



УДК 796.011

**ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АСАНЫ) В ЙОГЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ****Плешакова Эмилия Александровна**

студентка Института нефтегазовых технологий

Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

**Аннотация.** Данная статья представляет собой обзор основных упражнений (асан) в йоге, которые помогают поддерживать здоровье и благополучие. В статье описываются различные упражнения, такие как позы стоя, сидя и лежа, которые способствуют укреплению мышц, улучшению гибкости и координации, а также расслаблению и улучшению психического здоровья. В итоге читатели получают полезную информацию о том, какие упражнения включить в свою практику йоги для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.

**Ключевые слова:** йога, асаны, поддержание здоровья, физическая гибкость, укрепление мышц.

Йога - понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния. В более узком смысле, йога - это одна из шести ортодоксальных школ(даршан) философии индуизма. Конечная цель йоги может быть совершенно разной; от улучшения физического здоровья и до достижения мокши. Это действенный, безопасный и эффективный метод борьбы с мало подвижным образом жизни и стрессом. На занятиях йогой основное внимание уделяется активному включению деятельности психики, концентрации внимания к работе мышц и деятельности внутренних органов [1].

Исследователи доказали, что практика йоги оказывает значительное воздействие на организм. Занятия йогой снижают уровень кортизола в организме, что помогает снять нервное напряжение. Один из положительных эффектов йоги на организм заключается в ее влиянии на сердечно-сосудистую систему. Выполнение асан снижает кровяное давление, замедляет сердечный ритм, увеличивает эластичность стенок сосудов. Практика йоги улучшает кровообращение, обогащает кровь кислородом, снимает боль в суставах, а также эффективна при травмах позвоночника, рассеянном склерозе и аутоиммунных заболеваниях.

Асаны – позы йоги – оказывают воздействие на различные системы организма, делая гибкими позвоночник и суставы и тонизируя мышцы и внутренние органы. Главное отличие асан йоги от привычных для нас силовых и физических упражнений – это отказ от резких движений, которые при многократном повторении неизбежно приводят к появлению усталости,



тренировка концентрации и внимания. Особое место в занятиях йогой отводится дыханию: при правильном дыхании стимулируется работа сердца, все органы нашего тела в необходимом количестве снабжаются кислородом, в то время как из них выводятся двуокись углерода и другие метаболиты. Это особенно важно, поскольку, как было доказано учеными, не всегда большое количество упражнений (когда человек буквально падает от усталости) дает максимальный эффект для его здоровья и мышечного тонуса [2].

К основным асанам йоги можно отнести:

1. АдхоМукхаШванасана (перевод с санскрита: собака мордой вниз)  
Терапевтический эффект: Асана "Собака с головой вниз" помогает снять усталость и восстановить энергию. Она особенно полезна для бегунов после тренировки, помогая размягчить мышцы и укрепить суставы. Эта поза также благотворно влияет на работу сердца, улучшает кровообращение к голове, улучшает функцию мозга и кожи лица. Кроме того, "Собака с головой вниз" способствует пищеварению и улучшает работу органов брюшной полости [3].
2. АрдхаМатсиендрасана  
Терапевтический эффект: при регулярном выполнении АрдхаМатсиендрасаны I острые боли в спине, пояснице и бедрах быстро уменьшаются. Печень и селезенка становятся более активными, устраняется их вялость. Мышцы шеи становятся сильнее, растяжения плечевых связок и смещения плечевых суставов заживают. Плечи приобретают большую гибкость. Улучшается перистальтика кишечника, асана помогает уменьшить объем живота. Регулярные занятия этой позой предотвращают гипертрофию предстательной железы и мочевого пузыря [3].
3. Вирахадрасана I (перевод с санскрита: поза героя I)  
Терапевтический эффект: Все выпады раскрывают тазобедренные суставы, подготавливая тело к более сложным позам йоги, к примеру, Падмасане (позе лотоса). Кроме того, Вирахадрасана углубляет дыхание, устраняет тугоподвижность плеч и спины, тонизирует и укрепляет мышцы ног, особенно бедра, уменьшает жировые отложения в области таза и бедер [3].
4. Врикшасана (перевод с санскрита: поза дерева)  
Терапевтический эффект: Врикшасана тонизирует мышцы ног, развивает чувство равновесия и устойчивости [3].
5. Тадасана (перевод с санскрита: Поза горы)  
Терапевтический эффект: укрепляет мышцы ног и спины, колен, лодыжек и бедер, улучшение циркуляции крови и пищеварения [4].
6. Сету Бандхасана (перевод с санскрита: Поза моста)



Терапевтический эффект: асана укрепляет поясницу, растягивает позвоночник, снимает усталость ног, оказывает омолаживающий эффект, стимулирует работу щитовидной железы [5].

Влияние йоги на организм не ограничивается только пользой для тела человека, также занятие йогой хорошо сказывается на психическом здоровье [6].

Основная польза йоги на психическое здоровье:

1. Снижает стресс и тревогу: Йога включает в себя техники дыхания и медитации, которые помогают успокоить ум и тело. Исследования показали, что йога может уменьшить симптомы стресса, тревоги и депрессии.
2. Улучшает настроение: Йога способствует выработке эндорфинов, которые обладают естественным обезболивающим и улучшающим настроение эффектом.
3. Повышает самосознание: Йога учит осознанности и концентрации, что может помочь людям лучше понимать свои мысли, чувства и реакции.
4. Улучшает сон: Йога может помочь улучшить качество сна, уменьшая стресс и беспокойство, которые часто мешают сну.
5. Повышает устойчивость: Регулярная практика йоги может помочь людям развить устойчивость к стрессу и жизненным трудностям.

На сегодняшний день йога широко используется для профилактики и улучшения здоровья студентов во многих университетах страны. Используются не только традиционные практики йога, как, к примерухатха-йога, но и новые направления йоги такие как фитнес-йога.

Таким образом, основные упражнения (асаны) в йоге играют ключевую роль в поддержании здоровья, как физического, так и психического. Исследования показывают, что регулярная практика йоги помогает улучшить гибкость, силу и выносливость организма, а также снижает уровень стресса и улучшает настроение. Необходимо помнить о важности правильного выполнения асан и постоянном развитии практики для достижения максимальных результатов. Включив йогу в свой образ жизни, можно укрепить свое здоровье и обрести гармонию как внутри, так и снаружи.

### **Список литературы:**

1. Йога как средство поддержания здорового образа жизни: методические рекомендации / Министерство образования Республики Беларусь, Брестский государственный технический университет, Кафедра физического воспитания и спорта / сост. Н. И. Козлова. – Брест.:БрГТУ – 2016 – С. 15
2. Йога: учебное пособие / Т. В. Мягкоступова. Екатеринбург: Изд-во.: Рос. гос. проф.-пед. ун-та – 2016 – С. 15
3. Оздоровительная йога на занятиях физической культуры студентов специальных



медицинских групп ВУЗов: Составители: Н.Н. Василюк, Т.А. Малышева. Учебно-методическое пособие. – Нижний Новгород: Нижегородский государственный университет им. Н.И.Лобачевского – 2016. – С. 8 – 36

4. Почему поза Горы полезна не только для новичков // Йога Журнал (дата обращения: 9.05.2024).
5. Сету Бандхасана (Поза моста) – как сделать ее правильно? // Йога Журнал (дата обращения: 10.05.2024).
6. Михеева А.В. Механизмы повышения стрессоустойчивости личности с помощью занятий йогой // Полилингвильность и транскультурные практики. 2015. №2. (дата обращения: 11.05.2024).