

ПОЛЬЗА ЙОГИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

**Прокопьева Е.А., студентка 3 курса факультета ветеринарной
медицины и биотехнологии**

**Научный руководитель – Макаров А. А.
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** йога, польза, здоровый образ жизни, профилактика заболеваний, организм человека.*

Йога – самый известный и эффективный метод общения людей с природой. Йога – это вид практики, которая выполняется для поддержания баланса тела.

В настоящее время повышается актуальность целенаправленного применения физических упражнений [1, 2, 3].

Йога – одна из самых популярных телесных практик в мире, имеющая богатую древнюю историю и традиции.

На вопрос о том, откуда ведет свое происхождение йога, ученые не могут дать точного ответа. Предположительно, родиной практики стала долина реки Инд. Название учения происходит от санскритского слова «йодж», означающего «обретение гармонии», «связь», «соединение». Первое упоминание этого термина хранят индийские Веды – древний сборник священных текстов.

Существует 4 наиболее распространенные направления йоги: карма йога; джняна йога; бхакти йога; крийя йога.

Карма йога – один из основных путей йоги. Карма йога учит выполнять свой долг, не привязываясь к какой-либо награде. Согласно урокам карма йоги, выполнение любой работы из жадности приводит к таким проблемам, как сильный стресс, депрессия и психические заболевания.

Джняна йога – это направление известно также как «йога мудрости». Она учит человека прислушиваться к себе и своим ощущениям, сливаться со своим внутренним миром через различные умственные практики и медитации

в глубоком сознании. Джняна йога помогает успокаивать разум и эмоции, сосредотачиваясь на шести основных добродетелях.

Бхакти йога известна также как «духовная йога». Это направление связано с божественной любовью, поскольку в йоге это важный путь к духовному просветлению. Бхакти йога развивает чувства сострадания и сосредотачивается на очищении внутреннего «я».

Крийя йога (крийя в переводе с санскрита означает «действие» или «движение») возникла в глубокой древности и постепенно развивалась посредством практики и опыта. Это физическая практика, при которой происходит развитие тела, разума и души. Практикуя эту систему йоги, можно за короткий промежуток времени зарядить все тело энергией.

Рассмотрим главные преимущества йоги для здоровья:

- *Повышается гибкость.* С возрастом наша гибкость снижается, особенно если человек ведет сидячий образ жизни и мало двигается. Регулярные занятия йогой помогут увеличить гибкость мышц задней поверхности бедра, спины, плеч и бедер.

- *Улучшается балансировка тела.* Одно из важнейших преимуществ йоги. Позы, в которых необходимо стоять на одной ноге или держать стойку на руках – отличный способ развить этот навык.

- *Формируется королевская осанка* – йога борется с искривлениями позвоночника, укрепляет поддерживающие мышцы спины.

- *Учит правильно дышать.* Дыхательные упражнения йоги сосредотачивают наше внимание на дыхании и учат нас делать более глубокие вдохи, что полезно для всего тела. Также такие упражнения могут помочь очистить носовые проходы (полезно для людей с аллергией) и даже успокоить нервную систему, что имеет физические и психические преимущества.

- *Способствует душевному спокойствию.* Практика асан йоги носит интенсивный физический характер. Концентрируясь на том, что делает ваше тело, ваш разум успокаивается. Йога также знакомит вас с техниками медитации, например, с тем, как сосредоточиться на дыхании и отвлечься от негативных мыслей. Эти навыки могут оказаться очень ценными в сложных и стрессовых жизненных ситуациях.

- *Снижается стресс.* Физическая активность полезна для снятия стресса, особенно это касается йоги. Из-за необходимой концентрации ваши

повседневные проблемы, как большие, так и мелкие, кажутся далекими и незначительными. Это помогает по-новому посмотреть на ваши проблемы. Акцент йоги на пребывании в настоящем моменте также может помочь, когда вы хотите научиться не заикливаться на прошлых событиях.

- *Повышается уверенность в себе.* Занятия йогой помогают вам научиться принимать свое тело таким, какое оно есть, без осуждения. Со временем это приводит к тому, что вы чувствуете себя более комфортно в собственном теле, что повышает вашу уверенность в себе.

- *Становится прекрасным обезболивающим.* Практика медитации помогает заглушить боль женского недомогания, боли в спине, пояснице, шейном отделе и т. д.

- *Помогает снизить массу тела.* Извечная проблема, которая волнует женщин любого возраста. Динамичная и силовая йога улучшает обмен веществ и ускоряет процесс похудения, а также помогает надолго закрепить этот эффект. В современных фитнес-клубах есть даже занятия – йога для похудения. Таким образом, йога дает исключительную возможность соединить тело и разум, в конечном итоге обретая столь необходимый жизненный баланс.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.А. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

2. Макарова, Е.В. Исследование особенностей воздействия физических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности / Е.В. Макарова // Материалы IV международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 07-08 февраля 2017 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.

3. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В.

Макарова, А.А. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018.
– № 3 (67). – С. 37-39.

HEALTH BENEFITS OF YOGA

Prokopyeva E.A.

Key words: *yoga, benefits, healthy lifestyle, disease prevention, human body.*

Yoga is the most famous and effective method of communication between people and nature. Yoga is a type of practice that is done to maintain the balance of the body.