

Список литературы

1. *Карасева Т.В.* Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. – № 11.
2. *Кургузов В.Л.* Философия здоровья, гуманитарная культура и образование как детерминанты интенсивного развития / В.Л. Кургузов // Советник Президента. – 2004. – № 26.
3. *Тверская Н.В.* Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика//Образование в современной школе.–2005.–№2.
4. Теория и практика обеспечения психологического здоровья детей в образовании (на примере проекта «Здоровьесберегающие и психотерапевтические технологии как средство развития предпосылок к саморегуляции психических состояний у детей 4-9 лет» «Психологическое здоровье учащихся в условиях модернизации образования»)/А.В.Шувалов.– М.:АПКИПРО.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ОТ ПРАКТИКИ ХАТХА-ЙОГИ

Степанов О.Н., Вединина О.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

За многотысячелетнюю историю йоги появилось огромное множество видов данного мастерства. Йога не останавливается на этом и развивается по сей день. У большинства людей сложилось ложное, размытое мнение на счет йоги, в их представлении йога – это «завязать тело в узел», «закинуть ноги за уши» и т.п. В современном мире бешенный ритм жизни. Мы никак не можем найти время успокоиться и сосредоточиться на каком-то деле. В связи с сидячей и пассивной деятельностью (например, в офисах) у нас развиваются различные болезни, в особенности, это касается опорно-двигательного аппарата. И сейчас очень актуальна стало увлечение поиска быстрых и надежных методов оздоровления.

Как раз среди таких методов прочную позицию заняла хатха-йога. Мало кто задумывался об оздоровительной стороне данных видов йоги, ведь на самом деле они очень полезны для нашего здоровья, и результаты занятий могут быть самыми неожиданными.

Поговорим о хатха-йоге. С буквального перевода слова хатха – мощь, насилие, неистово, усилие. Также символизирует: ха – солнце, тха – луна; иначе говоря, хатха-йога – это баланс или союз между луной и солнцем, баланс над телом и над физической природой человека [2].

Если практиковать хатха-йогу, то человек наделяется идеальным здоровьем, продлевает себе жизнь и дает новые силы и способности, которыми обыкновенный человек, не практикующий, не обладает.

Хатха-йога, как уже сформировавшаяся система появилась в средневековой Индии. Цель, которая лежит в основе хатха-йоги та же самая, что и в других видах йоги – преодолеть эгоистичное познание и постичь свою изначальную человеческую природу. Психодуховная составляющая хатха-йоги сосредоточена на развитии телесных задатков, чтобы тело могло противостоять трудностям, постигшие его на жизненном пути [1]. Некоторые исследователи склонны рассматривать экстатические состояния наподобие самадхи как чисто мыслительные события, что неверно. На самом деле, последние научные данные свидетельствуют о том, что именно биохимические изменения в теле имеют важное значение в получении опыта данных состояний, в свою очередь, оказывая глубокое воздействие на нервную систему. Помимо всего прочего, переживание экстатического единения происходит в телесном состоянии. Хатха-йогин, таким образом, стремится закалять тело – хорошо «обжечь» его, как говорится в текстах.

Главная цель хатха-йоги – здоровое тело. Хатха-йога в то же время подготавливает физическое тело к преодолению всех трудностей, которые связаны с высшими психическими силами. Такими, например, как воли, высшего сознания, интенсивных эмоций и т.п. У обычного человека, не практикующий йогу, эти силы не функционируют. Как раз напряжение и давление на физическое тело их пробуждает и развивает. И если оно не тренировано и не подготовлено

особыми упражнениями, как это бывает в его обычном нездоровом состоянии, оно не сумеет выдержать такое давление и не справиться с напряженной работой органов восприятия и сознания, которая неизбежно связана с развитием высших сил и способностей человека. Чтобы дать возможность сердцу, мозгу, нервной системе и другим органам выдержать давление новых функций, все тело должно быть уравновешено, гармонизировано, очищено, приведено в порядок и подготовлено к новой, колоссально трудной работе, которая его ожидает.

Йога имеет восемь членов, или аспектов: яма (yama – социальная этика), нияма (niyama – личная этика), асана (asana – позы), пранаяма (pranayama – различные дыхательные техники), пратьяхара (pratyahara – дисциплинирование органов восприятия), дхарана (dharana – контроль сознания), дхьяна (dhyana – интеллектуальная стабильность) и самадхи (samadhi – погруженность в глубокую медитацию). Таким образом, йога очищает тело от загрязнений в виде болезней, развивает в ученике эмоциональную стабильность, ясность интеллекта и равновесие. Все восемь аспектов йоги взаимопереплетаются на всех уровнях бытия – от уровня кожи до уровня Я – и проявляют себя, начиная с уровня Я и кончая уровнем кожи [2].

Хатха-йога играет большую роль в развитии внутреннего органического тела, привитии ему культуры, а также координации физического тела и различающего ума [2].

Физическое воздействие хатха-йоги состоит из:

- Асан.
- Правильного питания, или диеты.
- Мудр (особых жестов).
- Дыхания.
- Бандхи (замков).

Психические воздействия это:

- Пранаямы (управление праной при помощи дыхательных упражнений).
- Медитация.

Пранаямы – это дыхательные упражнения, которые очень полезны для здоровья человека. В обыденной жизни мы вообще не обращаем внимание на свое дыхание. Мы это делаем на автомате: вдох, выдох. Из-за того, что мы выдыхаем не весь воздух, в легких откладываются тяжелые металлы, токсины, вредные вещества, которые потом очень сложно «выгнать» из легких. Хатха-йога учит сосредотачиваться на своем дыхании, вдыхать плавно, равномерно и выдыхать столько же, сколько вдохнули.

Хатха-йогины учатся управлять дыханием, кровообращением и нервной энергией. Они могут, задерживая дыхание, приостановить все функции тела, погрузить его в летаргию, в которой человек без вреда для себя может пробыть любое время без пищи и воздуха; и наоборот, могут усиливать дыхание и, делая его ритмичным и синхронным с биением сердца, вбирать в себя огромный запас жизненной силы и использовать эту силу, например, для лечения своих и чужих болезней. Полагают, что йогины способны усилием воли остановить кровообращение в любой части тела или, наоборот, направить туда избыток свежей артериальной крови и нервной энергии. На этом и основан их метод лечения.

Йоговское дыхание – дыхание при помощи джаландхара-бандхи (горловой замок) это подтягивание подъяремной выемки (словно мы начинаем делать глоток). Часто сопровождается вытягиванием макушки вверх и прижиманием подбородка к подъяремной выемке. Выдох затрудняется, так как голосовая щель, грубо говоря, зажимается и при выдохе получается, что мы как будто произносим «ха».

Я сама начала недавно практиковать пранаямы. Впервые, когда я делала элементарные пранаямы, у меня начала кружиться голова, от переизбытка кислорода. На самом деле, это очень интересное и полезное занятие. Самое главное это то, что все органы наполняются кислородом и начинают правильно функционировать. Мы, может быть, не замечаем каких-то перемен в нашем организме, но наши органы «говорят» нам спасибо за то, что мы насыщаем их

теми веществами, которые им необходимы. Есть много техник по пранаяме, я перечислю лишь основные:

1) антар(антах)-кумбхака – это задержка дыхания после вдоха, перед выдохом;

2) бахья-кумбхака – это задержка дыхания после выдоха перед вдохом;

3) анулома-крама – это техника выполнения пранаямы частями: вдох-задержка-вдох-задержка-выдох;

4) вилома-крама – это техника выполнения пранаямы по частям: выдох-задержка-выдох-задержка-вдох;

5) пратилома – это пранаяма при совместном использовании обеих техник [2].

В любых книжках про йогу можно найти упражнения с подробнейшим описанием пранаямы. В интернете есть видео-уроки по этой практике, где можно не только представлять и предполагать как это делается, но и увидеть как делать это правильно. Если каждое утро начинать с практики пранаямы, то вскоре наш организм будет очищен от вредных веществ, мы будем себя чувствовать лучше и исчезнут многие болезни, которые нас беспокоили. Например, астма или бронхит.

Асаны – это особые позы тела в хатха-йоге. Эти позы статические, в асане нужно находиться несколько циклов йоговского дыхания, а потом плавно выйти из асаны. Практика асан очень важна в хатха-йоге, так как наращивание контроля над телом, в конце концов, позволит и приобрести контроль над умом.

Во время занятий человек понимает, что здоровье не купишь и не обретёшь, выпив таблетки, – оно зарабатывается потом, трудом, уважением и дисциплиной. Здоровье через практику асан предстает в новом свете – не как готовый результат, а как постоянный и непрерывный процесс [1].

Кроме внешних асан существуют внутренние асаны, которые состоят в изменении различных внутренних функций, как, например, замедление или ускорение работы сердца и всего кровообращения. В дальнейшем они позволяют человеку подчинить себе целую серию внутренних функций, которые не только

находятся за пределами контроля человека, но зачастую совершенно неизвестны европейской науке; иногда же она лишь догадывается об их существовании.

Смысл и конечная цель внешних асан как раз и заключается в достижении контроля над внутренними функциями.

В современном мире человек перестал чувствовать свое тело, как раз асаны помогают нам вернуть ощущение нашего тела. Мы начинаем прислушиваться к нему и определять что и где болит. Именно эта чувствительность и помогает нашему телу развиваться, как только теряется невидимый контакт ума и тела, асана становится безжизненной, вялой и осознанность тела теряется.

Через асаны мы развиваем равновесие, тренируем вестибулярный аппарат, формируем осанку, укрепляем все мышцы, тонизируем внутренние органы, растягиваем мышцы, развиваем наши суставы и т.д.

Оздоровительный аспект асан объясняется тем, что при выполнении той или иной позы в мышцах возникает статистическое напряжение и нервные импульсы поступают в определенные участки головного или спинного мозга, вызывая в их рефлекторное торможение или возбуждение. Каждый из этих участков отвечает за работу определенных органов и систем, таким образом, при выполнении правильно подобранной асаны происходит целенаправленное воздействие на какую-либо часть человеческого организма [2].

Очень полезны для нашего здоровья перевернутые асаны, такие как халасана, саваргасана, шаршасана. Перевернутые асаны йоги улучшают кровообращение мозга, способствуют укреплению отдельных частей тела, нормализуют сон и увеличивают концентрацию, улучшают общее состояние здоровья. Они помогают снять напряжение в шейном отделе, делают позвоночник крепче и гибче, регулируют водно-солевой баланс (благодаря притоку крови к гипоталамусу и почкам), предупреждают запоры. Считается, что перевернутые позы (асаны) йоги поворачивают вспять процесс старения и уменьшают влияние силы тяжести на тело [1].

Йогатерапия– это комплекс упражнений, основанный на практике йоги, который направлен на избавления человека от конкретного заболевания. Можно

сказать, что это панацея практически от всех болезней, если вам попался действительно компетентный и знающий врач. Такая терапия является универсальной, поскольку она нацелена на оздоровление организма не только путем выполнения физических упражнений, но еще и дыхательных техник, к тому же здесь необходимо соблюдать правильный режим дня и систему правильного питания. Йога помогает присистемных заболеваниях, проблемах пищеварительного тракта, расстройства сердечно-сосудистой, эндокринной систем.

Йогатерапия необходима людям в таких случаях:

Сахарный диабет. Эта болезнь неизлечима, однако, когда она еще находится на II стадии, её можно контролировать. Для этого пациенту необходимо соблюдать диету, как можно больше двигаться и практиковать йогатерапию. Специалисты специально подбирают практику йоги под диабет, включая как можно больше упражнений на скручивания и прогибы.

Для восстановления зрения. Причем практика йоги отмечает тот факт, что человеку нужно не столько способность смотреть, сколько способность видеть. Существует огромное количество книг по йоге, посвященных именно заболеваниям глаз, которые возвращают человеку способность смотреть и видеть при этом намного шире, чем было до этого.

При гипертонии, причем в этом случае необходимо четко следовать рекомендациям лечащих врачей, чтобы исключить те упражнения, которые могут только усилить симптомы гипертонии, а не вылечить её – к ним относятся техники, которые возбуждают симпатическую нервную систему и которые вызывают колебания внутричерепного давления (бхастрика, капалабхати, кумбхаки, дыхательные техники с резким укороченным выдохом, прогибы). Гипертония – коварная болезнь, и заниматься йогой при ней нужно очень аккуратно.

При заболеваниях позвоночника и спины. Сегодня практически не осталось людей, у которых была бы здоровая спина – всё это результат глобальной компьютеризации, которая усаживает людей за компьютеры на много часов. Йога

для спины может быть различной, в зависимости от ваших целей: если нужно улучшить кровоснабжение мышц спины и позвоночника, необходимы динамические упражнения, если йогатерапия нужна для укрепления спины, тогда подойдут силовые асаны и т.д. Нужно помнить, что упражнения для укрепления мышц спины необходимо делать только в период ремиссии – при обострении любые позы йоги для спины запрещены, поскольку вы можете сделать только хуже. Также нельзя заниматься йогой при болях в спине и после применения обезболивающих препаратов, поскольку они притупляют чувствительность, и даже если вы ничего не чувствуете во время занятий, но можете жаловаться потом на то, что у вас болит спина после йоги – в этом случае терапия проводится неправильно. Даже здоровая спина может побаливать после йоги, и это вполне нормально, ведь мышцы с каждым разом растягиваются все больше. Но если во время занятий почувствовали острую или ноющую боль, локализирующуюся в месте заболевания, то упражнение сразу нужно прекратить, поскольку для больной спины нет ничего хуже, чем сильные нагрузки, выходящие за рамки комфортного самочувствия. Если хотите заниматься йогой при остеохондрозе, тогда вам нужно нанять индивидуального тренера, чтобы он подготовил для вас корректные упражнения для позвоночника, которые не несут риска для суставов, позвонков, межпозвоночных дисков и для шейного отдела позвоночника. Йога для позвоночника позволит не только избавиться от болезненных ощущений, но и улучшить состояние позвоночника. Йогой можно заниматься и при грыже, однако в этом случае лечение позвоночника должно происходить в медленном темпе, никуда не спеша, под чутким руководством индивидуального тренера, иначе любое неверное движение, резкий поворот может обострить болезнь [2].

Особый эффект дают упражнения по релаксации и медитированию. Практикующие йогу люди, расслабляют свое тело за считанные минуты и при этом легко могут представить себя кем угодно: птицей, животным, деревом, сливаясь при этом с Вселенной.

Хатха-йога – это путь к здоровью, поскольку йогические упражнения восстанавливают правильную структуру позвоночника, оказывают регулирующее

действие на эндокринную систему, нормализуют действие кровеносной, пищеварительной, дыхательной и других систем организма.

Хатха-йога – это путь к разрешению эмоциональных проблем, созданию радостного, светлого мироощущения.

Список литературы

1. *Айенгар Гита* Йога для женщин / Гита Айенгар // Хатха-йога. – 2009. – С. 327.
2. Хатха-йога для начинающих. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://yogarossia.ru/yoga/vidy/vidy-jogi-ix-otlichiya.html>.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Степанов О.Н., Веденина О.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Очень важно понять и детям, и взрослым, что человек культурный – это человек здоровый [1; с. 10-11]. Как сегодня побудить молодежь задуматься о состоянии собственного здоровья? Слова не всегда бывают убедительны.

Решить данную проблему в системе образования возможно на основе комплексного подхода, ориентированного на воспитание и развитие личности при грамотном воздействии на все сферы ее сознания – познавательную, эмоционально-чувственную, ценностно-ориентационную и деятельностьную [2; с. 62]. Важно, чтобы в итоге такого воздействия у личности сформировалась новая компетенция – ответственность за свое здоровье и здоровье других людей.

Осознание ценности здорового образа жизни, понимание вреда алкоголя и наркотиков, повышение осведомленности в разных областях физической культуры и формирование осознанного понимания их ценности и необходимости – это заявленная позиция, которая носит здоровьесберегающий характер.