

## Йога и ее влияние на нашу жизнь

*Черновол Арина Дмитриевна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

### **Аннотация**

В данной статье описывается внедрение йоги в жизнь человека, как еще один способ физического развития, укрепления здоровья. Целью исследования является выявить, насколько актуальны занятия йогой в современной жизни, благотворность ее влияния на все сферы жизни человека: физическое эмоциональное и духовное состояние, способна ли йога положительно влиять и предотвращать ранние симптомы различных болезней, и на какой вид обратить внимание с последующим его использованием при тренировках.

**Ключевые слова:** йога, физические нагрузки, здоровье, влияние йоги, асаны.

## **Yoga and its impact on our lives**

*Chernovol Arina Dmitrievna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### **Abstract**

This article describes the introduction of yoga into human life, as another way of physical development, health promotion. The aim of the study is to identify how relevant yoga is in modern life, the beneficial effect of its influence on all spheres of human life: the physical emotional and spiritual state, whether yoga is able to positively influence and prevent early symptoms of various diseases, to consider what types exist, and what type to turn to. attention with its subsequent use in training.

**Keywords:** yoga, physical activity, health, the effect of yoga, asanas.

## **1. Введение**

### **1.1 Актуальность проблемы**

Актуальность темы заключается в том, что сегодняшний день, люди стали чаще следить за своим не только эмоциональным и духовным здоровьем, но и физическом. И возникает вопрос, как это объединить в одно целое. Как найти наиболее удобный альтернативный вид физической нагрузки, и не навредить себе. В данной статье, основываясь на словах известных теоретиков, можно найти информацию, которая приведет к цели.

## 1.2 Обзор исследований

Исследователь И.А. Грец [1] считает, что основная цель йоги-улучшение и формирование тела путем гармоничного развития конкретных групп мышц, также данный вид физических нагрузок благотворно влияет на общее настроение, происходит уменьшение массы тела, и, как следствие, уменьшение нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

В своей статье С.А. Ефимова, О.А. Цукер [2] рассматривают йогу как систему упражнений, которые направлены на создание гармонии души и тела человека.

Е. В. Улитин[3] в статье описывает пользу йоги как способ коррекции фигуры и исправления проблем с позвоночником.

## 1.3 Цель исследования

Целью исследования является выявить актуальность в современном мире занятий йогой, и наиболее объективную форму занятий, для улучшения здоровья и баланса духовной и физической сферы жизни человека.

## 2. Материалы и методы

В своих статьях С.А. Ефимова., О.А. Цукер.[2], говорят о том, что йога является наиболее простым видом физической деятельности, которая не имеет ограничений по возрасту. Упражнения необходимо выполнять не реже 3 раз в неделю, так как при систематических занятиях нормализуются функции всех внутренних органов, восстанавливается позвоночник и опорно-двигательный аппарат в целом. Если сочетать с диетой или правильным питанием, то результаты будут более точными. Также в статье авторы рассматривают самым известным и не сложным видом йоги- хатха йога. Хатха йога-это работа с телом, сознанием и энергией. Выполняется в основном за счет дыхания, правильного выполнения асан (статических поз). Для нее главными асанами являются:

- Падмасана;
- Сиддхасана;
- Сукхасана;

Их суть заключается в том, что нахождение в этих позах-произвольное. Они сложны не гибкого человека, но достаточно 1-2 минуты для начала, чтобы привыкнуть к данным позам.

Падмасана-поза лотоса, и является самой главной как в йоге, так и для медитации.

Способ выполнения прост:

- Сесть на пол,
- Сложить ноги крест-накрест так, чтобы колени касались до пола,
- Спина должна быть прямая,
- Руки лежат на коленях, тело расслаблено.

Сиддхасана - является более простым выполнением позы падмасана.

Способ выполнения:

- Сесть прямо,
- Одна нога лежит на полу, прижата к промежности,
- Вторую ступню положить на икру противоположной ноги.

Сукхасана - самая простая поза для выполнения:

- Согнуть в колене левую ногу и прижать стопу к бедру,
- Правую ногу согнуть и положить на пол,
- Раздвинуть колени как можно шире.

Нужно учитывать противопоказания: радикулит, болезни тазобедренных суставов, коленей.

Также, при занятиях йогой необходимо учитывать эмоциональную составляющую. Необходимо стараться не думать о лишнем и сосредоточиться на выполнении упражнений йоги.

Улитин Е.В. [3] в своей статье также рассматривает йогу как способ влияния на здоровье человека и его фигуру. Как отмечает автор, все упражнения выполняются строго с прямым телом, что помогает избавиться от привычки горбиться, помогает развить гибкость. Способствует кровообращению. Что касается внутреннего мира, йога позволяет восстановить силы, справиться со стрессом, очистить разум. Человек остается сам со своими мыслями, позволяя ему, возможно, найти решение своих вопросов.

### **Вывод**

Подводя итоги, нужно отметить, что использование йоги не всегда возможна, если отсутствует правильная информация, а также большое количество асан, к которым начинающий пытается прибегнуть. В статье выделены начальные асаны, с которых стоит начать, и потом тело и организм постепенно начнут преображаться. Из этого получается вывод: если начинать путь к преобращению, то йога — это самый интересный и полезный вариант. Она не требует сильных физических нагрузок, но очень благотворно влияет на общее состояние души и тела.

### **Библиографический список**

1. Грец И. А., Самсонова Е. П. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий фитнес-йогой на здоровье женщин 25-40 лет // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2010. №. 1 (59). С. 28-31.
2. Цветкова, Л. Н. Влияние занятий йогой как альтернативным видом физической культуры на здоровье молодежи / Л. Н. Цветкова, Н. С. Солнцева // Университет XXI века: научное измерение: Материалы научной конференции научно-педагогических работников, аспирантов, магистрантов ТГПУ им. Л.Н. Толстого, Тула, 20–29 октября 2021 года. Тула: Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, 2021. С. 354-356.

3. Ефимова С. А., Цукер О. А. Влияние физической активности в условиях пандемии //Вестник современных исследований. 2021. №. 3-5. С. 9-11.
4. Загорская В. А., Скрипник П. В., Артемьева Л. Б. Йога как оздоровительный вид гимнастики в вузах //Символ науки. 2016. №. 6-2. С. 138-140.
5. Малушко О. А. Парная йога и акро-йога: новые возможности в физической культуре студента // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: Материалы II Международной научно-практической конференции, Орехово-Зуево, 25 марта 2016 года. Орехово-Зуево: ГГТУ, 2016. – С. 73-79.