**Курсовая работа на тему**

**«Современные виды фитнеса. Йога. Влияние занятий йогой на организм человека»**

**Введение**

**Актуальность проблемы:** В настоящее время, когда растет заболеваемость, уменьшается продолжительность жизни населения России, люди живут в ритме большого города в постоянной суматохе и стрессе, для них имеют большое значение все мероприятия ведущие к улучшению здоровья населения не только физического, но и здоровья духовного.

В настоящее время физическая культура стала всё больше входить в жизнь людей. Глубокое изучение физиологии человека вносит в занятия спортом теоретические обоснования. Тренировки продумываются таким образом, чтобы они наиболее органично вписывались в общую жизнедеятельность организма человека. Занятия стали не только руководствоваться принципом «не навреди», но и стремиться принести наибольшую пользу человеку. Наверное, можно заметить, что одним из теоретически наиболее обоснованных видов физической деятельности сейчас становится фитнес.

Возникнув в древние времена на Востоке, йога постепенно была адаптирована и приспособлена под стиль жизни современного человека и с тех пор очень быстро приобрела популярность в фитнес-клубах и спортивно-оздоровительных центрах.

Йога является одним из наиболее распространенных направлений фитнеса, которое популярно не только в России, но и во всем мире. Йогой может заниматься каждый, начиная от самых маленьких и заканчивая людьми пожилого возраста, так как йога является, наиболее щадящим видом физической деятельности и заниматься ей могут все независимо от степени физической подготовленности.

**Рабочая гипотеза:** На основе литературных источников мы выдвинули гипотезу: занятия йогой благотворно влияют не только на физическое развитие человека, но и на его духовное состояние.

**Объект исследования:** Современные виды фитнеса, в частности йога.

**Предмет исследования:** Является йога как один из современных видов фитнеса.

**Цель исследования:** Целью исследования является выявление эффекта, которое оказывается йогой на человека.

**Задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу.
2. Установить влияние занятий йоги на психическое и физическое состояние человека.
3. Рассмотреть наиболее популярные виды фитнеса и разновидности современной йоги.

**1. Фитнес и основные понятия йоги**

Слово «фитнес» пошло от английского «to be fit» соответствовать.

Перефразировка: быть здоровым, вести здоровый образ жизни. В целом фитнес можно охарактеризовать как физическую активность, интегрального плана, целью которого является повышение способности организма к физическим нагрузкам. [18]

Одним словом фитнес – это укрепление организма с помощью физических упражнений, идеологической основой которой является доступность занятий во всех смыслах этого слова: от ценовой политики залов до режима их работы.

Безусловная победа и непреходящая популярность фитнеса обусловлены тем, что занимающимся не предлагается изнурять себя тренировками и диетами. Фитнес не утомляет – многие занимаются им по утрам, до работы, тонизируя свой организм. Занятия фитнесом – это комплексное восстановление и поддержание здоровья: рациональное питание, очищение организма и индивидуальные программы физических нагрузок. Во многих европейских странах фитнес сегодня является глобальной программой, направленной на укрепление здоровья нации.

Как отмечают профессионалы, точного ответа на вопрос: «Что такое фитнес?» не существует: занимающиеся им не видят необходимости в юридической точности определений. Просто фитнес дает каждому то, что он хочет.

Чаще всего занятия фитнесом проходят в специальных клубах под руководством опытных инструкторов. Но это вовсе не обязательное условие. Фитнес – это гораздо более широкое понятие, чем просто регулярное посещение фитнес-клуба, оснащенного огромным количеством современного оборудования и предлагающего десятки самых разных услуг (нужных и не очень). Если занимающийся действительно хочет держать свое тело в форме, то всегда можно найти для себя разные способы: ходить на лыжах, кататься на коньках или роликах, играть в бадминтон, волейбол, футбол, просто бегать на школьном стадионе, плавать в бассейне, – все это будет фитнесом. Чем бы вы ни занимались, главное – регулярность и получение удовольствия от того, что делаешь. И тогда фитнес станет неотъемлемой частью в жизни человека. Таким образом, можно с уверенностью заявлять, что фитнес является образом жизни, позволяющий сохранить и укрепить здоровье, уравновесить эмоциональное состояние и совершенствовать физическую форму.

Есть довольно много разновидностей фитнеса и одной из них является йога.

**Йога** – санскритское слово, родственное русскому «иго» – буквально означает «соединение». Йога в первую очередь – религиозно-философская система, и основное внимание в ней уделяется тем средствам и техническим приемам, которые способствуют достижению конечной цели. Это добровольная прочная связь, соглашаясь на которую, человек вступает в отношения с самим собой. Метод работы с телом, дыханием и сознанием. Постоянное изучение и изменение себя с благой целью.

Сначала **йога** совершенствует тело. Выполняя **йоговские** позы (**асаны**), человек обретает физическое и психическое здоровье и силу.

Далее он учится управлять эмоциями, контролировать колебания ума и достигает состояния равновесия и самообладания. Это помогает успешно преодолевать трудности, воспитывать в себе удовлетворенность судьбой и значительно повышать качество жизни.

Когда человек от контроля ума переходит к контролю над сознанием, это позволяет достичь состояния тишины, покоя и обнаружить в себе нечто цельное, неизменное, прекрасное. Целостность. Полноту. Свободу.

**Йогой** можно заниматься в любом возрасте. Интеллектуальный рейтинг, профессиональные успехи, гибкость и физическая подготовка не имеют никакого значения. Чтобы занятия **йогой** пошли на пользу, нужно практиковать регулярно и разумно, ориентируясь на свои возможности, состояние своего здоровья, на внутренние ощущения. Не нужно ни с кем соревноваться. Выполняя **асаны**, не стремитесь покорить тело, дыхание и сознание. Просто исследуйте их с интересом и постоянством. Не стесняйтесь советоваться с преподавателем. Это поможет Вам понять, каково состояние Вашего организма и постепенно менять его к лучшему. Занятия помогут Вам укреплять тело, выравнивать дыхание, стремиться к устойчивому, ровному состоянию ума. Чтобы изменив себя, оставаться сильными и мудрыми, несмотря ни на что. В любых условиях и при любых обстоятельствах.

**На базе йоги разработаны такие комплексы физических упражнений как:**

* Йога против артрита. Цикл специально подобранных упражнений позволяет усилить кровообращение в сухожилиях и мышцах, прилегающих к суставам, снабжать ткани кислородом и уменьшать болевые ощущения.
* Йога – путь к интимности. Данный комплекс упражнений разработан для стимулирования работы нервной системы, улучшения кровообращения, усиления притока крови к нижней половине тела, снятия напряжения, обострения чувственного восприятия, и за счет всего этого он положительно влияет на интимную жизнь.
* Йога – это подвижность и гибкость. С этими упражнениями фигура приобретает хорошую и красивую осанку, развивается гибкость.

**Классическая йога (айенгара)** – из всех разновидностей йоги является самой спокойной. Занятия по этой системе не имеют возрастных или профессиональных ограничений и прекрасно адаптированы для быстрого освоения представителями европейских национальностей. Этот вид йоги предлагает практические навыки по расслаблению и медитации, а также овладение основными позами. Человек также учится заряжать свой организм энергией, познав секреты здоровья и внутреннего умиротворения. [10]

Любая наука в сущности бесконечна, она имеет свои азы, основополагающие принципы. Это относится и к йоге. Желающий достичь вершин этого учения должен знать о состоянии своего здоровья, проконсультироваться у врачей и обучаться под руководством опытных учителей йоги – гуру.

**2. Основные разновидности йоги как одного из современных видов фитнеса**

**2.1 Хатха йога**

Хатха йога. Почти все современные виды йоги являются той или иной разновидностью хатха йоги. Родилось это направление в 6 в. н.э. и считается самым новым направлением среди классических. Её основные элементы – определённые позы (асаны), упражнения на дыхание (пранаяма), расслабление и медитация. Цель хатха йоги достичь душевного покоя и баланса между телом, духом и окружающим миром.

Хатха-йога является частью раджа-йоги и служит для подготовки тела к духовной стороне раджа-йоги. Хатха-йога включает в себя:

* физические упражнения,
* дыхательные упражнения,
* очищение внутренних органов,
* умение расслабляться,
* правильное питание.

Хатха-йога может быть использована вне рамок индуизма как система поддержания тела в оптимальном состоянии особенно подходящая для людей умственного труда и людей с духовными интересами.

Хатха-йога освобождает от бесчисленных болезней. Занятия асанами укрепляют тело и создают хорошее самочувствие. Йога помогает концентрации внимания.

Хатха-йога занимается приведением тела в такое состояние, при котором сознание, дух человека освобождаются от бремени тела и делается возможным возвышение к трансцендентному. Тело в йоге рассматривается лишь как оболочка души в ее путешествии к совершенству. На практике же, как физическая культура способствует здоровью и работе мозга, так и йога делает тело сильнее и привлекательнее, хотя прямо и не ставит такой цели. [7]

**2.2 Аштанга йога**

Термин «аштанга» означает «восемь основ» и восходит к восьми основным принципам этого вида йоги. Аштанга практикуется преимущественно как серия переходов из позы в позу, причём позы в аштанге отличаются большей сложностью, чем в других разновидностях йоги. Фокус Аштанга-йоги – сила, что вообще не типично для йогических практик: классическая йога, напротив, уделяет особое внимание дыханию, гибкости и расслаблению. В целом аштанга представляет собой вид йоги, в основе которого – быстрые движения. Практикующие должны переходить из позы в позу в быстром темпе и в определенном дыхательном ритме. Фокусами Аштанга-йоги являются Виньяза и Тристана.

Во время выполнения упражнений необходимо дышать равномерно, вдыхая и выдыхая при смене поз. Это прекрасное сочетание – для тех, кто обладает неугомонным разумом и сильным телом. Тристаной называется сочетание трёх главных аспектов, на которые следует обращать внимание во время тренировки. [2]

* Поза
* Ровное дыхание
* Точка концентрации (фокальная точка)

Сочетание этих трёх компонентов необходимо для очищения, как душевного, так и физического. В то время как асаны улучшают осанку, правильно организованные вдохи и выдохи способствуют развитию дыхательной системы. Помимо этих целей аштанга включает в себя такие популярные компоненты, как внутренние блоки банды, задержание взгляда дришти и асаны, пришедшие в аштангу из Хатха-йоги.

Банды – это внутренние блоки, необходимые для выполнения некоторых поз. Банда помогает практикующим йогу подготавливаться, изучать и выполнять асаны. Иными словами, банда представляет собой сокращение различных мышечных групп.

Аштанга йога – для тех, кто хочет развить физическую силу, выносливость и гибкость. Эта разновидность йоги особенно популярна среди атлетов. Состоящая из непрерывного цикла поз, аштанга требует высокого уровня физической подготовки. Выполнять упражнения следует только после разминки, включающей в работу все необходимые группы мышц.

**2.3 Силовая йога**

Силовая йога (power yoga) – интенсивный вид йоги. В отличие от Аштанга йоги, в силовой практике упражнения выполняются не в закрепленной последовательности, но с такой же интенсивностью. Силовая йога отлично подходит для людей с хорошей физической подготовкой, желающих увеличить гибкость и выровнять мышечный дисбаланс, что часто встречается у спортсменов. Энергичная смена поз схожа с танцевальным ритмом и требует большой концентрации.

Силовая йога – это гармоничное сочетание упражнений на развитие гибкости и силы с традиционными движениями йоги – Сурия Намаскар.

Силовая йога концентрируется на внешней стороне Силы, раскрывая в полной мере энергию и здоровье человеческого организма. Физическая сила развивается через выносливость и усиленную работу внешней оболочки человека. При этом вы избавляетесь от психологических блоков и нервного напряжения. Выходя за грани физического, йога готовит практикующим испытания и сложными позами, и необходимостью задерживаться в них на довольно значительные периоды времени. Сила ума, также воспитываемая силовой йогой, учит отдаляться от тяжёлых, ненужных мыслей, сохраняя при этом концентрацию внимания.

Кроме физической и моральной силы силовая йога нацелена и на поиск силы духовной. Найдя её, практикующий становится выше тела и ума и обретает гармонию.

Силовая йога создана для тех, кто находит удовольствие в упражнениях. Она – для тех любителей интенсивных тренировок, которые уже в форме и не хотят терять её, посвящая большую часть времени медитации и неспешным движениям, которые являются неотъемлемой частью классической йоги. Силовая йога будет полезна атлетам, особенно профессионально занимающимся серфингом, лыжами, бегом, боевыми искусствами, велосипедом и командными видами спорта. Однако силовая йога предполагает не только программы для профессионалов, но и занятия для новичков и любителей с различными уровнями подготовленности и природной гибкости.

Силовая йога включает в себя Сурия Намаскар (позы для приветствия солнца), состоящие из двенадцати упражнений. Этот комплекс включает в себя продолжительные грациозные движения в сочетании со специальными дыхательными техниками и напряжением мышц грудной клетки, подреберья и талии. Смена поз направлена на развитие силы, а также помогает укрепить позвоночник и снять лишние сантиметры с талии. Существует немало различных вариаций силовой йоги, вместе составляющих динамичную и эффективную тренировку. [12]

**Полезный эффект силовой йоги:**

* Силовая йога способствует увеличению мышечной массы, более интенсивному сжиганию калорий и уменьшает процент содержания жира в организме.
* Она помогает ускорить метаболизм, тонизирует, помогает избавиться от лишнего веса естественно, без строгих диет, голодания и хирургического вмешательства.
* Повышается выносливость организма, стойкость к нагрузкам.
* У практикующих возрастает общая физическая сила, так как постоянно работают мышцы спины и пресса.
* Силовая йога помогает избавиться от токсинов, скапливающихся в теле человека, через потоотделение.
* Сердцебиение становится спокойнее и равномернее.
* Работа над правильной осанкой и её сохранением – один из основных компонентов силовой йоги.
* Сокращается уровень стресса.
* Силовая йога улучшает концентрацию внимания, которая так необходима школьникам и студентам.
* Ещё это прекрасная нагрузка для атлетов, чья нагрузка постоянно возрастает.

**2.4 Сахаджа Йога**

Учение [Сахаджа йога](http://www.sahajayoga.ru) ведет к оздоровлению организма человека. Основателем этого учения является индийская врач-философ Шри Матаджи Нирмала Деви, открывшая уникальный метод духовного возрождения человека. Положительные результаты, спонтанно происходящие в человеке, идущим по пути Сахаджа йоги, показывают, что мы действительно обладаем внутренним механизмом корректировки образа жизнедеятельности и защиты от разрушительных тенденций. Благодаря своей простоте и доступности Сахаджа йога стала быстро развиваться во всем мире и в 1989 году пришла в Россию. Уникальные возможности лечения заболеваний методами Сахаджа йоги, особенно тех, которые не лечатся традиционной медициной, пробудили живой интерес ученых всего мира.

В 1990 году в Москве состоялась Международная медицинская конференция, где были представлены научные результаты практического применения методов Сахаджа-йоги в различных странах при лечении многих болезней.

В 1995 году состоялась в Санкт-Петербурге по инициативе Шри Матаджи вторая Международная конференция «Мораль, Здоровье, Мир» – где было показано, что мир на планете возможен только тогда, когда мир в каждом из нас. В этой конференции приняли участие представители различных религий, ученые медики различных стран. В Москве, совместно с НИИ Социальной гигиены, экономики и управления здравоохранением им. Н.А. Семашко РАМН проведено исследование на тему «Социально-гигиенические особенности лиц, практикующих занятия Сахаджа йогой.» Результаты исследований: 1792 искателей показали значительное оздоравливающее влияние этого метода.

Исследования, проведенные в Киеве, Новосибирске, Санкт-Петербурге также подтверждают ее результативность. Интересные исследования в этом же направлении имеются и за рубежом. [8]

Занятия Сахаджа йогой значительно повлияют на сон, так по оценке респондентов до начала занятий 44,5% лиц считали, что их сон хороший, а в настоящее время таких лиц уже в два раза больше (90,8%).

Таким образом, оценка состояния здоровья тесно связана с риском факторов, формирующих ее, это оценка сна, наличие длительно текущих болезней, недомоганий, ограничивающих жизнедеятельность, обращения в лечебно-профилактические учреждения по поводу хронической патологии, а также прослеживается четкая тенденция зависимости этого показателя с удовлетворенностью жизнью.

Однако следует отметить еще раз, что практика занятий Сахаджа йогой значительно улучшила все выше перечисленные показатели.

**3. Типы упражнений йоги и механизмы их влияния на организм занимающихся**

Дыхание человека (Пранаямы) – единственный процесс, который управляем и мозгом человека, и его сознанием. Дыхание – мостик между биологической и духовной природой человека. Тип дыхания, особенности, глубина, задействованные в нем мышцы напрямую связаны с состоянием сознания человека. Не случайно в обиходе употребляются такие метафоры, как «сперло дыхание», «затаив дыхание» и т.д. Если состояние сознания человека спокойное – его дыхание глубокое, устойчивое, с равномерным ритмом. Напротив, при изменении физического состояния или направления потока сознания ритм или тип дыхания меняется. В пределе происходит «срыв» дыхания, временная, неконтролируемая сознанием задержка дыхания. Например, при попытке человека поднять что-то слишком тяжелое наступает «срыв», выражающийся в напряжении и кряхтении. Но ведь иногда точно такой срыв происходит и тогда, когда предмет, который собирается поднять человек, и не является в действительности слишком тяжелым. Срабатывает установка – предмет слишком тяжел в сознании человека. На этом примере мы наблюдаем «срыв» сознания. Такой же срыв, который приведет к аналогичному «срыву» дыхания, может произойти при вспоминании человека о некоторой психологически тяжелой для него ситуации.

Человек может полагать, что его состояние совершенно спокойно. Но любой сторонний наблюдатель, посмотрев на особенности дыхания, легко определит, так ли это. Дыхание выражает истинное эмоциональное состояние. И, наоборот, контролируя дыхание, можно научиться контролировать эмоциональное состояние. Опираясь на более детальное знание чакральной системы и других принципов психосоматических взаимодействий, можно подробно анализировать текущее состояние психики человека, только наблюдая или слушая его дыхание.

Однако для целей йоги важно, что работает и обратный принцип: сознательно формируя и удерживая некоторый тип дыхания, мы формируем определенное, заранее выбранное состояние сознания. Именно на этом принципе и базируется следующий тип упражнений йоги – ПРАНАЯМЫ. Пранаяма – это контроль дыхания. [Йога](http://www.sunhome.ru/religion/38)кундалья-упанишада утверждает: «Есть две причины, принуждающие разум блуждать – васаны (желания, вызванные скрытыми впечатлениями чувств) и дыхание. Если одно покоряется, то и другое само по себе поддается управлению. Из этой пары прежде следует овладевать дыханием».

Итак, пранаямы – это дыхательные упражнения. В «Хатха-йога прадипике» описано 8 пранаям: Сурья Бхеда, Уджайи, Ситкари, Ситали, Бхастрика, Бхрамари, Мурчха, Плавини. Иногда в древней йоге пранаямой называли практику задержек дыхания. В современной йоге насчитывается несколько десятков пранаям и их разновидностей, например: полное дыхание, быстрые пранаямы, медленные, динамические пранаямы. Пранаяма оказывает незначительное, по сравнению с асанами, воздействие на физическое тело. Ее основными целями являются эфирное и астральное тела, т.е. жизненность и эмоциональная сфера.

**Механизм действия дыхательных упражнений, в частности, пранаям, основан на следующих принципах воздействия:**

* Изменение соотношений концентрации кислорода и углекислого газа в организме. Увеличение концентрации кислорода способствует процессам торможения и достигается за счет интенсивного дыхания, гипервентиляции легких. Увеличение концентрации углекислого газа достигается за счет задержек дыхания на различных фазах и приводит к возбуждению некоторых зон мозга. Так, например, при повышении в процессе дыхательной гимнастики концентрации СО2 возбуждаются все гиперкапнические хеморецепторы и дыхательный центр, возникает ответное усиление вентиляции, поэтому успешность тренировки дыхания определяется именно постепенным, медленным повышением гиперкапнии. Только в этом случае удается добиться повышения устойчивости хеморецепторов и нейронов дыхательного центра к гиперкапническому стимулу, что повышает устойчивость дыхательной системы при физических нагрузках, в условиях замкнутых пространств (транспорт и т.п.) Долговременная адаптация к гиперкапнии также повышает компенсаторные возможности буферных систем, способствует устранению гипервентиляционных нарушений, гипокапнии, нормализации углекислоты в тканях и оптимизации обменных процессов в клетках через цикл трикарбоновых кислот, реакции карбоксилирования и пр. [9]

Данные эффекты исследовались современными медиками, которые сделали выводы, аналогичные сделанным в древности в йоге. Так, уже упомянутый Л.Х. Гаркави и соавторы показали, что гиперкапнию можно успешно использовать как фактор повышения неспецифической резистентности организма. Другой исследователь, С.П. Павленко, писал, « «гиперкапния» – обычно эффект патогенетический, но, возбуждая до определенного момента дыхательный центр, она играет и саногенетическую роль».

Аналогичные исследования проводились и в «противоположной» области – при избытке кислорода. Так, исследования активности мозга в состоянии холотропного дыхания, проведенное в Институте высшей нервной деятельности РАН, показали, что при выполнении такого дыхания у человека активными становятся задняя левая и передняя правая зоны мозга, так называемая «ось сверхсознания». Они же активизированы в состоянии творчества. В обычном же состоянии активизированы передние (лобные) доли левого полушария и задние – правового («когнитивная ось»).
Комбинируя соотношение длительностей вдох–задержка–выдох–задержка, можно добиваться строго определенного соотношения концентраций кислорода и углекислого газа в крови, тем самым достичь различных «калиброванных» состояний. Эффективность подобного метода увеличивается также за счет непосредственного ритмического воздействия на мозг через нервные окончания, расположенные в носоглотке. Методы ритмического дыхания использовались не только в йоге, но и в магической практике, ци-гуне, боевых искусствах, шаманских психопрактиках.

* Задействование в процессе дыхания различных групп мышц. Взаимосвязь между различными мышцами человека, в частности, дыхательными, была отмечена и введена в современную теорию психосоматики А. Лоуэном, хотя она с очевидностью следует из структуры чакральной системы. Суть такой взаимосвязи состоит в том, что человек не использует в дыхании мышцы, расположенные на уровне пробитой или ослабленной чакры. Верно и обратное: задействование в дыхании группы мышц, соответствующей некоторой чакре, активизирует эту чакру. Дополнительным воздействием является укрепление (тренировка) различных групп дыхательных мышц.
* Рефлекторное воздействие на мозг посредством воздействия на обонятельные и другие рецепторы, находящиеся в дыхательных путях. Некоторые исследователи считают, что лимбическая система, связанная, с одной стороны, с эмоциональной сферой человека, а другой – с управлением работой внутренних органов, имеет в своей эволюционной основе обонятельный мозг. Поэтому ритмическое прохождение воздуха через нос формирует специфическое состояние лимбической системы, что в свою очередь сказывается на всем состоянии организма как физиологическом, так и эмоциональном. Более глубокие нейрофизиологические исследования автору неизвестны, поэтому при подборе циклов приходится, как и древним йогам, опираться на эмпирические наблюдения и рефлексию.
* Гидравлический массаж мозга и внутренних органов. Пранаямы, в особенности выполняемые в быстром ритме (например, капалабхати и бхастрика), создают некоторые колебания давления как в теле, так и в голове, что приводит в эффекту их внутреннего гидравлического массажа. Из этого принципа следует, что существует минимальная скорость выполнения таких пранаям, при которой они еще оказывают воздействие.
* Рефлекторное воздействие на симпатическую и парасимпатическую нервную систему. В классической йоге считается, что дыхание правой ноздрей носит стимулирующий характер и способствует процессам диссоциации в организме (солнечное дыхание). Дыхание левой ноздрей, напротив, успокаивает организм и способствует процессам ассимиляции (лунное дыхание). Поэтому преднамеренное задействование той или иной ноздри или их специфическое чередование – важный элемент йоги, практически ее «визитная карточка».
* Воздействие через внутридыхательную систему психосоматических соответствий. Базовая система психосоматических соответствий, описанная выше, не является единственной. Можно выделить и другие локальные, связанные с отдельными органами, системы. Например, 7 шейных позвонков проективно связаны с 7 чакрами. Существует подобная взаимосвязь и в дыхательной системе: более периферийные отелы носоглотки связаны с нижними чакрами, а более глубокие – с верхними. Верхние отделы связаны с мозгом, нижние – с телом. Комбинируя аэродинамические типы дыхания (например, за счет положения головы или напряжений носа), можно добиваться воздействий на заранее выбранные зоны. Другим вариантом использования этого механизма является концентрация на разных типах ощущений в носу, т.е. задействование разных рецепторов, а следовательно, и отделов мозга.

Дыхание может быть успешно скомбинировано с медитативными техниками. Существуют целые группы дыхательных медитаций, основанных на структурировании сознания (не обязательно успокоении) через дыхание. Самая простая из них: практикующий садится, и начинает слушать свое дыхание. В одной из шастр эта техника сформулирована таким образом: «Слушая свое дыхание, ты слушаешь дыхание Вселенной». Следует сидеть и дышать, просто дышать и ничего не делать. Нужно дышать и слушать дыхание. С помощью этой медитации можно очень быстро впасть в трансовое состояние.

Бандха в переводе с санскрита означает «замок», что и характеризует сущность их механизма влияния. Бандхи перекрывают определенные токи энергии и связанные с ними перемещения жидкостей внутри организма, поэтому чаще всего бандхи делаются при выполнении упражнений, изменяющих корпоральное давление.

В классической йоге выделяют три основные бандхи: джаланадхара-бандха, уддияна-бандха и муладхара-бандха.

Джаланадхара-бандха перекрывает движение энергии в голову и препятствует повышению внутричерепного давления в упражнениях, связанных с повышением корпорального, например, в кумбхаке. Действительно, «снимите» джаланадхара-бандху при выполнении кумбхаки и Вы почувствуете гидравлический удар в голову, т.е. резкое повышение внутричерепного давления, которое выразится в виде «зябликов» перед глазами или шума в голове.

Помимо описанного, уддияна-бандха оказывает позитивное влияние на органы брюшной полости за счет их механического массажа.
Муладхара-бандха уплотняет энергию в нижних чакрах. Она также делается во всех случаях, когда существует избыточное давление или избыточная концентрация энергии для того, чтобы препятствовать уходу энергии в землю. Кроме того, муладхара-бандха препятствует оттоку энергии муладхары, связанной с жизненной силой, на других людей. Если при общении с некоторым человеком Вы начинаете чувствовать резкое похолодение конечностей, озноб или ухудшение физического (не эмоционального!) самочувствия, вероятно, имеет место именно такой отток и мулабандха поможет устранить соответствующие симптомы. На механическом уровне муладхара-бандха стимулирует внутренние половые органы, способствует развитию интимных мышц, нужных мужчине для контроля семяизвержения, а женщине – для усиления оргаистических ощущений и внутреннего массажа мужского полового органа при сексе.

Слово крийя переводится с санскрита как «движение», поэтому в последнее время этим термином стали называть многие динамические практики йоги. Однако, в действительности крийи – это упражнения, оказывающие динамические воздействия, по сути, массаж, внутренних органов. Крийи – одно из «ноу-хау», поскольку они не имеют аналогов в других системах физической культуры. К крийям относятся, в частности: уддияна-бандха крийя, наули крийя. Также крийями или шаткармами называются процедуры физического очищения, связаные с ниямой. Они предназначены для выведения шлаков из организма. Отдельное внимание уделяется очищению пищеварительного тракта, кровеносной системы и других систем. Существует шесть видов очистительных процедур: Дхаути, Басти, Нети, Тратак, Наули, Капалабхати. К каждому виду относятся различные процедуры и техники очищения. Принципы воздействия этих упражнений в большинстве случаев очевидны.

Мудры – обычно, в обывательском восприятии, под мудрами понимают специфические положения рук. Такой взгляд порожден в значительной мере буддийской традицией, активно использовавшей именно этот тип мудр. Однако, строго говоря, в классической йоге категория «мудра» намного шире: существуют положения тела, которые также относятся к мудрам, например, уже упомянутая йога-мудра, шактичелани-мудра и другие, хотя таких меньшинство. К мудрам относят также специальные положения глаз (например, самбхави-мудра, вайшнави-мудра), языка (набхо-мудра, кхечари-мудра) и даже ануса (ашвини-мудра). В большинстве случаев мудры применяют в медитативной практике и редко связывают с физическими упражнениями. Это и понятно, поскольку мудры оказывают очень тонкое влияние на организм человека, причем исключительно на его эмоциональную сферу (астральное тело).

Механизм воздействия мудр также связан с психосоматическими соответствиями. Для того чтобы понять этот механизм, обратим внимание на ближайших родственников мудр – жесты. Самые обычные жесты, которые составляют значительную часть динамики общения. Жесты напрямую связаны с текущим эмоциональным состоянием человека и воспроизводят движения энергии в ауре. Мудры используют обратный принцип, «раскручивая» нужные движения энергии и тем самым формируя требуемое состояние.

Обратите внимание на положение рук людей, сидящих в общественном транспорте. Иногда руки сплетены в сложные и экзотические мудры, но это не следствие повального увлечения эзотеризмом, а одна из естественных форм саморегуляции организма, замеченная и поставленная на службу древними практиками. Способность мудр активизировать эмоции использовалась в классическом индийском театре и танцевальном искусстве, где мудры имели название «хасты».

В некоторых «популярных» источниках по йоге можно встретить утверждение, что мудры воздействуют на организм, потому что «замыкают каналы». Причем под каналами понимают меридианы, используемые в китайской медицине (чжень-цзю терапии). Действительно, шесть из этих каналов заканчиваются на руках, однако какую пользу можно извлечь из замыкания канала легких и тонкого кишечника, как это «происходит» в классической джнана мудре? Мне не известны случаи радикального влияния мудр на физическое состояние организма, вегетативные реакции, т.е. эфирное тело, поэтому такое объяснение считаю надуманным. Мудры воздействуют на организм очень тонко. Если сравнить работу со своим организмом с ремонтом, то мудры – мелкая шкурка, которой Вы пользуетесь после того, как проработали свой организм рубанком, потом прошлись тонкой шкуркой, потом полакировали и теперь полируете. А если вы взяли мелкую шкурку, а у вас ещё занозы торчат, то эффект такого воздействия минимальный. Мудры – упражнения, относящиеся к очень продвинутому уровню.

По типам мудры разделяются на замыкающие, блокирующие отток энергии из какой либо чакры: дхъяна-мудры, способствующие удержанию состояний в различных формах медитации, и выводящие, которые концентрируют энергию (астральную) вовне.

Вибрационные техники (мантры) – одной из древнейших в истории человечества практикой является повторение мантр – определенных наборов звуков, резонансно воздействующих на отдельные участки головного мозга или тела. Согласно исследованиям современных нейропсихологов, практика произнесения мантр действительно изменяет относительные амплитуды ритмов мозга, что способствует достижению измененных состояний сознания. Мантры не следует путать с молитвами и формами, предназначенными для словесного самовнушения, поскольку они могут не иметь смысловой нагрузки (хотя могут и иметь). Не является принципиально значимым и символический аспект мантр. Правда, некоторые мантры имели символический смысл, например, шесть слогов основной мантры тибетского буддизма Ом мани падме хум соотносились с шестью мирами буддийской космогонии, но это скорее исключение.

К сожалению, механизмы психологического воздействия мантр изучены слабо. Возможно, ключом к пониманию такого воздействия являются исследования фоносемантики относительно первичных значений звуков, а также схемы соответствий различных зон человеческого тела звукам различным звукам.

Можно выделить еще один механизм влияния мантр – резонансное воздействие на эндокринную и вегетативную нервную системы. Действительно, при пении определенных звуков можно сформировать выстройку таким образом, что максимальная амплитуда вибрации придется на соответствующие зоны. Таким образом, мантры могут обеспечить внутренний массаж эндокринных желез (см. «Уджайя»).

Следует отметить, что в истории человечества существовали механические аналоги произнесения мантр. Так, известный [музыка](http://www.sunhome.ru/mp3)льный инструмент северных народов, варган, использует в качестве резонатора череп играющего, что позволяет локализовать акустические вибрации максимальной амплитуды в определенных зонах мозга, стимулируя, таким образом, их деятельность.

В индийской традиции существовало четыре способа (точнее восходящих ступени) произнесения мантр.

1-я ступень – мантра произносится вслух громко и отчетливо;

2-я ступень – мантра произносится шепотом, но с четкой артикуляцией;

3-я ступень – мантра произносится мысленно;

4-я ступень – высшая – слова мантры не произносятся, но человек вызывает соответствующее мантре состояние.

Существует менее известные варианты использования мантр. Один из них – прислушивание к звукам, издаваемым вдыхаемым и выдыхаемым воздухом. В индийской традиции считается, что вдыхаемый воздух производит звук «Со» или «Сах», а выдыхаемый – «Хам».

Другая техника, которую можно отнести к мантрам, состоит в резком выкрикивании определенных звуков. Так, например, в Тибетской йоге для снятия депрессии резко выкрикивалась мантра «Пхат». В Японии использовались мантры «Ос» и «Киай». При использовании такого типа мантр также важны техники произнесения и согласования с дыханием.

При помощи длительных и целенаправленных упражнений йоги возможно регулировать вегетативные функции. Каждое упражнение характеризуется определенным положительным воздействием на различные органы и системы человека. Достигаемые при этом высокая жизнеспособность и ловкость тела при регулярных занятиях по системе йогов может сохраняться до конца жизни.

Крупнейший специалист в области физиологии спорта доктор биологических наук В.С. Фарфель констатирует: «…мое знакомство с гимнастическими упражнениями позволяет утверждать, что асаны – статичные упражнения йогов – хорошее средство для развития суставной гибкости и чувства равновесия при небольшой затрате физической энергии». В хатха-йоге, как и в любой системе физической культуры, подчеркивается, что с заботы о теле начинается развитие и совершенствование главного – духа («тренированное тело способствует тренировке ума»). [6]

Общеизвестно, что многие функции нашего организма регулируются сознанием. Мы ходим, бегаем, останавливаемся, садимся, берем ложку, жуем твердую пищу, проглатываем жидкую, открываем и закрываем глаза и т.п. – все эти действия можем начать и прервать по собственному желанию. Но в состоянии ли мы одним лишь волевым усилием ускорить либо замедлить биение сердца? Способны ли повлиять на работу желудка и перистальтику кишечника?

В целом же в физиологическом аспекте йога дает следующие результаты: развивает мышцы и повышает подвижность; массирует внутренние органы, что обеспечивает их хорошую работу; устраняет физическое напряжение и умственные стрессы, что автоматически приводит к расслаблению мышц и снятию стрессов и таким образом обеспечивает первый шаг к снятию умственного напряжения, поскольку физического расслабления невозможно достичь, если человек находится в состоянии умственного напряжения.

**Заключение**

Сейчас в мире существует настолько много видов фитнеса и йоги – что довольно часто возникают идеи для новых её применений: стретчинг, пилатес, шейпинг, йога для беременных, йога для младенцев и мам, парная йога, йога для сидящих в инвалидной коляске, для ведущих сидячий образ жизни, для больных сердечнососудистыми заболеваниями и т.д.

Изучив материал по теме мы пришли к следующим выводам:

1. Занятия йогой приводит к оптимальной работе дыхательной системы, что способствуют необходимому насыщению крови кислородом и существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения в сухожилиях и мышцах, прилегающих к суставам, снабжая ткани кислородом.
2. Статичные упражнения йоги (асаны) – хорошо развивают гибкость суставов и чувство равновесия при небольшой затрате физической энергии.
3. Упражнения йоги укрепляют и оживляют деятельность таких органов, как печень, селезёнка, кишечник, лёгкие и почки. Каждое упражнение воздействует на всю систему.
4. Многие **асаны** снабжают мозг свежей кровью, держат его в бодром, активном и в то же время спокойном состоянии. **Йога**, таким образом, обладает уникальной способностью успокаивать нервы и мозг и возвращать душе спокойствие, свежесть и умиротворённость.

**Таким образом йога** не только предупреждает заболевания, но и лечит. В отличие от других систем **йога** развивает в организме симметрию, координацию и выносливость. Она стимулирует внутренние органы и обусловливает их гармоничное функционирование.

**Список используемой литературы**

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – М.: 1979.
2. Борисова И. Йога для двоих. // Физкультура и спорт, №5, 1999.
3. Быков О. Гимнастика от ста недугов. // Физкультура и спорт, №7, 1999.
4. Верещагин В.Г. Физическая культура индийских йогов. – Минск, 1982.
5. Гущо Ю. Техника медитации. // Физкультура и спорт, №9, 1999.
6. Евтимов В. Йога. – М.: Медицина, 1986.
7. Зубков А.Н., Очаповский А.П. Хатха-йога для начинающих. – М.: Медицина, 1991.
8. Кент Г. Йога день за днем. – Л.: ЛФ ВНИИТЭ, 1991.
9. Ковриго Н. Эмоции и здоровье. // Физкультура и спорт, №4, 1999.
10. Крапивина Е.А. Физические упражнения йогов. – М.: Знание, 1991.
11. Латохина Л.И. Хатха – йога для детей. – М.: Просвещение, 1993.
12. Лах Ман Чун Г.Е. Эта замечательная йога. – М.: Физкультура и спорт, 1992.
13. Мерзляков Ю.А. Путь к долголетию: энциклопедия самооздоровления. – Мн.: ППК «Белфакс», 1994.
14. Нестеровский Е.Б. Что такое аутотренинг. – М.: Знание, 1984.
15. Петров Н. Самовнушение в древности и сегодня. – М.: Прогресс, 1986.
16. Смирнов Б.Л. Санкхья и йога. – Ашхабад: «Ылым», 1981.
17. Сытин Г.Н. Божественные лечебные исцеляющие настои. – Петрозаводск, издательство ИЧП «ЭТИ», 1994.
18. Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. – М.: Просвещение, 1986.