

медицинской помощи / И. В. Силуянова, В. В. Яковлев // Вестник Российского государственного медицинского университета. – 2007. - № 3. – С. 72-78.

**УДК 130.2**

*Милашевская Т.В.  
студент 2 курса  
факультет «Лечебное дело»  
СГМУ им. В.И. Разумовского  
научный руководитель: Кузнецова М.Н.  
доцент  
Россия, г. Саратов*

### **ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация: В настоящей статье автором приводится аргументация о положительном влиянии йоги на физическое и эмоциональное здоровье человека. Так же в данной работе приведены результаты исследований, в которых отмечено положительное влияние йоги на течение различных заболеваний, что ещё раз подтверждает значимость данной духовной практики в оздоровительных и профилактических целях.*

*Ключевые слова: йога, духовная практика, философия, здоровье, профилактика*

*Milashevskaya T.V.  
student  
2 course, faculty of Medicine  
Saratov State Medical University n.a. V.I. Razumovsky  
Russia, Saratov  
Scientific adviser: Kuznetsova M.N.  
Associate Professor*

### **PHILOSOPHY OF YOGA AND HUMAN HEALTH**

*Annotation: In this article, the author argues on the positive impact of yoga on the physical and emotional health of a person. Also in this work are the results of studies that have a positive effect of yoga on the course of various diseases, which once again confirms the significance of this spiritual practice for health and preventive purposes.*

*Keywords: yoga, spiritual practice, philosophy, health, prevention*

Проблема укрепления здоровья является одной из актуальных на сегодняшний день. Большое внимание уделяется как физическому, так и духовному благополучию человека, так как его здоровье складывается именно из этих двух составляющих. Современный ритм жизни, связанный с постоянными нагрузками и нарушением режима дня, неправильное питание – всё это оказывает негативное влияние на организм и способствует развитию различных патологических процессов. Одной из важных причин

сложившейся ситуации является недостаточный уровень профилактической медицины, в том числе её важного физического аспекта – физической нагрузки. Отсутствие достаточной физической нагрузки приводит к сбоям в работе организма и нарушению обмена веществ.

Одним из перспективных методов профилактики на сегодняшний день может стать практика йоги. Преимуществом данного метода является ее физиологичность, отсутствие больших экономических затрат и наличие дополнительного оборудования [1].

Единого толкования термина «йога» на сегодняшний день нет. Философы – материалисты рассматривают его как единение телесного и психического состояния человека, гармонию полного физического здоровья и душевной красоты индивидуума [2]. С практической точки зрения йога представляет собой совокупность духовных и физических практик (упражнений), пришедших из философских учений индуизма и буддизма. В отличие от большинства терапий, практика йоги направлена на саму природу человека, на духовный рост и на развитие личности [3], она символизирует гармонию трёх начал человека: физического, умственно-эмоционального и духовного. Цель йоги - развитие в себе качеств, направленных на поддержание здоровья, функционирования мозга и психики, утверждения самосознания.

Учение йогов является одним из самых древних. Об этом свидетельствуют древнейшие памятники индийской культуры – Веды, которые представляют собой сборники знаний той эпохи о природе, обрядах, а так же включают в себя поэтические гимны. Для индийцев йога была способом соединения души с первоначалом при помощи соответствующей тренировке ума и сознания [4]. Индийцы тщательно скрывали тайны йоги от путешественников других стран, не желая делиться с ними секретами «чудес» своего учения. Наличие того факта, что йога дошло до наших дней, свидетельствует о её рациональности и целесообразности для современного общества. Популярность йоги во всём мире не оспорима. Почти во всех странах созданы общества, секции и клубы, которые пытаются научно объяснить достижения йогов а так же проводят практические занятия. Данный интерес вызван поддержанием профилактики здоровья и лечения многих заболеваний. Советы йогов по вопросам гигиены, дыхания, питания и физической тренировки практически полностью совпадают с рекомендациями современных медиков и физиологов [4]. Йога способствует психическому и духовному равновесию человека, что особо актуально в век стрессов и нагрузок. Это создает благоприятные условия для высокой работоспособности и долголетия человека.

Большинство заболеваний возникают вследствие психологических причин. Стрессы, отрицательные эмоции, неправильные поступки выводят духовную составляющую человека из состояния равновесия [5]. Йога является методом адаптации человека к окружающей среде, даёт избавление от социальных страхов, приводит нервную систему в устойчивое положение.

Физическими упражнениями в практике йоги являются комплексы положений тела (асан). Большое внимание уделяется контролю дыхания (пранаяма) и сознания (медитация). Эти составляющие находятся в тесной взаимосвязи и дополняют друг друга. Наиболее важную роль в йоге играют чакры – зоны основных энергетических центров [3]. Любое заболевание связано с ограничением подвижности отдельных частей организма и состоянием внутренних органов, а в энергетическом теле – с возникновением зон труднопроходимых «блокировок». За одну тренировку выполняется несколько различных функциональных комплексов, воздействующих как на физическое тело, так и на его энергетические составляющие. Выполнение асан направлено на проработку чакр, повышению энергетичности в них, что в дальнейшем приводит к их активации и изменения состояния человека. В процессе выполнения физических практик происходит глубокий массаж внутренних органов, активизация всех систем организма. Именно эти явления во многом обуславливают оздоровительный эффект йоги [3].

Интерес о влиянии данной духовной практики волновал различных ученых. Так, уже во второй половине 20-го века появляются первые крупные научные исследования в данной области [1]. Авторами отмечается положительное действие йоги на баланс вегетативной нервной системы [6]. В зависимости от выполняемых упражнений, активизируются как парасимпатический, так и симпатический её отделы. Данный эффект отмечается при выполнении асан, сопряженных с наклонами. В работах Л.Э. Пасмуровой отмечается увеличение подвижности суставов, отсутствие болей и улучшение самочувствия людей с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата после ежедневных занятий йогой на протяжении года [2]. Raju PS et. al. отмечают повышение результатов спортсменов, практиковавших пранаяму [7].

Известно, что стресс является причиной развития различных болезней, поэтому необходимо изучать и внедрять в повседневную практику методы, которые способствуют повышению устойчивости эмоционального состояния человека на воздействие факторов окружающей среды. Эффективность влияния йоги доказана при изучении её влияния на стрессоустойчивость и психическое состояние человека [8, 9].

Таким образом, положительное влияние йоги на организм человека является бесспорным. Однако, стоит обратить внимание, что оздоровительный эффект будет достигнут лишь при точном выполнении всех правил, которые требует данная практика.

#### **Использованные источники:**

1. Ватугин Н.Т., Шевелёк А.Н., Кравченко А.В. Роль йоги в профилактике кардиоваскулярной патологии // Российский кардиологический журнал. 2015. №6 (122) С. 106-110.
2. Пасмурова Л.Э., Пасмуров А.Г. Влияние оздоровительной и лечебной гимнастики хатха-йога на восстановление мобильности суставов //

Электронный журнал Камской государственной академии физической культуры, спорта и туризма «Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта». 2009. №1(10).

3. Силантьева О. И. Методика применения хатха-йоги у студенток подготовительной и специальной медицинской групп //Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. С. 108-113.

4. Зубков А.Н., Очаповский А.П. Хатха-йога для начинающих. М: Медицина, 1999. 192с.

5. Никитина О.П. Влияние духовных практик на формирование уверенности в себе // Педагогическое образование в России. 2014. №5. С. 131-134.

6. Wenger MA, Bagchi BK. Studies of autonomic functions in practioners of Yoga in India. Behavioural Sciences 1961; 6: 312-23. кардиологический журнал. 2015. №6 (122) С. 106-110.

7. Raju PS, Madhavi S, Prasad KV, et al. Comparison of effects of yoga and physical exercise in athletes. Indian J Med Res 1994; 100: 81-6.

8. Brown RP, Gerbarg PL. Yoga breathing, meditation, and longevity. Ann N Y Acad Sci 2009; 1172: 54-62.

9. Huang FJ, Chien DK, Chung UL. Effects of Hatha yoga on stress in middle-aged women. J Nurs Res 2013; 21(1): 59-66.