

Фрало́ва Я.А., студ. гр. 302 ФКіСКД  
БДУКМ  
Навуковы кіраўнік – Буцько А.В.

## СТАНОЎЧЫ ЎПЛЫЎ ЁГІ НА АГУЛЬНЫ СТАН ЧАЛАВЕКА

Сення ёга прыцягвае шэраг людзей, якія імкнуцца палепшыць стан свайго здароўя і якасьць жыцця, але шырокае распаўсюджанне эзатэрыкі і недахоп прафэсіяналаў тармозяць яе правільнае выкарыстанне як на Усходзе, так і на Захадзе [1]. Дык што ж такое ёга? Само слова паходзіць, як прынята лічыць, ад караня “юдж”, што азначае ў перакладзе – запрагаць, злучаць. Вывучыўшы разнастайныя тлумачальныя слоўнікі і кнігі, можна сказаць, што ёга ў агульным сэнсе, якая стваралася і абагачалася на працягу 1.5 тысяч гадоў (VI в. да н.э. - X ст. н.э.) – гэта тэхніка, сукупнасць метадык, працэс і вынік інтэграцыі духоўных, псіхічных, фізічных патэнцый індывіда, які мае на мэце, прынамсі, завершанасць асобы знутры, зыходзячы з іманентных крытэрыяў. А пры некаторым асаблівым тэарэтычным яе разуменні, якрамя таго, яшчэ і інтэграцыю асобы з вышэйшым, гэта значыць звышасабістым, духоўным пачаткам. Адна з асноўных частак ёгі – гэта асана. Асана ў дакладным перакладзе азначае “сядзенне”, статычная пастава. Гэта устойлівае становішча, у якім цела і розум знаходзяцца ў спакойным, улагоджаным стане. Асаны з’яўляюцца сродкам псіхасаматычнага ачышчэння і падрыхтоўкі да медытацыі (сам’ямэ). Дакладнае паходжанне ёгі навуцы пакуль што не вядома, але пры раскопках гарадоў протаіндыйскай цывілізацыі Махенджа-Даро і Харыпы былі знойдзены так званыя “пячаткі” з выявамі асан, якія мелі, відаць, рэтуальнае прызначэнне. Мастацтва ёгі з’яўляецца сёння адным з правяраных стагоддзямі і найбольш перспектыўных сродкаў адаптацыі асабы да соцыўма і асабістай псіхікі [1]. У любым выпадку (і ўзросце), калі пачатковец пачынае асвойваць ёгу, ён праходзіць стадыі: адаптацыі фізічнай; псіхалагічнай; асваення неабходнай глыбіні ментальнай рэлаксацыі (маўчанне розуму); рэжыма саманастройкі і

поўнага ачышчэння цела і псіхікі. Пры практыкаванні ёгі выконваюцца асаны – адзіны ў сваім шэрагу від фізічнай актыўнасці, пры якім адбываецца мэтанакіраванае ўздзеянне на ўнутраныя органы шляхам надання цэлу незвычайнага становішча (формы). Любая пастава ёгі ўздзейнічае на арганізм у цэлым і лакальна – на асобныя звёны, акрамя таго, увесь яго аб’ём падвяргаецца спецыфічнай гравітацыйнай “апрацоўцы” масай крыві. Асаны забяспечваюць папераменнае рытмічнае сцісканне, расцяжэнне і скручванне. Па інтэнсіўнасці фізічная нагрузка падзяляецца на чатыры катэгорыі: слабая, умераная, моцная і вельмі моцная [2]. Фізіялагічны эффект першай знікае хутка і бяследна, умераная – стымулюе жыццядзейнасць, моцная – прыгнятае, вельмі моцная – разбурае. Але ўсё ж ёсць выгады, якія дае ёга: знікае неабходнасць у спартыўных снарадах і трэнажорах; не трэба траціць час на тэрнспарт, практыкаваць можна дома; неабходны мінімум плошчы – два квадратныя метры; ажыццяўляецца аднаўленне і прафілактыка не толькі цела, але і псіхікі; метады вывераны тысячагоддзямі і бяспечны. Напрыклад, заняткі адной з разнавіднасцяў ёгі – хатха-ёгай – моцна ўплываюць на працу імуннай сістэмы, не толькі стымулюючы, але і мякка карэктуючы яе дзейнасць. Гэта дазваляе ёзе быць аднолькава эфектыўнай як пры імунадэфіцытах, так і пры аўтаімунных захворваннях. Пачатковыя або тэрапеўтычныя комплексы асан павінны падбірацца выключна індывідуальна, з улікам узросту, канстытуцыі, стану здароўя і роду дзейнасці індывіда, у гэтым выпадку практыка аказвае станоўчы ўплыў на агульны стан чалавека. Бо кожная асана уздзейнічае на арганізм у цэлым, асобная яго ўчасткі, органы і сістэмы, што дазваляе аднавіць здароўе на стадыі функцыянальных растройстваў. Але ёсць мноства захворванняў і растройстваў, пры якіх ёга строга проціпаказана. Такім чынам, апішам прыкладнае развіццё падзей у асанах на гнуткасць і расцяжку. На самой справе, асану не трэба рабіць, у ёй трэба быць. Але сапраўднае ўсвеледамленне гэтага моманту і яго рэалізацыя каштуюць вельмі дорага. На пачатку прымаецца даступная форма позы, вочы заплюшчаныя. Спачатку

даводзіцца сканаваць цэла прамянём увагі і ў фокусе гэтага прамяня паслабляць мышцы высілкам волі. Пакуль не напрацаваны аўтаматызм, сканаванне даводзіцца ўвесь час паўтараць. Калі пастава стала звыклай, адчуванні раствараныя і наступіла фізіялагічная цішыня, увага пачне “расплывацца” разам з свядомасцю і калі пры гэтым “усплываюць” адчуванні ад унутраных органаў, значыць, з імі ёсць праблемы, якія лепш высветліць неадкладна. У асанах трэба ўвесь час адпускаць мышцы твару, пры гэтым сама сабой узнікае слабая паўусмешка, якая задзейнічае толькі 17 мышцаў, калі ж твар напружаны, іх працуе больш чым сорак. У любой асане на расцяжку і гнуткасць ёсць тры стадыі змянення формы, якія, вычарпаўшыся, завяршаюцца поўнай нерухомаасцю. Спачатку пастава выконваецца прыблізна, гэта першая стадыя – рух адвольны, прыняцце формы. Ёй спадарожнічае першы этап рэлаксацыі – прамень увагі слізгае па целу, здымаючы мышачныя заціскі. Калі мышцы ў цэлым расслабленыя і ўзнікае рэлаксацыя ментальная, цэла пачынае спантанна асядаць – гэта другая стадыя руху ў форме – міжвольнае. Пры гэтым у любой “сядзячай” ці “ляжачай” асане захаваны мінімальны тонус мышцаў, якія ўтрымліваюць форму і становішча цэла ў пратсоры. Мінімізацыя колькасці задзейнічаных у паставе мышцаў з’яўляецца адной з прыкметаў майстэрства. У выніку застаецца абясточаная свядомасць і поўная фізічная нерухомаасць. З цягам часу ўзнікае трэцяя стадыя – ідзе гемеапатычны прырост агульнай гнуткасці аж да межы, уласцівых дадзенаму арганізму. Кожную асану дапушчальна паўтараць ад трох да пяці разоў – па неабходнасці. Наяўнасць адчуванняў у асанах залежыць ад наступных момантаў: хуткасці ўваходу; хуткасці вяртання ў зыходнае становішча; узроўня фізічных і нэрвовых высілкаў, зробленых для таго, каб выканаць тую ці іншую паставу і ў ёй застацца; ад самой формы; ад часу яе вытрымкі; ад ступені мышачнай рэлаксацыі ў ёй [2]. Але відавочны высілак суправаджаецца яшчэ і адчуваннямі, гэта дваіны перабор, адсутнасць жа ва ўспрыманні і высілкаў, і адчуванняў – гэта па-майстэрску. Падводзячы вынік, можна сказаць, што ёга – гэта дасканаласць мастацтва,

даступнае кожнаму, заняткі якім спрыяюць не толькі паляпшэнню фізічнага стану, але таксама і эмацыянальнага. І, калі верыць у свае сілы, то ўсё атрымаецца.

Спіс самых знакамітых і распаўсюджаных асан: Пашымоттанасана; Врыкшасана; Уттхіта Трыконасана; Парыврытта Трыконасана; Уттхіта Парсваконасана; Парыврытта Парсваконасана; Вырабхадрасана I; Вырабхадрасана II; Шавасана; Ардха Чандрасана; Парсвоттанасана; Парыкхасана; Уткатасана; Вірасана; Джатхара Парывартанасана; Сіддхасана; Ардха Бхуджанасана; Бхуджанасана; Трыянга Мунхаікапада Пашымоттанасана; Ардха Матсіендрасана I; Ардха Матсіендрасана II; Марыч'ясана; Парыпурна; Навасана; Ардха Навасана; Пурвоттанасана; Урдхва Прасарыта Падасана; Сіршасана; Сарвангасана; Халасана [2].

Спіс выкарыстанай літаратуры:

1. Бойко В.С. "Йога: искусство коммуникации". Нижний Новгород: ДЕКОМ, 2008. - 496 с.
2. Пахомов А. "Хатха-йога: корректный подход к позвоночнику". Москва: Ганга, 2009. - 288 с.