



## **ЙОГА И НАУКА**

Основываясь на результатах научных исследований, рассмотрим, как йога влияет на организм человека и его психику.

В настоящее время проводится ряд исследований в Австралии, России, Индии и Великобритании, США с целью показать терапевтический эффект йоги при ряде заболеваний и расстройств.

Уже опубликованы следующие результаты исследований:

### **Простудные заболевания, грипп**

При содействии Научно-исследовательского института социальной гигиены, экономики и управления здравоохранением им. Н.А. Семашко РАМН выполнено исследование, целью которого явилось определение воздействия практики йоги на состояние здоровья людей, практикующих йогу в России. Выборочная совокупность составила 600 человек. Оздоровительное воздействие практики йоги подтверждается тем, что подавляющее большинство лиц ее практикующих (84,2%) не подвержены частым простудным заболеваниям, ангинам. Кроме того, 82, 1 % лиц, практикующих йогу, не болели за последний год гриппом.

### **Астма и гипертония**

Состояние пациентов, больных астмой и гипертонией, было значимо улучшено при помощи медитации. Улучшение касалось значительного сокращения количества острых приступов и улучшения их функционального состояния легких (Исследования проведены: Manocha et al., 2000, Rai, 1993, Chugh, 1997).

### **Эпилепсия**

Исследования ученых из Индии показали, что медитативной практики йоги снижают количество и эпилептических атак у пациентов, больных эпилепсией.

несколько месяцев продолжительность

### **Наркомания**

Медитация оказывает впечатляющий эффект на снижение потребления наркотиков. 501 пациент, имеющий наркотическую зависимость, был излечен в течение года при помощи медитации в Венском Университете. 97% лиц, хронически принимающих наркотики, прекратили их прием: 42% - после первой недели медитации, 32% - после первого месяца медитации.

## Депрессия

Результаты великобританских исследователей показали, что несколько месяцев медитации достоверно снижают депрессивные симптомы у пациентов с большой депрессией, по сравнению с пациентами из контрольной группы, с которыми проводилась поведенческая терапия.

### Депрессия и тревога

Исследователь из Медицинской школы Бостонского Университета Крис Стритер проводила сканирование мозга людей, практикующих йогу. В результате было выявлено благотворное повышение уровня гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК) сразу после одночасового занятия йогой. Поясним, что низкий уровень ГАМК отмечается при тревоге и депрессии. В экспериментальной группе участвовало 8 человек, уже длительное время практикующих йогу, а в контрольной группе – 11 человек, не занимавшихся йогой. Перед экспериментом проводилось сканирование мозга. После этого участники экспериментальной группы в течение часа выполняли медитативные упражнения, а участники контрольной группы просто читали. По окончании часа было проведено повторное сканирование, которое показало среднее увеличение уровня ГАМК на 27% в группе занимающихся йогой, чего не было отмечено в контрольной группе.

Данное исследование позволяет пролить свет на некоторые механизмы того, каким образом йога помогает при депрессии и тревоге. При этом вид йоги, как оказалось, не имеет большого значения, поскольку участники экспериментальной группы принадлежали к разным школам (Хатха, Аштанга, Бикрам, Виньяса).

### Способность к концентрации, тревога, мотивация

Спортивный психолог из Государственного Калифорнийского Университета Траси Статлер отмечает: «Безусловно, йога положительно влияет на психику».

84 человека, участвовавших в ее исследованиях, регулярно занимались Хатха-йогой в течение 10 недель. Они дважды прошли психологическое тестирование – через 2 недели и через 9 недель после начала занятий. По стандартным методикам у них оценили уровень концентрации внимания, мотивации и тревожности. Психолог назвала результаты исследования «удивительными» и «очень приятными». Занятия йогой кардинально повлияли на улучшение внимания и способности к концентрации. Кроме того, у участников исследования понизился уровень тревоги и повысилась мотивация к достижению успеха.

## Наука о йоге и почему это работает

Древне-восточная практика йоги была разработана для того, чтобы соединить душу и тело, **для объединения физического и психологического начал**. Современная наука подтверждает, что йога действительно обладает физическими преимуществами для здоровья, среди которых и улучшение функций мозга, и увеличение плотности костей.

Согласно данным американского совета по спорту, более 11 миллионов американцев занимаются йогой и полагают, что позы (асаны), а также песнопение помогают укрепить их тела, расслабиться и очистить разум. Существует несколько типов йоги, но физические преимущества от вида к виду остаются неизменными.

**"Несколько недавно проведенных исследований показали, что домашние занятия йогой позитивно воздействуют на мозг, центральную нервную систему и иммунную систему"**, - говорит доктор Лорен Фишман (Loren Fishman), нью-йоркский психолог, а также инструктор йоги. "Йога укрепляет верхнюю часть коры головного мозга, которая ответственна за способность обучаться, также йога способствует увеличению нейропластичности, что помогает нам запоминать новые вещи и изменить привычный подход к некоторым вещам", - отмечает Фишман.

Он использовал йогу в своей медицинской практике для лечения большого количества заболеваний, в том числе рассеянного склероза, синдрома запястного канала, артрита и т.д. Другие исследования показали, что тем, кто в течение длительного времени практиковали йогу, удалось значительно укрепить свои кости, таким образом, объясняет Фишман, сила мышц начинает работать против силы притяжения. **"Йога "наталкивает" одну группу мышц на другую, на кости увеличивается нагрузка, в результате чего они становятся более крепкими"**.

"Релаксация - это когда ум и тело находятся в состоянии баланса", - говорит Жасмин Калоудис (Jasmine Kaloudis), инструктор йоги в Филадельфии. "Это означает отпустить хроническое напряжение мышц, восстановить природное диафрагмальное дыхание и улучшить поглощение кислорода.

Каждый тип йоги обладает своей направленностью, причем каждому отдельно взятому человеку подходит свой тип в зависимости от его интересов и способностей. Среди основных типов йоги выделяют:

**1. Аштанга** - старейшая из известных типов йоги, также имеет второе название – «силовая йога», потому что она очень мощная, а движения строгие и четкие. "Это самый спортивный вид йоги", - говорит Элизабет Ларкхам (Elizabeth Larkham), инструктор йоги в Сан-Франциско. Из-за этого поклонники йоги часто получают травмы, поскольку многие позы аштанги находятся вне диапазона их гибкости.

**2. Виньяса** – фокусируется на том, как дыхание влияет на ум и тело. Виньяса основывается на серии серьезных поз под названием "приветствие солнца", в которых движения согласованы с дыханием. Хотя позы в отдельности очень жесткие, в совокупности вырисовывается очень плавная картина.

**3. Айенгар** – эта практика подразумевает удерживание тела в той или иной позе в течение длительного периода времени, что идеально подходит для людей, у которых есть какие-либо травмы или хронические заболевания, но которые хотят стать более гибкими. "Это может быть особенно полезно для людей с мышечными травмами", - подчеркнула Ларкхам.

**4. Кундалини** – сочетая в себе быстрые, повторяющиеся движения, а не затянувшиеся позы, кундалини также подразумевает пение на протяжении всего сеанса йоги. Как правило, в этом случае сосредотачиваются на изучении дыхания.

**5. Бикрам** – также известен как «горячая йога», поскольку сеансы проходят в помещениях, температура в которых составляет не менее 32 градусов по Цельсию. "Тепло делает мягкие ткани организма более гибкими, поэтому выполнять гораздо легче", - объясняет Элизабет.

Однако, практиковать бикрам опасно для тех, у кого высокое кровяное давление, проблемы с сердцем, диабет или другие хронические заболевания. Также стоит отметить, что каждая из трех категорий движений-поз (позы стоя, инверсии, а также изгибы вперед и назад) присутствует в каждом виде йоги, причем стимулируют работу различных систем организма.

К примеру, позы стоя укрепляют мышцы ног, улучшают кровообращение в нижних конечностях, а также делают спину более крепкой. "Перевернутые" позы, такие как стойка на голове, называются инверсиями. Они стимулируют выведение из организма токсинов, что очень важно для качественной работы лимфатической системы.

"Наклоны назад делают позвоночник более подвижным, стимулируют работу центральной нервной системы, а также помогают людям справиться с негативными эмоциями, наклоны вперед же помогают успокоить и восстановить истощенный организм и сбалансировать уровень кровяного давления", - заключила Ларкхам.