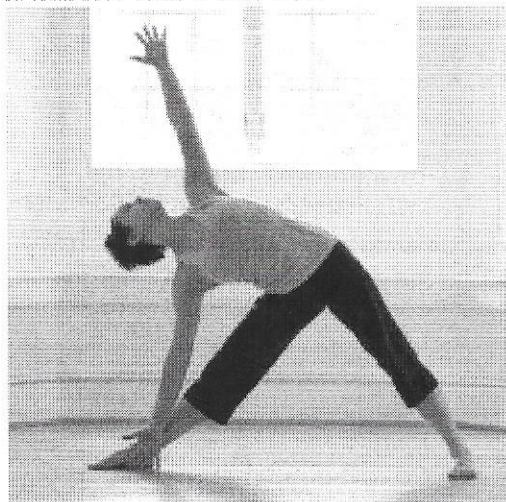


<http://www.infoniac.ru/news/Nauka-o-ioge-i-pochemu-eto-rabotaet.html>

Наука о йоге и почему это работает

08 Июл. 2010 04:12 0 3758 Йога



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 затянутые 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.