

## Влияние асан на эндокринную систему

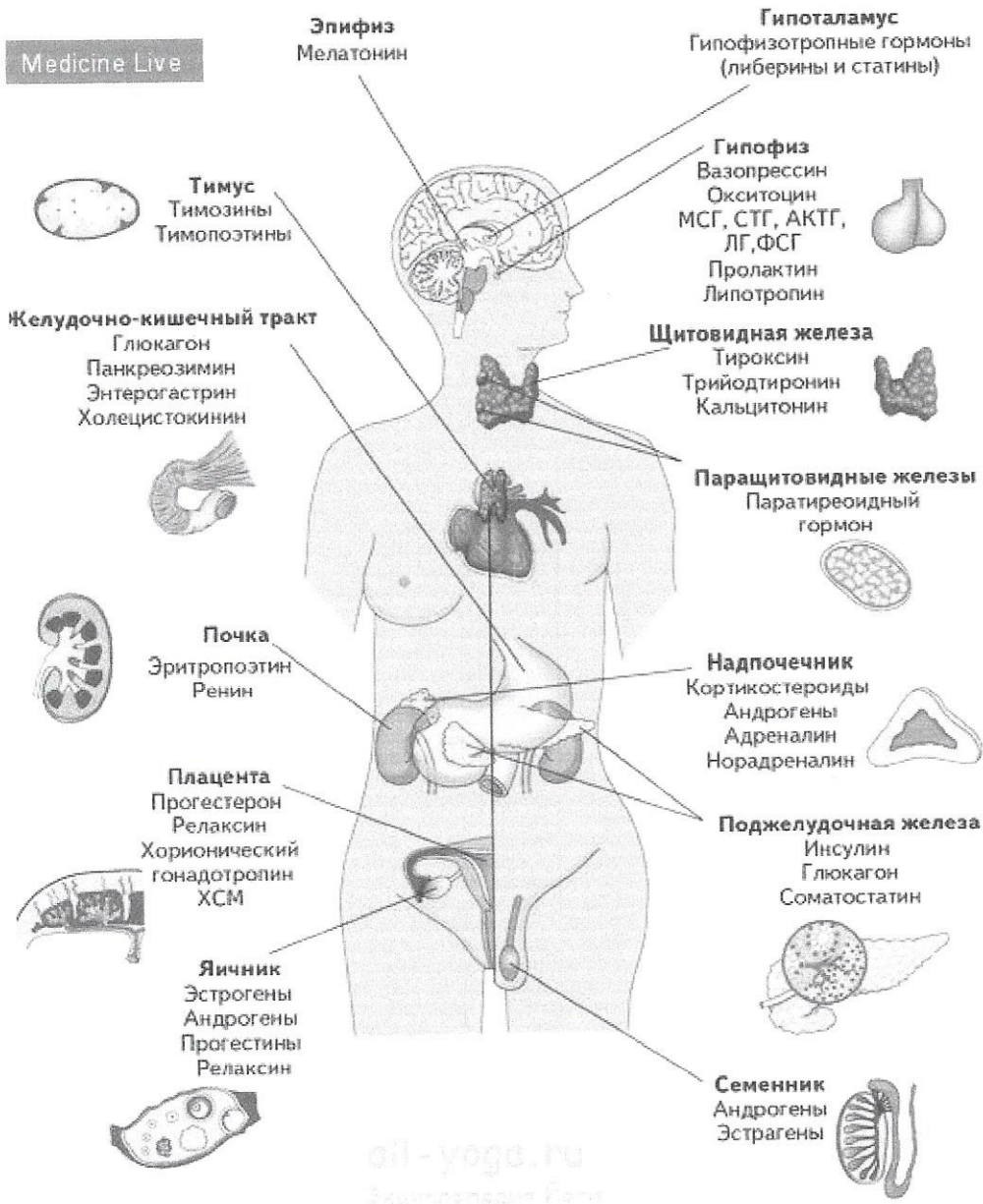
Энциклопедия Йоги. Йога - способ жизни на земле. >  
Йогатерапия и Аюрведа > ЙОГАТЕРАПИЯ > Влияние асан на  
эндокринную систему

Йоги рекомендовали упражнения для улучшения работы эндокринных желез за долго до того, как об этих железах узнали современные медики. Эндокринные железы называют также железами внутренней секреции, потому что они не имеют выводного протока и выделяют свой секрет непосредственно в кровь или лимфу.

Эндокринная система человека – это система желез внутренней секреции, локализованных в центральной нервной системе, различных органах и тканях: гипоталамус, гипофиз, щитовидная железа, кора надпочечников, а также яичники и яички, паращитовидные и поджелудочной железы. Посредством гормонов эндокринная система управляет самыми различными сторонами нашей жизни. Она отвечает за бесчисленное множество незаменимых функций тела и влияет на наш физический облик, эмоциональный настрой и, фактически, определяет многое в нашем поведении и отношении к жизни.

Сбой в работе эндокринной системы может стать причиной множества заболеваний. Сахарный диабет, гипертония, дисфункция щитовидной железы, гинекологические недуги и ожирение — все эти заболевания связаны с неправильной работой эндокринной системы.

Стоит добавить, что дисфункция именно этих трех желез приводит к образованию лишнего веса. Распространенная ситуация: пока вы активно худеете с помощью жиросжигательных методик, вес нормализуется, но стоит прекратить занятия, и лишние килограммы возвращаются. А если сосредоточиться на устранении причин ожирения, результат закрепится надолго. Поэтому йогатерапию нужно попробовать всем, кто долго и безуспешно пытается похудеть.



Сегодня многие представители традиционной медицины в схемы лечения эндокринных заболеваний включают и такие средства как занятия асанами – позами йоги. Положительные (и главное – стойкие) результаты такого подхода отображаются в немногочисленных публикациях и результатах медицинских исследований. Сразу отметим, что в мире такие исследования достаточно редки, так как требуют серьезных финансовых затрат, а на постсоветском пространстве о них и вовсе речь не идет.

И все-таки некоторые статьи на тему влияния йоги на лечение различных заболеваний, в том числе и эндокринных, в мировой прессе встречаются. Так согласно данным, опубликованным в 1980 году в «Журнале индийской ассоциации диабета», группа больных диабетом второго типа выполняла простые асаны вместо приема лекарств. Они занимались по сорок минут в день, режим питания оставался прежним. После шести месяцев у всех участников эксперимента было отмечено снижение уровня сахара в крови в среднем с 251 до 169.

А небольшое исследование эффективности асан и пранаямы при лечении диабета второго типа, проведенное Робинот Монро из Лондонской ассоциации биомедицинского влияния йоги, показало, что у людей, занимавшихся йогой, наблюдалось значительное снижение уровня сахара и гемоглобина А1с. После двенадцати недель занятий один-два раза в неделю с инструктором и самостоятельно дома, трое из одиннадцати пациентов смогли существенно снизить дозы принимаемых лекарств, в отличие от тех, кто продолжал традиционное лечение.

Однако, несмотря на эти и прочие положительные результаты работы других учителей йоги, большинство вопросов, связанных с изучением механизмов воздействия асан на гормональную систему человека, остаются до сегодняшнего дня открытыми. Впрочем, если сослаться на мнение наиболее опытных современных преподавателей с мировым именем, то практически все они сходятся в том, что положительный эффект йоготерапии обусловлен несколькими аспектами.

Во-первых, способностью поз йоги улучшать кровоснабжение и питание тканей и органов. Усиление снабжения тканей кислородом и необходимыми питательными веществами приводит к их полноценной работе. Кроме того, этот процесс является двухсторонним. По мнению Б.К.С. Айенгара, «регулярная практика асан помогает обеспечивать своевременное поступление гормонов в кровяной поток». То есть, получая в необходимом количестве кислород и питательные вещества, железа вырабатывает достаточное количество гормонов, которые затем попадают в кровь.

Для каждого случая можно подобрать специальный комплекс

йогических упражнений. Например, функции щитовидной железы можно стабилизировать в позах со сгибанием и разгибанием шеи: они улучшают кровообращение в этой части тела (халасана, випарита карани мудра, симхасана). С дисфункцией гипофиза борются с помощью перевернутых поз, йога-нидры, медитаций и успокаивающих пранаям: основная цель этих упражнений — расслабление и улучшение кровообращения в голове. Нарушения в работе поджелудочной железы, то есть главную причину сахарного диабета, можно устранить в скручиваниях, прогибах и перевернутых позах.

Целебное воздействие йоги объясняется ее целостностью и комплексностью, поскольку в человеческом организме все взаимосвязано: «Понятие о внутренних связях очень важно для понимания того, как действует йога потому, что она представляет собой систему, объединяющую сотни разных механизмов, способных дополнить и усилить эффект.

Важно также помнить, что в большинстве своем гормональные расстройства носят функциональный характер (это когда сам орган не имеет каких-либо патологий и в принципе способен нормально работать). Очень часто эти расстройства бывают вызваны хроническим стрессом, в результате которого повышается уровень гормона кортизона. Высокий уровень кортизона связан с повышением уровня сахара в крови, систолического и диастолического давления, уровня триглицеридов и чувствительности к инсулину. Эффективными средствами йоги в этом случае являются Шавасана (поза трупа), Йога-нидра (йогический сон), Медитация.

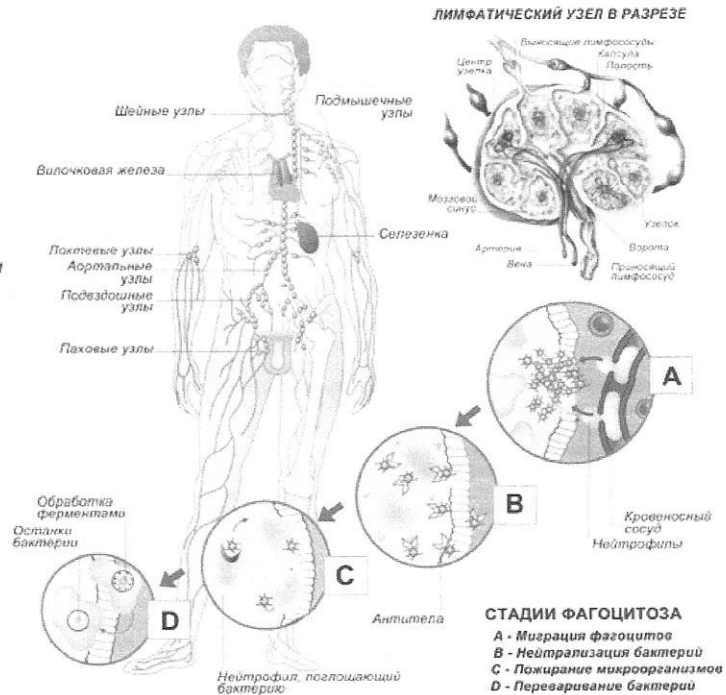
## ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА

СОСТОИТ ИЗ ЖЕЛЕЗ, ВЫРАБАТЫВАЮЩИХ  
БИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕГУЛЯТОРЫ (ГОРМОНЫ)



## ИММУННАЯ СИСТЕМА

ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЗАЩИТУ ОРГАНИЗМА ОТ МИКРОБОВ,  
ВИРУСОВ И ЧУЖЕРОДНЫХ ВЕЩЕСТВ



### Комплекс упражнений при гипофункции щитовидной железы

Предлагаемый комплекс помогает организму поставлять в кровь необходимые гормоны.

#### Вишудха

В нашем тонком (энергетическом) теле за щитовидную железу отвечает вишудха чакра, или "горловой центр". Неправильная работа вишудхи выражается на уровне поведения в неумении общаться, обидчивости, неспособности реализовать, выразить себя. Критичность и вспыльчивость по отношению к окружающим. Физические признаки этих нарушений - это бледная кожа, склонная к раздражению и покраснению, понос, выпученные или опухшие глаза, тонкие секущиеся волосы.


#### Комплекс асан


Предлагаемый комплекс асан состоит из прогибов, затем перевернутых асан и пранаям. Обратите внимания, что у каждой асаны есть свои противопоказания!


## Прогибы:


1. Чатуранга дандасана (подготовительная поза к прогибам) – поза на четырех опорах или "палка";

2.  Урдхва мукха шванасана – «собака мордой вверх»;

3.  Дханурасана – поза "лука";

4.  Шалабхасана – поза «кузнечика»;

5.  Уштрасана – поза «верблюда»;

6.  Вирасана (отдых после прогибов) – поза героя;

## Перевернутые:

1. Сарвангасана или сетубандха сарвангасана – стойка на плечах;

2. Халасана – поза «плуга»;

## Дополнительные (рекомендованные асаны) при лечении щитовидной железы:

- Випарита карани – поза перевернутого озера;

- Сурья намаскар – приветствие Солнцу;

- Паванамуктасана, йога мудра, супта ваджрасана и комплекс прогиба позвоночника в обратную сторону (кхандарасана, симхасана, уштрасана);

- Матсьяасана – поза рыбы, урдхва данурасана – поза перевернутого лука.

**Всегда в самом конце занятий – випарита карани или сарвангасана!!!** Именно эти асаны помогают сохранить в теле накопленную во время занятий энергию, а не отдавать ее во внешний мир.

## Пранаямы:

- Нади шодха пранаяма;

- Бхастика;

- Удджайи;

## Бандхи:

- Джаландхара бандха (горловой замок);