

ЙОГА ЯК СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕННЯ

Корабель О.В., гр. ТХК-47

Науковий керівник – ст. викл. **М.М. Черних**
Харківський державний університет харчування і торгівлі

У наш час фізична культура стала все більше входити в життя людей. Глибоке вивчення фізіології людини вносить до заняття спортом теоретичні обґрунтування. Тренування продумуються таким чином, щоб вони найбільш органічно вписувалися в загальну життєдіяльність організму людини. Заняття стали не тільки керуватися принципом «не нашкодь», а й прагнути принести найбільшу користь людині. Напевно, можна помітити, що одним з теоретично найбільш обґрунтованих видів фізичної діяльності зараз стає фітнес. Виникнувши в давні часи на Сході, йога поступово була адаптована і пристосована під стиль життя сучасної людини і з тих пір дуже швидко набула популярності у фітнес-клубах і спортивно-оздоровчих центрах.

Йога – санскритське слово, споріднене російському «ярмо» – буквально означає «з'єднання». Йога вчить керувати емоціями, контролювати коливання розуму та досягати стану рівноваги і самовладання. Вона вдосконалює тіло. Виконуючи йогівські пози (асани), людина знаходить фізичне і психічне здоров'я і силу. Йоогою можна займатися в будь-якому віці. Інтелектуальний рейтинг, професійні успіхи, гнучкість і фізична підготовка не мають ніякого значення. Щоб заняття йоогою пішли на користь, потрібно практикувати регулярно і розумно, орієнтуючись на свої можливості, стан свого здоров'я, на внутрішні відчуття.

При регулярній практиці асан усі залози внутрішньої секреції нашої ендокринної системи виділяють оптимальну кількість гормонів. Це нормалізує як фізичний так і психічний стан людини. Асани роблять тіло гнучким та здатним легко пристосовуватися до змін в оточуючому середовищі. Симпатична та парасимпатична системи урівноважуються та керовані ними внутрішні органи ніколи не впадають в стан гіпо- або гіперактивності.

У наш час існує велике різноманіття різних видів йоги, найбільш популярні з них це Хатха-йога, Аштанга-йога, Силова йога, Сахаджа йога. Кожен з цих різновидів має не тільки спрямованість на вдосконалення яких певних якостей, але й несе в собі неповторну філософію. У зв'язку з чим кожній людині надається можливість вибрати найбільш підходящий для нього вид йоги.