

УДК 615.851.85

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ГІМНАСТИКИ ЙОГИ ПІД ЧАС ОПУЩЕННЯ ОРГАНІВ ЧЕРЕВНОЇ ПОРОЖНИНИ

Тарасова Ольга, Голяка Сергій*
 Йога-студія «Слон», м. Херсон
 Херсонський державний університет*

Анотація. В статті розглядаються засоби та методика гімнастики йоги для оздоровлення людини під час опущення органів черевної порожнини. Показано, що систематичне застосування йогівського дихання, асан та бандх, як основних засобів гімнастики йоги дозволять зберегти нормальний стан черевної стінки живота.

Ключові слова. Гімнастика йогів, опущення органів черевної порожнини.

Аннотация. В статье рассматриваются средства и методика гимнастики йогов для оздоровления человека во время опущения органов брюшной полости. Показано, что систематическое использование йоговского дыхания, асан и бандх, как основных средств гимнастики йогов позволит сберечь нормальное состояние брюшной стенки живота.

Ключевые слова. Гимнастика йогов, опущение органов брюшной полости.

Annotation. In the article we discuss the tools and methodology of gymnastics for healing human yogis during the omission of the abdominal cavity. It is shown that the systematic use of yogic breathing, asanas and bandhas as fixed assets gymnastics yogis allow to preserve the normal state of the abdominal wall of the abdomen.

Keywords. Gymnastics yogis, the omission of the abdominal cavity.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Опущення внутрішніх органів - більш низьке, в порівнянні з нормальним, розташування одного або декількох внутрішніх органів (шлунка, печінки, кишечника, нирок і ін.). В результаті гіпотонії м'язів, що оточують черевну порожнину і тазове дно, порушується їх підтримуюча функція. Шлунок, кишечник і тазові органи зміщуються вниз, а зв'язки, які утримують їх, розтягуються. Найбільш часто спостерігається опущення шлунка, нирок, поперечно ободової кишки, органів малого таза. Болі з'являються з часом, поступово і посилюються до кінця робочого дня, в той же час в горизонтальному положенні вони слабші. Неприємні відчуття зазвичай виникають в вертикальному положенні і стихають в положенні лежачи. За даними Е.А.Сидерской, С.М.Гланца, майже половина жінок в тій чи іншій мірі страждає від опущення і випадання матки, яке майже завжди супроводжується опущенням стінок піхви, опущенням прямої кишки, сечового міхура [1, 4].

При виконанні вправ йоги відбувається вплив на певні м'язи, зв'язки і суглоби, які в звичайному житті і при заняттях традиційним спортом практично не задіюються. І цей вплив не обмежується тільки напругою і розслабленням - відбувається розтяг, стиск і скручування. Так як більшість асан є статичними, то м'язи, зв'язки, сухожилля і кістки опрацьовуються дуже глибоко. Такого ефекту не можна домогтися за допомогою звичайного фітнесу. Що дуже важливо, вплив асан не закінчується на м'язах, зв'язках і сухожиллях, а поширюється і на внутрішні органи [2].

Асани сприяють появі в організмі контрольованих позитивних мікростресів, що справляє позитивний вплив на емоції, пам'ять, сон. Вправи йоги стимулюють діяльність ендокринних залоз, які виділяють гормони і, завдяки цьому, відбувається позитивний вплив на організм в цілому. При регулярному виконанні асан нормалізується гормональний фон людини, що є обов'язковою умовою повноцінного життя.

Йога є унікальною системою, що дозволяє контролювати як фізичне тіло, так і свідомість з емоціями, але добитися такого результату можна тільки при регулярних і неквапливих заняттях.

Метою дослідження розглянути засоби та методику гімнастики йоги для оздоровлення людини під час опущення органів черевної порожнини.

Виклад основного матеріалу.

Як було відмічено вище, опущення внутрішніх органів - більш низька, в порівнянні з нормальним, розташування одного або декількох внутрішніх органів. Залежно від того, який орган опущений, виявляються певні особливості клінічної картини захворювання. Для будь-якої форми опущення характерні скарги на запори, зниження апетиту, працездатності, порушення сну. Болі з'являються з часом, поступово і посилюються до кінця робочого дня, в той же час в горизонтальному положенні вони слабкіше. При зменшенні сили м'язів слабшає зв'язковий апарат, порушується рівновага внутрішніх органів, і їх тиску один на одного, нижня частина живота випинається. Певну роль в збереженні нормального стану органів грає жирова тканина черевної порожнини. При значній втраті ваги зменшується шар жирової тканини і вся тяжкість внутрішніх органів лягає на м'язи [2].

Основна причина опущення шлунка і кишечника (гастроптозу) - різке ослаблення тону м'язів черевної стінки. Це може статися внаслідок швидкої втрати ваги, після видалення великої пухлини або відкачування рідини з черевної порожнини, а у жінок також після зтяжних або стрімких пологів. Крім того, жінки ризикують набути опущення шлунка, коли піднімають важкі сумки, а чоловіки - під час заняття важкою атлетикою і стрибками з висоти. Піднімання тягарів призводить до розтягування зв'язок, фіксують шлунок, і

ослаблення тону м'язової стінки шлунка. В результаті шлунок зміщується нижче свого звичайного положення.

Якщо з'явилася «тягнучий» біль внизу живота і крижах, з'явилися епізоди нетримання сечі при кашлі, чханні, сміху, фізичному зусиллі, не виключено опущення матки і піхви, яке часом закінчується їх випаданням.

Майже половина жінок в тій чи іншій мірі страждає від опущення і випадання матки, яке майже завжди супроводжується опущеними стінкою піхви, опущеними прямою кишкою, сечового міхура (з відповідними наслідками, які не представляють загрозу для життя, але сильно впливає на її якість, пригнічуючи моральний стан жінки)[1, 2].

Захворювання нерідко починається в репродуктивному віці і носить завжди прогресуючий характер. Причому в міру розвитку процесу поглиблюються і функціональні порушення, які часто викликають не тільки фізичні страждання, але і роблять цих хворих частково або повністю непрацездатними.

Розглянемо особливості асан та бандхи, як основних засобів гімнастики йогів. Йогівська традиція стверджує, що всього існує 84 тисячі асан. Деякі асани імітують форму цибулі або човни, форми деяких рослин - дерев, лотоса, форми рептилій, риб, зародка, птахів, святих і богів [4].

Сіддхасана, падмасана, сімхасана і Бхадрасана - це чотири основні асани. Сіддхасана практикується чоловіками. Її еквівалентом для жінок є сіддха йоні асана. Інші три асани можуть виконуватися як чоловіками, так і жінками. Сіддхасана відома як поза досконалої людини або досконала поза; падмасана - це поза лотоса; сімхасана є позою лева, а Бхадрасана є позою доброти, милосердя.

Пашчімтттанасана (інтенсивне розтягування задньої поверхні всього тіла) - це тренувальна асана, яка по важливості не поступається чотирьом найголовнішим медитативним асанам. Вона зміцнює органи травлення і травний тракт. Звичайно, це не відбувається після однієї або двох вправ. Практика повинна бути регулярною і щоденною. Пашчімтттанасана витягує весь хребетний стовп і центральну нервову систему, даючи таким чином можливість нервовим імпульсам проходити безпосередньо вгору до вищих центрів [3].

За рахунок розслабленого розтягування без напруги тонізуються м'язи спини, плечей, передпліч і ніг. Масажуються внутрішні органи, зокрема, підшлункова залоза, селезінка, нирки, печінка, репродуктивні органи і наднирники, а також м'язи живота. Таким чином, ця асана корисна в комплексі наведення порядку в травному тракті, особливо при боротьбі з діабетом, запорами, здуттями живота і втратами апетиту. Тонізуються репродуктивні органи, полегшуються розлади статевих органів. Жінки можуть використовувати цю асану для регулювання менструального циклу.

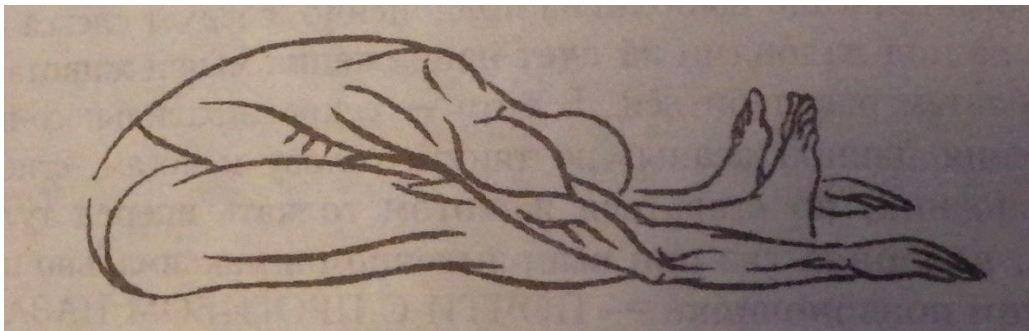


Рис 1. Асана йоги - Пашчімтттанасана

Пашчімтттанасана дозволяє видалити надлишкові відкладення жиру на животі та стегнах. Коли тіло і розум сильно напружені, пашчімтттанасана дозволяє зняти цю напругу за рахунок регулювання роботи наднирників і всієї системи. Вона насправді багатьма способами впливає на здоров'я і гармонію в житті людини.

Чатуранга дандасана, звана також Поза палиці або поза планки. При правильному виконанні, зміцнює зап'ястя, трицепси, м'язи ніг, сідниці, спину і черевний прес, знімає млявість і втому. Чатуранга дандасана дає побічний ефект: зупинку думок.

Дханурасана дуже важлива для стимулювання сонячного сплетіння. Вона стимулює також органи травлення, виділення і статеві органи. Вона масажує печінку і підшлункову залозу і є, таким чином, йогівським засобом дії на діабет. Вона стимулює нирки і тонізує весь травний тракт. Якщо ви лежите на діафрагмі з витягнутими назад руками, то ви ніжно масажуєте серце, а оскільки грудна клітка в даній позі повністю розширена, Дханурасана корисна також для лікування різних захворювань грудної клітки. Вона стимулює і регулює роботу ендокринних залоз, особливо щитовидної залози і надниркових залоз, а також викликає виробництво кортизону.

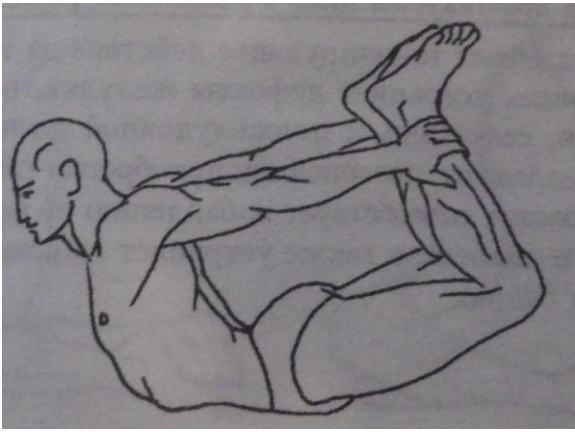


Рис 2. Асана йоги - Дханурасана

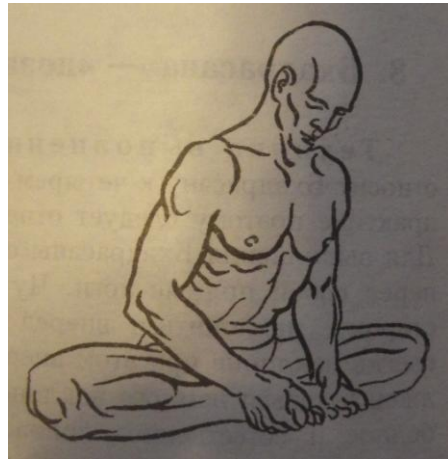


Рис 3. Асана йоги - Бхадрасана

Прогин у спині тренує хребетний стовп, випрямляє сутулі спину і плечі. Вона рекомендується також для лікування деяких видів ревматизму. Дханурасана допомагає відрегулювати менструальний цикл, а також виліковує жіноче безпліддя, якщо тільки воно не викликано деформацією самих органів відтворення [2].

Бхадрасана (рис.3.) збуджує апетит і зміцнює колінні і тазостегнові суглоби, а також всі органи, що знаходяться в нижній частині черевної порожнини і всередині таза. Є виключно потужним засобом розвитку статевої потенції як у жінок, так і у чоловіків, при правильній повноцінній практиці виробляє воістину небачену сексуальну силу і, що особливо важливо - здатність цю силу контролювати, розподіляти і силою цієї усвідомлено управляти. У результаті практика статевого утримання стає мукою, але невичерпним джерелом цілком доступною творчої енергії. Жінкам, протягом декількох років постійно практикуючим Бхадрасану, вона, крім іншого, у величезній мірі полегшує пологи. Родові перейми стають менш болючими, пологи протікають швидко і без ускладнень.

Сарпасана дозволяє зберегти гнучкість хребта. Асана тонізує м'язи спини, сприяє виправленню постави, усуває викривлення хребта.

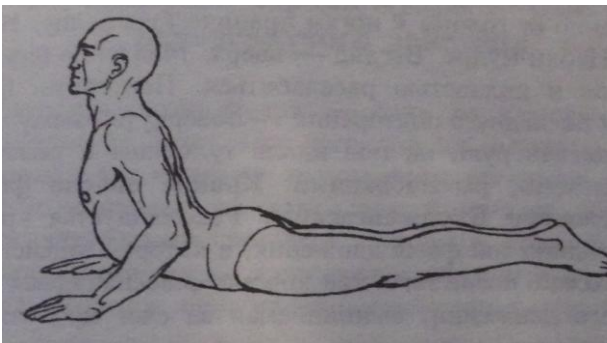


Рис 4. Асана йоги - Сарпасана

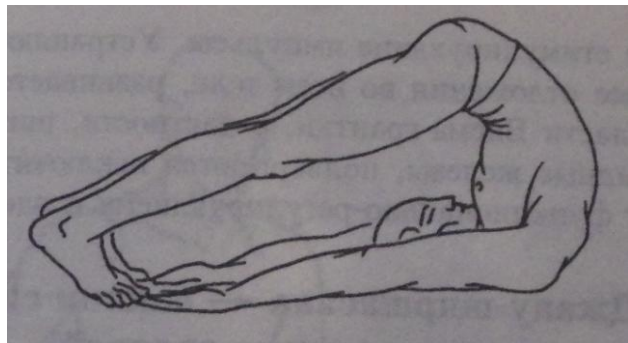


Рис 5. Асана йоги - Віпаріта-Дханурасана

Сприяє збільшенню об'єму легенів і розправляє альвеоли, благотворно діє на серце і всі органи черевної порожнини. М'язи тазу і тазового дна зміцнюються. М'язи спини розвиваються швидко і пропорційно. Лінії грудей у жінок робляться бездоганними. Крім того, вона незамінна при лікуванні гінекологічних захворювань [3].

Віпаріта-Дханурасана (рис. 5.) стимулює нерви і нервові сплетення, пов'язані з передньою стороною хребта. Сприяє збиранню прани в середині живота і її рівномірному розподілу звідти по всьому тілу. Крім того, дана асана є однією з вправ, що зберігають рухливість хребетного стовпа і, отже, молодість тіла. М'язи живота, стегон, тазової області зміцнюються, серце відпочиває, печінка, підшлункова залоза і селезінка отримують потужні стимулюючі імпульси. Усуваються зайві жирові відкладення у всьому тілі, розвивається апетит. Щитовидна і парашитовидні залози, піддаються виключно благотворному функціонально-регулюючому впливу.

Уттанасана - одна з найважливіших вправ для збереження гнучкості хребта. Розвиває м'язи спини і ніг, усуває хвороби нирок, стимулює процеси росту у дітей, при обережному виконанні сприяє позбавленню від анемії, виліковує хронічні запори, нетравлення, невралгію сідничного нерва, є ефективним засобом підвищення життєвого тонуусу всього тіла, оскільки виключно благотворно впливає на систему кровообігу.

Виконання Утанасани особливо показано огрядним і жирним людям, оскільки вона досить радикально усуває скупчення жиру на тулубі та ногах.

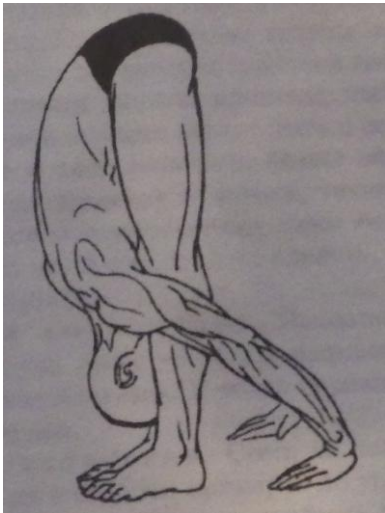


Рис 6. Асана йоги - Уттанасана



Рис 7. Асана йоги - Шалабхасана

Шалабхасана (рис. 7.) проробляє нижню частину тіла і ноги. Ця асана - дуже ефективний профілактичний засіб проти радикуліту і ревматичних симптомів в області попереку. Після декількох днів практики вона повністю виліковує часто супутні менструаціям болі в області крижів у жінок. Вправа сприяє позбавленню від ревматизму рук і ніг, а також від невралгії сідничного нерва. Крім того, вона дозволяє здійснювати тривалі піші переходи, що не відчуваючи при цьому ні найменшої втоми, і підвищує витривалість до важких фізичних навантажень. Розправляються, тонізуються і розвиваються альвеоли легенів, ноги набувають стрункість, жирові відкладення на стегнах і талубі швидко зникають.

Павана-муктасана виліковує неврастенію, порушення кислотності, налагоджує перистальтику, перешкоджає скупченню газів в кишечнику і усуває зайві жирові відкладення в області живота. Сприяє розвитку мускулатури нижньої частини тулуба, активізує життєдіяльність органів черевної порожнини і усуває запор.

Сарвангасана (рис. 9.) надає дивовижно благотворний збалансоване вплив на щитоподібну і парашитоподібну залози. Такі хвороби, як пневмонія, шлунково-кишкові захворювання природним чином обходять того, хто щодня практикує Сарвангасану. Запор, нетравлення, розлади печінки та селезінки, менструальні розлади і зсув матки у жінок виліковуються нею чудесним чином. Вона ліквідує загальну слабкість, запаморочення, геморой і грижу.

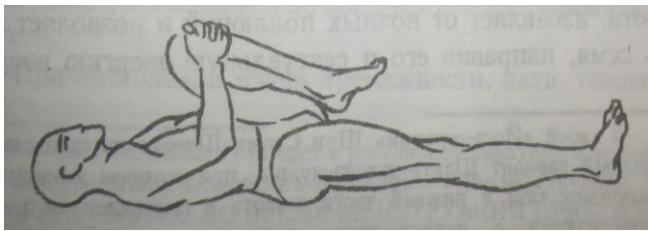


Рис 8. Асана йоги – Павана-муктасана



Рис 9. Асана йоги – Сарвангасана

Паріпурна Навасана перекладається як «повна (досконала) поза човна».



Рис. 10. Асана йоги – Навасана

Взагалі, Навасана - поза цікава; вона відносно проста по техніці, але має значний вплив на організм. Хоча її і відносять до групи асан на зміцнення м'язів живота, вона також задіює мускулатуру спини і ніг, а ще - позитивно впливає на органи черевної порожнини і тазу, тим самим, готуючи нас до багатьох інших технік йоги, включаючи пранаями.

Ще в йозі практикують **бандхи**, що означає «замок». Серед бандх розрізняють мула-бандху, уддіяна-бандху і джаландхара-бандху. При виконанні бандх людина скорочує, або стискає відповідні групи м'язів промежини, живота і шиї.

Скорочення цих м'язів впливає на систему кровообігу, нервову, дихальну і ендокринну. Напружений м'яз посилає в головний мозок імпульси, які збуджують різні нейронні ланцюги і нервові центри. Це, у свою чергу, впливає на стан нашої свідомості.

Мула-бандха (скорочення промежини) впливає на статеві залози і простатит / шийку матки, стимулює сенсорно-моторну і вегетативну нервову систему тазової області. При виконанні мула-бандху активізуються парасимпатичні волокна крижового сплетіння (парасимпатичні волокна відходять від сплетіння в області шиї і крижів, а симпатичні беруть початок від вузлів в грудному та поперековому відділах) [2].

Рефлекторно відбувається гармонізація роботи сечостатевої системи.

Важливість мула-бандхи багаторазово згадується в древніх текстах, таких як Хатха-йога-прадіпіка, Греранда-Самхита. В Упанішадах сказано, що людина, що досконало освоїла мула-бандху, повертає собі молодість і перемагає старість і смерть.

Уддіяна бандха включає в себе втягування всередину і підтягування вгору живота і шлунка. Вона може виконуватися сидячи, стоячи або лежачи на спині. Спочатку вона повинна практикуватися стоячи. Вона завжди повинна виконуватися на абсолютно порожній шлунок, причому бажано також перед заняттям спорознити кишечник [3].

При регулярній практиці уддіяна ефект стає цілком видимим. Зростає життєздатність, оскільки уддіяна надає потужний тонізуючий вплив на внутрішні органи, м'язи, нервову систему і залози внутрішньої секреції. Створюваний ефект всмоктування стимулює циркуляцію крові і абсорбцію. За рахунок вертикального переміщення діафрагми серце злегка стискається і масажується. Всмоктування або негативний тиск у грудній клітці відтягує венозну кров з черевної області в область серця, і в той же час артеріальна кров втягується у внутрішні органи. Зміцнюються автономні нервові вузли, складові сонячного сплетіння. Здійснюється безпосередній вплив на процеси травлення, засвоєння і виділення. Уддіяна бандха також зміцнює діафрагму і інші м'язи дихальної системи і робить їх більш мобільними. Неправильне дихання і газообмін - ще одна основна причина захворювань і виродження. Під час виконання уддіяна бандхи легені сильно стискаються, що призводить до більшої ефективності газообміну, тобто поглинання кисню і виділення двоокису вуглецю. Оскільки під час затримки дихання мозок на короткий час позбавляється кисню, його здатність поглинати кисень також збільшується.

При виконанні **джаландхара-бандхи** (стиснення горла) людина випрямляє шию, впливаючи тим самим на спинний і головний мозок. Ця вправа, з одного боку, надає тонкий вплив на гіпофіз і епіфіз, а з іншого (при виконанні джаландхара-бандхи підборіддя слід притиснути до грудей) - на щитовидну і парашитовидні залози, а також на тимус [2].

У той же час, джаландхара-бандха стимулює парасимпатичні ядра довгастого мозку (він розташований на переході спинного мозку в головний), що позначається на частоті серцевих скорочень, диханні, артеріальному тиску.

Висновки

Для оздоровлення людини під час опущення органів черевної порожнини за системою гімнастики йоги використовують насамперед повне йогівське дихання. Також добре почати день з вправ Павана-муктасана. У гімнастики йогів використовуються три основних вправи для нижніх відділів таза - ваджролі-мудра, ашвіні-мудра і мула-бандха. Величезний терапевтичний ефект несе виконання трьох бандх (мула-баїдху, уддіяна-бандху і джаландхара-бандху). Їх виконують окремо та при практиці асан. Найбільш сприятливими вихідними положеннями для тренування м'язів тазового дна є перевернуті, коли ноги і нижня половина тулуба вище

верхньої (Сарвангасана). Серед асан, що тренують м'язи черевного преса, виділяють Навасану, із вправ для зміцнення м'язів спини і для нижніх кінцівок - Дханурасану, Сарпасану, Шалабхасану та їх варіанти.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ефективності методики застосування гімнастики йогів на нормалізацію топографії органів черевної порожнини у людини.

Література

1. Гланц С. М. Медико-биологическая статистика /С. М. Гланц – М. : Практика, 1998. – 459 с.
2. Свами Сатьянанда Сарасвати. Мула-бандха ключ к мастерству. Перевод с англ. / Свами Сатьянанда Сарасвати – К.: Янус, 2000. – 144 с.
3. Свами Сатьянанда Сарасвати. Хатха-йога Прадипика. / Свами Сатьянанда Сарасвати, Свами Муक्तिбодхананда Сарасвати – М: Изд-во К.Кравчука, Изд-во Саттва, 2003. – 672с.
4. Сидерская Е.А. Йога и проблемы со здоровьем. Коротко. / Е.А. Сидерская // УОГА – 2013. - №20. С. 11.