

*Старостіна К. В.,
Пахомов В. І.,
Лукашова І. В.*

Національний авіаційний університет, Київ, Україна

ЯК ЙОГА ДОПОМАГАЄ БОРОТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ ПІД ЧАС ВІЙНИ

В умовах війни розслабитися дуже важко, про це знають усі. Страх, сум, ненависть, тривога – щоденні емоції кожного українця.

В нашому дослідженні спробуємо розглянути наскільки реально практикувати йогу під час війни та як вона може допомогти українцям не лише розслабитись, а й сконцентруватися. А для цього потрібно навчитися психологічної розрядки, щоб утримувати свої емоції під контролем.

Через перманентну тривогу, величезний потік інформації та новин ми знаходимося в розфокусі. Наші думки кидаються від одного тривожного сценарію до іншого. У такому стані ми як мінімум неефективні, не можемо допомогти ні собі, ні своїм близьким. А як максимум – перебуваємо в небезпеці через свої почуття.

Оскільки фонові тривога та розфокус не дають нам можливості приймати правильні та виважені рішення. Особливо в стресових небезпечних ситуаціях, коли важливо діяти швидко та чітко.

Регулярна практика фітнес-йоги допоможе зберігати спокій, не занурюватися в погані думки, відстежувати та помічати, коли потік думок забирає не зовсім у добрий напрямок.

З іншого боку, йога нормалізує рівень активності людини. Тобто тривожних вона трохи заспокоює, а втомлених заряджає.

Тому наш рівень тривоги та пильності має відповідати реальній ситуації навколо. Інакше буде навантаження, виснаження, необгрунтована параноя чи навпаки – інфантильність щодо реальних загроз.

Заняття з йоги в такому разі не зашкодять, а навпаки, наповнять ресурсом для адекватної оцінки ситуації та необхідних дій.

Одна з перших рекомендацій для зняття напруги та боротьби із почуттям тривоги – фізична активність. З усіх можливих варіантів окремо стоїть йога, як комбо фізичного здоров'я та духовного спокою.

Сучасна фітнес-йога об'єднує рух і стабільність, баланс і координацію, концентрацію і розслаблення. Це сприяє формуванню більш сильного, гнучкого й легкого тіла. Концепція і методи сучасної фітнес-йоги засновані на кінетиці і фізіології, а її програма сфокусована на роботі тіла, як єдиного цілого. Йога об'єднує систему фізичних вправ, морально-етичних правил і обмежень, систему очищення організму й здорового харчування в одне ціле, здійснюючи комплексний вплив на організм. Вправи йоги є психофізіологічними, тоді як звичайні заняття фізичними вправами впливають тільки на тіло.

У практиці йоги фізичні вправи за санскритською мовою мають назву – “асани”. Існують основні правила освоєння асан:

1) послідовність. Виконувати вправи потрібно поступово, переходячи від простого до складного;

2) регулярність. Перерва в заняттях не повинна перевищувати 10 днів;

3) помірність. Не слід займатися до знемоги.

Цих правил важливо чітко дотримуватися початківцям, адже багато хто з них, не беручи до уваги ще недостатню гнучкість тіла і невідповідність внутрішніх органів, починає форсувати заняття, намагаючись відразу ж повною мірою виконати вправу. В асан є межа: не можна виходити за поріг почуття легкого, «приємного» болю. При виникненні неприємних відчуттів варто негайно перервати виконання вправи. Спочатку треба виділяти на асани не більше 10–15 хвилин, потім тривалість тренувань буде збільшуватися за рахунок нових вправ. Оптимальний час занять – одна година на день, але багато чого залежить від віку, здоров'я, загального самопочуття й наявності вільного часу.

Відомо, що психосоматика вивчає вплив почуттів та емоцій на тіло, йога ж працює з іншого боку. Розтяжка, правильна робота суглобів, рівна спина дають приплив енергії та життєвих сил. Здорове тіло легше справляється зі змінами і менше схильне до стресу.

Таким чином, що заняття фітнес-йогою є ефективним засобом термінового регулювання основних фізіологічних систем та параметрів організму, що дозволяє рекомендувати їх для використання під час праці та навчання для збереження та відновлення працездатності, а також особливо під час бойових дій.