

Практика йоги у профілактиці захворювань дихальної системи





Дихання відіграє важливу роль у всіх техніках і вправах йоги. Дослідження показують, що більшість людей дихає поверхово, не використовуючи весь потенціал легенів. Через це тіло в недостатній мірі забезпечується киснем. Метаболічна функція знижується і в результаті фізичний стан значно погіршується.

Через певні фізичні вправи, техніки розслаблення і дихальні техніки дихальний процес стає більш усвідомленим і поглиблюється природним шляхом. Регулярна практика поступово позбавляє нас від звички неправильного дихання і замінює її звичкою дихати глибоко, розслаблено. Крім користі для фізичного і ментального здоров'я є й інші плюси - помітно поліпшується імунна система всього організму і підвищується життєвий тонус.



STRESS? WHAT'S STRESS?



THIS IS JUST MONDAY

Наш дихальний процес впливає не тільки на фізичний стан, але також і на нашу емоційну і ментальну гармонію. Стрес і тривога змушують нас дихати швидко і поверхово. Коли ми розслаблені, подих повільний і глибокий. У стресових ситуаціях у нас є можливість відновити нашу внутрішню рівновагу через усвідомлене глибоке дихання. Ми можемо навчитися з великим самовладанням реагувати на тиск в повсякденному та професійному житті і відчувати позитивний вплив на фізичний і ментальний стан.

Комплекс вправ «Йоги в повсякденному житті» допомагає кожному досягти здорового дихання; люди, які страждають від респіраторних розладів на зразок астми або хронічного бронхіту, завдяки цим практикам отримують велике полегшення.

Психічний компонент астми грає особливо важливу роль у прояві цього захворювання. Розслаблення і дихальні вправи разом зі зміною способу життя можуть вилікувати цю хворобу або хоча б значно поліпшити респіраторну функцію.



Вправи йоги дуже важливі в дихальній терапії. Західна медицина також з великою повагою ставиться до цінності цих вправ. Наскільки мені відомо, багато книг по дихальній терапії рекомендують певну форму вправ йоги для поліпшення дихальної функції.

ТАКАШИ
НАКАМУРА

365

ЗОЛОТЫХ
УПРАЖНЕНИЙ
ПО ДЫХАТЕЛЬНОЙ
ГИМНАСТИКЕ

- Методика А. Н. Стрельниковой
- Гимнастика по Б. С. Толкачеву
- Рациональное дыхание Канудэ Ниши
- Дыхательные упражнения для детей



Артём Фролов

Врач-кардиолог, реабилитолог и йогатерапевт

ЙОГА ТЕРАПИЯ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

2-е дополненное издание

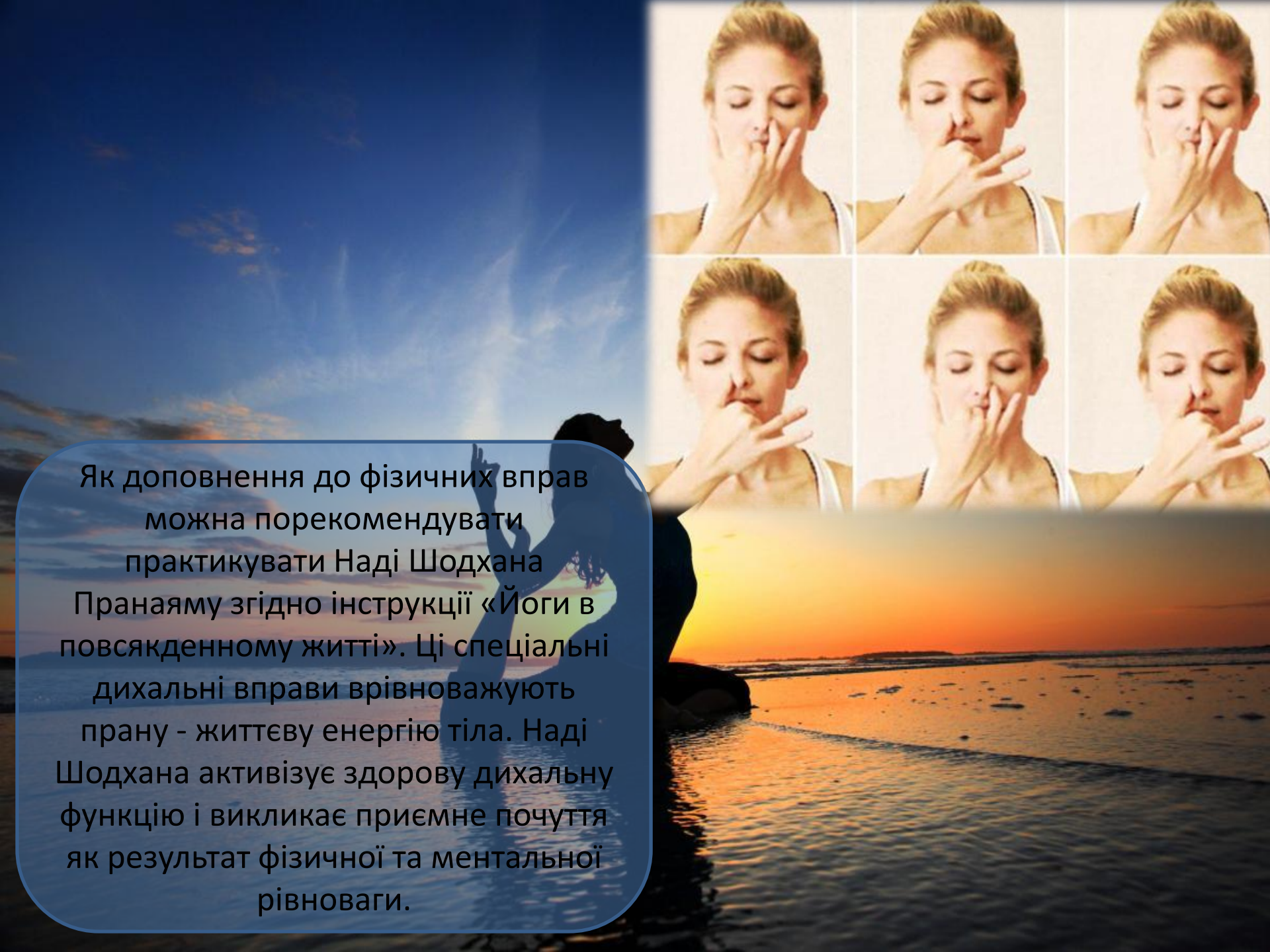


ХАТХА-ЙОГА КАК МЕТОД РЕАБИЛИТАЦИИ

Для всех, кто интересуется бережными методами оздоровления, для преподавателей хатха-йоги, специалистов по реабилитации и лечебной физкультуре

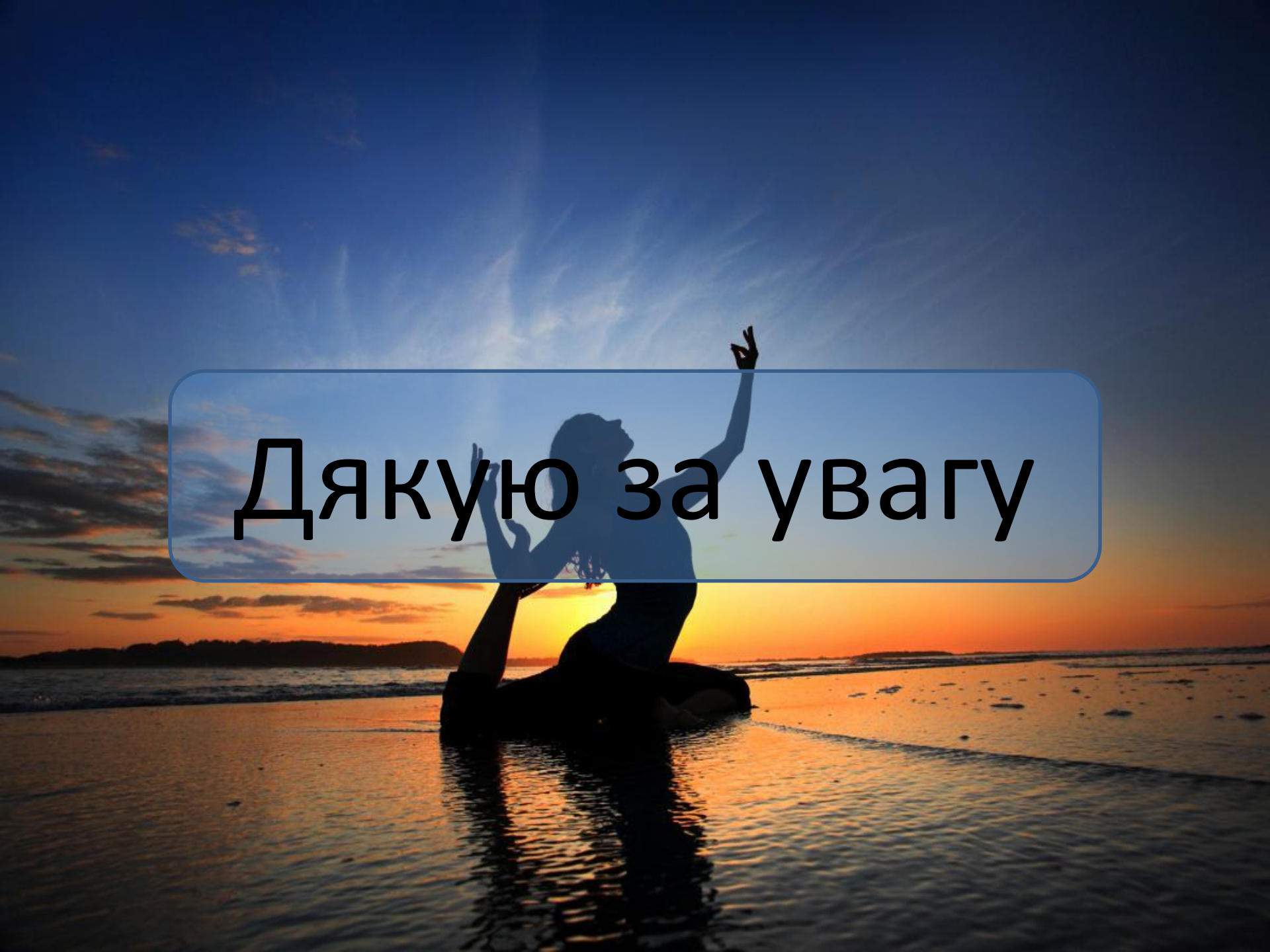


Вправи «Йоги в повсякденному житті» розроблені таким чином, щоб за допомогою різних фізичних поз направити вдих у всі зони легенів. Це сприяє надбанню звички правильного дихання і стимулює швидкість метаболізму. Правильне дихання - основа здоров'я, тому в практиці йоги стільки уваги приділяється диханню.



Як доповнення до фізичних вправ можна порекомендувати практикувати Наді Шодхана Пранаяму згідно інструкції «Йоги в повсякденному житті». Ці спеціальні дихальні вправи врівноважують прану - життєву енергію тіла. Наді Шодхана активізує здорову дихальну функцію і викликає приємне почуття як результат фізичної та ментальної рівноваги.



A silhouette of a person in a yoga pose, specifically a variation of the Tree Pose (Vrikshasana), is centered in the image. The person is standing on one leg in shallow water, with their arms raised and hands near their head. The background is a vibrant sunset over a beach, with the sun low on the horizon, casting a warm orange glow. The sky transitions from orange near the horizon to a deep blue at the top. The water in the foreground reflects the colors of the sunset. A semi-transparent blue rounded rectangle is overlaid on the image, containing the text.

Дякую за увагу