**Лекція 3**

**Тема: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІТНЕС-ЙОГИ**

**План**

1. Поняття та історія розвитку фітнес-йоги.
2. Фітнес-йога та здоров’я.
3. **Поняття та історія розвитку фітнес-йоги.**

За останні кілька десятиліть йога стала глобальним явищем. Те, що почалося тисячі років тому на Сході як медитативна практика, тепер перетворилося на сучасне захоплення способом життя, яке приносить мільярди доларів. Йога стала однією з найпопулярніших практик у сфері фітнесу та ментального здоров’я в усьому світі, і її швидке зростання не сповільнюється. Таку популярність йоги можна пояснити її адаптивністю – люди з усіх верств суспільства можуть займатися йогою та отримувати від неї позитивні впливи. Опитування показують, що майже 60% людей, які займалися йогою, були мотивовані займатися фізичними вправами більше, ніж до того, як почали займатися йогою. Крім того, 40% були мотивовані харчуватися здоровіше. Але, що таке йога? І наскільки ця традиція відійшла від свого давнього коріння?

Йога – це давня і складна практика, яка бере свій початок в індійській філософії. Вона почалася як духовна практика, але стала популярною як спосіб сприяння фізичному та психічному благополуччю. Сучасна йога відповідає більшості визначень фізичних вправ і все частіше входить до списку найпопулярніших видів фізичної активності на Заході. Прийнято наступні два сучасні визначення йоги:

1) йога визначається як багатокомпонентна практика розуму і тіла, що включає фізичні пози, рух, контроль дихання та техніку, релаксацію, усвідомленість (майндфулнес) і медитацію:

2) йога є структурованим, формальним і заздалегідь продуманим видом фізичної активності, що передбачає інтеграцію конкретних рухів тіла (асан) з диханням (пранаяма) та/або усвідомленістю (включаючи медитацію), де руховий компонент становить більше 50% від загальної програми.

Термін «йога» має багато різних значень. Слово «йога» походить від санскритського кореня «योग, йудж», що означає «приєднатися», і, отже, означає «приєднання» або «об’єднання». Проте тривають дискусії про те, що саме і з чим поєднується: душа з’єднана з Богом, чи свідомість поєднана зі своєю справжньою ідентичністю, чи щось інше? Відповідно до писань практика йоги веде до об’єднання індивідуальної свідомості з універсальною свідомістю, що вказує на ідеальну гармонію між розумом і тілом, людиною і природою. Це процес об’єднання фізичних, ментальних, емоційних і духовних аспектів – це те, що дозволяє йогам відчути глибокі стани свободи, спокою та самореалізації. Згодом «йога» стала позначати майже будь-яку релігійну практику, де учасник використовує певний метод для досягнення більшого знання духовного світу. Іноді слово «йога» перекладається просто як «релігійна практика», тобто як термін, який повсюдно стосується практик усіх індійських релігій, включаючи індуїзм, буддизм і джайнізм. Проте, коли термін «йога» використовується в сучасній мові, особливо на Заході, він, зазвичай стосується серії поз, технік дихання та способів медитації, що випливають із системи хатха-йоги, що перекладається як «йога силового напруження», яка датується дванадцятим століттям і пов’язана з тантричними ідеями про зв’язок тіла з космосом. Йога – це стародавня система фізичних, розумових і духовних практик, які передавалися з покоління в покоління від учителя до учня. Практики йоги включають дихальні техніки, пози, релаксацію, спів та інші методи релаксації. Існує багато різних стилів йоги, кожен зі своїм унікальним фокусом і підходом до створення об’єднаного стану. Йога – це припинення думок, повторюваних коливань розуму. Таке припинення думок є результатом відданої та послідовної практики йоги. Заспокоюючи розумову балаканину, ця споглядальна практика з’єднується з джерелом буття, де людина може відчути єдність власного «я», а також єдність усього іншого навколо нас. Йога – це медитативний процес самопізнання та звільнення. Це різноманітна колекція практик, яка спрямована на контроль розуму та звільнення свідомості. Давня йога має вісім ступенів або шляхів: пранаяму (дихальні вправи), практику асан, дґяну (медитацію), яму (кодекс соціальної поведінки), ніяму (шанування себе), пратьягару (відмову від почуттів), дгарану (концентрацію) і самадґі (блаженство). Якщо в Індії практика йоги базувалася на всеохоплюючій філософії прагнення людини до гармонії з собою та світом, і як така була і залишається практикою, що включає дихання, медитацію та вправи, то у США та інших західних країнах йога зазвичай вважається видом фізичних вправ, незважаючи на її глибше походження. Йога стала в основному асоціюватися з практикою асан. Те, що більшість людей називають «йогою», точніше можна назвати «асаною». Йога, яка зосереджена на практиці асан як фізичних вправ для кондиційного тренування та поліпшення здоров’я можна називати фітнес-йогою. Фітнес-йога наголошує на позах (асанах), дихальних вправах, знятті стресу, релаксації, фізичній підготовленості та оздоровленні. Основна увага зосереджена на фізичному тілі, що відрізняється від традиційної йоги, де фокус більший на внутрішньому та духовному. Завдяки кращому розумінню анатомії людини та біомеханіки її рухів, вправи фітнес-йоги видозмінено з урахуванням досягнень науки про фізичні вправи та їх вплив на організм людини. Їх модифіковано відповідно до потреб людини для повсякденного життя. Асани є відносно невеликим аспектом йоги в порівнянні із загальною глибиною традиційної йоги, на відміну від сучасної фітнес-йоги. Вони є відносно невеликою частиною давнішої та набагато більшої сукупності знань, філософії, походження та технік. Здебільшого ці сучасні стилі йоги, що базуються на фітнесі, відрізняються інтенсивністю вправ від легких до інтенсивних і зосереджені на силі, рівновазі, гнучкості та координації. Типове заняття з фітнес-йоги буде відносно м’яким та підходити для початківця. Асани – це положення тіла або пози йоги, які складають основу сучасної практики фітнес-йоги. Асана – санскритське слово, що означає «сидіння» або «місце». Кожна поза має власну санскритську назву. Майже всі санскритські назви поз закінчуються на «асана». Наприклад, «Поза гори» називається Тадасана. Багато назв асан походять від форм і рухів тварин та елементів світу природи. Деякі назви відрізняються в різних школах йоги, а деякі змінюються з часом. Є кілька асан, які були відомі під різними назвами в різні періоди часу. Існує багато різних типів поз, але всі вони дотримуються однакових принципів положення тіла та залучення м’язів. Вони включають все: від простих поворотів і прогинів назад до більш складних поз балансування. Може бути багато варіацій окремих поз, і кожна варіація має свої переваги, мету та вимоги. Асану можна виконувати як нерухому позицію, яку можна утримувати на кілька циклів дихання, або це може бути поза, яка є частиною динамічного плавного руху, який триває менше одного вдиху чи видиху. Тривалість утримання пози залежить від стилю фітнес-йоги, а також від інтенсивності та складності асани. Хоча немає неправильного способу виконання асан, існують загальні принципи правильного положення тіла, техніки дихання та усвідомленості, яких слід дотримуватися, щоб запобігти травам і отримати максимальну користь від занять фітнес-йогою. Одне з найбільших поширених припущень про йогу полягає в тому, що вона дуже давня. Коли починаємо практикувати асани, нас часто заохочують вірити, що форми поз, які ми виконуємо є частиною давньої традиції, що це ті самі пози, які виконували протягом століть або навіть тисячоліть. Але хоча щось під назвою «Йога» існує вже давно, вона майже не схоже на те, що зараз розуміється під цим словом. Наскільки давні більшість поз, які зараз виконують на заняттях з фітнес-йоги, як виявилось не настільки вже й давні. Лише порівняно недавно в історії йоги під впливом західного руху фізичної культури розроблено широкий спектр поз і вони стали найпоширенішим аспектом йоги. Йога, орієнтована на асану, яку сьогодні практикують у фітнес-клубах, є відносно нещодавньою розробкою, представленою в 1950-х і 60-х роках, коли кілька гуру привезли фізичну йогу з Індії на Захід. Трохи більше ніж за п’ять-шість десятиліть йога стала великою парасолькою, що охоплює десятки стилів і практик. Історія йоги, як духовної практики, має багато невідомого та невизначеного через усну передачу священних текстів і секретний характер її вчення. Ранні твори про йогу були записані на крихких пальмових листках, які легко пошкодити, знищити або втратити. Історію йоги, як духовної системи, розділяють на чотири основні періоди інновацій, практики та розвитку. **Докласичний період.** Початок йоги був розроблений в Індії понад 5000 років тому. Слово йога вперше згадується в найдавніших священних текстах Рігведи. Веди були збіркою текстів, що містили пісні, мантри та ритуали, які використовувалися брахманами та ріші, які задокументували свої практики та вірування в Упанішадах, величезній праці, що містить понад 200 писань. Найвідомішим із священних писань йоги є Бгаґават-ґіта, складена близько 500 року до н.е. Упанішади взяли ідею ритуального жертвоприношення з Вед і засвоїли її, навчаючи жертвувати его через самопізнання, дії (кармайога) і мудрість (джана-йога). **Класичний період.** На докласичному етапі йога була сумішшю різноманітних ідей, вірувань і технік, які часто суперечили одна одній. Орієнтовно, період між 500 р. до н.е. – 800 р. н.е. вважається класичним періодом, який також є найбільш плідним і видатним періодом в історії та розвитку йоги. Хоча слово «йога» вперше згадується в Рігведі, але вперше воно вживається в сучасному значенні в Катха-упанішад. Цей стародавній духовний текс був написаний десь між 5 і 3 століттям до нашої ери. Класичний період визначається Йога-сутри Патанджалі, написаних приблизно в третьому століття нашої ери. Там описується шлях Раджи йоги, яку часто називають «класичною йогою». Патанджалі організував практику йоги у «шлях з восьми щаблів або сходинок», що містить кроки та етапи до досягнення просвітлення. Патанджалі часто вважають батьком йоги. Йогасутри Патанджалі були одним з перших текстів, де згадується слово асана, але ніяких конкретних описів асан чи пранаям немає. Патанджалі включає це слово як один з восьми шляхів йоги. Оригінальні асани були простими сидячими положеннями, розробленими для виконання йогами медитації. Це були стійкі, але зручні пози, призначені для зосередження розуму, заспокоєння нервів і можливістю увійти в глибокий медитативний стан. **Посткласичний період.** Період між 800 р. н.е. – 1700 р. н.е. був визнаний посткласичним періодом. Хатха-йога почала згадуватися в період натхів, тобто років через 600-800 після написання Йога-сутри. Через кілька століть після Патанджалі майстри йоги почали створювати систему практик, покликаних відновити організм і подовжити життя. Вони відкинули вчення стародавніх Вед і прийняли фізичне тіло як засіб досягнення просвітлення. Вони розробили тантра-йогу з радикальними техніками очищення тіла та розуму, щоб розірвати ланцюги, які пов’язують нас із нашим фізичним існуванням. Це дослідження фізично-духовних зв’язків і практик, зосереджених на тілі, призвело до створення того, що в основному думають про нього на Заході: хатха-йоги. **Сучасний період**. Наприкінці 1800-х і напочатку 1900-х років майстри йоги почали мандрувати на Захід, привертаючи увагу та послідовників. У 1920-х і 1930-х роках хатха-йога була активно поширена в Індії. У 1924 році була відкрита перша школа хатха-йоги в Майсурі. Були засновані численні центри йоги, розташовані по всьому світові. Імпорт йоги на Захід все ще тривав повільно, доки не була відкрита студія йоги в Голівуді в 1947 році. Відтоді багато інших західних та індійських вчителів стали першовідкривачами, популяризуючи хатха-йогу та отримали мільйони послідовників. Йога зараз має багато різних шкіл або стилів, усі з яких наголошують на багатьох різних аспектах практики. Для сучасної людини займатися тілом – це тренувати його – змінюючи та вдосконалюючи тілесні, насамперед естетичні кондиції. Це підхід стародавніх греків. Саме в цьому ключі практикується сучасна йога в більшості фітнес-клубів або студій йоги. Але це є школою європейської гімнастики, що представляє інший підхід до практики індійської хатха-йоги, яка була далека від грецької естетики тіла, як і тренувального підходу, зате ввібрала в себе ідеї Індійської філософії й Тантри. Є кілька текстів, на які постійно посилаються як на філософську основу фізичної сторони йоги, але в них мало згадується про пози йоги. Наприклад, у Бгаґават-ґіті слово асана означає сидіти. Подібним чином, у текстах Йоги-сутри Патанджалі, асана – одна з восьми ступенів йоги, відноситься до стійкої та зручної пози для медитації. Найдавнішим і найпоширенішим стародавнім текстом про фізичні практики йоги є «Хатхайога-прадипіка», яка була написана в 15 столітті і описувала лише 14-15 поз, переважно це позиції сидячи. Деякі з назв цих поз змінилися з часом, інструкції та деталі позиції змінилися в сучасній йозі. Багато з класичних поз є сидячими позами для медитації, а деякі є дуже складними позами. Асани йоги, які ми знаємо сьогодні, виникли порівняно недавно завдяки збігу факторів, включаючи міжнародний рух фізичної культури в 19 столітті, який започаткував багато нових технік і підкреслив моральність фізичної підготовленості, вплив колоніальної британської гімнастичної підготовки в Індії та зростання постколоніального індійського колоніалізму, який прагнув виявити та просувати місцевий вид вправ. На сучасну йогу вплинула традиція в Майсурському палаці, яка процвітала в 1930-х і 1940-х роках, як частина освіти молодих хлопців, переважно елітарного класу. Було опубліковано частину рукопису з Майсурського палацу під назвою «Шріттванідхі». Цей рукопис, створений десь між 1811 і 1868 роками, описує та називає 121 асану. Багато з них можна впізнати як пози, що практикуються сьогодні, хоча більшість під різними назвами. На багато поз йоги впливали методи тренувань, які використовували індійські борці, а також керівник йоги в цьому палаці вивчав програму гімнастики в європейському стилі. Докази свідчать про те, що трансформація асан йоги від декількох поз сидячи до плавного потоку поз, до якого люди звикли, в основному відбулася за останні 200 років, набираючи обертів за останні півстоліття, тому зосередженість на традиції здається помилковою. Розуміння цього значною мірою допомагає прийняти те, що асани не є незмінною практикою протягом тисячоліть. Натомість вони постійно розвиваються. Поза винайдена сьогодні, не менш законна, ніж асана 1940-х чи 16-го століття. Сучасна практика асан зосереджена насамперед на її користі для здоров’я та використовується як вид фізичних вправ з низько ударним навантаженням. Традиційні цілі асани також включали запобігання хворобам і сприяння здоровому тілу, але більше зосереджувалися на її духовних цілях та перевагах. Незалежно від того, чи людина тільки починає займатися фітнес-йогою, чи бажає вдосконалити свою поточну практику, асани для початківців є одним з фундаментальних будівельних блоків будь-якої послідовності йоги. Включаючи їх у свій розпорядок дня та в поєднанні з диханням, концентрацією та медитацією, асани можуть покращити фізичне, психічне та емоційне здоров’я. Існує багато різних стилів і видів фітнес-йоги, і пошук найкращого для людини може зайняти певний час. Залежно від стилю та студії, заняття часто починається з концентрації, зосередженості на диханні, переходить до поз, відомих як асани для основної частини заняття, і іноді закінчується медитацією. Спробуйте кілька стилів практики – **хатха, віньяса** або **гаряча йога (Бікрам**), щоб побачити, який з них найкраще підходить вам. Віньяса, наприклад, є швидкою та складною, тоді як хатха-йога м’яка та повільніша. Нові види, сфокусовані на фізичному аспекті, пропонують сучасну інтерпретацію практики. Слід пам’ятайти, що фітнес-йога може бути практикою протягом усього життя, та її переваги з часом зростають. Тобто, фітнес-йога – це чудова фізична активність, яка має ментальні та фізіологічні переваги.

**2. Фітнес-йога та здоров’я.**

Усі види фітнес-йоги можуть принести користь фізичному та психічному здоров’ю. Вона може доповнювати інші форми фізичних вправ, оскільки пози збільшують гнучкість, рівновагу та силу, що може допомогти зменшити ризик виникнення травм. Зосередженість на диханні та розслаблені допомагає зменшити тривожність і депресію, а також підвищити ясність розуму та зосередженість. Завдяки цим ефектам фітнес-йога стає все більш популярнішою як терапевтичний метод. У США вона є найбільш часто використовуваним додатковим підходом до здоров’я в дорослих. Дослідження показали сприятливий вплив фітнес-йоги на хронічні захворювання. Систематична практика фітнес-йоги пропонує безліч переваг для ментального та фізичного здоров’я. В сукупності ці позитивні впливи фітнес-йоги сприяють посиленню відчуття благополуччя, що допомагає пояснити, чому так багато людей вважають її такою привабливою формою фізичних вправ. Регулярна практика фітнес-йоги може уповільнити фізичні наслідки, пов’язані з сидячим способом життя та процесом старіння. А ще краще те, що фітнес-йога адаптована для будь-якого рівня навичок і віку, тобто тіло та розум можуть отримати користь від неї протягом всього життя навіть у старості. Усі типи фітнес-йоги (включно з легкими для початківців) можуть поліпшувати силу, а також гнучкість і рівновагу – є важливими, але часто нехтуються аспекти рівня фітнесу людини та її благополуччя. Фітнес-йога сприяє кращому сну, що допомагає запобігти або покращити низку захворювань, пов’язаних зі здоров’ям серця, включаючи депресію та ожиріння. Фітнес-йога також заохочує повільне глибоке дихання, що допомагає знизити артеріальний тиск і частоту серцевих скорочень. Із часом регулярні заняття фітнес-йогою привчають нервову систему бути менш реактивною під час періодів стресу. Хронічний стрес є основною причиною захворювань серця та багатьох інших захворювань. Але додаткові психологічні переваги фітнес-йоги можуть бути навіть більш впливовими, ніж фізичні зміни. Фітнес-йога може допомогти людям досягти більш тривалих змін, розвиваючи більше усвідомлення розуму та тіла. Займаючись фітнес-йогою можна навчитися серії поз (асан), дихальним вправам, релаксації та медитації. Разом ці практики можуть допомогти стати більш налаштованими на те, як щоденні звички впливають на самопочуття. Наприклад на нездорову їжу. Фітнес-йога може полегшити відмову від інших нездорових звичок, таких як куріння та надмірне вживання алкоголю, які люди часто використовують, щоб впоратися зі стресом. Фітнес-йога є чудовим довгостроковим засобом поліпшення здоров’я.

**Здоров’я серцево-судинної системи**. Позитив фітнес-йоги полягає в тому, що вона спрямована на численні фактори, які лежать в основі захворювань серця. Сотні наукових досліджень проводили, щоб визначити, як фітнес-йога може покращити здоров’я серця. Заняття фітнес-йогою пов’язують із покращенням артеріального тиску, рівня холестерину, тригліцеридів, індексу маси тіла та якості життя. Вона також може бути додатковою терапією для людей із порушенням серцевого ритму. Для тих, у кого є фібриляція передсердь (швидке, нерегулярне серцебиття, яке зазвичай виникає спорадично), деякі дослідження показують, що регулярні заняття йогою можуть допомогти зменшити кількість епізодів, які вони відчувають. Також виявлено, що практика фітнес-йоги може допомогти зменшити прояви, зазвичай нешкідливого стану, при якому відчувається, ніби серце стукає або перестає битись. Мета-аналіз рандомізованих контрольованих досліджень виявив, що йога сприятливо впливає на покращення серцево-судинних факторів ризику порівняно зі звичайним лікуванням або без лікування. Вимірювані фактори ризику включали артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень, абдомінальний жир, рівень холестерину в крові та резистентність до інсуліну. У цих дослідженнях йога була визнана безпечним видом фізичних вправ та потенційно корисним заходом для підтримки пацієнтів з підвищеним ризиком серцево-судинних захворювань.

**Гіпертонія.** Гіпертонія або високий артеріальний тиск підвищує ризик серцево-судинних захворювань, захворювання нирок, деменції та проблем із зором. Рандомізовані контрольовані дослідження показали, що фітнес-йога, особливо з її акцентом на методичному диханні і медитації, є ефективним додатковим засобом лікування гіпертонії в поєднанні з препаратами для зниження артеріального тиску.

**Діабет 2 типу**. Фітнес-йога може покращити чутливість м’язів до інсуліну, покращити кровообіг і зменшити стрес, що може відігравати важливу роль у виникнення діабету. Систематичні огляди та мета-аналіз контрольованих досліджень у дорослих з діабетом 2 типу виявили, що фітнес-йога може покращити рівень глюкози в крові, рівень ліпідів, артеріальний тиск і склад тіла, співвідношення талії до стегон та індекс маси тіла. Мета-аналіз рандомізованих контрольованих досліджень за участю людей із переддіабетом виявив, що порівняно з контрольною групою (без занять фітнес-йогою або лише звичайне загальне розтягування) група людей, які займалися за програмою фітнес-йоги показала покращення рівня глюкози в крові, рівня ліпідів і артеріального тиску.

**Ожиріння**. Мета-аналіз рандомізованих контрольованих досліджень вивчав вплив йоги на склад тіла (співвідношення чистого та жирового компонентів тіла) дорослих людей із нормальною масою тіла, надмірною та ожирінням. Результати включали масу тіла, відсоток жиру в організмі, окружність талії та співвідношення талії до стегон. Значне зниження індексу маси тіла було виявлено в дослідженнях, в яких брали участь учасники із зайвою масою тіла або ожирінням, які займалися фітнес-йогою, порівняно зі звичайними заходами або без спеціального лікування. Більш інтенсивні форми фітнес-йоги можуть спричинити вищі витрати енергії, що може допомогти контролювати масу тіла, але всі форми фітнес-йоги можуть допомогти зменшити біль у спині та суглобах, що, у свою чергу, може сприяти підвищенню фізичної активності інших видів. Фітнес-йога також може зменшити рівень стресу і депресії, що може зменшити емоційне переїдання, яке призводить до збільшення маси тіла.

Фітнес-йога для кращого ментального здоров’я. Практика асан фітнес-йоги є інтенсивною фізичною роботою. Концентрація людини на тому, що робить її тіло, заспокоює розум. Фітнес-йога також знайомить із техніками медитації, наприклад зосередитися на своєму диханні та відволікатися від думок. З акцентом на дихальних практиках і медитації, які допомагають заспокоїти та зосередити розум, фітнес-йога також приносить ментальні переваги, такі як зниження тривоги та депресії, а це, в свою чергу, покращує роботу мозку. Коли людина тренується з обтяженнями, її м’язи стають сильнішими та більшими. Коли вона займається фітнес-йогою, в її клітинах мозку розвиваються нові зв’язки, і відбуваються зміни в структурі мозку, а також у функціях, що призводить до покращення когнітивних навичок, таких як навчання та пам’ять. Фітнес-йога зміцнює частини мозку, які відіграють ключову роль у пам’яті, увазі, усвідомленні, мисленні та мові. Її можна сприймати як силове тренування для мозку. Дослідження з використанням МРТ та інших технологій візуалізації мозку показали, що люди, які регулярно займалися фітнес-йогою, мали більш товсту кору головного мозку (ділянка мозку, що відповідає за обробку інформації) і гіпокамп (ділянка мозку, яка бере участь у навчанні та пам’яті) порівняно з тими, хто її не практикували. Це свідчить про те, що фітнес-йога може протидіяти віковому погіршенню пам’яті та інших когнітивних навичок. Дослідження також показують, що фітнес-йога та медитація можуть покращити виконавчі функції, такі як міркування, прийняття рішень, пам’ять, навчання, час реакції та точність тестів на гостроту розуму. Усі фізичні вправи можуть покращити ваш настрій, знижуючи рівень гормонів стресу, збільшуючи вироблення хімічних речовин, відомих як ендорфіни, що сприяють гарному самопочуттю, і надаючи більше кисню до вашого мозку. Але фітнес-йога може мати додаткові переваги. Вона може впливати на настрій, підвищуючи рівень хімічної речовини в мозку, яка називається гамма-аміномасляна кислота, яка пов’язана з кращим настроєм і зниженням тривоги. Медитація також знижує активність лімбічної системи – частини мозку, яка відповідає за емоції. Оскільки ваша емоційна реактивність зменшується, ви маєте більш стриману реакцію на стресові ситуації. Заняття з фітнес-йоги значно зменшують рівень тривоги та депресії. Фітнес-йога може зменшити депресію, особливо в короткостроковій перспективі, і більша частота занять фітнес-йогою може принести більшу користь. Її вплив на тривогу та панічний розлад менш ясний, але вона може бути корисна як додаткова терапія разом із когнітивно-поведінковою терапією або препаратами проти тривоги. Фітнес-йога зменшує депресію та тривожність у короткостроковій перспективі в жінок з діагнозом рак грудей. Наукові дослідження, які вивчали вплив різноманітних технік релаксації на депресію і тривогу в людей похилого віку виявили, що хоча всі методи приносили певну користь, фітнес-йога та прослуховування музики були найефективнішими як для депресії, так і для тривоги. А фітнес-йога, як виявилося, дає найбільш тривалий ефект. Крім того зростають докази, які свідчать про переваги практики фітнес-йоги для людей з посттравматичним стресовим розладом. Вона використовується не сама по собі, а як додаткове лікування, щоб допомогти зменшити нав’язливі спогади та емоційне збудження, а також забезпечити більш спокійне та рівне дихання. Глибоке, повільне дихання асоціюється зі спокійнішими станами, оскільки воно допомагає активувати парасимпатичну нервову систему. Зниження стресу. Фізична активність корисна для зняття стресу, і це особливо стосується фітнес-йоги. Завдяки необхідності концентрації та зосередженості на практиці, повсякденні проблеми, відійдуть на задній план. Це забезпечує таку необхідну перерву від стресових факторів, а також допомагає подивитись на свої проблеми в перспективі. Акцент фітнес-йоги на тому, щоб бути в теперішньому моменті, оскільки це навчає не зупинятися на минулих подіях або передбачати майбутнє. Після заняття можна почуватися менш напруженими, оскільки фітнес-йога знижує рівень кортизолу.

**Хронічний біль.** Фітнес-йога може покращити силу і гнучкість, що може допомогти зменшити хронічний біль. Рандомізовані контрольовані дослідження показали, що фітнес-йога допомагає зменшити інтенсивність і покращити функціональні обмеження, пов’язані з хронічним болем у нижній частині спини, порівняно з відсутністю фізичних вправ або звичайними заходами. У літніх людей фітнес-йога зменшує біль, спричинений остеоартритом або хронічним болем у шиї, порівняно з відсутністю вправ. Різниця щодо болю була меншою, якщо порівнювати фітнес-йогу з іншими вправами, такими як ходьба, Пілатес або силові вправи.

**Контроль маси тіла**. Дослідники виявили, що люди, які займаються фітнес-йогою, їдять більш усвідомлено. Як роки практики фітнес-йогою, так і кількість хвилин практики на тиждень були пов’язані з кращими показниками усвідомленого харчування. Практика фітнес-йоги допомагає краще усвідомлювати, що відчуває тіло. Це підвищене усвідомлення може поширюватися на тривалість харчування, коли людина насолоджуєтеся кожним шматочком або ковтком і помічаєте запах, смак і відчуття їжі в роті. Люди, які займаються фітнес-йогою та усвідомлено їдять, більше налаштовані на сигнали свого тіла. Вони можуть бути чутливими до відчуття голоду та ситості. Дослідження показали, що люди, які займаються фітнес-йогою набирали менше маси в дорослому віці, а люди з зайвою масою тіла – знизили її. Загалом ті, хто займався фітнес-йогою, мали нижчий індекс маси тіла, порівняно з тими, хто не займався нею.

**Фітнес-йога покращує сон**. Багато людей, які займаються фітнес-йогою, повідомляють, що вона допомагає їм краще спати, і велика кількість наукових доказів підтверджує це. Дослідження проведені на тисячах учасників показав, що практики розуму та тіла, такі як фітнес-йога та медитація, можуть бути корисними для тих, хто страждає безсонням та іншими розладами сну. Крім того, ті хто займався фітнес-йогою, мали менше порушень сну, ніж ті, хто нею не займався.

Також дослідниками було відзначено, що чим більше випробувані практикували фітнес-йогу, тим більше користі вони відчували. Поліпшення самооцінки, впевненості в собі та образу тіла. Образ тіла (body image) та самооцінка є особливо складними для підлітків та молоді. Заняття фітнес-йогою покращують самооцінку та сприйняття образу тіла. Вона розвиває внутрішнє усвідомлення, зосереджує увагу на здібностях тіла в даний момент, а не на тому, як виглядає поза або люди навколо. Дослідження показали, що ті хто займається фітнес-йогою більш задоволені своїм тілом і менш критично ставилися до нього. Заняття фітнес-йогою покращують зв’язок між розумом і тілом, завдяки чому краще усвідомлюється власне тіло. Під час фітнес-йоги люди вчяться робити невеликі рухи, щоб покращити своє положення тіла, забезпечуючи кращий контакт зі своїм фізичним тілом, а також приймати своє тіло таким, яке воно є, без осуду. Згодом це веде до відчуття комфорту у власному тілі, підвищуючи впевненість у собі. З цих причин фітнес-йога стала невід’ємною частиною лікування розладів харчування та програм, які сприяють формуванню позитивного образу тіла та самооцінки. Заняття фітнес-йогою підвищують уважність не лише під час заняття, а й в інших сферах життя людини.

Поліпшення гнучкості. Типова західна практика фітнес-йоги зазвичай складається з серії поз, які утримуються протягом певного часу. Багато з цих поз сприятимуть розвиткові гнучкості. Гнучкість є важливим компонентом оздоровчого фітнесу та здоров’я. Фітнес-йога пропонує багато стилів на вибір, які відрізняються за інтенсивністю від високої до помірної та легкої. Встановлено, що навіть стилі найнижчої інтенсивності поліпшують гнучкість. Рухаючи тіло та розтягуючи його по-новому можуть допомогти розширити діапазон рухів у суглобах. Заняття фітнес-йогою позитивно впливають на збільшення гнучкості в м’язах задньої поверхні стегна, спини, плечей і стегон тощо. Заняття фітнес-йогою потенційно можуть підвищити спортивні результати та підвищити гнучкість спортсменів. Хоча фітнес-йога може підвести вас до ваших фізичних меж, вона також може їх розширити. Уже через декілька занять фітнес-йогою можна помітити, що пози стають доступнішими, оскільки розвивається сила та гнучкість, що дозволяє глибше приймати позу. Збереження гнучкості та діапазону рухів до похилого віку може зберегти тіло здоровим та підвищити якість життя.

Підвищення м’язової сили та тонусу м’язів. Хоча фітнес-йога поліпшує гнучкість, вона також одночасно збільшує силу м’язів. Фітнес-йога робить вас сильнішими завдяки тривалому утриманню поз, контрольованими переходами між позами і завдяки самим позам. Багато поз фітнес-йоги вимагають, перенесення маси тіла новими та часто складними способами, зокрема балансуючи на одній нозі чи спираючись на руки. Утримання цих поз протягом кількох циклів дихання допомагає наростити м’язову силу та витривалість. Як побічний продукт зміцнення м’язів, можна очікувати збільшення м’язового тонусу. Фітнесйога допомагає сформувати тоновані м’язи ніг, рук, спини та живота. Найважливіше те, що фітнес-йога залучає м’язи, які, можливо, людина не використовує або не зміцнюєте щодня, додаючи загального тонусу та сили м’язам і приріст щільності кісток.

Поліпшення рівноваги. Тренування рівноваги важливо в будь-якому віці. Вона важлива для спортсменів, а також для тих хто веде активний спосіб життя, оскільки це поліпшує їхні тренування та рівень фітнесу. Тренування рівноваги покращує поставу та функціональність, що допомагає ефективніше рухатися в повсякденному житті. Поліпшення рівноваги є однією з найважливіших переваг фітнес-йоги, особливо з віком. Фітнес-йога включає в себе всі типи асан, включаючи кілька базових поз балансування, що забезпечує безпечну практику рівноваги, яку всі люди потребують. З кращою рівновагою приходить посилений зв’язок між двома півкулями мозку та набагато впевненіший спосіб вступити у старість.

**Контрольні питання**

1. Що таке йога, фітнес-йога?

2. Поясніть у чому полягають особливості фітнес-йоги.

3. Що таке асана? Узагальніть історію виникнення асан.

4. Окресліть основні етапи розвитку йоги.

5. В чому полягають позитивні впливи занять фітнес-йогою на стан здоров’я людини?

**Рекомендована література**

Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.