

Студенческая
газета

ФИЗИОЛОГ

2025 г. № 8 (апрель)

кафедра биологии

биологический факультет

УО «Гомельский государственный
университет им. Ф. Скорины»

10 ПРИЧИН, ЧТОБЫ ЗАНЯТЬСЯ ЙОГОЙ



Йога известна уже около 5000 лет, и за это время не стала менее популярной. Наоборот, с каждым днем все больше людей открывают для себя различные практики и постепенно становятся поклонниками этого направления. Существует как минимум 10 причин заниматься йогой, совмещая пользу и удовольствие.

1 Повышение тонуса тела

Занятия йогой – это процесс создания тела как скульптуры. Благодаря разнообразию асан, практики оказывают тонизирующее действие практически на все мышцы тела, укрепляя их и придавая красивую форму. От тонуса мышц напрямую зависит выносливость, хотя йогу нельзя отнести к силовым тренировкам. Позитивный эффект для здоровья сочетается с омолаживающим действием йоги. Так, перевернутые

позы выравнивают цвет лица и сокращают темные круги под глазами.

2 Развитие гибкости и баланса

Польза йоги для организма связана с развитием гибкости. В первую очередь, это касается состояния позвоночника. Не зря существует поговорка «Гибкая спина продлевает жизнь»: правильное положение позвоночного столба улучшает кровоток, поставку азота и кислорода к нервам. Гибкость – это надежная защита от остеопороза, возможность оздоровления суставных тканей, повышения эластичности связок, предотвращения травм. Всего через несколько недель после знакомства с йогой вы увидите, насколько легче даются даже сложные асаны.

3 Правильное дыхание

Важной частью йоги является развитие дыхания. Есть специальные дыхательные практики, правильно дышать нужно и во время выполнения упражнений. Йога учит технике дыхания, позволяющей укрепить сердце и сосуды, увеличить интенсивность поступления кислорода в организм. Одновременно прорабатываются дыхательные мышцы, диафрагма начинает работать правильно, мягко массировать брюшные органы. Йога улучшает состояние легких, что особенно важно для людей, страдающих астмой.

4 Снятие стресса

Регулярные занятия йогой способствуют снижению стресса, психологической разгрузке. Практики учат полному расслаблению, умению сфокусироваться на собственном теле, слышать и

чувствовать его. Человек избавляется от неприятных чувств и мыслей, сосредоточившись на дыхании, удержании равновесия в асанах, медитации. Это отличный способ абстрагироваться от окружающей обстановки и существующих проблем, обратить внимание внутрь себя.

Йога активизирует выработку гормона серотонина, избавляет от хронической усталости и плохого настроения.

5 Похудение

Снимая стресс, йога регулирует аппетит, который частично имеет гормональную природу. Всем ведь знакомо желание «заедать» проблемы. Практики йоги учат относиться к жизненным неурядицам спокойно, поэтому и питание нормализуется.

Кроме того, на занятиях задействуются глубокие мышцы, которые сложно проработать в других видах тренировок. Упражнения вытягивают и укрепляют мышцы, но не увеличивают их объем.

6 Развитие умственных способностей

Не все знают, что йога положительно воздействует на те области мозга, которые отвечают за внимание и память, улучшает навыки обучения. Регулярные занятия улучшают координацию и даже повышают IQ.

Люди, практикующие медитацию, легче восстанавливают в памяти различные события, быстро принимают правильные решения даже в нестандартных ситуациях. Это способствует и отсутствию концентрации на негативных мыслях.

7 Улучшение осанки

Большинство людей сталкивается с нарушениями осанки, в основном со сколиозом. Этому способствует сидячий образ жизни, а проблемы с осанкой негативно влияют на весь организм.

Йога помогает исправить положение позвоночника сразу несколькими способами. Дыхательные техники обеспечивают проработку поперечной мышцы живота, которая поддерживает правильную осанку. Расслабляется трапецевидная мышца, которая в обычной жизни практически постоянно остается в напряжении. Формируется жесткий каркас мышц, способный удерживать позвоночник в правильной позиции.

8 Укрепление иммунитета

Благодаря занятиям йогой, можно избежать многих болезней. При выполнении упражнений сокращается выработка гормона кортизола, который ослабляет иммунитет, поэтому организм эффективнее противостоит простудам и другим заболеваниям. Различные асаны положительно влияют на внутренние органы, защищая их от патологий. Упражнения стимулируют выработку природных антиоксидантов, которые борются со свободными радикалами.

9 Полноценный сон

Для людей, столкнувшихся с нарушениями сна, бессонницей йога может оказаться спасением. С одной стороны, практики снизят эмоциональное напряжение, которые часто мешают нормально спать. С другой – медитация и дыхательные упражнения учат

контролировать организм, расслабляться в нужный момент.

10 Сохранение энергии

В обычной жизни расслабиться бывает очень сложно. Люди тратят огромное количество энергии на поддержание мышц в состоянии готовности к работе или чрезмерное умственное напряжение. Плохое настроение и обиды, гнев и раздражение – все это буквально по капле отнимает энергию. Единственная возможность «подзарядки» – это полный релакс. За 15 минут настоящего расслабления получается такой же восстанавливающий эффект, как за несколько часов сна.

Мифы о йоге

Нужно быть гибким

Самый распространенный миф среди начинающих. Это не так. Йога объединяет в себя упражнения, развивающие силу, гибкость и баланс. В практике есть множество нюансов, направленных на улучшение растяжки. Остеопаты, ортопеды и врачи часто рекомендуют йогу для увеличения подвижности позвоночника и суставов.

Нужно быть вегетарианцем

Практиковать или приступить к практике йоги может любой – приверженец ЗОЖа, веган, вегетарианец или человек, который не соблюдает определенную диету. Те, кто занимается йогой регулярно, могут потом адаптировать свой рацион питания или перейти на

вегетарианство со временем.

Йогу нужно практиковать в священных и безлюдных местах

Это не просто миф – это иллюзия. Йогу можно практиковать в любых комфортных условиях. У практики есть долгосрочные цели – здоровье, постоянство, регулярность. Это не разовая поездка на неделю, где условия благополучны и оторваны от повседневности.

Йога – это фитнес для девочек

Йогу практикуют все – женщины и мужчины, пенсионеры, дети, люди с физическими ограничениями. Каждый может подобрать занятия, которые решают именно его или её задачу, и соответствуют его или её физическим возможностям.

Йога – это религия

Йога – это философия, и она не имеет ничего общего с религией. Все школы и направления йоги помогают улучшить качество жизни.

Философия йоги может расширить кругозор и быть комплементарной любой религии.



Учредитель: студенческий актив кафедры биологии Авторы напечатанных материалов несут полную ответственность за подбор и точность приведенных фактов. Email: Сайт газеты: http://vk.com/biofacgsu	Физиолог Студенческая газета кафедры биологии биологического факультета ГГУ им. Ф. Скорины Наш адрес: 246019, г. Гомель, ул. Советская, 108, к. 3-9	Главный редактор: Ульянова В.В. Редколлегия: Ветлина В.П. Редактор-оформитель: Курак Е.М.
--	---	---