

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЙОГИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССА

**Чжан Цинюнь**

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь*

e-mail: zqingyun28@gmail.com

**Аннотация.** В последние годы появилось множество данных о благотворном влиянии йоги на различные аспекты психического здоровья, что сделало йогу популярным средством для улучшения психического здоровья. Однако систематического анализа потенциальных полезных эффектов йоги не существует, механизмы ее воздействия на депрессию, тревогу и стресс неясны, и остаются вопросы относительно ее эффективности и применимости для разных людей. Остается открытым вопрос об эффективности и применимости йоги для разных людей. Целью данной работы является систематический анализ влияния йоги на регуляцию настроения, психологическое благополучие, а также механизмов ее воздействия. здоровья и механизмы ее влияния.

**Ключевые слова.** Занятия йогой, тревога, стресс.

## USING YOGA TO REDUCE STRESS

**Zhang Qingyun**

*Belarusian State University of Physical Culture, Republic of Belarus*

**Abstract.** In recent years, a wealth of evidence has emerged on the beneficial effects of yoga on various aspects of mental health, making yoga a popular tool for improving mental health. However, no systematic analysis of the potential beneficial effects of yoga exists, the mechanisms of its effects on depression, anxiety, and stress are unclear, and questions remain regarding its efficacy and applicability for different individuals. The question of the efficacy and applicability of yoga for different individuals remains open. The purpose of this paper is to systematically analyze the effects of yoga on mood regulation, psychological well-being, and the mechanisms of its effects. health and the mechanisms of its effects.

**Keywords.** Yoga, anxiety, stress.

Вследствие широкого спектра внешних нагрузок, таких как учебное давление, эмоциональное давление, жизненное давление, рабочее давление и т.д., студенты колледжа длительное время находятся в состоянии психологического и физиологического здоровья. Такое состояние здоровья тесно связано с дисбалансом вегетативной нервной функции, вызванным психологическим стрессом. Методика обучения йоге включает в себя практику аса, дыхательную практику и практику медитации. Йога, как простой и легкий метод упражнений, которым можно заниматься всю жизнь, имеет большое значение для изучения ее влияния и механизмов воздействия на способность студентов регулировать психологический стресс и вегетативную нервную систему. Йога - это комплексный психологический и поведенческий тренинг, способствующий развитию специфических механизмов внимания, снижению самосознания и изменению когнитивных стилей. Она давно завоевала популярность благодаря уникальному воздействию на физическое и психическое здоровье, а также простоте и увлекательности упражнений. Йога стала актуальной темой исследований в области психологии и медицины, причем число соответствующих работ постепенно увеличивается. Психологи эмпирически подтвердили положительное влияние йоги на физическое и психическое здоровье человека, подкрепленное физиоло-

гическими данными. Йога для фитнеса, религиозная философия йоги, физиологические механизмы йоги, медитация, релаксация, техники и др. Основное внимание в содержании уделяется обоснованию эффективности йоги, в том числе обоснованию физиологических и психологических эффектов йоги. Подтверждена достоверность положительного влияния йоги на настроение. Сделан вывод о том, что практика йоги может быть хорошим средством для снятия стресса.

*Цель исследования* – изучение механизмов преодоления стресса у студентов в процессе учебы.

**Материал и методы.** В этой статье используется метод обзора литературы для изучения вопросов, подлежащих исследованию, а также качественный анализ для анализа темы исследования.

**Результаты и их обсуждение.** Санскритское слово «самьяма» описывает состояние, в котором ум и тело объединены, фокусируясь на настоящем моменте, т. е. «внимательность» - 梵语 «samyama» [1]. Исследование А. Gopal [2] «Effect of integrated yoga practices on immune responses in examination stress» (кафедра физиологии, медицинский колледж Леди Хардиндж показало, что практика йоги лучше стабилизирует вегетативную нервную систему испытуемых во время стресс-тестов и предотвращает снижение клеточной иммунной функции в условиях стресса.

А. Kauts [3] определял влияние йоги на академическую успеваемость и оценивал через модерацию данных по отношению к стрессу. В исследовании приняли участие 800 учащихся-подростков, экспериментальная и контрольная группы прошли предварительное тестирование по трем предметам: математике, естествознанию и обществознанию. Затем экспериментальная группа прошла семинедельную программу йоги, включавшую асаны, дыхание и медитацию. Экспериментальная и контрольная группы прошли пост-тестирование на предмет их успеваемости по трем вышеупомянутым предметам. Исследование также показало, что студенты с низким уровнем стресса показали лучшие результаты, чем студенты с высоким уровнем стресса, что означает, что стресс влияет на успеваемость студентов. Далее результаты показали, что чрезмерный стресс негативно влияет на общую академическую успеваемость. Более того, при анализе академической успеваемости по отдельным предметам, результаты были сопоставимы в группах с высоким и низким уровнем стресса, но имели значения, близкие к значимым. Из результатов исследования можно сделать вывод, что при использовании йоги академическая успеваемость повышается за счет оптимизации уровня стресса.

Е.В. Шипилова в статье «Семантические аспекты практики йоги в системе ценностей современных людей» [4] отмечает, что психологическая наука распространяется и используется в лечении пожилых людей, гиперактивных подростков, а также негативных зависимостей и депрессий. В говорится о том, что психологическая наука распространяется и используется для лечения пожилых людей, гиперактивных подростков, а также негативных зависимостей и депрессий. Йога набирает популярность не только в терапевтической, но и в рекреационной и образовательной сферах. Преподаватели йоги проводят занятия в школах, парках и центрах отдыха, а также йога-туры в экологически чистые места России или духовные святыни Востока (особенно Индии). Асаны йоги оказывают стимулирующее действие, поднимая тело, после чего наступает отдых. В результате достигается гармония и равновесие. Основная цель йоги - объединение тела, ума и души. Существует множество видов йоги, каждый из которых требует целой жизни для изучения, практики и совершенствования. Наиболее распространенной в западных странах является хатха-йога. Практика йоги включает в себя упражнения на растяжку и укрепление тела, а также упражнения, направленные на укрепление ума путем развития равновесия и уравни-

вешенности. Однако любой вид йоги учит расслаблению и правильному дыханию, очищает от отвлекающих факторов, заряжает энергией тело и успокаивает ум. Люди ежедневно испытывают стресс во всех сферах своей жизни: в отношениях с близкими, друзьями, коллегами, испытывают потребность в восполнении энергии, восстановлении спокойствия и равновесия.

Стресс является основной причиной различных нарушений физического и психического здоровья в современной общественной жизни. Внешние стрессоры непосредственно стимулируют целый ряд нейрогормональных и воспалительных изменений в организме, что может привести к вторичным реакциям физиологических изменений, таким как заболевания, связанные с сердечно-сосудистой системой, заболевания, связанные с дыхательной системой, иммунодефицит и даже нервно-психические расстройства, такие как депрессия и тревога. Установлено, что хотя широкий спектр препаратов, таких как анксиолитики и антидепрессанты, способны замедлить симптомы этих расстройств, они могут вызвать лекарственную зависимость и обладать сильными побочными эффектами. Поэтому важно исследовать альтернативные методы лечения стресса, таких как дополнительные виды терапии, например, занятия йогой и медитация, чтобы дополнить лечение и смягчить или даже нивелировать побочные эффекты лекарственных препаратов. Йога как средство снижения уровня стресса у людей, практика объединения разума и тела становится все более популярной. Йога, как вид физических упражнений, становится все более распространенной терапией, используемой для поддержания физического и психического здоровья, а также для облегчения ряда проблем и заболеваний.

Практика йоги состоит в основном из практики асан, медитации и контроля дыхания и подчеркивает состояние единства ума и тела, которое можно разделить на две части: физическую и психологическую, т.е. помимо физической практики она подчеркивает психологическое состояние наслаждения настоящим моментом. Mindfulness - это процесс сосредоточения внимания на происходящем и любопытства, открытости и восприимчивости ко всем видам физической и психической активности, возникающей в настоящий момент. Было показано, что позитивное мышление связано с различными позитивными психическими состояниями. Сами занятия йогой характеризуются и как аэробное упражнение, и как философия, снимающая стресс двумя различными способами - физическим и психологическим. Йога предлагает вневременную, целостную модель здоровья и исцеления, и хотя она не может полностью устранить физические недуги или неблагоприятные физические условия, она предлагает целостный подход к исцелению. Существует несомненная связь между общим физическим и психическим здоровьем человека и внутренним покоем и счастьем, на достижение которых направлена йога. Йога останавливает колебания ума, и благодаря сознательным действиям мы можем жить лучше и меньше страдать.

Позитивная осознанность - это процесс сосредоточения внимания на происходящем и любопытства, открытости и восприимчивости к физическим и психическим действиям, происходящим в настоящий момент. Доказано, что позитивное мышление связано с различными позитивными психологическими состояниями, такими как снижение психологического стресса, повышение уровня благополучия и уменьшение количества негативных эмоций. Практика йоги, состоящая из практики асан, медитации и контроля дыхания, подчеркивает состояние физического и психического единства и может быть разделена на физическую и психическую составляющие, т.е. помимо физической практики, она также подчеркивает наслаждение психическим состоянием в настоящий момент. Mindfulness - это процесс сосредоточения внимания на происходящем и любопытства, открытости и восприимчивости

ко всем видам физической и психической активности, возникающей в настоящий момент. Доказано, что позитивное мышление связано с различными позитивными психологическими состояниями, такими как снижение психологического стресса, повышение уровня благополучия и уменьшение количества негативных эмоций. Йога считается психологически ориентированной формой медицины, которая интегрирует физиологические, психологические и духовные источники человека с целью улучшения здоровья, особенно при расстройствах, связанных со стрессом.

В статье «Влияние занятий йогой на депрессию и качество сна у студенток университета» Чжан Цзюнь [5] использовал метод анкетирования распространения анкет среди 562 студенток колледжа, процент возврата составил 90,74%. Вмешательство в виде упражнений йоги проводилось в течение 80 минут каждый раз, два раза в неделю в течение 10 недель. Окончательный вывод заключается в том, что в настоящее время уровень депрессии и расстройств сна среди студенток университета в целом высок, и ситуация не является оптимистичной, а также существуют различия в уровне депрессии и расстройств сна среди студенток университета с различными демографическими характеристиками. Вмешательство в занятия йогой может эффективно улучшить уровень депрессии и качество сна у студенток колледжа.

**Заключение.** Занятия йогой положительно влияют на вегетативные нервы по двум причинам: во-первых, асаны йоги, включая балансирование, скручивание, наклоны вперед, назад, инверсии и другие упражнения для позвоночника, могут питать нервы с внутрибрюшными органами; во-вторых, дыхательные упражнения, а также медитация могут лучше регулировать активность и функцию периакедуктальной префронтальной коры, центра медиальной префронтальной коры, которая является областью, управляющей эмоциями и регулирующей стресс. Во-вторых, дыхательные и медитативные упражнения могут лучше регулировать активность и работу центров вокруг вентральной префронтальной коры - области, управляющей эмоциями и регулирующей стресс, что приведет к повышению активности альфа- и тета-волн в лобной доле мозга и обширным изменениям частоты гамма-волн. Тем самым положительно влияя на баланс симпатического и парасимпатического тонуса и вегетативную функцию.

Использование йоги для снижения уровня стресса является хорошим выбором в предлагаемом перечне фитнес-программ для всех категорий населения. Йога позволяет не только снизить стресс, но и укрепить иммунитет, улучшить успеваемость учащихся, а также может использоваться как вспомогательный медицинский метод, помогающий пациентам выздороветь. Мало того, было доказано, что йога создает большее чувство благополучия, улучшает релаксацию, повышает уверенность в себе и осознание своего тела, улучшает работоспособность, улучшает отношения, повышает бдительность, уменьшает раздражительность и способствует оптимистическому взгляду на жизнь.

#### Литература

- 1 Erogul, M. Abridged mindfulness intervention to support wellness in first-year medical students. / M. Erogul, G. Singer, T. McIntyre, D. G. Stefanov // Teach Learn Med. – 2014. – № 26 (4). – С. 350–356.
- 2 Gopal, A. Effect of integrated yoga practices on immune responses in examination stress : A preliminary study / A. Gopal et al // Int J Yoga. – 2011. – № 4 (1). – С. 26–32.
- 3 Kauts, A. Effect of yoga on academic performance in relation to stress / A. Kauts, N. Sharma // Int J Yoga. – 2009. – № 2 (1). – С. 39–43.
- 4 Шипилова, Е. В. Смысловой аспект практики йоги в системе ценностей современных людей, практикующих занятия йогой / Е. В. Шипилова // Евраз. науч. журнал. – 2018. – № 5. – С. 260–261.
- 5张俊.瑜伽运动干预对女大学生抑郁和睡眠质量的影响[D].上海体育学院, 2022.DOI:10.27315/d.cnki.gstyx.2022.000441.= Влияние вмешательства упражнений йоги на депрессию и качество сна у студенток колледжа / Чжан Цзюнь // Шанх. ин-т физ. культуры. – 2022. – С. 56–58.