

ВПЛИВ ОКРЕМИХ ВПРАВ ХАТХА-ЙОГИ
НА РЕФЛЕКСОГЕННІ ЗОНИ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Олена Мусієнко, Ігор Радович

*Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич*

Анотація. Досліджено вплив виконання поз Лотоса і Змії на енергетичні потенціали, відведені від акупунктурних меридіанів тіла людини. Встановлено позитивний вплив цих вправ на легені, серце, шлунок, кишківник, печінку, нирки, сечовий і жовчний міхур.

Ключові слова: акупунктура, меридіан, біопотенціали, Хатха-Йога.

Abstract. The influence of the execution of Lotus and Snake poses on the energy potentials deduced from acupuncture meridians of the human body is investigated. The significant influence of these exercises on the lungs, heart, stomach, intestines, liver, kidneys, urinary and gall bladder has been established.

Key words: acupuncture, meridian, biopotentials, Hatha Yoga.

Велика кількість літературних джерел з Хатха-Йоги [1–3] пропонує виконання тих чи інших асан для поліпшення функцій конкретних органів. Однак ці пропозиції в більшості випадків не мають наукового обґрунтування. Окремі наукові дослідження вузько спрямовані і не розкривають загально-го впливу окремих вправ на організм у цілому. Метою нашої роботи стало дослідження впливу Падмасани (поза Лотоса) і Бхуджангасани (поза Змії) на окремі органи і системи організму.

Використовуючи метод акупунктурної діагностики Ryodoraku [4, 5] до, під час та після виконання пози за біопотенціалами з репрезентативних біологічно активних точок 20 головних меридіанів, визначали вплив на такі органи: легені (P), перикард (Mc), серце (C), лімфатичну та імунну системи (TR), тонкий (IG) та товстий кишечник, селезінку та підшлункову залозу (RP), печінку (F), нирки (R), сечовий (V) та жовчний (VB) міхури, шлунок (E).

Усі дослідження проводили з п'ятьма студентками, котрі оволоділи правильною технікою виконання поз. Утримання поз тривало сім хвилин, відпочинок після виконання – три хвилини.

Аналіз динаміки показників акупунктурної діагностики засвідчив: Падмасана більшою чи меншою мірою впливає на всі органи, які досліджували. Так, енергетичний потенціал (ЕП) у каналі легенів під час виконання пози збільшується на 30,5 %, після відпочинку дещо зменшується, однак залишається більшим на 22,2 % порівняно з показниками до виконання пози, що

свідчить про активізування функції легенів. Аналогічна ситуація відбувається і в каналі перикарда.

У каналі С зростає ЕП, зафіксоване на 40,0% під час виконання асани. Після відпочинку показники становлять вихідний рівень, тобто можна припустити, що стимулювальної дії на серцево-судинну систему Падмасана не має.

Значне посилення ЕП у каналі ІG свідчить про активізацію функції тонкого кишечника, що збігається з даними інших дослідників [3]. Під час виконання пози ЕП збільшується на 25,0% після виконання збільшується ще на 6,6%, що, порівняно з вихідним рівнем, становить приріст у 1,4 мкА.

Відбувається стимулювання функції і товстого кишечника. Значне зростання ЕП у каналі GІ, зафіксоване в процесі виконання асани (на 125,0%), після відпочинку зменшується, однак залишається вищим ($P < 0,05$) за вихідний рівень на 16,6%. Ефективна стимулювальна дія зафіксована в каналі TR. Під час виконання пози ЕП зростає на $1,25 \pm 0,1$ ($P < 0,01$) мкА, після виконання збільшується ще на $0,95 \pm 0,14$ мкА, ($P < 0,05$), що становить загальний приріст ЕП на 83,0% ($P < 0,001$).

У каналі RP майже удвічі зменшується ЕП під час виконання пози, після відпочинку його показники дещо збільшуються, однак не досягають початкових даних на 19,6%, тобто за нашими дослідженнями Падмасана має заспокійливу дію на функцію селезінки і підшлункової залози, що збігається з висловлюваннями деяких авторів [1].

У каналі F під час виконання пози ЕП зменшується, але після відпочинку збільшується, порівняно з вихідними даними, що свідчить про посилення ($P < 0,05$) функції печінки.

Поступово зростання ЕП у каналі R характеризує стимулювальну дію асани на нирки. Порівняно з вихідними даними, ЕП у процесі виконання вправи зростає на 11,5%, а після її виконання стає більшим на 20,2% ($P < 0,001$).

Значно послаблюється функція сечового міхура. Енергетичний потенціал у меридіані зменшується і під час виконання пози ($P < 0,05$), і після відпочинку ($P < 0,05$). Показники ЕП після відпочинку стають нижчими (більше як у 3 рази), порівняно з показниками до виконання, тобто поза сприяє відпочинку органа, знижуючи ($P < 0,01$) його функції.

У меридіані жовчного міхура під час утримання пози ЕП знижується на $0,7 \pm 0,1$ мкА, після відпочинку зростає на $1,1 \pm 0,08$ мкА, але хоча показники ЕП після відпочинку, в середньому, вищі від показників, зазначених до виконання пози на 11,4%, розбіжності між ними не достовірні ($P > 0,05$), тобто активного впливу на цей орган Падмасана немає.

Достовірні розбіжності між показниками ЕП до виконання у меридіані E зафіксовані і під час утримання пози, і після відпочинку. Проте під час

утримання ЕП зростає в середньому на $1,0 \pm 0,1$ мкА, а після відпочинку зменшується на $1,1 \pm 0,1$ мкА.

Порівняно з даними, що були зафіксовані до виконання вправи, показники ЕП зменшуються на 2,9% ($P > 0,05$), тобто виконання вправи практично не впливає на функцію шлунку.

Стосовно впливу виконання Бгуджангасани (поза Змії) на організм, у меридіані Р під час утримання пози, зафіксоване, хоч і незначне, на 13,7%, але достовірне, збільшення ($P < 0,05$) ЕП. Після виконання Бгуджангасани відбулося різке зростання ЕП, його показники збільшилися до $9,5 \pm 0,2$ мкА, що становить 86,3% приросту від початкового рівня і характеризує значне активізування функції дихальної системи. Схожу (за характером активізування органа) картину спостерігають і у меридіані Мс. Під час утримання пози ЕП зростає на 50,0% ($P < 0,001$), а після виконання ще на 17,9% ($P < 0,05$).

У меридіані С у процесі виконання асани показники ЕП зменшуються на $1,05 \pm 0,1$ мкА, але після виконання суттєво зростають і становлять загальний приріст від початкового рівня на 46,2% ($P < 0,01$), що свідчить про активізування серцево-судинної системи.

Активізується діяльність лімфатичної та імунної систем. Показники ЕП зростають під час виконання пози на $2,6 \pm 0,1$ мкА, після її виконання ще на $1,65 \pm 0,1$ мкА, що становить загальний приріст у 111,8% ($P < 0,001$).

Дещо пригнічується діяльність тонкого кишечника. У меридіані ІG показники ЕП зменшуються під час виконання пози, зростають після її виконання, але не досягають початкового рівня на 5,5%.

У меридіані GІ, навпаки, показники зростають під час виконання асани, після відпочинку зменшуються, хоча порівняно з початковим рівнем залишаються більшим на 22,6% ($P < 0,05$), що свідчить про стимулювання діяльності товстого кишечника.

У меридіані RР показники ЕП зростають на 12,5%, але після відпочинку зменшуються на 21,5% ($P < 0,05$) і не досягають початкового рівня, характеризуючи тим самим зниження функції селезінки та підшлункової залози. На функцію печінки виконання Бгуджангасани практично не впливає. Під час виконання пози ЕП значно зменшується – на 58,0%, після виконання зростає на 57,2%, тобто його показники наближаються до початкового рівня. Різниця між показниками до і після виконання вправи недостовірна ($P > 0,05$).

У меридіані R під час виконання пози ЕП суттєво зменшується ($P < 0,05$) на $1,3 \pm 0,08$ мкА, після відпочинку значно зростає і становить загальний приріст показників на 20,8% ($P < 0,01$), тобто відбувається активізування функції нирок.

Показники ЕП у меридіані V поступово зменшуються, характеризуючи зниження функції сечового міхура і під час виконання пози, і після її виконання. Загальне зменшення ЕП становить 28,5% ($P < 0,01$).

У меридіані VB показники ЕП знижуються на 39,0% ($P < 0,05$) порівняно з вихідними даними, тобто виконання асани пригнічує діяльність жовчного міхура.

На функцію шлунку, так само як і печінки, виконання Бгуджангасани практично не впливає. Розбіжності між показниками ЕП до і після виконання вправи недостовірні ($P > 0,05$).

Отже, можна зробити **висновок**, що виконання описаних вправ Хатха-Йоги має значний вплив на організм людини, стимулюючи роботу одних органів і пригнічуючи роботу інших.

Список використаних джерел:

1. Верещагин В. Г. Физическая культура индийских йогов / В. Г. Верещагин. – Минск : Польша, 1982. – 144 с.
2. Полковников Ю. Н. Как продлить годы жизни (целительная йога) / Ю. Н. Полковников. – Москва : Республика, 1995. – 239 с.
3. Тетерников Л. И. Рациональная йога / Л. И. Тетерников. – Москва : Знание, 1992. – 160 с.
4. Hyodo M. D. Ryodoraky treathment and objective approach to acupuncture / M. D. Hyodo. – Osaka, 1975. – 200 p.
5. Nacatani V. Ryodoraky Accupuncture / V. Nakatani, K. Vamashyta. – Tokyo, 1977. – 144 p.