

Janusz Szopa

Poniższy artykuł ukazał się w Zeszytach Naukowych Wyższej Szkoły Zarządzania w Częstochowie w r. 2000, nr 1, str. 47-49.

Lecznicze i fizjologiczne działanie YOGASANAS

*Nie ma ani jednej asany która nie prowadziłaby bezpośrednio lub pośrednio do uspokojenia umysłu.
dr Theos Bernard*

Yogasanas to charakterystyczne pozycje ciała inaczej zwane asanami które powodują napinanie lub rozluźnianie różnych partii mięśni. W niniejszej pracy wskazane zostaną najważniejsze aspekty ich leczniczego i fizjologicznego działania na organizm człowieka.

Asany to postawy doprowadzające do zrównoważenia, symetrii i harmonii organizmu. Zaburzenia i dolegliwości fizyczne wyływają z zaburzeń energetycznych spowodowanych brakiem lub nadmiarem energii. Kiedy asana jest wykonana poprawnie wtedy energia płynąc bez przeszkód przez organizm człowieka dociera także do miejsc dotkniętych nierównowagą. Poprzez odzyskiwaną stopniową równowagę energetyczną organizm powraca do prawidłowego stanu.

Trwanie w asanie powoduje niewielkie zużycie energii przez to, że wysiłek fizyczny jest minimalny, bowiem nie są to zwyczajowo rozumiane ćwiczenia dynamiczne. Asany są natomiast pozycjami wzmacniającymi mięśnie. W przypadku gdy wykonywane są one bezwysiłkowo to w mięśniach znika napięcie powodując ich rozluźnienie.

Wykonanie grupy asan daje uspokojenie umysłu - dominację układu parasympatycznego, podczas gdy inne dynamiczne ćwiczenia - dominację układu sympatycznego a co za tym idzie wzrost aktywności wydzielania adrenaliny, szybsze bicie serca, szybsze oddychanie, wzrost ciśnienia krwi itp. Ćwiczenie asan powoduje tonizowanie mięśni i ich odnowę. Jednocześnie przez tłumienie impulsów przekazywanych do mózgu pomaga w kontrolowaniu zaburzeń emocjonalnych oraz regulacji pracy serca przez oddalenie stresów psychicznych. Spokojny stan umysłu powodowany jest przez tonizowanie mięśni a także zmniejszenie częstotliwości i intensywności przechodzenia napinających impulsów wzdłuż dróg czuciowych. Tak wielka koncentracja i spokój umysłu nie są możliwe do osiągnięcia w trakcie wykonywania innych ćwiczeń fizycznych. Wiadomo również jak spokój umysłu wpływa na dobrostan organizmu człowieka.

Ćwicząc asany polepszamy siłę fizyczną i wytrzymałość organizmu. Zmniejszamy również ilość tkanki tłuszczowej w ciele, poprawiamy pracę układu krążenia i serca a także gruczołów dokrewnych. Zwiększając wytrzymałość sercowo-naczyniową wzmagamy fizjologiczną wydajność organizmu. Zauważa się obniżenie wysokiego ciśnienia, cholesterolu, lipidów w surowicy a także korzystne zmiany u osób cierpiących na astmę, cukrzycę i tarczycę. Nie bez znaczenia jest także wpływ tych ćwiczeń na regenerację szpiku kości co z kolei wpływa pozytywnie na składniki krwi. Poprzez niektóre ćwiczenia można zmniejszyć a poprzez inne zwiększyć wagę ciała a także obwód i pojemność klatki piersiowej. Zwiększenie klatki piersiowej powoduje, iż przy jednym wdechu większa ilość powietrza trafia do płuc, można więc na dłużej wstrzymać oddech, co polepsza zdolności oddechowe organizmu. Zaobserwowano również przyspieszenie reakcji hormonalnych a w szczególności adrenalino-kortyzonowych. Te hormonalne zmiany nie przynoszą żadnych zmian metabolicznych w ciele gdyż nie zmienia się poziom białka w surowicy, cholesterolu i azotu w moczu.

Po wykonaniu grupy asan występuje u ćwiczącego dobre samopoczucie a także po pewnym czasie zmniejsza się podatność na zmęczenie psychiczne.

Na podstawie powyższych rozważań wyraźnie widać jak istotną rolę odgrywa praktyka asan w zapobieganiu i leczeniu chorób.

Nie należy zapominać także i o tym, że regularne ćwiczenie asan odmładza ciało i zapobiega starzeniu.

Literatura:

1. Ravi Javalgekar, Joga lecznicza, COMES, 1995.
2. Sabina Niedźwiedź, Joga, oddech wolności, ALMA.