

ИЗСЛЕДВАНЕ ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА ЙОГА ПРАКТИКАТА „СЛЪНЧЕВ ПОЗДРАВ“ (СУРЯ НАМАСКАР)

Петя Миланова

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Тежка атлетика, бокс,
фехтовка и спорт за всички“

ORCID 

Petia Milanova – <https://orcid.org/0000-0002-1140-9755>

РЕЗИЮМЕ

Йога практиките са идеално средство за справяне със стреса и са основа за мощна терапия при умствените и физическите заболявания. Слънчевите упражнения в йога възникват като серия от протягания към слънцето. По традиция се изпълняват сутрин с лице към слънцето. Чрез практиката Слънчев поздрав умът се променя и трансформира, подобряват се физическата жизненост и здравето. Целта на настоящото изследване е да се проследят настъпващите промени в организма след практикуването на йога практиката „Слънчев поздрав“ в продължение на 30 дни. Обект на изследване са 41 лица с различна възраст и опит в йога. За реализиране на изследването използвахме анкетен метод, педагогически експеримент и математико-статистически методи. След анализиране на резултатите се установява, че при жените се наблюдава леко повишаване на пулса след практиката, докато при мъжете спадът е значителен. Обратно, при жените се наблюдава спад в обиколката на талията, докато при мъжете тя леко се увеличава. В резултат от проведения експеримент можем да обобщим, че йога практиката „Слънчев поздрав“ (Суря намаскар) е оказала благоприятно влияние върху цялостното подобряване на физическото, психическото и емоционалното състояние на изследваните лица.

***Ключови думи:** мотивация, концентрация, ниво на стреса, качество на съня, ниво на енергичност*

STUDY OF THE IMPACT OF YOGA PRACTICE "SUN GREETINGS" (SURYA NAMASKAR)

Petia Milanova

National Sports Academy "Vassil Levski", Department of Heavy athletics, boxing, fencing
and sport for all

ABSTRACT

Yoga practices are an ideal tool for dealing with stress and are the basis for powerful therapy for mental and physical ailments. Sun exercises in yoga occur as a series of stretches to the sun. They are traditionally performed in the morning, facing the sun. Through the practice of Sun Greetings the mind changes and transforms, physical vitality and health improve.

The purpose of this study is to monitor the changes occurring in the body after practicing the yoga practice "Sun Greetings" for 30 days. The subject of the study are 41 people of different ages and experience in yoga. To implement the study, we used a survey method, pedagogical experiment and mathematical and statistical methods. Analyzing the results, it was found that in women there is a slight increase in heart rate after practice, while in men the decrease is significant. Conversely, in women there is a decrease in waist circumference, while in men it increases slightly. As a result of the experiment, we can summarize that the yoga practice "Sun Greetings" (Surya Namaskar) has had a beneficial effect on the overall improvement of the physical, mental and emotional state of the subjects.

***Key words:** motivation, concentration, stress level, sleep quality, energy level*

ВЪВЕДЕНИЕ

Йога практиките са идеално средство за справяне със стреса и са основа за мощна терапия при умствените и физическите заболявания. Тази област е обширна, варираща от физическите упражнения до функционирането на вътрешните органи, финото движение на енергийния поток и начина, по който енергията въздейства върху ума. Всяка дейност в живота може да бъде йога, когато се изпълнява по правилен начин и с дисциплина. Това от своя страна води до възстановяване на физическото и психическото здраве. Правилна диета, правилни упражнения, правилни действия през деня и правилен сън през нощта са четирите стълба в живота на йогата. Техниките за здрав, щастлив и духовно осъзнат живот са се развивали в продължение на хиляди години от много поколения и цивилизации. Първите археологически доказателства за йога са датирани на повече от пет хиляди години (Шивананда, 2009, 2012).

Слънчевите упражнения в йога възникват като серия от протягания към слънцето. По традиция се изпълняват сутрин с лице към слънцето. В хиндуистката митология богът на слънцето е почитан като символ на здравето и безсмъртието.

Името на практиката „Слънчев поздрав“ произлиза от Суря намаскар – Суря означава „слънце“, а намаскар – „поздрав“.

Преклонението пред вътрешното и външното слънце е било социално-религиозен ритуал, целящ омиротворяването на природните сили, неподвластни на човешкия контрол. Началото на Слънчевия поздрав е поставено от просветлени мъдреци, които са знаели, че тези практики поддържат здравето и водят до повече продуктивност и творчество в обществото (Сарасвати, 2019).

Суря намаскар се състои от три елемента – форма, енергия и ритъм. Дванадесетте пози създават физическата матрица, в която се вплита формата на практиката. Тези по-

зи генерират прана, фина енергия, която активизира психичното тяло. Изпълняването им в балансирана, ритмична последователност отразява ритмите на вселената: двадесет и четирите часа на денонощието, дванадесетте зодиакални фази на годината и биоритмите на собственото ни тяло.

Чрез практиката Слънчев поздрав умът се променя и трансформира, подобряват се физическата жизненост и здравето.

Поздравът към слънцето представлява последователност от 12 пози (асани), които се изпълняват поетапно, като преливат една в друга. Всяка поза има противоположно действие на предишната и така тялото се разтяга в различни посоки, като се редуват разширяване и свиване на гръдния кош, което от своя страна регулира дишането. Един цикъл на Суря намаскар се състои от две серии движения, като при едната се започва с десния крак при движения 4 и 9, а при другата с левия крак (Сарасвати, 2019).

Последователност, наименование и изпълнение на позите (Снимка 1):

1. Пранамасана – Застанете изправени, краката са събрани, дланите допрени пред гърдите като за молитва (в Аджали мудра). Внимавайте за равномерното разпределение на тежестта. Издишайте.

2. Хаста Утанасана – Вдишайте и едновременно с това изпънете ръцете нагоре и се извийте назад, бедрата се изтласкват напред, краката са изправени. Отпуснете шията.

3. Утанасана – Издишайте и се наведете напред, опирайки длани в земята, пръстите на ръцете и краката са на една линия. Ако се налага, свийте леко коленете.

4. Ашва Санчаланасана – Вдишайте и изпънете десния крак (или левия) назад (коляното може да опре пода). Погледнете нагоре, вирвайки брадичка.

5. Чатуранга Дандасана – Задръжте дишането и изпънете назад другия крак, тялото се опира на ръцете и пръстите на краката. Главата и тялото трябва да образуват права линия. Гледайте в пода между ръцете.

6. Ащанга намаскара – Издишайте и опрете коленете в пода, после наведете гърдите и накрая челото. Бедрата са повдигнати, стъпили сте върху пръстите на краката. Осем точки допират пода – пръстите на краката, коленете, ръцете, гърдите и челото.

7. Бхуджангаасана – Вдишайте и отпуснете бедрата на пода, изпънете пръстите на краката в шпиц и извийте тяло назад. Погледът е насочен нагоре и назад.

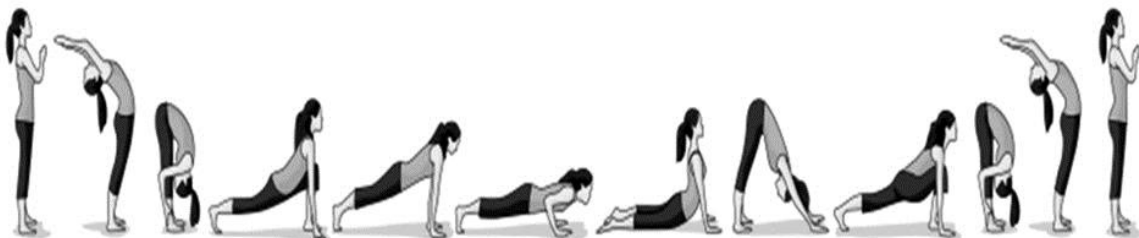
8. Адхо Мукха Шванасана – Издишайте, стъпете на пръстите на краката, повдигнете бедрата и се наведете напред като буквата Л. Опитайте се да стъпите на целите стъпала и да наведете максимално главата, без да се изгърбвате.

9. Ашва Санчаланасана – Вдишайте и стъпете с десния крак (или с левия) между ръцете. Може да отпуснете коляното на пода и погледнете нагоре, като в поза номер 4.

10. Утанасана – Издишайте и изнесете напред другия крак и се наведете от кръста, без да помръдвате дланите от мястото им като при поза номер 3.

11. Хаста Утанасана – Вдишайте и опънете ръцете напред, нагоре и назад над главата. Бавно се наведете назад, като при поза номер 2.

12. Пранамасана – Издишайте и внимателно се върнете в изправено положение, съберете длани пред гърдите за момент и отпуснете ръцете край тялото.



Снимка 1. *Последователност при изпълнението на позите*

ЦЕЛ

Целта на настоящото изследване е да се проследят настъпващите промени в организма след практикуването на йога практиката „Слънчев поздрав“ в продължение на 30 дни.

МЕТОДИКА

Изследването е проведено през месец март 2021 г.

Предмет на изследването са настъпващите промени в организма на изследваните лица.

Обект на изследването са основните признаци на функционалното състояние и физическото развитие (настъпващите промени в пулсовата честота и гръдната обиколка).

Изследвани са 41 лица с различна възраст и опит в йога, от които 5 мъже и 36 жени. Средната възраст на всички участници е 40 години, като най-младият участник е 22-годишна жена, а най-възрастният – 63-годишен мъж.

За реализиране на изследването използвахме анкетен метод, педагогически експеримент и математико-статистически методи – честотен анализ и средни стойности на пулсовата честота и гръдната обиколка. Обработката на резултатите беше осъществена с програмния пакет Microsoft Pack, в частност Microsoft Excel.

Описание на експеримента

Експериментът е проведен в периода от 1 до 30 март 2021 г., като преди започване на практиката участниците попълваха анкетна карта, съставена от общ въпросник (6 въпроса – лични данни, пулс в покой, обиколка на талията и опит в йога), въпроси за самооценка (5 въпроса, засягащи качеството на съня, нивото на мотивация (като цяло), силата на волята (като цяло), нивото на енергичност, нивото на стрес) и тест за концентрация (20 въпроса). След приключване на 30-дневното изпълнение отново попълваха анкетната карта, като към общия въпросник бяха добавени въпросите: „Променихте ли някакви навици в положителна посока благодарение на изпълняването на тази практика?“, „Колко пъти сте пропускали изпълнението на Слънчевия поздрав?“ – с пет възможни отговора и отворен въпрос за личното впечатление на участниците за практиката „Слънчев поздрав“.

За измерване на талията се използва шивашки метър. Резултатите се измерват в сантиметри с точност до 1 см.

За измерване на пулса се използва апарат за кръвно налягане, фитнес гривна или ръчно измерване.

Участниците в експеримента изпълняват в продължение на 30 дни всекидневно 12 цикъла (изпълнението с десен и ляв крак е 1 цикъл) Слънчевия поздрав. Препоръчано им е, за оптимални резултати, да се изпълнява слънчевият цикъл сутрин, преди закуска. В случай, че нямат тази възможност, да правят комплекса в удобно време, като имат предвид, че от последното хранене е добре да са минали поне 2 часа.

За по-голямо удобство, особено за хората, на които тази практика е непозната или малко известна, изпратихме на всеки един участник видеоклип с 12-те цикъла Слънчев поздрав, с насочване за вдишване и издишване, с продължителност 13 минути. По този начин темпото ще се поддържа равномерно, няма да е необходимо да се броят циклите, няма да се следи с ляв или с десен крак ще се стъпи и концентрацията ще е върху дишането и усещанията в тялото.

РЕЗУЛТАТИ

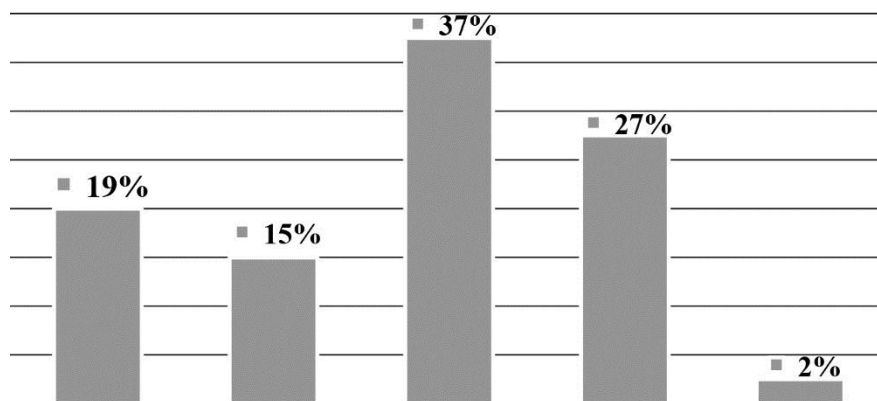
Практиката „Слънчев поздрав“ (Суря намаскар) може да се изпълнява навсякъде – и на открито, и на закрито, като се препоръчва температурата на въздуха да е умерена. При горещо време или помещение сърдечносъдовата система ще се натовари, а при студено време – мускулите и сухожилията ще се отпуснат трудно. Ако е в затворено помещение, то трябва да е добре проветрено и подът да е чист.

За по-голямо удобство практикуващият постила на земята йога постелка. За по-добро сцепление и по-добри резултати се препоръчва да се изпълнява с боси крака. Облеклото да е леко и удобно, за да не ограничава движенията.

Опитът на участниците в изследването е на база „самооценка“ и е субективен, имайки предвид, че по-самокритичните биха си дали по-ниска оценка, но като цяло сред участниците има такива, които нямат никакъв опит в йога, и други, които са с дългогодишна практика.

По-голямата част от участниците оценяват опита си в йога от три до пет, те са близо 2/3 от всички участвали в проучването (66%). Останалата 1/3 (34%) нямат опит или той е минимален (Фигура 1).

Участниците в изследването са с различна професия, семейно положение, средно-дневна двигателна активност и здравословно състояние. Основните фактори, които определят постоянството на изпълнение, са волята и мотивацията.



Фигура 1. Опит в йога практиките на участниците

Обобщените данни в Таблица 1 показват, че при жените се наблюдава леко повишаване на пулса след практиката, докато при мъжете спадът е значителен. Обратно, при жените се наблюдава спад в обиколката на талията с 1,8 см, докато при мъжете тя леко се увеличава с 0,4 см, но тъй като в изследването участват само петима мъже, тези изводи не са статистически значими. Като цяло може да се заключи, че практиката води до леко повишаване на пулса и намаляване на обиколката на талията.

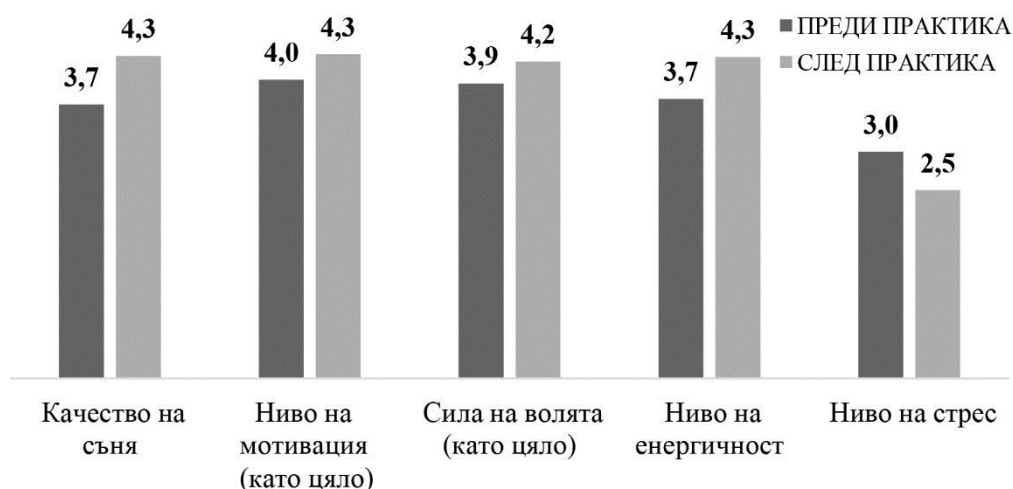
Таблица 1. Статистически анализ на спада в пулса и обиколката на талията след проведената практика

| | Жени | Мъже | Общо |
|------------------------------|-------|------|-------|
| Пулс | | | |
| Среден спад | -1,3 | 5,4 | -0,5 |
| Минимален спад | -24,0 | -5,0 | -24,0 |
| Максимален спад | 10,0 | 15,0 | 15,0 |
| Стандартна девиация на спада | 6,5 | 7,9 | 7,0 |
| Var на спада | 42,5 | 62,3 | 48,5 |
| Обиколка на талията | | | |
| Среден спад | 1,8 | -0,4 | 1,6 |
| Минимален спад | -2,0 | -5,0 | -5,0 |
| Максимален спад | 6,0 | 4,0 | 6,0 |
| Стандартна девиация на спада | 1,9 | 3,2 | 2,2 |
| Var на спада | 3,7 | 10,3 | 4,9 |

След направения анализ са установени следните резултати: при 19 от участниците се наблюдава увеличение в пулса след практиката, средно с 4,6 единици, докато при 13 души се наблюдава спад в пулса, и то с 8,2 единици. Налице са и 8 души, при които няма промяна в пулса преди и след практиката.

Само при четирима от всички 41 участници в изследването талията се увеличава след практиката, което може да се тълкува като частни случаи или изключения. В останалите 37 случая се наблюдава спад в талията с 2,05 см, като ако се вземе средната аритметична за всички 41 случая, този спад е 1,56 см.

При анализиране на петте показателя (качеството на съня, ниво на мотивация (като цяло), сила на волята (като цяло), ниво на енергичност, ниво на стрес) от въпросника за самооценка всички резултати са положителни – значително се е подобрило качеството на съня, повишили са се нивото на мотивацията и силата на волята. Енергичността през деня е по-голяма, а нивото на стрес е намаляло (Фигура 2). Тези резултати доказват положителното въздействие на йога практиката Слънчев поздрав върху занимаващите се.



Фигура 2. Резултати от въпросника за самооценка

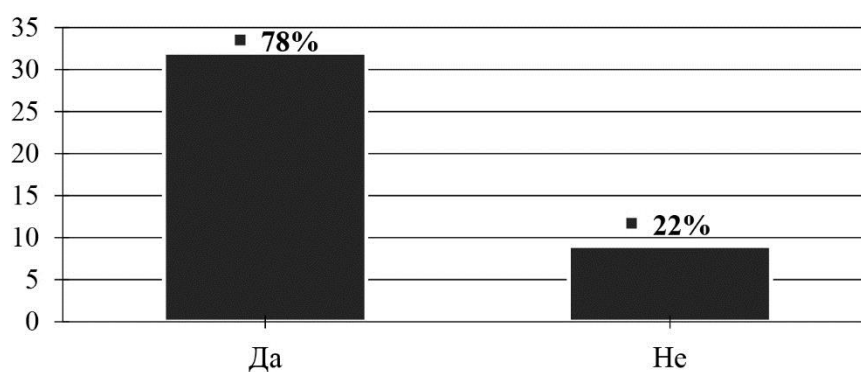
Анализът на получените резултати от теста за концентрация показва, че повишаването на концентрацията след изтичане на 30-дневния период е значителна, въпреки че не всички участници са изпълнявали практиката „Слънчев поздрав“ всекидневно.

Най-голям процент за нарушено внимание са отбелязали участниците при „Лесно се разсейвам от вътрешни мисли или чувства“ – 76%, а при втората анкета, след практиката, този процент е 56%.

Такава тенденция се забелязва и при другите отговори от анкетата. На „Не съм в състояние да фокусирам ума си върху това, което правя“ от 12% в началото във втората анкета процентът е 0.

На въпроса: „Променихте ли някакви навици в положителна посока благодарение на изпълняването на тази практика?“, при 78% от участниците се наблюдава положителна промяна на навиците, което е много добър резултат (Фигура 3).

Голяма част от тях споделят, че са започнали да се хранят по-здравословно, да си лягат по-рано вечер, да обръщат повече внимание на себе си и здравето си.



Фигура 3. Отговори на въпроса: „Променихте ли някакви навици в положителна посока благодарение на изпълняването на тази практика?“

След анализиране на впечатленията на участниците в свободен текст можем да обобщим, че значително са се подобрили концентрацията, качеството на съня, повишили са се мотивацията и силата на волята. Енергичността е подобрена, а нивото на стрес значително е намаляло. Подобряване на гъвкавостта на тялото и издръжливостта също са посочени като положителен резултат. Анкетиранияте описват, че се чувстват потонизирани, по-спокойни, по-съсредоточени, по-благодарни и доволни от себе си. Раздвижени и заредени с енергия и положителни мисли, с по-добър и качествен сън.

ДИСКУСИЯ

Поздравът към слънцето (Суря намаскар) загрява цялото тяло и го подготвя за асаните. Те представляват 12 пози, които се изпълняват последователно като едно грациозно непрекъснато упражнение. Всяка поза има противоположно действие на предишната и така тялото се разтяга в различни посоки, като се редуват разширяване и свиване на гръдния кош, което от своя страна регулира дишането. Ако се изпълняват всеки ден, те придават голяма подвижност на гръбначния стълб и ставите и намаляват обиколката на талията.

Суря намаскар приема ново измерение, когато осъзнаем ефектите на слънцето върху живота ни. Тогава разбираме защо то е било толкова важно и за предците ни. В същото време чрез пробуждането на собствените ни вродени слънчеви сили с помощта на тази цялостна практика можем да се настроим към космичната същност и да внесем обновление в живота си.

Все повече хора практикуват йога и медитация. Това делене на едното от другото е съвременна интерпретация, а всъщност медитацията е в основата на всички йога практики.

Всяко запознаване с йога, под една или друга форма, може да има само положителна насока за тази необятна наука за живота, защото повечето хора, независимо от причината, която ги е завела в залата по йога, започват да търсят по-надълбоко нейната същност, нейните корени, себе си.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В резултат от проведения експеримент можем да обобщим, че йога практиката „Слънчев поздрав“ (Суря намаскар) е оказала благоприятно въздействие върху цялостното подобрене на физическото, психическото и емоционалното състояние на изслед-

ваните лица. Практиката води до развиване на чувствителност към тялото и спомага за увеличаване на степента на съзнателност, здраве и благосъстояние.

Редовното изпълнение на комплекса „Слънчев поздрав“ (Суря намаскар) може да подобри мотивацията, волята, енергичността, концентрацията, както и да създаде нагласа за промяна на навиците към по-добри. Чрез Слънчевия поздрав може да се подобри качеството на съня и да се намали нивото на стреса.

ЛИТЕРАТУРА

Сарасвати, С. (2019). *Суря намаскара*. Българска йога асоциация. София. // Sarasvati, S. (2019). *Surya namaskara*. Bulgarska yoga asotsiatsia. Sofia.

Шивананда йога център. (2009). *Йога: Пълно ръководство*. Кибеа. София. // Shivananda yoga tsentar. (2009). *Yoga: Pulno rakovodstvo*. Kibea. Sofia

Шивананда йога център. (2012). *Йога*. Кибеа. София. // Shivananda yoga tsentar. (2012). *Yoga*. Kibea. Sofia

Автор за кореспонденция:

Петя Миланова

Национална спортна академия „Васил Левски“

Катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“

e-mail: petiamilanova@gmail.com