

УДК 796.011.3:233-852.5

РОЛЬ ЙОГИ В УЛУЧШЕНИИ СНА ПРИ БЕССОННИЦЕ

Паралиенова Д. В.

Студент,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Щеголева М. А.

Доцент кафедры методики физического воспитания и оздоровительных технологий,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Аннотация.

В статье авторы рассматривают эффективность практик йоги в борьбе с бессонницей, описывают особенности их влияния на психоэмоциональное состояние, физическое здоровье и регуляцию биологических ритмов.

Ключевые слова: йога, бессонница, улучшение сна, немедикаментозные методы, психоэмоциональное здоровье, качество сна, дыхательные практики.

THE ROLE OF YOGA IN IMPROVING SLEEP IN INSOMNIA

Paralienova D. V.

Student,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,

Russia, Kaluga

Shchegoleva M. A.

Docent of the Department of Methods of Physical Education and Health Technologies,

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,
Russia, Kaluga*

Abstract.

In the article, the authors consider the effectiveness of yoga practices in combating insomnia, describe the features of their influence on the psycho-emotional state, physical health and regulation of biological rhythms.

Key words: yoga, insomnia, sleep improvement, non-drug methods, psychoemotional health, sleep quality, breathing practices

Актуальность. Бессонница – одно из самых распространенных нарушений сна, которое оказывает негативное влияние на качество жизни человека. Согласно статистике, от 10 до 30% взрослого населения в разное время испытывают симптомы бессонницы, которые включают в себя трудности с засыпанием, поверхностный или прерывистый сон, а также ощущение усталости после пробуждения [6]. Хроническая бессонница приводит к ухудшению физического и психического здоровья, увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии и тревожных расстройств.

В последние десятилетия растет интерес к немедикаментозным методам лечения бессонницы, которые помогают избежать побочных эффектов лекарственных средств и обеспечивают комплексное воздействие на организм. Среди таких методов йога выделяется как эффективная практика, сочетающая дыхательные упражнения, физическую активность и медитацию. Йога помогает снизить уровень стресса, улучшить регуляцию нервной системы и создать благоприятные условия для полноценного сна.

Цель работы – изучение роли йоги в улучшении сна при бессоннице на основе анализа существующих научных исследований.

Задачи работы:

1. Рассмотреть основные причины и симптомы бессонницы, а также её влияние на здоровье;
2. Изучить механизмы воздействия йоги на организм и её потенциальные преимущества для нормализации сна.
3. Проанализировать результаты существующих исследований, посвященных влиянию йоги на качество сна.
4. Предложить практические рекомендации по применению йоги для борьбы с бессонницей.

Ход работы.

Бессонница – это нарушение сна, которое выражается в трудностях с засыпанием, частых ночных пробуждениях или невозможности полноценно восстановиться. Согласно Международной классификации болезней сна 2-го пересмотра (2005 год), различают первичную и вторичную бессонницу [6]. Также она делится на острую и хроническую формы. Острая бессонница часто возникает из-за временных стрессовых ситуаций и проходит самостоятельно, в то время как хроническая бессонница длится более трёх месяцев и требует лечения или значительной коррекции образа жизни.

Среди причин бессонницы выделяют:

1. Стресс: тревожные переживания, связанные с личной жизнью или работой, которые могут нарушать режим сна;
2. Нерегулярный режим сна: сбитый график, поздние пробуждения или недостаток времени на отдых приводят к проблемам со сном;
3. Медицинские причины: такие заболевания, как апноэ, астма, гипертония или хроническая боль, препятствуют полноценному отдыху;
4. Психологические факторы: депрессия и тревожные расстройства сопровождаются бессонницей, затрудняя расслабление и засыпание.

Кроме дискомфорта, бессонница оказывает негативное влияние на здоровье: она ослабляет иммунитет, увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения. Хроническое недосыпание вызывает

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

усталость, снижает выносливость и ухудшает общее физическое состояние.

Психологические последствия бессонницы включают ухудшение настроения, повышение тревожности, а также снижение когнитивных функций, таких как концентрация внимания и память. Бессонница является симптомом депрессии и может повлиять на способность к принятию решений, а также увеличивает вероятность возникновения стресса и эмоциональных расстройств.

Йога представляет собой систему древних физических, умственных и духовных практик, направленных на гармонизацию тела и разума. Практика йоги направлена на духовный рост и на развитие личности человека [3]. Одной из ключевых целей йоги является достижение внутреннего баланса, что способствует улучшению общего состояния здоровья и качеству сна. Особенности занятий йогой, отличающих её от других направлений фитнеса, включают в себя умение прислушиваться к своему телу, концентрацию на телесных ощущениях и дыхании [5]. Йога может быть использована как эффективный метод для лечения бессонницы благодаря своим расслабляющим и успокаивающим воздействиям на тело и психику.

В основе йоги лежит идея единства тела и разума. Эта гармония достигается через осознание своего тела, контроль над физическими ощущениями и умственным состоянием [3]. Йога способствует улучшению осознания своих физических потребностей и психоэмоциональных состояний, что позволяет справляться с тревожностью и стрессом, которые являются основными причинами бессонницы.

Один из ключевых аспектов йоги – это работа с дыханием. Практика управления дыханием (пранаяма) помогает успокоить нервную систему, снизить стресс и положительно влияет на умение расслабиться. Медленное и глубокое дыхание способствует активации парасимпатической нервной системы, которая отвечает за восстановление организма и расслабление, что благоприятно сказывается на засыпании и качестве сна.

Пранаяма, или контроль дыхания, является неотъемлемой частью йоги, которая направлена на улучшение циркуляции энергии и гармонизацию работы нервной системы. Для улучшения сна наиболее эффективными являются следующие дыхательные практики:

1. Нади шодхана пранаяма (практика попеременного дыхания). Суть практик заключается в чередовании вдохов и выдохов через разные ноздри, что позволяет сбалансировать энергетические потоки в организме, успокаивает ум и снимает напряжение.

2. Анулама Вилома является подготовительной практикой к выполнению Нади шодхана пранаямы: дыхание выполняется попеременно через правую и левую ноздрю, при этом выдох по длительности в 2 раза длиннее чем вдох.

3. Одной из практик, позволяющих нормализовать нервно-психическое состояние, избавиться от волнения и сконцентрироваться на поставленной задаче, является квадратное дыхание: вдох (4 счета), задержка дыхания (4 счёта), выдох (4 счёта), задержка дыхания (4 счёта). Практика пранаямы активизирует парасимпатическую нервную систему, что способствует расслаблению, снижению уровня тревожности и улучшению качества сна [1].

Выполнение физических упражнений (асан) в сочетании с дыханием позволяет войти в медитативное состояние, что отражается на общем состоянии практикующего, а также на его способности поддерживать качественный и непрерывный сон [3].

Среди практик, позволяющих улучшить качество сна, широкой популярностью в йоге пользуются релаксационные техники. Как правило, подобные практики выполняются в шавасане (позе трупа). Одной из популярных практик, направленных на расслабление, является *йога-нидра*. Это практика глубокого расслабления ума и тела, которая может выполняться как под руководством инструктора, так и самостоятельно. Она заключается в последовательном переключении внимания от одного участка тела к другому, благодаря чему практикующий достигает «просоночного» состояния сознания,

а физическое тело полностью расслабляется. В ходе практики человек находится в состоянии, которое близко к глубокому сну, но при этом сохраняет полную осознанность. Эта практика помогает расслабить тело и ум, восстановить психоэмоциональное состояние и улучшить качество сна. Современные исследования доказывают высокую эффективность данной техники в работе с различными категориями населения [7, 8].

Медитация приносит множество значимых преимуществ, таких как снижение уровня стресса, повышение эффективности в работе, улучшение качества жизни и укрепление общего состояния здоровья [1]. Медитация как практика внимательности и сосредоточенности способствуют уменьшению беспокойных мыслей и стресса, улучшает способность расслабляться перед сном. Это могут быть как простые дыхательные медитации, так и более сложные практики, направленные на успокоение ума. Согласно исследованиям современных авторов, у людей, практикующих медитации, отмечаются более высокие показатели удовлетворенности жизнью, а также более низкий уровень стресса [9].

Анализ научно-методической литературы позволил нам обнаружить ряд исследований, описывающих влияние йоги на качество сна. В одном из систематических обзоров [11] было выявлено, что регулярные занятия йогой положительно влияют на качество сна у женщин по шкале PSQI (Питтсбургский индекс качества сна (PSQI) – это анкета для самооценки, которая оценивает качество сна за 1-месячный интервал времени).

Применение кундалини-йоги [10] позволяет прогрессивно увеличить качество сна на протяжении всего курса, одновременно с этим было отмечено повышение эффективности сна и уменьшение задержки времени засыпания.

Таким образом, йога оказывает комплексное воздействие на организм, способствуя улучшению работы нервной системы, снижению уровня стресса и нормализации ритмов сна. Благодаря этому йога становится эффективным методом борьбы с бессонницей. Одним из ключевых механизмов её

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

воздействия является способность регулировать работу нервной системы. Йога уменьшает активность симпатической нервной системы, отвечающей за состояние возбуждения и «стрессовую готовность», и запускает парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за расслабление и восстановление организма. Эта балансировка нервной активности способствует уменьшению тревожности, улучшению качества сна и снижению физиологического напряжения в организме [3].

Йога помогает регулировать гормональный фон, в частности снижает уровень кортизола, который является главным «гормоном стресса» [4]. Повышенный уровень кортизола, связанный с хроническим стрессом, негативно влияет на качество сна. Йогические практики, такие как пранаяма и медитация, способствуют его снижению.

Регулярные занятия йогой приводят к нормализации циркадных ритмов, что играет важную роль в установлении здорового режима сна и бодрствования [4]. Это особенно полезно для людей с нарушениями сна, вызванными сбитым графиком работы или учебной деятельностью.

Дыхательные практики йоги (пранаяма) положительно влияют на дыхательную функцию, способствуя лучшей оксигенации тканей и расслаблению. Глубокое и осознанное дыхание снижает частоту сердечных сокращений и помогает стабилизировать кровяное давление, создавая идеальные условия для засыпания. Пранаяма уменьшает уровень тревожности и стресса, часто являющихся основными причинами бессонницы [2]. Эти практики помогают достичь состояния внутреннего покоя и расслабления, необходимого для качественного сна.

Механизмы воздействия йоги на организм делают её мощным инструментом для улучшения сна. Регуляция работы нервной системы, снижение уровня кортизола, нормализация циркадных ритмов и улучшение дыхательной функции создают условия для глубокого и восстановительного сна. Регулярная практика йоги помогает эффективно справляться с

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

бессонницей, укрепляя как физическое, так и психическое здоровье.

Выводы. Анализ научно-методической литературы позволяет нам сделать выводы о том, что йога является эффективным немедикаментозным методом для улучшения качества сна и борьбы с бессонницей. Её воздействие на организм основано на комплексном подходе, который включает в себя регуляцию нервной системы, уменьшение стресса и нормализацию циркадных ритмов. Практики йоги, такие как дыхательные техники (пранаяма), йога-нидра и медитация способствуют избавлению от психоэмоционального напряжения, создавая условия для глубокого и восстановительного сна.

Регулярные занятия йогой способствуют снижению уровня кортизола, активации парасимпатической нервной системы, улучшению дыхательной функции и снижению тревожности, что делает её универсальным инструментом для людей, страдающих от нарушений сна. Особую ценность йога представляет для людей, предпочитающих естественные подходы к улучшению здоровья без побочных эффектов.

Регулярная практика йоги может стать значимым шагом в борьбе с бессонницей, улучшении качества жизни и укреплении психического и физического здоровья человека.

Библиографический список

1. Аглиулова, Л. Р. Преимущества введения медитации и пранаямы перед и после занятий физической культуры / Л. Р. Аглиулова, Д. М. Панягин // Бюллетень науки и практики. – 2021. – Вып.7, №7. – С. 77–83.

2. Кириченко, А. Ю. Влияние занятий хатха-йогой и пранаямой на физическую подготовленность и психоэмоциональное состояние женщин 30-40 лет / А. Ю. Кириченко, В. М. Шевченко, А. В. Воронков, Е. А. Бражник // StudNet. – 2021. – Вып. 4, №2.

3. Милашевская, Т. В. Философия йоги и здоровье человека / Т. В. Милашевская // Форум молодых ученых. – 2018. – №12-3(28). – С. 320–
Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

323.

4. Могутова, М. С. Влияние занятий йогой на здоровье и повышение стрессоустойчивости занимающихся / М. С. Могутова, Т. В. Мягкоступова // Вопросы студенческой науки. – Екатеринбург, 2020 – С. 193–198.

5. Николаева, И. В. Использование практик йоги в укреплении ментального и физического здоровья / И. В. Николаева, С. А. Жмуров, О. Б. Парамонова, М. В. Писцова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2023. – №3 (217). – С. 329–332.

6. Пизова, Н. В. Бессонница: определение, распространенность, риски для здоровья и подходы к терапии / Н. В. Пизова // Медицинский совет. – 2023. – Вып. 17, №3. – С. 85–91.

7. Светлова А.В. Применение методов релаксации на занятиях физической культурой со студентами / А. В. Светлова, Е. А. Широкова // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2021. – № S1 (29). – С. 117–122.

8. Телякова, Е. В. Йога-нидра как метод психической саморегуляции при состояниях повышенной тревожности / Е. В. Теплякова // Проектирование и исследование в образовании: методы, результаты, внедрение в практику: сборник научных статей. – Челябинск, 2020. – С. 208–215.

9. Широкова, Е. А. Психологические особенности и психоэмоциональное состояние лиц, практикующих двигательные медитации / Е. А. Широкова, В. С. Макеева, А. Б. Саблин, Г. Г. Полевой // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 5. – С. 63–65.

10. Khalsa, S. B. S. Treatment of chronic primary sleep onset insomnia with Kundalini yoga: a randomized controlled trial with active sleep hygiene comparison / S. B. S Khalsa, M. R. Goldstein // Journal of Clinical Sleep Medicine. – 2021. – No. 17(9). – P. 1841–1852. doi: 10.5664/jcsm.9320. PMID: 33928908; PMCID: PMC8636338.

11. Wang, W. L. The effect of yoga on sleep quality and insomnia in women with sleep problems: a systematic review and meta-analysis / W. L. Wang, K. N. Chen, Y. C. Pan, S. N. Yang, Y. Y. Chan // BMC Psychiatry. – 2020. – No. 195. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02566-4>

Оригинальность 78%