Исследование.

Влияние пранаямы Нади Шодхана на беременность II триместра.

Одна из самых безопасных пранаям для организма беременной женщины является Нади Шодхана пранаяма. При правильном выполнении на физиологическом уровне эта пранаяма успокаивает нервную систему, снимает мышечное напряжение, что очень полезно, особенно если у беременной повышенный тонус матки, также нади шодхана влияет на качество сна и на общее самочувствие.

Нади шодхана очень древняя и известная практика, о которой говорится в большинстве древних трактатов по йоге.

Нади это энергетические каналы которыми пронизано человеческое тело. Известный трактат Шива Самхита говорит, что в теле человека существует около 35000 нади. В других йогических источниках говорится о 72000 каналов. «*Когда нади наполнены загрязнениями, вайю не входит в них*» (*Шива Самхита*). Эти загрязнения являются отходами нашей чувственной жизни, неисполненных желаний, нереализованных планов. Как избыток жира и токсины могут накапливаться в грубом, физическом теле, так и на тонком уровне, наше праническое тело может загрязняться. По мере накопления загрязнений, циркуляция праны ухудшается, тело становится вялоым, уровень энергии уменьшается что может привести к дисбалансу всех систем организма.

Праническое тело это промежуточное тело, связующее звено между физическим телом Аннамайя коша и ментальным телом Манамайя коша. Для баланса и ощущения целостности физического, тонкого и ментального тел необходимо поддерживать нади в чистоте. Для этого существует пранаяма Нади Шодхана. Шодхана перевод с санскрита - очищать. Нади шодхана – очищение каналов, по которым движется прана. Это техника, которая нацелена на очищение энергетических каналов, и одновременно действуя на организм благотворно, помогает расслабить его и подготовить тело к следующему шагу в йоге, к медитации. С помощью этого дыхания энергетические потоки гармонизируются, прана начинает равномерно распределяться в теле. Система энергетических потоков включает в себя тысячи каналов, которыми пронизано человеческое тело от пальчиков ног до макушки. Выделяются три главных канала, которым в йоге уделяется особое внимание, и они расположены вдоль позвоночного столба. От основания позвоночника в области копчика берет свое начало Сушумна - главный, центральный канал, и в две стороны от него отходят спиралью вверх Ида и Пингала, пересекаясь между собой в местах,где располагаются основные чакры. Ида отвечает за энергетический поток, проходящий по левой стороне тела, Пингала же отвечает за правый энергетический поток, соответственно. Ида нади соответствует луне и женскому началу, успокаивающий канал. Пингалу называют мужской канал энергетического потока, канал солнца. На физиологическом уровне эта пранаяма успокаивает нервную систему, снимает мышечное напряжение, благотворно влияет на качество сна и на самочувствие практикующего в целом.

Вот как в Хатха йога Прадипике описана техника Нади шодхана пранаямы:

шлоки 7-9

- Сидя в баддха падмасане, йог должен вдыхать через левую ноздрю, задерживать дыхание, сколько сможет, а затем выдыхать через правую ноздрю.

- Затем вдыхая через правую ноздрю, он постепенно наполняет брюшную полость, выпоняет кумбхаку, как и ранее, а затем полностью выдыхает через левую ноздрю.

- Вдыхай через ту же ноздрю, через которую делался выдох, максимально задержи дыхание и выдохни через другую ноздрю без усилий.

Существует несколько техник, а также разные уровни пранаямы Нади Шодхана. Каждый человек может для себя подобрать именно тот вариант который ему подходит в данный момент. Однако подходить к технике нужно с осторожностью и делать это последовательно иначе неправильное выполнение может только навредить.

При поэтапном освоении техники, начинать практику нужно без задержек дыхания, и постепенно, шаг за шагом, увеличивать время вдохов/выдохов и включать задержки, сначала только на вдохе, затем и на выдохе.

Я опишу начальный этап освоения Нади Шодханы, потому что эту технику я взяла для исследования ее влияния на состояние беременной женщины на втором триместре.

Практику пранаямы нужно начинать с пропорции 1:1. Первое время внимание практикующего будет фокусироваться на положении пальцев рук и чередовании пальцев, но со временем концентрация внимания перейдет на само дыхании, на движении воздуха. Через несколько циклов дыхание становится спокойным, выравнивается, и теперь задача подсчитать длину вдоха и сделать выдох идентичным по времени. Увеличивать длину вдохов и выдохов нужно также спокойно, дыхание должно быть комфортным и не вызывать неприятных ощущений. Для первого раза достаточно выполнить десять – пятнадцать циклов и постепенно доводить время пранаямы от 10 до 40 минут. Нади шодхану рекомендуется выполнять утром после комплекса Сурья Намаскар либо вечером после практики асан, шавасаны и перед медитацией либо перед сном.

Исследование проводилось на беременной женщине в возрасте 28 лет. Срок около 25 недель. В начале второго триместра появился тонус матки. До практики засыпала хорошо, сон поверхностный, несколько раз за ночь просыпалась. Я попросила делать пранаяму Нади шодхана первого уровня без задержек, с пропорцией 1:1, 10-20 минут перед сном в течении двух недель и записывать результаты, которые я перенесла в приведенную ниже таблицу.

Во время дыхания я попросила делать акцент на выдохах и выдыхать дыханием уджайи, что может дать более глубокое расслабление.

дни	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
пульс перед практикой	71	70	71	70	71	69	69	71	70	69	69	68	70	71
время практики	10	12	12	15	15	15	18	20	20	20	22	23	25	25
пульс после практики	70	69	69	67	67	66	65	66	66	64	65	63	65	66
активная ноздря перед/после	правая/левая	правая/левая	правая/левая	правая/левая	правая/левая	правая/левая	правая/левая	левая/левая	правая/левая	правая/левая	правая/левая	правая/левая	правая/левая	правая/левая
эффект от практики	головокружение	легкое головокружение	легкое головокружение	легкое головокружение в конце	головокружение прошло. Перед практикой был тонус, тоже прошел	состояние легкой усталости, сонливость	был тонус, в начале практики прошел	сонное состояние	сонное состояние	тонус, после практики живот расслабился	легкий тонус, прошел в начале практики	расслабленное состояние	расслабленное состояние	расслабленное состояние
засыпание	быстрое	быстрое	быстрое	быстрое	быстрое	быстрое	быстрое	быстрое	быстрое	быстрое	быстрое	быстрое	быстрое	быстрое
качество сна	2 раза просыпалась	1 раз просыпалась	глубокий сон	сон со сновидениями 1 подъем	сон беспокойный	глубокий	глубокий со сновидениями	глубокий со сновидениями	1 подъем	глубокий	глубокий со сновидениями	глубокий со сновидениями	глубокий сон 2 подъема	глубокий сон
утренний подъем	тяжелый	легкий	легко	тяжелый	удовл	легкий	легкий	тяжелый	легкий	легкий	легкий	тяжелое	легкий	легкий

По истечении двух недель можно сказать, что практика пранаямы Нади Шодхана мягко воздействует на состояние беременной. По активности ноздрей до практики и после отчетливо видно, что активизируется парасимпатическая нервная система. Из этого следует, что мышечное напряжение снимается быстрее, чем, если бы беременная попыталась просто расслабиться, не применяя технику. Качество сна улучшается, сон стал более глубокий, иногда со сновидениями иногда без, а подъемы в течении ночи значительно сократились К концу второй недели было замечено что в течении дня тонуса

было меньше чем перед началом исследования. Перед началом исследования тонус матки регистрировался около 6-7 раз в течении дня, к концу практики тонус появлялся 3-5 раз в день, и, если он появлялся, то она делала 3-4 цикла дыхания нади шодхана, после чего живот расслаблялся быстрее.

Следует отметить, что для испытуемой практика пранаямы Нади Шодхана была чем - то новым. До беременности девушка с йогой была знакома очень поверхностно и о техниках дыхания мало что знала. В этом исследовании акцент уделялся физиологическому аспекту и можно с уверенностью сказать, что эта техника работает, помогает справиться с бессонницей, беспокойством, и быстро снять мышечное напряжение и тонус матки.

Пранаяму беременная продолжает делать, также освоила дыхание уджайи и брамари пранаяму, что тоже активизирует парасимпатическую нервную систему и помогает справиться с беспокойствами, помогает на время обратить внутренний взор в собственное тело, развивает чувствительность и умение слушать свое тело, а также навык находиться в состоянии здесь и сейчас.

При проведении и написании исследовательской работы была использована следующая литература:

- Хатха Йога Продипика
- Андрэ ван Лисбет Пранаяма. Путь к тайнам йоги