

1. Вводная часть. Концепция исследования. Актуальность исследования.

Йога – древняя технология самосовершенствования, она дает возможность сознательно управлять своей собственной волей и личной силой. Тем самым восстанавливается естественное состояние внутреннего равновесия и покоя, не зависящее от внешних обстоятельств.

Йогатерапия — проверенная практикой нескольких тысячелетий система самовосстановления, основанная на методах осознанного пробуждения сил самого организма. Она оказывает помощь в лечении и профилактике огромного количества функциональных расстройств и органических нарушений (например, заболевания органов дыхания и кровообращения, системы пищеварения, эндокринной системы и опорно-двигательного аппарата, нервно-психические расстройства, болезни мочеполовой сферы, хронические воспалительные процессы, последствия травм, операций, нарушения иммунной системы, аллергические реакции, ослабление адаптивных способностей организма и др.)

Кроме того, йогатерапия — это естественные и гармоничные способы реабилитации, восстановления сил и здоровья, утраченных вследствие пребывания организма под давлением жестких психологических, экологических и прочих стрессовых ситуаций.

Медикаментозные методы и способы лечения с применением внешних воздействий (экстрасенсорное воздействие, мануальная терапия и проч.), не подкрепленные усилиями самого пациента, не исцеляют его, так как устраняют последствия, а не первопричины нарушений, коренящихся глубоко в самой личности человека, в его сознании.

При таком лечении, причины болезней не искореняются, через некоторое время наступает рецидив и человеку, снова, требуется помощь извне.

Йогатерапия дает человеку возможность самостоятельно устранить не только симптоматические проявления, но также личностные и кармические корни болезней — осознанно изменить себя, свое тело, задействовать резервы собственного организма для полного исцеления, вне зависимости от внешних источников.

Актуальность данного исследования состоит в том, что апатией в той или иной степени страдает большинство людей. И, хотя, такое состояние, в большинстве случаев, еще не является болезнью, оно требует пристального внимания. Так как, затянувшаяся апатия приводит к серьезным заболеваниям, которые могут поставить под угрозу не только психическое и физическое здоровье, но и саму жизнь. Именно в этом случае, особенно важно научиться использовать внутренние резервы организма, не впадая в зависимость от лекарств, алкоголя, жирной пищи и т.д.

Человеческое существо - удивительная саморегулирующаяся система, и ключом к активному использованию ее возможностей является искусство осознанного применения воли.

Йогаи йогатерапия как раз и учат нас как овладеть этим искусством. И потому какой бы ужасной ни была личная жизненная ситуация, никогда не поздно попробовать. И чем раньше каждый из нас осознает назревшую для всех необходимость взяться

прежде всего за себя, тем скорее мы - все вместе - сможем победить свое неведение и проистекающую из него слабость.

Цель исследования: в ряде источников содержится информация, что прогибы, выполняемые на практике йоги избавляют от апатии и заряжают позитивной энергией. Наша задача проверить эту информацию. Ее необходимо подтвердить или опровергнуть.

База для исследования: 3 молодые женщины в возрасте 30, 40 и 47 лет с различным уровнем физической подготовки.

Асаны выполнялись ежедневно:

1 раз в день, утром, до завтрака, не позднее, чем через 30 минут после пробуждения, первые 8 дней;

2 раза в день, начиная с 9го дня -утром, до завтрака (анувиттасана и шалабхасана) и до обеда, в период с 12 до 14.00 (анувиттасана).

Шанкх-пракшалана проводилась 1 раз, на восьмой день исследования.

2. Теоритическая часть.

2.1. Определение состояния. Причины возникновения. Симптомы.

Прежде всего, необходимо пояснить, что понимается под состоянием апатии какими симптомами это состояние проявляется.

Апатия — это состояние безразличия ко всему происходящему, подавленность эмоций и снижение или полное отсутствие интересов и стремлений.

Апатия — это когда человек не может сосредоточиться, буквально не может «заставить себя» работать или делать домашние дела, когда понимая всю ответственность, человек не может сконцентрироваться и на фоне всего этого он испытывает одно состояние «мне все равно», он безразлично относится к тому что вокруг, ему не хочется вникать в разговоры, не хочется идти на праздник, не хочется ничего, так как нет у него внутри побуждения к какой-либо деятельности. При этом эмоциональные проявления очень слабые, поскольку для проявления эмоций также нужно внутренние побуждение.

Человек чувствует себя вялым, уставшим и обессиленным.

Откуда берется апатия? Почему вдруг на человека «нападает» безразличие и вялость?

Чаще всего апатия развивается вследствие:

- ✓ Перенесенных заболеваний (например, тяжелые простуды, грипп),
- ✓ Наличие хронических заболеваний,
- ✓ Авитаминоза,
- ✓ Эмоционального выгорания (это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, где наблюдается высокая концентрация общения с людьми или высокая ответственность за их жизнь),
- ✓ В результате пережитого кризиса или длительного физического или эмоционального напряжения,
- ✓ Психические заболевания (например, шизофрения, депрессия),
- ✓ Предменструальный синдром у женщин,
- ✓ Перфекционизм и постоянные напоминания от окружающих о чем-либо,

- ✓ Чувство стыда, возникающие при проявлении своих потребностей и желаний,
- ✓ Непонимание окружающих и зависимость (игры, алкоголь, наркотики и другое),
- ✓ Давление от вышестоящих людей или людей, от которых вы зависите,
- ✓ Прием гормональных лекарственных препаратов,

Вышеописанные причины апатии, это только часть того, что действительно может спровоцировать психологическое расстройство.

Поэтому, если апатия имеет затяжной характер (три недели и более), появляются провалы в памяти или трудности интеллектуальной деятельности, то необходимо обратиться за помощью к специалистам.

В ситуации нормы, апатия — это «звоночек» о том, что человек живет не в том режиме, который ему сейчас под силу, а значит некий эмоциональный и физический спад является нормальным состоянием, ведь все процессы в организме имеют волнообразное течение.

Такой «звоночек» в виде апатии дает понять, что надо менять режим, себя или ситуацию. Чаще всего, встречаются две наиболее распространенные модели поведения:

1. Если человек обладает сильной волей, амбициями и твердыми убеждениями, он «не позволит себе» находиться в апатии и начнет всеми силами «вынимать» себя из этого состояния, что может привести к ухудшению состояния, поскольку к физическому и эмоциональному дискомфорту присоединится психологический дискомфорт, а именно будет нарастать комплекс унижения: «соберись, слабак, иди в бой!» или «что за ерунда, ты же железобетонный, давай пробивай стены дальше», или человек намеренно станет нагружать себя дополнительной деятельностью. От такого распорядка сил не прибавится, апатия не исчезнет, а вот до депрессии будет уже не далеко;

2. Если же человек не обладает сильным характером, он может впасть в другую крайность, а именно начнет «помогать» себе справиться с апатией с помощью лекарств или алкоголя. Такое решение не только не поможет справиться с апатией, а в несколько раз усилит симптомы, да еще и добавит другие трудности.

2.1.1. Симптомы апатии

Симптомы апатии тесно связаны с причинами расстройства. Основная симптоматика проявляется как безразличие ко всему происходящему, отсутствие инициативы, стремление к одиночеству, грусть, замкнутость, лень. Симптомы апатии необходимо распознавать на первых порах расстройства, так как без лечения на ранних стадиях, апатия может перерасти в депрессию.

Апатия сопровождается плохим настроением, вызывает сонливость, заторможенность, отсутствие эмоций, аппетита, безразличие ко всему происходящему вокруг. Если человека перестает интересовать то, что раньше было очень важным и значимым, то это первый сигнал о проблемах с психическим расстройством. Чаще всего такое состояние списывают на хроническую усталость, недосыпания, хлопоты и другие проблемы повседневной жизни. Но слабость и сонливость – это главные симптомы апатии. Еще один признак апатии – ограничение общения. Так, компанейский человек может резко стать замкнутым и проводить много времени дома в одиночестве.

1) Апатия и усталость

Апатия и усталость – одно из часто встречающихся состояний. Человек ощущает полное отсутствие мотивации, теряет надежды на будущее, перестает верить в себя, мечтать и радоваться жизни. Не покидает постоянное чувство усталости и безразличия ко всему вокруг происходящему.

Апатия и усталость могут появиться из-за жизненных кризисов, таких как: смерть или разлука с близкими или друзьями, болезнь, длительное пребывание в сложных ситуациях, неудачи в работе, личных отношениях или бизнесе, отсутствие взаимной любви и заботы и многое другое. Апатичность, которая сопровождается усталостью, может появиться еще в подростковом возрасте. Это объясняется активной переоценкой ценностей, сменой мировосприятия и мировоззрения. Из-за этого все вокруг кажется бессмысленным и однообразным. Внутри происходит срыв, своеобразный надлом веры, глубокое разочарование.

Лечить апатию и усталость необходимо при первых симптомах данного расстройства. Для этого можно сменить обстановку, заняться чем-то новым и увлекательным и постараться отвлечься от окружающих проблем.

2) Лень и апатия

Лень и апатия – это болезнь современных людей, бороться с этими симптомами очень тяжело, но вполне реально. Лень и апатичность появляются из-за монотонной работы, которая не приносит удовольствия. Расстройство может возникнуть из-за повторения из-за дня в день одних и тех же действий, перенесенных стрессов и разочарований.

Для того чтобы справиться с ленью и апатией необходимо составить план стратегии. Нужно четко поставить цель, найти стимул и мотивацию.

3) Апатия и депрессия

Апатия и депрессия – это два нераздельных понятия, первое ведет к появлению второго, то есть длительная апатия перерастает в депрессивное состояние.

Опасность депрессии в том, что она не проходит бесследно для организма и накладывает отпечаток на состояние физического и психического здоровья.

Основные симптомы апатии и депрессии проявляются так:

- ✓ Снижение настроения и расстройства эмоциональной сферы.
- ✓ Снижение двигательной активности и работоспособности.
- ✓ Замедление мышления, безразличие ко всему происходящему вокруг.

То есть, для того чтобы заболеть депрессией и апатией, плохого настроения мало, должны наблюдаться все вышеописанные симптомы. Очень часто апатию и депрессию путают с хронической усталостью или астеническим синдромом. Но при данном расстройстве на первый план выходят: нарушения сна, физическая усталость, сниженное настроение.

Апатическая депрессия имеет несколько клинических проявлений, которая вызывают болезненную симптоматику со стороны всех органов и систем организма - головные боли, нарушения в работе желудочно-кишечного тракта и другое.

Как правило, к апатии и впоследствии депрессии приводят различные стрессовые ситуации и психические травмы, также существуют и эндогенные расстройства, которые спровоцированы нарушениями обмена веществ в головном мозге.

Основные признаки подобной апатии и депрессии, это:

- ✓ Сезонность – расстройство чаще всего появляется в весеннее и осеннее время года;
- ✓ Отсутствуют психологические травмы и стрессовые ситуации, которые могли

бы стать причиной апатии, а в последующем и депрессии;

- ✓ Наблюдаются колебания настроения – утром настроение пониженное, а к вечеру улучшается.

Вышеописанная симптоматика требует сложного медицинского лечения. Так как без соответствующей помощи, симптомы будут нарастать и могут принять хронический характер. Для лечения используют антидепрессанты.

Однако, применение ряда неспецифических процедур, поможет улучшить настроение и будет способствовать более скорому выздоровлению. Это общение с друзьями и близкими, режим отдыха и труда, различные увлечения и хобби.

4) Сонливость и апатия

Сонливость и апатия – это состояние, которое довольно часто встречается и может появиться из-за неполноценного сна. Хронические недосыпания приводят не только к нарушениям сна, но и к появлению так называемого эффекта «сонной мухи».

Появление апатии и сонливости могут спровоцировать не только стрессы и беспокойства, но и неправильное питание, недостаток витаминов и полезных веществ в организме.

Сонливость может появиться из-за нарушения питьевого режима, при употреблении менее 1,5 л воды в сутки, а на фоне сонливости появляется и апатия, которая вызывает синдром отстраненности и безразличия ко всему происходящему. Сонливость, также, может быть вызвана синдромом хронической усталости.

Избыточный вес, недостаток солнечного света, межсезонье – также являются причинами сонливости и апатии.

В некоторых случаях, появление заторможенного сонного состояния может говорить о наличии заболеваний, которые требуют диагностики и лечения. Вялость, сонливость и апатия могут появляться при малокровии, эндокринных заболеваниях, поражениях инфекционного характера, из-за появления опухолей, расстройств нервной системы.

5) Вялость и апатия

Вялость и апатия возникают на фоне стрессов, нервных переживаний и других расстройств, которые нарушают психическую активность. Апатичное состояние характеризуется равнодушием, безволием, сонливостью или наоборот бессонницей, вялостью, ухудшением памяти, безразличием. Вышеописанные симптомы могут быть вызваны нехваткой йода в организме, который отвечает за нормальное функционирование щитовидной железы и выработку ее гормонов.

Вялость и апатия могут появляться и при таких заболеваниях и патологиях как: эндокринная дисфункция, предменструальный синдром, наркомания, алкоголизм, различные хронические заболевания, стресс.

6) Постоянная апатия

Постоянная апатия – это запущенная и даже хроническая форма нервного расстройства. Постоянная апатия характеризуется тем, что симптоматику патологии, а именно безразличие, отстраненность, вялость и так далее, провоцируют любые нервные переживания, стрессы и неудачи. Постоянная апатия может перерасти в депрессивное состояние и вызывать проблемы со здоровьем. Кроме того, распространенными причинами постоянной апатии, вялости и усталости могут быть:

- ✓ Дефицит витаминов

Нехватка таких витаминов как B12 и D способны вызывать нервные расстройства,

спровоцировать вялость, сонливость, усталость;

- ✓ Прием лекарственных препаратов и медикаментов

Ряд лекарственных средств имеет такие компоненты, как антигистамины (используются для лечения аллергии), которые вызывают сонливость, вялость, отстраненность, безразличие, то есть апатию;

- ✓ Стрессы, переживания, нервные расстройства
- ✓ Диабет

Высокий уровень сахара в крови приводит к тому, что глюкоза, то есть потенциальная энергия, вымывается из организма, это приводит к хронической усталости, нежеланию чем-либо заниматься, вызывает чувство отстраненности, и как результат – постоянную апатию.

7) Весенняя апатия

Весенняя апатия – это сезонное расстройство, от которого страдают все без исключения. Она вызвана энергетическим спадом и авитаминозом, которые появились после зимы. Также, весеннюю апатию могут вызывать длительные эмоциональные и физические подъемы (длительные праздники и вечеринки, например), к апатии приводит ожидание долгожданных событий (свадьба, отпуск, роды) и период после наступления этого события. Это объясняется тем, что появляется эмоциональная усталость и опустошенность.

Кроме того, в весенний период, апатия появляется из-за недостатка солнечной энергии, нехватки витаминов и минералов.

8) Слабость и апатия

Слабость и апатия – это нераздельные симптомы, которые рано или поздно, но появляются у каждого человека. К подобному состоянию приводит малоподвижный образ жизни, стрессы, недостаток сна, неполноценное питание, нервные переживания, постоянные шумы. Все вышеописанные факторы, вызывающие апатию являются спутниками городского жителя.

Симптоматика слабости и апатии сопровождается сонливостью, вялостью, легкой раздражительностью и безучастным поведением. Для лечения такого состояния, рекомендуется сделать небольшую эмоциональную встряску для организма.

9) Апатия и раздражительность

Апатия и раздражительность очень часто появляются из-за регулярных эмоциональных стрессов и переживаний. К появлению подобной симптоматики может привести чувство собственной никчемности и ущербности перед другими, это возникает в том случае, когда человек регулярно сравнивает себя и свою жизнь и с более успешными людьми. Сперва появляется озлобленность, которая переходит в чувство безысходности, апатии и раздражительности.

10) Апатия и уныние

Расстройство может появиться из-за морального или физического истощения, повышенных физических и умственных нагрузок, стрессов, переживаний, страхов. То есть апатия не появляется внезапно, всегда есть ряд факторов, которые провоцируют ее.

Итак, апатия может быть пассивной, активной и травматической. Каждая форма сопровождается унынием, вялостью, сонливостью, раздражительностью. Детальная симптоматика апатии индивидуальная для каждого. Это объясняется тем, что проявление данного недуга зависит от темперамента и характера человека.

Так, у напористых и сильных личностей, апатия практически всегда

сопровождается не только унынием, но и раздражительностью.

А вот у слабых и меланхолических людей, апатия вызывает сонливость, плаксивость, угнетенное состояние и даже чувство безысходности.

В целом, можно сказать, что апатия проявляется у человека, как защита от чрезвычайного воздействия современного мира, как возможность отступления после поражения, и при трудностях - как углубление в себя, отстранение от внешнего мира. Важно отметить, что когда состояние апатии затягивается, это ведёт к утрате своей сущности, переходит в депрессию. Поэтому нужно своевременно принимать меры для восстановления позитивной энергетики организма.

2.2. Техники йоги для преодоления апатии.

Для борьбы с апатией я выбрала две асаны, которые, согласно разным источникам, устраняют симптомы этого расстройства, а именно, слабость, вялость, сонливость, лень, улучшают настроение, заряжают энергией:

- ✓ *Анувиттасана*
- ✓ *Шалабхасана*

Кроме того, на восьмой день исследований, было решено добавить очистительную технику йоги (шаткарму) *шанкх-пракшалану*.

2.2.1. Анувиттасана

Anuvitta – завершённый



Техника выполнения:

- ✓ Встаньте в Тадасану (поза горы);
- ✓ Пальцы ног расправлены, стопы на ширине таза, плотно упираемся в землю всей поверхностью стоп;
- ✓ Ладонями упираемся в поясницу или по бокам от крестца, пальцы направлены вверх;
- ✓ Слегка подтягиваем ягодицы, напрягая поясничные мышцы и тем самым создаем опору;
- ✓ Плечи направляем вниз, соединяем лопатки;
- ✓ Пытаемся соединить локти, тем самым сильнее раскрываем грудную клетку;
- ✓ Делаем глубокий вдох, вытягивая позвоночник, макушкой тянемся к небу;
- ✓ Параллельно с вытяжением, делаем мягкий прогиб назад;
- ✓ Голову не запрокидываем;
- ✓ Шею плавно вытягиваем по дуге от плеч;
- ✓ Копчик подворачиваем под себя, чтобы убрать излишний прогиб в пояснице;
- ✓ Область анахата чакры (солнечного сплетения) тянем вверх.

Важно!

- ✓ Поясничный отдел позвоночника не изламывается, а выпрямляется и вытягивается!
- ✓ Главная задача асаны – не столько уйти в прогиб, а соединить лопатки, раскрыть область грудной клетки, растянуть всю переднюю поверхность корпуса.

Отстроив конечное положение, переводим внимание на стопы и начинаем дышать:

- ✓ ВДОХ: вытягиваем энергию из земли через стопы по ногам и всей передней поверхности тела вверх. Акцент – заполнение энергией грудной клетки, и раскрытие плечевых суставов;
- ✓ ВЫДОХ: проворачиваем энергопоток в плечевых суставах и уводим его по рукам вниз в ноги, далее в землю, при этом не продолжаем удлинять позвоночник по дугообразной траектории. Областью солнечного сплетения тянемся вверх.
- ✓ Остаемся в асане от 3 до 7 циклов дыхания;
- ✓ С очередным выдохом, возвращаемся в позу горы (тадасану).

Компенсация- с выдохом опускаемся в уттанасану или ардха уттанасану.

Вариации:

Положение пальцев рук в анувиттасане зависит от гибкости запястий:

- ✓ Если пальцы направлены вниз – это усиливает энергетическое заземление;
- ✓ Если вверх – усиливает раскрытие анахата чакры.

Физиологический эффект:

- ✓ Вытягивает всю переднюю поверхность тела;
- ✓ Стимулирует симпатическую нервную систему, почки и надпочечники, придавая бодрость и заряжая энергией;
- ✓ Тонизирует органы брюшной полости;
- ✓ Раскрывает грудной отдел, увеличивает объем легких, укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- ✓ Ускоряет метаболизм.

Энергетический эффект:

- ✓ Асана активно раскрывает фронтальное энергетическое тело;
- ✓ Активирует: муладхару, свадхистану, манипуру, анахату и вишуддху чакры;
- ✓ Очищает и наполняет энергией область подмышек, открывает и питает чакры стоп, которые впитывают земную энергию и отправляют ее в муладхару и анахата чакры;
- ✓ Развивает энергетическую стабильность;
- ✓ Значительно повышает количество энергии в сердечном центре, вместе с тем стабилизирует его;
- ✓ Очищает центральный энергетический канал сушумна;
- ✓ Заполняет праническое тело новой свежей энергией;
- ✓ Пробуждает спящие силы внутри человека и открывает в нем новые энергоресурсы.

Психоментальный эффект:

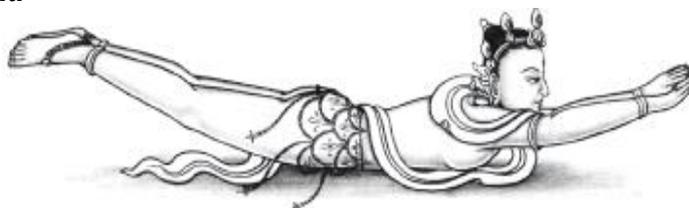
- ✓ Заряжает психической силой и бодростью, придает уверенность в себе и дает стимул для движения вперед;
- ✓ Помогает в лечении депрессий и апатии;
- ✓ Помогает сфокусироваться на позитиве и увидеть перспективы;
- ✓ Поднимает настроение, дарует радость.

Ограничения:

- ✓ Травмы позвоночника, шеи, крестца, таза;
- ✓ Грыжа позвоночника;
- ✓ Повышенная возбудимость нервной системы;
- ✓ Не рекомендуется выполнять на ночь, так как можно спровоцировать бессоницу.

2.2.2. Шалабхасана

Salabha - саранча



Техника выполнения:

- ✓ Ложимся животом на пол, расстояние между стопами один кулак;
- ✓ Ставим ладони на пол под плечевыми суставами, пальцы обеих рук чуть внутрь;
- ✓ Опираемся на руки и приподнимаем корпус;
- ✓ Тянемся вперед, удлиняя позвоночник и «вытягивая» ребра из-под себя;
- ✓ Освободив с помощью этого движения ребра и нижнюю часть живота из-под себя, возвращаемся в исходное положение лежа на животе;
- ✓ На выдохе, укореняем живот в землю;
- ✓ На вдохе, одновременно поднимаем вверх ноги, грудную клетку и голову;
- ✓ Руки переводим через стороны вперед, вытягиваем вперед, ладонями друг к другу;
- ✓ Лопатки направляем вглубь спины.

Важно!

- ✓ Шею вытягиваем вперед и чуть вверх, удлиняем заднюю поверхность дальше от плеч, не поднимаем голову, не заламываем шею;
- ✓ Взгляд направлен вперед и чуть вниз, дыхание ровное и свободное;
- ✓ Главная задача асаны – максимально вытянуть руки и ноги по дугообразной линии в противоположных направлениях.

Отстроив конечное положение, переводим внимание на живот (область манипура чакры) и начинаем дышать:

- ✓ ВДОХ: втягиваем энергию из земли через живот и направляем ее из центра вверх в две противоположные стороны, еще выше поднимая корпус с руками и ногами;

- ✓ **ВЫДОХ:** уводим энергопоток через ладони и стопы в бесконечность, еще сильнее устремляя руки и ноги вверх, вытягивая переднюю поверхность тела.
- ✓ Остаемся в асане как можно дольше, сохраняя спокойное ровное дыхание;
- ✓ С очередным выдохом, опускаемся на пол и расслабляемся.

Компенсация- с выдохом поднимаемся в адхо мукха шванасану или баласану.

Также, можно выполнить халасану или пашчимоттанасану.

Вариации:



- ✓ Направляем руки назад, вдоль тела, ладонями внутрь, локти стремятся друг к другу, лопатки прижаты к спине плечи развернуты – это усиливает раскрытие сердечного центра (анахата чакра);
- ✓ На ВДОХЕ: втягиваем энергию земли и поднимаем руки и ноги как можно выше;
- ✓ На ВЫДОХЕ: проворачиваем энергопоток в плечевых суставах и выводим отработанную энергию через ладони.
- ✓ Положение на животе, лбом упираемся в пол, руки по бокам от корпуса, ладонями вверх, поднимаем только ноги – усиливает раскрытие муладхара чакры.

Физиологический эффект:

- ✓ Вытягивает, удлиняет позвоночник;
- ✓ Стимулирует симпатическую нервную систему, заряжая энергией и желанием действовать;
- ✓ Тонизирует и укрепляет мышцы спины, живота, бедер, ягодиц, рук и ног;
- ✓ Способствует пищеварению, устраняет проблемы с желудком и кишечником, в том числе, вздутие живота, помогает при запорах;
- ✓ Стимулирует печень, поджелудочную железу и почки.

Энергетический эффект:

- ✓ Асана прорабатывает нижнюю часть энергетического тела, активирует первые четыре чакры – муладхару, свадхистану, манипуру и анахату;
- ✓ Наполняет энергией центральный энергетический канал (сушумна);
- ✓ Тонизирует все тело, снимает энергетическую усталость;
- ✓ Очищает и стимулирует манипура чакру, которая в свою очередь, питает анахата чакру, заряжая ее жизнерадостностью;
- ✓ Значительно повышает количество активной энергии в сердечном центре, за счет стимуляции свадхистана чакры.

Психоментальный эффект:

- ✓ Асана – антидепрессант;

- ✓ Развивает ясные качества сознания, внутреннюю силу и позитивное мышление;
- ✓ Придает уверенность в себе, заряжает энергией и желанием действовать;
- ✓ Снимает негативные и астенические состояния, бодрит и фокусирует ум;
- ✓ Очищает и проясняет сознание, убирает вялость.

Ограничения:

- ✓ Травмы позвоночника или шеи;
- ✓ Грыжа, язва желудка или двенадцатиперстной кишки;
- ✓ Головная боль;
- ✓ Повышенное кровяное давление, сердечно-сосудистые заболевания;
- ✓ Панические атаки;
- ✓ Беременность;
- ✓ Не рекомендуется выполнять на ночь, так как можно спровоцировать бессоницу.

2.2.3. Шаткарма: Шанкх-пракшалана.

Практику шаткармы решено было добавить, исходя из субъективного состояния исследуемых. Как известно, состояние вялости, сонливости и постоянной усталости рождают ощущение тяжелого, отекающего тела. Кроме того, ситуация усугубляется нерегулярной работой кишечника.

Шанкх-пракшалана – сквозное промывание желудочно-кишечного тракта солевым раствором, является мощной очистительной процедурой, оказывающей разноплановое оздоровительное воздействие.

Техника выполнения шанкх-проакшаланы заключается в последовательном выпивании порций соленой воды с последующими упражнениями, проталкивающими раствор по желудочно-кишечному тракту, вся процедура выполняется до “чистой воды” и приводит к промыванию и радикальной очистке всего пищеварительного тракта.

Методика выполнения:

- ✓ Выпить 1 стакан подготовленного раствора;
- ✓ Выполнить серию упражнений, без остановок, одно за другим;
- ✓ Выпить еще 1 стакан и вновь проделать все серию, во время выполнения этих упражнений вода будет медленно уходить в кишечник, не вызывая тошноты;
- ✓ Количество повторений, вода – упражнения, индивидуально. Обычно, требуется от 4 до 7-8 серий;
- ✓ После завершения шестого (в среднем) цикла необходимо сходить в туалет;
- ✓ Если результата нет после 6-8 стаканов, не выпивая пока воду, сделать подряд ещё несколько циклов упражнений;
- ✓ Как только анальный сфинктер первый раз приведен в действие, последующие эвакуации происходят автоматически;
- ✓ Продолжайте чередование вода - упражнения - туалет до тех пор, пока вода не будет выходить такой же чистой, какой она вошла в организм;
- ✓ После завершения процедуры, необходимо выпить 1 стакан пресной воды и, надавив на кончик языка, вызвать рвотный рефлекс (рвоту вызывать необязательно). Это необходимо, чтобы остановить активированную моторику пищеварительного тракта и вернуть ее в сбалансированное состояние.

Ключевые моменты практики:

- ✓ За 1-2 дня лучше избегать тяжелой белковой и трудно перевариваемой пищи. Постарайтесь составить рацион из каш и вареных овощей;
- ✓ Лучшее время для проведения процедуры – утро, натощак;
- ✓ Оптимальная концентрация раствора – 1 десертная ложка на 1 литр воды;
- ✓ В первый литр хорошо добавить ½ ч ложки сернокислой магнезии* (магнезия сульфат);
- ✓ Улучшить процесс поможет добавление ¼ части лимона на 1 литр воды;
- ✓ Не спешить! Если после 6 стаканов раствора стул не появился, необходимо взять паузу и отдохнуть, можно выполнить випарита-карани-мудру и массаж живота (по часовой стрелке);
- ✓ Заранее подготовьте гигиенические принадлежности (салфетки, полотенце, мягкий гель, крем);
- ✓ Через 30-40 минут после завершения процедуры нужно позавтракать (отварной рис с маслом);
- ✓ Желательно исключить из рациона концентрированную белковую пищу и придерживаться углеводно-жировой диеты с небольшим количеством легких кисломолочных продуктов 3-4 дня;
- ✓ для заселения кишечника полезной микрофлорой желательно провести курсовой прием препаратов с молочнокислыми и бифидобактериями в течение 2-4 недель.

* Магнезия обладает слабительным и желчегонным действием, что облегчит проведение процедуры и повысит ее эффективность.

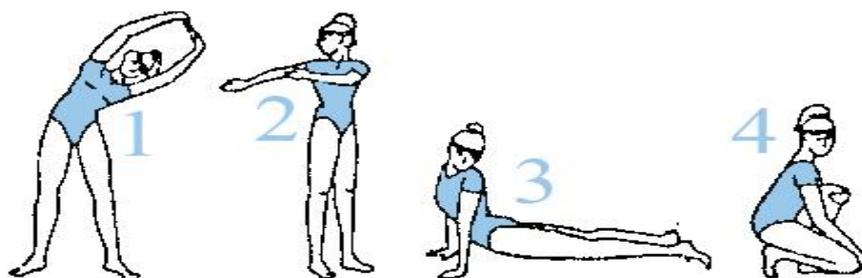
Физиологический эффект:

Шанкх-пракшалана оказывает огромное регулирующее влияние на весь желудочно-кишечный тракт. Помимо механического очищения кишечника, обновления микрофлоры и воздействия на автономную нервную систему пищеварительного тракта, шанкх-пракшалана оказывает желчегонный эффект, приводя к разгрузке желчного пузыря, освобождению его от застоявшейся желчи.

Ограничения:

- ✓ При любых обострениях заболеваний желудочно-кишечного тракта;
- ✓ Желчно-каменной болезни;
- ✓ Спаечных процессах в брюшной полости;
- ✓ Кишечных и желудочных кровотечениях в анамнезе;
- ✓ В период месячных и беременности;
- ✓ При повышенной свертываемости крови.

Упражнения:



Тирьяка – тадасана

- ✓ Исходное положение: стоя, расстояние между ступнями примерно 30 см, руки собраны в замок – пальцы рук переплетены и ладони раскрыты кверху, спина прямая, дыхание свободное;
- ✓ Фиксируем верхнюю часть туловища и наклоняемся сначала влево, затем, не останавливаясь, вправо, повторяем наклоны в обе стороны по четыре раза, т.е. необходимо всего сделать 8 наклонов.

Упражнение занимает около 10 секунд.

Данное движение помогает открыть привратник желудка, и при каждом наклоне часть воды уходит из него, перемещаясь в двенадцатиперстную кишку и тонкий кишечник.

Кати-чакрасана (вариация).

- ✓ Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, правую руку вытягиваем горизонтально вперед, а левую сгибаем так, чтобы указательный и большой пальцы касались правой ключицы; Выполняем повороты туловища, отводя вытянутую руку как можно дальше назад, при этом смотрим на кончики пальцев;
- ✓ Важно, чтобы нижняя часть туловища оставалась зафиксированной, скрутки делаем вокруг талии, а не всем телом;
- ✓ В конце поворота не останавливаясь, выполняем скрутку в обратную сторону. Делаем по 12 раз в каждую сторону.

Выполнение этого упражнения направляет ток воды по тонкому кишечнику.

Тирьяка – бхуджангасана.

- ✓ Исходное положение: выполняем вариацию бхуджангасаны, при этом большие пальцы ног должны касаться пола и бедра должны быть приподняты над полом;
- ✓ Стопы ставим на расстоянии примерно на 30 см;
- ✓ Далее, начинаем поворачивать голову, плечи и туловище, пока не увидим пятку противоположной ноги (при повороте вправо нужно смотреть на левую пятку);
- ✓ Скрутки выполняем не останавливаясь, в одну и в другую сторону; Повороты выполняем относительно талии, нижнюю часть туловища держим неподвижно, параллельно полу (прогибы вниз возможны).

Повторяем по 12 раз в каждую сторону.

Вода продвигается по тонкому кишечнику далее, благодаря данному упражнению.

Удара – каршасана.

- ✓ Исходное положение: садимся на корточки, ступни и бедра на расстоянии 30 см друг от друга, руки кладем на колени;
- ✓ Далее, наклоняем левое колено к полу, поворачиваясь вправо как можно сильнее, правое колено, при этом, держим вертикально;
- ✓ Взгляд направляем назад, усиливая скручивание корпуса и давление на живот;
- ✓ Возвращаемся в исходное положение и проделываем всю комбинацию в другую сторону;
- ✓ Ладонями толкаем, попеременно, правое бедро к левому боку, а левое бедро – к правому боку, так чтобы прижать половину живота, с целью сдавливания

- ✓ только одной половины толстого кишечника;
- ✓ Позвоночник держим прямым, подбородок приподнят, дышим свободно.

В данном упражнении важно оказать давление вначале на правую сторону живота, чтобы надавить на восходящую толстую кишку. Это упражнение проводит воду, которая достигла конца тонкого кишечника через толстый кишечник. Упражнение выполняем 12 раз в каждую сторону.

2.3. Инструментарий

Специалисты отмечают, что стандартные инструменты анализа депрессии не фиксируют признаки апатии, что является большой проблемой с учётом её распространённости.

Диагностика апатии довольно сложный и трудоемкий процесс, так как это состояние имеет множество симптомов.

Зачастую, при апатии у человека видоизменяется поведение в обществе, наблюдается заторможенность и автоматизм двигательной активности, обеднение мимики, монотонная речь, отсутствие интереса ко всему вокруг происходящему, неохотное общение с окружающими. Однако, полностью активность человека не останавливается, именно этот факт и осложняет процесс диагностики апатии. Человек продолжает выполнять свои обыденные дела, ходить на работу, но все это происходит без желания и внутреннего стимула.

Как правило, самостоятельно тяжело побороть апатию, так как появляется один из симптомов расстройства – лень, человеку кажется, что нет необходимости прилагать усилия, для того чтобы выйти из состояния застоя.

Как мы рассматривали выше, психологическая картина апатии очень обширна, поэтому в процессе диагностики, особое внимание обращают на следующие признаки и симптомы:

- ✓ Общая слабость и бессилие;
- ✓ Вялость и сонливость;
- ✓ Быстрая утомляемость;
- ✓ Отсутствие интересов и увлечений;
- ✓ Угнетенное состояние;
- ✓ Ощущение дискомфорта и безысходности.

Итак, за основу исследования, помимо теста депрессии Зунга, я решила взять еще 2 небольших теста:

2.3.1. Позволяет определить апатию по проявляющейся симптоматике (его применяют практикующие психологи):

- ✓ У вас недавно была стрессовая ситуация или сильные переживания.
- ✓ Вы долго не отдыхали в кругу друзей и близких.
- ✓ Вы одновременно бессильны и очень напряжены.
- ✓ Постоянно возникают мрачные мысли, и вы перестали ухаживать за собой.
- ✓ Пропало желание что-нибудь делать и куда-либо ходить.
- ✓ Ничего не доставляет радости и удовольствия.
- ✓ Вы больше не верите в то, что раньше придавало силы и помогало расслабиться.
- ✓ Требования окружающих вызывает пассивные реакции, но формально вы

выражаете активность.

- ✓ Режим сна и бодрствования нарушен, днем вы спите, ночью – бессонница.
- ✓ Очень часто нападает сильная тоска и ощущения пустоты, в районе головы и солнечного сплетения.
- ✓ Все происходящее ощущается в замедленном темпе.
- ✓ Мысли об общении с окружающими или незнакомыми людьми вызывают беспокойство и желание спрятаться.
- ✓ У вас постоянно возникает чувство усталости и сонливости, тяжело просыпаться и засыпать.

Утвердительные ответы на 4-5 пунктов из этого теста, могут говорить указывать на наличие апатии.

2.3.2. Тест на апатию, который предлагают профессиональные медицинские издания, он позволяет подробно оценить эмоциональное состояние. Оценивать необходимо свое состояние за прошедший месяц:

- ✓ Интересно ли Вам изучать что-либо новое?
- ✓ Вас что-нибудь интересует?
- ✓ Интересуетесь ли Вы своим состоянием?
- ✓ Вкладываете ли Вы много сил в дела?
- ✓ Вы всегда ищете какое-то занятие?
- ✓ Ставите ли Вы цели и строите ли планы на будущее?
- ✓ Есть ли у Вас желание к чему-то стремиться?
- ✓ Есть ли у Вас энергия для повседневных дел?
- ✓ Должен ли кто-нибудь говорить Вам, что Вы должны делать?
- ✓ Стали ли Вы безразличны к делам?
- ✓ Вы ко многому утратили интерес?
- ✓ Нуждаетесь ли Вы в побуждении, чтобы начать что-то делать?
- ✓ Вы не счастливы и не печальны, а чувствуете нечто среднее?
- ✓ Считаете ли Вы себя апатичным (безынициативным)?

Для вопросов 1–8 система подсчета следующая:

вовсе нет – 3 балла.

немного – 2 балла.

в известной мере да – 1 балл.

в очень значительной степени да – 0 баллов.

Для вопросов 9–14:

вовсе нет – 0 баллов.

немного – 1 балл.

в известной мере да – 2 балла.

в очень значительной степени да – 3 балла.

Апатия считается клинически значимой, если набрано 14 баллов и более.

2.3.3. Тест депрессии Зунга

Тест разработан для диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, для скрининг-диагностики* при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики.

Опросник состоит из 20 пунктов, на каждый вопрос необходимо выбрать один из четырех вариантов ответа: никогда / иногда / часто / постоянно.

Исходя из полученных результатов, получаем уровень депрессии (УД), который колеблется от 20 до 80 баллов:

- ✓ Если УД не более 49 баллов, то диагностируется состояние без депрессии;
- ✓ Если УД от 50 до 59 баллов, то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза;
- ✓ Показатель УД от 60 до 69 баллов – субдепрессивное состояние или маскированная депрессия;
- ✓ Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД более 70 баллов.

* Скрининг-диагностика – метод выявления и прогнозирования различных заболеваний на самых ранних стадиях.

3. Практическая часть.

		1ый день	9ый день	14ый день	Результат	Общий итог
№1	Тест 2.3.1	5	4	3	≈-40%	-27,5%
	Тест 2.3.2	17	15	13	≈-23,5%	
	Тест 2.3.3	47	-	38	≈-19%	
№2	Тест 2.3.1	4	3	2	≈-50%	-41,4%
	Тест 2.3.2	16	12	9	≈-44%	
	Тест 2.3.3	47	-	33	≈-30%	
№3	Тест 2.3.1	7	4	4	≈-43%	-36,83%
	Тест 2.3.2	24	19	14	≈-42%	
	Тест 2.3.3	51	-	38	≈-25,5%	
Общий итог:						- 35,24%

Тесты 2.3.1. и 2.3.2. проводились 1 раз в неделю, то есть всего 3 раза, перед началом исследования, после 8 дней ежедневных занятий и техники шанкх-пракшалана и на 14-ый день.

Тест 2.3.3. проводился 2 раза, перед началом исследования и на 14-ый день.

3.1. Субъективные ощущения участниц:

- ✓ К концу первой недели, все участницы отметили повышение уровня физической энергии и интеллектуальной активности, появилось желание продолжать практику асан, вернулся интерес к собственной внешности. Именно на этом этапе, мы решили добавить практику шанкх – пракшалана;
- ✓ После проведения шаткармы, участницы отметили, повышение настроения, от ощущения легкости тела, снижение вялости и сонливости. Кроме того, у участницы №2 улучшилось пищеварение, пропало чувство тяжести и “распирания” после еды;
- ✓ К концу исследования, настроение практикующих значительно улучшилось,

появилось желание двигаться дальше, возрос общий уровень позитивной энергии, значительно снизилась слабость в конце дня, хотя дневная активность заметно повысилась. Появилось желание изменить рацион питания и потребность в ежевечерних прогулках.

4. Выводы.

Как видно из таблицы, средний уровень апатии снизился более чем на 35%, причем у всех участниц появилось желание продолжать практику;

В результате полученных данных, можно сделать вывод, что ежедневная корректная практика неглубоких прогибов с акцентом на раскрытие грудной клетки, а именно анувиттасаны и шалабхасаны, действительно повышает общий уровень позитивной энергии и улучшает эмоциональный фон, помогая бороться с такими симптомами апатии, как слабость, вялость, лень, сонливость, потеря интереса к себе и окружающему миру;

Выполнение шаткармы шанкх-пракшалана способствовало усилению эффекта от практики асан. Участницы избавились от метеоризма, вздутия живота и периодических запоров, что в свою очередь, значительно повысило их жизненный тонус и уверенность в себе.

5. Заключение.

На примере данного небольшого исследования, я убедилась, что самое главное – это желание человека помочь себе и своему организму справиться с апатией:

- ✓ Сначала, найдите время для отдыха, причем, желательно посвятить это время себе, провести его не так как обычно, разорвать привычный ход событий;
- ✓ Если хочется плакать, не держите негативные эмоции в себе. Выделите для себя время и уединитесь, дайте волю эмоциям. Вскоре плач и причитания, сменятся желанием действовать и что-либо делать;
- ✓ В этот момент, необходимо сделать первый шаг, пусть совсем маленький, однако очень важный - начинайте практиковать, не перенапрягаясь, в удовольствие, старайтесь прочувствовать каждое движение своего тела. Прислушивайтесь к своим ощущениям;
- ✓ Сурья Намаскар, анувиттасана и вытяжения позвоночника в тадасане или неглубоком наклоне вперед, каждое утро, зарядят позитивной энергией на целый день;
- ✓ Не нужно форсировать события, ежедневные занятия по 10 минут принесут гораздо больше пользы, чем ударный двухчасовой тренинг раз в неделю. Практика должна радовать, а не являться причиной дополнительного стресса. И, вскоре, ваше тело само попросит “добавки”;
- ✓ Не нужно себя ругать, если не получится с первого раза, организму требуется время, чтобы принять, прочувствовать и полюбить позитивные изменения. Лучше, побольше себя хвалите и радуйтесь каждому шагу вперед;
- ✓ Наша жизнь – это наш выбор. Если, вдруг, мир вокруг перестал радовать, все кажется унылым и серым, это говорит о необходимости перемен, причем начинать нужно с изменения своего внутреннего мира. Вы изменитесь, изменится и мир вокруг вас.