Автор: admin
27.04.2013 19:23 -

Спят ли йоги, или Сколько надо спать?

Немногие люди задумываются над тем, когда и как спят йоги. Причем, у некоторых складывается впечатление о йогах как о людях, которые совсем не спят или спят настолько мало, что можно считать, будто они вовсе не спят. Конечно же, это на самом деле совсем не так. А рекомендации йогов относительно продолжительности сна ничуть не отличаются от советов докторов.

Зададим главный вопрос – какой продолжительности отдых нужен организму, или, другими словами, сколько надо спать, чтобы наш организм нормально функционировал? Йоги, так же как и врачи, рекомендуют спать по 7-8 часов в сутки, причем женщинам рекомендуется спать на час больше, чем мужчинам. По мнению людей, занимающихся йогой, минимальная продолжительность сна должна составлять 6,5 часов в сутки. При таком режиме надо ложиться в 21.30 и вставать в 4 часа утра, а такой режим очень удобен для людей, занимающихся йогой. Издавна считается, что в раннем утреннем вохдухе находится больше положительной энергии, флюидов, ионов. С другой стороны, самый полезный сон – это сон до 12 часов ночи, один час такого сна до полуночи по пользе своей равен двум часам сна после полуночи. А также не следует забывать еще одно простое и полезное правило, из которого следует, что сон на голодный желудок способствует похудению.

Недосыпание – очень серьезный фактор риска для здоровья.Люди, спящие менее 4,5 часов в сутки сокращают продолжительность жизни в среднем в 1,6 раза. Не получая полноценного отдыха, организм быстрее истощает свои ресурсы. Но, как уже доказано учеными, люди, любящие подольше поспать, рискуют еще больше. Регулярный длительный сон (более 9,5 часа в сутки) сокращает жизнь в 1,7-1,9 раза.
В чем заключается такая закономерность – не совсем понятно, вероятнее всего, такие люди имеют серьезные проблемы со здоровьем, и организм пытается компенсировать эти проблемы отдыхом во время сна.

Вы никогда не задумывались над тем, как спать и на чем спать? Не надо думать, что все йоги спят исключительно на битом стекле и острых гвоздях. Постель предпочтительна прямая и достаточно жесткая, она позволяет человеку правильно дышать. Но не стоит переусердствовать и подкладывать под матрас доски для увеличения жесткости, как это делают многие, так как на очень жестком матрасе возрастает давление на позвоночник, и вы можете этим только ухудшить ваше здоровье.

Нужна ли подушка? Без нее можно обойтись только в том случае, если вы спите на животе. Во всех остальных случаях подушка просто необходима. Но она должна быть либо ортопедической, либо просто похожа скорее на валик и быть достаточно жесткой. Если тонкую подушку согнуть пополам и подложить под шею, то именно такой валик и получится. Следует отметить, что сейчас рынок предлагает множество ортопедических подушек разного качества. Очень полезны и популярны становятся подушки с натуральными наполнителями, типа гречневой лузги. Утром после сна на такой подушке вы почувствуете необычайный прилив сил. Например, ортопедическая подушка с наполнителем из гречневой лузги прекрасно сочетает в себе качество и функциональность, а намагниченная лузга гречихи дает отдых и заряд энергии организму.

Что же касается привычки спать на спине, то лучше откажитесь от нее, поскольку сон на спине вреден для организма. Во-первых, при таком положении тела внутренние органы человека находятся не в самом удачном расположении. Во-вторых, во время сна человек дышит преимущественно ртом, а это углубляет дыхание и может привести ск гипервентиляции легких.

Многие считают, что спать на левом боку вредно, так как это значит спать на сердце. Отчасти это так. Наверняка многие замечали, что, ложась спать на левом боку и находясь в таком положении довольно длительное время, утром просыпаешься с головной болью или вспоминаешь, что снились какие-то неприятные сны. Действительно, некоторые люди реагируют на такое положение во сне именно таким образом. Но ведь сердце находится не прямо под левым боком, а если человек спит на правом боку, то сердце занимает еще более неудобное положение. Оно как бы провисает. Поэтому оптимальным можно считать совет переворачиваться во сне с боку на бок, а не спать все время в одном положении на одном боку или на спине.

Есть еще один ракурс в этом вопросе. Наверняка, каждый знает о понятиях «совы» и «жаворонки». Это явление – следование биологическим ритмам человеческого организма. Сама по себе продолжительность сна не так уж и важна, она строго индивидуальна, а вот снижение качества сна и нарушение биологических ритмов может повлечь за собой серьезные сбои в работе многих систем организма. Человеческий организм – сложнейшая из существующих на Земле систем, и он всегда просигнализирует нам о назревающей проблеме, а в частности, при проблеме недосыпания – снижением работоспособности, раздражительностью, сонливостью, вялостью, плохим самочувствием. Очень важно прислушаться к своему организму и не пропустить этот сигнал!

Автор - **Инна Фастова**

Источник