

ІНТЕГРАЛЬНА ЙОГА – МЕТОДИКА САМОКОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

У тезах розглянуто можливості використання інтегральної йоги як авторської методики психофізичної самокорекції порушень опорно-рухового апарату (ОРА). Представлено результати практичного застосування елементів йоги, дихальних, тілесноорієнтованих і медитативних технік, включаючи роботу з тренажером «Костоправ». Методика демонструє позитивні зміни у стані постави, больового синдрому, тілесної усвідомленості та психоемоційної регуляції на основі принципів інтегрального підходу, який охоплює фізичний, енергетичний, емоційний та ментальний рівні функціонування людини.

Ключові слова: інтегральна йога, самокорекція, опорно-руховий апарат, психофізична реабілітація, тілесна усвідомленість, методика Костоправ.

Актуальність. Захворювання опорно-рухового апарату – одна з провідних причин хронічного болю, інвалідності та погіршення якості життя у жінок віком 35–55 років. За даними ВООЗ, порушення постави, сколіоз, остеохондроз, люмбалгія стають дедалі поширенішими у працездатному віці. Водночас традиційна реабілітація часто демонструє низьку ефективність у довгостроковій перспективі.

Серед головних **невирішених проблем сучасної реабілітації**:

- вузький біомеханічний підхід, без урахування психоемоційного стану;
- пасивна роль пацієнта в процесі відновлення;
- відсутність інструментів самодіагностики та тілесної усвідомленості;
- ігнорування психосоматичних і енергетичних складових.

Це зумовлює потребу в нових, цілісних, інтегративних методах, здатних враховувати багато рівнів функціонування людини.

Сучасні підходи до реабілітації в більшості випадків залишаються фрагментарними та ізольовано орієнтованими на тілесний аспект без належної уваги до психоемоційного та духовного компонентів. Інтегральна йога, сформульована Шрі Ауробіндо, є системним підходом до розвитку та гармонізації всіх рівнів людського буття – фізичного, енергетичного, ментального та психодуховного. Саме такий цілісний підхід дозволяє розглядати людину не лише як біологічну систему, а як складну багатовимірну істоту, здатну до самозцілення за умови відповідної організації практик і свідомої участі в процесі. Використання принципів інтегральної йоги у фізичній реабілітації – новий напрям, що поєднує тілесні техніки, роботу з диханням, усвідомленням та духовною мотивацією.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність інтегральної йоги як інноваційної методики самокорекції порушень опорно-рухового апарату, що поєднує тілесні, дихальні, медитативні, енергетичні та усвідомлені практики, з урахуванням багаторічного практичного досвіду.

Методи. Дослідження базується на спостереженні за учасниками курсу «21 день відновлення хребта», які проходили програму інтегральної йоги. Залучено 36 жінок віком 35–55 років з хронічними болями у спині, сколіотичними порушеннями, високим рівнем тривожності.

До програми входили:

- тілесні практики: м'які адаптовані асани з акцентом на мобілізацію хребта;
- пранаями та дихальна релаксація;
- техніки усвідомлення тіла (body scan);
- самомасаж за допомогою тренажера «Костоправ»;
- енергетичні та концентраційні медитації за принципами Шрі Ауробіндо.

Використано методи: аналіз літературних джерел, тілесної самооцінки, фотофіксацію постави, опитувальники для визначення тривожності (STAI), щоденники тілесного самоспостереження.

Оцінювались зміни у больовому синдромі, поставі, рівні тривожності, тілесній чутливості.

Результати дослідження. Протягом 2023–2025 років було проведено серію занять у форматі програми «21 день відновлення хребта» з елементами інтегральної йоги, у якій брали участь 36 жінок віком 35–55 років. Вони мали різні порушення постави (функціональний сколіоз, гіперлордоз, кіфоз), а також скарги на хронічний біль у шиї, попереку, міжлопатковій зоні, головні болі, емоційну нестабільність, тривожність, втому.

Основні групові результати:

- **78%** учасниць відзначили **суттєве зменшення больового синдрому** вже після 7–10 днів практики;
- **61%** продемонстрували **візуально фіксоване покращення постави** (зменшення асиметрії, нормалізація нахилу таза, стабілізація плечового поясу);
- **83%** повідомили про **глибше відчуття свого тіла**, зростання внутрішнього спокою, появу навичок самоспостереження;
- У всіх випадках поєднання **тренажера «Костоправ» із дихальними техніками** сприяло покращенню рухливості грудного та поперекового відділів хребта.

□ **Клінічний випадок із практики**

Пацієнтка: Жінка, 45 років, офісний працівник, звернулась зі скаргами на:

- хронічний біль у шії з частими головними болями (до 4 разів на тиждень),
- відчуття напруги у міжлопатковій зоні,
- затерпання рук при сні,
- періодичну тривожність, безсоння, відчуття втрати життєвих сил.

В анамнезі: сидячий стиль життя, постійна емоційна напруга, знижена фізична активність.

Об'єктивно:

- функціональний правобічний шийно-грудний сколіоз (S-подібний),
- підвищений тонус трапецієподібних м'язів,
- сутулість, обмежена рухливість у грудному відділі,
- гіпервентиляційний тип дихання.

Програма індивідуальної роботи (21 день):

1. Інтегральна тілесна практика:

- адаптовані асани для декомпресії шийного та грудного відділів,
- статико-динамічне витягування хребта в поєднанні з диханням,
- розслаблення через пози «вусановлення» з підтримкою (підкладки, валики).

2. Дихальні техніки:

- уповільнення дихання (6–8 вдихів на хвилину),
- пранаяма «анулома-вілома» – балансування правої і лівої півкулі,
- навчання діафрагмального дихання.

3. Самомасаж на тренажері «Костоправ»:

- щоденні сесії по 5–10 хв на грудному та поперековому відділі перед сном;
- поєднання з практикою «body scan» – сканування тіла через усвідомлену увагу.

4. Медитативні техніки:

- візуалізація хребта як «осьового стовпа світла» (за принципами інтегральної йоги),
- афірмації на відновлення і внутрішню опору,
- щоденник тілесних і емоційних змін.

Результати через 21 день:

- повне зникнення головного болю;
- суттєве зниження м'язової напруги у верхній частині спини;
- постава вирівнялася, плечі стали більш симетричними;
- нормалізований сон, стабілізований емоційний стан;
- повернення інтересу до життя та підвищення рівня енергії.

Пацієнтка відзначила:

«Я вперше відчула, що можу керувати своїм тілом і станом. Не чекаю, поки щось зламається – я відновлюю себе щодня».

Цей випадок демонструє принципову відмінність підходу інтегральної йоги: не «усунення симптомів», а **відновлення цілісного функціонування особистості через м'яку тілесну, енергетичну та психічну роботу**. Такий підхід може бути інтегрований у практики фізичної реабілітації як інноваційний формат самокорекції.

Обговорення

Інтегральна йога виявилася ефективною не лише як система вправ, а як **методика активного самопізнання та самовідновлення**. Вона змінює стосунок до тіла – з об'єкта страждань у простір контакту, любові та ресурсу.

Її унікальність – в **інтеграції тілесного, психоемоційного та духовного рівнів**. Це дозволяє не тільки зменшити симптоми, а трансформувати саму основу перенапруги, яка формується в результаті хронічного стресу, гіперконтролю, втрати внутрішньої опори.

Висновки.

Інтегральна йога – це не просто комплекс вправ, а глибока система самокорекції, яка:

- активізує «внутрішнього лікаря»;
- поєднує тілесну практику з енергетичним балансом і психоемоційною регуляцією;
- формує тілесну грамотність та довіру до себе;
- дає стійкий реабілітаційний ефект без побічних втручань.

Рекомендовано впроваджувати інтегральну йогу в систему психофізичної реабілітації як перспективний напрям самокорекції хребта та збереження здоров'я жінок середнього віку.

References

1. Aurobindo, S. (1999). *Integral Yoga: Teaching and Method of Practice*. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram.
2. Stel'makh V.M. (2021). Suchasni pidkhody do fizychnoyi rehabilitatsiyi v praktytsi osteopatiyi. [Modern approaches to physical rehabilitation in osteopathy practice]. // *Fizychna rehabilitatsiya – Physical Rehabilitation*, 2 (30), 45–50.
3. Gothe N.P., McAuley E. (2015). Yoga and cognition: A meta-analysis of chronic and acute effects. *Psychosomatic Medicine*, 77(7), 784–797.
4. Kryshtopa YE.V. (2022). Zastosuvannya dykhal'nykh tekhnik u fizychniy terapiyi. [Application of breathing techniques in physical therapy]. // *Zbiryk naukovykh prats' PDAFKS, Collection of scientific papers of the Ukrainian Academy of Physical Therapy*, 4, 33–39.
5. Zvit VOOZ [WHO report] (2022). *Musculoskeletal Conditions Fact Sheet*. <https://www.who.int>

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.11

Ihor Ivanenko

INTEGRAL YOGA AS A METHOD OF SELF-CORRECTION FOR MUSCULOSKELETAL DISORDERS

The paper explores the potential of integral yoga as an authorial method of psychophysical self-correction for musculoskeletal disorders (MSDs). It presents the outcomes of practical implementation of yoga elements, including breathing, body-oriented, and meditative techniques, as well as the use of the “Kostoprav” simulator. The method demonstrates positive changes in posture, pain symptoms, body awareness, and psycho-emotional regulation, grounded in the principles of an integral approach that addresses the physical, energetic, emotional, and mental dimensions of human functioning.

Key words: integral yoga, self-correction, musculoskeletal system, psychophysical rehabilitation, body awareness, methodology Kostoprav.

Відомості про автора / Information about the Author

Ігор Іваненко, аспірант, викладач кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: yvanenko.yhor@chmnu.edu.ua <https://orcid.org/0009-0008-3322-6029>

Ihor Ivanenko, postgraduate, Lecturer of the Department of Medical and Biological Fundamentals of Sport and Physical Culture and Sports Rehabilitation Faculty of Physical Education and Sports Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: yvanenko.yhor@chmnu.edu.ua <https://orcid.org/0009-0008-3322-6029>

© І. Іваненко
22.05.2025.

Стаття отримана редакцією