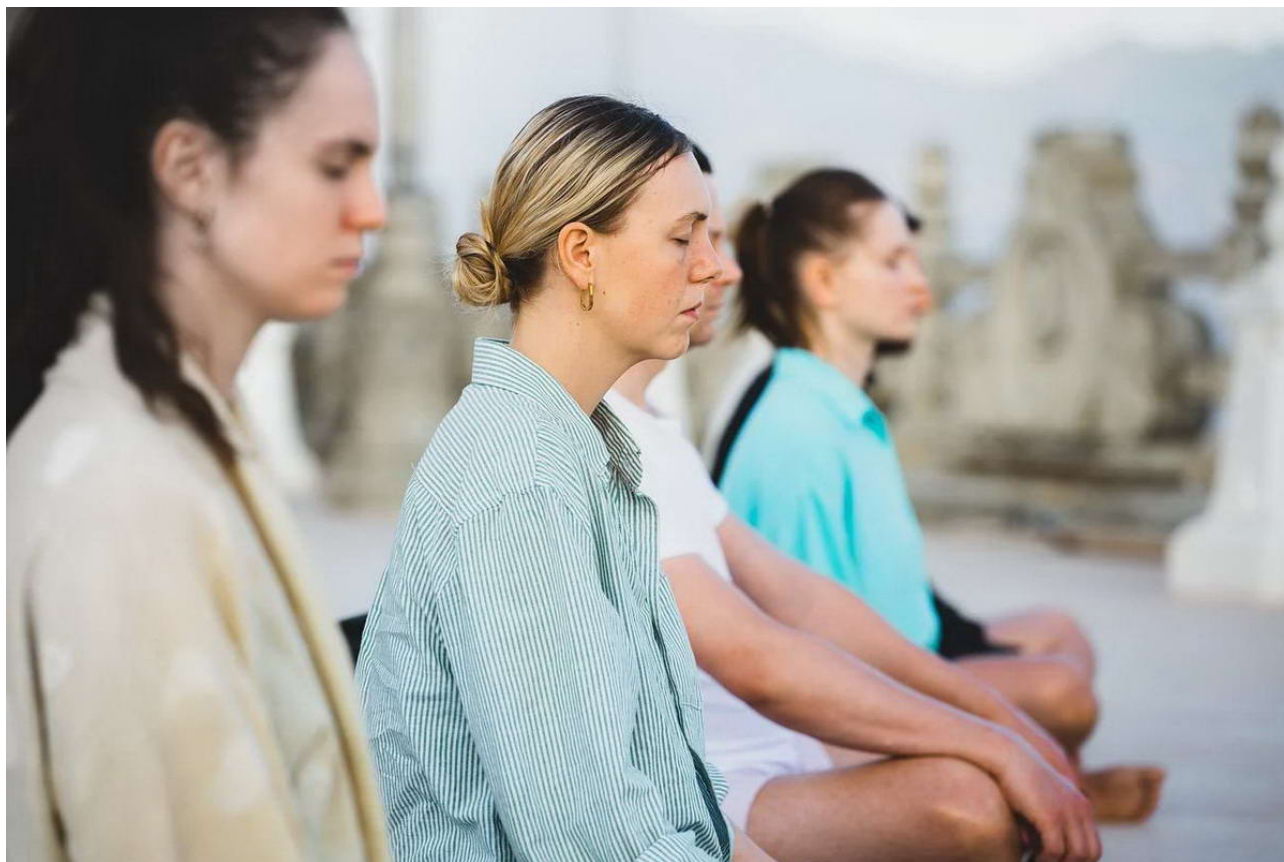


Йога и долголетие: в чём секрет здорового старения?



Дата публикации: 22.12.2024

Йога давно ассоциируется с улучшением физического и психического здоровья, но может ли она быть настоящим секретом долголетия? Этим вопросом задаются многие учёные, изучая истории долгожителей и их привычки. Например, Дейзи, 105-летняя жительница Челмсфорда, Англия, в недавнем интервью ВВС поделилась, что своим долголетием она обязана регулярной практике йоги, оптимизму и способности наслаждаться мелочами жизни. Даже в своём возрасте Дейзи продолжает заниматься йогой, пусть и адаптировав практику к своим возможностям, предпочитая кресло вместо коврика.

Истории известных йогов, таких как Б. К. С. Айенгар и его учитель Тирумалай Кришнамачарья, также говорят о положительном влиянии йоги на продолжительность жизни. Айенгар, несмотря на тяжёлое детство, полное болезней, дожил до 95 лет, а его учитель — до 100. Их ученики, такие как Кришна Паттабхи Джойс, также демонстрировали долгую и активную жизнь. Эти примеры вдохновляют, но что говорит наука?

Исследования подтверждают, что регулярная практика йоги может замедлить процессы старения на клеточном уровне. Одно из исследований показало, что у **людей**, занимающихся йогой, активность теломеразы (фермента, связанного с замедлением старения клеток) увеличивается на 43%, в то время как у тех, кто просто расслабляется, — лишь на 4%. Это открытие подчёркивает, что йога может быть мощным инструментом в борьбе с клеточным старением.

Ещё одним доказательством пользы йоги является её влияние на здоровье мозга. С возрастом гиппокамп — часть мозга, ответственная за память — уменьшается в объёме, что сказывается на когнитивных способностях. Однако у практикующих йогу объём гиппокампа больше, чем у их **сверстников**, не занимающихся йогой. Более того, чем дольше человек практикует йогу, тем более выражен этот эффект. Исследования также показали, что у 40-50-летних медитаторов масса мозга сравнима с мозгом 20-30-летних людей, не занимающихся **медитацией**. Медитация, как часть йогической практики, способствует не только сохранению когнитивных способностей, но и улучшает способность к обучению и решению новых задач.

Кроме того, йога может позитивно влиять на физическое здоровье, помогая бороться с возрастными заболеваниями, такими как гипертония, ожирение и повышенный уровень холестерина. Практика йоги снижает уровень стресса и депрессии, а также способствует ведению более здорового образа жизни, включая правильное питание и отказ от вредных привычек.

Однако можно ли утверждать, что йога продлевает жизнь? Исследование, проведённое в США с участием более 22 тысяч человек, показало, что риск смерти среди практикующих йогу был почти на две трети ниже, чем у тех, кто ей не занимался. Но после учёта возраста различий в продолжительности жизни не выявили. Это говорит о том, что сама по себе йога не увеличивает продолжительность жизни, но существенно улучшает её качество, делая старение более комфортным и активным.

Возвращаясь к Дейзи, стоит отметить, что её семья также известна своей генетической предрасположенностью к долгой жизни. Её 103-летняя сестра и несколько братьев и сестёр, каждый из которых прожил более 90 лет, подчёркивают роль наследственности. Тем не менее, йога, по словам Дейзи, помогает ей сохранять не только физическую форму, но и позитивное отношение к старости.

Таким образом, йога может стать важным инструментом для поддержания здоровья, ясности ума и высокого качества жизни в пожилом возрасте. Даже если она не является прямым секретом долголетия, её польза для тела и разума бесспорна. Возможно, благодаря йоге мы сможем не только дольше жить, но и

наслаждаться каждым моментом этой жизни, как это делает Дейзи.

Дополнительная информация: Эта статья переиздана из The Conversation по лицензии Creative Commons. [Прочитайте оригинальную статью.](#)