

ВПЛИВ АЮРВЕДИЧНОГО САМОМАСАЖУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН

- **Дж. Ноак**, магістр, науковий керівник доц. dr. A. Chomičėnkiėnė
- *Клайпедський університет, Литва*

Психологічному емоційному здоров'ю в усьому світі та Литві приділяється все більше уваги. Аюрведа була визнана «традиційною медициною», чий підхід до здоров'я людини включає фізичну, психічну та духовну рівновагу.

- Аюрведа, природна система медицини, виникла в Індії більше 3000 років тому.
- Аюрведа походить від санскритських слів аюр (життя) і веда (наука чи знання).
- Знання життя.

Грунтуючись на ідеї, що хвороба виникає через дисбаланс або стрес у свідомості людини, Аюрведа заохочує певні втручання у спосіб життя та природні методи лікування для відновлення балансу між тілом, розумом, духом і навколишнім середовищем.

Аюрведичне лікування починається з внутрішнього очищення, після чого:

- спеціальна дієта;
- трав'яні засоби;
- лікувальний масаж;
- йога;
- медитація.

Один із природних методів лікування, який використовується в Аюрведі: самомасаж, який також відомий як змазування. Самомасаж позитивно впливає на загальний стан здоров'я людини, а також на емоційну рівновагу, про що широко розповідається у літературі.

Самомасаж проводиться теплою олією. Олія наноситься на все тіло, починаючи від шкіри голови і закінчуючи підощвами ніг. Олія є центральним компонентом цієї практики. Вважається, що у поєднанні з масажними рухами вона сприяє загальному здоров'ю та самопочуттю.

Переваги аюрведичного самомасажу:

- знизити стрес;
- знизити артеріальний тиск;
- покращити здоров'я шкіри;
- зменшити ригідність м'язів;
- сприяти лімфодренажу;
- поліпшити зір;
- підвищити енергію;

- підвищити фізичну силу;
- відстрочити вікові зміни.

Актуальним об'єктом дослідження є зв'язок одного з методів лікування традиційної індійської медицини – самомасажу та емоційної рівноваги.

Мета науково-дослідної роботи: оцінити ефективність самомасажу для емоційного здоров'я.

Матеріали та методи. В **теоретичній частині** був використаний порівняльний аналіз концепцій, публікацій та наукової літератури.

В **емпіричній частині** використовувався метод кількісного дослідження – проведено два анкетних опитування:

1. SF 36;
2. Обстеження на конституційний тип.
3. Також було проведено якісне дослідження-інтерв'ю

Аналіз кількісних даних дослідження проводили за допомогою аналітичної системи IBM SPSS Statistics (21 версія) та Microsoft Excel. В якості контент-аналізу використано якісний метод дослідження.

У дослідженні була група з 48 учасників (основна група 31 і контрольна група 17 учасників).

Результати. Результати тестування в обох досліджуваних групах (основній та контрольній) оцінювали та порівнювали до та після дослідження. Встановлено, що в основній групі самомасаж мають статистично значущий вплив на емоційне здоров'я ($p < 0,1$).

Висновок. Аюрведичний самомасаж в основній дослідницькій групі покращив емоційне здоров'я зі статистично значущим значенням.