

СТОЙКА НА ГОЛОВЕ (СИРШАСАНА) НЕ УВЕЛИЧИВАЕТ ПРИТОК КРОВИ К МОЗГУ



Минвалеев Р.С. Санкт-Петербургский
государственный университет, СПб, Россия

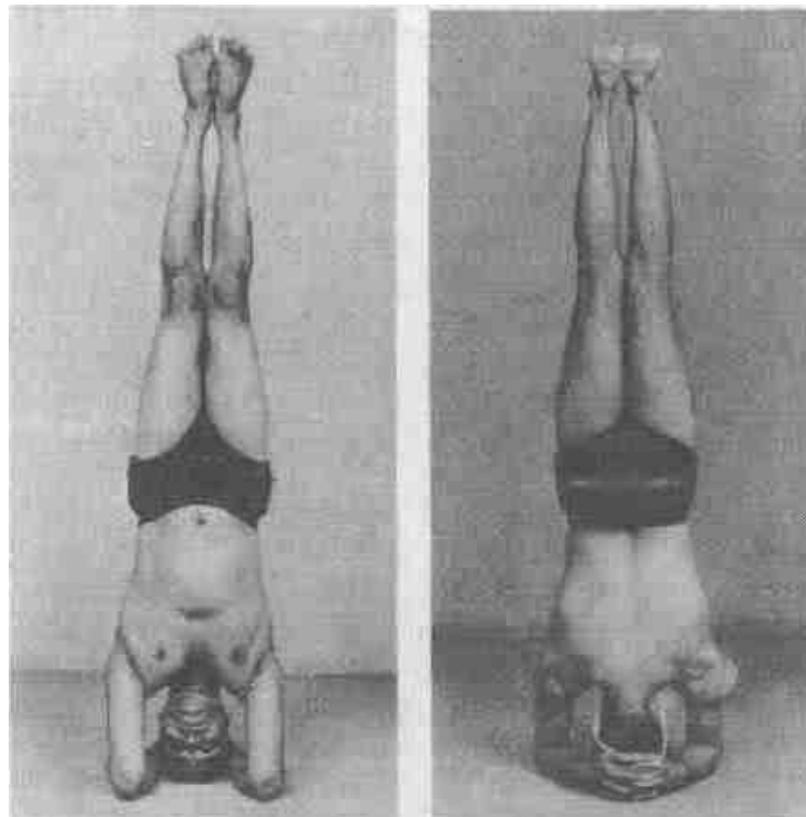
Богданов Р.Р. Московский областной научно-
исследовательский клинический институт им. М.
Ф. Владимирского, Москва, Россия

Бахнер Д. Университет штата Огайо,
Колумбус, США



Ожидания занимающихся йогой

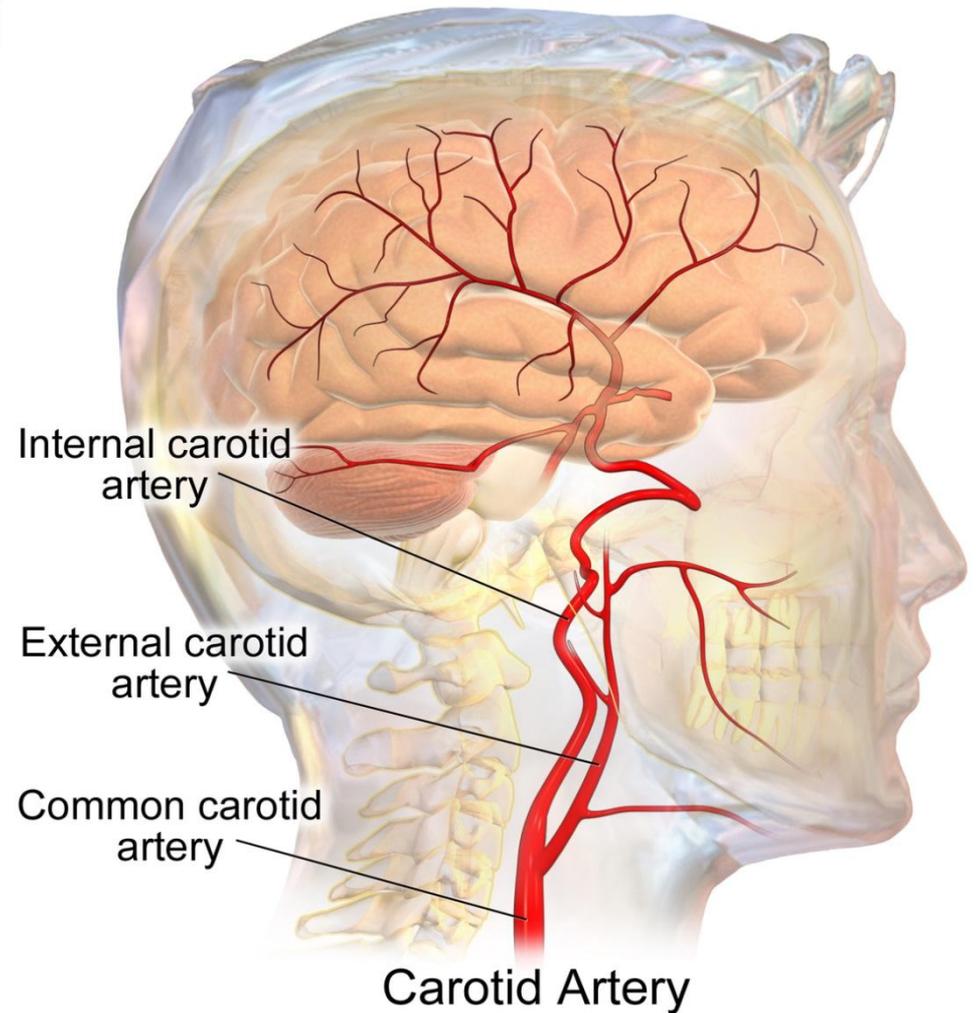
«Регулярные занятия Ширшасаной **обеспечивают прилив здоровой чистой крови к клеткам мозга, что обновляет их, оттачивая ум и проясняя мысли. ... Она обеспечивает** надлежащее кровоснабжение таких важных органов **мозга**, как гипофиз и шишковидная железа, от правильного функционирования которых зависит рост человека, здоровье и жизнедеятельность»



Б.К.С.Айенгар
Прояснение йоги

Ауторегуляция мозгового кровотока

Внутренняя сонная
артерия
Наружная сонная
артерия
Общая сонная
артерия



Материалы и методы

Всего обследовано 16 человек в возрасте от 10 до 59 лет (5 мужчин и 11 женщин, средний возраст 43 года), которые были способны выполнить йоговскую стойку на голове (сиршасана) самостоятельно или с посторонней помощью.

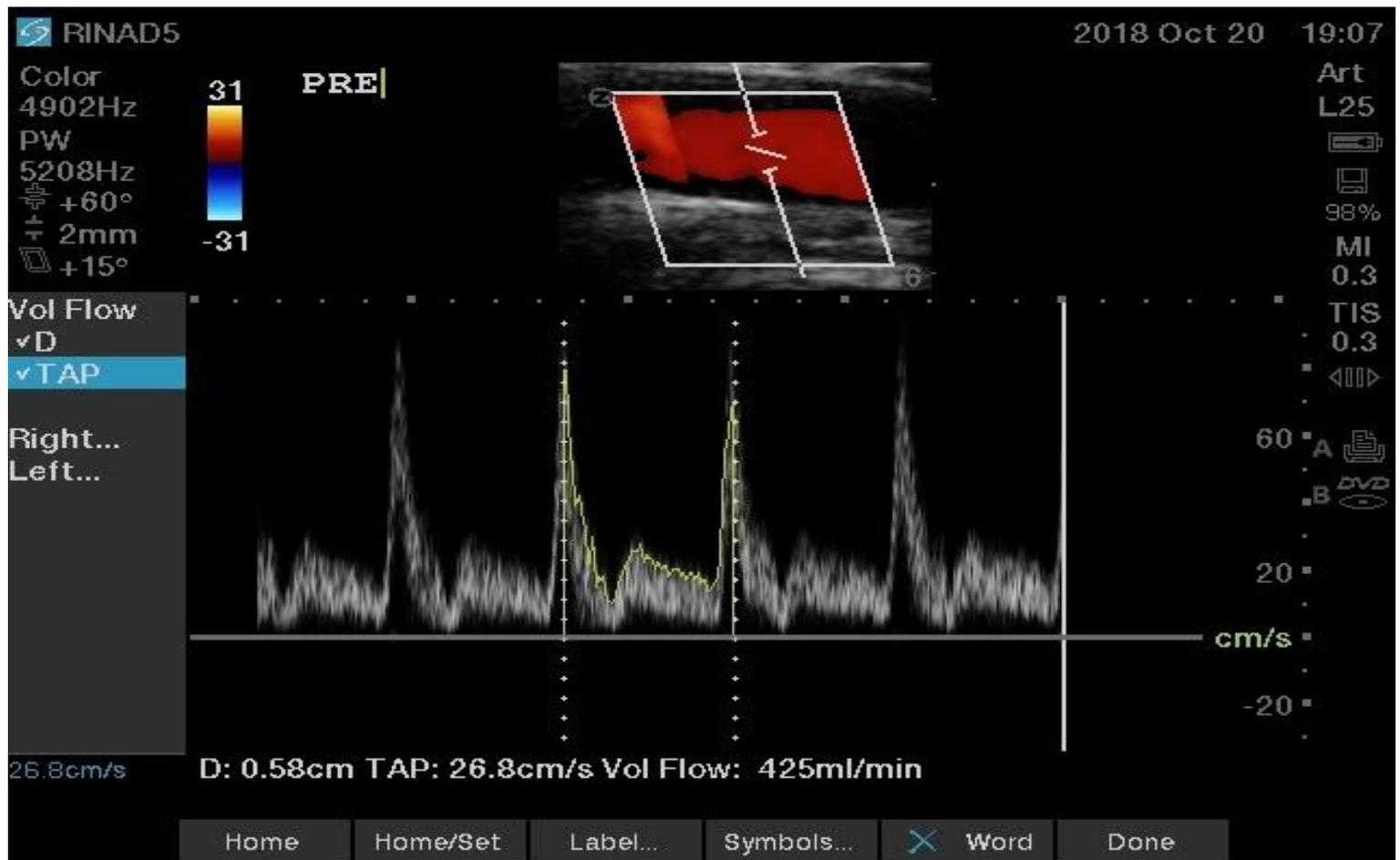


Fujifilm SonoSite Edge 2
(Bothell Washington)

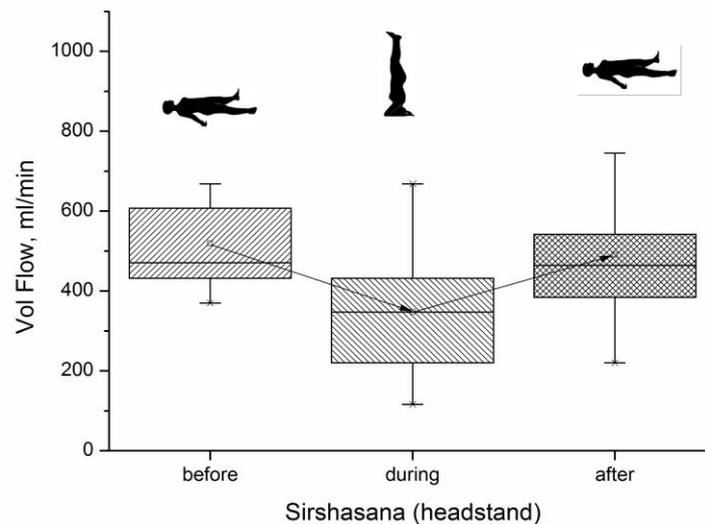
Протокол ультразвукового обследования левой сонной внутренней артерии



Результаты (пример)

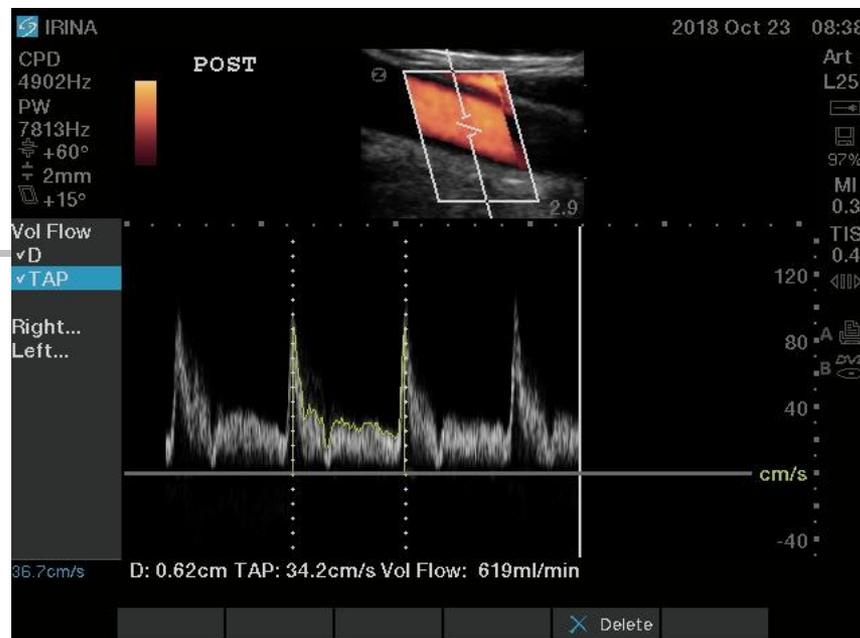


Численные результаты (медианы)



Характеристики	До	Во время	После
Диаметр в см	0,58	0,62	0,6
Пиковая скорость кровотока во время систолы в см/с	94	51,8	89,7
Пиковая скорость кровотока во время диастолы в см/с	24	18,2	24
Объем крови в мл/мин	511	246	500

Возрастание притока крови к мозгу



Характеристики	До	Во время	После
Объем крови в мл/мин	575	704	477
	512	809	619
	491	941	441

Выводы



- Йоговская поза сиршасана (стойка на голове) не увеличивает приток крови к мозгу у здоровых людей.
- Если в антиортостатических позах приток крови к мозгу через внутреннюю сонную артерию возрастает, то выполнять перевернутые позы данному человеку не следует.

Благодарности



Авторы выражает глубокую благодарность генеральному директору киностудии исторического фильма «Фараон» Ирине Владимировне Архиповой, организатору и вдохновителю международных научно-исследовательских экспедиций в рамках ее авторского проекта «В поисках утраченных знаний» (с), направленного на поддержку отечественной науки, а также всем участникам экспедиции «Пиренеи 2018»