



Исследовательская работа  
**Йога в офисе. Особенности и соответствие традициям йоги.**

Подготовила:

Дрогункина Екатерина Игоревна,

Студентка курса весеннего интенсива 2016

Москва, 2016 год



## **Введение и постановка цели и задач исследовательской работы**

Ритм мегаполиса – это жизнь на пределе скоростей. Его гул смолкает лишь на несколько часов ночью. Но каждый новый день мы видим толпы людей, спешащих на работу и домой. Каждый новый день мы видим людские и авто «пробки», толкаясь и стараясь протиснуться быстрее соседа. Яркие вывески, погоня за удовольствием и новинками шоппинг индустрии, рекламные билборды, тусовки с друзьями, сводки новостей, бесконечные телефонные разговоры, переписка в чатах, селфи, работа в офисе, общение с клиентами, деловые встречи – такой поток действий и информации уже давно стали привычной нормой для современной молодежи.

Также огромное влияние на человека оказывают социальные сети, которые являются одним из наиболее популярных вариантов проведения свободного времени. Они прочно вошли и стали неотъемлемой частью образа жизни современности. Еще 20 лет назад было сложно представить, что, не выходя из дома в Москве, ты можешь общаться с подругой детства из Владивостока, бронировать отель в Венеции и поезд до Берлина, смотреть фильм, который вчера вышел в прокат, выкладывать фото еды, и за 5 минут просмотреть несколько десятков разнородных новостей мира, России, коллег, малознакомых «друзей» и соседки из пятого подъезда. Сейчас это так просто – подключить интернет на компьютере или смартфоне, открыть страницу соц. сети – и вечер прошел, казалось бы, отлично. Но как и у любого явления, у такого времяпрепровождения есть как положительные стороны, так и отрицательные, которые не явны на первый взгляд. Уже проведены ряд исследований на тему влияния социальных сетей. Одно из самых первых и известных – работа Этана Кросса из Университета Мичигана, который вместе со своими коллегами изучали пользователей Facebook и изменение их настроения в течение дня в зависимости от публикаций на страницах друзей в сети. На сегодняшний день уже многие исследователи коснулись данной темы, и заметное большинство сходятся во мнении: социальные сети развивают зависимость и могут вызывать депрессию.

Но это не единственный фактор, который может негативно сказываться на состоянии и настроении жителей мегаполиса: высокий ритм жизни, постоянные стрессы по дороге на работу, на работе, при возвращении с работы – все это окутывает человека и не дает ему задуматься о настоящих ценностях, вводя в заблуждение, состояние постоянной гонки за благами и конкуренции.

Островком спасения для современного человека становятся йога, где можно расслабиться, услышать голос своего тела и души, замедлиться. В Москве сотни йога-клубов абсолютно разных направлений йоги от классических стилей до авторских открывают свои двери для желающих окунуться в мир себя. Особо заботливые работодатели организуют классы йоги непосредственно в своем офисе. На сегодняшний день эта тенденция становится все более и более популярной. На самом деле, такие занятия выгодна как для компании, так и для сотрудника: первый получает лояльность своих подчиненных, вторые же – возможность заниматься йогой без дополнительных временных затрат на дорогу и по чуть более выгодной цене. Но что, в действительности, скрывается под понятием «йога в офисе»: глубинная работа над собой, своим сознанием или гимнастика для тела?

Если сформулировать иначе, основной **целью моей исследовательской работы** является: изучение составляющих понятия «йога в офисе».

**Задачи исследования:**

1. Методом наблюдения и вовлечения в практику узнать, из чего строится занятие йогой в разных группах;
2. Оценить отношение занимающихся к йоге, их опыт дополнительных занятий вне офиса и изменение образа жизни ввиду их практики;
3. Выяснить мнение респондентов о влиянии йоги на их личную жизнь, работу, уровень стресса;

**Методы исследования:** Для реализации поставленных целей и задач буду использовать метод наблюдения и анкетирование занимающихся йогой в офисе.

**Гипотеза:** Йога в офисе – полноценные классы йоги для начинающих.

## Теория

Но прежде, чем погрузиться в исследование, необходимо разобраться, что такое йога. В классической и современной литературе есть несколько ее определений.

Великий гуру, создатель йоги Аенгар, Б. К. С. Аенгар характеризует ее как «вневременная прагматическая наука, разрабатываемая на протяжении тысячелетий и занимающаяся физическим, нравственным, ментальным и духовным благополучием человека в целом»<sup>1</sup>.

Среди священных писаний Индии есть целая упанишада о йоге. Речь идет о Бхагавад-гите. В каждой ее главе раскрывается суть и философия йоги, затрагивая аспекты действия, знания, преданности: «Утвердись в йоге, о Арджуна, исполняй свой долг, отбросив привязанности и став равным к успеху и неудаче. Такая уравновешенность называется йогой. Воистину, о Дхананджая, йога божественного сознания выше деятельности ради плодов. Ищи прибежище в Боге. Кто стремится к плодам своих действий, тот жалок. Достигший божественного сознания, освобождается от плохих и хороших деяний уже в этой жизни. Поэтому устремись к йоге, ведь йога — искусство в деяньях»<sup>2</sup>.

Но базовым текстом йоги считаются «Йога-сутра» Патанджали. Он определяет йогу как «Yogaschitta vritti nirodhah»<sup>3</sup>. В комментариях к сутрам Свами Сатьянанда Сарасвати расшифровывает: «Сутра отвечает, что йога — это блокирование появляющихся типовых проявлений во всех измерениях сознания. Это не только отключение себя от внешнего мира, с которым вы сталкиваетесь каждое утро или вечер, но и отбрасывание в сторону видений, которые у вас бывают в глубокой медитации или в высшем самадхи. Состояние йоги появляется, когда вы выходите за пределы проявлений сознания на различных планах»<sup>4</sup>. Таким образом Свами Сатьянанда Сарасвати несколько забегают вперед, рассказывая нам о ступенях йоги, описанные Патанджали. Именно он первый поведал миру о 8 ступенях Раджа йоги, которые формируются из:

- Яма – (самообуздание)<sup>5</sup> принципы взаимодействия с внешней средой;
- Нияма – (установленные правила) принципы взаимодействия с внутренней средой;
- Асана – (позы) объединение ума и тела посредством физической деятельности;
- Пранаяма – (контроль дыхания) контроль над жизненной энергией путем специальных дыхательных практик;
- Пратьяхара – (удаление чувств) «отключение» органов восприятия от контакта с внешним миром;
- Дхарана – концентрация;
- Дхьяна – медитация;
- Самадхи<sup>6</sup>.

Первые 5 уровней работают и формируют внешний аспект йоги (яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара), остальные 3 – внутренний (дхарана, дхьяна и самадхи). При этом условном делении

---

<sup>1</sup> Б. К. С. Аенгар Йога Дипика/ <http://www.yogabuk.com/wp-content/uploads/2011/06/YogaDipika.pdf> - С.3

<sup>2</sup> Бхагавадгита// <http://knijky.ru/books/bhagavad-gita?page=6> – С. 7

<sup>3</sup> Свами Сатьянанда Сарасвати Йога-сутра Патанджали Комментарии// Ведантамала. – Минск. – 2005. – С 49.

<sup>4</sup> Свами Сатьянанда Сарасвати Йога-сутра Патанджали Комментарии// Ведантамала. – Минск. – 2005. – С 50.

<sup>5</sup> Перевод и расшифровка понятий, заключенные в скобках, взят из книги Свами Сатьянанда Сарасвати. Свами Сатьянанда Сарасвати Йога-сутра Патанджали Комментарии// Ведантамала. – Минск. – 2005. – С 194

<sup>6</sup> Свами Сатьянанда Сарасвати Йога-сутра Патанджали Комментарии// Ведантамала. – Минск. – 2005. – С 194

все уровни между собой взаимосвязаны, и большинству людей просто необходимо пройти по очереди первые 7 ступеней, чтобы достичь самадхи. Начинать же нужно с принятием и практикой «морально-этического кодекса» йоги, а именно, ямы и ниямы. Первая из них включает в себя 5 правил взаимодействия человека с обществом: ненасилие, правдивость, честность, чувственность, нестяжательство, самоограничение. Нияма затрагивает аспект личной внутренней экологии: очищение, удовлетворенность, аскетизм, самоизучение, подчинение Богу (смирение). Только после освоения этих первых двух ступеней ученик может переходить к асанам, применяя и основывая свою жизнь, практику йоги на принципах Ямы и Ниямы.

Важность применения в жизни данных правил проходит красной нитью всех аутентичных школ йоги. К примеру, в предисловии к своей книге «Йога дипика» Б.К. С. Аенгар писал: «Практика йоги воспитывает важнейшее чувство меры и пропорции. Применяя ее к своему собственному телу, нашему первому инструменту, мы учимся играть на нем, извлекая максимум звучания и гармонии»<sup>7</sup>.

Другой ученик Шри Кришнамачарья, Шри Кришна Паттабхи Джойс, основатель школы Аштанга-виньяса йоги, также основывает свое учение на данных 8 ступенях, при этом практика строится на работе с первыми четырьмя (яма, нияма, асана, пранаяма), остальные достигаются в процессе регулярного, постепенного и корректного труда над телом, дыханием и концентрации (принцип тристана) путем соблюдения принципа виньяс.

Поэтому приверженцы каждой из данных школ знают, что йога – это особое состояние души, особый стиль жизни, философия жизни, позволяющая за счет работы над своим телом, дыханием концентрацией, отбросить все лишнее, наносное, отвлекающее и узреть Истину.

Конечно, познать Истину способны далеко не все, а только самые стойкие, упорные и верящие. В Бхагавад-гите Кришна рассказывает Арджуне об этом: «Для того, кто победил ум, ум — лучший друг, но для не покорившего ум, ум остается врагом. Кто победил ум и обрел спокойствие, тот сосредоточен на Высшей Душе (Параматме) в счастье и несчастье, жаре и холоде, почестях и бесчестье. Тот именуется йогом, кто утвердился в знании и самосознании, неизменный, покоривший чувства, равно относящийся к глине, камню и золоту. Тот еще выше, кто с равным умом относится к товарищам, друзьям, врагам, равнодушным, посредникам, ненавидящим, близким, святым и грешникам.»<sup>8</sup> «Йога невозможна для тех, кто ест слишком много или кто совсем не ест, кто спит слишком много или слишком мало. Тот достигает успеха в йоге, уносящей страдания, кто воздержан в еде и отдыхе, сдержан в своих деяниях и умерен в сне и бодрствовании. Когда обузданный ум, свободный от всех мирских желаний, сосредоточивается только на Высшее Я, то говорится, что он утвердился в йоге»<sup>9</sup>.

Именно поэтому и существуют 8 ступеней йоги. Каждая ступень – это испытание для человека, проверка его готовности идти дальше. Именно поэтому в самом начале пути йогину предлагается принять морально-этический кодекс йоги, начать саттвичный образ жизни, а потом уже – практику асан, пранаям и медитаций. Если ученик не может организовать собственную жизнь по законам Ямы и Ниямы, он не может идти дальше.

---

<sup>7</sup> Б. К. С. Аенгар Йога Дипика// <http://www.yogabuk.com/wp-content/uploads/2011/06/YogaDipika.pdf> - С.2

<sup>8</sup> Бхагавадгита// <http://knijky.ru/books/bhagavad-gita?page=6> – С. 13

<sup>9</sup> Бхагавадгита// <http://knijky.ru/books/bhagavad-gita?page=6> – С. 13

Для принятия пути йогина, человек должен быть готов и освобожден от всех социальных ролей и обязательств. Поэтому в древности путем следования Варнашрама дхарме каждому предлагалось пройти 4 стадии жизни:

- Брахмачарья – жизнь ученика у гуру, получение знаний, обучение принципам жизни в обществе, практике;
- Грхастха – семейный период в жизни, рождение собственных детей, служения святым;
- Ванпрастха – стадия ухода от мирских дел, наступает, когда дети становятся взрослыми и могут наследовать имущество, подготовка к заключительному этапу жизни;
- Санньяса – жизнь бродячего аскета, полный уход от мирских дел, полное посвящение себя духовному развитию. При этом юноша по окончании периода брахмачарья мог выбирать: построить семью или сразу перейти к санньясе.

Пройдя первые две стадии человек и выполнял свой долг продолжения рода, и морально созрел для принятия образа жизни и мышления бродячего аскета.

В последствии для облегчения пути йогина в некоторых классических трудах о йоге можно найти «подсказки», как лучше организовать свой быт, жилище, как правильно питаться, как выбрать правильное место для проживания и практики (примером может послужить описание жилища йогина в «Хатха-йога-прадипика»: «Практикующие хатха-йогу должны жить одиноко в уединенном жилище и выполнять упражнения вместе, имеющем в длину размер лука (полтора метра), лишенном опасностей, связанных с камнепадами, огнем или водой. Место должно быть расположено в хорошо управляемом и добродетельном королевстве (стране, городе), где легко получить хорошую милостыню.»<sup>10</sup>.) и законы работы со своим сознанием.

Возвращаясь от страниц классической литературы, где нам описаны идеальные условия для практики йоги, в современный мир, становится очевидным, что, конечно, некоторые условия сейчас будет выполнить не просто. Более того, у каждого есть определенные обязанности перед социумом, которыми невозможно пренебречь. Но при этом количество практикующих, преподавателей и школ йоги с каждым годом все увеличивается.

Действительно, наблюдается тенденция развития йоги в светском ключе, где для практики не требуется уходить в аскеты, быть определенного вероисповедания, иметь гуру, порой даже есть саттвическую еду. Сейчас люди совмещают классы по йоге и социальную жизнь, благодаря чему появилось много современных авторских методик преподавания йоги, адаптированных под потребности современного жителя мегаполиса, и исключают особый сакральный аспект, присущий йоге (фитнес-йога, хот-йога и т.д.). Также одним из нововведений, как уже написано выше, является йога в офисе. И сейчас постараемся разобраться, что это на примере классов йоги в медиа-холдинге «GroupM».

---

<sup>10</sup> Сарасвати Свами Сатьянанда, Сарасвати Свами Муктибодхананда Хатха-йога прадипика// [http://royallib.com/read/sarasvati\\_svami/hatha\\_yoga\\_pradipika.html#143360](http://royallib.com/read/sarasvati_svami/hatha_yoga_pradipika.html#143360) – С. 8

## Исследовательская часть

GroupM - одна из крупнейших рекламно-коммуникационных медийных групп в мире. В России в ее состав входят 4 рекламных агентства, общий штат которых насчитывает более 500 сотрудников. Для желающих заниматься йогой в офисе компании организовано 4 постоянные группы: 2 утренних и 2 вечерних. Деления по уровням сложности нет. Количество занимающихся строго ограничено – не более 8 человек на занятии, поэтому состав групп в большей степени стабилен и меняется редко. На данный момент в организации насчитывается 19 практикующих йогой в офисе.

По вечерам, а также утром во вторник и четверг можно посетить занятия по хатха-йоге, в понедельник, среду и пятницу проходят классы кундалини йогой. Продолжительность – 1.5 часа.

Занятие по кундалини йоге строится на выполнении крий (определенных последовательностей динамических упражнений), подготавливающих практикующих к медитации, дыхательных практиках, пениях мантр и, непосредственно, медитациях. Медитации могут выполняться как в статических позах, так и со специальными движениями (в основном, это касается рук).

Утренний класс хатха йоги состоит из Агнисара дхаути крийи, разогревающего дыхания Капалапхати и асан. Вечерний класс включает в себя практику успокаивающего дыхания (уджайи, нади шодхана) и асан.

К сожалению, было выявлено, что преподаватели йоги в офисе не обращают должного внимания на знакомство учеников с культурой, теорией и основами йоги. Исключением является преподаватель кундалини йоги, который периодически затрагивает данные аспекты практики.

На данный момент 5 человек посещают занятия кундалини йоги и 17 – хатаха йоги. Все 19 человек приняли участие в опросе, состоящем из 23 вопросов (см. Приложение № 1).

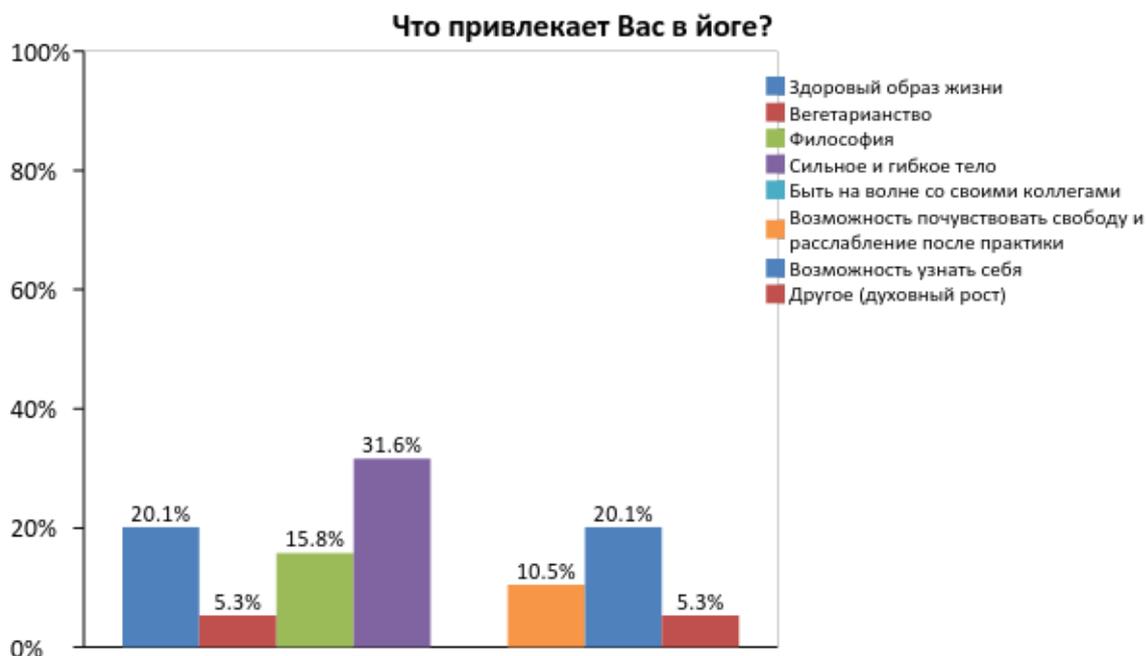
На данный момент классы йоги посещают только женщины, более 70% из них – в возрасте от 20 до 30 лет.

По результатам анализа ответов респондентов было выявлено, что 60% занимающихся никогда ранее не практиковали йогу, их первое знакомство с ней произошло на классе йоги в офисе.

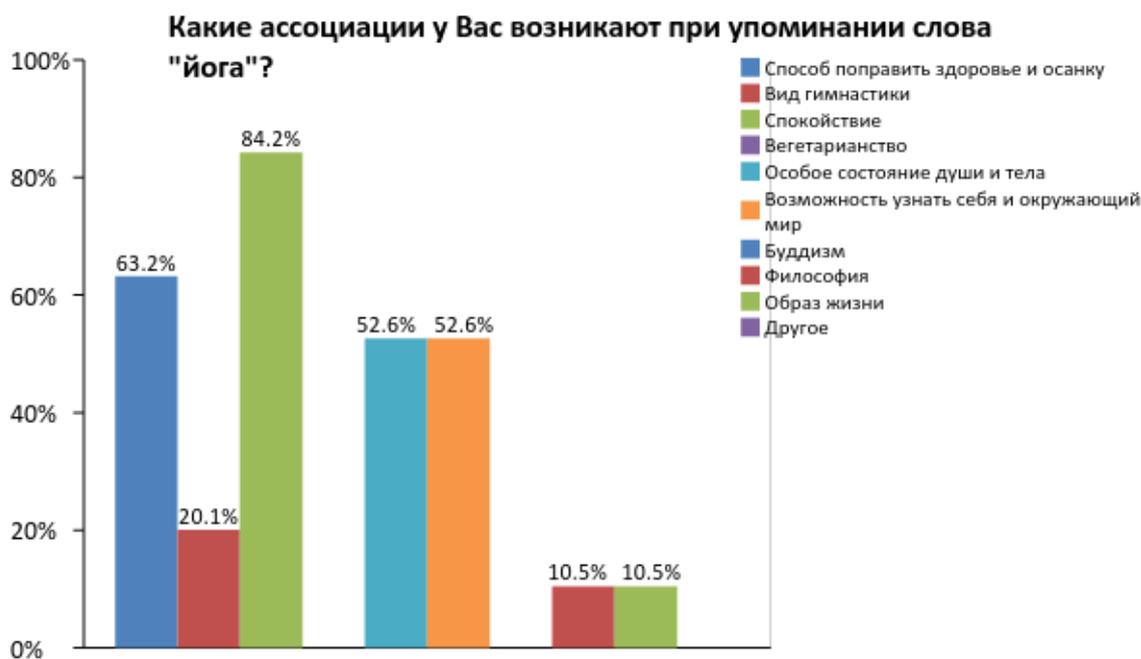
Средняя продолжительность занятий йогой участвующих в опросе составляет 1,8 года. При этом, двое из респондентов начали заниматься лишь 2 месяца назад.

Основная причина, которая привела опрошенных на первый в их жизни класс йоги, попытка поправить свое здоровье и осанку (78,9%), далее идут возможность узнать себя (5,3%) и альтернатива спортивному залу (5,3%).

На вопрос с множественными вариантами ответов (но не более трех) о том, что же привлекает респондентов в йоге, большинство выбрали сильное тело (31,6%), здоровый образ жизни (20,1%) и возможность узнать себя (20,1%). Также были выбраны такие варианты как: философия, вегетарианство, ощущение свободы и расслабленности после практики, духовный рост (вариант ответа «Другое»).

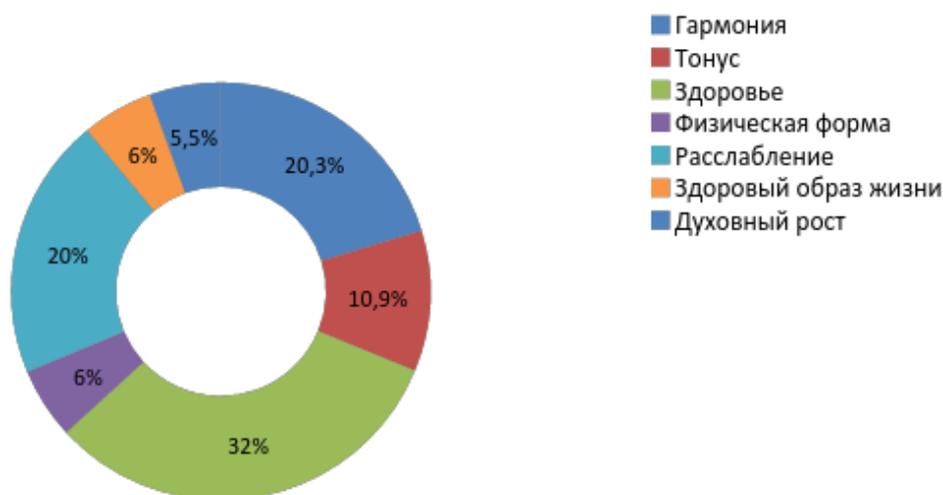


При этом ассоциации, связанные с йогой, в большей степени связаны с расслаблением (84,2%) и уже после – со здоровьем и осанкой (63,2%):



На вопрос о личной цели в йоге большинство ответов, опять же, остались на стороне здоровья, после – гармония и расслабление:

### Какова Ваша личная цель в йоге?

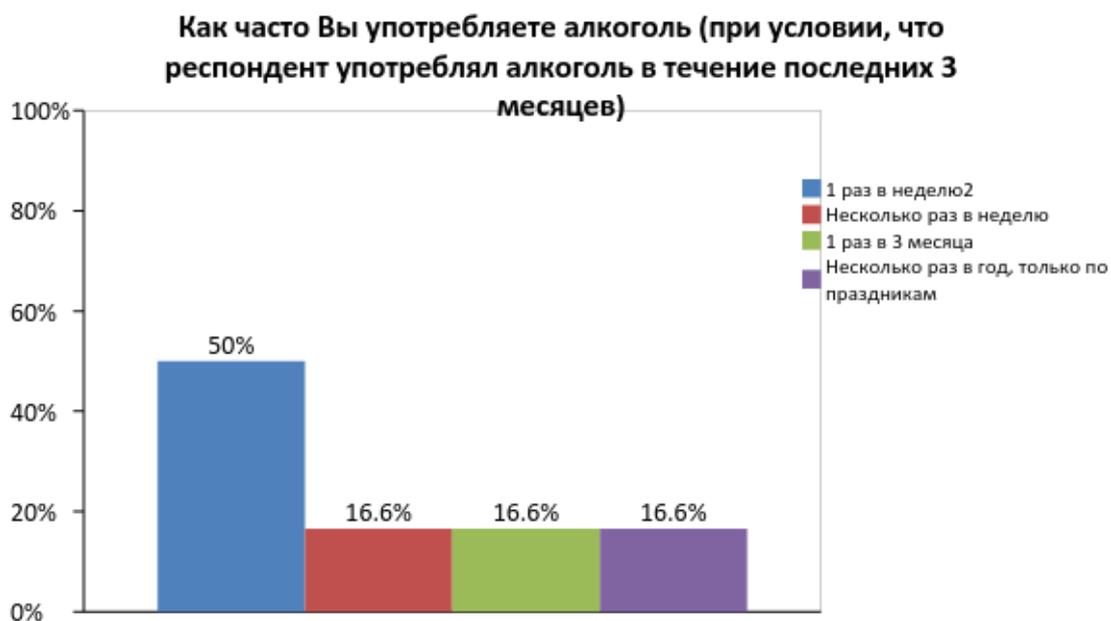


Интересно отметить, что абсолютно все участники опроса отметили положительное влияние практик йоги на личную жизнь. И все, кроме одного, уверены, что йога сказывается положительно и на работе и помогает справиться со стрессом. Что касается работы, то большинство респондентов считают, что их деятельность связана со стрессом (89,5%), и его уровень определяют как умеренный или не существенный (94,7%).

Интересные результаты получились, анализируя ответы на вопрос о лучшем способе расслабления, по мнению практикующих йогу в офисе. Выявлено, что для большинства – это активная тренировка (73,7%) и прогулка на природе (52,6%). Менее популярными оказались: сон, медитация, ничего не делать, просмотр сериала, поход в бар/кафе, алкоголь и все перечисленное вместе (вариант ответа «Другое»):



При этом образ жизни офиса сказывается и на образе жизни его сотрудников – почти 70% опрошенных подтвердили, что за последние 3 месяца употребляли алкоголь. Из них половина выпивают алкогольные напитки в среднем 1 раз в неделю:



С курением ситуация обстоит более позитивно: 30% опрошенных никогда не курили, 70% бросили и сейчас уже не курят.

Подводя небольшой итог вышесказанному, большинство практикующих в офисе пришли в йогу, чтобы поправить свое физическое здоровье, осанку, расслабиться, и продолжают ставить перед собой эти же цели. Соответственно, йога ассоциируется у большинства респондентов именно с этими пунктами. Социальные связи и ритмы офиса слишком сильны для многих из них, поэтому соблюдать саттвичный образ жизни им не удастся.

Это сказывается и на глубину погружения в практику йоги, в ее философию. Выяснилось, что помимо занятий в офисе только около 30% респондентов посещают дополнительные классы йоги, семинары, ретриты, занимаются дома. Более 50% опрошенных заниматься дополнительно не намерены и готовы ограничиться занятиями йогой 2 раза в неделю в офисе. Однако, около 40% практикующих йогу планируют в ближайшее время начать самостоятельно заниматься дома в свободное время.

## Выводы и заключение

Благодаря полученной информации, можно сделать вывод, что моя гипотеза о том, что йога в офисе – это полноценные классы йоги для начинающих, подтвердилась лишь наполовину.

С одной стороны мы видим, что далеко не все занимающиеся серьезно погружены в культуру йоги, употребляют алкоголь, не занимаются дополнительно или хотя бы дома. Но с другой стороны, преподаватели также не спешат погружать своих учеников в теорию и морально-этический кодекс йогов, уделяя внимание преимущественно асанам. Этому может служить следующие причины:

- Невежество руководства организации в отношении культуры йоги;
- Знание культуры йоги и нежелание духовного роста и эмоционального «освобождения» подчиненных, что может спровоцировать большую текучку кадров;
- Нежелание или невежество преподавателя.

Поэтому йогу в офисе GroupM в большей степени можно отнести к новообразовавшемуся «светскому» направлению йоги (фитнес-йога). Исключение составляют классы кундалини йоги в утренние часы, где преподаватель не только дает физическую нагрузку на учеников, но и дыхательные техники, медитацию, понемногу рассказывает теоретические основы практики.

Однако, как свидетельствуют результаты опроса и текст упанишады «Бхагавад-гита», не каждый человек может стать йогом. Поэтому йогу в офисе можно рассматривать и как «колыбель» для начинающих путь йогов. Из ответов респондентов видно, что более половины практикующих на данный момент йогу, пришли в нее благодаря занятиям в офисе. И если им суждено когда-либо вступить на путь осознанного глубинного следования традициям йоги, то они начнут посещать дополнительные занятия вне офиса, читать правильную литературу, соблюдать саттвичный образ жизни, несмотря на все преграды.

Поэтому организовать классы йоги в офисе – отличный метод для дальнейшей популяризации культуры и философии йоги, а также возвращения нового осознанного общества при условии, что занятия ведет знающий и опытный преподаватель, и руководство компании не препятствует духовному росту своих сотрудников.

### Список литературы

1. Б. К. С. Аенгар Йога Дипика/  
<http://www.yogabuk.com/wp-content/uploads/2011/06/YogaDipika.pdf>
2. Бхагавадгита// <http://knijky.ru/books/bhagavad-gita?page=6>
3. Свами Сатьянанда Сарасвати Йога-сутра Патанджали Комментарии// Ведантамала. – Минск. – 2005
4. Сарасвати Свами Сатьянанда, Сарасвати Свами Муक्तिбодхананда Хатха-йога прадипика// [http://royallib.com/read/sarasvati\\_svami/hatha\\_yoga\\_pradipika.html#143360](http://royallib.com/read/sarasvati_svami/hatha_yoga_pradipika.html#143360)