

Московский Университет йоги

Исследовательская работа
на тему: Роль йоги в жизни современного человека

Выполнила: Езова Любовь
слушательница курса «Интенсив»

Москва

2016г.

Содержание:

	стр.
1. Введение -----	3
2. Понятие йоги -----	5
3. Роль йоги в жизни современного человека -----	8
4. Заключение -----	12
5. Список используемой литературы -----	14

Введение

Актуальность значения и роли йогических практик в жизни современного человека в последние годы обусловлена социально-экономическим положением в России. Завершение периода насыщения рынка товаров и услуг доступными для людей любого достатка материальными ценностями ознаменовало переход к периоду, когда на первый план в жизни многих людей выходят духовные ценности. Нестабильная геополитическая обстановка в мире и тесно связанные с ней тенденции к ужесточению политического давления и контроля внутри страны способствуют тому, что вектор внимания многих внимательных и думающих людей смещается с внешней стороны своей жизни на внутреннюю. Все большее количество людей начинают интересоваться своим внутренним развитием и самосовершенствованием.

Наглядным примером тому может служить направленность многих рыночных институтов на реализацию товаров, работ, услуг, связанных с развитием и самосовершенствованием личности, обретением человеком состояния внутренней гармонии и спокойствия, повышением стрессоустойчивости и достижения им состояния счастья в меняющихся жизненных условиях.

В этой связи, представляется целесообразным рассмотреть вопрос о роли йоги в жизни современного человека.

Исходя из этого, целью настоящего исследования является определение значимости йогических практик в жизни современного человека и их влияния на повышение качества жизни как самого практикующего, так и социума в целом.

Объектом исследования являются личностная, внутрисемейная и социальная сторона жизни человека. Предметом исследования выступает йогическая практика современного человека на примере жителей Иркутской области, практикующих занятия йогой в Центре йоги г. Усть-Илимска.

Принимая во внимание объект и предмет исследования, поставленную цель, основными задачами настоящей работы являются:

раскрытие общего понятия йоги в целях проведения настоящего исследования;

определение категории людей, регулярно практикующих занятия йогой;

изучение и анализ степени влияния регулярной йогической практики на качество жизни практикующего в личностном отношении, в семейной жизни и социуме.

В связи с необходимостью оперативного получения информации, организации массового обследования в целях реализации поставленных задач, методом исследования выбрано анкетирование.

В работе использованы исторические первоисточники, раскрывающие суть понятия йоги, такие как Ригведа, Хатха Упанишада, «Йога Сутры» Патанжали, «Бхагаватгита», а также труды авторов, признанных классическими в изучении йоги, таких как Свами Шивананда, Свами Сатьянанда Сарасвати, Шри К. Паттабхи Джойс, в которых приводится обоснование и анализ данного понятия.

1. Понятие йоги

Для реализации задачи по раскрытию общего понятия йоги в целях проведения настоящего исследования представляется целесообразным рассмотреть определения йоги, приведенные в исторических первоисточниках и трудах авторов, признанных классическими в изучении йоги.

Первое упоминание о йоге приводится в Ригведе – первой и древнейшей из четырех вед, и применяется в смысловом значении «упряжка», «упражнение», «обуздание», «соединение», «единение», «связь», «гармония», «союз».

В Хатхе Упанишаде, древнем тексте, составленном между 300 и 400 гг. до н. э., йога определяется как твердое владение органами восприятия. Тело сравнивается с колесницей, чувства с конями, а ум с поводьями. Разум является возничим, а душа — хозяином, который едет на своей колеснице. Если с колесницей, лошадьми, упряжью или возницей что-то не в порядке, то страдать от этого будут не только колесница и возничий, но и сам хозяин колесницы.

В «Йога-сутрах» Патанжали описывается Раджа-йога, или йога управления умом. Патанжали даёт определение слова йога во второй сутре, которая является ключевой сутрой всего текста: *yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ* (Йога — обуздание волнений, присущих уму).

Вивекананда переводит сутру как «Йога заключается в недозволении уму (читта) принимать различные формы (вритти)».

Согласно Паранджами, йога — это контроль изменений модификаций ума. Йога — это древнее искусство, основанное на знании о теле, уме и душе. Со временем ее продолжительная практика приводит йога к чувству умиротворения и ощущению своего единства со всем, что его окружает. Цель йоги заключается в устранении хаоса противоречивых мыслей и импульсов. Наш эгоизм порождает предубеждения, склонности и различные отклонения, такие как болезни, лень, сомнение, безразличие, жажда чувственных удовольствий и т. д., которые ведут нас к неизбежным страданиям. Йога позволяет избавиться от всех этих недостатков и дисциплинировать ум.

«Бхагавадгита» описывает йогу как контроль ума, искусство деятельности, осознание высшей природы души (атмы) и трансцендентности верховного божества (Бхагавана). Кришна учит, корнем всех страданий является возбуждённый эгоистическими желаниями ум. Единственным способом остановить пламя желаний является контроль ума посредством самодисциплины с одновременным вовлечением в возвышенную духовную деятельность. Воздержание от деятельности, однако, считается таким же нежелательным, как и чрезмерное вовлечение в неё. Согласно «Бхагавадгите», высшей целью является освобождение ума и разума от материальной

деятельности и их сосредоточение на духовном уровне через посвящение всех действий Богу.

Таким образом, согласно историческим первоисточникам, йога представляет собой науку и средства для обуздания человеком своего разнонаправленного мировидения, мироощущения и самоосознания (чаще достаточно или абсолютно эгоистически направленных) в целях направления себя по нужному вектору своего существования. Йога как путь к осознанию себя, пониманию собственной сути и назначения своего существования

В философском смысле йога — это единение индивидуального «я» (души или дживатмы) со вселенским «Я» (Сверхдуши или Параматмы). Результатом этого единения становится чистое и совершенное сознание, в котором не существует чувства «я».

Свами Шивананда определяет йогу как единение, осознание единства. Древнюю философско-практическую систему целенаправленного совершенствования и расширения человеческого сознания вплоть до практического постижения им сущности мира, его устройства и абсолютного единства мирового бытия. В основе совершенствования высших аспектов сознания согласно йогическим концепциям обязательно должно лежать гармоничное развитие всех низших — «инструментальных» - составляющих человеческого существа — «плотного» (органического) и «тонкого» (энергетического) тел, низшего — логического — разума, или интеллекта, эмоциональной сферы, интуитивного разума и т.д.¹

В своей книге «Древние тантрические техники йоги и крии» Свами Сатьянанда Сарасвати пишет, что йога — это не древний миф, преданный забвению. Это самое ценное наследие настоящего. Это насущная потребность сегодняшнего дня и завтрашней культуры.² Йога представляет собой трансцендентный внутренний путь к совершенному единству и гармонии, является средством развития нового и более простого взгляда на жизнь и ее кажущиеся сложности, приводит к соединению тела, ума и сознания.³

Шри К. Паттабхи Джойс в книге «Йога-Мала» определяет йогу в значении упайя, что означает путь, которому мы следуем или посредством которого можем чего-то достичь. «Ум жаждет постичь высшее. Как рыцарь ищет короля, которому он может служить, как ученик ищет наилучшего Гуру, как женщина ищет идеального мужа, так человеческий ум стремится найти Единую Сущность. Рыцарь, который добродетелью и праведными деяниями завоевывает сердце и благословение своего господина, и сам воистину обретает королевский характер. Ученик, который праведностью и силой ума завоевывает сердце своего Гуру, становится одним целым с Гуру. Праведная

¹ Шивананда Свами. Новый взгляд на традиционную йога-терапию/ Перев. с англ. А. Сидерского – М.: ООО «Книжное издательство «София», 2015, с. 14;

² Свами Сарасвати Сатьянанда. Древние тантрические техники йоги и крии. Систематический курс (в трех томах). Том 1: Вводный курс. – Издательство К. Кравчука, Москва, 2003, с. 6;

³ Свами Сарасвати Сатьянанда. Древние тантрические техники йоги и крии. Систематический курс (в трех томах). Том 1: Вводный курс. – Издательство К. Кравчука, Москва, 2003, с. 4.

жена, преданная своему мужу, становится едина со своим мужем. Так и ум, который осознает себя как часть Сущности или стремится к Сущности, не сможет существовать отдельно от Сущности. Таким образом, йога — это путь, с помощью которого ум может поместить себя в Сущность»⁴.

Таким образом, йога — это внутренний опыт, сводящий в единое целое тело, чувства, ум и разум с глубинным внутренним «Я». Самый древний и наиболее основательно разработанный в философско-космогоническом и практическом отношениях метод осознанного гармоничного самосовершенствования человека. Она начинается с того, что возвращает человеку полноту самоконтроля — столь редкую в наше время способность сознательно управлять своей собственной волей и личной силой. Тем самым восстанавливается естественное состояние внутреннего равновесия и покоя, не зависящее от внешних обстоятельств.

⁴ Шри К. Паттабхи Джойс. Йога-Мала. перев. с англ. Н. Терский, ред. А. Дихтяр – М.: ООО «Книжное издательство «София», 1999, с. 8;

2. Роль йоги в жизни современного человека

В целях исследования степени влияния йоги как внутреннего опыта, метода осознанного гармоничного самосовершенствования, на физическое, психическое, эмоциональное состояние человека, социальный фактор, определения роли йоги в жизни современных людей, проведено анкетирование жителей Иркутской области, практикующих занятия йогой в Центре йоги в г. Усть-Илимске (далее - Центр).

Представляется целесообразным привести краткую характеристику деятельности Центра. Центр организован и действует в г. Усть-Илимске Иркутской области в течение 10 лет на базе группы энтузиастов, практикующих занятия хатха-йогой, более 30 лет. Практикующие этой группы также включены в состав респондентов, в связи с чем, по результатам проведенного исследования также оценивались результаты их внутренней работы над собой. В Центре организовано проведения занятий по хатха-йоге в 10 постоянных группах, включая группы для детей, мужчин, семейную группу, а также группы, ориентированные на проведение занятий в дневное и вечернее время. Центр регулярно принимает активное участие в организации и проведении оздоровительных и общегородских мероприятий, таких как ежегодный йога-марафон, всемирный день здоровья, празднование дня молодежи и других.

Для проведения исследования отобрана группа респондентов в количестве 50 человек без возрастных и гендерных ограничений, регулярно практикующих занятия хатха-йогой в группах Центра в течение периода от одного года и более.

Респондентам была предложена анкета, содержащая 80 вопросов, раскрывающих основные направления проводимого исследования.

Полученные результаты можно классифицировать по следующим направлениям: общая характеристика категории людей, практикующих йогу, динамика посещения занятий, степень влияния регулярной практики на качество жизни практикующего в личностном отношении, в семейной жизни и социуме.

По возрастным характеристикам категорию людей, регулярно посещающих занятия йогой в Центре, можно охарактеризовать следующими показателями: 10 % практикующих – это люди молодого возраста от 18 до 30 лет, 52 % - люди среднего возраста от 31 до 50 лет, 38% - люди старшего возраста от 50 лет. Средний возраст практикующих составил 45 лет. Для целей исследования в группу респондентов были включены практикующие, достигшие 18-ти летнего возраста. Самой старшей практикующей – 69 лет.

При рассмотрении гендерных характеристик опрошенных респондентов установлено, что лишь 10% практикующих - это мужчины.

По социальному статусу практикующих можно выделить следующие категории: служащие - 30 %, работники частных предприятий – 42 %, пенсионеры - 28 %.

По длительности регулярной практики: практикующие от 1 года до 3-х лет – 46 %, практикующие более 3-х лет до 5 лет – 18 %, практикующие более 5 лет до 10 лет – 15%, практикующие более 10 лет до 20 лет - 12 % и практикующие более 20 лет – 9 %.

При анализе анкетных данных по вопросу динамики занятий хатха-йогой респондентами в ходе исследования получены следующие данные. При установленном режиме занятий 3 раза в неделю в группах Центра дополнительно ежедневной домашней практикой занимаются 30% респондентов. Из них: 15% - практикующие от года до 3 лет, 28 % - практикующие от 3 до 5 лет, 38% - практикующие от 5 лет до 10 лет, 92% - практикующие более 10 лет.

Согласно обобщенных анкетных данных лишь 12% респондентов на момент начала занятий в группах хатха-йоги не испытывали никаких проблем со здоровьем. Среди оставшейся категории практикующих наиболее распространенными заболеваниями являются болезни позвоночника (сколиозы, протрузии и грыжи межпозвоночных дисков) – 41%, болезни органов кровообращения – 20 %, варикозная болезнь – 15%.

При этом улучшение состояния здоровья, характеризуемое видимым уменьшением признаков проявления заболевания, отмечается у 38% практикующих после первого года регулярной практики, у 54% - после 3 лет регулярной практики, у 82 % - после 5 лет регулярной практики и более.

Имеющиеся необратимые процессы в организме (грыжи межпозвоночных дисков, нарушение функционирования суставов и т.п.) в 95% случаев приостанавливают свое развитие и дальнейшего ухудшения состояния здоровья не наблюдается. В практике работы Центра отмечены случаи, когда при регулярной практике йоги в течение полугода люди прекращали использование обезболивающих медицинских препаратов принимаемых ранее регулярно.

При исследовании влияния регулярной практики хатха-йоги на психо-эмоциональную сферу жизни респондентов были получены следующие результаты: у 84% практикующих отмечено общее выравнивание психо-эмоционального фона; у 78% респондентов отмечено повышение уровня стрессоустойчивости, изменение на более позитивное отношения к жизненным трудностям и стрессовым ситуациям; у 48% отмечен переход к регулярным занятиям медитативными практиками (углубление степени практики йоги).

В зависимости от продолжительности регулярной практики результаты воздействия хатха-йоги на психо-эмоциональную сферу жизни людей можно привести в следующей таблице:

Таблица 1

продолжительность регулярной практики	стабилизация психо-эмоционального фона, количество респондентов, %	повышение стрессоустойчивости, количество респондентов, %	углубления степени практики йоги количество респондентов, %
от 1 года до 3 лет	48	32	10
от 3 лет до 5 лет	54	44	12
от 5 лет до 10 лет	78	60	34
от 10 лет до 20 лет	84	72	48
более 20 лет	92	84	52

При рассмотрении степени влияния регулярной практики йоги на отношения в семье установлено следующее. В 53% случаев отношения с близкими стабилизируются за счет выравнивания общего психического и эмоционального состояния практикующего. Из указанного процентного соотношения 87% приходится на число респондентов, практикующих йогу углубленно и использующих регулярную практику медитации. В 45% случаев межличностные отношения в семье практикующего остались неизменными либо изменились незначительно. Обострение семейных отношений, связанное с отвлечением внимания практикующего на занятия йогой, наблюдается в 2% случаев и относится к категории респондентов, практикующих от 1 года до 3 лет. В 10% случаев отмечено привлечение к занятиям йогой супруга (супруги) практикующего, детей, внуков или других родственников. Это обстоятельство послужило причиной организации занятий хатха-йогой в семейных и детской группах Центра.

При исследовании степени влияния регулярной практики йоги на социальную составляющую жизни современного человека установлено следующее. Из выявленной ранее категории практикующих руководящие должности государственной и муниципальной службы, правоохранительных органов, частных предприятий занимают 25% респондентов. При этом вышеуказанными респондентами отмечено, что регулярная практика йоги используется ими как элемент ежедневной психо-эмоциональной разгрузки, необходимость применения которой связана со спецификой работы. Полученный опыт позволяет быстрее восстановиться, обрести большую собранность и деловые качества, необходимые для решения поставленных задач.

12% практикующих после начала регулярной практики приняли осознанное решение о смене своей социальной деятельности на более подходящую их внутреннему состоянию и мировоззрению. В целом, у 78% респондентов наблюдается стабилизация межличностных отношений в рабочем коллективе, с руководством. Примером тому может служить организация по месту работы локальных медитационных центров (ООО «Медиа-Центр»), предоставление работниками некоторых частных предприятий отпусков в неустановленное графиком ежегодных отпусков время в целях посещения ими мероприятий и семинаров за пределами места

постоянного проживания (ежегодные Байкальские семинары по Раджа-йоге, посещение семинаров и других мероприятий, проводимых в Индии и т.п.).

Таким образом, проведенное на основании полученных анкетных данных исследование позволяет установить определенные закономерности, отражающие сущность и роль йоги в жизни современного человека.

Заключение

Для достижения цели настоящего исследования было раскрыто понятие йоги приведенное в исторических первоисточниках и трудах авторов, признанных классическими в изучении йоги.

По нашему мнению, йога представляет собой метод самосовершенствования человека, целью которого является простройка отношений по трем основным уровням: во-первых, это отношения человека с самим собой, во-вторых - отношение человека с окружающими людьми и миром, в-третьих - отношение человека с Всевышним во всех его проявлениях.

Йога также представляет собой жизненный путь, поскольку достижение абсолюта в трех названных сферах безгранично и может реализовываться бесконечно долгое время. При этом важность представляет как результат йоги как жизненного пути, так и сам процесс его прохождения.

При исследовании степени влияния йоги как метода самосовершенствования человека на качество его жизни на примере практикующих Центра выявлены следующие закономерности.

Основную часть практикующих представляют собой женщины, средний возраст которых составляет 45 лет. На наш взгляд, это связано с той социальной нагрузкой, которая возложена на женщину в современном мире. Женщина, имея по своей психической природе большую степень ответственности за своих детей, родителей, выполняет неограниченное количество социальных функций, включающих в себя не только заботу о близких, но и, зачастую, необходимость обеспечивать их материальное содержание и духовное развитие. В таких условиях йога является, пожалуй, единственным средством восстановления жизненных сил для реализации поставленных задач.

Это же обстоятельство является причиной увлечения йогой определенной категории людей, чей труд неразрывно связан с психо-эмоциональными нагрузками.

Степень влияния регулярной практики йоги на качество жизни современного человека на примере практикующих Центра еще раз подтверждает ее благотворное влияние как на личностную, так и на межличностную сферы жизни.

Так, улучшается общее состояние физического здоровья, прежде всего за счет обеспечения должной степени двигательной активности, запускающей естественные механизмы восстановления организма.

При применении отдельных методов йога-терапии значительно улучшается функционирование отдельных систем и органов. Регулярная практика позволяет предотвратить развитие уже имеющихся заболеваний, облегчает жизнь практикующего и дает возможность используя физическое тело как инструмент углубить йогическую практику, направляя свое внимание на работу с умом.

Так, забота о физическом теле в большинстве случаев приводит человека к осознанию истинной цели своего существования. Примером тому могут служить приведенные в настоящем исследовании данные о статистике углубления йогической практики людьми, практикующими длительное время.

На наш взгляд, при регулярной практике йоги наиболее значительные изменения происходят в психо-эмоциональной сфере жизни человека. Практикующие люди отличаются более ровным общим психо-эмоциональным фоном, доброжелательным отношением к окружающим людям. Они более стрессоустойчивы и реже подвержены негативным эмоциям и переживаниям. Эти качества, приобретаемые с практикой йоги, в целом способствуют значительному улучшению межличностных отношений как внутри отдельной семьи, так и в социуме.

Таким образом, для большинства людей йога изначально является средством более эффективного решения жизненных задач и способом восстановления своего психического, эмоционального и физического здоровья. С увеличением периода практики йоги и углублением ее содержания, переходом к практикам медитации, йога перестает быть методом и образует путь, определяющий всю дальнейшую жизнь человека.

Роль йоги как метода самосовершенствования жизни современного человека выражается в повышении качества жизни практикующего за счет улучшения физического и психо-эмоционального состояния, выстраивании его отношений с самим собой и социумом. При регулярной практике йога открывается как жизненный путь, идя по которому появляется возможность выстроить отношения с высшими силами, Богом.

Йога в жизни современного человека начинается как способ выживания, средство адаптации к жестким жизненным обстоятельствам, а со временем образует жизненный путь для достижения высшей цели.

Список используемой литературы:

1. Бхагавадгита / Пер. с санскрита, исслед. и примеч. В. С. Семенцова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательская фирма «Восточная литература» РАН, 1999;
2. Гринцер П. А. Тайный язык «Ригведы». — М.: РГГУ, 1998;
3. Классическая йога («Йога-сутры» Патанджали и «Вьяса-бхашья») / пер. с санскрита Е.П. Островской и В. И. Рудого. — М., Наука (ГРВЛ), 1992;
4. Майданов А. С. Тайны великой «Ригведы». — М.: УРСС, 2002;
5. Серебряный С. Д. Многозначное откровение «Бхагавадгиты» // В. Г. Эрман Махабхарата. Книга шестая. Бхишмапарва или книга о Бхишме. — М.: Наука, 2009;
6. Семенцов В. С. «Бхагавадгита» // Новая философская энциклопедия: В 4 т / Ин-т философии РАН; Нац. обществ.-науч. фонд; Предс. научно-ред. совета В. С. Стёпин. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Мысль;
7. Свами Сарасвати Сатьянанда. Древние тантрические техники йоги и крии. Систематический курс (в трех томах). Том 1: Вводный курс. — Издательство К. Кравчука, Москва, 2003;
8. Упанишады: В 3 т. — Москва: «Наука». Главная редакция восточной литературы. Научно издательский центр «Ладомир», 1991;
9. Шивананда Свами. Новый взгляд на традиционную йога-терапию/ Перев. с англ. А. Сидерского — М.: ООО «Книжное издательство «София»;
10. Шри К. Паттабхи Джойс. Йога-Мала. перев. с англ. Н. Терский, ред. А. Дихтяр — М.: ООО «Книжное издательство «София», 1999;
11. Элиаде М. Йога: бессмертие и свобода. СПб, 2004.