Московский университет йоги

Исследовательская работа на тему:

«Влияние ежедневной практики медитации с концентрацией на диафрагмальном дыхании на интеллектуальные способности человека»

Выполнила: Романова Анна Олеговна

2019 г.

Содержание

Введение……3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ……4
1.1 Определение хатха-йоги……4
1.2 Согласование различных концепций освобождения……7
1.3 Медитация в различных школах……8
1.4 О медитации. Что такое медитация?.....9
1.5 Понятие интеллектуальных способностей человека в психологии……..11
1.6 Методы диагностики интеллекта……..13
2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ……18
2.1 Техника Нади Шодхана (дыхание поочередно каждой из ноздрей)……18
2.2 Медитация на дыхании. Анапанасати……..19
2.3 Практика медитации – эксперимент……21
2.4 Наблюдения, лежащие в основе……..22
2.4.1 Количество участников. ……22
2.4.2 Наблюдение за самочувствием контрольной группы, отзывы участников в ходе эксперимента ……..22
2.4.3 Анализ и интерпретация результатов диагностики интеллекта ……23
2.4.4 Дополнительная гипотеза к исследованию……..25
2.4.5 Градации уровней умственных способностей……26
ЗАКЛЮЧЕНИЕ……29
Список литературы……...30
Приложение 1……31
Приложение 2……32

Введение

«Концентрация и медитация» представляют собой внутреннюю сущность практики йоги. Это ключ к вратам внутреннего Просветления, точка опоры, вокруг которой обращается любая духовная практика. Дхарана (концентрация) и дхьяна (медитация) — йогические священнослужения, ведущие к окончательной цели, самадхи, и сакшаткаре, или Осознанию.

Тема исследования «Влияние ежедневной практики медитации с концентрацией на диафрагмальном дыхании на интеллектуальные способности человека» представляет особую актуальность в современное время. Современный мир насыщен информацией, усложняются технологии, ускоряются процессы во всех сферах жизни человека. Сознание человека адаптируется к этим изменениям, но этот процесс зачастую может сопровождаться негативными влияниями на физическое и психическое здоровье из-за стресса, бессонницы, хронической усталости. Угнетенная психика тратит свою энергию и ресурсы на сохранение внутреннего баланса в борьбе с негативными влияниями, в результате чего страдают интеллектуальные способности, способности к обучению, внимательность, концентрация.

Целью исследования является наблюдение и анализ влияния ежедневной практики медитации на интеллектуальные способности человека посредством замеров уровня интеллекта до начала и после окончания курса медитации у контрольной группы.

Объектом исследования является интеллект человека во время практики медитации.

Предметом исследования являются современные концепции, методики, теории и медитативные практики хатха-йоги.

В рамках исследовательской работы выдвигается гипотеза о том, что медитативные техники йоги оказывают непосредственное влияние на интеллект человека, улучшая его способности.

Методологическую базу исследования составляют:

1. Теоретический метод – изучение подходов и различных техник медитации.
2. Экспериментальный метод исследования, основанный на замере интеллектуальных способностей с помощью психологического теста, отобранного среди прочих
3. Наблюдение, с помощью которого могут быть выявлены особенности процесса медитации у контрольной группы, и сопоставлены с результатами.

Основную базу исследования составляет случайный набор участников, проявивших интерес к сообщению о проведении курса медитации. Практика проводилась 1 раз в день в период с 15.10.19 по 10.11.19. Для курса были записаны два видео: первое видео содержит подробные инструкции о положении тела и пояснением техники, на втором видео запечатлен преимущественно процесс медитации без подробных инструкций. Во время курса медитации участники получили сопровождение в группе Whatsapp, где могли задавать вопросы и делиться впечатлениями от практики.

В качестве инструментов йоги были выбраны гармонизирующее дыхание Нади-Шодхана, медитация на диафрагмальном дыхании с концентрацией на процесс вдоха и выдоха.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1.1 Определение хатха-йоги

История йоги уходит своими корнями в древние времена. На нескольких печатях, найденных в долине реки Инд и относящихся к периоду Индской цивилизации (3300-1700 года до н. э.), изображены фигуры в медитативных или йогических позах. Эти археологические находки указывают на возможность того, что население Хараппской цивилизации практиковало одну из древних форм йоги или родственный ей ритуал. Считается, что йога развилась из аскетических практик (тапаса) ведийской религии, которые упоминаются в ранних комментариях к Ведам — Брахманах (датируемых периодом с X по VI века до н. э.). В Брахманах, в частности, в «Шатапатха-брахмане», присутствуют идеи единения ума, тела и души с Абсолютом. В Упанишадах, наиболее раннее упоминание йоги и медитации можно обнаружить в «Брихадараньяка-упанишаде» — одной из древнейших упанишад, датируемой учёными X — IX веком до н. э. и в Катха-упанишаде:

तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरमिन्द्रियधारणाम् ॥३.११॥

tāṃ yogamiti manyante sthiramindriyadhāraṇām ‖3.11‖

Йога — это устойчивый контроль чувств

Основным источником, в котором отражено развитие концепции йоги, являются так называемые «средние» Упанишады (датируемые VI веком до н. э.), «Махабхарата» и «Бхагавад-гита», а также «Йога-сутры» Патанджали (II век до н. э.). В «Йога-сутрах» йога впервые была изложена как одна из школ («даршан») индуистской философии. Эта ранняя школа йоги ретроспективно получила известность под ретронимом раджа-йога с целью отличить её от других, более поздних школ.

Наиболее известное определение йоги можно найти у Патанджали в его Йога сутрах: йогаш-читта-вритти-ниродхах (1.2) — «йога есть устранение колебаний (волн) ума (сознания).

История йоги в индийской культуре насчитывает тысячелетия. Уже в доарийской Индии (примерно 2500 - 1800 гг. до н.э.) находят первые изображения йогов. После вторжения ариев в Северную Индию около 1000 г. до н.э. в долине реки Ганг сформировалась индо-арийская культура. Еще до периода ее первого расцвета, около 500-100 г. до н.э., были записаны Веды (Гимны «знания»). Это древнейшие из дошедших до нашего времени письменных памятников индоевропейских языков (Риг-веда, около 1000 г. до н.э.). Несколько более поздним временем датируются Упанишады, философские комментарии к Ведам. Из запечатленного в них богатства мысли с течением времени сформировались шесть великих брахманических даршан (философских систем): Миманса, Веданта, Санкхья, Йога, Вайшешика и Ньяя.

Таким образом, йога как одна из философских школ дошла до нас из последней трети 1-го тысячелетия до н.э., будучи тесно связанной с философией санкхьи, одной из древнейших философских систем Индии. Надо сказать, что понятие философии в древней Индии помимо теоретического осмысления мира включало в себя также и своеобразный способ жизни (Mylius 1983). Причем если философия санкхьи имела своим предметом именно рационально-теоретическое истолкование мировых проблем, то йога скорее являлась практической системой самопознания. Однако в конечном итоге йога должна была привести к тем же результатам, что и рационалистическая философия санкхьи.

Обе системы опираются на одну космологию и исходят из типично брахманического морально-каузального миропорядка, согласно которому каждый поступок, каждое действие (карма) помимо своего естественного значения имеет еще один смысл, который не зависимо от пространства и времени, но только исходя из взаимосвязи обстоятельств может естественным образом вызывать новые обстоятельства и оказывать на них влияние. Эти воздействия могут реализоваться только в следующей жизни, после нового рождения. Тем самым в данную космологию входит учение о «переселении душ», «колесе перерождений». Каждый поступок человека имеет своим следствием некоторое стечение обстоятельств, вытекающих из принципа моральной ответственности, и таким образом, чтобы получить по возможности менее печальное перерождение, а также уменьшить или полностью исключить страдание уже в настоящей жизни, необходимо правильное понимание причинно-следственных связей и правильный образ жизни - что и дает обращение к йоге.

Мировой порядок в дуалистической и атеистической философии санкхьи объясняется посредством сведения всего существующего в мире к двум принципам: Праматерия (Пракрити), неманифестированная, бесформенная, неупорядоченная, активная, находится в постоянном движении, лишена духовности и осознания самой себя. Духовная сущность, «душа» (Пуруша), неактивна, одухотворена и обладает самосознанием.

Эта духовная сущность отделена от материального мира событий глубокой и непреодолимой пропастью, что относится и к человеку, в котором ядро его собственного существа противостоит протекающим в нем объективным процессам как отчужденная и безучастная сущность.

Причиной этого является то, что мышление (читта) в человеке (с лингвистической точки зрения неясно, насколько адекватен перевод «читта» словом «мышление») есть продукт пракрити и, соответственно, связано с объектами восприятия, то есть воспринимает форму этих объектов, изменяя тем самым свой собственный гештальт (eigene Gestalt). Так возникает ложное отождествление души с объектами. Чтобы разорвать этот порочный круг, нужно найти средство для сознательной остановки ложного отождествления души с объектами (Chattopadhyaya 1978). И это средство - йога.

Посредством йоги устраняется наше невежество (авидья) относительно сущности пуруши и пракрити и тем самым достигается избавление от страдания. Избавление от страданий в данном случае означает полученное путем познания определенное состояние (просветление), которое аннулирует ведущее к страданиям действие Кармы и высвобождает душу из круга перерождений. Отличие от европейских представлений о путях избавления, вероятно, состоит в том, что этот путь реализуется прежде всего через самопознание, и при этом не обязательны какие-либо ритуальные действия с персонифицированным божеством.

В строго атеистической системе санкхьи освобождение приносят рациональное знание и добродетельный образ жизни, тогда как в йоге освобождение реализуется посредством медитаций и самопознания, причем для йоги, в отличие от санкхьи, характерна некоторая теистическая составляющая, которая, по-видимому, психологически облегчает реализацию освобождения. Впрочем, индологам эта теистическая составляющая представляется искусственной (Frauwallner 1953, Glasenapp 1949). Теизм не соответствует мировоззрению санкхьи и в отношении йоги может рассматриваться как чуждый элемент. С точки зрения философского содержания в йоге нет ничего принципиально нового по сравнению с философией санкхьи. Йога лишь только привносит углубленное понимание психологии и механизма процесса освобождения. Так что вряд ли правомерно рассматривать йогу в качестве

самостоятельной философской системы, но точнее будет считать ее практикой теории санкхьи (Frauwallner 1953, Chattopadhyaya 1978). Психологический механизм освобождающего просветления рассматривается на основе «мистической физиологии».

Эта йога, ориентированная на путь практического самопознания, нашла свои классические формулировки в «Йога-сутре» Патанджали (примерно 200 г.до н.э.). Сутры представляют собой изречения, носящие характер аксиоматических утверждений, которые в известной степени образуют квинтэссенцию учения. Каждая из шести брахманических даршан располагает своими фундаментальными, сформулированными в виде аксиом сутрами. Что касается «Йога-сутры», то она состоит из четырех книг: Концентрация Практика концентрации Психические силы Освобождение

В первой книге разъясняется так называемая йога подчинения (см. гл. 5), во второй и третьей книгах - классический восьмиричный путь. Наконец, четвертая книга излагает философские и эзотерические аспекты йоги. Без комментария непосвященному смысл этих изречений неясен, так как в древней Индии все виды философии считались «тайными учениями», для более полного понимания которых требуется еще множество передаваемой исключительно устно дополнительной информации (Mylius 1983). Сформулировано также нечто такое, что может быть понято только через собственный опыт. Наконец, для правильного понимания необходимо предварительное знакомство с космологией санкхьи. Первым и важнейшим комментарием к «Йога-сутре» является «Йога-бхашья», написанная Вьясой.

Как и все брахманические системы, школа йоги в последующее время также была снабжена весьма подробными комментариями и дополнениями. Далее, уже в раннем средневековье обнаруживаются некоторые существенные изменения в отношении методики, и возникает великое множество подвидов и вариантов йоги. Многочисленные школы йоги различаются по особенностям техники исполнения упражнений, по подходам к проблеме духовного и физического самосовершенствования и, соответственно, по объектам сосредоточения.

Таблица 1. Некоторые из известных форм йоги

Формы йоги	Исходный объект духовного самосовершенствования, соответственно, предмет упражнений по концентрации (Evans-Wentz 1937)
Хатха-йога	Функции тела, дыхание
Мантра-йога	Звучание слогов или слов
Янтра-йога	Геометрические фигуры
Карма-йога	Поступки и бескорыстная деятельность
Крия-йога	Физическое и духовное очищение
Тантра-йога	Психические эксперименты
Джнана-йога	Знание, познание
Лайя-йога	Сила воли
Бхакти-йога	Божественная любовь, самоотдача
Кундалини-йога	Эзотерические представления

Таким образом, школы йоги различны в инструменте совершенствования сознания, но едины в конечной цели этого совершенствования.

Подробнее эта идея раскрывается в «Золотой книге йоги» Свами Шивананда.

1.2 Согласование различных концепций освобождения

Различные системы философии выдвигают различные концепции освобождения. Эти различия нереальны. Видимые различия заключаются лишь в представлении проблемы, это различия в игре слов. Согласно Патанджали Махариши, индивидуальная душа в состоянии освобождения осознает себя и пребывает в своей изначальной форме. Все представления о двойственности и множественности исчезают, но это не состояние глубокого сна. Присутствует совершенное осознание своего "Я". Это переживание по природе недвойственно, бесконечно, однородно, вечно и осознанно. Это блаженное состояние, хотя санкхья и отказывается приписывать Пуруше какое-либо качество и говорит, что освобождение - это просто состояние отрицания боли. Это в точности соответствует переживанию окончательной Реальности у ведантиста. Это соответствует завершающему переживанию последователей других систем. В этом аспекте нет различия между раджа-йогой и буддизмом. Ибо сознательное переживание "ничто" (о котором говорят шуньявади) - это то же самое, что и сознательное переживание "всего" или сознательное переживание "единства". Хотя нигилист и не говорит о существовании сознания, он подразумевает его в своем отрицании всех феноменов, основанном на самосуществовании. Во всех случаях это переживание недвойственно, бесконечно, однородно, вечно, сознательно и блаженно.

Оппонент может возразить: "Если освобожденный йог не воспринимает мир, значит ли это, что мир рассеивается в воздухе?" Патанджали отвечает: "Нет. Мир существует для других душ, которым еще предстоит познать духовную независимость". Патанджали - идеальный реалист. Он утверждает, что воспринимаемый мир не является абсолютно реальным, ибо мировосприятие исчезает, когда Пуруша осознает себя. Однако, в то же время он не отрицает относительной реальности мира. Он допускает относительную реальность мира, существующую для душ, которым еще предстоит достичь духовных освобождения и независимости. Прямо или косвенно это принято всеми системами философии, признающими относительную реальность рабства, хотя некоторые идеалисты и пытаются вообще отрицать реальность мира. Что такое рабство, как не временное восприятие мира? Это необъяснимое восприятие мира индивидом может фигурировать в различных религиях под разными именами, но оно формирует основу всех систем философии и йоги. Сама концепция освобождения и метода его достижения основана на признании этого необъяснимого рабства. Это рабство безначально, но оно завершается в освобождении.

В освобожденном состоянии исчезает даже представление об Ишваре, отделенном от "Я", а вместе с ним и представление о Пракрити и ее таттвах. Ишвара был необходим практикующему для того, чтобы ощутить свою изначальную природу. Ишвару йоги можно уподобить растению нирмали, который заставляет грязь оседать в воде, а затем и сам выпадает в осадок на дно сосуда. Ишвара помогает практикующему искоренить все идеи двойственности и множественности, и сам остается свободным от всякого контакта с Пурушей, покуда практикующий наконец не воспримет свое изначальное "Я". Практически это означает, что Ишвара исчезает из восприятия Пуруши. Ишвара системы йоги не является органически связанным ни с Пурушей, ни с Пракрити.

Окончательное Переживание по самой своей природе трансцендентно и пребывает за пределами мысли и выражения. Мы можем только сказать, что это субъективное бесконечное осознание своей изначальной сущностной природы. Это единое неделимое сознание, не противопоставленное сознанию двух, но сознание как оно есть в самом себе. Поэтому мы можем сказать также, что трансцендентное переживание - это переживание "ничто", ибо в этом

состоянии ничего не воспринимается, никакого объекта. Санкхья и йога называет это знанием о различии Пуруши и Пракрити, Веданта - знанием абсолютности "Я", теизм - достижением Бога, буддизм - переживанием нирваны. Все концепции освобождения сходятся в том, что это - состояние души, свободное от ограничений, боли и переселений. Это высшая Свобода, и потому это должно быть высшим Блаженством.

1.3 Медитация в различных школах

Существуют различные виды медитации. Каждый из видов наиболее соответствует определенному типу ума. Виды медитации варьируются в соответствии со склонностями, темпераментом, возможностями и типами индивидуального ума. Преданный медитирует на своего божественного хранителя, или избранное Божество (ишта девату). Раджа-йог медитирует на Пурушу или Ишвару, свободного от пристрастий, желаний и кармы. Хатха-йог медитирует на чакры и управляющие ими божества. Гьяни медитирует на свое Высшее "Я", или Атму. Вы сами должны найти подходящий для вас вид медитации. Если вы на это не способны, обратитесь к учителю или наставнику, достигшему самореализации. Он сможет распознать природу вашего ума и выбрать для вас правильный метод медитации.

Раджа-йог последовательно входит в медитативное состояние, практикуя яму, нияму, асану, пранаяму, пратьяхару и дхарану. Бхакта входит в медитативное состояние, взращивая чистую любовь к Богу. Ведантист, или гьяна-йог, входит в медитативное состояние, прибегая к четырем средствам, обращаясь к слушанию священных писаний и размышляя над услышанным. Хатха-йог входит в медитативное состояние, практикуя глубокую и непрерывную пранаяму.

Регулярная медитация открывает дорогу интуитивному знанию, делает ум спокойным и устойчивым, пробуждает экстатические чувства и приводит в контакт с источником, или с Высшим Пурушей. Возможные сомнения исчезнут сами собой, если вы устойчиво стоите на пути дхьяна-йоги. Вы сами почувствуете, каким образом вам перейти на следующую ступень духовной лестницы. Таинственный внутренний голос будет направлять вас. Внимательно вслушивайтесь в него.

Погружаясь в глубокую медитацию, вы легко превзойдете сознание своего тела и окружения. Ваш ум станет безмятежным. Вас будет нелегко обеспокоить. Прекратятся подъемы и спады настроения. Эгоистическое сознание также постепенно исчезнет. Вы ощутите необъяснимую радость и неописуемое счастье. Рассудочность и рефлексивность тоже будут постепенно убывать.

Когда через глубокую медитацию вы войдете в тишину, внешний мир и все ваши проблемы растворятся. Вы насладитесь высшим покоем. В этой тишине сияет высший свет. В этой тишине - непреходящее блаженство. В этой тишине - подлинная сила и радость. Весь организм обновляется и оживляется в глубинах медитации.

Вера (шраддха), или убежденность в силе йоги, энергия (вирья), или сосредоточенность ума, памятование (смрити) для созерцания, проницательность (праджна) для непосредственного восприятия, приходящего через медитацию, становятся средствами для достижения самадхи.

Проанализировав различные подходы к медитации, можно сделать вывод, что несмотря на многообразие техник и инструментов, с помощью которых практикующей поднимается к более возвышенным формам сознания, конечный результат един для всех концепций, школ и религий.

В книге «Медитация. Первая и последняя свобода» Раджниш Бхагван Шри современным языком описывается опыт переживания медитации.

1.4 О медитации. Что такое медитация?

СВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЕ — ДУХ МЕДИТАЦИИ

Медитация — это приключение, величайшее приключение, на которое способен человеческий ум. Медитировать — значит просто быть, ничего не порождая — ни действия, ни мысли, ни эмоции. Вы просто есть, и это чистейший восторг. Откуда же приходит этот восторг, если вы ничего не делаете? Он приходит ниоткуда, или же он есть повсюду. Он не имеет причины, ибо существование сотворено из вещества, называемого радостью.

Когда вы совсем ничего не делаете — телесно или ментально, на любом уровне, когда всякая ваша активность прекратилась, и вы просто есть, просто существуете, это и есть медитация. Вы не способны ее делать, не способны ее практиковать: это необходимо понять.

Всякий раз, когда у вас есть время, чтобы просто быть, отбрасывайте всякое делание. Мышление, концентрация, созерцание — это тоже делание. Если же хотя бы в течение одного мгновения вы ничего не делаете, а просто пребываете в своем центре, полностью расслабившись, это и есть медитация. И как только вам это удастся, вы сможете пребывать в этом состоянии сколько угодно, в конце концов, хоть все двадцать четыре часа в сутки.

Когда вы осознаете способ, благодаря которому ваша сущность остается непотревоженной, можно понемногу совершать разные поступки, бдительно наблюдая за тем, чтобы ваша сущность была непоколеблена. Это вторая часть медитации, сначала же надо научиться просто быть, а затем — самым простым действиям: подметать пол, принимать душ, оставаясь при этом центрированным. После этого вы сможете выполнять и более сложные действия.

Например, я разговариваю с вами, но моя медитация не потревожена. Я могу говорить, но в моем центре нет даже самой легкой ряби; он совершенно безмолвен, абсолютно безмолвен.

Так что медитация — не против действия. Она не требует, чтобы вы спасались от жизни бегством. Она лишь учит новому образу жизни: вы становитесь центром циклона.

Ваша жизнь движется дальше, причем она становится все более интенсивной — более радостной, ясной, явной, созидательной — и, тем не менее, вы стоите в стороне, вы всего лишь наблюдатель на холме, который видит все то, что происходит вокруг.

Вы не делатель, вы — наблюдатель.

Весь секрет медитации в этом и заключается: вы становитесь наблюдателем.

Делание продолжается на своем уровне, это совсем нетрудно: вы колете дрова, достаете воду из колодца… Вы можете совершать любые действия; лишь одно из них недопустимо — вы не должны утратить свое центрирование.

Это осознавание, эта наблюдательность должны оставаться абсолютно безоблачными, непотревоженными.

В иудаизме есть бунтарская тайная школа, называемая хасидизмом. Ее основатель, Баал Шем Тов, был редкостным человеком. В полночь он обычно возвращался с реки — он часто ходил туда, потому что ночью на реке было совершенно тихо и спокойно. Он имел обыкновение сидеть там, ничего не делая, — лишь наблюдая свое «я», наблюдая наблюдателя. Однажды, возвращаясь обратно, Баал Шем проходил мимо богатого дома, у ворот которого стоял сторож.

А сторож никак не мог понять, почему этот человек возвращается каждую ночь в одно и то же время. Наконец сторож не выдержал, вышел на улицу и сказал:

— Простите, что я вам помешал, но я не в силах больше сдержать свое любопытство. Я постоянно думаю о вас. Чем вы занимаетесь? Зачем ходите на реку? Я часто ходил вслед за вами, но ничего не видел — вы просто сидите там часами, а в полночь возвращаетесь.

Баал Шем ответил:

— Я знаю, ты часто ходил за мной. Ночь тиха, и я, конечно, слышал твои шаги. Я знаю, ты каждый раз прячешься за воротами. Но не только я возбуждаю твое любопытство, ты тоже возбуждаешь мое любопытство. Чем ты занимаешься?

— Чем я занимаюсь? — удивился тот. — Я обычный сторож.

— Бог мой, этим словом ты мне все объяснил. Ведь это и мое занятие тоже! — воскликнул Баал Шем.

— Не понимаю, — недоумевал сторож. — Если вы сторож, вы должны наблюдать за каким-нибудь домом, сторожить его. А за чем наблюдаете вы, сидя на песке?

Баал Шем ответил:

— Есть небольшая разница: ты наблюдаешь за теми, кто может войти в дом, а я наблюдаю за тем, кто наблюдает. Кто этот наблюдатель? Вот труд всей моей жизни: я наблюдаю за самим собой.

— Странная, однако, работа, — сказал сторож. — А кто платит вам за это?

— Это такое блаженство, — ответил Баал Шем, — такая радость, такое безмерное благословение, какая тут еще нужна плата? Лишь одно мгновение — а все сокровища мира по сравнению с ним ничто.

— Удивительное дело, — сказал сторож. — Я работаю всю свою жизнь, но не знал ничего подобного. Завтра я пойду вместе с вами. Научите меня. Ведь я умею наблюдать, нужно только знать, куда смотреть; вы наблюдаете в каком-то другом направлении.

Необходим всего один шаг, и это касается направления, измерения. Вы можете, либо сосредоточиться на внешнем, либо закрыть глаза на внешнее и сосредоточить свое сознание внутри — и вы познаете, ибо являетесь познающим, являетесь осознаванием. Вы никогда его не утрачивали. Вы лишь загромоздили свое осознавание тысячью и одной вещью. Сосредоточьте свое осознавание, пусть оно покоится внутри вас — и вы окажетесь дома.

Неотъемлемая суть, дух медитации заключается в умении свидетельствовать.

Ворона каркает… вы слушаете. Здесь две части — объект и субъект. Но есть еще и свидетель, который видит обоих — и ворону, и слушающего; есть некто, кто наблюдает за обоими. Все очень просто.

Вы видите дерево: есть вы, есть дерево, но разве вы не обнаруживаете что-то еще? — то, что вы видите дерево, то, что в вас есть свидетель, который видит, что вы видите дерево?

Наблюдение — это медитация. Неважно, что вы наблюдаете. Можно наблюдать деревья, реку, облака, играющих поблизости детей. Наблюдение есть медитация. То, что вы наблюдаете, это не главное; объект — не главное.

Главное — качество, с которым вы смотрите. Качество осознанного и бдительного состояния — вот в чем заключается медитация.

Запомните: медитация — это осознавание. Все то, что вы делаете с осознаванием, является медитацией. Главное не действие, а то качество, которое вы привносите в действие. Прогулка может стать медитацией, если вы гуляете бдительно. Сидение может стать медитацией, если вы сидите бдительно. Слушание пения птиц может стать медитацией, если вы слушаете с осознаванием. Слушание внутреннего шума собственного ума может стать медитацией, если вы остаетесь бдительным и наблюдательным.

Самое главное — быть бодрствующим. Тогда все, что вы делаете, станет медитацией.

Первый шаг в осознавании — быть очень бдительным к своему телу. Человек постепенно становится бдительным к каждому своему жесту, к каждому движению. И по мере того как вы становитесь сознательным, происходит чудо: многое из того, что вы делали раньше, исчезает; ваше тело становится более расслабленным, более гармоничным. В вашем теле утверждается глубокое спокойствие, в вашем теле начинает пульсировать нежная музыка.

Затем научитесь осознавать свои мысли. Они более тонки, чем тело, и, разумеется, более опасны. Когда вы научитесь осознавать свои мысли, вы удивитесь тому, что происходит внутри вас. Если записать все то, что постоянно там происходит, вы будете несказанно удивлены. Вы не поверите, что именно это происходит внутри вас.

Прочтите через десять минут записанное — и вы обнаружите внутри себя безумца! Из-за того, что мы этого не осознаем, безумие продолжается и дальше, подобно подводному течению. Оно влияет на все, что вы делаете, оно влияет на все, чего вы не делаете; оно влияет на все. А в целом это и есть ваша жизнь! Вот почему необходимо изменить этого безумца. Чудо осознавания состоит в том, что вам не нужно ничего делать, кроме как — стать осознающим.

Сам процесс наблюдения за безумным умом изменяет его. Постепенно безумец исчезает; постепенно ваши мысли принимают определенную форму; они теряют свою хаотичность и становятся все более гармоничными. И тогда воцаряется глубочайшее спокойствие. А когда ваше тело и ваш ум успокоятся, вы обнаружите, что они соответствуют друг другу, что они связаны. Теперь они не мчатся в разные стороны, не скачут на разных лошадях. Впервые возникает согласие, и это согласие невероятно помогает в работе над третьим шагом — в осознании своих чувств, эмоций и настроения.

Это самый сложный и самый трудный шаг, но если вы научились осознавать мысли, он вам удастся. Еще немного интенсивного осознавания — и вы начнете осознавать свое настроение, свои эмоции, свои чувства. Как только вы осознаете три этих шага, они сольются воедино. А когда три этих шага станут одним, и будут действовать слаженно и согласованно, тогда вы ощутите их общую музыку — они станут оркестром — и произойдет то четвертое, что вы не сможете сделать сами. Оно произойдет само собой. Это дар целого, вознаграждение тем, кто сделал три первых шага.

Это четвертое — предельное осознавание, пробуждающее человека. Человек осознает свое осознавание — это и есть четвертое. Он становится буддой, пробужденным. И только в своем пробуждении человек постигает, что такое блаженство. Телу ведомо наслаждение, уму — счастье, сердцу — радость, четвёртому же ведомо блаженство. Блаженство — это цель саньясы, поиска, а осознавание — путь к нему.

Важно то, что вы продолжаете наблюдать, что вы не забываете наблюдать, что вы наблюдаете… наблюдаете… наблюдаете. И постепенно, по мере того как наблюдатель все более кристаллизуется, оформляется, укрепляется, происходит преображение. Вещи, которые вы наблюдали, исчезают.

Наблюдатель впервые становится наблюдаемым; тот, кто смотрит, становится тем, на кого смотрят.

Вы пришли домой.

1.5 Понятие интеллектуальных способностей человека в психологии

Все психические явления современная наука условно делит на три группы: психические свойства, психические состояния и психические процессы. Данные группы психических

явлений отличаются друг от друга, в первую очередь, своей длительностью и устойчивостью в психической жизни человека. Психические процессы функционируют непосредственно в данный текущий момент времени, психические свойства являются наиболее устойчивыми психологическими характеристиками человека, а психические состояния кратковременны и занимают промежуточное положение между психическими процессами и психическими свойствами.

Психические свойства – это наиболее устойчивые психологические характеристики, составляющие особенности личности человека. К ним, согласно классическим представлениям в отечественной психологии, относятся направленность, характер, темперамент и способности. Уровень развития этих свойств, а также особенности развития психических процессов и преобладающие психические состояния определяют неповторимость психологического склада человека, его индивидуальность.

Способности – это индивидуальные свойства личности, обусловливающие успешность выполнения человеком какой-либо деятельности. Способности определяют легкость и скорость формирования знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения деятельности, и могут проявляться вопреки неблагоприятным обстоятельствам. Способности, как правило, проявляются в раннем онтогенезе, но могут обнаружится и в зрелом возрасте.

Способности возникают и развиваются на основе задатков – биологически обусловленных анатомо-функциональных особенностей организма человека (строения и функционирования головного мозга, органов чувств и органов движения). Однако для развития способностей кроме задатков необходимы определенные условия обучения и воспитания.

Различают общие и специальные способности. **Общие способности** – это способности, от которых зависит успешность выполнения любого вида деятельности; специальные способности – это способности, от которых зависит успешность выполнения конкретного вида деятельности. Разновидностей специальных способностей существует столько же, сколько и видов деятельности человека, а к общим способностям относятся следующие:

- Обучаемость – способность к усвоению нового (приобретению знаний);
- Интеллект – способность к применению усвоенного;
- Креативность – способность к преобразованию старых и открытию новых знаний.

Однако к настоящему времени ученые не пришли к единому понятию интеллекта, и существует множество разнообразных подходов и точек зрения на сущность данного термина: «Термин «интеллект», помимо своего научного значения (которое у каждого теоретика свое), как старый крейсер ракушками, оброс бесконечным количеством обыденных и популяризаторских истолкований. Реферирование работ авторов, которые в той или иной мере касались этого предмета, заняло бы не одну сотню страниц».

Для данной работы, целью которой не является глубокий теоретический анализ понятия «интеллект», достаточно ограничиться определением данного термина, исходящим из описанной выше схемы представлений о психических явлениях и предложенным известным отечественным психологом, автором учебника «Психология общих способностей», В.Н.Дружининым:

Интеллект – это индивидуальное свойство личности, представляющее собой общую способность человека к применению усвоенных знаний на практике.

1.6 Методы диагностики интеллекта.

Тесты интеллекта представляют собой совокупность методик, образованных в рамках объективного диагностического подхода. Они предназначены для измерения уровня интеллектуального развития и являются одним из наиболее распространенных в психодиагностике. Тесты интеллекта – стандартизированные методики, направленные на измерение общего уровня способности индивида к решению широкого класса мыслительных задач.

Психологическая диагностика интеллекта представляет определенную сложность, связанную с недостаточной разработанностью в современной психологии теории общих способностей человека и отсутствием единого подхода к определению интеллекта.

Однако в настоящее время широко используются различные методики диагностики интеллекта, разработанные преимущественно зарубежными авторами: шкалы Бине-Симона, тест Стэнфорд-Бине, шкалы Векслера, тесты Кауфмана и другие.

В отечественной литературе наибольшее распространение получили тест структуры интеллекта (TSI) Р.Амтхауэра и методика «Таблицы Равена» («Шкала прогрессивных матриц»).

Таблица 2. Методы диагностики интеллекта

Название методики	Описание	Особенности проведения тестирования
Тест Векслера (шкала Векслера, тест интеллекта Векслера, WAIS, WISC) http://wechsler.ru/	Является одним из самых популярных тестов исследования интеллекта на западе (особенно в англоязычных странах). В нашей стране тест также широко известен, но популярность его не так велика, ввиду сложности адаптации тестов интеллекта на другие языки и довольно высокие требования к квалификации психодиагноста.	В настоящее время используются 3 варианта теста Д.Векслера: тест WAIS (Wechsler Adult Intelligence Scale), предназначенный для тестирования взрослых (от 16 до 64 лет); тест WISC (Wechsler Intelligence Scale for Children) - для тестирования детей и подростков (от 6,5 до 16,5 лет); тест WPPSI (Wechsler Preschool and Primary Scale of Intelligence) для детей от 4 до 6,5 лет.
Тест Амтхауэра (сокр. TSI) https://amthauer-ist.com/ru/#	Тест, разработанный немецким психологом Рудольфом Амтхауэром для определения коэффициента интеллекта. В своих исследованиях Амтхауэр большое внимание уделял соответствию интеллекта и профессиональной деятельности человека. По мнению Амтхауэра, отдельные способности человека существуют не как изолированные элементы, их развитие взаимосвязано.	В результате теста строится профиль интеллекта по следующим критериям: дополнение предложений исключение слова аналогии память мнестические способности арифметические задачи числовые ряды пространственное воображение пространственное обобщение Перечисленные выше критерии

		интеллекта группируются в вербальный, математический и конструктивный комплекс и по ним строится обобщенный профиль результатов. Опыт работы с TSI свидетельствует, что, несмотря на довольно большой объём этой методики и продолжительность работы испытуемых (около 60 минут), результаты получаются весьма надёжными, поэтому данная методика широко используется при оценке персонал.
Тест Айзенка Психологический тест коэффициента интеллекта (IQ), разработанный английским психологом Гансом Айзенком https://brainapps.ru/iqtest-eysenck +	На данный момент известно восемь различных вариантов теста Айзенка на интеллект. Эти тесты на интеллект иногда называются сборными тестами. Они предназначены для общей оценки интеллектуальных способностей с использованием словесного, цифрового и графического материала с различными способами формулировки задач. Таким образом, можно надеяться на взаимную нейтрализацию достоинств и недостатков; к примеру, человек, который хорошо справляется со словесными заданиями, но плохо решает арифметические задачи, не получит каких-либо преимуществ, но и не окажется в невыгодном положении, так как оба вида задач представлены в тестах примерно поровну.	Первые пять тестов Айзенка довольно похожи и дают общую оценку интеллекта человека при условии, что он будет тщательно следовать инструкциям. Для тех людей, которые хотят побольше узнать о сильных и слабых сторонах своего интеллекта, Айзенком разработаны три специальных теста для оценки вербальных, математических и визуально-пространственных способностей. Тесты предназначены для оценки интеллектуальных способностей (по шкале от 0 (теоретически) до 190 баллов) для людей в возрасте от 18 до 50 лет, имеющих образование не ниже среднего. Коэффициент интеллекта (англ. IQ — intelligence quotient) — количественная оценка уровня интеллекта человека: уровень интеллекта относительно уровня интеллекта среднестатистического человека такого же возраста. Определяется с помощью специальных тестов. Тесты IQ рассчитаны на оценку мыслительных способностей, а не уровня знаний (эрудированности). Коэффициент интеллекта является попыткой оценки

		фактора общего интеллекта (g).
Равена прогрессивные матрицы (Raven Progressive Matrices) https://onlinetestpad.com/ru/testresult/14066-test-ravena?savedtestid=36581093	Тест интеллекта предназначен для измерения уровня интеллектуального развития. Предложен Л. Пенроузом и Дж. Равеном в 1936 г. Р. п. м. разрабатывались в соответствии с традициями английской школы изучения интеллекта, согласно которым наилучший способ измерения фактора "g" — задача по выявлению отношений между абстрактными фигурами.	Наиболее известны два основных варианта Р. п. м.: черно-белые и цветные матрицы. Черно-белые Р. п. м. предназначены для обследования детей и подростков в возрасте от 8 до 14 лет и взрослых в возрасте от 20 до 65 лет. Цветной более простой вариант предназначен для обследования детей в возрасте от 5 до 11 лет, иногда рекомендуется для лиц старше 65 лет. Материал черно-белого варианта теста состоит из 60 матриц или композиций с пропущенным элементом. Задания разделены на пять серий (A, B, C, D, E) по 12 однотипных, но возрастающей сложности матриц в каждой серии. Трудность заданий возрастает и при переходе от серии к серии. Обследуемый должен выбрать недостающий элемент матрицы среди 6—8 предложенных вариантов. При необходимости первые 5 заданий серии А обследуемый выполняет с помощью экспериментатора. При разработке теста была сделана попытка реализовать принцип "прогрессивности", заключающийся в том, что выполнение предшествующих заданий и их серий является как бы подготовкой обследуемого к выполнению последующих. Происходит обучение выполнению более трудных заданий (Дж. Равен, 1963; Б. Зимин, 1962).
Тест эффективного интеллекта (ТЭИ-2010.А	Предназначен для диагностики уровня развития "эффективного интеллекта", то есть общей способности к решению практических интеллектуальных задач. Методику можно проводить как индивидуально,	

	так и в группе. Возрастная категория – от 16 и старше.	
Краткий ориентировочный тест (В.Н. Бузин, Э.Ф. Вандерлик)	Предназначен для измерения интеллектуальных способностей. Высокий показатель по данному тесту говорит о возможной успешности в любой профессии творческого класса.	
Интеллектуальная лабильность	Данная методика используется для прогнозирования успешности в обучении и освоении нового вида деятельности.	

Для проводимого исследования использованы следующие методики хатха-йоги, состоящая из двух этапов:

1. Работа с физическим телом с помощью дыхания Нади-Шодхана для подготовки к медитативной практике.
2. Медитация на диафрагмальном дыхании, концентрация внимания на процессе дыхания.

3. Для оценки уровня интеллекта выбрана методика «таблицы Равена» («шкала прогрессивных матриц»).

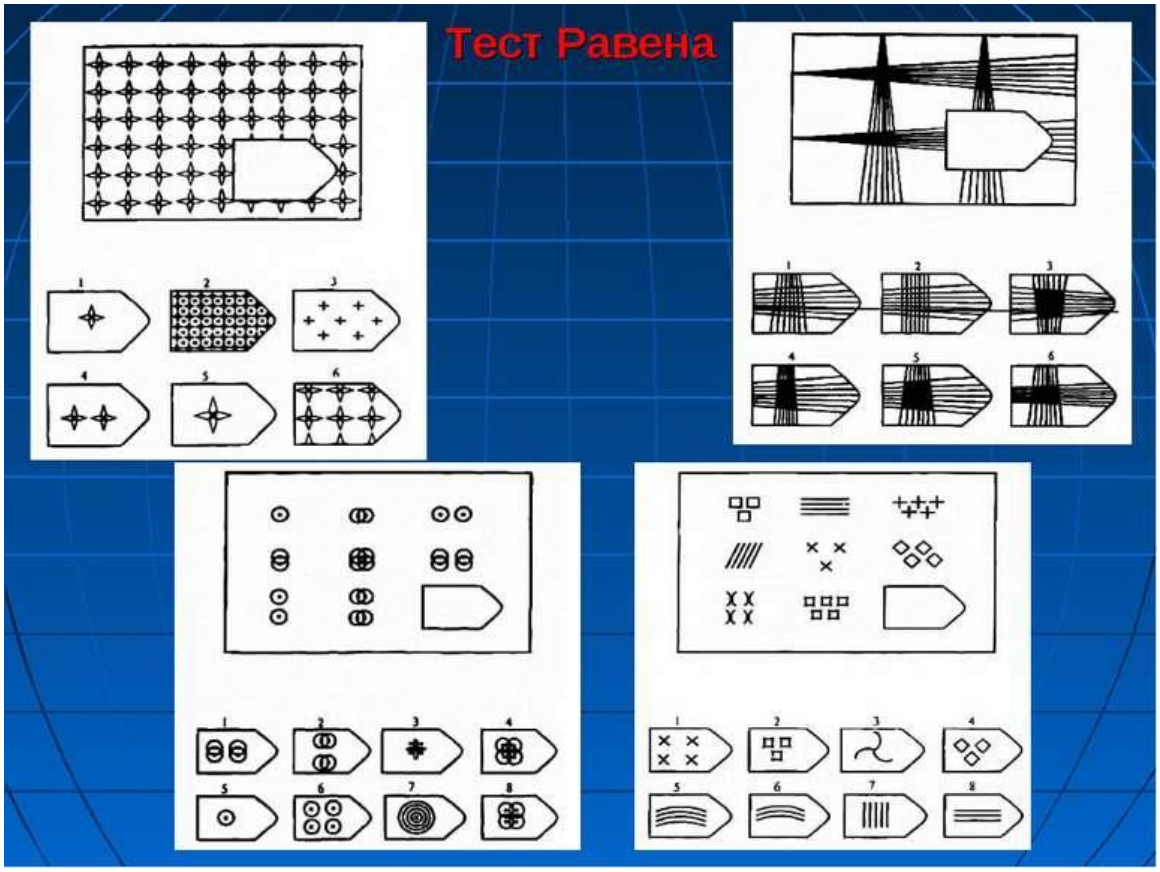


Рисунок 1, прогрессивные матрицы Равена

Тест «Прогрессивные матрицы Равена» является самостоятельной диагностической методикой, а также часто используется как составной элемент различных по направленности диагностических комплексов и батарей тестов.

Теоретическим основанием теста Равена являются идеи гештальт-психологии, модель оценки интеллекта Ч.Спирмена. Методологическими основаниями теста являются: принцип «прогрессивности», теория выбора ответов Г.Раша.

Основное назначение теста – оценка общей способности к систематизированной, планомерной интеллектуальной деятельности. В процессе выполнения теста актуализируются такие когнитивные процессы как зрительное восприятие, внимание и образное мышление.

Тест характеризуется высокой ретестовой надёжностью и удовлетворительной теоретической и прогностической валидностью.

Тест может использоваться как профессиональными психологами, так и специалистами-смежниками, при условии обеспечения ими всех технологических и этических требований.

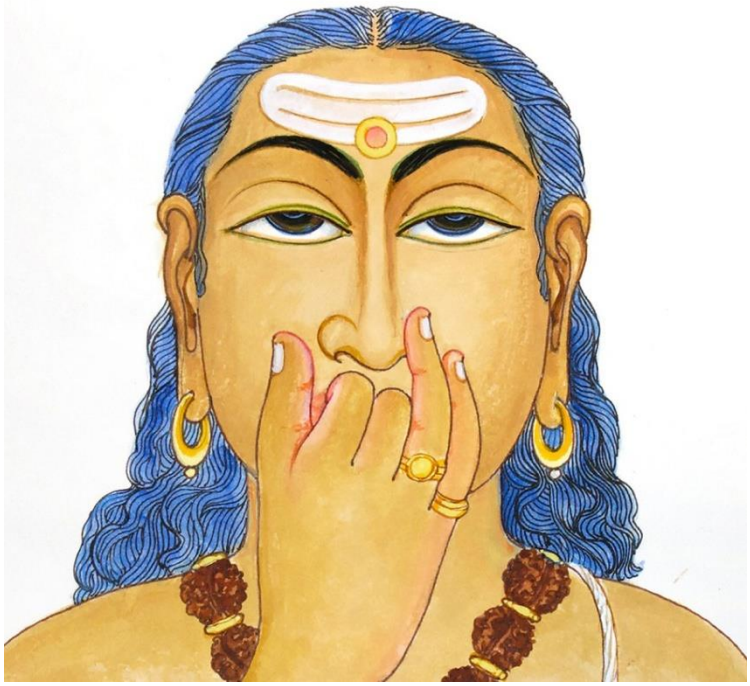
Подробнее данные методы будут рассмотрены в практической части.

2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Основой исследовательской работы стала практика медитации, сочетающая в себе предварительную настройку (дыхание Нади Шодхана) и последующая медитация с концентрацией на диафрагмальном дыхании.

Подробнее о выбранных методиках.

2.1 Техника Нади Шодхана (дыхание поочередно каждой из ноздрей)



Техника выполнения дыхательной практики изложена в Хатха Йога Прадипике:
(7) Сидя в баддха падмасане, йог должен вдыхать через левую ноздрю, задерживать дыхание, сколько сможет, а затем выдыхать через правую ноздрю.
(8) Затем, вдыхая через правую ноздрю, он постепенно наполняет брюшную полость, выполняет кумбхаку, как и ранее, а затем полностью выдыхает через левую ноздрю.
(9) Вдыхай через ту же ноздрю, через которую делался выдох, максимально задержи дыхание и выдохни через другую ноздрю медленно и без усилий.
(Хатха Йога Прадипика)

Нади Шодхана пранаяма представляет собой дыхание поочередно каждой из ноздрей, что активизирует и гармонизирует каналы ида и пингала.

Шодхана означает «очищать». Это практика «очищение нади». «Когда прана вдыхается через левую ноздрю, она должна выдыхаться через другую ноздрю. Когда она вдыхается через правую ноздрю, задержите ее внутри, а затем выдохните через другую ноздрю. Тот, кто дышит таким образом через правую и левую ноздри поочередно, очищает все свои нади в течение трех месяцев». (Хатха Йога Прадипика)

Эффект:

- Выравнивает психоэмоциональное состояние,
- Очищает тонкие каналы - нади,
- Гармонизирует работу правого и левого полушария г.м.,
- Смещает равновесие вегетативной нервной системы. в сторону повышения парасимпатики (из-за длительных выдохов и задержек дыхания),
- На тонком уровне приводит в равновесие иду и пингалу,

- Способствует глубокому насыщению тканей кислородом (это касается всех пранаям с удлиненным выдохом и задержками дыхания).

Противопоказания:

- Синуситы, гаймориты, заложенность носовых ходов,
- Заболевания сердца (исключить задержки дыхание),
- Искривленная носовая перегородка (эффект от практики будет заметно снижен),
- Онкология,
- Психические заболевания, шизофрения,
- Любые воспалительные процессы, температура,
- Возраст до 8 лет, с 8 до 14 лет возможна практика в мягком режиме с простыми пропорциями, возможно без задержек дыхания.

2.2 Медитация на дыхании. Анапанасати

Анапанасати (пали: ānāpānasati IAST) переводится как «памятование о дыхании» или «осознанность к дыханию». Анапанасати — это практика осознанного созерцания процесса дыхания. Практика памятования о дыхании занимает одно из важных мест среди методов буддийской медитации. Смысл практики анапанасати заключается не просто в анализе дыхательного процесса, а в достижении сочетания опыта тела и ума, при котором дыхание становится посредником между ними.

Описание практики фигурирует в некоторый палийских текстах, таких как «Мадджхима-никая» и «Дигха-никая». Основной источник практики анапанасати — «Анапанасати-сутта», где простыми словами описывается, как медитирующий сознательно наблюдает за своим дыханием. В «Анапанасати сутте» методика излагается на примере монаха, который, сев неподвижно, проговаривает фразы, например: «Я вдыхаю и сосредотачиваю мой ум. Я

выдыхаю и сосредотачиваю мой ум», так описывается практика. Постепенно практикующий подходит с полным осознанием сперва к телу, затем к уму. Подчеркивается, что без практики осознанности дыхания невозможны ни самадхи, ни випассана. В «Анапанасати-сутте» говорится о постепенном развитии внимания, фокусированном на четырёх объектах и развитии семи аспектов просветления. Следуя пути семи аспектов просветления и находясь в созерцании, достигается полное освобождение. Даже если человек не достигает нирваны как конечной цели, тем не менее, тренировка внимания позволяет ему стать более внимательным в повседневной жизни. Контролируя свои мысли, человек научается в некоторой степени управлять собой. Анапанасати подразумевает дыхание как объект практики. Внимательность по отношению к дыханию осуществляется с целью развития прозрения или для достижения дхьяны, то есть состояния созерцания. Метод практики анапанасати с учетом счета дыханий подробно изложен в палийском трактате «Вишуддхи-марга».

Практика анапанасати основана на универсальных принципах и подходит всем людям. Именно поэтому анапанасати рекомендуется как наилучшая точка отсчета для любого вида медитации. Анапанасати может также рассматриваться как основа любой медитации, так как именно с помощью дыхания «мы способны вступить в контакт со всеми нашими физическими и психическими способностями и поставить их в связь с нашим сознательным умом».

Практика анапанасати — это, прежде всего, тренировка внимания, а не дыхательное упражнение в ключе пранаямы, дыхательной гимнастики в йоге. В буддийских практиках с дыханием намеренные воздействия не совершаются. Наблюдая за естественным течением дыхания, практикующий гармонизирует своё общее состояние. Внимательность по отношению к дыханию оказывается одним из факторов физического и психического здоровья в целом.

При целенаправленных занятиях в дальнейшем анапанасати позволяет осуществить практику более глубоких уровней медитации, таких как дхьяна и самадхи. Превращение процесса дыхания из автоматической функции тела в сознательную позволяет использовать её в дальнейшем как посредника духовных сил.

Методика практики анапанасати проста на начальном этапе настолько, что её может выполнять даже самый новоиспеченный последователь. Однако, при всей видимой простоте техники, сосредоточить внимание на дыхании удается далеко не сразу. Дыхание зачастую так же неупорядоченно, как и поток мыслей в сознании. Но при направлении внимания на дыхание, теряется его естественный ритм. Сложность состоит в том, чтобы не начать управлять дыханием, а спокойно следить за его течением. Поначалу для того чтобы не сбиться, медитирующий считает вдохи и выдохи. С одной стороны, цифры помогают сосредоточить внимание на дыхании и не отвлекаться на другие мысли, но и таят опасность привлечь внимание к себе как объекту.

Среди главных условий практики подчеркивается естественность процесса дыхания. Медитирующего предостерегают от задержки дыхания, а также от придания ему определенного ритма. Основная задача анапанасати — не препятствовать дыханию и наблюдать за ним, не пытаясь повлиять на его ход. При выполнении упражнения точка внимания удерживается на месте соприкосновения воздуха с телом, то есть на ноздрях. Избежание преднамеренности — одна из важных черт успешности осуществления практики анапанасати. Наиболее предпочтительной при практике анапанасати считается поза «лотос» со скрещенными ногами. В «Анапанасати-сутте» указано, что правильно выбранная поза и место для практики играют не последнюю роль. Предпочтительной является практика под руководством опытного учителя,

так как любая медитация требует индивидуального подхода. Однако, избегая крайностей, человек может достичь определенных результатов и будучи один.

2.3 Практика медитации - эксперимент

Контрольная группа состояла из 10 человек.

Дата проведения эксперимента: 14.10.19 – 10.11.19.

Инструкция и порядок работы:

1. Контрольная группа прошла тестирование
2. Были предложены видеоматериалы с методикой
3. Для наблюдения за ходом эксперимента была создана группа в WhatsApp
4. На протяжении всего эксперимента поддерживалась обратная связь с участниками.

Материалы для эксперимента:

- подробная видеоинструкция на 28 мин (https://www.youtube.com/watch?v=7eJiuAEdrWM&t=20s)
- видеоинструкция с техникой и минимумом объяснений на 17 мин (https://www.youtube.com/watch?v=vMZFdrYkzzs)

Диагностический материал: онлайн тест https://onlinetestpad.com/ru/test/14066-test-ravena

Видеоматериалы размещены на основе предложенного ниже текста:

«Добрый вечер, друзья.

Начнем практику медитации с настройки. Сядьте удобно, скрестив ноги, можно подложить под ягодицы подушку или опереться спиной на стену. Выберите положение тела, в котором ближайшие 10-15 минут сможете сохранить спину прямой.

Макушку потяните вверх, плечи круговым движением сбрасываем назад и вниз, чуть раскрываем грудную клетку. Расслабленное лицо, межбровье, челюсть.

Выполним настройку на медитацию с помощью дыхательной техники Нади-Шодхана. Эта техника обладает успокаивающим эффектом. Выполним 10 циклов попеременного дыхания правой и левой ноздрей, мысленно считая: на вдохе до 4, на выдохе до 8.

Складываем указательный и средний пальцы правой руки в ладонь, большой, безымянный и мизинец остаются прямыми.

Сделайте спокойный вдох через обе ноздри, плавный выдох

Закройте правую ноздрю, выполните вдох через левую 1-2-3-4

Закройте левую ноздрю, выдох через правую 1-2-3-4-5-6-7-8

Вдох через правую 1-2-3-4

Выдох через левую 1-2-3-4-5-6-7-8

Повторяем весь цикл сначала.

Заканчиваем выдохом через левую ноздрю. Опускаем правую руку на колено. Прикрываем глаза, переводим свое внимание на живот. Наблюдаем за движением живота на вдохе, мягкое движение вперед. Плавный выдох, живот расслаблено опускается к позвоночнику. Наблюдаем очередной вдох, очередной выдох. Начинаем практику медитации. Если во время практики внимание переносится с процесса дыхания на какие-то посторонние мысли, без сопротивления принимаем эти мысли и возвращаем внимание и концентрацию на дыхание. Через 10 минут я предупрежу об окончании практики медитации. Переводим внимание на дыхание, плавный вдох, осознаем ощущения, плавный выдох. Продолжаем.

Хорошо. Заканчиваем практику медитации. Глаза прикрыты. Мысленно поблагодарим себя за практику. Пожелаем всем близким, друзьям и живым существам счастья. Благодарю вас и желаю вам крепкого здоровья»

2.4 Наблюдения, лежащие в основе

2.4.1 Количество участников.

Для привлечения участников в контрольную группу было подготовлено и размещено объявление в социальной сети vkontakte и instagram. Количество участников на первом этапе составило 21 человек. Все участники контрольной группы прошли онлайн-тест на замер интеллектуальных способностей и получили видеоматериалы с практикой.
Проведение эксперимента выявило сложность соблюдения ежедневной длительной практики, несмотря на то, что на нее требовалось 15-20 минут в день. К концу эксперимента количество участников регулярно практикующих медитацию составило 10 человек. По окончанию эксперимента был произведен контрольный замер показателя интеллекта у оставшихся участников контрольной группы.

Предложенная методика занимает 15 мин в день, рекомендована к выполнению перед сном для расслабления и снятия напряжения с помощью успокоения ума в процессе концентрации. Было отмечено, что половина участников контрольной группы с трудом выполняли практику регулярно или бросали через несколько дней после начала. Отсюда можно сделать вывод, что новые привычки формируются сложно, зависят от мотивации каждого отдельного человека. У каждого свой путь. Практика медитации в очередной раз подтвердила - все многообразие инструментов и техник йоги будет эффективно по запросу, когда человек сам будет готов встретиться с практикой. Из 21 участника контрольной группы регулярно практиковали 10 человек, часть из них охотно делилась впечатлениями от практики. По окончанию исследования и курса медитации, половина регулярно практикующих участников сообщили о желании продолжить практику медитации и внедрить ее как привычку в свой день.

2.4.2 Наблюдение за самочувствием контрольной группы, отзывы участников в ходе эксперимента

Во время проведения эксперимента с контрольной группой поддерживалась обратная связь. Часть участников делилась ощущениями во время практики и после нее. На первой неделе практики медитации были отмечены:

1. Улучшение сна, сокращение времени отхода ко сну
2. Снижение внутренней напряженности

В процессе прохождения курса медитации вносились корректировки в практику по запросу индивидуально. Запросы касались физических проявлений и корректировки в медитации:

1. Неготовность физического тела к удержанию прямого положения спины в сидячем медитативном положении.
   Причина: ослабленные мышцы спины
   Рекомендация: было предложено расположить коврик у стены, опираясь спиной на стену, сохранять прямое положение позвоночника.
2. Ощущение затекания в ногах в скрещенном положении.
   Причина: неразработанные тазобедренные суставы
   Рекомендация:

- Подложить под ягодицы подушку или болстер, попробовать положение Сукхасаны

- Если в сукхасане онемение не проходит, было предложено расположиться в положение лежа на спине

3. Сложности с концентрацией на дыхании, высокая подвижность ума.
   Причина: отсутствие навыка концентрации на первых этапах медитации
   Рекомендация:
   - Вместе с дыханием проговаривать мысленно слова на вдох «принимаю», на выдох «отпускаю»
   - Сформировать формулу твердого намерения (санкальпа). Во время потери концентрации внимания вспоминать о ней и возвращать внимание на процесс дыхания

2.4.3 Анализ и интерпретация результатов диагностики интеллекта

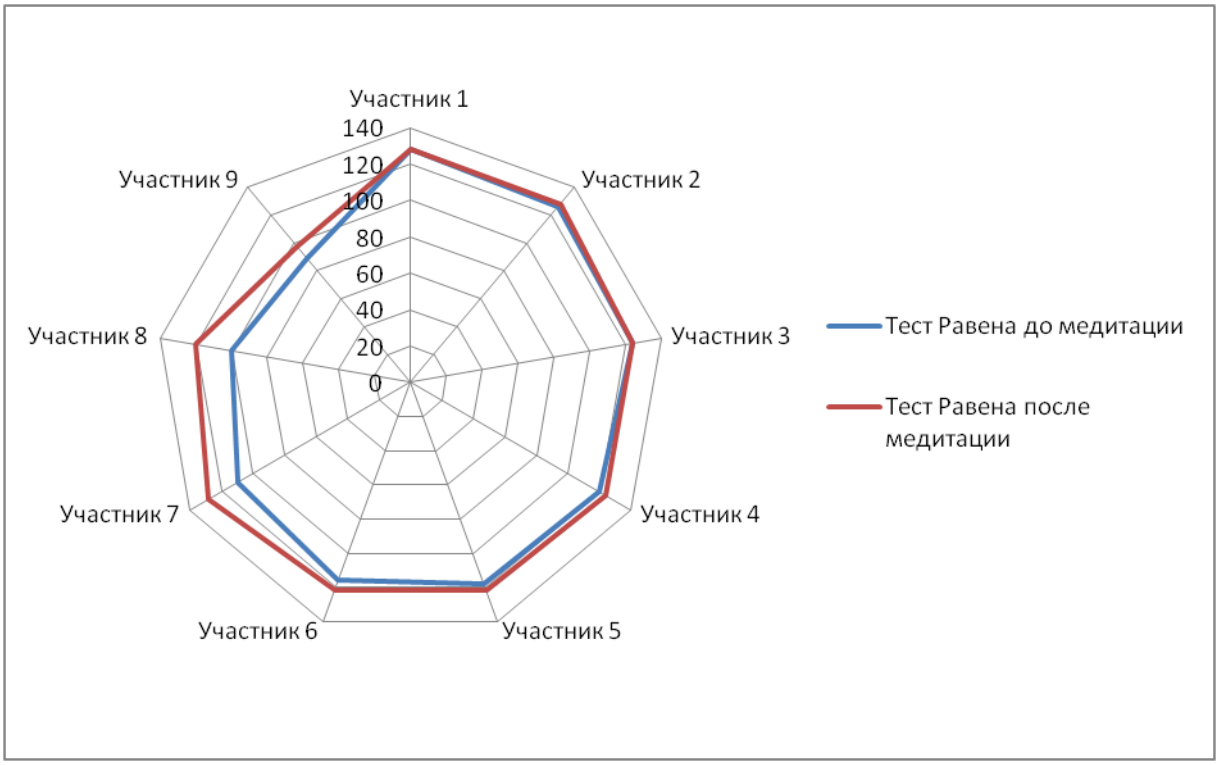
Целью проводимого исследования было установить зависимость между показателем интеллекта по результатам замеров в тесте Равена и внедренной в ежедневный распорядок практикой 10-минутной медитации с настройкой Нади-Шодхана.

В таблице ниже представлены результаты онлайн тестирования участников исследования до начала и по окончанию курса медитации. Среднее значение показателя по группе до начала медитации составляло 115, динамика данного показателя продемонстрировала прирост на 8 позиций и достигла отметки 121.

Средний прирост всех участников контрольной группы составил 7%.

№	Участник	Возраст	Прогрессивные матрицы Равена до курса медитации	Прогрессивные матрицы Равена после курса медитации	Изменение показателя интеллекта
1	Участник 1	24	128	128	0%
2	Участник 2	35	126	128	2%
3	Участник 3	30	124	124	0%
4	Участник 4	30	120	124	3%
5	Участник 5	24	118	122	3%
6	Участник 6	54	116	122	5%
7	Участник 7	29	110	128	16%
8	Участник 8	38	100	120	20%
9	Участник 9	29	89	97	9%
Среднее значение			115	121	7%

Рисунок ниже наглядно демонстрирует динамику показателя. Прирост показателя варьируется в пределах значений от 0% до 20%. Следует отметить, что участники с более низким показателем замера по группе до начала медитации (менее 110) показали значительный прирост показателя на 9-20%. В группе с показателем интеллекта более 116 наблюдалась незначительная динамика прироста показателя на 0-5%.



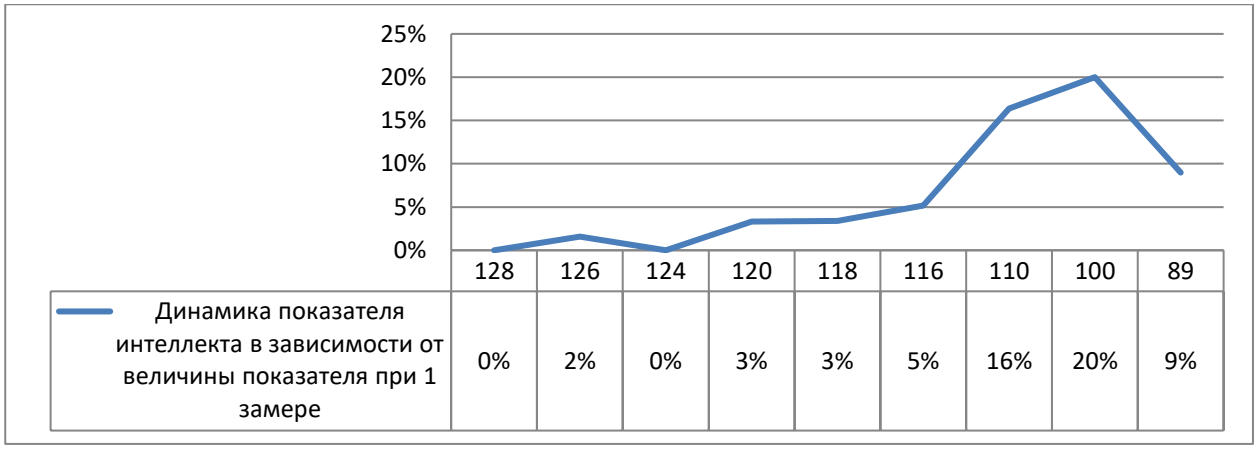
Из графика ниже можно сделать вывод о том, что уровень начального показателя интеллекта взаимосвязан с величиной прироста этого показателя после прохождения исследования.

2.4.4 Дополнительная гипотеза к исследованию.

Как с одной стороны на прирост интеллекта влияет высокий первоначально показатель интеллекта, так с другой стороны у самого низкого значения показателя контрольной группы уменьшается динамика прироста. Отсюда появляется дополнительная гипотеза: влияние практики медитации на контрольную группа зависит от первоначального показателя интеллекта, кривая динамики показателя имеет форму горы, стремясь к своему максимальному значению у участников с начальным показателем уровня интеллекта равным 100-102.

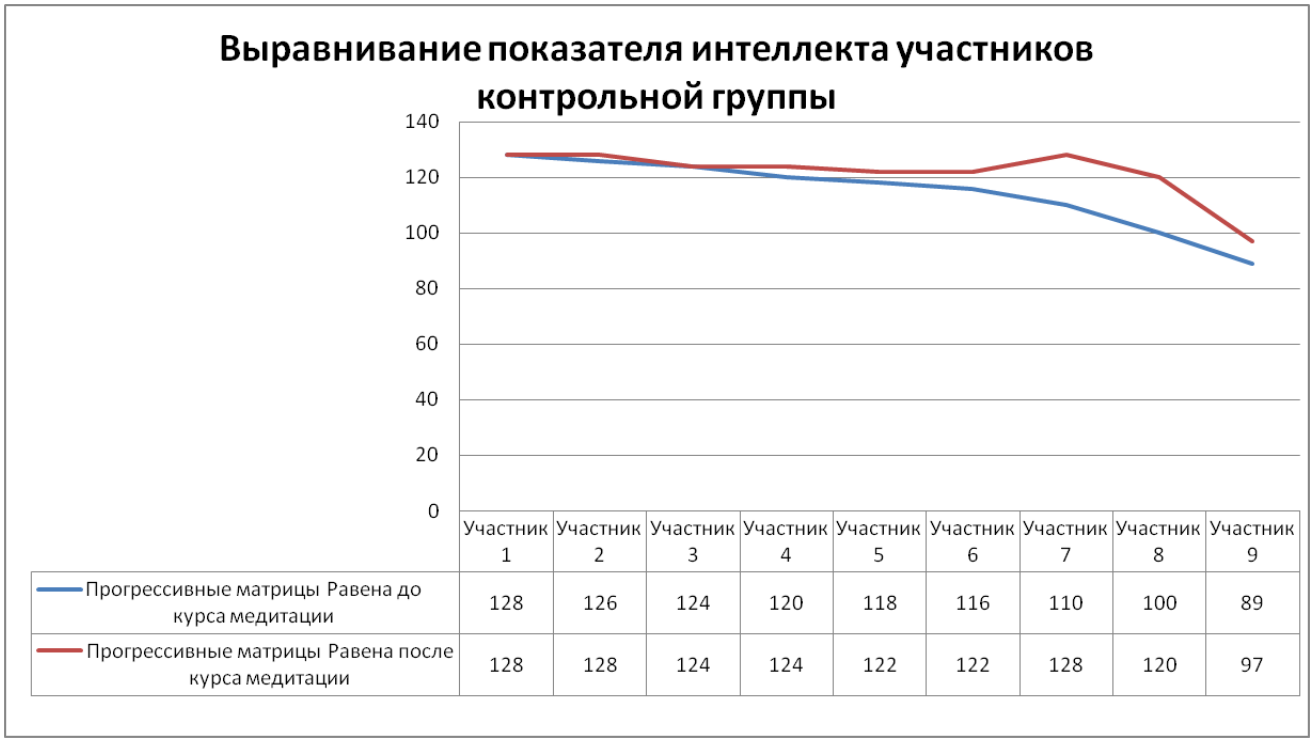
Для обоснования новой гипотезы требуются дополнительные данные замеров динамики с участниками уровня интеллекта ниже 100.

Также любопытен тот факт, что у испытуемых с высоким уровнем первоначального показателя интеллекта наблюдается низкая динамика стремящаяся к нулю.



	128	126	124	120	118	116	110	100	89
Динамика показателя интеллекта в зависимости от величины показателя при 1 замере	0%	2%	0%	3%	3%	5%	16%	20%	9%

Ниже представлен график, отображающий кривые показателей интеллекта до и после курса медитации. Можно заметить, что падающая тенденция кривой значений до медитации изменилась на выровненную кривую 89% значений которой находятся в диапазоне более 120.



	Участник 1	Участник 2	Участник 3	Участник 4	Участник 5	Участник 6	Участник 7	Участник 8	Участник 9
Прогрессивные матрицы Равена до курса медитации	128	126	124	120	118	116	110	100	89
Прогрессивные матрицы Равена после курса медитации	128	128	124	124	122	122	128	120	97

2.4.5 Градации уровней умственных способностей.

В соответствии с суммой полученных баллов уровень развития интеллекта испытуемого можно определить следующими способами:

1) на основании процентной шкалы (см. табл. 1);

2) с помощью перевода полученных баллов в IQ с учетом возраста испытуемого (см. табл. 2.)

3) на основе оценки уровня интеллекта по шкале умственных способностей (табл. 3.)

Таблица №1. Процентная шкала степени развития интеллекта

Проценты	Степень
95 и выше	1 степень: особо высокоразвитый интеллект испытуемого
75-95	2 степень: незаурядный интеллект
25-74	3 степень: среднийинтеллект
5-24	4 степень:интеллект ниже среднего.
5 и менее	5 степень:дефектная интеллектуальная способность

В зависимости от возраста испытуемого IQ вычисляется по формуле:

IQ = (IQв / %) * 100

где % определяется по таблице №2 (Корректировка на возраст):

Возраст	%
14-30	100
31-35	97

36-40	93
41-45	88
46-50	82
51-55	76
56-60	70

Далее, ориентируясь на выявленный показатель IQ, можно определить уровень умственных способностей.

Интерпретация полученных результатов теста с поправкой на возраст переводится в показатель IQ. Этот алгоритм расчета показателя предусмотрен в онлайн тесте.

Показатели IQ	Уровень развития интеллекта
Свыше 140	незаурядный, выдающийся интеллект
120-139	высокий уровень интеллекта
110-119	интеллект выше среднего
90-109	средний уровень интеллекта
80-89	интеллект ниже среднего
70-79	низкий уровень интеллекта
50-69	лёгкая степень слабоумия
20-49	средняя степень слабоумия
0-19	тяжёлая степень слабоумия

Низкие показатели следует всегда считать менее надежными, чем высокие показатели.

№	Участник	Возраст	IQ до медитации	IQ после медитации	Уровень развития интеллекта до медитации	Уровень развития интеллекта после медитации
1	Участник 1	24	128	128	Высокий	Высокий
2	Участник 2	35	126	128	Высокий	Высокий
3	Участник 3	30	124	124	Высокий	Высокий
4	Участник 4	30	120	124	Выше среднего	Высокий
5	Участник 5	24	118	122	Выше среднего	Высокий
6	Участник 6	54	116	122	Выше среднего	Высокий
7	Участник 7	29	110	128	Выше среднего	Высокий
8	Участник 8	38	100	120	Средний	Высокий
9	Участник 9	26	89	97	Ниже среднего	Средний
	Среднее значение		116	121	8%	

Результаты исследования отражают эффективность применения практики медитации для тренировки концентрации, что напрямую влияет на интеллектуальные способности человека при решении задач.

Перед началом исследования контрольная группа была представлена в 4-х категориях уровня развития интеллекта: от уровня ниже среднего до высокого. По результатам исследования подавляющее большинство испытуемых попали в группу с высоким уровнем интеллекта, сравняв показатели. Испытуемый с самым низким показателем также перешел на следующий уровень, улучшив свои показатели.

При выполнении теста Равена актуализируются такие когнитивные процессы как восприятие (зрительный анализ и синтез), внимание (устойчивость внимания, распределение, общая продуктивность, работоспособность, переключение) и, наконец, образное мышление.

При решении задач-матриц внимание испытуемого очень напряжено, оно должно поддерживать стремление (интерес) к решению. В процессе выполнения задания требуется концентрация внимания и его распределение. При снижении внимания всегда появляются ошибки. Кроме внимания, имеют значение воля и эмоции.

Поэтому испытание Прогрессивными матрицами Равена не является тестом «всеобщего интеллекта», а исследует способность к систематизированной, планомерной интеллектуальной деятельности.

Было бы ошибкой, если бы тесты Равена считали интеллектуальными тестами. В этом случае речь идет об определении способностей к систематизации в мышлении, к планомерности и методичности, а не о самом интеллекте. Тесты Равена – невербальные испытания, свидетельствующие о том, что вербализация как мыслительный процесс в их решении значения не имеет

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью проводимого исследование было подтверждение или опровержение гипотезы о влиянии медитации на интеллектуальные способности человека. Эксперимент длился 4 недели, на протяжении которых испытуемые регулярно выполняли 15-минутную практику расслабляющего дыхания и медитации. Количество испытуемых составило 9 человек.

Для диагностики интеллекта была выбрана методика прогрессивных матриц Равена, показатель которой опирается на такие когнитивные процессы как:

- Восприятие – зрительный анализ и синтез
- Внимание – устойчивость внимания, распределение, общая продуктивность, работоспособность, переключение
- Образное мышление

Результаты исследования полностью подтвердили выдвинутую гипотезу. Средний показатель уровня интеллекта в контрольной группе до начала медитации составлял 116 баллов, это значение соответствует уровню интеллекта выше среднего. На конец эксперимента средний показатель уровня интеллекта вырос до 121 балла, что соответствует высокому уровню интеллекта.

Подробное изучение результатов исследования подвело к следующим выводам:

1. Существует прямая зависимость между регулярной практикой медитации и улучшением когнитивных процессов (восприятие, внимание, образное мышление)

2. Качественный рост показателя уровня интеллекта зависит от изначальных параметров этого показателя. С практикой медитации качество когнитивных процессов значительно улучшается у испытуемых, имеющих низкий уровень показателя. У испытуемых высоким IQ после 1 замера прирост был незначительный или отсутствовал.

3. Регулярная практика медитации выравнивает значение IQ среди испытуемых, в результате чего большая часть испытуемых попадает в группе с высоким уровнем развития интеллекта.

4. Кривая зависимости прироста IQ от его первоначального уровня имеет свои стадии: рост, стагнация и спад. Показывая тем самым, что крайние значения показателя интеллекта менее чувствительны к медитации.

5. У испытуемых с очень высоким и очень низким уровнем интеллекта предположительно ярче выражены изменения в других процесса, установить которые возможно дополнительными исследованиями.

В целом испытуемыми было отмечено ощущение легкости после практики медитации, улучшение показателей сна, сокращение времени отхода ко сну.

Результаты исследования отражают эффективность применения практики медитации для тренировки концентрации, что напрямую влияет на интеллектуальные способности человека при решении бытовых задач.

Список литературы

1. Анастази А., Урбина С. Психологическое тестирование. – СПб.: Питер, 2001. – 688 с. – (Серия «Мастера психологии»).
2. Дружинин В.Н. Психология общих способностей – СПб.: Издательство «Питер», 1999. – 368 с.: (Серия «Мастера психологии»).
3. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности – СПБ: Издательство «Питер», 2000. – 560 с. – (Серия «Практикум по психологии»).
4. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2002. – 592 с. – (Серия «Учебник нового века»).
5. Шапарь В.Б., Тимченко А.В., Швыдченко В.Н. Практическая психология. Инструментарий. – Ростов н/Д: издательство «Феникс», 2002. – 688 с.
6. https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2013/09/29/kartoteka-metodov-diagnostiki-intellekta-psikhologo
7. http://testoteka.narod.ru/int/0.html
8. https://psy-diplom.ru/primery-referatov-i-kontrolnyh/psihologicheskaya-diagnostika-intellekta/
9. https://psycabi.net/testy/717-test-ravena-progressivnye-matritsy-raven-progressiv-matrices-metodiki-dlya-diagnostiki-intellekta-vzroslykh
10. http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/6542/201120.pdf

Приложение 1

Результаты онлайн теста Равена до практики медитации, Участник 7

Ваш результат прохождения теста **"Тест Равена"**.

Дата завершения: 14-10-2019 09:02
Потраченное время: 00:19:59

Форма регистрации:

Ваш возраст: 29
Ваш пол: Жен
Ваше имя (или псевдоним): Елена

Результат теста:

Количество правильных ответов: 49
Процент правильных ответов: 0
*Результат указывает на дефектную интеллектуальную способность. Возможно Вы были недостаточно внимательны, утомлены или часто отвлекались при прохождении тест. Попробуйте пройти его ещё раз.*Серия A %: 92
*Выявление принципа взаимосвязи в структуре матриц. Зависит от уровня внимательности, уровня статистического представления, воображения и уровня визуального различия.*Серия B %: 100
*Выявление аналогии между парами фигур. Способность к линейной дифференциации и суждениям (умозаключениям) на основе линейных взаимосвязей.*Серия C %: 100
*Выявление принципа прогрессивных изменений в фигурах матриц. Способность к динамической наблюдательности и прослеживании непрерывных изменений, динамическая внимательность и воображение, способность представлять.*Серия D %: 83
*Выявление принципа перегруппировки фигур. Зависит от способности схватывать количественные и качественные изменения в упорядочении (составлении) фигур согласно закономерности используемых изменений.*Серия E %: 33
*Выявление принципа разложения фигур на элементы. Способность наблюдать сложное количественное и качественное развитие кинетических, динамических рядов. Высшая форма абстракции и динамического синтеза.*IQ: 110

Приложение 2

Результаты онлайн теста Равена до практики медитации, Участник 7

Результат

Количество правильных ответов (КБ)	58	
Процент правильных ответов (%)	0	Результат указывает на дефектную интеллектуальную способность. Возможно Вы были недостаточно внимательны, утомлены или часто отвлекались при прохождении тест. Попробуйте пройти его ещё раз.
Серия A % (A%)	100	Выявление принципа взаимосвязи в структуре матриц. Зависит от уровня внимательности, уровня статистического представления, воображения и уровня визуального различия.
Серия B % (B%)	100	Выявление аналогии между парами фигур. Способность к линейной дифференциации и суждениям (умозаключениям) на основе линейных взаимосвязей.
Серия C % (C%)	100	Выявление принципа прогрессивных изменений в фигурах матриц. Способность к динамической наблюдательности и прослеживании непрерывных изменений, динамическая внимательность и воображение, способность представлять.
Серия D % (D%)	100	Выявление принципа перегруппировки фигур. Зависит от способности схватывать количественные и качественные изменения в упорядочении (составлении) фигур согласно закономерности используемых изменений.
Серия E % (E%)	83	Выявление принципа разложения фигур на элементы. Способность наблюдать сложное количественное и качественное развитие кинетических, динамических рядов. Высшая форма абстракции и динамического синтеза.
IQ (iq)	128	

Московский Университет Йоги