

# **МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ЙОГИ**

**Исследовательская работа:**

**«Влияние ежедневной практики комплекса Сурья- намаскар на  
концентрацию внимания в повседневной жизни»**

Подготовила:

Быкова Алла Валерьевна

МОСКВА

2019г.

Введение.....	3
<b>1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
1.1. Комплекс Сурья-намаскар. Его место, роль и значение в практике хатха-йоги.....	5
1.2 Последовательность асан комплекса Сурья-намаскар, предложенная в ходе эксперимента.....	7
1.3. Общая характеристика внимания. Концентрация внимания. Способы работы с концентрацией внимания в хатха-йоге и повседневной жизни.	
1.3.1 Общая характеристика внимания.....	10
1.3.2 Концентрация внимания.....	11
1.3.3 Причины недостаточной концентрации внимания.....	12
1.3.4 Концепция «многозадачности» и зависимость человека от средств коммуникации.....	13
1.3.5 Способы работы с концентрацией внимания в хатха-йоге и повседневной жизни.....	14
<b>2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	
2.1. Исходные условия проведения эксперимента.....	19
2.2. Ход проведения исследования.....	22
2.3. Выводы и итоги проведения исследования.....	24
Заключение.....	27
Приложение №1 «Yoga-diary».....	30
Приложение №2 «Йога-Утро».....	32
Использованная литература.....	34

## Введение

В повседневной деятельности человек буквально на каждом шагу использует внимание: при обучении, в работе, даже при приготовлении пищи или вождении автомобиля. Возможности внимания зависят от способности человека концентрировать свое внимание на заданном объекте.

Ни для кого не секрет, что развитие Интернета, мобильных технологий, социальных сетей, требование многих работодателей вести работу в режиме многозадачности ведут к уменьшению объема внимания у человека, к его расщепленности и фрагментарности, иными словами – расфокусировке внимания и невозможности сконцентрироваться. И в этом отношении на помощь может прийти практика йоги.

Первое знакомство с йогой очень часто происходит путем освоения базового комплекса Сурья-намаскар – в группе практикующих или самостоятельно.

О Сурья-намаскар содержатся упоминания в Ригведе и Аюрведе, в которых предписывались различные распростертые позы для поклонения богу Солнца ранним утром. В то древнее время такой ритуал ежедневного поклонения богу Солнца - Сурье включал лишь ряд неподвижных поз с пением мантр. Но уже тогда практика Сурья-намаскар была одной из ступеней к духовному осознанию и покою.

Новичкам обычно сложно удерживать статические асаны, потому как тело всегда следует за умом, а вечно мечущийся ум не всегда выдерживает отсутствия динамики, что может даже вызвать отторжение и человек подумает, что «йога уж точно не для меня». Сурья-намаскар же представляет собой практику йога-асан через динамические переходы-связки между асанами (виньясу) и дает таким образом хорошую возможность излишне активным людям немного «заземлиться», отвлечь внимание от всего внешнего и направить его на внутреннее.

Не секрет, что если объект концентрации приятен, то практика идёт лучше. Поэтому для привлечения внимания разнородного круга участников эксперимента был выбран комплекс Сурья-намаскар ввиду своей динамичности и универсальности.

Перед осуществлением эксперимента с группой практикующих для настоящего исследования мною была поставлена гипотеза: «Выполнение комплекса Сурья-намаскар влияет на концентрацию внимания в повседневной жизни». Мною было сделано предположение, что развить или восстановить

эту необходимую способность вполне эффективно возможно при применении даже одной из самых известных йога-практик – ежедневного выполнения комплекса Сурья-намаскар.

## **1. Теоретическая часть**

### **1.1. Комплекс Сурья-намаскар. Его история, место, роль и значение в практике хатха-йоги.**

Как уже было сказано ранее, комплекс Сурья-намаскар представляет собой динамичную череду движений, выполняемых в ритмичной манере при контроле дыхания, оказывает мощный эффект на ресурсные системы организма человека - на эндокринную, пищеварительную систему и систему кровообращения, гармонизируя их.

Сурья-намаскар - одно из древнейших ритуальных упражнений, известных человечеству. Своими эзотерическими корнями оно уходит во времена ведической Индии. Традиционно выполнялось на восходе солнца. Благочестивый индус, обратив лицо на восток, нараспев произносил мантры, сакральные слоги Вед, воздавая хвалу Солнцу и прославляя его животворный свет. В давние времена индийские мудрецы и йогины почитали солнце как могущественный символ духовного сознания и важнейший в физическом мире объект, без которого жизнь на земле была бы невозможной. Его также почитали в качестве бога здоровья и управителя разума (буддхи).

Солнце - олицетворение огненной стихии, источник света и жизни. На рассвете оно рассеивает ночной мрак и устанавливает дневной порядок. В духовном контексте под мраком понимается невежество, а также демонические силы, вызванные такими негативными чувствами и эмоциями как гнев и ревность, зависть и ненависть, гордыня, злость и обида. Свет же символизирует божественные силы, выражающиеся в таких состояниях души как радость и счастье, гармония и чистота, сострадание и любовь. Таким образом, поклонение солнцу является поклонением Богу как источнику сил света, очищающего как от внутренних врагов человека - невежества, слабости, дурных привычек и черт характера, так и внешних – весь спектр воздействия на психику человека со стороны внешнего мира.

Согласно учению йоги, от того, как мы начинаем день, зависит во многом не только наше благополучие, но и физическое самочувствие. Выполняя Сурью-намаскар и размышляя о благотворном воздействии света, мы тем самым создаем благоприятную психологическую основу для нашей деятельности в течение всего дня.

И в наши дни считается, что комплекс Сурья Намаскар лучше выполнять каждое утро на восходе солнца. Эта практика уже сама по себе обеспечивает хорошую физическую нагрузку всему телу и насыщает его энергией.

Сурья-намаскар трактуется как приветствие Солнцу. Этот вид практики пробуждает в человеке его солнечные стороны – стремление к духовному, открытость, приветливость, дружелюбие и так далее.

Таким образом, Сурья-намаскар - просьба к Солнцу одарить практикующего силой и талантом, имеет глубокую символичность. Направляя руки вверх, практикующий делает жест уважения к небу и жизни, которые начинаются с цикла дыхания. Опустившись вниз, происходит воссоединение с землей. Складывая руки в намасте, практикующий соединяет в себе энергию неба и земли и признает, что его тело является центральной точкой между небом и землей.

Сурья-намаскар сочетает в себе одновременно и нагрузку физического тела, и духовное настроение, и мантры и концентрацию (визуализацию) как подготовительные ступени к медитации.

В классическом варианте Сурьи-намаскар предлагается выполнить поочередно двенадцать асан по два приема, отличие которых заключается в стойке выдвигаемой ноги в начале круга (или цикла). Отдельная поза сопровождается элементами дыхательного акта – вдохом или выдохом. Однако в середине (на 6 асане) круга дыхание задерживается. Многим опытным практикующим рекомендуется при выполнении каждого движения добавлять мантру.

Исходя из своей символичности, практика проводится на восходе солнца, чтобы пробудить тело, наполниться энергией, сосредоточить ум и получить благодарность от Солнца на новый день. Несмотря на это и учитывая современный ритм жизни жителей мегаполиса, при проведении настоящего исследования участникам не запрещалось практиковать в дневное и вечернее время.

Для проведения исследования комплекс Сурья-намаскар был выбран по нескольким причинам:

1. Может практиковаться как самостоятельная техника, также подходит в качестве разминки и телесной подготовки к другим комплексам;
2. Ввиду своей законченности и самостоятельности, комплекс может вызвать интерес, а значит привлечь внимание даже не знакомых с йогой людей;
3. Имеет позитивную приветственную символику;
4. Способствует пробуждению, наполнению энергией и приданию новых сил и уверенности;
5. Во время выполнения комплекса задействуются все группы мышц;
6. Относится к одному из самых быстрых способов развития гибкости у человека при условии регулярных практик;

7. Развивает дыхательную систему человека, поскольку каждая асана выполняется на вдохе или выдохе. При этом дыхание должно предшествовать движению, как бы вводить практикующего в следующую позу.
8. Эта практика улучшает кровообращение в организме, работу органов пищеварения, способствует снижению веса, восстановлению менструального цикла, улучшает состояние кожи и волос.
9. Противопоказаний к этому комплексу немного: склонность к повышенному артериальному давлению; серьезные заболевания спины. Женщинам следует отказаться от занятий во время менструации и беременности.

Существует целый ряд разновидностей и вариантов комплекса Сурья-намаскар, что вполне естественно, учитывая его древность и устойчивый интерес к данной практике современных мастеров йоги.

Для проведения исследования участникам была предложена последовательности Сурья-Намаскар в традиции Свами Шивананда.

Во-первых, потому, что этот комплекс можно освоить без помощи инструктора. Во-вторых, простота движений позволяет практиковать даже новичкам.

Следует также учитывать важные теоретические нюансы, которые были разъяснены на старте исследования:

- \* дышите носом;
- \* меняйте позы плавно, избегайте резких движений;
- \* сосредоточьте внимание на ощущениях, правильном дыхании и работе тела.
- \* Важно в точности выполнять последовательность асан.
- \* Вдох выполняется при движении корпуса назад или вверх, выдох – при наклоне или во время напряжения мышц брюшной полости.

## **1.2 Последовательность асан комплекса Сурья-намаскар, предложенная в ходе эксперимента.**

Последовательность Сурья-намаскар в традиции Свами Шивананда с рекомендациями, предложенная участникам настоящего исследования.

Перед началом комплекса встаньте в исходную позицию: лопатки сведены; плечи опущены; руки свободно спадают вдоль тела; ноги вместе; копчик подкручен; мышцы живота напряжены.

1. Пранамасана (поза приветствия или молитвы). Встаньте ровно, ступни поставьте вместе и равномерно распределите вес на обе ноги. Со вдохом поднимите руки вверх, соедините ладони и с выдохом плавно опустите до уровня груди. Мысленно поприветствуйте солнце и наступление нового дня внутри себя. Глаза лучше закрыть. Следите, чтобы дыхание было ровным и свободным. Прислушайтесь к своему телу и биению сердца, ощутите себя в потоке энергии.

2. Урдхва хастасана (поза наклона назад). Вдох. Встаньте ровно, ступни поставьте вместе. На вдохе поднимите прямые руки через стороны вверх и соедините ладони. В таком положении отведите их назад, выполняя прогиб в спине. Следите, чтобы бицепсы находились возле ушей. Поясница и шея не должны заламываться. Цель этой асаны – растяжка всего тела. Вы должны ощущать легкое напряжение в мышцах ног, пресса и ягодиц. Двигайтесь плавно. Для достижения максимального эффекта пах подайте немного вперед, а пальцы рук потяните вверх.

3. Уттанасана (поза наклона вперед). Выдох. Встаньте ровно, ступни поставьте вместе. Плавно наклонитесь вниз. Раскрытые ладони поставьте перед ступнями, пальцы направлены вперед. Втяните живот, он должен касаться бедер. Ноги прямые, колени упругие, таз старайтесь выводить максимально вперед. При наклоне важно следить за спиной. Она должна быть ровной. Не делайте резких рывков и сверхусилий.

4. Ашва Санчаланасана (поза наездника). Вдох. Правую ногу отведите как можно дальше назад. Левую согните под углом, чтобы пятка оказалась под коленом. Руки опираются раскрытыми ладонями по обе стороны ног. На глубоком вдохе поднимите голову вверх и сделайте прогиб в спине. Плечи опущены. Опирайтесь об пол руками и прогибайтесь глубже, раскрывая грудную клетку и растягивая позвоночник за позвонком. Очень важно следить за положением ног. Слишком высокая нагрузка на согнутое колено может привести к травме.

5. Планка. Задержка дыхания. Старайтесь держать спину ровно. Шея составляет прямую линию с позвоночником.

6. Аштанга намаскар (приветствие восемью конечностями). Выдох. Опуститесь коленями на пол и выдохните. Согните руки в локтях, коснитесь грудью и подбородком пола. Слегка приподнимите таз. Ваше тело должно опираться на 8 точек: 2 ноги, 2 руки, 2 колена, подбородок и грудь

7. Бхуджангасана (поза кобры). Вдох. Корпус пронесите вперед, опустите бедра на пол, плечи опущены и не зажимают шею. Замрите в этой в позе на

несколько секунд, сконцентрируйтесь на ощущениях в области мышц спины и грудного отдела.

8. Парватасана (Поза горы). Выдох. Подъем вверх начинайте от ягодиц. Ладони и пятки должны прижиматься к полу, пятки вместе, локти и уши на одной линии, голова не проваливается.

9. Ашва Санчаланасана (поза наездника). Вдох. Правую ногу поставьте вперед между вытянутых рук. Согните ее в колене. На вдохе поднимите голову вперед и выгните спину.

10. Уттанасана (поза наклона вперед). Выдох. Приставьте левую ногу к правой. На выдохе плавно поднимите таз вверх и вернитесь в позу наклона вперед (3). Следите, чтобы спина была ровной. Живот втянут и касается бедер. Таз подтягивайте вперед.

11. Урдхва хастасана (поза с поднятыми руками). Вдох. Встаньте прямо. На вдохе поднимайте руки через стороны вверх. Вернитесь в позу 2.

12. Пранамасана (поза приветствия). Выдох. Опустите сомкнутые ладони к груди. Максимально расслабьте тело и прислушайтесь к своим ощущениям.



### **1.3. Общая характеристика внимания. Концентрация внимания. Зависимость от средств массовой коммуникации. Способы работы с концентрацией внимания в хатха-йоге и повседневной жизни.**

#### **1.3.1. Общая характеристика внимания**

Важнейшей особенностью протекания психических процессов является их избирательный, направленный характер. Этот направленный характер психической деятельности связан с таким свойством нашей психики как внимание.

Отличительной особенностью внимания, по сравнению с познавательными процессами (восприятие, память, мышление и др.), является то, что внимание особого содержания не имеет, оно проявляется как бы внутри этих процессов и неотделимо от них. Внимание характеризует динамику протекания психических процессов.

В данной работе под вниманием понимается направленность сознания на объекты, имеющие для личности определенную значимость, сосредоточение сознания, предполагающие повышенный уровень сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности.

Функции внимания:

- Избирательность (выделение только важной информации – отбор необходимых объектов, чувств, мыслей)
- Целенаправленность (сосредоточение, концентрация внимания на значимом объекте, чувстве, мысли, его удержании и переключении)
- Контроль протекания деятельности.

В зависимости от объекта, внимание может быть направлено на **внешние** предметы и явления, либо на собственные **внутренние** мысли, чувства и переживания.

В психологической литературе также выделяется непроизвольное, произвольное и постпроизвольное внимание. Для целей настоящей работы наибольший интерес представляет произвольное внимание как акт сознательно регулируемого сосредоточения на объекте. Произвольное внимание возникает, когда человек ставит перед собой цель деятельности, выполнение которой требует сосредоточенности. Немаловажен в этом отношении мотив, которым руководствуется человек для целей своей деятельности.

Произвольное внимание требует от человека волевого усилия, которое переживается как напряжение, мобилизация сил на решение поставленной задачи. Волевое усилие необходимо, чтобы сосредоточиться на объекте, не отвлекаться, не ошибиться в действиях.

Представляется, что на начальных этапах тренировки концентрации внимания условием, облегчающим концентрацию, является включение в процесс деятельности практического динамичного действия (например, в данном случае выполнение комплекса Сурья-намаскар). Со временем последовательность человеком запоминается, движения выполняются на «мышечной памяти», переставая оттягивать излишнее внимание, в дальнейшем служит как своеобразный фон для непосредственно концентрацией внимания на определенном объекте.

### **1.3.2. Концентрация внимания**

Когда говорят о развитии, воспитании внимания, то имеют ввиду совершенствование свойств внимания. Различают следующие свойства внимания:

- Объем (измеряется количеством объектов, которые воспринимаются одновременно)
- Концентрация (степень сосредоточения сознания на объекте/объектах)
- Устойчивость (общая направленность и отсутствие отвлекаемости)
- Переключаемость (перенос внимания с одного объекта на другой)

Концентрация внимания представляет собой показатель степени сосредоточенности сознания человека на определенном объекте. Им может быть предмет, образ, идея, ситуация и многое другое. Ум целенаправленно выбирает из всех возможных точек ту, на которую он направит своё внимание.

Из этого мы можем сделать вывод, что внимание избирательно, также как и концентрация. Иначе концентрацию ещё называют фокусом внимания. Для того чтобы повысить концентрацию внимания, нужно проанализировать, из каких составных элементов она состоит и для усовершенствования каких её частей следует приложить больше усилий.

Наша повседневная жизнь не обходится без концентрации внимания и фокуса. Даже для того чтобы совершить простые действия, принять решение, найти творческую идею, требуется:

- Концентрация сознания, или иначе волевое усилие, с целью направить внимание в заданном ключе.

- Следующей задачей является **удержание внимания** на выбранной задаче или предмете.
- Во время удержания внимания на конкретном объекте происходит процесс **обработки информации** — обдумывание, поиск вариантов, исследование проблем.
- **Выход** из состояния концентрации означает успешное выполнение поставленной задачи и знаменует окончание процесса.

Фокус внимания лимитирован во времени, но его можно научиться развивать и сделать более протяжённым, чтобы за одну сессию концентрации внимания работа стала продуктивней и приводила к качественным результатам.

Для улучшения концентрации внимания существуют различные методики. В них используют специальные техники. Но прежде чем мы поговорим о техниках концентрации внимания, нужно рассмотреть факторы, негативно воздействующие на сознание и его способность к концентрации. Если бы наш ум постоянно не отвлекался на внешние раздражители и был бы более сфокусирован, то мы бы и не искали способов для повышения эффективности внимания.

Часто мы изучаем способы, улучшающие внимание не от желания его развить, а потому что мы замечаем, как оно сократилось. Временной отрезок, в течение которого мы привыкли концентрироваться на чём-либо, стремительно уменьшился, и мы часто даже знаем причину этого ухудшения.

### 1.3.3 Причины недостаточной концентрации внимания

Занимаясь важным делом, человек отвлекается на посторонние звуки, переключается на другое занятие, тем самым сбиваясь с нужного пути. Плохая концентрация и потеря внимательности может быть спровоцирована следующими факторами:

- недостаточный сон;
- неполноценное питание;
- концепция работодателей «мультизадачность»;
- зависимость от гаджетов и средств связи;
- включенный телевизор;
- шум транспорта;
- посторонние разговоры и действия;
- усталость;
- стресс и депрессия;
- лекарственное или алкогольное воздействие.

Очевидно, чтобы исключить нарушение концентрации внимания в повседневной жизни и обеспечить условия для развития концентрации необходимо оградить себя от перечисленных помех.

#### **1.3.4 Концепция «многозадачности» и зависимость человека от средств коммуникации**

Отдельно хотелось бы выделить так называемую способность внимания человека -«мультитаск» (работа в режиме многозадачности) — или попросту выполнение нескольких дел одновременно. Новая концепция эффективности, которая чуть ли не превозносится до небес и считается одной из характеристик эффективной работы, в действительности ведёт к противоположному — к дезорганизации, расфокусировке внимания, увеличению стресса и падению качества выполнения задания.

Мобильные устройства и бесконечная переписка в чатах кажутся милым и забавным развлечением или привычным средством коммуникации в профессиональной деятельности. Однако они приносят мало пользы для психики человека. Отрицательное влияние новейших технологий давно научно доказано. Только кого это интересует, когда большое количество современных людей жить не могут без того, чтобы ежечасно не проверять сообщения в социальных Сетях и мессенджерах.

Это уже стало нашей своеобразной зависимостью. Но именно зависимость от технологий создаёт видимость действия, иллюзию полноты жизни. Исключи мы эту составляющую, и что останется? Пустота, когда человек, наконец, остаётся наедине с собой, тут-то он и не знает, чем себя занять. Мысли вертятся в голове, нужно опять что-то придумывать, очередное действие, что делать, куда идти, чем в очередной раз себя развлечь.

Человек уже забыл, что такое тишина. В реальной внешней жизни её нет и не было. А как дело обстоит с внутренним миром? Есть ли там тишина? Казалось бы, странный вопрос — мы ведь не разговариваем сами с собой. Вот здесь мы ошибаемся. Ещё как разговариваем. Причём все без исключения. Так продолжается нескончаемый диалог с собой, а мы и не замечаем его, огулённые внешним миром и шумом его развлечений.

### 1.3.5 Способы работы с концентрацией внимания в хатха-йоге и повседневной жизни.

Йога как нравственно-философская практика имеет своей целью установление контроля над деятельностью ума. Самой главной сутрой в учении Патанджали является: «Йога – есть (процесс) остановки колебаний ума (читты)». Читта – психика, наш повседневный поверхностный ум, может как подчинять сознание человека свои запросам, так и служить благим целям. Именно поэтому в классическом тексте йоги «Йога-сутрах» Патанджали очень много внимания уделяет изучению читты и средствам ее контроля. В зависимости от тренированности читты Патанджали выделяет пять уровней духовной жизни:

- 1) кшипта (ум блуждает от одного объекта к другому)
- 2) мудха (притупленное состояние ума)
- 3) викшипта (относительно успокоенное состояние)
- 4) экагра (сосредоточение ума на одном объекте)
- 5) ниродха (прекращение деятельности ума).

Таким образом, древние классификации о концентрации внимания применимы и в современности. Очень часто ум человека застревает на первых двух уровнях, реже пребывает в викшипте, иногда – в экагре. Например, при поглощенности человека своей работой (отсюда объяснение феномена трудоголизма).

И так как йога-это процесс остановки колебаний ума, то он предполагает определенные стадии работы с отвлечениями ума (углублением его концентрации до вхождения в медитацию). Восьмиступенчатый путь йоги посредством соблюдения принципов ямы и ниямы, выполнения асан и пранаям подводит практикующего к высшим ступеням, а именно к пратьяхаре, дхаране, дхьяне:

- пратьяхара – отвлечение чувств от контакта с объектами, изоляция чувств от внешних влияний и вхождение в состояние осознанности, состояние «здесь и сейчас»;
- дхарана - ничто иное, как целенаправленная сосредоточенность ума, концентрация внимания на каком-либо объекте или мысли. На

предыдущей ступени, пратъяхаре человек учится контролировать свои чувства, удаляя их от объектов чувственного восприятия. На стадии дхараны достигается повышенное, но еще несовершенное сосредоточение ума на одном объекте (вышеупомянутая экагра). Дхарана предполагает, что поток мыслей останавливается и уделяется внимание только одному объекту;

- дхьяна – медитация (внутренняя деятельность, которая приводит к состоянию самадхи- умиротворенного сверхсознательного осознания своей истинной природы). При этом медитирующий достигает такой степени концентрации внимания, что полностью сливается с объектом медитации.

Во время концентрации внимание усилием воли удерживается на объекте концентрации. Может происходить частичное, или полное отвлечение внимания на мысли, или другие ощущения. Этого допускать не следует. Как только отвлечение зафиксировано, внимание также, усилием воли возвращается на **объект концентрации**. Первое время для большинства практиков концентрация внимания кажется чем-то почти невыполнимым, так как отвлечение на мысли в силу глубоко укоренившейся привычки происходит постоянно. Здесь важен настрой. Стоит помнить, чем занимаешься и какими бы важными мысли ни казались, стоит дать себе установку: «все это я буду думать после практики, а сейчас – только практика».

Первые месяцы, а иногда и годы, каждый сталкивается с сопротивлением вечно отвлекающегося ума. Возникает ощущение, что поток мыслей просто невозможно прервать, и намеренная фиксация внимания в течение длительного периода времени на одном и том же объекте невыполнима. В действительности концентрация сложна только для ума, и выполняется легко, когда сознание проникает в сферу разума, выносящего окончательные решения.

Ум может сегодня захотеть перевернуть мир, а на следующий день даже не вспомнить об этом. Ум неустойчив, он постоянно мечется, сменяя десятки желаний за короткий промежуток времени, поэтому за все важные решения, особенно за те, которые связаны с переменами в индивидуальности, отвечает разум.

Со временем, проникая все глубже в природу мыследеятельности, привыкаешь все больше к состоянию непрерывной внимательности. Внимание и так льется само собой непрерывно, его не требуется как-то развивать и усиливать. Основная задача в том, чтобы сделать внимание подвластным, обучиться направлять собственный потенциал в единое русло.

Свами Вивекананда, говоря о концентрации внимания, приводил в пример феномен молнии, которая возникает, когда множество частиц концентрируются в едином потоке. Аналогичный эффект дает концентрация внимания, благодаря которой сознание просыпается яркой вспышкой озарения.

По мере продвижения в практике, концентрация плавно переходит в спонтанное созерцание, то есть – в настоящую медитацию. Невозможно сказать объективно, где обрывается концентрация и начинается медитация, т.к. четкой границы нет, а переход из одного состояния в другое обычно происходит плавно. Спонтанное созерцание отличается от концентрации отсутствием волевых усилий. Это случается, когда разум познает природу созерцания, и проникается ей. В медитации созерцание объекта происходит легко, без всяких стараний.

Психика, освобожденная от мыслей на время медитации, пребывает в своем естественном состоянии. Такое переживание характеризуется глубоким успокоением, блаженным невмешательством в спонтанность психических процессов, легкостью и свободой. По мере успокоения ума, блаженство и восторг нарастают. В йоге это состояние называют савикальпа самадхи. Каждый человек – это чистое сознание, в котором происходит жизнь.

Для вхождения в медитацию не стоит подавлять мысли, нужно просто оставить их как есть. Ум некоторое время еще рефлексировать, а мысли становятся все менее связными. Неважно, какие образы появляются в уме, на каком языке он говорит, стихами, или прозой, поет дифирамбы, или пугает – все это в медитации оставляется как есть, без вмешательства, тогда со временем ум затихает полностью.

Начинающему практику можно пробовать сразу входить в медитацию, минуя концентрацию, если есть соответствующий настрой и успокоенность. Старания и воля, которые могут помочь в концентрации, в медитации только мешают. В медитации важно полное расслабление тела и ума с сохранением бдительности. Нет необходимости сохранять бдительность усилием воли, внимание и без того всегда активно, поэтому необходимо лишь перестать прилагать усилия, не засыпая – позволить вниманию интуитивно самопроизвольно изливаться на объект восприятия.

Когда начинаются старания, или усилия, бдительность теряется, потому что включается деятельный субъект, и сознание затуманивается его деятельностью, заполняет себя его вибрациями. При подобных усилиях фокус восприятия соскальзывает с тонкой интуитивной сферы, связанной с восприятием – на более грубую сферу мысли.

По сути состояние абсолютной бдительности и есть цель практики. Это неуловимое состояние является чистым «Я» (Атман в учении адвайты, Пуруша в йоге) без каких-либо характеристик. Можно его условно охарактеризовать как пустотное ощущение бытия.

Когда медитация настолько глубока, что кроме объекта созерцания ничего не остается, сознание полностью сливается с объектом и наступает самадхи. В это время существует лишь объект созерцания, погруженный в чистое существование «Я».

Объектом медитации может быть что угодно: любое ощущение, внешняя форма, или мысль. Популярны медитации на дыхание, внутренний звук и свет, чакры, мантры и др.

Следующий шаг – отвлечение внимания даже от единственного оставшегося объекта созерцания. Считается, что этот шаг невозможно выполнить никакими усилиями, т.к. усилия – это сфера деятельного субъекта. Когда сознание подготовлено, шаг отвлечения внимания от любых объектов восприятия, происходит спонтанно, как переход в абсолютно естественное состояние чистого бытия вне всяких объектов. Подобное состояние в йоге называют нирвикальпа самадхи, а в буддизме – это всем известная нирвана.

В повседневной жизни могут использоваться следующие способы работы с концентрацией внимания:

- Осознание происходящего.  
Находясь дома, на улице, на работе не пребывайте в прострации. Постарайтесь сконцентрировать внимательность на том, что происходит вокруг. Сосредотачивайтесь на том, что делаете, кто рядом, чем заняты люди, какая погода.  
Данное упражнение поможет легко повысить уровень сосредоточенности.
- Выполнение осознанных действий.  
Научитесь выполнять привычные действия осознанно и внимательно. К каждому моменту жизни относитесь серьезно, как будто многое зависит от того как вы переставляете ноги при ходьбе, протираете пыль, надеваете одежду.  
Такого рода упражнение научит сосредоточенно относиться к делам. Занятие поможет увеличить силу внимания.
- Умение видеть скрытое.

Выполняя упражнение, смотрите на предметы вокруг и замечайте новые свойства, качества вещей, внешний вид предметов. Постарайтесь увидеть то, что не замечали раньше.

Упражнение сформирует навык переключения сосредоточенности с одного предмета на другой, не теряя концентрации.

- «Линия».

Для выполнения занятия приготовьте белый лист бумаги, ручку или карандаш. Линию нужно вести плавно и медленно. Сконцентрируйте внимание на проводимой линии. Как только поняли, что отвлеклись, проведите линию вверх. Должно получиться похоже на кардиограмму. Упражнение проводится 3 минуты.

Результат положительный только в том случае, если линия осталась прямой.

- Музыка.

Классическая музыка для концентрации внимания – способ увеличить уровень сосредоточенности. Улучшение внимательности в ходе прослушивания музыки происходит за счет воздействия мелодичности и гармонии классического жанра на правое полушарие мозга. При выполнении задания нужно расслабиться и отвлечься от посторонних мыслей. Для упражнения подойдет музыка Гайдна, Мендельсона, Моцарта и Чайковского.

## **2. Экспериментальная часть исследовательской работы**

### **2.1. Исходные условия проведения эксперимента**

Для привлечения участников к экспериментальной части настоящего исследования было запущено соответствующее объявление в социальной сети Instagram, мессенджерах WhatsApp и telegram (а также на сайте Московского университета йоги nikan108.com). На объявление с готовностью приступить к эксперименту откликнулось 15 человек, 10 из которых довели дело до конца, то есть добровольно и осознанно прошли все этапы совместной работы.

Для обратной связи с участниками эксперимента в мессенджере WhatsApp был создан чат, куда направлялись все материалы участниками в начале, в ходе, и в конце проведения исследования.

Условия и этапы проведения эксперимента:

- Анонсирование проведения эксперимента;
- Количество участников – 10;
- Проведено предварительное тестирование для определения исходного уровня концентрации внимания с помощью 2-х психотестов;
- Эксперимент проводился в течение полных 4-недель с 14 октября 2019 года по 09 ноября 2019 г. в ходе которого с участниками держалась обратная связь;
- Испытуемым была предложена видеозапись комплекса Сурья-намаскар (в традиции Свами Шивананда и в ходе эксперимента по запросу нескольких испытуемых видео комплекса В в традиции Аштанга-виньяса) и инструкция по отстройке асан;
- Время выполнения комплекса – любое удобное время в течение дня;
- Рекомендовано выполнять 4 круга комплекса с концентрацией внимания: на дыхании, на любом внешнем или внутреннем объекте;
- Контрольными днями были избраны понедельники;
- В ходе эксперимента участники обменивались ощущениями, мнениями, впечатлениями, инсайтами и т.д.;
- После окончания эксперимента также проводилось тестирование с использованием 2-х психотестов;
- Участники прислали контрольные листы наблюдений.

Оценка существующего уровня концентрации внимания (до проведения эксперимента) проводилась путем тестирования.

Чтобы понять состояние внимательности психологами разработаны многочисленные методики определения концентрации и устойчивости внимания. Для настоящего исследования участникам были предложены следующие методики:

### 1. Методика Гуго Мюнстерберга.

Тест Мюнстерберга – психодиагностический тест, который помогает определить уровень концентрации, избирательности внимания и помехоустойчивости.

Среди указанных букв присутствуют слова, которые нужно выделить. На тест отводится две минуты. Нужно добиться того, чтобы концентрация внимания была максимальной.

Если за две минуты нашли все зашифрованные слова — сосредоточенность на должной высоте. Отведенного времени на тест показалось много — отличный результат. Двух минут не хватило — концентрация внимания низкая.

#### Первый тест Мюнстерберга

**Методика определения  
избирательности и концентрации  
внимания Г. Мюнстерберга**



В тексте содержится 25 слов.

Хорошим считается результат 20 и более баллов (желательно без пропуска слов). Низкие показатели - 18 и менее баллов.

**Ключ**

бсолнцетргшоцрайонзгучновостьхэыгчяфактуекэкзаметроч  
ягшгцкпрокуроргурстабюстеорияентеджэбамхоккейтресицы  
фицуйгзхтелевизорсолджцзхюэлгцьбапамятьшогхеюжпдргш  
хэиддвосприятиейцукенгшшзхьафыапролдблюбовьавфырил  
ослдспектакльячемильбюжюсрадостьвуфицэдлоркпародш  
лджьхэпшгиенакууфйшрепортажэждорлафывюефьконкурс  
йфячыцувскапричностьзхжэьеюдшглоджэприлаваннедлж  
эзьтрдшшжипркывкомедияшлдкцуйфотчаяшейфоячвтлджэ  
хьфтасендабораториягшдшнруцтргшцтлроснованиезшдоркэ  
нтаопрукгвсмтрпсихиатриябплметчьйсмтзацэьагнтах

## Второй тест Мюнстерберга

Перед вами несколько строчек сплошных букв, среди которых есть определенное количество слов. Ваша задача – во время выполнения теста, на который отводится до двух минут, найти эти слова при беглом просмотре. Сколько слов вы нашли?

бзеркаловтргоцэномерзгучтелефонъхэыгчяпланьустуденттроцягщ  
шгцкпклиникагурсеабестадиаяемтоджебъамфутболсуждениефцуйгахт  
йфлабораторияболджщзхюэлгщъбвниманиешогхеюжипдргщщндмысль  
йцуендшизхъвафыпролдрадостьабфырпослдпоэтессаячсинтьппбюн  
бюегрустьвуфциеждлшррпдепутатшалдхэшщгиернкуыфйщоператорэк  
цууждорлафывюфбъконцертфнячыувскаприндивидзжъеюдщглюджшз  
ю прводолаздтлжэзбътрдшжнпркывтрагедияшлдкуйфвоодушевлениейфрл  
чвтлжэхьгфтасенфакультетгшдщнруцтргшчтлрвершинанлэщцъфезхжъб  
эркентаопрукгвсмтрхирургияцлкбщтбплмстчьфясмтщзайэъягнтзхтм

## 2. Тест «Линия».

Для выполнения задания приготовьте белый лист бумаги, ручку или карандаш. Линию нужно вести плавно и медленно. Сконцентрируйте внимание на проводимой линии. Как только поняли, что отвлеклись, проведите линию вверх. Должно получиться что-то похожее на кардиограмму. Упражнение проводится 3 минуты.

Результаты проведения тестов по методике Мюнстерберга и тест «Линия» в начале эксперимента оказались следующими:

	Первый тест Мюнстерберга (количество слов)	Второй тест Мюнстерберга (количество слов)	Тест «Линия»
Надежда К.	19	20	8
Татьяна А.	21	23	13
Ольга К.	23	23	10
Дарьяна Б.	20	21	10
Аня Р.	23	23	7
Руслан С.	22	23	11
Елена Г.	21	22	12
Лилия Ц.	21	23	10
Светлана П.	22	23	9

Ксения М.	22	23	7
-----------	----	----	---

## 2.2 Ход проведения исследования

Как оказалось, ежедневное выполнение комплекса Сурья-намаскар оказалось для многих вызовом самому себе. Не все приступившие к выполнению комплекса дошли до конца эксперимента. Это позволило сделать вывод о том, что для любой деятельности огромное значение имеет **мотивация** – ответ на конкретный вопрос- «для чего я это делаю?». В данном случае мотивы для участия в эксперименте могли быть совершенно разные-кто-то хотел успокоить сознание, кто-то сделать благо спине и мышцам, сформировать полезную привычку, похудеть, в конце концов. Для иных же весь комплекс мотивов оказался недостаточным, чтобы перебороть свою лень и усталость.

В ходе проведения исследования использовались 2 способа фиксации продвижения эксперимента:

Во-первых, очень оживленные и интересные дискуссии и обсуждения развернулись в самом чате;

Во-вторых, испытуемым было предложено вести листы эксперимента с записями по датам о примерном количестве «убеганий» внимания, о выбранном объекте концентрации, о своих ощущениях от занятий.

С первой же недели многие участники стали задавать вопросы как соотносить движения с дыханием, то есть в какой момент осуществления движения производить вдох или выдох. И это говорит о том, что участники ответственно подошли к делу – стали обращать внимание не только на внешнюю форму выполнения асан, но и производить внутреннюю работу по контролю за дыханием.

В обсуждениях ни у кого не вызвал протеста тот озвученный факт, что со временем концентрация на дыхании может успокоить наш беспокойный ум.

Поначалу было большое количество сообщений о том, что сконцентрироваться совершенно не получается, что мысли то и дело отвлекаются на контроль правильности выполнения асан, либо на что-то постороннее. На это было предложено не огорчаться, а поступить по-другому - **отмечать про себя** не моменты отвлечения внимания, а **моменты, когда удалось сконцентрироваться**, и хвалить себя за эти моменты. Для многих это показалось хорошей идеей, поскольку фиксировать что-то положительное всегда приятней.

Для удобства сначала все начали концентрироваться на дыхании, спустя неделю испытуемым видимо стало скучно концентрироваться только на дыхании. Тогда мною было предложено одновременно с выполнением комплекса представлять внутри себя или вне себя какой-либо образ:

- Зеленый лотос внутри груди;
- Солнце в солнечном сплетении;
- Уютное место, куда хотелось бы попасть и т.д.

Единогласно это место концентрации в сочетании с образом мы обозначили **ЦЕНТРОМ ТИШИНЫ** - своеобразным убежищем в положительном смысле, куда можно уйти, когда вокруг все хоть на головах ходят. Дальнейшее проведение эксперимента строилось на поиске этого индивидуального центра тишины.

На исходе второй недели отмечались положительные сдвиги. Участники начали уже не думать о последовательности действий, а концентрироваться на точке внутри. Кому-то стало помогать отвлечение от всякого контроля за движениями тела, посмотреть на себя как бы со стороны. Таким образом, без дополнительного контроля движения стали выполняться на «мышечной памяти», оставляя мозгу возможность сфокусироваться на меньшем количестве задач.

Участники стали даже давать друг другу советы как добиться устойчивой концентрации:

- «Надо зацепиться за дыхание или точку внутри и уходить внутрь неё»;
- «Представь свою энергию в виде шара и убери себе в грудь».

На третьей неделе у участников помимо автоматического выполнения асан комплекса стали рождаться развернутые визуализации:

- «Пришел образ как будто я сижу на холме и смотрю вдаль, а внизу-огромный шумный город, но он внизу, а я на холме сижу и смотрю на него со стороны. Меня это очень умиротворяет. Наверное, у каждого свой образ тишины»;
- «Несколько раз была картинка океан и пляж с ветром, но засунуть внутрь себя эту картинку не получается»;
- «Несколько раз увидела себя на вершине горы покрытой снегом, поняла, что я это не специально, потому что я хотела представить морской берег и волны»;
- «Визуализация присутствовала опять, вершина горы и рюкзак за спиной- я альпинист!»;
- «Официально заявляю: Было! На 2-4 круге представила себя в море на волнах и отключилась от реальности».

На третьей же неделе безотносительно друг друга некоторые участники сделали вывод, что концентрироваться с закрытыми глазами гораздо легче, чем с открытыми.

Половина участников продолжали концентрироваться на дыхании, у другой половины стали появляться развернутые визуализации и они стали «уходить в картинку». В данном случае под визуализацией понимается концентрация на образе. Конечно, концентрация в данном случае не более чем поверхностна, то есть ум участников предположительно остановился на внешних формах представляемых образов, не углубляясь в них, как это происходит при истинной концентрации как подготовки к медитации.

Также поступило сообщение от одной из участниц эксперимента о том, что она стала интуитивно использовать в обычной жизни тот же принцип концентрации и расслабления, который использует при выполнении утреннего комплекса Приветствия солнцу.

Другой участник поведал о том, что в течение дня выискивает максимально неудобный момент для практики с тем, чтобы попробовать сконцентрироваться и «уйти в себя» в неудобных (шумных, например) условиях.

### 3.3 Выводы и итоги проведения исследования.

По истечении 4х-недельного эксперимента участники прошли небольшие тесты, аналогичные тем, что проводились в начале эксперимента.

	Первый тест Мюнстерберга (количество слов)	Второй тест Мюнстерберга (количество слов)	Тест «Линия»
Надежда К.	22	23	5
Татьяна А.	21	23	10
Ольга К.	25	23	9
Дарьяна Б.	21	22	9
Аня Р.	23	23	7
Руслан С.	24	24	9
Елена Г.	22	24	7
Лилия Ц.	23	25	7
Светлана П.	22	25	7

Сравнивая две таблицы с результатами тестов начала и окончания эксперимента, видим, что у многих участников произошли положительные сдвиги в тестах на проверку внимания и концентрации.

Представляется, что такое свойство внимания как концентрация сложно проверить количественно, поскольку даже у одного человека концентрация внимания может различаться в течение дня и может зависеть от многих факторов (усталость, загруженность, недомогание, время суток и т.д.) Большую помощь оказал анализ дневниковых записей испытуемых, что не входит в рамки количественных измерений, имея гуманитарную, словесно-описательную природу. Но именно здесь удалось оценить качество проделанной работы самими участниками по углублению их концентрации внимания.

Подводя итоги проделанной работы с участниками эксперимента в течение 4х недель выполнения комплекса Сурья-намаскар, можно обозначить следующие 4 шага/этапа в углублении фокуса внимания, которого удалось достичь большинству участников:

1. Участник **отвлекается** от всех других повседневных дел, выбирая место и время для выполнения комплекса асан;
2. Участник **концентрирует внимание на правильности выполнения асан**;
3. Когда физические действия уже довольно скоординированы и выполняются по памяти, происходит переход к **концентрации внимания на дыхании**;
4. Переход к поверхностной концентрации на образе/ образах – **визуализации**.

Следует дополнительно указать, что присутствие динамики в комплексе Сурья-намаскар создало заинтересованность у людей, которые привыкли к активным видам физической деятельности, а также у людей, весьма далеких от йоги. В то же время, через практику динамических переходов между асанами испытуемые интуитивно поняли, что свои физические действия нужно как-то связывать с дыханием, что йога предполагает содружество движений и дыхания (при выполнении асан каждому движению должен соответствовать вдох или выдох).

Таким образом, пытаясь связывать дыхание и движение как бы сам собой выстроился плавный переход практикующего к первичной концентрации.

Предполагается, что при совершении какой-либо деятельности (в данном случае при выполнении динамической связки асан) внимание человека отвлекается от всего постороннего, и это отвлеченное внимание направляется на саму деятельность – **контроль правильности** выполнения асан и их последовательности. Дыхание же, изначально являясь естественным и неконтролируемым сознательно процессом, при этом постепенно становится **осознанным и контролируемым** – то есть дыхание само по себе в таком случае становится **объектом концентрации**. Далее возможен переход к концентрации на образ- визуализации, что и произошло с большим количеством испытуемых, которые в ходе исследования приобрели несомненно полезный навык – умение уходить внутрь себя с дальнейшей концентрацией на дыхании или выбранном объекте.

В комплексе все те небольшие открытия испытуемых, которые описывались ими в дневниках наблюдений, позволили сделать вывод о том, что практически ежедневное выполнение нескольких кругов комплекса Сурьянамаскар служит хорошей тренировкой фокусировки внимания, или иначе – концентрации внимания.

## Заключение.

Популярный комплекс Сурья- намаскар недаром занимает достойное место среди всех техник йоги. Благодаря простоте выполнения ее упражнений и их универсальности Сурья- намаскар стал одним из самых эффективных комплексов упражнений, которые помогают вести здоровую, активную, полноценную жизнь и в то же время готовиться к духовному пробуждению, делать первые шаги по пути к одной из важных ступеней восьмеричного пути йоги-концентрации.

Этот комплекс упражнений легко включить в свою обыденную жизнь при достаточном уровне мотивации человека, для этого необходимо каждый день выполнять его в течение 5-15 минут. Поэтому Сурья- намаскар идеально подходит даже тем, кто ведет очень активный образ жизни, - деятельным предпринимателям, женщинам, которые все свое время посвящают детям и домашнему хозяйству, готовящимся к экзаменам студентам, а также людям, которые весь день занимаются умственным трудом.

Ясно одно, чтобы выжить в сегодняшнем мире, полном самых разных отвлекающих факторов, способность заострять фокус крайне необходима. Состояния остановки внутреннего диалога можно достичь, используя даже простую практику концентрации на дыхании, но насколько устойчиво во времени будет это состояние — зависит от опытности практика. Если ум рассеян и подвержен влиянию вритти, то он является препятствием на пути внутренних практик и познании своей истинной сути. Если ум обуздан и сконцентрирован, то он послужит полезным инструментом.

На первых этапах для работы с умом и развития качества его сконцентрированности используются различные объекты для фокусировки внимания. Для участников проведенного эксперимента это стало - контроль своего дыхания (или концентрация на вдохе и выдохе), концентрация на одной точке внутри тела, образы внешнего и внутреннего мира- визуализация.

В ходе проведения исследования параллельно у участников эксперимента всплывали основные вопросы йоги: «Зачем нам заниматься обузданием своего ума? Зачем нам развивать такое качество, как концентрация? В каком случае наша деятельность будет более эффективной: если ум собран или когда ум рассеян?» Ответы на эти вопросы очевидны. Если ум имеет высокую концентрацию, то он аналогичен лазерному лучу и обладает большой силой, если ум рассеян, то он как рассеянный свет. Обузданный, сконцентрированный, могучий ум является хорошим инструментом, помогающим на пути саморазвития, в повседневной жизни и в практике йоги. Всем великим деятелям, вошедшим в историю человечества, было присуще

качество высокой концентрации, что сказывалось на продуктивности их деятельности. Практика дхараны — это процесс тренировки ума, процесс прежде всего дисциплинированности ума, в результате которого достигается сосредоточение в одной точке на 90 %. Показателем успешности в практике концентрации будет объективное осознание реальности, которое достигается за счёт контроля деятельности ума.

Как показали выводы проведенного исследования, начальные ступени дхараны являются достаточно лёгкими и доступными для начинающего практика. Известно, что всё постигается от простого к сложному.

YOGA-DIARY

October

November

	1	С колен легче, но поясница болит
	2	Без изменений, тренируем мышцы
	3	Без изменений
	4	Выяснилось, что поясница болит из-за неправильного выполнения позы в выпаде. Стараюсь выравняться за счет прогиба в пояснице, а надо за счет выравнивания таза
	5	Поясницу поборола! Осталось найти центр тишины
	6	Ассаны не самые простые и если и удастся расслабиться, то только на долю секунды
	7	Чем больше усталость, тем сложнее не концентрироваться на упражнении, а уходить внутрь себя
	8	Попыталась не думать о последовательности ассан, в итоге сбилась и в какой-то момент вообще за забыла, что я делала ДО и что надо делать ПОСЛЕ
	9	Сегодня все как по маслу, т.к. я выспалась и делаю не в сонном состоянии, а в ясном сознании.
	10	Дыхание более спокойное, мысли отсутствуют. Видимо, очень важно еще делать не в самом сонном состоянии
	11	Получается уйти от реальности и посмотреть не себя со стороны только на некоторое время (на секунды).
	12	Итог: с 1-й последовательностью ассан все вышло легко и просто, т.к. она не требовала от меня физических усилий. 2-я последовательность требует от меня значительного физического напряжения, поэтому уйти в себя также как и в 1-й последовательности могу только на доли секунды. 1-я асана – более расслабляющая, умиротворяющая 2-я асана – более бодрящая, после нее еще отдышаться надо

Внимание на том, что происходит вокруг.	13	
Все внимание только на правильности выполнения асан	14	
Отрабатываю технику. Уже меньше концентрировалась на последовательности	15	
Асаны даются все легче и легче. Прилив энергии после упражнений	16	
Стараюсь представить теплый свет внутри себя	17	
Стараюсь представить теплый свет внутри себя	18	
Стараюсь представить теплый свет внутри себя	19	
Перестала концентрироваться на асанах. Дыхание само по себе стало правильным. Получилось посмотреть на себя как бы со стороны.	20	
Все просто шикарно, наблюдаю за собой со стороны, представляю себя на холме, сижу и смотрю на шумный город вдали	21	
Очень умиротворяет и бодрит, получается не замечать того, что вокруг	22	
С закрытыми глазами делать легче. Использую «уход в себя» и в обычной жизни, когда надо успокоиться. Как будто смотрю на себя со стороны.	23	
Делаю новую последовательность асан. Пока только отработка и запоминание.	24	
Отрабатываю, учусь перекатываться плавно из планки в собаку	25	
Вся концентрация только на асанах, никакого центра тишины	26	
Вся концентрация только на асанах, никакого центра тишины	27	
Вся концентрация только на асанах, никакого центра тишины	28	
Вся концентрация только на асанах, никакого центра тишины	29	
Борюсь с болями в пояснице, что-то делаю не так, до центра тишины далеко	30	
Стала делать планку в нижнем положении с колен, т.к. сил делать без колен не хватает	31	

Приложение №2

УТРО-ЙОГА

14.10.2019	выполнено	изучение асан со смартфоном внимание позам
15.10.2019	выполнено	продолжение изучения асан со смартфоном внимание дыханию
16.10.2019	выполнено	продолжение изучения асан со смартфоном внимание дыханию акцент на точке натяжения
17.10.2019	выполнено	продолжение изучения асан со смартфоном внимание дыханию акцент на точке натяжения выполнение цикла по памяти
18.10.2019	выполнено	внимание дыханию акцент на точке натяжения выполнение двух циклов по памяти
19.10.2019	выполнено	внимание дыханию акцент на точке натяжения выполнение двух циклов по памяти попытка медитирования
20.10.2019	перерыв	
21.10.2019	перерыв	
22.10.2019	перерыв	
23.10.2019	выполнено	выполнение асан по памяти, но задерживалась по переходам
24.10.2019	выполнено	зависание в асанах ловлю себя, что не могу управлять потоком мыслей
25.10.2019	выполнено	выполнено по два цикла на каждую сторону ощущаю прогресс в гибкости тела
26.10.2019	выполнено	выполнено по два цикла на каждую сторону ощущаю прогресс в гибкости тела
27.10.2019	выполнено	выполнено по два цикла на каждую сторону ощущаю прогресс в гибкости тела
28.10.2019	перерыв	
29.10.2019	выполнено	выполнено по два цикла на каждую сторону ощущаю прогресс в гибкости тела бодрость, чувство энергии в теле
30.10.2019	выполнено	выполнено по два цикла на каждую сторону ощущаю прогресс в гибкости тела бодрость, чувство энергии в теле
31.10.2019	перерыв	
01.11.2019	перерыв	
02.11.2019	перерыв	
03.11.2019	перерыв	
04.11.2019	перерыв	

05.11.2019	выполнено	выполнено по два цикла на каждую сторону из-за перерыва теряю чувство бодрости
06.11.2019	выполнено	выполнено по два цикла на каждую сторону ощущаю прогресс в гибкости тела бодрость, чувство энергии в теле
07.11.2019	выполнено	выполнено по два цикла на каждую сторону ощущаю прогресс в гибкости тела бодрость, чувство энергии в теле
08.11.2019	перерыв	
09.11.2019	перерыв	
10.11.2019	перерыв	
ИТОГ	16 из 28 (57%)	замечено, что при регулярных занятиях чувствуется улучшение состояния организма, бодрость, тонус, гибкость надо работать над собой и развивать привычку

Использованная литература:

1. Свами Сатъянанда Сарасвати. Сурья Намаскара. –Ведантамала, 2010
2. Психология для студентов ВУЗов.- Ростов- н/Д: Феникс, 2016 г.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. - СПб:Питер, 2016 г.
4. Йогачарья Джанакираман, К. Чиконья. Солнечная йога- Ростов-н/Д: Феникс, 2007 г.
5. Хатха-йога: теория и практика. Том 1. Древнеиндийское учение о психофизическом совершенстве/ В.П.Афанасьев - М.: Свет, 2018 г.
6. Хатха – йога прадипика. Нижний Новгород: ДЕКОМ, 2013 г.
7. «Йога – сутры» Патанджали. Адаптированный практический комментарий/ В.П. Афанасьев.- М.: Свет, 2018 г.
8. Свами Шивананда. Концентрация и медитация. М.,София, 2003 г.
9. Свами Нараджананда Сарасвати. Дхарана Даршан. Методы концентрации внимания. Северный ковчег, 2005 г.
- 10.Гоуман Д. Фокус. О внимании, рассеянности и жизненном успехе.- М: Corpus, 2015 г.



**Московский  
Университет  
Йоги**