

# ***ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА***

**На тему: Влияние практик асан и пранаям на состояние медитации.**

**Выполнила: Щербак С.А.**

**г. Москва 2019**

## 1. Введение.

*Концепция исследования.* В ряде источников распространена информация, что практика асан и дыхательных техник (пранаям), тесно связана с медитацией. Большинство классических текстов хатха-йоги утверждают, что асаны и пранаямы благотворно влияют на качество медитации, ее течение и результат. Наша задача – проверить данную концепцию, подтвердить либо опровергнуть ее.

Целью исследовательской работы является анализ влияния различных техник пранаямы, в частности, Бхрамари, а так же комплекса йогических асан, на процесс медитации.

*Актуальность исследования.* Высокий уровень стресса современных людей значительно ухудшает их состояние и самочувствие. Это негативно сказывается на физическом и психологическом здоровье. Йога, современная наука и другие источники знаний, предлагают медитацию как эффективных способ справиться со стрессом. Считается, что медитация улучшает эмоциональное состояние, развивает методы адаптации, расширяет границы привычных действий и благоприятно сказывается на всех аспектах жизни человека. Этот положительный эффект привлекал научное сообщество и был подтвержден множеством исследований.

Но что поможет улучшить качество медитации? Классические школы хатха-йоги и учителя, предлагают различные очистительные, дыхательные и телесные техники. Они утверждают, что это увеличивает концентрацию, настраивает состояние и дает энергию на медитацию. Некоторые, напротив, не уделяют практики асан, столь большое внимание. Исследование этого вопроса, относится к числу актуальных задач, поскольку оно может привлечь внимание людей, практикующих медитацию, на включение йога-асан и пранаям в свою практику. В то же время, в случае отрицательного результата исследования, это будет разрушение мифа, что так же даст ответ, на интересующий нас вопрос и будет полезно для всего сообщества людей, практикующих данные техники для различных целей.

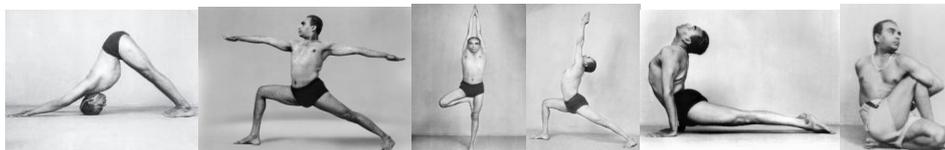
Данная исследовательская работа не претендует на выверенный научный подход, но в ней сделана попытка внести маленький вклад, доказывающий пользу и эффективность практик асан и пранаям, на качество и улучшение положительных эффектов медитации. Что служит критериями этих улучшений?

- Скорость входа в медитативное состояние;
- Глубина медитативного состояния;
- Увеличение продолжительности комфортного пребывания в медитации;
- Повышение когнитивных способностей (памяти, логического мышления, скорости реакций);
- Эмоциональный баланс (уменьшение тревожности, напряженности; наступление состояния удовлетворения);
- Изменение ситуативных реакций индивида.

## 2. Теоретическая часть:

В теоретической части приводится описание вышеуказанных практик и выявленные взаимосвязи, а так же принципов работы. Верность предположения проверяется в практической части работы.

*Влияние асан и пранаям на состояние УМА и качества медитации.* Асаны и пранаямы были плотно вплетены в путь йоги, как техники, подводящие и подготавливающие к медитации. Эта последовательность имеет физическое и психологическое обоснование.



*Асаны* – это устойчивые положения тела. Они подготавливают практикующего, к медитации. От последовательного растяжения, напряжения и расслабления мышц, массажа внутренних органов, во время скруток и наклонов, тело выравнивается, избавляется от перекосов, заболеваний и болевых синдромов. *Благодаря уменьшению боли и увеличению функциональности тела, практикующему становятся доступнее и комфортнее позы медитации.* Появляется возможность дольше сохранять равновесие, а внимание направлять внутрь и не отвлекаясь на тело.

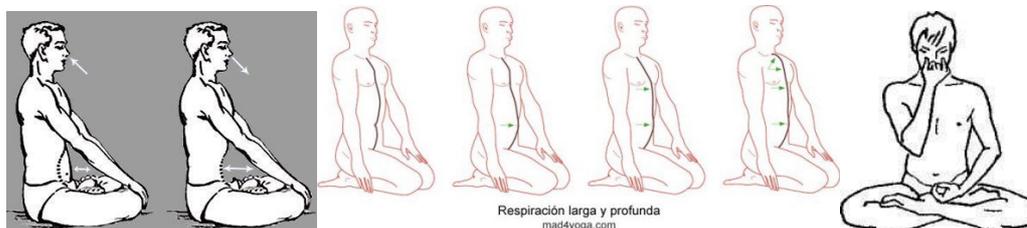
Механизмы воздействия асан отличаются от атлетических упражнений. Во время выполнения йога асан дыхание и обмен веществ замедляются, потребление кислорода, и температура тела падают. Помимо этого, асаны были разработаны еще и для оказания специфического стимулирующего воздействия на эндокринные железы и внутренние органы, а также для активизации электрохимической активности центральной нервной системы (ЦНС). При влиянии асан, действующих на парасимпатическую нервную систему, происходит раздражение блуждающего нерва, при этом общая парасимпатическая реакция – расслабление, торможение, снижения давления.

Физическое влияние асан очевидно, но что на счет психического? *Эмоциональные и психические изменения в практике асан.* Эти изменения происходят за счет стимуляции эндокринных желез и нормализации выработки гормонов. Кроме этого, различные асаны имеют психосоматическое влияние. Силовые асаны влияют на ощущение силы, устойчивости, уверенности. Асаны на растяжение учат расслаблению телесному, а впоследствии и эмоциональному. Балансовые асаны помогают успокоить ум и повысить концентрацию. Деятельность телесная, приводит в движение психоэмоциональную сферу. Из мышц уходит психосоматическое напряжение, от чего расслабляются и растворяются, как блоки телесные, так и эмоциональные напряжения. Чередование тонуса и расслабления тела, погружает психику в особое равновесное состояние, которое оптимально для входа в медитацию.

Если говорить о более тонких процессах, то асаны позволяют проработать все энергетические центры (чакры) и гармонизировать их между собой. Учитывая целостность физического и духовного тела человека, физическое воздействие на определенные центры позволяет также воздействовать на области духовного тела. Это определенно влияет на процесс медитации.

*В теории, логичным и закономерным результатом работы йога-асан, является балансирование психоэмоционального состояния, а так же повышение уровня телесного комфорта, что впоследствии, влияет на последующую практику медитации.* Проверить верность этого утверждения, нам поможет опрос и опытный эксперимент.

*Пранаямы – дыхательные техники.* Они так же считаются эффективными элементами йоги, ведущими к остановке ума, а впоследствии к качественному проживанию медитации. Какие внутренние, физические и психологические процессы дают такой результат?



*Эффекты пранаям и принципы их работы.*

С физической точки зрения, пранаямы воздействуют на телесную составляющую человека, посредством изменения концентрации кислорода и углекислого газа, а также на эмоциональную составляющую, воздействуя на неё через систему психосоматических соответствий с помощью специфических типов дыхания. Механизмы действия дыхательных упражнений включают:

- Изменение соотношений кислорода и углекислого газа в организме;
- Включение в процесс дыхания различных групп дыхательных мышц;
- Рефлекторное воздействие на мозг посредством стимуляции обонятельных и других рецепторов;
- Массаж внутренних органов;
- Рефлекторное воздействие на симпатическую и парасимпатическую нервную систему.

При соблюдении правильного и регулярного выполнения практики, происходит:

- оптимизация внутриклеточного дыхания;
- гипервентиляция легких за счет изменения концентрации кислорода и CO<sub>2</sub>;
- очищение сосудов и снятие их спазма;
- увеличение эластичности мышц;
- улучшение кровообращения головного мозга;
- образование эндогенной глюкозы;
- улучшение обмена веществ;
- приведение в равновесие симпатической и парасимпатической системы.

В результате, пранаяма влияет на психическую и мозговую деятельность, ведь они напрямую зависят от состояния мозга и организма. Практикой пранаямы, в особенности длительных задержек дыхания, расширяют адаптивные функции организма. Посредством этих дыхательных техник происходит обогащение кислородом за счет глубокого вдоха, и это ведет к тонким химическим изменениям в организме. Путем упорной тренировки легких и нервной системы, заставляя легочную систему двигаться и расширяться ритмично и интенсивно, эти дыхательные техники развивают устойчивый ум и способность правильно мыслить. Сознание становится устойчивым к переживанию различных измененных состояний. Об этом пишет сам Патанджали: «Сознание становится способно к дхаране».

При этом, влияние разных видов пранаям, могут отличаться. Поэтому их нужно подбирать в зависимости от задач и целей, чтобы правильно гармонизировать состояние организма.

*Энергетическое влияние пранаям и принципы их работы.*

Мы рассмотрели дыхание с точки зрения физиологии, теперь рассмотрим его с энергетической стороны. Ведь пранаяма - это намного больше, чем физиологический процесс. Главная цель пранаямы - расширить прану во всем теле, в том числе в пассивные зоны мозга. В йогической терминологии, прана – это энергия Вселенной, это физическая, умственная, интеллектуальная, духовная и космическая энергия. Это – источник движущей силы во всяком действии, которое дает начало жизни всех живых существ. Она присутствует в воздухе, тем не менее, это не кислород и не азот. Прана есть в продуктах питания, в воде, в свете, но это не витамины, не тепло и не ультрафиолетовые лучи. Воздух, вода, продукты, солнечный свет являются лишь носителями праны. Прана концентрируется в грудной области и осуществляет контроль над дыханием и заполняет все тело. Стимулируя выработку CO<sub>2</sub>, энергия пранаямы (включающая в себя физический, физиологический и нервный виды энергии), заряжает организм свободными электронами, которые активизируются, и поступают в акупунктурную систему в результате мышечной деятельности. Именно эти эффекты и обеспечивают подкачку организма энергией. Праническая энергия накапливается и преобразовывается в нервной системе, а именно - в области солнечного сплетения. Увеличивая проводимость праны благодаря регулярным занятиям, может управлять ею.

Во время практики пранаям, происходит работа с энергетическими центрами (чакрами) и каналами (нади), включая основные: инда, пигала и сушумна. Существует несколько чакральных систем, в разных школах йоги они могут отличаться. Эти энергетические центры связывают с физическими и эмоциональными, психологическими качествами человека. Воздействуя на чакры, мы меняем и гармонизируем эти качества между собой. Наиболее распространена система 7 чакр:

- Муладхара (Сила, опора, здоровье);
- Свадхистана (Творчество, перемены, сексуальная энергия);
- Манипура (Самопознание, цели, действия);
- Анахата (Любовь, чувственность, спокойствие);
- Вишудха (Коммуникабельность, ответственность);
- Аджина (Духовность, интуиция, вдохновение);
- Сahasрара (Развитие души, озарение).

Подключая дополнительную визуализацию, замки и мантры, мы усиливаем работу чакрами и делаем эффект более очевидным. Для того чтобы энергия текла по организму свободно, необходимо прочистить каналы, то есть устранить телесные и психические зажимы. В этом помогают и асаны, и пранаямы, что впоследствии влияет и на медитацию.

**Описание практик пранаям.** Полный цикл дыхания разделяют на четыре части: пурака (вдох), кумбхака (задержка), речака (выдох), шуньяка (задержка после выдоха). Вдох, выдох, задержка и объединение — это четыре признака пранаямы. В «Гхеранда-самхите» описаны 8 практик пранаям:

- Сахита
- Сурьябхеда
- Уджайи
- Ситали
- Бхастрика

- Бхрамари
- Мурчха
- Кевали-кумбхака

Вдыхаемый и выдыхаемый поток воздуха должен быть медленный, плавный, непрерывный, равномерный. Пурака (вдох) наполняет тело кислородом, поступает первичная энергия в виде дыхания; речака (выдох) удаляет отработанный воздух и токсины, при выдохе все мысли и эмоции растворяются дыханием; кумбхака (задержка) распределяет энергию по всему телу, дыхание задерживается, чтобы вкусить, почувствовать эту энергию. Жизненная активность возрастает с увеличением дыхательного цикла.

Верхом совершенства считается освоение спонтанной, естественной и длительной задержки дыхания (кевали-кумбхаки). Естественная задержка возникает при постепенном замирании потока дыхания, когда в итоге дыхание как движение перестает различаться и регистрируется его остановка.

Современные авторы разделяют упражнения на подготовительное дыхание, очищающее нервы (сукха-пурвака) и основные: полное дыхание йогов; анулома-вилома; ритмическое дыхание; очистительное дыхание и др.

При исследовании, мы должны учитывать, что различные пранаямы оказывают различный эффект. Например, Бхастрика и Капалабхати приводят к учащенному сердцебиению, и как следствие повышению артериального давления;

#### *Медитация. Принцип работы, эффекты, история.*

Дать определение понятию «медитация» непросто. Встречаются такие характеристики медитации, как расслабление, очищение ума, изменение сознания, концентрация, познание себя, просветление. «Медитация – это осознание того, что я не есть ум», – писал Ошо. Важнейший признак медитации – достижение чистого сознания, без содержания.

*Принцип работы.* Среди разнообразия видов, и техник медитации, есть общее звено, присущее всем – объект для концентрации внимания. Это может быть мантра, дыхание, небо или «ничто». Роль объекта в том, чтобы позволить неэгоцентрическому типу мышления занять в сознании человека доминирующее положение.

По мнению ученых, объект концентрации обеспечивает возможность такого сдвига путем монополизации нервной активности левого полушария, вовлекая его в монотонную деятельность, что позволяет правому полушарию стать доминантным. Так рациональный ум уступает место интуитивному прозрению.

Установлено, что медитация изменяет деятельность человеческого мозга, корректируя его биоритмы. Для медитативных состояний характерны альфа-волны (частотой 8-14 герц) и тета-волны (4-7 герц). В обычном состоянии биоритмы мозга хаотичны. Медитация заставляет волны двигаться равномерно. Графики показывают, что во всех областях мозга царит единообразие частот и амплитуд. Западные специалисты установили различные формы согласованной

деятельности мозговых волн: интеграция левого и правого полушарий, затылочной и лобной доли, а также поверхностных и глубинных участков мозга.

Первая форма интеграции служит для гармонизации интуиции и воображения, вторая форма обеспечивает согласованность между умственной активностью и движениями, третья форма ведет к бесперебойному взаимодействию тела и мысли.

В 2005 году в Массачусетском госпитале Бостона ученые с помощью МРТ отслеживали все изменения, происходящие в мозгу медитирующего. Они отобрали 15 человек с опытом медитаций и 15 человек никогда не практиковавших медитацию. Проанализировав огромный массив информации, ученые пришли к выводу, что медитация увеличивает толщину тех отделов коры головного мозга, которые отвечают за внимание, оперативную память и сенсорную обработку информации. Восприятие облегчается, и мозг может перенаправить свои ресурсы на концентрацию. По мнению ученых, медитация – это особое состояние, отличающееся от состояния бодрствования, сна или сидения с закрытыми глазами. При медитации расслабление полнее, чем во сне, но сознание остается ясным. Во время фаз глубокой медитации дыхание спонтанно останавливается. Такие паузы могут длиться от 20 секунд до 1 минуты. Сердечный ритм тоже замедляется. Кардиологи говорят, что медитация дает возможность сердцу отдохнуть.

*Эффекты медитации.* В долгосрочной перспективе, у практикующих медитацию происходят глобальные изменения. Их внутренние ресурсы объединяются наиболее эффективным образом: человек становится менее разбросанным, более восприимчивым, у него повышается производительность, изобретательность, и даже чувство юмора. Австралийский психолог Кен Ригби объяснял внутреннее состояние медитации на языке трансцендентальной психологии. Сначала, по его словам, сознание бодро, но постепенное сосредоточение позволяет переключиться на менее активный уровень, где «словесное мышление блекнет перед тонкой, подвижной духовной деятельностью».

Целый ряд экспериментов подтверждает, что медитация приводит к душевному спокойствию и гармонизирует человека с окружающим миром. Исследователи из Йельского университета отмечают, что медитация может выступать как эффективное профилактическое средство целого ряда психоневрологических расстройств.

Ученые с помощью МРТ следили за активностью мозга группы добровольцев. Их вывод такой: медитация затормаживает работу нейронной сети мозга, отвечающей за самосознание и самоанализ, что предохраняет психику от чрезмерного погружения в дебри собственного «я». Именно «уход в себя» характерен для таких психических расстройств, как аутизм и шизофрения.

#### *Исцеление медитацией.*

Еще недавно медитация была практикой отдельных религиозных школ и направлений, а уже сегодня врачи государственной системы здравоохранения Великобритании всерьез задумываются прописывать медитацию людям, страдающим депрессиями. С такой инициативой выступил Британский фонд охраны психического здоровья. По статистике  $\frac{3}{4}$  медиков выписывают больным таблетки, будучи не уверенными в их пользе, а медитация, уже доказала свою эффективность в борьбе с депрессией.

Наука доказала, что медитация за счет перестройки мозговой деятельности нормализует многие физиологические процессы: пищеварение, сон, работу нервной и сердечнососудистой

системы. Результаты исследований показывают, что после прохождения 8-недельной антистрессовой программы медитаций в организме увеличивается количество CD4-T-лимфоцитов.

Изучая тему медитации, мы можем обнаружить, что многие восточные религии, мудрецы, йоги и даже современные ученые, сходятся во мнении о ее целительных свойствах для души и тела. Поэтому мы должны подтвердить способы увеличения качества и эффектов медитации.

#### ***Связь асан, пранаям и медитации.***

Все школы йоги, включают в себя техники пранаям, асан и медитаций. Пропорции отведенного внимания, времени и последовательность, зачастую различаются.

Чаще первым шагом в йоге является овладение асаной, или управление телом. Ведь когда тело не подготовлено физически, не имеет достаточной силы и выносливости, можно предположить, что и психика не подготовлена так же. Связь между телом и умом неразрывна. В этом и есть секрет йоги - работая с физическим телом, мы работаем над телом психики, над телом ума. Именно поэтому овладение асаной является очень важным этапом на пути йогоина. Постепенно, через телесную практику, психика тоже подготавливается к овладению медитацией.

Пранаяма так же подготавливает ум и тело к медитации. Она придает сознанию особое, чуткое состояние. Сватмарама утверждает, что посредством практики пранаямы преодолевается страх смерти, а для духовно ищущего особо важно. Патанджали в книге «Йога-сутра» называет страх смерти, или абхинивешу, одной из пяти основных причин боли. Он известен как клеша, а клеши должны быть растворены прежде, чем будет иметь место просветление. Если контролируется дыхание, или прана, контролируется и ум. Тот, кто контролирует свой ум, контролирует и дыхание. Если останавливается одно, останавливается и второе. Мы видим четкую взаимосвязь между дыханием и умом, между положением тела и дыханием.

## **Практическая часть.**

Для дополнительной точности исследования, практическая часть включает в себя опрос и опытную группу. В опросе приняли участие 158 человек, а опытная группа составила 12 добровольцев.

#### ***Опрос.***

Преимущество опроса в том, что он помогает исследовать большое количество респондентов. При этом опыт, возраст, и сами практики респондентов могут сильно различаться, что позволяет найти нам наиболее усредненный вариант, без привязки к конкретному возрасту или комплексу практик. Опрос состоял из 4 вопросов. Первый был направлен на то, чтобы выяснить, какой процент респондентов совмещает медитацию с асанами и пранаямами, а так же разделить респондентов на группы, чтобы увидеть, как их результаты отличаются между собой.

1. Дополняете ли вы в свою практику медитации, асаны или пранаямы?

- Практикую только медитацию
- Асаны + медитация
- Пранаямы + медитация
- Асаны + пранаямы + медитация

2. Ваше среднее время вхождения в медитацию?

- Более 15 минут
- 10-15 минут
- 7-10 минут
- До 6 минут

3. Время комфортного пребывания в медитации

- До 30 минут
- До 20 минут
- До 10 минут
- До 5 минут

4. Какие эффекты вы ощущаете после медитации? Отметьте несколько пунктов.

- Расслабление
- Состояние удовлетворения
- Снижение тревоги
- Спокойствие
- Точность мышления
- Новые идеи
- Чувство принятия
- Налаживание отношений
- Ресурсное состояние ведущее к деятельности
- Состояние просветления

**Результаты опроса показали, что только 21% медитирующих, совмещает медитацию и с асанами, и с пранаямами.** Хотя именно эта группа показала наиболее продуктивный результат от медитации. Большинство опрошенных данной группы, в среднем отмечали более быстрое вхождение в состояние медитации (до 5 минут), а так же более длительное и комфортное время пребывания в ней (до 30 минут). Так же, респонденты этой группы отмечали от 6, до 10 пунктов в последнем вопросе, что говорит об особой глубине и эффективности их практики.

В тоже время, респонденты, практикующие только медитацию (37%), отмечали более медленное вхождение в нее и короткое время пребывания, а так же до 4 пунктов ощутимых эффектов, после занятия.

Группа практикующих медитацию с пранаямами (12%), дала похожий, средний результат, что и группа практикующих медитацию с асанами (30%), хотя и с небольшим отличием. Практикующие медитацию с пранаямами, оказались более успешны.

Таким образом, опрос показал, что техники асан и пранаям, действительно прекрасно дополняют медитацию и усиливают ее эффективность.

### **Эксперимент в опытной группе.**

Основу базы исследования составляет 12 участников, разделенные на 4 опытные группы, идентичные группам в опросе. Люди, принявшие участие в исследовании – ровесники, молодые люди 25-30 лет, не имеющие серьезных физических и психических заболеваний. Также стоит отметить, что все участники не практиковали медитацию, асаны или пранаямы ранее. Для эксперимента было подобрано свободное от работы и учебы время, простой комплекс асан, пранаяма Бхрамари, а так же классическая медитация на дыхание. Кроме того, был использован метод оценки состояния участников исследования, основанный на том, как сами участники исследования определяют свое внутреннее самочувствие.

**Пранаяма Бхрамари** была выбрана, как наиболее простая, безопасная и подходящая к целям эксперимента. Ведь она рекомендована для успокоения ума, перед медитацией или сном. Она помогает повысить чувствительность, успокоить ум и погрузиться в себя. Бхрамари пранаяма – это пранаяма «жужжащей пчелы», выполняется со звуком «М-М-М» на выдохе. Эта техника помогает, если ум гиперактивен и находится в состоянии стресса.

**Техника выполнения:** Следует сделать 5 глубоких вдохов и выдохов через нос, чтобы полностью расслабиться и успокоиться; Пальцами закрываем уши, надавив на козелки. Вдыхаем плавно носом, а на выдохе произносим звук «М-М-М», напоминающий звук пчелы. Концентрируемся на звуке и на вибрации, которую он производит. От 10 до 20 циклов дыхания. После этого вдохните через обе ноздри, задержите дыхание на комфортную длительность, и затем медленно выдохните через обе ноздри.

**Асаны.** Так же, для эксперимента выбран простой, сокращенный комплекс асан на 15 минут. В него включены элементы на раскрытие тазобедренных суставов, чтобы подготовить добровольцев к более комфортному пребыванию в позе медитации; балансы чтобы успокоить ум; силовые асаны, чтобы получить энергию, а так же гибкостные асаны. Перед комплексом, рекомендована небольшая разминка, чтобы повысить травма безопасность и разогреть тело.

Суставная разминка и последующий комплекс из нескольких асан:

Тандасана

Вирахдрасана 1 ( на обе стороны)

Уттанасана

Собака Мордой Вниз

Планка

Уттана Шишасана

Супта Падангуштхасана (с ремнем)

Паванмуктасана

**Медитация.** Среди многочисленного ряда техник медитации, мы выбрали самую простую и базовую. Сосредоточение на дыхании; отпускать все мысли мимо, словно облака; а после все больше и больше останавливать внутренний диалог; постепенно достигая состояния внутренней тишины.

Добровольцев разделили на 4 группы: первая группа выполняла только медитацию; вторая пранаяму, а после медитацию; третья асаны, а после медитацию; четвертая выполняла комплекс асан, затем пранаяму и медитацию.

1. Первой группе было сложно обрести состояние медитации, так как раньше они не сталкивались с подобными техниками, и не было действий, подготавливающих и настраивающих их, на тонкое состояние сознания. Некоторые отмечали, что им сложно сохранять положение, а ум отвлекается на дискомфорт в теле.

2. Вторая группа добровольцев, отметила приятное ощущение от пранаямы Брамори. Они поделились положительными впечатлениями от звука, вибрации и спокойного, растянутого дыхания. Совокупность спокойного дыхания и вибрационного звука, помогли им настроиться и успокоить ум. В конце эксперимента, добровольцы были более довольны своим состоянием, чем участники первой группы. Они отмечали состояние сосредоточение и внутренней тишины, а 1 участник, даже заметил естественную, короткую остановку дыхания, которая сопровождалась чувством комфорта и тишины. Несмотря хороший результат, двое добровольцев отметили, что было сложно долго сохранять сидячее положение, а в теле начинался дискомфорт от отсутствия движения.

3. Третья группа выполняла комплекс асан, а после принимали позу медитации и приступали к погружению в себя. Им так же удалось быстро и естественно погрузиться в состояние медитации. Двое добровольцев отмечают, что за время практики асан, их ум успокоился, а внутренний диалог постепенно останавливался. Спокойное дыхание в асанах, так же способствовало этому процессу. Более того, все участники отметили, что им было комфортно сохранять сидячее положение, в течение медитации. Это помогло абстрагироваться от тела, ведь в нем отсутствовали болевые сигналы. Тело меньше затекало, так как медитации предшествовала разминка и асаны.

4. Четвертая группа добровольцев отметили наибольший эффект и удовольствие от практики медитации. Во-первых, разминка и асаны подготовили тело для сидячего положения. Равномерное растяжение тела, спокойное дыхание и нагрузка, позволили больше сосредоточиться на своем внутреннем состоянии. Пранаяма Бхрамари так же поспособствовала успокоению ума. Вход в медитацию был очень естественным и плавным. Участникам удалось почувствовать гармонию, спокойствие. В конце практики, все были внимательными, рассудительными и выразили интерес к йоге.

## **Вывод.**

Результаты опроса и эксперимента подтвердили, что асаны и пранаямы значительно улучшают эффект медитации, помогают настроиться и поймать тонкое состояние внутреннего равновесия. Современное исследование подтвердило слова древних мудрецов и практиков йоги.

Мы надеемся, что эта информация будет полезна в вашей практике, а в последующем улучшит ее качество и качество вашей жизни!