

УДК 331

Маркін Д.С.¹ Бондаревич І.М.²

¹студ. гр. Е-111 НУ «Запорізька політехніка»

²канд. філос. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ЙОГА КЛАСИЧНА І ЙОГА СУЧАСНА

Йога – це поняття в індійській культурі, що означає сукупність різноманітних практик, як фізичних так і духовних, що були розроблені в різних напрямках індуїзму та буддизму і ставлять за мету покращення фізичних властивостей тіла і управління психікою людини для покращення духовного стану, та навіть досягнення мокші. Якщо давати більш вузьке означення, то йога – це одна з шести ортодоксальних шкіл (даршан) у філософії індуїзму. Спираючись на деякі археологічні знахідки можна стверджувати, що близько чотирьох тис років тому вчення йоги вже було відоме людям. Чинним аргументом до цього можуть слугувати знайдені під час розкопок культури Мохенджо-Даро зображення йогів у відповідних позах, що відносять саме до цього періоду. В класичній йозі виділялось 8 базових ступеней (правил, етапів): 1) Яма – дотримання загальних моральних заповідей, правил, що стосувалися міжособистісних відносин. 2) Ніяма – культура, внутрішня дисципліна. 3) Асана – поступове досягнення фізичного здоров'я шляхом фізичних вправ. 4) Пранаяма – контроль дихання, вміння дихальним шляхом контролювати потоки Прани. 5) Праг'ячара – контроль відчуттів. 6) Дхарана – вміння фокусувати думки. 7) Дх'яна – медитація. 8) Самадхі – злиття із Духом Всесвіту. Саме на цих восьми правилах, кожне з них залежить один від одного та доповнює інші, базується класична йога. Завдяки таким правилам, ця система була цілісною, а розвиток людини – усебічним та природнім. Нажаль, як можна зрозуміти, опанування усіма вісьмома правилами класичної йоги одночасно, для переважної більшості людей, є просто неможливим, саме тому йога в сучасній культурі поширювалася шляхом виокремлення з єдиної системи різних напрямків, що були сконцентровані на певній частині цього вчення. Це давало послідовнику йогина можливість обирати саме той напрям, який більше підходив би йому.

Сьогодні ж йога входить до трійки найпопулярніших програм у центрах оздоровлення. Так, по всьому світу займаються йогою більше 250 млн людей, з них в США – 20 млн людей, Канаді – 3.2 млн, Італії – 2 млн. Така популярність

пояснюється тим, що на відміну від звичайного фітнесу – йога звертається до внутрішнього «я» людини, фокусується на внутрішньому світі. Також, деяка частина успіху йоги витікає з її популярності серед публічних особистостей: спортсменів, акторів, тощо. Сеанс йоги являє собою послідовне виконання ряду асан. Асана – поза, що є мистецтвом розташування тіла як одного цілого: ментально, духовно та фізично. При їх виконанні важливо бути якомога більш точним, бо значення мають навіть, здавалося б, незначні деталі на кшталт положення пальців рук, або напрям погляду. Якщо асан виконується правильно, це розпрямляє тіло, та навіть покращує кровообіг. Позу потрібно тримати впродовж декількох секунд (для початківців) або ж хвилину і більше (для досвідчених), в результаті цих дій м'язи та внутрішні органи приймають правильне положення, фіксуються в ньому. Ось наприклад, такі асани, як стійка на голові, або ж так звана «берізка» мають цілющий вплив на роботу легень, печінки, серця ,кровоносної системи та в першу чергу мозку людини, її духовний стан.

Йога – це зовсім не силовий вид фізичних вправ. Якщо спиратись на одну із сутр Патанджалі, поза повинна бути зручною та стійкою, чого досягти можна тільки шляхом регулярної практики. Під час занять, корекція організму відбувається не лише на фізичному, але й на більш поглибленому рівні: вирівнюється система енергетичних каналів і центрів, що в першу чергу впливає на інтелектуальну діяльність, психоемоційний стан людини.

Толчева А. зазначає про широкі можливості використання йоги в навчальному процесі [1]. Через все більш зростаюче навантаження у студентів з кожним роком, курс йоги в університеті може стати спасінням від вигорання та перенавантаження, знизити психологічну напругу, покращити фізичний стан, що покращить результативність навчання. Проте, сучасна йога досить сильно відрізняється від класичних зразків минулих тисячоліть. Тоді були відомі лише тридцять основних асан, зараз же їх близько двохсот. Раніше заняття були лише індивідуальними, зараз – групові. І хоча йога ХХІ сторіччя й направлена на розширення свідомості, але шлях досягнення цієї мети інший, зараз це здебільшого відбувається завдяки фізичним навантаженням, а не довгим медитаціям. Сьогодні в залах йога представлена як у фітнес-варіанті (фітнес-йога) так і у філософському форматі. Фітнес-варіант є заняттям за мотивами десяти основних асан, та майже не має нічого спільного з тією самою – класичною йогою, і більше нагадує звичайну розтяжку, прикладом може слугувати хатха-йога. Цей вид йоги утворився через неймовірну популярність цього виду оздоровлення, і має доволі серйозний мінус : заняття проходять у великих групах і тому не дають таких значних результатів. Загальну користь йоги точно описав Айенгар Беллур Кришнамачар Сундарараджа: «Хоча й ціллю йоги є досягнення остаточного звільнення, цьому передує досвід свободи іншого штибу. Свободи від більшого самоконтролю, усвідомлення

своєї чутливості й усвідомлюваності. Ці якості дозволяють насолоджуватись життям, повним гідності, чесності у відносинах, доброзичливості, співчутливості, довіри, віри у свої сили, радості за інших і спокійного прийняття власних бід» [2]. Набагато краще ситуація з філософією йоги. Заняття в цьому напрямі, характеризуються великою ефективністю, та високим рівнем кваліфікації викладачів. Більш того, якщо людина вливається в цей різновид йоги, то з просто фітнес захоплення, це стає способом життя. Філософська йога вимагає більш глибокого занурення в предмет, і повертає до себе увагу тих, хто вже опанував її фітнес варіант і хоче чогось більшого, ніж заняття фізкультурою. Проте таких бажаючих набагато менше, ніж звичайних ентузіастів.

Враховуючи зазначене визначимо декілька відмінностей класичної йоги від сучасної:

Класична йога була єдиною системою, що складалась з 8 ступенів (етапів), а в свою чергу сучасна йога розділила ці ступені на різні напрямки, так утворились хатха-йога, Аштанга-він'яса йога, йога Айенгара та інші види сучасної йоги, що спираються лише на частину основних ступенів класичної йоги.

В сучасній йозі відсутній такий високий рівень впливу на здоров'я людини, як у йозі класичній, хоча вона все ще є неймовірно корисною. Це є наслідком розгрупування єдиної системи, і меншої ефективності роз'єднаних правил йоги.

Заняття класичною йогою з викладачем в класичній йозі були суворо індивідуальними, в сучасній йозі – майже завжди проводяться в групах.

Освоїти класичну йогу було складно, здебільшого через нерозривний зв'язок між кожною зі ступенів, не освоївши кожную – нічого не вийде, і це вийде не в кожного, у випадку ж сучасної йоги – можна обрати будь який напрям до душі, та навчатись тому, що в тебе виходить, що є набагато легшим.

Йога класична спиралась перш за все на філософську складову, заглиблення людини в себе, сучасна ж йога спирається на виконання фізичних вправ, і майже позбулась філософської складової, хоча й не без виключень.

За багато тисячоліть історія йоги нерозривно поєднала в собі філософію, релігійні та культурні традиції народів, серед яких вона була поширена. На щастя, ця неймовірна система, що увібрала в собі досвід десятків століть, дійшла до нас, хоча й з плином часу вчення змінювалось, проте міцна база і традиції допомогли зберегти необхідну систематизацію практик і знань, які стануться в нагоді тим, хто попри різноманітні проблеми сучасності хоче покращувати свій фізичний та психоемоційний стан, особливо в такий важкий для усього людства період.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Толчева А. В. Історичні і сучасні аспекти йоги як системи оздоровлення в процесі підготовки сучасного студента. [Електронний ресурс]. – Режим доступу URL: https://www.researchgate.net/publication/308417588_Istoriceskie_i_sovremennye_aspekty_jogi_kak_sistemy_ozdorovleniya_v_processe_podgotovki_studenta from 04.03.23.
2. Айенгар Б.Світло життя: Йога [Електронний ресурс]. – Режим доступу URL: <https://ratelib.com/books/352311-svet-zhizni-yoga-puteshestvie-k-celnosti-vnutrennemu-spokoystviyu-i-naivyshey-svobode/read> from 04.03.23.