

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ХАТХА-ЙОГИ ТА ЙОГАТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ЗАГАЛЬНОМУ ОЗДОРОВЛЕННІ**

З початку XX ст. йога почала набирати велику популярність у світі. Зі зростанням популярності йоги все більше почали проводитись різні дослідження та обговорення методик йоги у науковій площині.

У 1918 - 1924 р. в Індії починають працювати два центри – лабораторії де проводяться наукові дослідження терапевтичного впливу технік йоги. Один центр – Кайвальядхама, був започатковано Свами Кувалайянанадой у м. Лонавала, другий – інститут Йоги, започаткований Шри Йогендрою у м. Мумбай [1, 2].

Закордонні та вітчизняні науковці - В. Райх, Д. Еберт, Л. Гаркави, У. Джеймс, А. Лоуэн, Р. Минвалеев, А. Сафронов, В. Клапчук, А. Фролов та інші учені виявили позитивний вплив елементів хатха-йоги на основні фізіологічні системи людини: нервову, серцево-судинну, ендокринну та інші.

Генеральна асамблея ООН у резолюції від 11 грудня 2014 року визнала, йогу, як систему, що забезпечує комплексний підхід до здоров'я та добробуту людини [3].

Одночасно з дослідженням впливу елементів хатха-йоги на організм, сформувався окремий напрямок терапевтичної йоги – йогатерапія. Цей напрямок йоги набував широкого розповсюдження в Індії, країнах Європи, у США, Японії.

З 1989 р. функціонує всесвітня організація йогатерапевтів (ВОЙ) - IAYT. Основними завданнями цієї організації є – дослідження терапевтичного впливу йоги, популяризація йогатерапії як визнаного методу терапії, підвищення професійного рівня йогатерапевтів та інші [4].

Досліджуючи досвід розвитку йоги та йогатерапії у світі можна, звернути увагу на те, що сьогодні в Україні існує проблема чіткого розуміння особливостей інституції - хатха-йога та йогатерапія при застосуванні в загальному оздоровленні, реабілітації та терапії. Хатха-йогу та йогатерапію плутають з фізкультурою, гімнастикою, фітнесом. Велика кількість шкіл, стилів, напрямків йоги може збивати з пантелику під час вибору. Йогатерапія, як окрема галузь комплексних дисциплін тільки починає формуватися і потребує широкого наукового обговорення.

Збільшення попиту на йогу призводить до зростання потреби у фахівцях. Низький рівень компетенції в питаннях застосування методів йоги з метою оздоровлення, терапії та реабілітації може мати наслідком потенційну шкоду. Натомість підвищення фахового рівня може мати позитивні наслідки та прискорити (покрасити, вдосконалити) розвиток йоги, хатха-йоги, йогатерапії в Україні та світі.

Мета даної роботи: аналіз особливостей застосування хатха-йоги та йогатерапії в реабілітації та загальному оздоровленні.

Розглядаючи особливості хатха-йоги як системи слід звернутися за роз'ясненням до класичних текстів по йозі для більш чіткого розуміння досліджуємо питань.

Термін «йога» – має глибокі історичні корні та широке тлумачення. Залежно від контексту під йогою можна розуміти: з'єднання, метод, практика, стан свідомості, єдність з абсолют, просвітлення, реалізацію союзу тіла, ума та досконалого духу, досконалість, усвідомлення, звільнення від страждань та інше.

На думку БКС Айенгара, йога – це позачасова прагматична наука, розробляема протягом тисячоліть, яка займається фізичним, моральним, ментальним та духовним добробутом людини в цілому [5, с.9].

Сватмарама у тексті Хатха-йога Прадипіка визначає хатха-йогу, як засіб підготовки до реалізації раджа-йоги.

1.1 Вклоняюсь Шри Адинатху (Шиві), що навчив науці хатха-йозі – драбині, що веде до досягнення вершин раджа-йоги.

1.69 Різними асанами, кумбхаками та іншими засобами шлях хатха-йоги приводить до плодів раджа-йоги.

4.102. Все в хатха-йозі існує для раджа-йоги [6, с. 182, 187, 204].

Ріши Патанджалі у його сутрах визначає раджа-йогу, як йогу опанування хвилювань, що притаманні розуму [6, с. 266].

З цього визначення видно що, основною метою раджа-йоги можна вважати - опанування розуму. З опануванням розуму практик йоги реалізує досконалість свідомості, тіла та духу (просвітлення, звільнення від страждань).

Яма, ніяма, дієта, асани, шаткарми, бандхи, мудри, пранаями, пратяхара, дх'яна, самадхі – це основні складові елементи методик хатха та раджа-йоги.

Умовно елементи хатха та раджа-йоги можна класифікувати наступним чином.

Асани (особливі положення тіла), шатакрами (очисні методики), бандхи та мудри (психофізичні практики), пранаями (методики роботи з

диханням) – елементи хатха-йоги, що очищують, гармонізують, зцілюють тіло та розум, готують свідомість до вищих практик раджа-йоги.

Пратяхара, дх'яна, самадхі (медитативні практики) – елементи раджа-йоги направленні на роботу зі свідомістю.

Елементи яма, ніяма (йогічна та етична дисципліна) та пранаяма (методики роботи с диханням) – можна віднести одночасно до хатха-йоги та раджа-йоги.

Така класифікація допомагає побачити взаємозв'язки складових елементів хатха-йоги та раджа-йоги.

2.75. Неможливо досягнути успіху в раджа-йозі без хатха-йоги та неможливо досягнути успіху в хатха-йозі без раджа-йоги. Обидві вони потрібні для досягнення сіддхи (досконалості). Хатха-йога Прадипіка [6, с. 191].

Згідно з класичними текстами Хатха-йога Прадипіки, Гхеранда Самхіти, Йога Сутрів та інших - можна побачити, що хатха-йога тісно пов'язана з раджа-йоогою та складає цілісну, єдину систему хатха-раджа йоги складові елементи якої направленні на досягнення досконалості свідомості практиком та реалізацію інших вищих цілей. Хвороби, розлади здоров'я та інші страждання розглядаються як перешкоди в досягненні вищих цілей йоги та ефективно усуваються методами хатха-йоги.

Застосування методів хатха-йога з метою оздоровлення та реабілітації потребує особливого підходу з ясным розумінням застосування окремих елементів системи у практиці. Врахування цих особливостей знаходить своє відображення в розвитку різних шкіл йоги терапевтичного та оздоровчого напрямку.

Аналізуючи питання використання елементів хатха-йоги для реабілітації та терапії ми можемо визначити йоготерапію, як комплексну систему терапії основу якої складають методи йоги.

Одною з цікавих особливостей йоготерапії є те, що вона становити собою комплексну галузь терапії, яка тісно пов'язана з традиційною (аюрведа - класична індійська медицина) та сучасною медициною. Вона перетинається з кінезіологією, ортопедією, психофізіологією, психотерапією та іншими дисциплінами.

Основу йоготерапії становлять вище зазначені у класифікації елементи хатха-йоги (асани, шаткарми та інші), однак метою та напрямками застосування методів йоги є саме терапія.

На нашу думку, головною із труднощів ефективного використання методів йоги під час терапії та реабілітації є адаптація методик для досягнення певних задач. Хатха-йога Прадипіка визначає певні вимоги до виконання технік йоги, а саме: місце та час виконання, вірна методика та

вірне виконання техніки, вірне виконання бандх, очищення тіла, дієта, дотримання дисципліни яма, ніяма та інші. Коли мова йде про терапію, то методики йоги потрібно адаптувати під кожний випадок та дисфункцію з урахуванням всіх можливих особливостей. Під час адаптації потрібно враховувати вимоги до практики йоги (визначенні текстами та вчителями-практиками йоги), індивідуальні особливості пацієнта, його анамнез, функціональний стан, та інші чинники.

Наприклад, ахімса – є одною із ям (одна із структурних елементів йогівської дисципліни та етики) системи йоги. Вона означає не спричинення шкоди, ненасильство. Під час адаптації та застосування цього принципу у реабілітації ми можемо його здійснити у вигляді принципу - не нашкодь. З технічної точки зору цей принцип може буди реалізовано під час виконання асан (терапевтичних вправ) таким чином, щоб вправи виконувались максимально корисно, а із реабілітаційної програми були виключенні ті асани які можуть нашкодити. Таким чином, чим ефективніша адаптація, тим краще буде працювати алгоритм терапевтичної методики.

Адаптація повинна здійснюватися фахівцями на основі особистої практики та сучасних наукових досліджень. Фахівець який працює у сфері йоги, оздоровчих систем йоги чи йогатерапії – повинен в першу чергу сам мати досвід з особистої йогичної практики. Важливо під час адаптації та використання методик хатха-йоги у терапії не втратити зв'язок з істоком споконвічної йоги.

Зараз можливе гармонійне поєднання досвіду давніх традицій, знання сучасних технологій та наукових досліджень. Отже, саме це і є ЙОГА – з'єднання, єдність, цілісність, досконалість.

Аналізуючи особливості застосування методів йоги в реабілітації, терапії та оздоровлення можна зробити наступні висновки:

- на сьогодні, методики йоги всесвітньо визнанні та широко застосовуються у різних галузях суспільного життя: освітня, медицини та інші;

- виявлено та науково обґрунтовано позитивний вплив деяких методик йоги, йога як система досліджується науковцями різних галузей;

- чітке усвідомлення сенсу дефініцій хатха-йога та йогатерапія може привести до реалізації потенційних позитивних наслідків застосування методик йоги під час досягнення поставлених цілей – духовне вдосконалення, оздоровлення, реабілітація, терапія чи інше;

- розвиток йогатерапії в Україні як комплексної галузі може підвищити рівень професійної компетенції фахівців, що працюють в цій сфері;

- під час здійснення цілей реабілітації, оздоровлення та терапії методами йоги, окремі елементи системи повинні бути адаптовані під конкретні завдання з урахуванням всіх можливих особливостей;
- під час адаптації методик йоги важливо зберегти суть, єдність, цілісність елементів системи;
- Йога, як система – універсальна. Залежно від намірів, цілей та мети - буде змінюватися алгоритм методики (практики) та залежати наслідки, результати, плоди самої практики.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Шри Йогендра. Личная гигиена Йога. София. 1997.  
URL:<https://knigogid.ru/books/922429-lichnaya-gigiena-yoga/toread>
2. Офіційний сайт Кайваладхами. URL:<https://kdham.com/swami-kuvalayananda>
3. Резолюція, прийнята Генеральною асамблеєю ООН від 11 грудня 2014 р. URL: <https://undocs.org/ru/A/RES/69/131>
4. Офіційний сайт всесвітнього об'єднання йогатерапевтів.  
URL:<https://www.iayt.org/page/LearnAbout>
5. Айенгар БКС. Йога Дипика (Прояснение йоги)/ пер. с англ. Иркутск: Петров и сыновья. 2001. 528с.
6. Пахомов А. Хатха-йога: корректный подход к позвоночнику. Ганга. 2009. 288с.