

Смысловой аспект практики йоги в системе ценностей современных людей, практикующих занятия йогой



Шипилова Екатерина Владимировна

Зачем в современном мире люди начинают заниматься практикой йоги? Какое место йога занимает в системе мировоззрения, ценностей данных людей? Об этом пойдет речь в данной статье. В современном мире в жизни европейцев, а не индусов, откуда берут свое начало духовные практики йоги. Сегодня все чаще оказывается, что на практике основной причиной практики йоги становится не духовные искания, не желание испытать иное психическое трансцендентное состояние. Мотивация сегодня стала проще. Люди, приходящие на занятия йогой, посещающие клубы йоги, указывают следующие мотивы:

1. полезное воздействие йоги при наличии болезней и некоторых проблем с опорно-двигательным аппаратом и внутренних органов, часто ссылаясь на психосоматику.

2. негативное влияние стресса, психологического напряжения, преодоление зависимостей

Безусловно, состояние здоровья тела — важная жизненная ценность. И на пути к ее достижению люди встречают препятствия и трудности.

С точки зрения психосоматики, основным препятствием становится подмена понятий: человек ощущает боль в теле, но причина этого не внешняя, а внутренняя — в психическом состоянии, в неудовлетворенности или во внутреннем конфликте. В таком случае «лечить» нужно не тело, а душу, ведь боль, даже если мы устраним ее причину в одном месте, через некоторое время проявит себя в другом месте. Таким образом, занимаясь йогой долго и регулярно люди могут не чувствовать эффекта, что влияет на смысловой аспект занятий и мотивацию.

Помимо долгосрочных целей современные люди ощущают ежедневное положительное подкрепление своих занятий. От растяжки, асан, дыхательных техник ощущается субъективная польза: улучшается самочувствие, ощущается приятная усталость после занятий, улучшается самочувствие и настроение. Благодаря психологическим механизмам: преодоление ограничений, выход за пределы собственных способностей, заражение положительным эмоциональным настроением на групповых занятиях.

Вторая причина, которая также распространена, как и первая, — это снятие стресса. Йога — это один из самых популярных восточных методов работы с психическим напряжением. Йогу часто

называют дисциплиной души и тела. Свою популярность йога заслужила именно благодаря своему свойству снимать стресс и освобождать сознание от навязчивых мыслей. Что особенно востребовано было в стрессовых для России 90-х годах. До сегодняшнего дня йога получила широкое распространение и используется для лечения пожилых людей, гиперактивных подростков, а также при лечении негативных зависимостей и депрессий. Йога популяризируется не только благодаря индустрии лечения, но и досуга и обучения. Учителя йоги проводят уроки в учебных заведениях, парках, домах отдыха, и даже устраивают йога-туры в экологически чистые места России или духовные достопримечательности Востока, в частности Индии.

Позы йоги имеют действие стимуляции, они дают заряд организму, а затем следует отдых. Так, наступает гармония и баланс. Главная задача йоги — соединить тело, разум и душу. Видов и подвидов йоги большое множество, для изучения, практики и совершенствования каждой из них потребуется вся жизнь. Самая распространенная в странах Запада — Хатха йога. В перечень йогических упражнений входят такие, которые растягивают и укрепляют тело и концентрации разума, развивают равновесие и баланс. Однако любой вид йоги учит расслаблению и правильному дыханию, очищению сознания от мыслей, дабы наполнить тело энергией и ощутить спокойствие.

Люди, ощущая ежедневный стресс во всех сферах жизни: в отношениях с близкими людьми, друзьями, коллегами, испытывают потребность восполнять силы, приходить к спокойствию, восстанавливать баланс. В ценностной сфере людей, занимающихся йогой, прочное место занимает гармонизация отношений с самим собой.

Те, кто начинает заниматься йогой, думают, что она позволит им избавиться от стресса. Отличие простой зарядки от йоги в том, что йога поможет вам найти равновесие и гармонию? не только внешнюю, но и внутреннюю. Многие люди практикуют восточные практики, например, Тянь Ши, не только ради того, чтобы иметь тело в надлежащей форме, но и из-за психологического действия. Йога действует успокаивающе на психику человека. На детей йога имеет такое же влияние, как и на взрослых. Когда вы или дети ругаетесь, попросите их перестать это делать, поднимите их руки над головой и скажите, чтобы они нагнулись вперед и глубоко вдохнули. Это поможет им побороть злость. Это, безусловно, поможет им успокоиться.

Среди людей, кто вкладывает духовный смысл в занятия йогой, реже встречаются посетители спортивных клубов, занятий йогой. Чаще они стремятся к более уединенным занятиям, к слиянию с природой. Для них йога — это не только асаны — физические упражнения, но и Крия йога, йога очищения и Мантра йога, йога песнопения. Растяжка и тонус, получаемые во время занятий йогой, не является первопричиной, почему люди так интересуются этим искусством. Основным мотивом в их ценностно-смысловой сфере является духовное развитие и приобретение новых качеств и свойств личности. Помимо асан они практикуют медитации (измененное состояние сознания), песнопения, обряды и ритуалы, придерживаются вегетарианства и сыроедения, изучают и придерживаются аюрведы — науки о поддержании здоровья в соответствии с древнеиндийскими знаниями о здоровье и организме человека, включая систему питания. Таким образом, йога в жизни данной категории людей полностью насыщает жизнь человека, выходит за рамки хобби, спорта, полезного увлечения, а занимает приоритетное место в системе ценностей человека.

В заключении перечислим основные причины занятий йогой, существующий для людей практикующих йогу: благотворное воздействие на организм в состоянии болезни (опорно-двигательная система); уход от стресса, путь духовного развития. Таким образом, в ценностно-смысловой сфере людей, занимающихся йогой, присутствует ценность йоги и ее положительного эффекта.