

УДК 796.01

Коляденко Светлана Ананьевна, Павлюк Ирина Сергеевна
Национальный университет пищевых технологий
(Киев, Украина)

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЙОГИ

Аннотация. В статье рассмотрена история развития йоги. Проанализированы особенности ее функционирования и факторы, повлиявшие на ее развитие. Обоснован процесс формирования системы йоги и определены основные перспективы ее развития. Проведен комплексный анализ, который позволил установить динамику развития йоги, а также определить внешние и внутренние факторы, существенно повлиявшие на ее развитие.

Ключевые слова: здоровье, гимнастика, йога, физическое совершенствование.

Kolyadenko Svetlana A., Pavlyuk Irina S.
National University of food technologies
(Kyiv, Ukraine)

HISTORICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF YOGA

Abstract. The article deals with the history of development of yoga. Peculiarities of its functioning and factors affecting its development. The process of the formation of the Yoga system is grounded and the main prospects for its development. Complex analysis, which revealed the dynamics of yoga, as well as to identify internal and external factors that significantly impact on its development.

Keywords: health, gymnastics, yoga, physical perfection.

Постановление проблемы. Йога - это одно из направлений восточных гимнастик, которое активно развивается в мире. Исследования йоги в историческом аспекте имеет особенный интерес для научных исследований, что обусловлено: популярностью и неординарностью этого вида спорта.

Исследования разных видов спорта проводили ряд зарубежных и отечественных авторов, которые обосновали их значимость как социального явления, определили их функции, цель и задачи, а также тенденции развития, систему организации и управления, условия функционирования. Данные исследования базировались на изучении олимпийских видов спорта и профессиональных видов спорта (футбол, баскетбол, хоккей, теннис и др.).

Целью данного исследования является анализ исторических предпосылок становления одного из видов восточной гимнастики - йоги, а также особенности и направления ее развития.

Результаты исследований. Йога - понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и направленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения возвышенного духовного и психического состояния. В более узком смысле, йога - это одна из шести ортодоксальных школ философии индуизма. Слово «йога» в переводе с древнеиндийского языка означает «союз, соединение, связь, единение, гармония». Этот термин рассматривается как единение физического и психического состояния человека, как гармония полного физического здоровья и духовной красоты человека. Йога - это прежде всего совокупность методов, способствующих созданию единой, цельной личности [5].

Йога как система возникла в Индии в глубокой древности. Об этом свидетельствуют древнейшие письменные памятники индийской культуры, дошедшие до нас, а именно - веды. В «Ригведе» (одной из четырех вед), создание которой ученые датируют двумя с половиной тысячами лет до нашей эры, упоминается и о йоге как об определенном своде законов, касающихся социальных, нравственных и экологических сторон жизни общества. Ряд ученых возводят происхождение йоги к цивилизации Мохенджодаро и Харалпы (III-II тысячелетия до н. э.) на основании того, что во время раскопок в долине реки Инд были найдены печати с изображением людей, которые сидели в позах йоги. В дальнейшем постепенно появляются отдельные комплексы физических упражнений (асан), которые в течение тысячелетий проходят апробацию и испытываются в различных условиях разными людьми, а народная мудрость сохраняет лишь самое ценное и самое полезное. Так появляется стройное учение - йога - путь психофизического самосовершенствования [4].

В Индии, как и вообще на Востоке, существует традиция, по которой йога может передаваться лишь от учителя (гуру) непосредственно ученику (челя), следуя строгим правилам йогов: от простого к сложному. Учитель, который на собственном опыте испытал методы йоги, строго следил за своим учеником, по мере того как тот осваивал данное учение, и следил за его нравственным совершенствованием. Это был долгий, кропотливый путь, на котором физическое укрепление здоровья неразрывно переплеталось с воспитанием морально-этической чистоты. В этом и заключается научный подход к воспитанию вообще [1].

Йогу следует рассматривать как гармонию трех начал человека: физического, умственно-эмоционального (психического) и духовного. Йога ставит своей целью достижение такой гармонии. Хотя цель одна, но

достигается она различными аспектами йоги: Крия-йога, Хатха-йога, Раджа-йога, Карма-йога, Лая-йога, Мантра-йога и так далее. Все аспекты йоги в какой-то степени взаимно дополняют друг друга и в то же время деление йоги на подобные аспекты в методическом плане позволяет заниматься йогой всем людям, независимо от пола, возраста, национальности, религиозной принадлежности, профессии. Это дает возможность учитывать индивидуальную особенность каждого ученика, его духовную склонность и стремления.

В развитии йогической философии и практики в рамках обозримой истории можно выделить три основных этапа:

1-й этап - древнейшая и древняя философия и практика йоги. Начало этого периода уходит в глубины истории. Завершается он примерно в конце I тыс. до н.э. формированием философской школы классической йоги - санхья-йоги. Географическая локализация йогических учений этого этапа - Индия и некоторые области Центральной Азии.

2-й этап - средневековая философия и практика йоги. Начало I тыс. - XVIII в. Географическая локализация йогических учений этого этапа - Индия, Китай, Тибет, Япония, другие регионы Центральной, Юго-Восточной и Юго-Западной Азии.

3-й этап - философия и практика йоги Нового и Новейшего времени - XIX-XXI веков. В XVIII- XIX вв. западный мир начинает знакомиться с восточными йогическими учениями. В XX веке этот процесс интенсифицируется. Йога перестаёт быть исключительно восточным учением и распространяется на Западе (Европа, Россия, Америка) [4].

Дальнейшее развитие йоги в рамках второго, средневекового, этапа происходило по трём основным линиям:

1. Развитие классической индийской санхья-йоги и близких ей модификаций йогической теории и практики.

2. Развитие практических элементов йоги в других школах индийской философии, духовная практика которых опиралась на методику йоги. Здесь главную роль играли индуистская и буддийская традиции.

3. Проникновение йоги в другие географические регионы, религиозные и философские учения. Модификация и развитие классических элементов йоги в этих учениях. Здесь наибольшее значение имели китайские буддизм и даосизм, тибетский буддизм, японский дзен-буддизм, исламский суфизм, христианский исихазм.

Известны и другие модификации йоги, в которых, как правило, внимание акцентируется на отдельных элементах йогической практики. Наиболее распространена из них хатха-йога, направленная на развитие и контролирование различных функций и способностей тела человека. Эта особенность хатха-йоги не позволяет её рассматривать в качестве самостоятельной системы йоги, все истинные разновидности которой обращены к работе с сознанием и имеют куда более возвышенные духовные цели, нежели укрепление физического тела. Хатха-йога в действительности является подготовительной ступенью в системе раджа-йоги и используется как вспомогательное средство.

Во многом благодаря буддизму методы йоги в I-нач.II тысячелетия распространяются по всему Востоку, а позже и за его пределы. Раньше чем в

другие регионы йога проникает в Китай. В современной литературе уже нередко используется устойчивое понятие «китайская йога». Крупный период развития йогической теории и практики во II тысячелетии связан с Тибетом. Как ни странно, его суровые ледяные пустыни и плоскогорья явились весьма благодатной почвой, на которой проросли и дали прекрасный плод семена буддизма и йоги. Буддийские йоги Тибета если и не превзошли своих исторических гуру-йогинов, то, во всяком случае, никак не уступали им в результатах познания и духовного преображения человеческой природы [3].

В этот исторический период зарождалось еще одно направление философии йоги – христианский «исихазм». «Исихазм» происходит от греческого «исихия», что означает безмолвие, «покой» или «отрешённость». Характерные элементы исихазма - строгий аскетизм и практика «умной молитвы», то есть многократное мысленное повторение определённой сакральной фразы. Подобная практика в христианстве сложилась под влиянием древних египетских и синайских аскетов, которые жили в пустынях уединённо, подобно индийским отшельникам, и, вероятно, были знакомы с элементами йоги. Исихазм был широко распространён в период позднего Средневековья (XI-XVI вв.) в Византии и на Руси. Известные русские религиозные мыслители и духовные подвижники Сергей Радонежский, Феодосий Печерский, Нестор Летописец выросли на идеях восточного мистического христианства, пропитанного исихазмом. Позже элементы исихазма проникли во многие православные монашеские общины и использовались для достижения духовного очищения от всего мирского и приобщения к Богу [2].

Итак, средневековый этап развития йоги заканчивается в XVIII веке. Его итогом явилось значительное расширение географического региона распространения йогических методов духовной практики. Философия йоги в течение этого этапа преимущественно разрабатывалась в Индии, Китае и Тибете.

Характерные черты третьего этапа развития йоги:

1. Усиление культурного обмена между Востоком и Западом в результате европейской колонизации Южной, Юго-Восточной и Юго-Западной Азии, а также благодаря проникновению философских и религиозных учений Востока в Европу, Америку и Россию.

2. Формирование принципиально новых йогических учений, развивающихся, но не копирующих классическую традицию индийской йоги.

В этот период классическая йога и различные восточные учения, содержащие в себе йогические методики, начинают распространяться в западном мире. Они изучаются с точки зрения философии, психологии и культурологии, используются в качестве систем физического и психологического тренинга, для укрепления здоровья и демонстрации возможностей человека. Однако понимание йоги на Западе в XIX-XX вв. остаётся, как правило, ограниченным и прагматичным. Общественный интерес к йоге начал возрастать к концу XX века. По всему миру появилось множество организаций и групп последователей этого учения. К началу XXI века наибольшее их количество приходилось на географическое пространство бывшего СССР (Россия, Украина, Белоруссия, Прибалтика, Казахстан, Киргизия, Молдавия и др.). Подобные группы сформировались также в Европе

и Америке. Во второй половине XX века среди последователей йоги и ученых развернулась активная работа по её изучению. Появились диссертации, комментарии, интерпретации и другие исследовательские работы, посвящённые анализу или популярному изложению различных аспектов йоги.

Заключение. В развитии философии йоги и практики в рамках обозримой истории можно выделить три основных этапа: 1-й этап - древнейшая и древняя философия и практика йоги. Начало этого периода уходит в глубины истории. Завершается он примерно в конце I тыс.; 2-й этап - средневековая философия и практика йоги. Начало I тыс. - XVIII в. Здесь, понятие «Средневековье», - это культурное пространство Востока, историческое развитие которого во временном смысле не синхронизируется с развитием западной культуры и цивилизации; 3-й этап - философия и практика йоги Нового и Новейшего времени - XIX-XXI вв. Йога перестаёт быть исключительно восточным учением и распространяется на Западе.

Анализ динамики развития йоги, начиная с древних времен и заканчивая современностью, позволяет утверждать, что основными факторами ее развития есть: заинтересованность общества особенностями функционирования на разных этапах - отсутствие спортивного направления (вид досуга), профессионализация, которая предполагает как критерий социального статуса так и получение материального вознаграждения. На данном этапе йога относится к популярному виду восточных гимнастик, досугу. Формируются школы, студии йоги, формируется система соревнований, организационные основы на международном и национальном уровнях, что ведет к расширению географии данного направления восточной гимнастики.

Тот факт, что учение йоги в своем совершенном виде дошло до наших дней, говорит о его рациональности и целесообразности для современного общества. Оно имеет тысячелетний эмпирический опыт, точное физиологическое обоснование, заслуживает бережного отношения и сохранения всех традиционных и методических принципов.

Список использованных источников:

1. Бродов В.В. Истоки философской мысли Индии.- М.:Наука,1990. - с. 20-22.
2. Джеймс У. Многообразие религиозного опыта / У.Джеймс. - М.:Наука, 1993. - 431 с.
3. Свами Вивеканда. Философия. Йога. – М.:Наука,1993. - с.11-13.
4. Ферштайн Г. Энциклопедия йоги / Перев. с англ. А.Гарькавого. - М.:Файр-Пресс, 2002.- с. 637-639.
5. Ферштайн Г. Глубинные измерения йоги / Перев. с англ. И. Забелиной. - М.: Рипол-классик, 2006 – 432 с.