

УДК 615.82(072.8)

**К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (ЙОГИ ПАТАНДЖАЛИ)
НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ)**

**THE INFLUENCE OF PATANJALI YOGA
(HEALTH IMPROVING PHYSICAL ACTIVITY)
ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF A PERSON (LITERATURE REVIEW)**

Б. В. Рагозин, А. С. Адылбаева

B. V. Ragozin, A. S. Adylbaeva

ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», г. Москва

Аннотация. Практика йоги испокон веков была нацелена на поддержание целостного физиологического и психологического здоровья человека. Но литература школы йоги Патанджали, содержащая обширный материал по методам оздоровления, самодисциплине, психологии и философии Древней Индии, до сих пор остается малоизученной в современной науке. В связи с этим в данной работе представлен анализ основных текстов по йоге, в которых излагаются процессы формирования, функционирования, развития оздоровительных и медицинских традиций, преемственность передачи знаний о йоге. В статье также представлен обзор научно-исследовательских работ, проводимых на основании этих древних текстов по йоге.

Abstract. The practice of yoga for centuries was aimed to maintain a holistic physiological and psychological health. Even though the literature of the Patanjali School of Yoga bears a vast material on health-improvement methods, self-discipline, psychology and Ancient Indian philosophy it still remains underinvestigated by the modern scientists. In connection to this problem this work presents an analysis of the main texts on yoga setting out the process of formation, functioning and development of the health-improvement and medical traditions; succession of the conveyance of this knowledge; bibliographical and biographical data; providing scientific research conducted on the basis of these ancient texts of yoga.

Ключевые слова: *йога, письменные источники йоги, йога Патанджали, история йоги, методы оздоровления, влияние йоги на функциональное состояние организма, востоковедные исследования.*

Keywords: *yoga, yoga scriptures, Patanjali yoga, history of yoga, health-improvement techniques, influence of yoga on the functional condition of the organism, oriental studies' research.*

Актуальность исследуемой проблемы. Актуальность данного исследования заключается в том, что, несмотря на достаточную степень изученности воздействия йоги на функциональное состояние человеческого организма, история развития методов оздоровления этой системы, к сожалению, осталась вне поля зрения ученых, а значит, не исследована полностью. Взгляды и труды школы йоги Патанджали оказали сильнейшее влияние на становление и формирование всех направлений йоги, включая некоторые школы, сформировавшиеся в наши дни.

Материал и методика исследований. Были проведены качественные кабинетные исследования основных книг и периодических изданий по йоге и ее истории на санскрите, русском и английском языках. Для исследований использовались печатные материалы (книги и периодические издания), имеющиеся в библиотеке Российского университета дружбы народов, Российской государственной библиотеке, личных библиотеках авторов, и электронные материалы (книги, периодические издания, информационные сайты), найденные в электронных библиотеках PubMed, MD-Consult и USC. Исследование материалов проходило в форме изучения и сравнения текстов с последующим консолидированием информации в емкие аннотации.

Результаты исследований и их обсуждение. Тексты по йоге заслуживают особого внимания современных исследователей, поскольку позволяют получить наиболее верное представление об объеме, структуре и особенностях йоги и ее влиянии на состояние нервной системы человека.

«*Виджняна Бхайрава Тантра*» – трактат, написанный на санскрите более 5000 лет назад. Он является одним из самых важных в йоге, и ссылки на него часто можно встретить в других текстах этой философской и оздоровительной школы. Исследователи отмечают, что текст коротко рассказывает о методах медитации, осознанного дыхания [21], концентрации на различных центрах тела, техниках визуализации, воображения и созерцания посредством каждого из чувств [20] для достижения психического здоровья. Излагаются методы индивидуального подбора практики. Успеха же можно достичь лишь четко осознавая, какой способ подходит определенному человеку лучше всего [23].

«*Йога-сутра*» Патанджали. Несмотря на наличие огромного количества всевозможных направлений йоги, школа йоги Патанджали остается самой значительной из всех существующих школ; ее основоположник Патанджали изложил свои идеи в трактате «Йога-сутры», который на протяжении многих веков считается основным источником по классической йоге. Большинство исследователей считают, что «Йога-сутры» были написаны на санскрите не позднее III века н. э. [7], [9].

Трактат Патанджали универсален: описываемые им способы и техники практики йоги подходят любому – и новичку, и продвинутому. Открывая глубокий смысл текста, мы постигаем его целостность, чистоту и гармоничность [1]. Одна из главных идей, высказанных Патанджали, – необходимость достижения контроля над сознанием и здоровьем [16]. Мы считаем, что для достижения такого состояния необходимо пройти несколько стадий [8]. Это своего рода ступени, ведущие к здоровью, такие как ненасилие, правдивость, соблюдение правил чистоты, практика поз (асан), управление дыханием (пранаяма), контроль чувств и т. д. Выполнение всех этих предписаний помогает уравновесить нервную систему, улучшить физическое состояние и функционирование тела и является профилактикой многих заболеваний.

«*Йога-таттва упанишада*» – текст, написанный на санскрите, автор которого не известен [23]. Исследовав язык и содержание текста, ученые установили, что он был создан в период раннего Средневековья. Автор (или авторы) текста пытались рассказать в нем все самое главное о йоге. В трактате описываются техника йоги и трудности, с которыми сталкивается практикующий и которые он должен преодолеть. Из асан выделяются четыре главные, и даются физиологические детали того, как они должны выполняться и что должен чувствовать практикующий. Особенность текста заключается в некоем смешении разных учений: Е. П. Островская и В. И. Рудной считают, что автор явно был знаком с йогой Патанджали [4]. Е. А. Торчинов полагает, что автор трактата включил в текст

новые идеи в отношении энергетических центров (чакр) [13]. В тексте отмечается мысль о том, что разные направления йоги включают в себя приемы, которые для одной школы являются основными, а для другой – лишь дополнительными, но при этом нет абсолютно разных направлений йоги, все они в той или иной мере пересекаются.

«Йога Рахасьям» – один из древних текстов о йоге, созданный более тысячи лет назад. В переводе с санскрита его название означает «Мистерия йоги». По преданию, автором трактата считается Даттатрея. Известностью этого текста мы обязаны Шри Тимуралаи Кришнамачарье, который родился в 1888 году, был потомком йога Натхамуни, жившего в IX веке в Южной Индии и считавшегося святым. Натхамуни был автором комментариев трактата «Йога-рахасья» и основоположником традиции вишнуитских гуру [3].

Трактат «Йога Рахасьям» построен в виде наставлений. Ученика предупреждают о практике дисциплины в йоге. Это требует хорошего физического состояния, определенной анатомической конституции и определенного умственного склада. Человек должен быть спокойным по натуре, не быть сверхактивным и неугомным [3].

«Горакша-Паддхати» – текст на санскрите, в котором дается описание пути хатха-йоги. Автором считается Горакша, которого в Индии почитают покровителем всех йогов. Он является основателем нескольких традиций йоги, которые сформировались в VII–XII веках н. э. По Г. Ферштайну, Горакша был известным алхимиком и развивал направления хатха-йоги [14]. Он считается автором около 50 работ [2]. «Горакша-Паддхати» состоит из 200 строф, разделенных на две равные части. Первая часть раскрывает философские аспекты йоги, во второй части автор описывает шесть ступеней йоги – асаны, контроль дыхания, контроль чувств, концентрацию, медитацию и освобождение.

«Йога-яджнавалкья-самхита» представляет собой один из классических трактатов по йоге, написанный на санскрите. Его автором считается Яджнавалкья – ведийский мудрец [10]. Индийский историк Прахлад Ч. Диванджи считает, что текст был создан между II и IV веками н. э. [17]. Известный индийский философ, крупнейший специалист по древним ведийским и йогическим текстам, аюрведе и астрологии Тимуралаи Кришнамачарья считал этот трактат одним из главных текстов по йоге (цит. по [19]), и в предисловии к своей книге «Йога Макаранда», написанной в 1934 году, он ссылается именно на этот текст [18].

Трактат «Йога-яджнавалкья-самхита» выстроен в форме беседы между мудрецом Яджнавалкьей и Гарги, его женой [3], и состоит из 12 глав и 504 строф [17]. Важное отличие «Йоги-яджнавалкья-самхиты» от других текстов заключается в том, что в ней подробно и всесторонне описаны дыхательные техники (пранаяма), много внимания уделено их использованию для улучшения функционального состояния организма; описаны результаты, которые она дает. По нашему мнению, пранаяма рассматривается как лечебный прием, обсуждается ее роль в аюрведе (древняя традиционная медицина Индии, положившая начало развитию медицины в целом) [6].

«Хатха-йога прадипика» – текст, написанный на санскрите в XV веке Свами Сватмарамой [12]. Установлено, что он является частью трилогии, описывающей традиции этого направления йоги, в которую входят также «Гхеранда-самхита» и «Шива-самхита» [22]. Название данного труда обычно трактуют как «прояснение хатха-йоги». Согласно [15], в своем труде Свами Сватмарама не только собрал и обобщил разные техники йоги, описанные до него, но и предложил собственную практику. Текст подробно описывает позы (асаны), дыхательные упражнения (пранаяму) и методы внутреннего очищения или очистительные процедуры (шат-карму) [11], а также другие упражнения, которые способны привести практикующего к гармонии, осознанности и здоровью.

«Гхеранда-самхита» – авторитетный текст по хатха-йоге, написанный на санскрите в XVII веке. Автор, ученый и философ Гхеранда, построил его в виде поучений и наставлений о «йоге тела, которая ведет к познанию истины» [5]. Текст, который состоит из семи частей-ступеней, делает акцент на очистительных процедурах (шаткарме), подробно описывает позы (асаны), а также эффект, который та или иная асана оказывает на функциональное состояние организма. Рассказывается о психологических техниках для достижения контроля восприятия (пратьяхаре), о дыхательной практике (пранаяме). Гхеранда учит, как правильно выбрать место и время для пранаямы, как практикующий должен правильно питаться. И только после соблюдения всех этих требований можно приступать к практике пранаямы, технику выполнения которой автор также приводит. О пранаяме он высказывается следующим образом: «посредством ее человек становится ровным, гармоничным и здоровым» [5].

«Йога Самхита» – такое название носит труд, состоящий из двух книг, написанных на санскрите. Его автор Свами Шивананда, получив медицинское образование и став врачом-хирургом, написал более 200 книг по йоге. «Йога Самхита» содержит ряд эссе, посвященных философии различных направлений-школ йоги и касающихся непосредственно практики йоги. В своем труде автор затрагивает различные философские аспекты и обращается к практике йоги. По [22], он описал Раджа-йогу, Бхакти-йогу, Санкиртан-йогу, Джняна-йогу, Карма-йогу, Йогу Синтеза, Высшую йогу, Джапайогу, Тантра-йогу и т. д.; подробно описал йогу для здоровья, плоды йоги и психологию йоги.

На основании вышеперечисленных текстов были проведены многочисленные исследования, которые в первую очередь говорят о том, что йога способствует повышению стрессоустойчивости организма, оказывая мгновенное успокаивающее и нормализующее воздействие на гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось [24]. Группа ученых во главе с Г. Кирквудом из Совета по исследованиям в области комплементарной медицины Великобритании проанализировала ряд работ об эффективности йоги при стрессе и связанных с ним заболеваниях. Ученых обнадежили результаты воздействия йоги на людей с обсессивно-компульсивными расстройствами, и они призвали к улучшению методологии и продолжению исследований [25]. Эта же группа ученых проанализировала имеющиеся исследования о влиянии йоги на людей с депрессивными расстройствами и подтвердила достоверность данных, свидетельствующих о том, что быстрые техники расслабления, основанные на системе йоги Патанджали, нормализуют функцию автономной нервной системы, сдвигая показатели симпатки и парасимпатки ближе к центру, приводя их в норму [26].

Исследование А. Михальсена (кафедра комплементарной медицины Университета Дуисбурга-Эссена в Германии) показало, что занятия йогой снижают уровень кортизола в слюне. В исследовании участвовали женщины 25–45 лет, считающие, что они испытывают эмоциональные беспокойства. Экспериментальная группа занималась йогой два раза в неделю по 90 минут в течение трех месяцев. В отличие от контрольной группы у женщин, занимавшихся йогой, существенно и заметно улучшилось психическое и физическое состояние. После каждого занятия уровень кортизола в слюне стабильно снижался. Более того, участницы, имевшие жалобы на боль в голове или спине, отмечали значительное облегчение [27].

Исследование А. Гопала (кафедра физиологии, Медицинский колледж Леди Хардиндж) показало, что у студентов экспериментальной группы, занимающихся йогой, во

время стрессового теста не отмечалось сколь-либо существенного изменения физиологических параметров (частота сердцебиения и дыхания, давление), их психическое состояние было существенно лучше, чем у студентов контрольной группы. Уровень кортизола возрастал, а интерферона IFN-γ – снижался в меньшей степени, чем в контрольной группе. При этом не выявлено существенной разницы в показателях IL-4 в экспериментальной и контрольной группах. Главное заключение авторов – занятия йогой стабилизируют автономную нервную систему и предотвращают характерное для стрессовых ситуаций ухудшение клеточного иммунитета [28].

Д. Шапиро из Института нейробиологии и поведения человека Семела отметил существенное снижение низкочастотной вариабельности сердечного ритма у пациентов, страдающих депрессиями, после 2 месяцев регулярных занятий йогой [29].

Исследование, основанное на субъективных ощущениях женщин, страдающих депрессивными расстройствами, дало положительные результаты и позитивные отклики со стороны непосредственно участниц [30].

Было выявлено, что молитва и мантры, читаемые повторно шесть раз в минуту, вызывают яркое, мощное и синхронное увеличение сердечно-сосудистых ритмов, что вызывает благоприятные психологические и физиологические эффекты [40].

Исследования показали, что йога может снизить нервозность у женщин в период менопаузы [31] и немного улучшить качество их жизни (в отличие от обычных упражнений или приема добавок с Омега-3) [32]. После занятий йогой увеличивается выработка мелатонина в плазме крови [33], улучшается качество сна и уходит бессонница [34].

Проведена нейровизуализация мозгового кровообращения во время медитации, которая доказала, что определенные участки мозга лучше кровоснабжаются, а также видны положительные изменения в коре головного мозга, которые благотворно влияют на общее состояние клеток центральной нервной системы [38]. Эти изменения позволяют предположить, что медитация связана с устойчивым вниманием, памятью, семантическим познанием, творчеством и повышением ментальных возможностей [39].

Шитика Чоудхари из Бангалорского Университета (кафедра психологии) обнаружила, что состояние, которого можно добиться с помощью упражнений йоги (так называемое самадхи), во многом сравнимо с состояниями транса и гипноза, а следовательно, имеет большой потенциал для использования в терапевтических, профилактических и лечебных целях [35].

Установлено, что упражнения йоги изменяют не только физиологические и психические показатели. Исследование Элисон Росс из Сестринской школы Университета Мэрилэнда показало, что они представляют собой ценность с точки зрения психологического созревания человека. Регулярные занятия положительно влияют на межличностные отношения, социальную активность, развивают такие качества, как доброта, терпимость, самоосознанность [36], [37].

Резюме. В работе представлен обзор лишь некоторых текстов йоги, которые остаются актуальными на протяжении многих столетий и к которым не перестают обращаться практикующие йогой и в наши дни. Их ценность заключается в том, что человеку, занимающемуся йогой, они способны показать, как благодаря древним методам йоги можно воздействовать на функции организма и решать проблемы, связанные с физическим, духовным и ментальным состояниями человека. В ходе анализа было выявлено, что во всех классических текстах описывается влияние различных поз (асан) на

функциональное состояние человека, а также даются рекомендации по улучшению физического, психического и эмоционального здоровья. В результате исследования была собрана доказательная база для проведения последующих исследований влияния системы йоги Патанджали на ментальное здоровье человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айенгар Б. К. С. Йога-сутры Патанджали. Прояснение / пер. с англ. – 3-е изд. – М. : Альпина нон-фикшн, 2013. – 540 с.
2. Банерджи А. К. Философия Горакхнатха : учеб. пособие / пер. с англ. гуру йоги Матсьендранатха Махараджа, В. Л. Зернова, В. В. Кириллиной. – М. : Международный хатха-йога центр, 2015. – 448 с.
3. . Дешикачар Т. К. В., Кришнамачарья Шри Т. Сердце йоги. Совершенствование индивидуальной практики. – М. : София, 2011. – 272 с.
4. Островская Е. П., Рудной В. И. Классическая йога («Йога-сутры» Патанджали и «Вьяса-бхашья»). – М. : Наука, 1992. – 213 с.
5. Путь Шивы. Антология древнеиндийских классических текстов / пер. с санскр. А. Ригина. – Киев : Экслибрис, 1994. – 257 с.
6. Рагозин Б. В. Аюрведа. Целебные свойства пряностей. – М. : Философская Книга, 2015. – 381 с.
7. Рагозин Б. В., Адылбаева А. С. Аюрведическая медицина : методические рекомендации. – М. : РУДН, 2015. – 83 с.
8. Рагозин Б. В. Йога для начинающих: руководство для самостоятельных занятий : учеб. пособие. – М. : Философская Книга, 2015. – 58 с.
9. Рагозин Б. В., Кутенев А. В., Дилипкumar К. В. Йога Патанджали : методические рекомендации для занятий физической нагрузкой оздоровительной направленности по системе Йоги Патанджали. – М. : РУДН, 2015. – 53 с.
10. Самозванцев А. М. Книга мудреца Яджнавалкьи. – М. : Наука, 1994. – 376 с.
11. Свами М. С., Свами С. С. Хатха Йога Прадипика с комментариями. – М. : Саттва, 2002. – 142 с.
12. Свами С. Хатха Йога Прадипика / пер. и комментарии О. Полотова. – М. : Аслан, 1994. – 112 с.
13. Торчинов Е. А. Йога буддийская. – СПб. : Азбука-Классика, 2002. – 220 с.
14. Ферштайн Г. Энциклопедия йоги / пер. с англ. А. Гарькавого. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 768 с.
15. Индуизм. Джайнизм. Сикхизм : словарь / под общ. ред. Альбедиль М. Ф., Дубянского А. М. – М. : Республика, 1996. – 576 с.
16. Bharati S. V. Yoga Sutras of Patanjali. – Delhi : Motilal Banarsidass, 2009. – 843 p.
17. Divanji P. Yoga Yajnavalkya: A Treatise on Yoga as Taught by Yogi Yajnavalkya. B.B.R.A. Society's Monograph No. 3. – Bombay : Bombay Branch of the Royal Asiatic Society, 1954. – 529 p.
18. Krishnamacharya Tirumalai. Yoga Makaranda or Yoga Saram (Part 1) (in Kannada) / translated by C. M. V. Krishnamacharya (Tamil ed.). – Madurai : C. M. V. Press., 1938. – 241 p.
19. Mohan A. G. Yoga-Yajnavalkya. – Chennai : Ganesh & Co., 2000. – 139 p.
20. Osho. The Book of the Secrets, vol. 15. – New York : St. Martin's Griffin, 1998. – 512 p.
21. Reps P. Zen Flesh, Zen Bones. A Collection of Zen and Pre-Zen Writings. – New York : Anchor Books, 1998. – 512 p.
22. University of Vienna. «Svātmārāma Collected Information» // A Study of the Manuscripts of the Woolner Collection, Lahore. University of Vienna. – Retrieved 24. – 2014. – March. – 264 p.
23. Vijnana Bhairava. The Manual for Self Realization. Munshirm Manoharlal Pub Pvt Ltd; First India. – Third (Revised) Edition, 2011. – 271 p.
24. Deshmukh V. D. Neuroscience of meditation // The Scientific World Journal. – 2006. – Nov. – P. 53.
25. Kirkwood G., Rampes H., Tuffrey V., Richardson J., Pilkington K., Ramaratnam S. Yoga for anxiety: A systematic review of the research evidence // Br J Sports Med. – 2005. – Dec. 11. – P. 91.
26. Pilkington K., Kirkwood G., Rampes H., Richardson J. Yoga for Depression: The Research Evidence // J Affect Disord. – 2005. – Dec. – P. 13–24.
27. Michalsen A., Grossman P., Acil A., Langhorst J., Ludtke R., Esch T. et al. Rapid stress reduction and anxiolysis among distressed women as a consequence of a three month intensive yoga program // Med SciMonit. Medicine at the University Duisburg-Essen. – 2005. – Dec. – P. 61.
28. Gopal A., Mondal S., Gandhi A., Arora S., Bhattacharjee J. Effect of integrated yoga practices on immune responses in examination stress : A preliminary study // Int J Yoga. – 2011. – № 4 (1). – P. 26–32.

29. Shapiro D., Cook I. A., Davydov D. M., Ottaviani C., Leuchter A. F., Abrams M. Yoga as a complementary treatment of depression: Effects of traits and moods on treatment outcomes // *Evid Based Complement Alternat Med.* – 2007. – Dec. – 502 p.
30. Kinser P. A., Bourguignon C., Taylor A. G., Steeves R. A Feeling of Connectedness: Perspectives on a Gentle Yoga Intervention for Women with Major Depression // *Issues Ment Health Nurs.* – 2013. – № 34 (6). – P. 402–411.
31. Chattha R., Raghuram N., Venkatram P., Hongasandra N. R. Treating the climacteric symptoms in Indian women with an integrated approach to yoga therapy: a randomized control study // *Menopause.* – 2008. – № 15 (5). – P. 70.
32. Reed S., Guhrle K. Menopausal Quality of Life: A RCT of Yoga, Exercise and Omega-3 Supplements // *Am J Obstet Gynecol.* – 2014. – № 210 (3). – 244 p.
33. Harinath K., Malhotra A. S., Pal K. *et al.* Effects of Hatha Yoga and Omkar meditation on cardiorespiratory performance, psychologic profile, and melatonin secretion // *J Altern Complement Med.* – 2004. – Apr. – P. 68.
34. Khalsa S. B. Treatment of chronic insomnia with yoga: a preliminary study with sleep-wake diaries // *Appl Psychophysiol Biofeedback.* – 2004. – № 29 (4). – P. 78.
35. Chowdhary S., Gopinath J. K. Clinical hypnosis and Patanjali yoga sutras // *Indian J Psychiatry.* – 2013. – 55 (Suppl 2). – P. 16.
36. Ray U. S., Mukhopadhyaya S., Purkayastha S. S. *et al.* Effect of yogic exercises on physical and mental health of young fellowship course trainees // *Indian J Physiol Pharmacol.* – 2001. – Jan. – P. 53.
37. Repar P. A., Patton D. Stress reduction for nurses through Arts-in-Medicine at the University of New Mexico Hospitals // *Holist Nurs Pract.* – 2007. – Jul.–Aug. – P. 86.
38. Cahn B. R., Polich J. Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies // *Psychological bulletin.* – 2006. – Vol. 132.2. – 180 p.
39. Telles Sh., Nilkamal S., Naveen K. V., Deepeshwar S., Pailoor S., Manjunath N. K., George L., Dawn R., Balkrishna A. A fMRI Study of Stages of Yoga Meditation Described in Traditional Text // *J Psychol Psychother.* – 2015. – May. – P. 25.
40. Luciano B., Sleight P., Gabriele B., Simone C., Lamberto F., Alfonso L. Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms: comparative study // *British Medical Journal.* – 2001. – Dec. – P. 67.