

*Колосов Григорий Николаевич, ст. преподаватель,
Петрозаводский государственный университет
Чингина Елена Николаевна, ст. преподаватель,
Петрозаводский государственный университет*

ВОСПРИЯТИЕ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ В ЙОГЕ В МИРЕ И В РОССИИ

Аннотация: В данной статье приведена статистика популярности йоги за последние 10 лет в мире, и в частности в России. Изначально йога представляла собой дисциплину, соединяющую в себе духовные и физические практики. В первой половине XX века проявление этой восточной практики фокусируется в основном на понимании йоги как физической практики. Современная йога имеет очень мало общего с древними практиками. Опрос, проведенный в России, показал, что россияне воспринимают йогу как физическую практику для здоровья, молодости и гибкости тела.

Ключевые слова: йога, духовная практика, физическая практика, опрос, статистика.

Annotation: This article presents the statistics of the popularity of yoga over the past 10 years in the world, and in particular in Russia. Initially, yoga was a discipline that combines spiritual and physical practices. In the first half of the twentieth century, the manifestation of this Eastern practice focuses mainly on the understanding of yoga as a physical practice. Modern yoga has very little in common with ancient practices. A survey conducted in Russia showed that Russians perceive yoga as a physical practice for health, youth and flexibility of the body.

Keywords: yoga, spiritual practice, physical practice, survey, statistics.

Во всемирном опросе фитнес трендов йога за последние несколько лет занимает следующие позиции: в 2015 году – 7, в 2016 году – 10, на 2017 год закрепились на 8-м месте, в 2018 вновь повторила достижения 2015 года и в 2019 г. осталась на тех же позициях.

Впервые этот тренд попал в десятку лидеров в 2008 году, в 2009 году выпал из двадцатки лидеров, но начал возвращение в 2010-м (14-е место). Опрос 2015 г. показал, что упражнения практикуют примерно 1,37 миллионов россиян старше 16 лет, их количество все время растет, т. е. на данный момент каждый 50-ый россиянин практикует йогу. Именно поэтому данная тема не теряет актуальности. Все больше людей по всему миру начинают увлекаться йогой.

По статистике компании «Google» видно, что пик популярности запроса «йога» в России приходился на 2015 г. и имел 100 баллов. 100 баллов означают наивысший уровень популярности запроса. Далее до 2017 г. интерес к йоге то падал и был 50 баллов, то был чуть больше 50 баллов. А вот уже с 2017 г. запрос на йогу начал расти и, был больше 65 баллов, как раз в то время, когда йога начала занимать в опросах трендов высокие строчки. При этом если смотреть на 2019 г., то можно сказать, что интерес к йоге сейчас нестабильный: иногда менее 40 баллов, а иногда и больше 65[1; 2].

За последние десятилетия йога стала частью западных обществ, привлекая и домохозяек, и пожилых людей, и корпорации. Кроме того, техники йоги применяют в школах, в больницах и даже в тюрьмах. Для западного общества практика йоги означает посещение йога-центра с ковриками для йоги, одеждой для йоги и другими йога-аксессуарами, также групповые занятия в фитнес-центрах под руководством тренера. Более того, в конце 20-го века йога стала коммерциализированным бизнесом с многомиллионными ценами, когда компании запатентовали позы, последовательности и стили и использовали их для рекламы множества товаров, от йогурта до мобильных телефонов.

Если же обратиться к корням, то йога, возникшая более пяти тысяч лет назад на индийском субконтиненте, может быть описана как созерцательная дисциплина, которая соединяет в себе духовные и физические практики. Эта древняя индийская практика была впервые использована индийскими мудрецами, которые искали блаженного состояния, эти их практики и поиски и стали известны как «йога», воплощая концепцию единства между телом, разумом и духом. Другими словами, йога появилась сначала, скорее, как философия или учение, которое помогало духовно развиваться, через физические и медитативные практики.

Йога стала набирать популярность на Западе в конце 19 века. Но это была йога, находящаяся под сильным влиянием западных духовных и религиозных идей. Первая волна «экспортных йогов» в основном игнорировала асаны (позы) и имела тенденцию концентрироваться вместо этого на медитации и позитивном мышлении. Лишь в 1920-х гг. асаны стали приобретать все большее значение в качестве ключевой черты современной йоги, выходящей из индийской традиции.

В первые десятилетия 20-го века большая часть мира была охвачена беспрецедентным интересом к физической культуре, который был тесно связан с борьбой стран за национальную независимость. Люди полагали, что построение сильных тел сделало бы страну лучше и повысило шансы на успех в случае насильственной борьбы против колонизаторов. Возникло множество систем упражнений, в которых комбинировались западные техники с традиционными индийскими практиками. Часто эти системы тоже называли «йога». Некоторые учителя, такие как Тирука (известный как К. Рагхавендра), путешествовали по стране, замаскированные под гуру йоги, обучая потенциальных революционеров методам боя. Другие учителя, такие как националист-реформист по физической культуре Маник Рао, смешали европейские гимнастические упражнения и упражнения с отягощениями и индийскими приемами борьбы. Самым известным учеником Рао был Свами Кувалааянанда (1883-1966), самый влиятельный учитель йоги своего времени. В

1920-е годы Кувалааянанда вместе со своим соперником и гурубхай («брат гуру») Шри Йогендрой (1897-1989) смешал асаны и системы индийской физической культуры с новейшими европейскими методами гимнастики и натуропатии. Хотя Кувалааянанда и Йогендра в основном неизвестны на Западе, их работа - то, что способствовало становлению современной йоги.

Как становится понятно из вышесказанного, начиная с первой половины XX века, западное проявление этой восточной практики фокусируется в основном на понимании йоги как физической практики. Поддерживая эту точку зрения, современный исследователь йоги М. Синглтон утверждает, что йога сейчас в западном обществе является синонимом практик асан (поз) в динамике и статике часто вместе с техниками контроля дыхания (пранаям). В поддержку этого утверждения, можно сказать, что в большинстве британских контекстов, йога практикуется как часть системы физической подготовки, зная, что асаны улучшают гибкость и силу. Например, йога была классифицирована как практика «поддержания себя в форме», наряду с танцевальными упражнениями и аэробикой в «Исследование домашних хозяйств Великобритании» 2002 года. Уже тогда эта категория досуга была оценена как третья по популярности и наиболее часто используемая после прогулок и плавания. В дополнение, практикующие врачи считают практику асан альтернативной формой упражнений, поскольку они считают, что она предлагает эффективную форму физической терапии для «исправления» болезней и различных травм, «может быть полезна для исправления мышечного скелетного дисбаланса, развития силы и гибкости, улучшения моделей дыхания, снятия стресса и напряжения, увеличения энергии и жизненных сил». Чтобы оценить влияние йоги на трансформации тела и разума, в клинических испытаниях недавно была предпринята попытка измерить эффективность йоги в лечении широкого спектра заболеваний, в том числе и психологических, начиная от попыток реабилитации несовершеннолетних правонарушителей и заканчивая облегчением боли в спине. Хотя такое исследование было полезно для выявления эффективности йоги как физической подготовки и техники

терапевтического вмешательства, оно ограничило определение этой восточной формы как лишь дискретной последовательности поз и движений. Однако другие исследователи утверждают, что, по большей части, йога традиционно не практиковалась с целью лечения определенных патологий, а скорее для повышения духовного и физического благополучия на протяжении всей жизни.

На самом деле, йога, которая преподается и практикуется сегодня в большинстве фитнес-центров, имеет очень мало общего с древними йогическими практиками. Это происходит потому, что в разные периоды истории создавались и создаются новые версии практик йоги. Это стало возможным благодаря тому, что, во-первых, семантическое поле понятия «йога» очень широкое. Например, йога определяется как «религиозно-философское учение, разработавшее особую систему приемов и методов самопознания, позволяющего человеку управлять психическими и физиологическими функциями своего организма», или как «система физических упражнений», как «сосредоточение мыслей, созерцание», или в прямом переводе с санскрита «соединять, соединяться». Термин «йога» настолько многозначен, а концепция йоги настолько податлива, что она любой учитель или преподаватель йоги имеет возможность превратить его практически в любую практику или процесс, который он выберет. Тем не менее, в западной литературе почти нет упоминания о «йогическом опыте» и изменениях ума. В то время как эта древняя индийская философия включает в себя составляющие, способствующие духовности, включая нияму (самодисциплину), пратьяхару (отрешенность от чувств) и дхьяну (медитацию), западная йога в основном ограничена пониманием йоги как практики асан. М. Синглтон утверждает, что это происходит из-за стремления к европейскому бодибилдингу, а также к гимнастическим движениям американских и европейских женщин в начале двадцатого века.

Для того чтобы понять, что же происходит с пониманием йоги в России, занимающей пограничное положение между западом и востоком, нужно обратиться к результатам опроса, который провел главный ресурс о йоге и

здоровом образе жизни в России «Yoga Journal»[3]. Исследование было посвящено миру йоги в России и проводилось с января по февраль 2019 г. Выборка составила 2500 человек, которые практикуют йогу. По результатам опроса можно сделать несколько выводов о том, как воспринимается йога в России: больше как духовная или как физическая практика.

Во-первых, йогой в России занимаются больше женщин (95%), чем мужчин (5%). Во-вторых, йогой занимаются люди разных возрастов, но больше всего те, кому от 25-34 лет (42%). А вот те, кому от 18-24 (7%) и от 55-64 (4%) практиками йоги интересуются меньше. В-третьих, йога воспринимается россиянами скорее как «расслабление и гармония», «здоровье» (72%), «развитие гибкости»(53%), «поддержание физической формы»(53%), чем духовность (37%) или же медитация (42%). В-четвертых, для россиян значимее семья и здоровье (83%), чем духовный рост (49%), но при этом саморазвитие (76%) также остается важной категорией наряду с семьей и здоровьем; однако, саморазвитие не соотносится с духовным ростом.

Суммируя показатели по России, можно прийти к выводу, что здесь йога, скорее, воспринимается также как в США и, в целом, на Западе: физическая практика для здоровья, молодости и гибкости тела. При этом нельзя не учитывать то, что для людей остается важным то, что йога ассоциируется с гармонией и медитацией.

Интересно также рассмотреть ситуацию с пониманием практик йоги в г. Петрозаводске, потому что, если опять же обращаться к анализу, который проводит ежемесячно компания «Google», то можно увидеть, что Республика Карелия стабильно занимает 6 место из 80 в рейтинге тех регионов, где чаще всего выполнялся поиск по запросу «йога».

В связи с этим был проведен опрос среди 70 человек, проживающих в г.Петрозаводск и занимающихся йогой. Им были заданы почти такие же вопросы, которые задавал своим респондентам «Yoga Journal». Из результатов опроса можно сделать различные заключения. Во-первых, в Петрозаводске также как и по всей России, больше всего йогой занимаются женщины (97%).

При этом возраст практикующих в Петрозаводске немного отличается от общероссийских показателей. Больше людей среднего возраста от 31 до 45 занимаются йогой (62%), чем, например, молодых людей, от 16 до 30 (8%). Кроме того в вопрос «что для вас йога» был включен пункт, которого не было во всероссийском опросе – «совмещение духовных практик вместе с занятиями физической йогой». Именно этот ответ набрал больше всего процентов (53%). Вместе с тем, например, категории, которым отдали предпочтение респонденты в данном вопросе во всероссийском исследовании, среди петрозаводчан оказались менее важны. К таким категориям можно отнести: «развитие гибкости и расслабление» (получила всего 8% в Петрозаводске); «здоровье» (76% - всероссийский, 3% - Петрозаводск). Получается, что для петрозаводчан в отличие от большинства россиян духовная составляющая в практике йоги значима настолько насколько и физическая. Кроме того, если анализировать то, что важно для петрозаводчан в жизни, можно заметить, что семья и саморазвитие остаются ключевыми пунктами точно также как и для всех россиян. Однако, позиция «духовность» набрала большой процент (53%) в отличие от того, какое место она заняла в опросе от «Yoga Journal» (37%).

По результатам опроса можно понять, что для петрозаводчан все-таки духовность и духовная часть йоги имеет большое значение, чего не видно в опросе россиян из различных регионов. Поэтому целесообразно также спросить людей, занимающихся йогой, что представляет собой человек. Большой процент респондентов ответили, что «человек обладает тонким телом, а физическое тело является его носителем» (31%), а то, что человек является только физическим телом или то, что физическое тело важнее души оказались непопулярными среди петрозаводчан (4-6%). Эти результаты неудивительны, для тех, кто практикует йогу в Петрозаводске, духовное развитие имеет существенное значение. Так как йогическая традиционная философия, которая еще не была адаптирована под потребности запада и фитнес-залов как раз о том, чтобы развивать свой дух через свое тело, а не о том, чтобы думать только о своем теле и гнаться за нереальными идеалами, которые, в основном,

навязывает людям общество. При этом нужно отметить, как можно заметить из вышесказанного, и в настоящий момент йога не теряет свою популярность, а лишь только начинает занимать свои стабильные позиции в рейтингах фитнес трендов. Появляются все больше учителей, стилей и каждый человек к практике йоги приходит по различным причинам, но как бы духовная часть не была представлена, все равно она есть и остается в йоге, человек либо ее принимает, либо о ней не думает, а польза йоги уже давно доказана.

Библиографический список:

1. Узнайте, что ищут люди со всего света [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://trends.google.ru/trends/explore?date=today%205-y&geo=RU&q=%D0%B9%D0%BE%D0%B3%D0%B0> (дата обращения 12.10.2019).

2. Что происходит в йоге [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.yoganatomy.com/yoga-asana-survey-results-summary/> (дата обращения 12.10.2019).

3. Yoga Journal [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://docviewer.yandex.ru/view/0/?*=ign9mnLyEy7kiT2g608bxpSOdeh7InVybcI6InlhLWRpc2stcHVibGljOi8vQXcyK2ZKbDJEZ3FNeWNGbFNRejRwcn3SG0xazJtYTROb3diWUZYOWJTVDFlbzRLTmh1K1JFQlBzc1lzaVhGS3EvSjZicG1SeU9Kb25UM1ZvWG5EYWc9PSIsInRpdGx1IjoiWW9nYSAxMDAucGRmliwidWlkIjoiMCIsl1IjoiNTkxMjc0NjIxMTU1MTcyMjU3NSIsIm5vaWZyYW11IjpmYWxzZSwidHMiojE1NTUxNTQwODQ0NTI9 (дата обращения 12.10.2019).