Нижегородская Государственная Медицинская Академия

Стоматологический факультет

II курс 262 группа

Предмет: философия

Выполнила:

Курочкина Анна

г.Нижний Новгород

2004-2005гг

Йога — учение, дошедшее до нас из глубины веков и упомянутое в самых древних источниках, учение отголоски которого можно встретить практически во всех религиях, ритуальных практиках и эзотерических школах.

Как утверждают, родина йоги — древнейшая на Земле цивилизация — Арктида. Эта цивилизация процветала много тысяч лет назад на материке, соединяющим Америку и Евразию. После глобальной катастрофы, она исчезла в водах Северного Ледовитого океана. Уцелевшие жители Арктиды и донесли йогу до жрецов и посвященных Хиттиды, Пацифиды и Атлантиды, а уже затем йога попала в Индию и Египет.

Тысячелетние традиции индийской философии, берущие начало с XV — Х вв. до н.э. и сохранившиеся до настоящего времени, возникли на основе древних человеческих цивилизаций.

Археологические находки позволяют с определенностью утверждать, что учение йоги было известно уже 2,5 тыс. лет до н.э. Именно к этому периоду относят изображения йогов в характерных позах, найденные в раскопках древней культуры Мохеанджо-Даро. Однако устная традиция говорит о гораздо более древнем происхождении йоги. При этом эзотерическую историю йоги, как было сказано выше, ведут от Индии вглубь веков к древнему Египту, а от него — к еще более отдаленным легендарным цивилизациям — Атлантиде, Арктиде и некоторым другим.

В ведический период (с XV по VI в. до н.э.) в Индии появились Веды — священные книги индийских мудрецов, а затем комментарии к ним — Упанишады. Веды и Упанишады способствовали развитию философской мысли в Индии, создав целый ряд философских школ, к одной из которых относят и систему йоги. Однако йога, считаясь одной из шести традиционных систем индийской философии, признается всеми этими философскими системами как общий метод и практическое средство познания мира.

Обратимся к историческим корням, к истокам учения йоги. Научная традиция приписывает выделение учения йоги как самостоятельной системы легендарному индийскому мудрецу Патанджали (11-1 век до н.э.). Патанджали выделил йогу в самостоятельную систему на основе уже существующих знаний и опыта, накопленных йогами-практиками. В своем труде “йога-сутра” Патанджали излагает философию и практику той йоги, которая сейчас большинством исследователей, в том числе и росийскими философами, признается классической. По традиции древних мудрецов Патанджали не претендует на авторство в создании философской системы йоги. Он лишь собирает устные данные, дошедшие до него и комментирует их в духе единого учения. Философская терминология и интерпретация практики йоги, данная в “Йога-сутре”, согласуется также с авторитетными текстами Вед и Упанишад.

В оригинальном учении Патанджали йога подразделяется на восемь частей:

1) ***яма*** — ограничения во взаимоотношениях с людьми и с природой;

2) ***нияма*** — предписания образа жизни;

3) ***асана*** — разнообразные позы и положения тела;

4) ***пранаяма*** — дыхательные упражнения, связанные с набором энергии;

5) ***пратьяхара*** — контроль и ослабление потока восприятия, психическая релаксация;

6) ***дхарана*** — концентрация мысли;

7) ***дхьяна*** — медитация, регулируемый поток сознания;

8) ***самадхи*** — измененное, экстатическое состояние сознания.

Эти восемь ступеней или этапов, называемые восьмеричным путем, составляют классическую систему йоги. Можно видеть, что это учение охватывает как бы три больших пласта, три, казалось бы, самостоятельных направления развития человека. Во-первых, это этическая, нравственная сфера (яма и нияма), во-вторых, это физическое развитие, совершенствование тела (асана и пранаяма) и в-третьих, это развитие психических сил человека (последующие четыре ступени). Таким образом, развитие человека на восьмеричном пути носит всесторонний, гармонический характер. Эта целостная система ведет человека к достижению идеального здоровья, ведь “здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических недостатков”. Именно так определяет здоровье Всемирная организация здравоохранения.

Если представить себе восьмеричный путь в виде лестницы, то ее фундаментом будут служить духовные внутренние ценности — твердые моральные устои, принципы и нормы межличностных отношений. От них путь индивидуального развития ведет через совершенствование физического тела к достижению удивительных способностей и особых состояний сознания.

Последняя ступень восьмеричного пути — это самадхи, творческое озарение, особое состояние тела и ума, когда перед человеком исчезают границы, отделяющие его от большого мира, в котором он живет, когда он чувствует и осознает себя неразделенным, единым совсем человечеством, всей природой” всем космосом. Некоторые авторы так и называют это состояние — космическое сознание. Те, кто хоть раз испытывал такое состояние, пусть даже считанные секунды, описывают его как лучшие, наиболее значимые мгновения своей жизни. Йога же учит сознательному достижению состояния самадхи. Достижение самадхи является вершиной восьмеричного пути, поэтому йогом в полном смысле слова можно называть человека лишь тогда, когда он может уверено выходить в такое экстатическое состояние. Без этого его можно считать лишь учеником, изучающим науку йоги. Не будет преувеличения сказать, что освоение людьми состояния самадхи способствует развитию человечества как вида, поэтому можно говорить о йоге не только как о системе личного оздоровления и самосовершенствования, но и как о системе эволюции человека.

Исторически сложилось так, что восьмеричный, классический путь йоги Патанджали был практически закрыт для продвижения учеников. В мире господствовала Кали-юга, черный период, который длился около четырех с половиной тысяч лет. Распространение йоги в нашей цивилизации было связано с выделением из единой некогда системы йоги отдельных направлений, акцентуирующих внимание на каком-либо частном звене этого учения. При этом ученик мог выбирать то или иное направление личного самосовершенствования в зависимости от своих индивидуальных особенностей и склонностей.

Среди таких частных направлений йоги можно отметить следующие:

**— хатха-йога**, направленная в основном на развитие физических и физиологических функций организма, ее связывают обычно с четырьмя первыми ступенями Патанджали;

**— раджа-йога**, рассматривающая развитие высших психических функций человека и охватывающая четыре последующие ступени восьмеричного пути;

**— карма-йога**, связанная с гармоническим развитием социальных, общественных отношений личности;

**— бхакти-йога**, связанная с совершенствованием человека в эмоциональной сфере, в любви к ближнему, к природе, к Богу;

**— джнани-йога**, связанная с развитием мышления человека, расширяющая границы и возможности его познания.

Менее известны такие пути, как лапа-йога, мантра-йога, тантра-йога, а также тибетская йога (йоги респы, йоги лун-гом-па). В Китае и Японии практика йоги смешалась с буддистской философией и распространялась в форме дзен-буддизма.

В результате миссионерской деятельности Вивекананды, ученика Рамакришны, в конце XIX века йога становится популярной в США и развивается по новым направлениям. Отметим общество “Трансцендентальной медитации”, которое основал в б0-х годах Махариши Махем Йоги, использующий специфическую психотехнику медитации. В результате просветительской деятельности Вивекананды и Аткинсона (йог Рамачарака), учение йоги в начале XX века приобретает широкую известность в России. На последующее распространение йоги в нашей стране значительное влияние оказала агни-йога, учение, открытое для России Еленой Рерих.

Когда в настоящее время говорят о йоги, чаще всего имеют в виду раздел хатха-йоги, связанный с физическими упражнениями. Согласно учению йоги, наше тело живет за счет положительных и отрицательных токов. Если они находятся в равновесии, то можно говорить о здоровье и гармонии тела. На языке древней символики положительный ток обозначается словом “Ха” (Солнце), а отрицательный — словом “Тха” (Луна). От слияния этих двух слов и получаем слово “Хатха-йога”, смысл которого символизирует единство противоположностей, положительного и отрицательного полюсов или явлений в жизни.

Физические упражнения представляют собой “азбуку” йоги, ее необходимую ступень, поскольку лишь через полное физическое здоровье и контроль за деятельностью тела может быть достигнуто умственное, духовное и моральное совершенство. Считается научно доказанным, что извлечь пользу из серьезных занятий гимнастикой йоги могут и здоровые и больные, мужчины и женщины, люди всех профессий и социальных слоев, практически любого возраста (хотя в каждом возрасте нужна консультация специалиста).

Основу физических упражнений в йоге составляют асаны — специальные положения тела. Согласно легенде, бог Шива открыл и дал человеку позы тела, предназначенные для сохранения здоровья и достижения высшего уровня сознания. В классической литературе упоминаются 8 400 000 асан. Из них лишь менее сотни используются йогами в настоящее время и только два — три десятка их них считаются наиболее важными и достаточными для гарантии полноценного здоровья на всю жизнь.

Патанджали указывает: “Асана — это способ сидеть приятно, устойчиво и без напряжения”. Это означает, что занимающийся должен стремиться к полному самоконтролю над телом при исполнении асан, так, чтобы в течение длительного времени находиться в них неподвижно и чувствовать себя спокойно и удобно.

**Чем характеризуются асаны?**

Асаны — это упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела в сочетании с правильным дыханием и расслаблением.

Асаны — это преимущественно статические позы тела; напряжение мышц и раздражение мышечных нервов в этих позах оказывает воздействие на центральную нервную систему, а через нее — на работу сердца, органов кровообращения и дыхания.

Асаны предусматривают концентрацию внимания на определенных участках тела. при этом умственное усилие согласуется с мышечной активностью.

Асаны требует особого рода дыхания: полного, ритмического, контролируемого и замедленного.

Асаны дают профилактический, терапевтический и психотерапевтический эффект. Они воздействуют на пищеварительную, сердечно-сосудистую, дыхательную, эндокринную системы, на систему выделения, нервную систему и весь двигательный аппарат.

Асаны классифицируют, различая среди них позы для созерцания и медитации, перевернутые позы, позы равновесие и т.д.

Освоение асан открывает возможность произвольной регуляции физиологических процессов, протекающих в организме и помогает обучению направления сознания на тот или иной участок тела.

Известно, что имеется соответствие между отдельными-психическими переживаниями и определенными зонами тела, точнее, особыми субъективными ощущениями в этих зонах. Переживание обиды или жалости к себе связано со щемящим ощущением в груди; ситуация опасности порождает неприятное, сосущее ощущение под ложечкой; размышление порой сопровождается напряжением и тяжестью в области лба. Эти ощущения телесных зон в связи с психическими переживаниями играют особую роль в йоге, тантризме, дзен-буддизме и других восточных учениях. Они изучаются практически как особые центры тела человека, так называемые “чакры”. Чакрам соответствуют определенные символические изображения, а также слогосочетания (мантры), помогающие в концентрации на них.

Научное объяснение феномена чакр связано пока с трудностями и нерешенными вопросами о связях, существующих между процессами центральной и вегетативной нервной системы. Детальное изучение этой связи представляет одну из проблем современной психологии и физиологии.

Учение о китайских меридианах глубоко связано с теорией и практикой йоги. Оно позволяет объяснить ряд физических элементов йоги.

Методы релаксации, используемые в йоге, были эффективно применены для отработки техники биологической обратной связи при регуляции кровяного давления. Вместе с тем исследования показали возможности йогов произвольно регулировать ритм сердечной деятельности и частоты пульса от 30-40 до 250-300 ударов в минуту. Интересно, что при высокой частоте сердечных сокращений (300 ударов в минуту) на кардиографе регистрируется остановка сердечной деятельности ("прямая линия") за счет того, что сердце уже не проталкивает кровь, поскольку клапаны сердца задерживаются в открытом состоянии, и кровь течет по сосудам самотеком без использования нагнетательной функции сердечных мышц. Этот факт подтверждается исследованиями, проведенными в США и Индии. Зарегистрирована также возможность эпизодической остановки сердечной деятельности до 17 сек.

Большой теоретический и практический интерес представляет терапевтический эффект медитации. На Западе медитация уже давно применяется как средство саморегуляции, психокоррекции, терапии и психотерапии. В основе такого применения медитации лежат данные о том, что эта техника оказывает положительное воздействие на психосоматические нарушения, связанные со стрессом и тревожностью.

Следует все же отметить, что основной целью йоги, делающей ее привлекательной для широких слоев населения, является не терапия и не сенсационные результаты, а здоровый образ жизни и развитие естественных качеств организма.

В настоящее время древнее учение йоги становится предметом все более пристального, глубокого изучения со стороны западной науки.

Ученые и специалисты сегодня еще только пытаются разобраться и понять, что такое йога и кто такие йоги. При этом у них возникают определенные трудности, поскольку современная научная методология пока плохо справляется с адекватной сценкой теоретических основ йоги и ее практических результатов. Это относится, кстати, и к ряду других смежных с йогой пограничных областей — к экстрасенсорике, астрологии, уфологии. В то же время именно учение йоги может дать подходы к пониманию этих пока что спорных для науки дисциплин. Пока же ученые своими средствами исследуют йогу и йогов, тысячи людей сейчас обращаются к этому учению и начинают заниматься йогой самостоятельно или в группе.

Хотя практика йоги и строго индивидуальна, она способствует эволюционному развитию не только отдельных людей, но и целых коллективов. Это особенно актуально сейчас, когда большие массы людей тянутся к духовности, к развитию самосознания. Современные условия — возвращение человеку его прав, открытость и гуманизация общества — упрощает, способствует внедрению принципов йоги в образ жизни каждого человека. Йога открыта для всех. Каждый может взять из нее столько, сколько сможет.

**Литература.**

*1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма.*

*М., 1979.*

*2. Верещагин В.Г. Физическая культура индийских йогов.*

*Минск,1982.*

*3. Евтимов В. Йога. М., Медицина, 1986.*

*4. Мюллер М. Шесть систем индийской философии. М., 1901.*

*5. Петров Н. Самовнушение в древности и сегодня. М., Прогресс,*

*1986.*

*6. Радхакришнан С. Индийская философия. Пер. с англ., Т. 2 ,М., 1957.*

*7. Смирнов Б.Л. Санкхья и йога. В кн. Махабхарата, VII, ч. 2, Ашхабад, ЫЛЫМ, 1981.*

*8. Философский энциклопедический словарь. М., 1983.*