

ЙОГА ЯК ІНДИВІДУАЛЬНА РУХОВА ПРАКТИКА У ПЛОЩИНІ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ЛЮДИНИ

Актуальність. В умовах великого стресу і зміни загального ритму життя у всіх сферах життєдіяльності людства та особливо, в останні два роки епідемії COVID-19 питання здорового і активного життя, психоемоційного балансу виходять на перший план. Для заохочення молоді до саморозвитку і вдосконалення фізичних і рухових навичок та участі у різних видах рухової активності, з метою виховання здорової нації в сучасних умовах, та долучення юнаків і дівчат до здорового способу життя, необхідно знаходити нові мотивуючі фактори. Треба звернути увагу на стародавню східну рухову практику, яка набуває особливої популярності у наші дні, а саме – йогу. Що є шляхом до відкриття нових мотивуючих чинників для молоді і містить необмежений потенціал до самовдосконалення, нові горизонти для відкриття та реалізації потенціалу людини у повсякденному житті.

Мета дослідження – полягає у пошуку шляхів формування індивідуальних підходів до фізичного самовдосконалення людини.

Результати дослідження. Вдосконалення особистості людини включає в себе усі види активного відношення до реальної дійсності – це дуже складний соціальний, психофізіологічний процес. У пошуках мотивуючого засобу для занять спортом та саморозвитком ми пропонуємо рухову практику йоги.

Йога (від санскр., yoga – «єднання» «підкорення», «запрягання») [2], духовна, ментальна та фізична практична методика зміни свідомості, тіла, та психіки, система самовдосконалення людини, яка поєднує тілесність та свідомість у процесі життєдіяльності. Сукупність різноманітних індійських духовних і фізичних методик, з метою керування психікою та психофізіологією індивіда задля вдосконалення, досягнення балансу у психічному, фізичному й духовному стані. Йога – система в індійській традиції, що несе в собі не тільки фізичні вправи, а має також медитативну й духовну складові та архетипну ідею духовного розвитку, відома, як мінімум, із 2 ст. до н. е. року ЮНЕСКО 1-го грудня 2016 включила йогу у список нематеріальної культурної спадщини [5].

На наш погляд є сенс розглянути більш детально йогу як багатовекторну систему у площині фізичного самовдосконалення особистості. Різноманітний світ сакральної практики йога має неймовірну кількість напрямків, видів і течій які здатні привабити увагу сучасної молоді людини. Серед них є всесвітньовідомі класичні системи такі як Хатха йога - комплекс тілесних та дихальних вправ в сукупності з дотриманням принципів психічної саморегуляції і очисних методів, що усувають як внутрішні так і зовнішні забрудники у людині, шляхом виконання асан, мудр, дихальних вправ, пранаями тощо. Для розуміння філософії цієї системи необхідно ознайомитись з Бхагвад Гітою основною книгою філософії йоги [4] та Ведами, які переклав і пояснив англієць Ральф Гріффіт [8] або Рамаіною.

Агні йога – агні перекладається як вогонь. Агні йога або Жива етика – синкретичне релігійно-філософське вчення, яке базується на релігійно-філософських ідеях Реріхів про першооснови та принципи буття, будову макро- і мікркосмосу, а також про цілі і завдання людства в процесі творчої еволюції Всесвіту [1].

Раджа йога або королівський шлях йоги або шлях восьми кроків. Раджа означає король який діє незалежно, впевнено і безстрашно. Практика організована з восьми частин, а саме яма – самоконтроль, ніяма – дисципліна, асана – фізичні практики, пранаяма – дихальні вправи, пратяхара – абстрагування почуттів від зовнішніх чинників, дхяна –

медитація, самадхі – повна реалізація – яка має значне місце у всіх йогічних практиках. Мета – це досягнення внутрішнього миру, ясності, самоконтролю і реалізації [3].

Карма йога – всі знайомі з законом причини і наслідки. Будь яка дія, думка, бажання є наслідком певної причини. І водночас причиною деякого слідства. Це визначають як карма – ми породжуємо карму кожному мить свого існування і кожному мить свого існування ми пожинаємо плоди того що самі засіяли у минулому, але можна впливати на цей ланцюг причини і слідства і дуже швидко досягти цілей йоги – самовдосконалення.

Новітні течії йоги такі як Сап йога – йога на воді на великій дошці стимулює вдосконалення не тільки фізичного балансу але й ментального, пізнання гармонії душі і тіла. Це непросте направлення, тому що треба займатися тілесною практикою на воді, балансуєчи на нестабільній дошці, розвиваючи одночасно вестибюлярний апарат, м'язи опорно-рухової системи, знаходячи приховані ресурси в середині себе [6].

Флай йога (Пу в перекладі з англійського літати) – це новітнє направлення йоги, дуже популярне, яке виконується в спеціальних гамаках, підвішених на метр над рівнем підлог, що стимулює шукати повний баланс при виконанні вправ. Тут поєднанні елементи класичної йоги, пілатес, акробатика, танцювальні рухи. Було засновано у Нью Йорку Христосфером Харрісом танцівником з акробатичним досвідом [7]. Обидва нові види дуже видовищні і користуються значною популярністю серед молоді, що можна побачити у сучасних соціальних мережах за великою кількістю фотографій і сторіз, які є додатковим мотивуючим стимулом для сучасної молоді.

Дога йога – це підвид йоги сучасного направлення, де людина займається разом зі своєю собакою. Асани виконуються разом з хатніми улюбленцями, це запобігає стресу, знімає напруження, розслабляє, додає позитивних емоцій та розвиває індивідуальні рухові навички. Цей напрямок розпочався в америці у 2003 році, але набув широкого поширення у всьому світі тільки у останні часи.

Висновки. Таким чином з урахуванням всього вище викладеного йогу як тілесну практику можна вважати дієвим засобом для мотивації сучасної молоді в самовдосконаленні і на шляху до занять спортом, зручну у використанні в умовах карантину. Різноманітність течій йоги, використання нових сучасних форм у цій багатотисячній практиці, поєднання глибинної філософії і фізичних вправ як гармонійний розвиток особистості людини, що дає впевненість у своїх можливостях і формує риси характеру, яскраві спогади у вигляді сторіз у соцмережах і є тими мотивуючими засобами для розвитку здорового молодого покоління у нашій країні.

Література

1. Електронне джерело: <http://iph.ras.ru/elib/1098.html>
2. Електронне джерело: https://www.etymonline.com/word/*yeug-?ref=etymonline_crossreference
3. Електронне джерело: <http://sport.mdu.edu.ua/tmfks/wp-content/uploads/2017/12/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F-2-2.pdf>
4. Електронне джерело: <https://www.livelib.ru/book/1000495226-bhagavadgita-kak-ona-est-ach-bhaktivedanta-svami-prabhupada>
5. Електронне джерело: <https://www.livelib.ru/book/1000495226-bhagavadgita-kak-ona-est-ach-bhaktivedanta-svami-prabhupada>
6. Електронне джерело: <https://www.yogapedia.com/definition/7094/aerial-yoga>
7. Електронне джерело: <https://www.ivetta.ua/fly-joga-plyusy-minusy-protivopoznaniya/>
8. Електронне джерело: <http://www.sanskritweb.net/rigveda/griffith-p.pdf>