

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕЧЕНИЯ В МИРЕ ЙОГИ: ОТ ТРАДИЦИОННЫХ СТИЛЕЙ К НОВОМОДНЫМ ПРАКТИКАМ

*Мохова А. П., Щеголева М. А.**

*ФГБОУ ВО Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,
Калуга
E-mail: kaktus86@mail.ru**

АННОТАЦИЯ. В статье авторы дают обзор традиционных и инновационных стилей йоги, а также указывают ключевые различия между ними, кратко характеризуют изменения, происходящие в йоге на современном этапе развития общества. В конце статьи предложены практические советы для выбора подходящего стиля йоги. Авторы обращают внимание, что при выборе предпочтительного стиля йоги занимающиеся должны учитывать индивидуальные особенности, потребности и поставленные цели.

Ключевые слова: традиционная йога, инновационная йога, фитнес, индивидуальные особенности, физическое здоровье, ментальное здоровье.

Mokhova A. P., Shchegoleva M. A.

Modern trends in the world of yoga: from traditional styles to newfangled practices

ABSTRACT. In the article the authors provide an overview of traditional and innovative styles of yoga, also indicate the key differences between them, and briefly characterize the changes occurring in yoga at the present stage of social development. At the end of the article the authors offer practical advice for choosing the appropriate yoga style. The authors note that when choosing a preferred yoga style, practitioners should take into account individual characteristics, needs and goals.

Key words: traditional yoga, innovative yoga, fitness, individual characteristics, physical health, mental health.

В последние годы йога стала глобальным феноменом, она находит сторонников и последователей по всему миру, её практикуют миллионы людей. Это свидетельствует о растущей потребности общества в здоровом образе жизни, улучшении физического и ментального состояния.

Благодаря возросшему интересу к данному направлению появилось большое разнообразие стилей и современных течений, что позволяет современному человеку выбрать подходящее направление в соответствии со своими возможностями, целями и предпочтениями. Однако, на фоне

коммерциализации и следования модным тенденциям, актуальным вопросом становится сохранение традиционной глубины и философии йоги. Это особенно актуально в контексте распространения некачественных практик и некомпетентных инструкторов.

Цель работы: изучить современное состояние йоги, её классические и инновационные направления.

Задачи работы:

1. Сделать краткий обзор традиционных стилей йоги и инновационных направлений, выявить их ключевые различия;
2. Охарактеризовать изменения, происходящие в йоге на современном этапе развития общества;
3. Предложить практические рекомендации для выбора подходящего стиля йоги в зависимости уровня подготовки, личных предпочтений и поставленных целей.

Йога представляет собой древнюю индийскую практику, насчитывающую в своей истории тысячи лет. Сегодня она переживает бурный расцвет, распространяясь по всему миру и трансформируясь в обществе в соответствии с его потребностями и ценностями. Из единой системы йоги, основанной на ведических текстах, выросло множество направлений, от традиционных школ, сохраняющих древние принципы, до новомодных стилей, адаптированных к современному образу жизни.

В йоге существуют классические направления, описанные много лет назад: раджа-йога, бхакти-йога, джняна-йога, карма-йога. Данные виды йоги имели, в основном, духовную направленность, их суть заключалась в освобождении ума и установлении связи между учеником и богом.

Традиционные течения йоги – это не просто набор асан, это целостный путь к самопознанию и духовному развитию. Они предлагают систему практик, которые включают в себя физические упражнения, дыхательные техники, медитации, моральные принципы и философские учения. Конечная цель йоги может быть совершенно разной – от улучшения физического здоровья, до достижения «мокши» (освобождения из колеса перерождений).

Крийя-йога – индийская практика, возникшая в глубокой древности. Её основателем считается индийский святой Лахири Махасайя. Цель крийя-йоги – с помощью специальных практик восстановить целостность сознания практикующего.

Хатха-йога – вид йоги, который, согласно легенде, был создан в 9–10 веке Матсьендрантхом и его учеником Горакшанатхом. Практика йоги включала в себя шаткармы (очистительные процедуры), асаны (физические

упражнения), бандхи («замки»), мудры (символическое расположение кистей рук и пальцев) и пранаямы (дыхательные практики).

Развиваясь в Индии, йога претерпела большое количество изменений, благодаря чему возникли направления, известные и в настоящее время.

Йога в традициях Кришнамачарьи – учение мастера йоги, Кришнамачарьи, который акцентировал внимание на индивидуальном подходе к практике. Он считал, что йога должна быть гибкой и адаптироваться к нуждам каждого человека [11]. Три его ученика стали в дальнейшем основателями крупнейших школ йоги: Паттабхи Джойс, Б. К. С. Айенгар, Т. К. В. Дешикачар.

Аштанга-виньяса – школа, основанная Паттабхи Джойсом. Это стиль йоги, сочетающий в себе определенную последовательность асан, связанную между собой виньясами [8]. Упражнения выполняются совместно с дыхательными практиками («уджайи»), замками («бандхами») и точками концентрации («дришти»). Основатель стиля говорил, что практику йоги не нужно приспосабливать к слабостям и несовершенству ученика, именно практикующий должен развивать свои возможности и стремиться к совершенству.

Йога Айенгара – школа, основанная Б. К. С. Айенгаром, известна использованием реквизитов (блоков, ремней, болстеров) для более глубокой и безопасной практики. В йоге Айенгара большое внимание уделяется точности и корректному выполнению асан, их правильной отстройке [1].

Вини-йога – стиль йоги, основанный сыном Кришнамачарьи, Т. К. В. Дешикачар. Данный стиль учитывает индивидуальные особенности практикующего, учит осознанно подходить к выполнению упражнений, осознавая механизм выполнения каждой асаны и всего комплекса. В практике данного стиля присутствуют как динамические, так и статические упражнения, при этом широко используется принцип компенсации: после каждой асаны выполняется асана с обратным действием.

Популярной в настоящее время в Индии и за её пределами является Шивананда-йога – это одна из классических вариантов индийской йоги, разработанная йогом-практиком Свами Шиванандой. Он объединил философию Веданты и Йогу, а также использовал свои знания анатомии и физиологии. Занятие в данной традиции включает комплекс приветствия Солнцу и 12 статических асан, которые идут друг за другом в определённой последовательности. Данный вид йоги достаточно мягкий с силовой точки зрения и направлен на расслабление и успокоение ума.

Современный мир не стоит на месте, и йога не является исключением. Традиционные практики приобретают новые формы, возникают современ-

ные стили, которые отражают динамичный ритм жизни и индивидуальные потребности современного человека. Современные течения в йоге – это результат творческого взаимодействия традиционных принципов и новых идей, а также влияния других фитнес-дисциплин и культур. Они предлагают более динамичные, интенсивные или специализированные практики, которые отвечают требованиям современного образа жизни:

Виньяса-йога – свободный стиль йоги, который отличается плавными переходами между асанами и синхронизацией с дыханием. Виньяса-йога достаточно динамична и подходит для людей, которые любят активную практику [7]. Виньяса-йога очень изменчива, в ней используются разные асаны и двух одинаковых занятий быть не может. Вариативность, свойственная практике, имеет ряд преимуществ: она способствует развитию сбалансированного тела и уменьшает риск возникновения травм.

Инь-йога – пассивный стиль йоги, в котором асаны удерживаются в течение длительного времени. Инь-йога направлена на растяжение связок и фасций, релаксацию и достижение измененных состояний сознания. Данный стиль йоги основан на принципах даосской системы и был сформирован в 1970 Паули Зинком и Полом Грилли.

Хатха-флоу – динамичный стиль йоги, который построен на последовательности асан и их синхронизации с дыханием [5]. В данном направлении одно движение сменяет другое, создавая своеобразный «поток», при этом практически отсутствуют статические задержки положений, в результате чего практика приобретает медитативный характер.

В фитнес-клубах появляются программы, адаптированные для различных категорий населения:

Йога для беременных – специализированный стиль, который адаптирован к особенностям беременности [4].

Йога для детей – стиль, который предназначен для детей и адаптирован к их возрасту и физическим возможностям.

Йога для пожилых – стиль, который адаптирован к физическим особенностям пожилых людей.

Йога для осознанности – стиль, который направлен на развитие осознанности и внимания к телу и уму.

Йога, как уже упоминалось ранее, переживает настоящий расцвет, предлагая широкий спектр стилей и подходов для всех: от новичков до опытных практиков. Однако с ростом популярности йоги неизбежно возникает вопрос о происходящих в ней изменениях. Важно помнить, что йога – это не панацея, и как любая другая практика, она имеет свои особенности. Их понимание поможет человеку сделать более осознанный выбор, опре-

делить, подходит ли ему йога и какой стиль будет для него наиболее эффективен. Стоит всесторонне рассмотреть современные изменения, чтобы составить относительно полную картину и сделать правильный выбор.

Итак, одним из очевидных достоинств йоги является её доступность. Поскольку современные стили йоги часто предлагаются в фитнес-центрах и студиях, это делает их более доступными для широкой аудитории. К тому же активно распространяются занятия онлайн, что расширяет возможности для практики и не требует при этом лишних контактов с людьми и траты денежных средств.

Ещё один достаточно весомый аргумент при занятиях йогой – это её разнообразие. Помимо традиционной хатха-йоги появляются вариации с использованием дополнительного оборудования (полотен и гамаков), что позволяет значительно снизить нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Набирает популярность йоготерапия, которая позволяет корректировать имеющиеся отклонения и широко используется при реабилитации после заболеваний и травм [2]. Таким образом, современная йога имеет возможность адаптации к особенностям разных групп людей, в том числе, имеющих различные заболевания [6].

Современные исследователи отмечают, что йога оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние человека, позволяет улучшить концентрацию внимания, снизить тревогу и напряжение [3]. Кроме того, медитативный аспект, концентрация на собственных ощущениях во время выполнения асан и пранаямы позволяет приблизиться к состоянию «здесь и сейчас», что отражается на ментальном здоровье человека [9, 10].

Наряду с положительными аспектами есть ряд отрицательных моментов: видоизменения, происходящие в йоге на европейской почве, постепенно ведут к потере традиционной глубины, так или иначе исчезает духовный аспект, а практика йоги становится всё более «физической», что не совсем правильно.

Помимо этого, в современном мире активно развивается коммерциализация товаров и услуг. В случае йоги, это может приводить к тому, что некоторые стили йоги теряют свою истинную суть и превращаются в модные фитнес-программы, кроме того, необходимо обращать внимание на квалификацию инструктора, поскольку появляется всё больше «самоучек», стремящихся занять свою нишу в популярной сфере.

Выбор подходящего стиля йоги – это первый шаг на пути к успешной и приятной практике. Первое и самое главное, с чем необходимо определиться – это с уровнем физической подготовленности. Для новичка пред-

почтительны более мягкие и простые стили, адаптированные для широких слоёв населения. Как правило, такие практики широко распространены в фитнес-клубах. Однако, в фитнесе йога более «физическая», если духовный аспект и затрагивается инструкторами – то совсем поверхностно. Если же у человека есть желание ознакомиться с философией йоги более глубоко, необходимо выбирать традиционные школы.

При выборе направления важно учитывать имеющиеся цели. И в этом случае стоит определиться, что именно нужно от практики йоги: улучшение физической формы, успокоение ума, повышение осознанности или духовный прогресс. От ответа на данные вопросы зависит выбор самого стиля и интенсивность занятий.

Таким образом, анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод о том, что современная йога – это широкий и многогранный мир, который предлагает множество путей к гармонии тела, ума и духа. В обществе развиваются как традиционные стили йоги, так и возникают новые, соответствующие его потребностям и запросам.

Однако важно помнить, что не существует «правильного» или «неправильного» стиля йоги, необходимо найти ту вариацию, которая соответствует индивидуальным возможностям человека, поскольку только в этом случае она принесет ему радость и пользу. Стоит экспериментировать и изучать разные течения йоги для того, чтобы найти свой путь к самопознанию, целостности и внутреннему гармоничному состоянию.

Информация о финансовой поддержке. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айенгар Б. К. С. Йога Дипика / Б. К. С. Айенгар. – М.: Флинта, 2016. – с. 48
2. Александрова, В. А. Йоготерапия для восстановления двигательной активности людей, перенесших ишемический инсульт / В. А. Александрова, А. В. Скотникова, А. У. Нигметова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. – Спорт. – 2021. – № 5. – С. 10–15.
3. Алешко, А. Влияние занятий йогой на психологическое состояние человека / А. Алешко, Е. Широкова // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2022. – № S1 (32). – С. 71–75.

4. Болховецкая, Н. Йога для беременных / Н. Болховецкая, Р. Виддоусон Р. – М.: София, 2008. – 23-24 с.
5. Гэннон Ш. Дживамукти-йога / Д. Лайф, Ш. Гэннон. – М.: Книжные сети, 2023. – 54 с.
6. Лобанов, А. М. Учебник классической йоги и йоготерапии I-II ступени: учебное пособие / А. М. Лобанов. – Нижний Новгород, 2009. – 207 с.
7. Лонг Р. Анатомия виньяса-флоу и асан, выполняемых стоя / Лонг Р. – М.: Попурри, 2018. – 31 с.
8. Патанджали. Йога-сутры Патанджали / Патанджали – М.: Амрита-Русь, 2022. – 85 с.
9. Широкова, Е. А. Психологические особенности и психоэмоциональное состояние лиц, практикующих двигательные медитации // Е. А. Широкова, В. С. Макеева, А. Б. Саблин, Г. Г. Полевой // Теория и практика физической культуры – 2024. – №5. – С. 63–65.
10. Широкова, Е. А. О роли медитации в процессе физической активности / Е. А. Широкова, М. А. Щеголева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6. – № 1. – С. 70–75.
11. Шри, Т. Кришнамачарья. Йога Макаранда / Шри Т. Кришнамачарья. – М.: Wildyogi, 2015. – С. 60–63.

REFERENCES

1. Ajengar B. K. S. Joga Dipika / B. K. S. Ajengar. – М.: Flinta, 2016. – s. 48
2. Aleksandrova, V. A. Jogoterapiya dlya vosstanovleniya dvigatel'noj aktivnosti lyudej, perenessih ishemicheskij insul't / V. A. Aleksandrova, A. V. Skotnikova, A. U. Nigmatova // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. – Sport. – 2021. – № 5. – S. 10–15.
3. Aleshko, A. Vliyanie zanyatij jogoj na psihologicheskoe sostoyanie cheloveka / A. Aleshko, E. SHirokova // Mezhdunarodnyj elektronnyj zhurnal. Ustojchivoe razvitie: nauka i praktika. – 2022. – № S1 (32). – S. 71–75.
4. Bolhoveckaya, N. Joga dlya beremennyh / N. Bolhoveckaya, R. Viddouson R. – М.: Sofiya, 2008. – 23-24 s.
5. Gennon SH. Dzhivamukti-joga / D. Lajf, SH. Gennon. – М.: Knizhnye seti, 2023. – 54 s.
6. Lobanov, A. M. Uchebnik klassicheskoj jogi i jogoterapii I-II stupeni: uchebnoe posobie / A. M. Lobanov. – Nizhnij Novgorod, 2009. – 207 s.
7. Long R. Anatomiya vin'yasa-flou i asan, vypolnyaemyh stoya / Long R. – М.: Popurri, 2018. – 31 s.
8. Patandzhali. Joga-sutry Patandzhali / Patandzhali – М.: Amrita-Rus', 2022. – 85 s.

9. SHirokova, E. A. Psihologicheskie osobennosti i psihoemocional'noe sostoyanie lic, praktikuyushchih dvigatel'nye meditacii // E. A. SHirokova, V. S. Makeeva, A. B. Sablin, G. G. Polevoj // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – 2024. – №5. – S. 63–65.

10. SHirokova, E.A. O roli meditacii v processe fizicheskoy aktivnosti / E. A. SHirokova, M. A. SHCHegoleva // Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya. – 2021. – T. 6. – № 1. – S. 70–75.

11. SHri, T. Krishnamachar'ya. Joga Makaranda / SHri T. Krishnamachar'ya. – M.: Wildyogi, 2015. – S. 60–63.