

ЙОГАТА КАТО ИЗТОЧНА ПРАКТИКА - МИТОВЕ И РЕАЛНОСТИ

Николай Недев¹, Незабравка Мартинова², Сияна Маринова²

¹УС „Рехабилитатор“, Медицински колеж, Медицински университет – Варна

²Студент по кинезитерапия, Факултет по обществено здраве,
Медицински университет – Варна

YOGA AS AN EASTERN PRACTICE: MYTHS AND REALITIES

Nikolay Nedev¹, Nezabravka Martinova², Siyana Marinova²

¹TS Rehabilitator, Medical College, Medical University of Varna

²Student, Kinesitherapy, Faculty of Public Health, Medical University of Varna

РЕЗЮМЕ

Йога възниква като източна практика преди хилядолетия в Северозападна Индия и е систематизирана в класическия трактат на Шримад Патанджали „Йога сутра“. Географското ѝ разпространение оставя отпечатък на собствения облик на отделните народи, което определя голямото разнообразие от школи и практики, които са свързани с религиозните направления на индуизма и будизма. Западният свят привнася в това богатство и разнообразие на йогическите практики съвременни хипотези и концепции, които се стремят да направят йога практиката разбираема за западния пациент. Появяват се и противници на йога практиката, които я свързват с религиите в Индия и я оприличават на инструмент за масова манипулация на човешкото съзнание.

Извеждането на митовите и реалностите при йога практиките разкрива промяната в разбирането за нея относно научна обоснованост, целенасоченост в поддържането на физическото и психическото здраве и създаване на основа на нов начин на живот. Йогата като древна източна практика съдейства за промяна във физическото и психическото здраве, благодарение на което хората могат да открият целия потенциал, с който разполагат, и да го доразвият.

Целта на статията е да се изведат митовите и реалностите при йога практиките.

Ключови думи: йога, йога сутра, източна практика, алтернативна медицина

ABSTRACT

Yoga originated as an Eastern practice thousands of years ago in Northwest India and was systematized in Srimad Patanjali's classic treatise, The Yoga Sutra. The diverse range of yoga schools and practices found today can be attributed to its widespread geographical influence, which reflects the distinct characteristics of different cultures and is largely intertwined with the religious traditions of Hinduism and Buddhism. As yoga gained popularity in the Western world, new theories and concepts emerged, aiming to make it more accessible to Western practitioners. There are also opponents of yoga practices who associate it with the religions of India and compare it to a tool for mass manipulation of human consciousness.

Exploring the truths and misconceptions surrounding yoga practices reveals a shift in understanding regarding its scientific validity, its role in maintaining physical and mental well-being, and its potential to shape a new way of life. Yoga, as an ancient practice from the East, facilitates transformative changes in physical and mental health, empowering individuals to unlock their full potential and develop it further.

The objective of this article is to shed light on the myths and realities surrounding yoga practices.

Keywords: yoga, Yoga Sutra, eastern practice, alternative medicine

ВЪВЕДЕНИЕ

Йога възниква преди хилядолетия, а нейните основни приложения са систематизирани и фиксирани в класическия трактат на Шри-мад Патанджали „Йога сутра“. През тези хилядолетия практиките на йога се развиват и обогатяват чрез индивидуалния опит и постиженията на тези, които са ѝ се посветили. Според йога тялото на човека остава физически здраво, когато енергията циркулира правилно. Йога означава „съюз“ между ума, сърцето и ръцете (мисли, чувства и действия). Тя е метод, с помощта на който се регулира и канализира собствената енергия, за да се постигне самоизлекуване (7). Йога практиките притежават положително въздействие върху всички части на тялото, включително нервната и кръвоносната система, ендокринните жлези и др. Съществуват практики в йога, наричани „пава муктасана“ (освободена), които освобождават тялото от всякакви блокажи и създават хармония, здраве и баланс, които могат да се изпълняват при всякакви условия.

Историческите периоди в нейното развитие са Ведическа епоха, Предкласическа епоха, Класическа епоха, йога през Средновековието и съвременна йога. Съществуват различни школи и практики на йога, които си поставят различни цели, свързани с религиозните направления на индуизма и будизма. Западният свят силно редуцира това богатство и разнообразие на йогически практики. Налице са и опити за „подобряване“ на йога чрез привнасяне на съвременни хипотези и концепции. Появяват се и противници на йога практиката, които я свързват с религиите в Индия и я оприличават на инструмент за масова манипулация на човешкото съзнание.

Целта на статията е да се изведат митовите и реалностите при йога-практиките.

СЪЩНОСТ

Науката на йога се заражда преди хиляди години, много преди възникването на първите религии или системи от вярвания. Предполага се, че е пренесена от Северозападна Индия. Философията на йога е описана първо в сутритата на Патанджали около II–I в. пр. н. е. Историата на йога е разделена на пет категории: Ведическа епоха, Предкласическа епоха, Класическа епоха, йога през Средновековието и съвременна йога. Древните текстове на Ведите са най-старите писания в света, поради което традиционният индуизъм ги разглежда като крайния първоизточник на всяко духовно сведение (9,10).

Терминът „веда“ означава „познание“ или „възхвала“. Във Ведическия период (1700–500

г. пр. н. е.) се е смятало, че средството за по-високо постижение е знанието, придобито от Вселената чрез медитация. През това време хората са разчитали на светци или посветени ведически йоги, за да ги научат как да живеят в божествена хармония. През Предкласическата епоха (500–200 г. пр. н. е.) Упанишадите (свещени писания) въвеждат индуистката философия и религия. Наречени са с името „Араняка“ (Горски книги), понеже за тях се е разказвало в горите, където живеели мъдреците аскети. В тях се проповядва съответствието между индивидуалната душа Атман и висшата световна душа Параматман. Упанишад се разбира като тайно, езотерично знание, което изисква устно препредаване от учител на ученици. По време на класическия период (200 г. пр. Хр. - 500 г. от н. е.) Патанджали написва „Йога сутра“, включваща 196 афоризма, изясняващи осемте стъпки за достигане на смисъла на човешкия живот. Системата йога, описана в „Йога сутра“, е позната още като Ащанга йога (ащ - осем; анга - степен). Съдържа осем степени, като всяка следваща степен е свързана с предходните и подготвя следващите. Патанджали излага философията на класическата йога. Според него йога има за цел да преодолее слабостите на ума. Йога през Средновековието (500–1500 г.) се различава от първите три, тъй като се фокусира върху настоящето. Вече не се стреми да освободи индивида от реалността, а го учи да я приеме и да живее за дадения момент (6,10).

Според взаимодействието между ума и емоциите йога се разделя на няколко стила: Бхакти йога, Гяна йога, Карма йога, Раджа йога, Хатха йога, Ащанга Виняса йога и Ин йога.

- Бхакти йога (йога на космическата любов): това е един от най-старите видове йога. Бхакти произхожда от „бхаджа“ - обичам, обожавам, и има за цел обединяване на индивидуалното с божественото чрез неприкосновено служене на Бог независимо от вида на религията. Бхакти йога описва пътя на предаността. Този вид йога е виждане на всичко и всеки като бог. Това е състояние на пълно отдаване на сетивата, тялото, ума, интелекта и егото (2);
- Гяна йога (йога на знанието): Гяна, или Джнана йога, е пътят на знанието и мъдростта. Този вид йога използва разума на човека, за да му помогне да открие истинската си същност. Знанието се разглежда като средство за постигане на различни цели. Целта на Гяна йога е да се постигне освобождение на духа чрез осъзнаване на истинската същност на индивида, преодоляване на невежество-

- то и егоизма. За Гяна йога животът се обуславя в търсене на вечно знание (11);
- Карма йога (йога на действието): Думата „карма“ означава дело и включва всички дейности, които човек извършва благодарение на тялото си. Това направление в йога разглежда действието като инструмент за подобряване на вътрешното израстване. Йогинът се научава да действа по-съзнателно и се опитва да повиши вниманието си. Карма йога следва принципа за постигане на единство и хармония чрез правилно действие (8);
 - Раджа йога (йога на царете): Думата „раджа“ се превежда като крал и за това този вид йога е предназначена на царете. Чрез практиките си има за цел да разкрие потенциала в човешката личност и да повлияе на умствената дейност. В днешно време повечето познати йога стилове, които се упражняват, са разклонения на Раджа йога. Възникват разлики в методите на практикуване (3);
 - Хатха йога е най-старият и разпространен йога стил. Сричката „ха“ означава Слънце (мъжката енергия, Ян), а „тха“ е Луна (женската енергия, Ин). Основната цел на този вид йога е достигането на баланс между тези две форми на противоположност. „Ха“ означава също индивидуална душа, а с „тха“ е обозначено едно от имената на бог Шива, в друг

смисъл „хатха“ може да се интерпретира като единство между човек и Бог. Хатха йога се съставлява от практикуването на Асана (физически пози) и Пранаяма (волеви контрол на дишането), с което се постига концентриране на ума и релаксиране на мускулите и психиката. Основната задача на системата Хатха йога е борбата срещу преждевременното остаряване на организма. Това направление на йога е набор от специфични пози (асани), упражнения и дихателни практики. Позите в Хатха йога показват, че тялото е симетрично и движенията се извършват идентично в двете половини на тялото. Преодоляването на дефицитите е предизвикателство, което се разрешава чрез аналитични упражнения и пози, стимулиращи връщането на анатомично заложената симетрия в човешкото тяло. Има четири основни групи активни практики в системата Хатха йога: асана, пранаяма, шаткарма и мудра (1,4).

Според проф. Бурлие, директор на Центъра по геронтология в Париж, основната мисия на системата Хатха йога е преодоляването на преждевременното остаряване на организма, като се има за цел да му се допринесе сила и жизненост, за да може човек да се чувства пълноценен във всекидневието си (1).

- Ашанга Виняса йога е традиционна форма на йога, съчетаваща енергични уп-

Табл. 1. Стъпки за преодоляване на човешките слабости с помощта на йога практиките

Стъпка	Същност
Яма: хармония със света около себе си	Правила за обществено поведение (между отделните личности)
Нияма: хармония със себе си	Пет ритуала и правила за поведение: 1. чистота (мислите, чувствата и делата) 2. скромност 3. доволство 4. дисциплина 5. самообучение
Асана: усъвършенстване на тялото	Физическите упражнения в йога, които тренират физически и психически качества
Пранаяма: контрол върху дишането или ритъма на дишане	В йога дихателните упражнения се прилагат като метод за успокояване на ума
Пратиахара: оттегляне на сетивата	Разграничаване на ума от сетивата - умът остава изолиран за външни дразнители
Дхарана: концентрация на мисълта	Това е взаимодействие с обекта на концентрация, чрез което ясно се виждат нещата такива, каквито са, без страданията на ума
Самадхи: абсолютната вътрешната свобода	Постигане на пълна хармония със света и себе си. Чувство на удовлетвореност вътрешно щастие, пълноценност

Табл. 2. Митове и реалности при йога практиките

Митове	Реалности
Йога е измама	Йога е строго научна техника
Нанася непоправими щети върху човешкото подсъзнание и психичното здраве	Означава начин на живот, който осъществява постигането на пълноценно духовно и телесно здраве
Фокусът е към медитация и релаксация	Целенасочена програма за поддържане на физическото и психическото здраве
Привилегия за най-висшите касти	Равнопоставеност на всички касти
Йога като смесица от тантра, ведическа култура, езотерика, окултизъм	Йога дава добруване на хората и ги учи как да възприемат с любов всичко наоколо

ражнения и контролирано дишане с цел предизвикване на медитативно състояние чрез физическа практика. Практикуват се статични пози с достигане на напрежение в мускулите за развиване на физическа сила. Всяка асана в Ашанга Виняса йога се изпълнява бавно и хармонично, а всяко движение се извършва с вдишване или издишване. Трябва да се постигне загряване на тялото, с което се подпомага изхвърлянето на токсини (6);

- Ин йога е част от даоистката йога, в която позите се изпълняват с по-дълги задръжания и разтягания. Чрез тях се постига отпускане на съединителната тъкан в тялото - сухожилията и фасцията, и се подобрява гъвкавостта и кръвообращението в ставите. Тя е насочена и към по-дълбоките духовни области на йогата, които включват чакрите, дихателните упражнения, позите и медитация (5).

Според йога превъзможването на изпитанията, на които е подложен всеки индивид, е възможно само чрез постигането на контрол над мислите и концентрация в настоящия момент. Когато умът е разсеян той води до прояви на егоизъм, липса на воля и самоконтрол, лоша памет, ниско самочувствие, гняв към себе си и другите, тъга и емоционален стрес.

Според йога човек може да надмogne тези слабости, като следва следните стъпки, посочени в табл. 1.

Историческият преглед за развитието и същността на йогата установява, че тя е научна практика, която обозначава начин на живот в съответствие на пълноценно духовно и телесно здраве (табл. 2):

Извеждането на митовите и реалностите при йога практиките разкрива промяната в разбирането за нейната научна обоснованост като целенасочена програма за поддържане на физическото и психическото здраве и създаването на тази основа на нов начин на живот.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Йога е научнообоснована източна практика, която спомага за изработване на нов начин на живот, насочен към поддържане както на здравето на физическо ниво, така и на ума и емоциите. В основата си и в един по-краен етап води до разкриване и изява на духовността на отделния човек. Йогата като древна източна практика съдейства за промяна във физическото и психическото здраве, благодарение на което хората могат да открият целия потенциал, с който разполагат и да го доразвият.

ЛИТЕРАТУРА

1. Евтимов, В. Йога. Практическо ръководство. Медицина и Физкултура. 1981. 12–15.
2. Bhatt NJ. The Concept of Bhakti-Yoga. International Journal of Research in Humanities and Social Sciences. 2014;2(1):25-28.
3. Calle R. El gran libro de yoga. Mandala Ediciones. Madrid. 2017. p. 233
4. Coutler D. Anatomy of Hatha yoga. First Indian Edition. Delhi. 2004. p. 623
5. Garfinkel M, Schumacher HR, Yoga. Rheumatic Disease Clinics of North America. 2000;26(1):125-132.
6. Jarry JL, Chang FM, Civita L. Ashtanga Yoga for Psychological Well-being: Initial Effectiveness Study. 2017;(8):1269–1279.
7. Kihno A. The work „What is yoga?” By P. D. Ouspensky and Sri Aurobindo Ghosh's
8. Mulla ZR, Krishnan VR. Karma-Yoga: Construct Validation Using Value Systems and Emotional Intelligence. South Asian Journal of Managment. 2007; 14(4): 116-137
9. Nachimuthu P. Yoga, a way of life. The journal of yoga. 2005;4(4):1-5.
10. Philosophy of integral yoga (the comparative analysis). Multiversum. Philosophical Almanac. 2019; (5-6):104-115.

11. Satpathy B, Memon NZ. Jnana Yoga and Organizational Citizenship Behavior. International Seminar on Bhagavad-Gita: Holistic Life Management and World Harmony Tourism Motivation. 2016; 1-14

Адрес за кореспонденция:
Николай Недев
Медицински колеж
бул. „Цар Освободител“ 84
Варна, 9000
e-mail: nikolay.nedev@mu-varna.bg