

УДК 159.9

## **ВЛИЯНИЕ ЙОГИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

**Панова С. И.**

*Студент,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,  
Россия, Калуга*

**Щеголева М. А.**

*Доцент кафедры методики физического воспитания и оздоровительных технологий,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,  
Россия, Калуга*

### **Аннотация**

Статья просвещена исследованию влияния йоги на психологическое состояние человека. В данном теоретическом исследовании рассматриваются наиболее важные аспекты влияния йоги на психологическое благополучие индивида, его эмоциональную, психомоторную, личностную и когнитивную сферу. Анализируются данные о роли йоги в регуляции психических процессов, в профилактике и лечении психических расстройств. Поднимаются вопросы о её благоприятном влиянии на стрессовые состояния.

**Ключевые слова:** йога, психологическое состояние, психика, психологическое благополучие.

**THE INFLUENCE OF YOGA ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF A  
HUMAN**

**Panova S.I.**

*Student,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,*

*Russia, Kaluga*

**Shchegoleva M. A.**

*Docent of the Department of Methods of Physical Education and Health Technologies,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,*

*Russia, Kaluga*

## **Abstract**

The article is devoted to the study of the influence of yoga on the psychological state of a person. This theoretical study examines the most important aspects of the influence of yoga on the psychological well-being of an individual, his emotional, psychomotor, personal and cognitive sphere. The data on the role of yoga in regulating mental processes, in the prevention and treatment of mental disorders are analyzed. Questions about its beneficial effect on stress conditions are raised.

**Key words:** yoga, psychological state, psyche, psychological well-being.

## **Актуальность**

В современном мире люди стали чаще уделять внимание психологической составляющей своего существования. Физическое здоровье и психологическое состояние человека тесно связаны и взаимодополняют друг друга, что даёт почву для размышлений о пользе физической активности для психологического благополучия человека. Влияние йоги на деятельность психики является темой, которая вызывает живой интерес не только у спортсменов и любителей этого вида физической активности, но и у многих

исследователей в области психологии и спорта.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что в настоящее время многие люди отдают предпочтение йоге, как виду физической активности для поддержания нормального функционирования своего тела и укрепления многих систем организма, в том числе и нервной системы. Йога рассматривается как один из самых действенных инструментов управления высшими психическими функциями, психологической сферой и эмоциональным состоянием.

**Цель исследования:** проанализировать научные работы о влиянии йоги на психологическое состояние и систематизировать знания в области изучения данной проблемы.

Методологической основой данного исследования послужил комплексный анализ научной литературы, посвящённой интересующей нас проблеме влияния йоги на психологическое состояние человека в современных реалиях. Мы использовали методы теоретического анализа, обобщения и синтеза информации, полученной из найденных источников (научные статьи, материалы конференций, монографии).

В ходе исследования были рассмотрены работы как отечественных, так и зарубежных авторов. Экспериментальным исследованиям уделялось наибольшее внимание, так как в них были наиболее точные данные, касающиеся влияния йоги на отдельные аспекты психологического состояния человека и конкретных изменений, происходящих в психике при регулярной практике.

Для систематизации данных, которые были получены ранее, мы использовали метод категоризации. Данный метод позволил выделить сферы влияния йоги на психологическое благополучие, эмоциональное состояние и деятельность нервной системы людей, занимающихся этим видом физической активности.

### **Полученные результаты и их обсуждение.**

Йога (буквально – связь, единение, сосредоточение, усилие) в индийской религиозной культуре рассматривается как комплекс психофизических методов, направленных на преображение сознания и тела практикующего, обретение им высшего знания и окончательного освобождения от страданий [4].

Практика йоги включает в себя ряд компонентов:

1. Асаны (позы) – физические упражнения, направленные на укрепление основных мышечных групп и улучшение гибкости тела.
2. Медитация – духовная практика, направленная на улучшение концентрации, внимательности и достижение измененных состояний сознания.
3. Пранияма – дыхательные упражнения, направленные на контроль над дыханием и энергией в организме [1].

Йогу следует рассматривать как гармонию трех начал человека: физического, умственно-эмоционального (психического) и духовного. Основная цель йоги – достижение гармонии всех перечисленных компонентов. Несмотря на то, что цель одна, пути её достижения в разных школах различаются. Все аспекты йоги взаимно дополняют друг друга, но существующее деление йоги на множество школ в методическом плане позволяет подобрать занятия в соответствии с имеющимися возможностями и потребностями всем людям, независимо от возраста, пола, национальности и профессии [5].

Анализ научной литературы позволил выявить ряд воздействий оказываемых йогой на психологическое состояние человека. Прежде всего, данный вид физической активности способствует развитию многих личностных качеств, помогает справляться со стрессовыми состояниями, укрепляет мотивационно-ценостную сферу личности.

Можно выделить несколько сфер, в которых влияние йоги наиболее ощутимо:

1. Познавательная (ощущения и восприятие);
2. Эмоционально-потребностная (эмоции, влечения, потребности);
3. Деятельностно-волевая (психомоторная сфера и воля);
4. Психодинамическая (процессы возбуждения и торможения, тонические состояния).

В основе учения и практики йоги лежат 4 основных принципа, которые обуславливают благотворное влияние этого вида активности на психологическую составляющую человеческого здоровья:

1. Тело человека – это единая, связанная система, которая состоит из взаимосвязанных и неотделимых частей (органов и их систем). По-другому это можно трактовать следующим образом: плохое состояние одного органа всегда будет отражаться на других.
2. Каждый человек уникален, как и его потребности. Это значит, что каждый человек должен заниматься йогой, исходя только из своих нужд и желаний, важным компонентом в данном случае является мотивация [7].
3. При помощи занятий йогой человек может скорректировать негативные проявления здоровья, а в некоторых случаях вылечить их [9]. Принято считать, что во время занятий йогой происходит исцеление души, а значит и всего организма в целом.
4. Позитивный настрой также оказывает значительное влияние на общее состояние человека [2].

Анализ научно-методической литературы позволил выделить самые значимые воздействия йоги на человека и его психику:

1. Психоневролог К. К. Стритеер при изучении влияния йоги на проявление стресса и депрессии при помощи метода исследования гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК) сделала выводы о том, что йога является очень действенным методом для лечения острых психических состояний, например, депрессии и неврозов. В ходе исследования было выявлено то, что у

практикующих йогу людей в определенный отрезок времени уровень ГАМК возрастает в среднем на 27 %. К тому же у участников с большим опытом занятий выявлялся «всплеск» показателей в среднем на 47 %. У людей, которые устраивали себе тренировки йогой 5 раз в неделю, происходило повышение исследуемого показателя на 80%. Следовательно, высокая концентрация данного регулятора дает успокаивающий эффект для человеческой нервной системы. Основываясь на этом, можно сделать вывод о том, что повышение уровня гамма-аминомасляной кислоты способствует расслаблению и понижает уровень тревожности у людей [3]. Именно поэтому следует рассматривать йогу как один из наиболее действенных способов для преодоления стресса, развития устойчивости нервной системы к неблагоприятным условиям внешней среды и стабилизации процессов возбуждения и торможения.

2. В исследовании влияния йоги на студентов было отмечено, что значительная часть учащихся вузов стала гораздо реже проявлять беспокойство и смогла лучше сконцентрироваться на учебе [8]. Этот факт доказывает, что занятия йогой не только снижают стресс, но и способствуют развитию психических процессов и, в частности – концентрации внимания.

3. Йога может оказывать положительное влияние на самооценку, помогая формировать позитивное отношение к собственному телу. В одном из рассмотренных нами исследований было показано, что регулярная практика йоги снижает уровень внутренней критики и способствует восприятию собственного тела более позитивно, что важно для формирования уверенности в себе [11]. Вместе с тем, необходимо подбирать такие направления, которые полностью соответствовали бы возможностям и потребностям человека, в ином случае самооценка и восприятие своего тела может ухудшиться [10].

Н. В. Ланина в своих работах доказали эффективность использования йоги для нормализации психоэмоционального состояния человека, повышения психологических возможностей личностного развития и психорегуляции [6].

## **Заключение.**

Анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод о весомом значении средств йоги в улучшении психологического состояния человека в повседневной жизни. Йога благотворно влияет на психологическое благополучие индивида, способствует улучшению психических функций и когнитивных возможностей, а также помогает справляться с неблагоприятными условиями внешнего мира.

Йога является наиболее эффективным способом справиться с эмоциональными переживаниями и личностными кризисами, а грамотное применение её средств позволяет оказывать воздействие на различные аспекты психики человека, что создаёт основу для ментального здоровья и развития личности в целом.

## **Библиографический список**

1. 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.
2. Бейдик А.О. Йога как процесс личностного роста человека / А. О. Бейдик, Л. Ю. Петрова // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – М.: Издво РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 1235–1238.
3. Вознесенская, Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий / Т. Г. Вознесенская // Русский медицинский журнал. – 2003. – Т. 14, №9. – С. 694–697.
4. Иванов, В. Д. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека / В. Д. Иванов, С. А. Ярушин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №4 (15). – С. 427–433.

5. Коляденко, С. А. Исторические аспекты развития йоги / С. А. Коляденко, И. С. Павлюк // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2016. – № 7-3(15). – С. 111–115.
6. Ланина, Н. В. Психологические возможности йоги для личностного развития человека / Н. В. Ланина // Гуманитарные основания социального прогресса: Россия и современность: материалы международной научно-практической конференции. – Московский государственный университет дизайна и технологии. – 2016. – С. 215–221.
7. Маркин, Э. В. Йога как средство формирования мотивации к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни / Э. В. Маркин // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2016. – С. 237–239.
8. Михеева А.В. Механизмы повышения стрессоустойчивости личности с помощью занятий йогой // Полилингвальность и транскультурные практики. – 2015. – №2. – С. 78–84.
9. Растунина, А. Д. Реабилитация человека с помощью методик восстановительной физической культуры / А. Д. Растунина, Е. В. Белова // Оптимизация учебно-тренировочного процесса: материалы XVI Международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 503–509.
10. Широкова, Е.А. Особенности применения методики «мягкого» фитнеса в регулировании качества жизни студентов гуманитарных специальностей: : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. А. Широкова. – Москва, 2021. – 185 с.
11. Hendriks, T. The Effects of Yoga on Positive Mental Health Among Healthy Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis / T. Hendriks, J. Jong, H. Cramer // The Journal of Alternative and Complementary Medicine. – 2017. – №23(7). – P. 505–517. doi: 10.1089/acm.2016.0334.