

Сарвани М. Р.

ЙОГА: ДРЕВНЯЯ ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА ИЛИ МОДНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ?

Научный руководитель: ст. преп. Громова О.И.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

В настоящее время в различных странах мира успешно работают центры, клубы, школы йоги. Их посещает большое количество людей. Чем эта духовная практика привлекает современных людей?

Слово «йога» происходит от санскритского слова «юдж», что означает присоединиться или объединять. Достоверных данных о зарождении этой дисциплины не существует, но считается, что она возникла в северной Индии 5000 лет назад. Цель йоги – соединить разум, душу человека и его тело, чтобы они могли работать вместе как единое целое. Такое единство поможет человеку достичь гармонии физических и психических функций и обрести возвышенное состояние. Человек, который постиг философию йоги, при столкновении с различными жизненными проблемами и трудностями способен спокойно воспринимать и решать их, реализуя заложенный в нем потенциал. Ощущение внутренней свободы формирует базовые человеческие ценности и способствует пониманию и организации человеком такой жизни, которая наполнена радостью, покоем и благодарностью. Обретение этих ценностей приводит к пониманию смысла жизни и уверенности в ней. Такова суть этой древней духовной практики.

Сегодня йога воспринимается, прежде всего, как одно из направлений фитнеса, который характеризуется доступностью и универсальностью. Этой дисциплиной занимаются люди разного возраста, разных профессий, медийные лица и просто обычные люди. Благодаря занятиям йогой тренируется тело, развиваются практически все группы мышц. Владея техникой йоги, человек может заниматься ей в домашних условиях. В результате проведенных экспериментов было доказано, что регулярные занятия йогой помогают людям с больной спиной снизить уровень болезненных ощущений или вовсе избавиться от них. Кроме этого, постоянные занятия способствуют улучшению общего эмоционального состояния человека, повышают его жизненный тонус, а также помогают избавиться от тревожных мыслей и не допустить развития депрессии. Поэтому среди тех, кто постоянно занимается йогой, нет людей с расстройствами нервной системы и людей, зависимых от пагубных привычек.

Таким образом, сегодня йога воспринимается многими людьми не как духовная практика, а, скорее, как одно из популярных разновидностей фитнеса, направленного на физическое совершенствование тела, развитие его гибкости. Истинный же дух йоги, заключающийся в очищении и единении ума, души и тела, ушел вместе с теми, кто ее создал.