

## **ЙОГА-АСАНИ МАХАРІШІ ЯК СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ТА ДУХОВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ**

**Уляна Шевців<sup>1</sup>, Павло Васіков<sup>2</sup>, Оксана Іваночко<sup>3</sup>**

*<sup>1</sup>Львівський державний університет фізичної культури імені  
Івана Боберського,*

*<sup>2</sup>Львівське вище професійне училище харчових технологій,*

*<sup>3</sup>Львівський національний медичний  
університет ім.Данила Галицького*

**Анотація.** У статті проаналізовано вплив програми йоги-асан Махаріші для досягнення глибокого розслаблення, усунення стресу, розвитку творчого мислення та інтелекту, поліпшення здоров'я, досягнення внутрішнього щастя і задоволення.

**Ключові слова:** йога-асани Махаріші, здоров'я, гармонія, задоволення.

**Abstract.** The article examines the impact of Maharishi's yoga-asana program for achieving deep relaxation, eliminating stress, developing creative thinking and intelligence, improving health, and achieving inner happiness and satisfaction.

**Keywords:** Maharishi's yoga asanas, health, harmony, pleasure.

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.** Йога як унікальне східне фізичне і духовне вчення існує вже понад шість тисячоліть. Єднання, гармонія, вправа – так дослівно перекладається з санскриту слово «йога». У цей час досить багато авторів [2, 3, 5] приділяють свою увагу питанню сприятливого впливу йоги на організм людини. Численні дослідження Н. Шейко та К. Ківежді показали, що йога має швидкий регулювальний вплив на нервову систему та стрес. Доведено, що коротка релаксаційна підготовка на основі йоги нормалізує функцію автономної нервової системи шляхом нормалізації як симпатичних, так і парасимпатичних впливів до більш фізіологічного середнього діапазону контрольних значень. Відповідно до літературних даних [1, 4, 5], під впливом занять йоги відбувалася нормалізація або зниження артеріального тиску, рівня глюкози в крові, зникала тривожність, поліпшився психоемоційний стан.

**Мета** – розкрити сутність йоги-асани Махаріші як системи фізичного та духовного вдосконалення особистості.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, теоретичний аналіз документальних матеріалів, абстрагування.

**Виклад основного матеріалу.** Засновником програми йога асани Махаріші був Махаріші Махеш, що означає великий мудрець (Маха – великий, Ріші – провидець). Ріші бачить істину, а Махаріш впроваджує істину в житті кожного. Асани – це лише одна з гілок аштанга-йоги (8 гілок йоги); інша гілка – дхьяна (медитація).

Техніка трансцендентальної медитації, яку Махаріші Махеш Йоги приніс у світ, – це проста техніка, що не вимагає зусиль, що дає змогу вивести розум на спокійний і тихий рівень, культивуючи при цьому вищі стани свідомості. Трансцендентальна медитація та асани Махаріші Йоги, поряд з практикою пранаями (техніка дихання), утворюють різні кінцівки Аштанга Йоги та допомагають на шляху до йоги, «єдності».

Йога асани Махаріші – це специфічні пози, які сприяють інтеграції розуму та тіла, підтримують збалансований стан здоров'я. Під час виконання йога асани вивільняється енергія, яка вкоренилася в тілі, а також покращується координація між розумом і тілом. Йога асани створюють рівновагу між різними системами нашого тіла – нервовою, серцево-судинною, дихальною, травною, лімфатичною, ендокринною, репродуктивною, скелетно-м'язовою.

Так, наприклад, асани для спини підтримують здоров'я та рухливість хребта. У результаті регулярної практики вивільняються нервові закінчення й кровоносні судини, затиснуті в міжхребетному стовпі. Це допомагає поліпшити кровопостачання та налагодити роботу органів і залоз внутрішньої секреції.

Для практиків чимало асан можуть здатися складними або надзвичайно складними, але з часом у тих, хто практикує, поліпшується рухливість суглобів, гнучкість та постава.

Кожне сильне переживання відображається в тілі м'язовими напруженнями, про існування яких можна й не здогадуватися. Практика йоги дає змогу відчутти все тіло. Вона сприяє розслабленню та знімає зайве м'язове напруження, на яке щодня витрачається дорогоцінна енергія.

Йога дає тілу достатнє фізичне навантаження та допомагає розв'язати проблему переїдання, пов'язаного з постійними стресами та їхніми наслідками.

На заході йогу більше практикують як форму фізичних вправ для схуднення та зниження стресу. Вона охоплює лише кілька аспектів із методу восьмикратного шляху йоги. Здається, вона більше зосереджена на фізичному

В Індії йога наявна в повсякденному житті. Індійський спосіб життя такий, що практикування всіх асан йоги є неминучим. Йогу

можна виконувати через поклоніння, молитву та співи, повсякденні релігійні ритуали.

Займатися йогою можна також за допомогою дієти. Приборкання розуму вимагає контролю над емоціями, багато чого можна досягти, вживаючи правильні продукти. Це пов'язано з типом їжі, яку ми їмо. Вона може вплинути на наш настрій та емоції. Наприклад, гостра їжа може викликати в нас почуття неспокою або пристрасті. Типова індійська дієта буде складатися з вегетаріанської страви з мінімальною кількістю спецій та страв, які легко засвоюються.

Індійці займаються йогою навіть своєю мовою. Вимова більшості індійських мов вимагає величезного контролю дихання, що знову ж таки є частиною йоги.

Таким чином, йога – це спосіб життя і процес для індійців. Багато хто не звертає уваги на той факт, що вони справді займаються йогою. Як правило, це вважається способом життя, який вимагає відвідування гуру йоги, проведення часу в ашрамі чи інституті йоги, відокремлення від стресів і негараздів кожного дня, щоб навчитися вести мирне і спокійне життя. Ця форма йоги є більш духовною, саме тому йога в Індії найбільше поширена. Заняття йогою в Індії – це, скоріше, всебічний досвід, а не просто скручування тіла (рис. 1).



Рис. 1. Схематичне зображення йога-асан Махаріші

Виконання йога-асан Махаріші потребує дотримання 10 принципів Йога Асан Махаріші:

1. Махаріші радить починати кожну серію асан з півхвилинної тиші, сидючи зручно із заплученими очима. Коротка процедура тонізування тіла передує практиці асан для того, щоб посилити кровообіг, розслабити суглоби і т.д.

2. Асани виконують перед медитацією: вони готують систему розум–тіло до гнучкої і глибокої трансценденції та сприяють легкому й спокійному вивільненню від стресів. Зазвичай, асани практикуються в майже медитативному стані розуму. Найкраще виконувати асани у відносно спокійній обстановці. Для максимальних результатів бажано бути якнайбільше заглибленим у себе.

3. Асани слід виконувати повільно та легко. Не робити різких рухів і не змушувати тіло прийняти ідеальне становище. Дихання має бути природним і слід розслаблятися якнайбільше в кожній позі. Якщо певна асана завдає болю через напруження в якійсь частині тіла, варто залишити цю асану на деякий час, поки ця ділянка не зцілиться і допоки не буде неприємних відчуттів.

4. Асани – не фізичні вправи. Тіло не повинно потіти, необхідно відчувати себе розслабленим, свіжим, енергійним та відчувати блаженство після кожної асани.

5. У будь-який момент, коли відчувається втома під час виконання асан або коли кровообіг має відновитися після виконання певної асани, рекомендується полежати у зручній позі доти, доки відбудеться відновлення. Інколи деякі асани вимагають більшої уваги, ніж інші, і після них може знадобитися відпочинок, що дорівнює за тривалістю асані (наприклад, Сарвангасана, Дханурасана, Чакрасана, Маюрасана).

6. Асани слід виконувати на порожній шлунок. Їх рекомендують виконувати принаймні через три години після їжі або через півгодини після того, як випили склянку рідини.

7. Підлога повинна бути рівною і не надто твердою. Завжди слід використовувати кілька шарів шерстяних ковдр для того, щоб не допустити непотрібного (або навіть шкідливого) тиску на окремі частини тіла (особливо хребет) або ж виконувати асани на маті для йоги.

8. Кімната має бути провітрюваною, але без протягів. У ній не повинно бути пилу та комах.

9. У кожній асані потрібно перебувати принаймні 5 секунд. Звичайний час від 10 до 15 секунд. Сарвангасана, однак, становить виняток і Махаріші радить поступово збільшити її до 30 секунд. Четанасаною насолоджуються в кінці кожної серії принаймні 2 хвилини.

10. Щодо пранаями – це дихальна вправа, яку виконують в кінці заняття і називається «сукха пранаяма» (приємна дихальна вправа). Тут також головне правило не напружуватися жодним чином. Сукха пранаяма має бути досить повільною, досить глибокою та рівномірною (без сильного шуму). Її слід практикувати перед медитацією близько п'яти хвилин або більше. Її виконують у зручному положенні сидячи, наприклад, Сукхасана (схрещені ноги). Якщо Падмасана (лотос) легка та приємна, тоді це буде ідеальним положенням.

**Висновок.** Йога-асани Махаріші суттєво відрізняються від традиційного заняття фітнес-йоогою. До вчителя (гуру) з йога-асан Махаріші висуваються дещо інші вимоги, ніж до інструктора з фітнесу. Вчитель йога-асан Махаріші повинен мати глибокі знання про анатомо-морфологічні особливості людського організму, методики тілобудови та харчування, а також він мусить володіти ТМ (трансцендентальною медитацією).

Завдяки заняттям людина відчуває, що життя стає більш приємним, наповнюється спокоєм і щастям; розум стає більш ясним, мислення – більш упорядкованим; бажання починають здійснюватися без зусиль, автоматично.

### Список використаних джерел

1. Загальна інструкція з йоги. – 2-ге випр. вид. – Нью Делі : Дім АЙЮСГ, 2016. – 40 с.
2. Мосейчук Ю.Ю. Вплив рекреаційно-оздоровчих занять по системі хатха-йоги на показники фізичного та психоемоційного стану жінок першого зрілого періоду / Мосейчук Ю.Ю., Мороз О.О. // Молодий вчений. – 2017. – № 3.1(43.1). – С. 218–220.
3. Толчева А.В. Четырехлетняя динамика показателей здоровья студенток университетов, регулярно практикующих хатха-йогу / А.В. Толчева, А.В. Дудкина, М.Ю. Дудкин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 2(52). – С. 121–126. doi:10.15391/snsv.2016–2.022
4. Swanson A. Science Of Yoga: Understand the Anatomy and Physiology to Perfect your Practice / Swanson A. – China : Penguin Random House, 2019. – 224 p.
5. Sheiko N.I. Сучасні уявлення про вплив йоги на організм людини / Sheiko N.I., Kivezhdi, K. B. // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. – 2019. – № 2. – С. 100–106. <https://doi.org/10.11603/1681–2786.2019.2.10490>