

**УДК 338.48:233-852.5**

**Галина Кушнірук**

*канд. екон. наук, доцент кафедри готельно-ресторанної справи та харчових технологій*

**Валерія Пилипенко**

*студентка  
Львівський національний університет  
імені Івана Франка*

## **ЙОГА-ТУРИ ЯК ПЕРСПЕКТИВНА НІША ВЕЛНЕС-ТУРИЗМУ**

Велнес-туризм – головний тренд оздоровчого відпочинку в період після COVID-19. Дедалі вагомішу нішу на ринку велнес-туризму займають йога-тури, за допомогою яких можна зарядитися позитивною енергією та максимально розслабитися, адже йога пов'язує тіло з розумом, поєднуючи виконання асан (поз у йозі) із вправами на дихання, концентрацію та релаксацію. Крім того, йога-тури забезпечують позитивне психологічне самопочуття туристів під час подорожі, а також після поїздки.

Метою дослідження є висвітлення сутності йоги, її різновидів, різноманіття програм, які можна використовувати під час організації йога-турів як важливої ніші велнес-туризму.

Йога – поняття в індійській культурі, у широкому сенсі означає сукупність різних духовних, психічних і фізичних практик, що розроблених у різних напрямках індуїзму і буддизму та спрямованих на управління психічними і фізіологічними функціями організму для досягнення індивідуумом піднесеного духовного і психічного стану [4].

Йога-тури – це важлива ніша ринку велнес-туризму, який стрімко зростає останніми роками. Концепція велнесу була розроблена як особливе відчуття добробуту, сприйняття людини як така, що складається з тіла, духу і розуму, залежить від свого оточення [3]. Велнес-туризм містить сім аспектів (духовний, соціальний, професійний, екологічний, інтелектуальний, емоційний, фізичний), з якими

концептуально можна поєднати шість напрямів йоги: Raja, Karma, Bhakti, Jnana, Tantra, Hatha [5].

Існує низка різновидів йоги: одна концентрується на фізичному стані тіла, інша більш поглиблюється в духовну практику, а ще є така, що спрямована на роботу з енергетичними полями. Найпопулярнішим різновидом йоги є хатха-йога. Назва походить від двох слів: «ха» («чоловіче начало, сонце, дух») і «тха» («жіноче начало, місяць, душа») [2]. Вона сформувалася в XI ст. в Індії. Хатха-йога містить різні асани і практики дихання (пранаями), спеціальні жести (мудри), шаткарми (практики очищення), а ще медитації для глибокого розслаблення. Хатха-йога підійде навіть тим, хто ніколи не займався йогою [1].

Кундаліні-йога – один із напрямків йоги, що сприяє підняттю енергії з основи хребта за допомогою регулярних практик, серед яких медитації, пранаями, асани і спів мантр. За допомогою цього виду йоги активно лікують від наркотичної та алкогольної залежностей. Аштанга-йога – динамічна практика йоги, де асани з'єднуються спеціальними зв'язками, а всю практику супроводжують пранаями. В аштанга-йоги є шість рівнів складності, кожен рівень – це своя послідовність поз. Йога-нідра в перекладі означає «йога сну» або мистецтво усвідомленого розслаблення, прикордонний стан розуму між неспанням і сном. Одна година йоги-нідри дорівнює чотирьом годинам звичайного сну [1, 2].

Названі види йоги вважають класичними. Утім існують і нові, більш сучасні напрями йоги, які поєднують у собі фітнес, гімнастику. Наприклад, антигравіті-йога – найцікавіший і неординарний вид йоги. Асани виконують у гамаках, підвішених над землею. Ця практика відмінно витягує хребет, розвиває координацію і вестибулярний апарат. Політ дарує відчуття свободи, позбавляє від негативних думок, бадьорить організм [1]. Акро-йога – це парна практика, яка об'єднує вправи хатха-йоги, акробатику й цілительське мистецтво [2].

Сьогодні існує понад сорок різновидів йоги. З кожним роком майстри йоги створюють нові напрями, більш спрощені фізично або ментально. Звичайно, щоб обрати свій напрям треба детальніше вивчити їх. Іноді на це йде не один рік. Професіонали рекомендують починати з асів, зокрема хатха-йоги, і поєднувати її з медитаційними практиками.

Йога-тури не лише цікаві, а й потрібні для здоров'я, оскільки поєднують збалансоване харчування, відсутність алкоголю, тютюну, здоровий режим і медитації. Йога-туристи насамперед налаштовані на відпочинок, оздоровлення і повне перезавантаження. Середня тривалість стандартного йога-туру – тиждень, проте також тури вихідного дня. Місце проведення – найкрасивіші локації з гарними пейзажами – біля моря або в горах. В основному йоогою займаються двічі на день – зранку й увечері. Між тренуваннями можна провести час як у звичайній відпустці – запланувати екскурсії, катання на катерах, дайвінг, купання в морі, річці, походи в ліс, катання на лижах тощо.

Таким чином, відпочинок з елементами йоги буде більш насиченим, тіло рівномірно розподілятиме енергію, і це загалом сприятиме ідеальному відпочинкові.

*Ключові слова:* йога, різновиди йоги, йога-тури, велнес-туризм.

### **Список використаних джерел**

1. ПД з йоги: 10 найпопулярніших напрямів.– URL: <https://the-challenger.ru/sport-2/trenirovki-sport-2/gid-po-joge-10-samyh-izvestnyh-napravlenij>
2. Ульяновкина В. Види йоги. Основні різновиди йоги.– URL: <https://www.oim.ru/yoga/osnovy-yogi/yoga-styles>
3. Ali-Knight J. Yoga tourism. In *Wellness and Tourism: Mind, Body, Spirit, Place* / Ali-Knight J.– New York: Cognizant, 2009.– P. 84–95.
4. Knut A. Theory And Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson / Knut A., Jacobsen // *Alternative Spirituality and Religion Review*.– 2010.– № 1(2).– P.180–181. DOI: 10.5840/asrr20101214
5. Ponder L.M. Yoga tourism. / Ponder L.M., Holladay P.J.– In: Jafari J., Xiao H. (eds). *Springer, Cham, 2014. DOI: 10.1007/978-3-319-01669-6\_636-1*