

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Станкевич, В. Е. Взаимодействие государства и гражданского общества / В. Е. Станкевич, Э. В. Калинина, А. В. Станкевич // Юный ученый. – 2018.– № 1 (15). – С. 23–24.
2. Гаман-Голутвина, О. В. Политика модернизации неэффективна без сотрудничества государства с бизнесом и обществом / О. В. Гаман-Голутвина, Л. Н. Тимофеева, Л. В. Сморгунув // Власть. – 2014. – № 1. – С. 185–187.
3. Кальной, И. И. Гражданское общество: истоки и современность / И. И. Кальной, И. Н. Лопушанский. – 3-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Издательство Р. Асланова «Юридический центр Пресс», 2006. – 492 с.
4. Бельский, В. Ю. Политология : учебник для студентов вузов / В. Ю. Бельский, А. И. Сацута. – М. : ЮНИТИ – ДАНА, 2012. – 331 с.

УДК 614.2:233-852.5

С. Н. Бордак

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

СИСТЕМА ЙОГИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Введение

Интерес к философии йоги отмечается во всем мире. Растет число последователей этой древней системы достижения состояния физического и психического здоровья. Согласно системе йоги, здоровье – это ощущение гармонии, высокая работоспособность, выносливость в условиях чрезвычайных обстоятельств и активное долголетие. И, наоборот, болезнь есть проявление дезинтеграции, нарушения гомеостаза в результате изменений кровообращения, отложения токсичных продуктов обмена и др. Мало-подвижный образ жизни, неправильное питание, вредные привычки, недостаточное закаливание организма, психическое перенапряжение становятся основными причинами болезней современного человека.

Цель

Проанализировать на примере системы йоги, как философское мировоззрение влияет на образ жизни и состояние здоровья человека.

Материал и методы исследования

Теоретический анализ источников по проблеме исследования.

Результаты исследования и их обсуждение

Слово «йога» происходит от санскритского «юдж», что означает «связь, соединение». В широком смысле йога означает сочетание различных физических, психических и духовных практик, которые нацелены на управление физиологическими и психическими функциями организма человека с целью достижения человеком возвышенного духовного состояния. Основоположником учения йоги считают древнеиндийского мудреца Патанджали, жившего во II – I вв. до н. э. Патанджали разделил йогу на 8 ступеней: 1) Яма – межличностные взаимодействия; 2) Нияма – внутриличностная самодисциплина; 3) Асана – разнообразные позы и положения тела; 4) Пранаяма – система дыхательных упражнений; 5) Пратьяхара – контроль и ослабление потока

восприятия; 6) Дхарана – концентрация мысли; 7) Дхьяна – медитация (процесс вникания в сущность объекта сосредоточения); 8) Самадхи – самореализация (состояние полного вникания в сущность данного объекта).

В основе данного учения лежат два понятия – очищение и совершенствование. Йога предусматривает выполнение комплекса физических упражнений, контроль над дыханием, соблюдение гигиены питания и соответствующих норм этики («чистый воздух, чистая пища и чистая жизнь»). Йога означает способ жизни, который делает возможным достижение полноценного физического, духовного и морального здоровья; означает дисциплину ума и тела. Выражение «в здоровом теле – здоровый дух» встречается в санскритских источниках, которые датируются VII – VI в. до н. э.

Дыхание – непрерывный процесс, который начинается с момента рождения, и заканчивается в момент смерти. Оно сопровождает нас на протяжении всей жизни. Индийские йоги разработали специфическую систему дыхания. Хатха-йога представляет собой «азбуку» системы йоги, первую необходимую ступень. Она ставит своей целью научить человека управлять своим телом, добиваться улучшения здоровья, предупреждения некоторых заболеваний, бороться с преждевременным старением организма, способствовать долголетию, активной жизни и работоспособности. Санскритское слово «Хатха» состоит из двух слов: «Ха» – солнце и «Тха» – луна, что символизирует собой два противоположных начала, которые, будучи соединены вместе, означают единство противоположностей. При помощи упражнений йоги добиваются способности регулировать вегетативные функции. Так, например, они в состоянии контролировать работу сердца и избегать нежелательного ускорения частоты сокращений при эмоциональном перевозбуждении.

Дыхание йогов управляется сознанием. Во время выполнения дыхательных упражнений сознание должно быть сконцентрировано исключительно на самом дыхании. Хатха-йога устраняет физическое напряжение и умственные стрессы, приводит к расслаблению мышц и снятию стрессов. Лишь через абсолютное физическое здоровье и контроль над деятельностью тела может быть достигнуто умственное, духовное и моральное совершенство.

Большое значение йоги придают нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта. Пищеварительный тракт они называют «кухней» человеческого организма и рекомендуют содержать эту «кухню» в чистоте и идеальном порядке. На Востоке сложилась традиция отношения к своему телу как к святилищу, его берегут, не экспериментируют со своим здоровьем. Йоги говорят о правильном и рациональном питании, рекомендуют дозированное лечебное голодание.

Соблюдают йоги и определенные гигиенические правила питания: 1) пища должна удовлетворять потребностям организма в белках, углеводах, жирах, минеральных солях, витаминах (в рацион включают свежие и сырые растительные пищевые продукты); 2) при усвоении пищи организмом не должны образовываться токсины, уменьшающие ловкость и гибкость тела, препятствуя овладению асанами (неблагоприятный эффект дают мясо, яйца, бобовые и др.); 3) пища не должна содержать раздражающих веществ, препятствующих концентрации (острое, кислое, горькое, алкоголь и др.). Наиболее полезными для организма считаются орехи, плоды миндаля, арахиса, зерна злаков (особенно проросшие зерна пшеницы), овса, риса, турецкого гороха, свежие и сушеные фрукты и овощи, молоко и молочные продукты, мед, растительные масла.

Важным элементом в питании йогов считается пережевывание пищи. Рекомендуется пережевывать пищевой комок не менее 40 раз. Рациональное пережевывание пищи во время еды является одним из способов снижения массы тела. Йоги говорят,

что «нужно пить твердую пищу и пережевывать жидкую». Есть следует медленно и вдумчиво. Для восточных людей принятие пищи – неторопливый ритуал, совершаемый в кругу семьи или друзей. Наслаждение вкусом и запахом еды дает удовлетворение меньшим количеством пищи, помогает избежать переедания и психологического голода. Не говоря уже о том, что это полезней для пищеварения. Принимать пищу следует только тогда, когда испытываешь голод. Утоление чувства голода сопровождается ощущением удовлетворенности.

Если сравнить пищу современного человека с пищей людей, живущих в естественных условиях, или с питанием детей и животных, то очевидна существенная разница между естественным способом питания и нашим. Так, маленькие дети едят лишь тогда, когда голодны. Человек, живущий в сельской местности, употребляет простую пищу, сырые фрукты и овощи. Животное не ест, когда оно сыто, и, даже проголодавшись, оно не станет пить горячее или замерзшее молоко, а подождет, пока горячее молоко остынет, а замерзшее растает. Современный человек употребляет «возбуждающие» виды пищи, поступает наперекор природе и принципам здорового образа жизни.

Питаться нужно так, как этого требует природа. Рекомендуется употреблять простую пищу и проявлять умеренность в еде. Умеренность в питании является важным фактором здоровья и долголетия. Ежедневная порция по калорийности должна соответствовать возрасту, массе тела, полу, трудовой деятельности, образу жизни, климатическим условиям. Например, при одинаковой массе тела в молодом возрасте человек нуждается в большем количестве пищи, чем в зрелом. У людей одного возраста потребности в калориях варьируют в зависимости от массы тела. Люди, занимающиеся физическим трудом на открытом воздухе, нуждаются в более калорийной пище по сравнению с работающими в закрытых помещениях. Зимой организму необходимо большее количество пищи, чем летом.

Важным элементом питания является качество пищи. Йоги рекомендуют естественную здоровую и разнообразную пищу (сырые продукты должны составлять 80% ее объема). Следует употреблять вместо белого хлеба черный хлеб, сахар заменить медом, поваренную соль – морской, животные жиры – растительными маслами, отказаться от жареных блюд, ограничить употребление картофеля. Следует отдавать предпочтение «местным» фруктам, так как они находятся в «биологическом равновесии» с нашим организмом. Чем дальше фрукт или овощ потребляется от его места созревания, тем меньше в нем энергии.

Никогда не следует наедаться досыта. В процессе еды желудок должен быть наполнен пищей приблизительно на 2/3. Во время еды мысли должны быть заняты исключительно пищей. Все внимание должно быть направлено на процесс пищеварения. Принимать пищу следует в обстановке тишины, спокойствия и хорошего настроения. Один день в неделю следует воздерживаться от еды, употребляя только воду.

Йоги не рекомендуют пить воду во время еды. В большинстве употребляемых нами продуктов содержится достаточное количество воды, необходимой для нормальной работы пищеварительной системы. Йоги придерживаются питьевого режима, начинают и завершают день, выпивая по стакану воды, в течение дня выпивают не менее 10 стаканов воды.

Йоги считают, что чаще всего жизненную энергию ослабляют два фактора – стресс и недостаток сна. Хорошо укрепляет жизненную энергию восстановительная йога. Данный вид деятельности при условии выполнения его с удовольствием хорошо восстанавливает истощенную энергию и приводит в равновесие тело и дух, то есть снимает стресс и усталость.

Моральный кодекс йогов включает в себя две ступени: Яма и Нияма. Яма представляет собой саморегуляцию межличностных взаимоотношений на основе добровольного подавления отрицательных стремлений и поступков и включает в себя следующие принципы: 1) Ахимса – непричинение вреда, насилия, терпимость, сочувствие, гуманность; 2) Сатья – честность, правдивость, искренность, отстаивание истины, недопущение лжи, лицемерия и непоследовательности в поступках; 3) Астея – невозможность посягнуть на чужое, украсть; 4) Брахмачарья – самодисциплина в половой активности, воздержание от злоупотреблений половыми отношениями; 5) Апариграха – отказ от подарков, от ненужных материальных предметов, не проявление зависти, алчности, эгоизма, скромность. Нияма представляет собой систему регулирования внутриличностных процессов, выдвигает принципы формирования положительных качеств характера для достижения успехов в занятиях йогой, базируется на уже достигнутой высокой степени морального поведения, взыскательности и уважения к самому себе. Нияма включает в себя следующие принципы: 1) Шаоча – телесная и духовная чистота, отсутствие корыстных мотивов в поведении, устранение отрицательных эмоций; «очищение» ума от плохих мыслей и соответствующих действий; внутренняя телесная чистота, достигаемая с помощью специального режима питания и очистительных процедур; 2) Сантоша – удовлетворенность, оптимизм, жизнерадостность, спокойствие; 3) Тапас – твердость, выносливость, строгость, усердие, аскетизм; сознательная дисциплинированность, постоянство, упорство; 4) Свадхьяя – самосозерцание, самопознание, самоконтроль. Последователь системы йогов должен соблюдать моральный кодекс в любой жизненной ситуации независимо от возникающих на его пути препятствий и трудностей.

Заключение

Таким образом, йога – это система взглядов и образ жизни, дающий возможность достичь физического, духовного и морального здоровья. Она указывает путь к сбалансированному взаимодействию между физическими и психическими возможностями человеческого организма. Это философия, меняющая сознание и отношение к жизни. Философия йоги учит управлять эмоциями, эффективно думать, двигаться и дышать, вести здоровый образ жизни и отказываться от вредных привычек, лучше понимать происходящие в мире процессы, яснее видеть личные цели, развивать силу воли и остроту ума, достигать состояния равновесия и самообладания, помогает успешно преодолевать трудности и значительно повышать качество жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бонгард-Леви, Г. М. Древнеиндийская цивилизация : Философия, наука, религия / Г. М. Бонгард-Леви. – М. : Наука, 1980. – 333 с.
2. Евтимов, В. Йога / В. Евтимов. – М. : Медицина, 1986. – 208 с.
3. Радхакришнан, С. Индийская философия / С. Радхакришнан. Т. 1-2 / пер. с англ. – М. : МИФ, 1993. – 328+394 с.
4. Чанышев, А. Н. Начало философии / А. Н. Чанышев. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1982. – 184 с.