

АСАНА В ЙОГЕ – СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ФОРМА ДВИЖЕНИЯ К АВТОНОМИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ВОЛИ

Лектор А.П. Добрева,

Национальная спортивная академия им. Васила
Левского, 1700, София, България
E.mail: dobreva.nsa.unwe@gmail.com

Ключевые слова: асана, Йога, физическая культура, спорт, философия, физическое воспитание, культура, знания, интеллект, адаптация.

Актуальность исследования. Асана в Йога даршане знаменует собой начало философского понимания движения как формы существования материи; движения как метода адаптации к более высоким уровням сознания и с более высоких уровней сознания к автономии человеческой воли от условностей бытия. Тем не менее предназначение «асаны» в самой йоге – быть не единственной, а лишь одной из восьми ступеней (anga), ведущих к конечной цели – состоянию «самадхи» (samadhi, kaivalyam). Достойная цель, достижение которой приписывают лишь некоторым.

Высшее спортивное образование по йоге в Национальной спортивной академии в Болгарии дает веские аргументы в пользу уделения особого внимания Асане. Вот ключевые из них. Пришло время теоретически уточнить критерии изучения йоги как части системы спорта, а именно как «спорта для всех». Этапом в реализации этой потребности является резолюция 69/131 Генеральной Ассамблеи ООН, провозгласившая 21 июня Международным днем йоги.

Второй аргумент – это argumentum ad relevance. Асана – современная. Это основа современного обучения йоге. Вообще путь современного человека к йоге начинается с асан. Поэтому крайне важно правильно осмыслить ее, в том числе как специфический инструмент для обучения, воспитания, терапии (в том числе профилактики здоровья). Асана несет в себе все признаки физической культуры, но также и специфические признаки системы йоги. Однако «асана» является обязательным компонентом, имеющим четкое систематическое место в йоге, и поэтому ее следует рассматривать как «генетический носитель» информации обо всем великом. Обратное является предпосылкой образовательных и других дефектов. Одним из таких недостатков является «непривязанность» и фаворитизация асаны по сравнению с другими компонентами йоги. Они очевидны в наши дни с появлением и широким использованием новых «терминов», таких как «постуральная йога», «фитнес-йога», «стеречинг-йога», «индийская аэробика». Даже если мы не будем принимать во внимание мотивы – коммерческие, политические, идеологические или иные – навязывания такого примитивизма в науке, мы не сможем избежать опасных и нездоровых

побочных эффектов такого «научного» подхода. В-третьих, в системе йоги асана определяется как средство воспитания и самовоспитания, обучения, профилактики заболеваний и терапии. Это произошло еще в древности. Вот почему отставание теоретического прояснения вопросов о систематическом месте Асаны в Йоге (внутридисциплинарные связи), а также интегративных связей и отношений (междисциплинарных связей) Асаны и Йоги с другими предметными областями научного знания – сейчас, в век технологий – непростительно. А эти связи и отношения существуют в области социальных наук – философии, психологии, педагогики, этики, эстетики, социологии, истории, теории и методологии физического воспитания и спортивной тренировки, культуры и искусства; медицинских наук – анатомии, спортивной медицины, физиотерапии, реабилитации; естественных наук – биомеханики, биохимии, физиологии. Повторяю – эти связи существуют, но не «кодифицируются», не обобщаются, не синтезируются. Признается, что исследованию преимуществ йоги препятствовала слабая «методология» (Study of trauma-sensitive yoga has been hampered by weak methodology in: https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga_as_therapy) и другие недостатки. Огромное количество аналитических исследований взаимосвязи Асаны и Йоги с отдельными аспектами различных частных научных знаний, которые составляют широкий синтез Йоги, требует, чтобы процесс анализа шел рука об руку с процессом синтеза.

Это философская, общенаучная парадигма – динамика науки существует в

единстве со статикой и систематикой науки. Обратное – предпосылка диспропорций. В этом направлении нет целенаправленных интеграционных усилий в том смысле, что «сад можно получить из многих грядок». Интеграционное усилие всегда коллективно, примером чего является формирование Йоги. Например, исследование (обобщенно говоря) преимуществ асаны, применяемое в отдельности или в сочетании с другими методами йоги, сильно страдает парциальностью, казуистикой, а иногда и самооправданием. Отсутствуют синтез, сравнение, абстракция, конкретизация, обобщение, классификация, систематизация, интеграция. «У каждого исследователя своя грядка, но из отдельных грядок не разбивают сад» [10]. Такой подход не может легитимировать Йогу как науку, какой она является [12]. К счастью, из теории развития мы знаем, что пары противоположностей идут вместе. Появляются новые исследования, в которых снова как прежде, есть стремление к целостному взгляду на природу феномена йоги [13]. Также существует множество хороших исследований, которые систематизируют связи йоги с другими предметными областями человеческого знания, например: анатомией и физиологией [2]. В то же время обзоры йоги показывают результаты давно сложившегося образа йоги в социальном континууме: как она определяется, понимается, воспринимается и практикуется аудиторией.

Цель исследования – теоретически осветить некоторые вопросы о месте асан в системе йоги и в физической культуре на современном историческом этапе формализации знаний. Изучение и анализ древних

источников было подчинено конкретным **задам:** установить место и значение Асаны в теории йоги; установление термина «Асана» как абстракции понятия с современной точки зрения; характеристика асаны как обязательного компонента йоги, изучение ее систематического места; выявление и определение общих, а также специфических особенностей асаны из других компонентов йоги и из других средств физической культуры, физического воспитания, тренировки и терапии.

Изложение: Прежде всего, описание йоги предполагает минимальный стандарт «знания о знании». В этот стандарт мы включаем соблюдение нескольких руководящих принципов в качестве минимального методологического стандарта только для целей настоящей работы, что предотвратит поверхностный подход к теме.

Во-первых, это знание того, что становление йоги индоарийцев тысячелетний процесс, начинающийся с цивилизации индоарийцев. Его начало восходит к концу II – началу I тысячелетия до нашей эры. Как и все древние культуры и философские взгляды, Йога берет свое начало и раскрывается в образах и формах мифологии и религии, символом которых являются «Веды». Прежде чем быть записанным и известным как самый древний литературный памятник человечества, Веды следовали давней устной традиции, начало которой невозможно датировать. В этом смысле и **Веды**, и **Упанишады** являются общей теоретической основой йоги. Их соотношение можно рассматривать как соотношение между общим и частным, как

соотношение между философским и частно-научным знанием.

Во-вторых, (в созвучии с первым) это знание того, что, если Йога не является единым, вылитым в обозримый период целым, ее изучение, рассмотрение и объяснение должны быть отражением этого. А именно: ее следует рассматривать как развивающуюся систему, в которой одни идеи постепенно исчезают, уступая место другим, первоначально вторичным идеям, и между ними существует непрерывная преемственность.

В-третьих, к двум вышеупомянутым относится знание того, что независимо от того, насколько она эволюирует, Йога сохраняет свою целостность. В этом смысле он «реагирует» как живая система, которая адаптируется к окружающей среде, но сохраняет свою целостность. В этом процессе эволюционной адаптации Йога отделяется от своей общей теоретической ведантистской основы и определяет себя как «даршана». Это становится возможным на более позднем этапе, по достижении более высокой степени формализации знания, в результате более высокой степени абстракции человеческого мышления. Таким же образом шесть школ ведической философии с их основателями отделены от Вед, а именно: 1. Ньяя – Логическая школа – Гаутама; 2. Вайшешика – Атомная школа – каннада; 3. Санкхья – Школа Космических Принципов – Капила; 4. Йога – Школа йоги – Хираньягарбха; 5. Пурва Миманса – Ритуальная школа – Джаймини; 6. Утгара Миманса / Веданта – Теологическая или метафизическая школа – Бадараяна.

В-четвертых, необходимо, чтобы обзор и анализ литературы соответствовали символическому языку древних источников йоги. Это касается обзора и анализа всех древних источников. «Соответствовать» означает, что эти источники должны быть объяснены, поняты и истолкованы в их истинном значении. Подчеркиваю – толкование, а не вольная интерпретация. Хорошим примером в этом направлении являются так называемые «критические» издания, в основном Kaivalyadhama SMYM Samithi, Lonavla, Maharashtra (https://en.wikipedia.org/wiki/Textual_criticism). «Критика» текста не далека от интерпретации, но, по крайней мере, это выражение корректности, то есть стремление навязать какие-то минимальные стандарты при воспроизведении древних текстов.

В-пятых, в связи с четырьмя вышеупомянутыми, исторически и логически неоспоримый факт, что первая полная письменная систематизация йоги была произведена Патанджали. Предыдущие и последующие тексты не содержат полного логического и систематического описания **восьми** (отсюда и название Ashtangayoga) компонентов системы (далее в описании каждый компонент будет называться «yoganga», йоганга), и они не относятся к такому высокому уровню абстрактности научного знания. Это произведение является идеальным субъективным отражением в письменной форме объективно существующих связей и отношений в системе «человек-природа», выявленных и признанных многовековой традицией. В этом смысле считаем правильным упоминание работы Патанджали «Йога-сутра» в рубриках Реп-

резентативного списка нематериального культурного наследия Юнеско–2016 года. Вот почему эта работа была и должна оставаться отправной точкой для определения того, является ли некое явление Йогой или ее имитацией. Подобно тому, как кодификация Юстиниана Corpus iuris civilis, несомненно, является наиболее важным источником для изучения римского частного права, необходимо принять как аксиому обстоятельство, что наиболее важным источником для изучения йоги является «Йога-сутра» Патанджали.

В-шестых, каждый компонент йоги следует рассматривать и понимать через призму цели йоги. И она заключается в «освобожденном человеке», **Jivanmukti**, осознающий себя как Атма, запертый в уме (по словам Э.Вуда). Без необходимости вводить здесь новые термины из гносеологии йоги, мы настаиваем на таком целостном – систематическом подходе, с помощью которого можно взглянуть на конечную цель йоги. За этими «предпосылками» следует суть.

Анализ результатов исследования. термин «Асана»

Термин «асана» (आसन, āsana) имеет следующие значения.

В начале – это «сидение», «место для сидения» [6].

Второе значение уже знаменует семантическое изменение слова в вышеупомянутом и считающемся классическим произведением Йога-сутры Патанджали: «2.46 – стхира сукхам асанам» (स्थिरसुखमासनम्), т.е. «Асана устойчивая и удобная (поза)». Это уже не сидячая поза, а поза для медитации.

Асана также является третьим компонентом Аштанга-йоги согласно ПЙС и по мнению других авторов, в т.ч. Сватмарма (ХП): «I.17. « Асана - первый компонент хатхи (йоги)».

«Асана» – это также обобщающий, «родовой» термин в том смысле, что он обозначает различные виды поз. Обычно это делается путем добавления отличительного элемента в соответствии с правилами санскрита. Например, Svastikasana (Sanskrit: स्वस्तिकासन); Virasana (Sanskrit: वीरासन); Kurmasana (Sanskrit: कूर्मासन/). Это последнее значение стало общеупотребимым, в этом смысле оно используется в данной статье, если не указано иное. Вот почему говорят, что «Асана» – это «лицо йоги».

По мнению некоторых авторов термин «асана» включает «вход, пребывание и выход из асаны» [15]. Под «входом и выходом» авторы стремились обозначить физические движения, которые предшествовали асане и следовали за ней, т.е. то, что мы сегодня понимаем под «техникой». Это слишком широкое понимание вносит определенную эклектику. На наш взгляд, это противоречит правилам толкования, в том числе логического, исторического, систематического, смыслового, грамматического. Также с точки зрения физиологии изометрическое сокращение мышцы (преодоление сопротивления или противодействие ему) называется «статическим усилием». И в общем смысле «поза» означает статику тела, а не динамику. Кроме того, термины «вход» и «выход» из асан являются скорее ментальной, а не «моторной» характеристикой, потому что асана по умолчанию уже

является чем-то, что дается «без усилия» - «стабильной и удобной».

Философия В «Асане»

Описание любого из компонентов йоги неизбежно предполагает краткий философский анализ. Этот подход используется и в международных актах об йоге. Он не противоречит «практическому» подходу или анализу, но гарантирует, что следующий будет лучше понят и значим.

В этом отношении **первая особенность асаны состоит в том, что она встроена в философскую систему (даршана)**. Что, очевидно, является нарушением общепринятого. Йога основана на идеях мира санкхья, который в индийской традиции считается древнейшим даршаном. Согласно последнему, единственный путь, окончательное и совершенное средство к освобождению («мокша») – это метафизическое знание, гнозис. Однако согласно йоге, гнозис только подготавливает почву, а мокша невозможна без **ДЕЙСТВИЯ** («крия-йога»). Таким образом, добавляя к метафизическому знанию и действию, **ПРАКТИКУ** («абхьяса» – практика, применение) и аскетизм («тапас»), йога становится «йога-даршаной».

Вторая особенность, связанная с первой, но отличная от нее, состоит в том, что асана как осознанное упражнение **является символом, формой абстракции**. Это символ автономии человеческой воли. Йог, застывший в асане, напоминает «священную скульптуру» [4]. Асана исторически возникла не как форма подготовки к охоте, работе или войне или как игра, как другие формы физкультуры. Я подчерки-

ваю, что он возник как часть философского видения (даршана) в его первых исторических формах. Это одно из средств, не являясь абсолютным, достижения цели: состояние безусловной свободы, без условности бытия, «дживанмукта» («освободившийся при жизни»). Это одно из первых и многих средств, с помощью которых йог работает с физическим телом для достижения этой цели.

Полная неподвижность в асане – это **третий парадокс** в системе упражнений и обучения йоге, связанный с двумя предыдущими. Асана – это конечный результат, эманация движений, которые ей предшествовали, нацеленные на совершенство, овладение и *состояние* мастерства. Это символ такой возможной степени достигнутой «удобной» неподвижности без усилий, которая исключает любые усилия, что, в свою очередь, предположительно устраняет все формы «отвлеченного» внимания. Согласно Йога-сутре (санскрит: पातञ्जलयोगसूत्राणि, pātañjalayogasūtrāṇi, сокращенно «ПЙС»), «2.46 – стихира сукхам асанам» (स्थिरसुखमासनम्), «**асана стабильна и удобна**». Это утонченное и точное определение асаны как высшей степени абстракции и обобщения. То есть неважна конкретная форма; каждая занимаемая форма должна быть «устойчивой и удобной», и это **самая важная часть ее содержательной характеристики**. Поэтому из всех «8 400 000 асан» всегда среди золотой коллекции выбора одной из самых важных является «мертвая поза» – «ШАВАСАНА»: «1.32. Ляг плоско на землю лицом вверх, подобно трупу. Это шавасана» («Хатха Прадипика»,

сокращенно «ХП»). Выбор движений для выполнения асаны такой же точный, как и сама асана.

Тем не менее, в самой структуре йоги движение имеет значение в основном как «опредмеченная» асана. Образно говоря, двигательный акт в асане – это прошедшее совершенное время движения и одновременно его будущее время. Этим мы хотим подчеркнуть, что пребывание в асане в течение определенного периода времени является абсолютно обязательным, что является частью основных характеристик самого понятия «асана». Это относительный покой в движении как желаемый эффект, она несет в себе философское содержание, присущее только йоге. Это специфическая, аутентичная форма содержания физического движения, которая в другом исследовании породила метафору о том, что асана – это «застывшее движение», «своего рода субстрат движения, его рисунок и означает его форму, его конкретную модификацию» [3]. Предшествующая его техника передается от «гуру» к «шишия» (от учителя к ученику), это вопрос «обучения», она не является частью сути и поэтому техника освоения асан в древних текстах также лаконична. В начале невозможная, но после некоторой постоянной практики она превращается в «безусильное», устойчивое и непоколебимое положение тела. «*Поза становится совершенной, когда мы можем удерживать ее без усилий, так что тело полностью неподвижно* – пишет в своем комментарии к ПЙС «Йога-бхашья». Подобным образом совершенство достигается, когда ум становится бесконечностью, то есть когда идея бесконечности стано-

вится его сущностью (Yoga-Darsana, Yoga-sutra by Maharsi Patanjali, With Six Basic Commentaries: ... (2) Yoga-bhasya by Vyasa..). Овладев позой до совершенства, йог полностью перестает замечать присутствие собственного тела. Тогда и только тогда асана достигает своей цели, объявленной в Сутре 2.48 –положить конец «парам противоположностей», двойственности. Прекращая подвижность, она помогает сосредоточиться. Йог готов к следующей «анге» своего аскетического пути к автономии, а именно к пранаяме.

Экаग्रата. Полная неподвижность и совершенство в асане – такое желательное состояние в йоге не в экстатических и / или религиозных целях, а тем более в целях «культы тела», вопреки таким утверждениям. А потому что предполагает «экаграту», что означает постоянное и целенаправленное однонаправленное внимание. Это следующая особенность асаны, результат значимого экспериментального опыта и знания о том, что каждое физическое усилие отвлекает, деконцентрирует, выводит из равновесия. В идеально освоенной асане уже нет усилия, а есть удобство; «грубая» материя уступает место, пусть и временно, и становится устойчивой базой для работы с «тонкой материей», с психикой.

Таким образом, асана в йоге – уникальное средство, потому что другого с такими характеристиками, плод тысячелетней традиции или искусственно созданного человеком – нет. «Встраивание» и в философскую систему, с которой она одновременно развивается и обогащается, а также другие элементы «действий» в смысле йоги поднимают ее на качественно иной уровень. «I.66.

Ни ношение одеяния сиддхи, ни разговоры о практике (не приводят к совершенству). Только через применение практики человек становится сиддхой. Это истина без всяких сомнений.» (ХП). Это возвышение древней мысли в «действие» и их связь с высшей целью в их специфическом йогическом смысле гениально, она несет генетическую информацию обо всем. Йога стала «практической философией» [14], диалектически НОВЫМ шагом человеческого провидения. Если кто-то сомневается в этом утверждении, пусть вспомним, что это эпоха протонаука; еще далеко до того времени, когда количественное накопление сенсорных данных приведет к обобщениям и формированию понятий и концепций. Этого, так сказать, «философского анализа» ДОСТАТОЧНО, чтобы обосновать *differentia spesifica* асаны от ВСЕХ других известных средств физической культуры. В выбранном нами подходе после выяснения основных философских вопросов, касающихся специфики асан, можно перейти к их сопоставлению с общеизвестными средствами и формами физического воспитания и обучения, в частности – с физическими упражнениями и спортом.

Асана, физические упражнения, спорт, гимнастика

А. По содержанию и форме физического движения **физические упражнения** являются ближайшим родственником асан. Внешнее сходство асаны с основным средством физических упражнений, воспитания и лечения – физическими упражнениями, особенно в различных видах гимнастики, привлекало внимание европейцев в конце 18 – начале 19 веков. Прои-

зошел ли процесс взаимного влияния – это не вопрос убеждений или предубеждений. Это можно категорически утверждать только на основе *онтологического единства* человеческой культуры. Вот почему, не вдаваясь в средневековые споры о том, сколько дьяволов на кончике иглы, отметим лишь мимоходом, что исторически объективно и более логично, чтобы «ширшасана» предшествовала «шведской свече», неизменно связанной с именем Perh Henrik Ling. Это касается и знаменитых гимнастических систем.

Именно аналогия через сходство по внешним (формальным) признакам является причиной того, что некоторые до сих пор называют йогу «гимнастикой», а практику йоги – «тренировкой». Это «скольжение по поверхности». Например, если мы предположим, что «Шавасана» – мертвая поза, гимнастика или тренировка, мы вступим в конфликт как с общепринятым, так и с окончательным значением этих терминов. Что мы тренируем в полном смысле понятия «тренировка», если расслабляемся на земле и оставляем тело в тех же условиях с точки зрения гравитации? Ответ – очевидно, что мы не тренируем тело физически. Предназначение Шавасаны в Йоге иная, и наиболее кратко она описана в Хатха Прадипика (далее - ХП): «I.32. Лежа на спине на земле как *ТРУП* – это Шавасана. **Шавасана защищает от усталости и приводит к душевному спокойствию.** Многие асаны стали символом такого поверхностного подхода к отождествлению двух разных понятий из-за сходства по внешней форме.

Действительно, определение термина «гимнастическое упражнение» не противоречит характеристикам понятия и определению «асана». Поэтому сходство некоторых асан с гимнастическими упражнениями не только механическое, но и внешнее. Их объединяет моторное усилие, физическое движение (до, во время и после выполнения асаны) как основная сущность и непреложное свойство материи и категории «физическая культура». Как продолжение сказанного, сходство асаны с гимнастическим упражнением заключается в их биодинамических характеристиках. Например, из упомянутых выше асан в изложении очевидно, что для некоторых из них действует основное уравнение динамики $F = -F$. Для большей части асан усилия направлены на поддержание баланса. Это не значит, что биомеханика разных видов асан не имеет своей специфики.

Б. Помимо этого, однако, термин «асана» определенно имеет другие системообразующие особенности, которые остаются ВНЕ понятия и определения физического упражнения и особенно вне концепции и определения «спорта».

Мы выделяем по крайней мере пять основных отличий, которые несут в себе *differentia specifica* КАЖДОЙ асаны от средств спортивной тренировки (и особенно от «спорта высоких достижений»). Поэтому вынимаем их «перед скобами».

Первый – это «экаграта», устойчивость внимания в асане, о которой мы говорили выше. **Физиологические механизмы внимания**, выясненные Павловым, Сеченовым, Ухтомским, известны йогам эмпирическим

путем и используются ими. Это «волевое внимание», требующее от «человека заставить себя, назначить себе самого» [9]. Здесь важна еще одна деталь. А именно: концентрация внимания должна быть в четко определенных традицией местах – «дришти» (Drishti, санскрит : दृष्टि; дришти - это еще один метод, изобретенный в йоге для поддержания концентрации).

Второе отличие каждой асаны состоит в том, что она всегда сопровождается техниками «пранаямы» (йогического дыхания) и может сопровождаться другими специфическими средствами йоги: банхи и мудри. Йоги заметили, что сосредоточить внимание в асане легче, когда дыхание останавливается или когда дыхание ритмичное. *«Психические и респираторные явления смешаны, как молоко и вода»* – говорит Хатха Прадипика. Они взаимозависимы. Таким образом, все пребывание в Асане, а также предыдущие и последующие движения выполняются в стадиях четырехфазного процесса дыхания (*«речака»* – выдох, *«пурака»* – вдох, *«антара кумбхака»* – задержка после вдоха и *«бахя кумхака»* – задержка после выдоха), а также с одним или комбинацией нескольких типов «специализированного» дыхания: брюшным, средним и верхним (ключичным) дыханием, через левую или правую ноздрю или обоими одновременно и т. д.

Третьей исключительной характеристикой каждой асаны является то, что каждая из них всегда имеет терапевтическую ценность. Это связано с теорией йоги, которая признает болезнь – «вядхи» как первое препятствие на пути к йоге. Асана как часть ежедневной ануштханы призвана

«бороться» с этим и другими препятствиями (вядхи). Терапевтические преимущества особенно подчеркиваются в текстах хатхайоги. Например, «Маюрасана» (известная как поза «павлина»): «I.31. *«Он .. уничтожает все опухоли и болезни селезенки и желудка, предотвращает все нарушения жидкостей организма, воспламеняет пищеварительный огонь и полностью переваривает всю нездоровую и ненужную пищу, даже яд»*. Заслуженное признание синергетического эффекта асаны на человеческий организм дано всемирно признанным выдающимся болгарским ученым недавнего прошлого – физиологом профессор доктором Драгомиром Матеевым: *«Такая функциональная нагрузка на мышцы, на их проприорецепторы, а через них на вегетативную нервную систему, сердце, кровообращение и дыхательную систему не существует ни в одной другой системе»* (подчеркивание мое).

Четвертое отличие состоит в том, что асану не «тренируют», ее «практикуют». В специализированном смысле (в «спорте высоких достижений») термин *«спортивная подготовка»* - это процесс обучения, воспитания и совершенствования функциональных возможностей личности для достижения высоких спортивных результатов в определенном виде физической активности» [5]. Асана не «гонится» за спортивными высокими результатами и не имеет общего только с двигательной активностью. И хотя другие характеристики структуры «тренировки» не противоречат целям асаны, они все же являются достаточными отличительными чертами, чтобы не отождествляться с ней. Тренировка предполагает

интенсификацию. Асана - нет. Асана - это поза, которую обязательно нужно выполнять медленными и плавными движениями. Это тоже физиологически оправдано - резкий максимум, чрезмерное растяжение мышц, сухожилий и связок потенциально опасно. То же касается и резкой смены ориентации тела, например, в перевернутых позах. Особенно важно - прогресс в асане никогда не должен быть «форсированным». Это не лихорадочное усилие «любой ценой»: *«I.15. Йога теряет смысл из-за передания, из-за чрезвычайных усилий, из-за большого количества разговоров, жесткого воздержания, социальных контактов и непоследовательности (ума)»* (ХП). Однако настойчивость на практике является обязательной: *«I.64. Тот, кто неустанно практикует йогу во всех ее аспектах, достигает успеха, будь то молодой, старый, слабый, больной или слабый»* [11]. Достижение высоких спортивных результатов, таких как как «плод» действия никоим образом не может быть связан с практикой йоги, сказано в Бхагавад Гите: *«II.47. Вы имеете право на действие, но не на его плод. Пусть плоды действия не будут вашей мотивацией и никогда не привязывайтесь к бездействию»*.

Однако тренировка как процесс адаптации организма к системной двигательной активности, используемая в контексте более широкого понимания термина «тренировка», не противоречит «практике», о которой мы говорили выше. Напротив, йогическая ануштана и индивидуальная садхана являются выражением глубокого знания древними мудрецами сущности адаптации как процесса.

Вот почему это - **адаптация** — **высшее проявление человеческого интеллекта**, является принципом в практике асан, и поэтому она стало символом термина «гибкость» - буквально (как моторное качество) и образно. Это значение находит конкретное выражение по крайней мере в двух направлениях: *во-первых* – многие асаны имеют варианты, и здоровому человеку рекомендуется выполнять все. Это известный принцип вариативности в спортивной тренировке как противодействие «неизбежной адаптации» организма. Но особенно требования йоги по оказанию специфического общего воздействия на ВСЕ органы и системы тела. Примерами являются асаны из цикла «сарвангасаны» и цикла «ширшасаны». Варианты важнейших асан Б.К.С. Айенгар назвал «циклами» [1]. *Во-вторых*, даже малейшее изменение асаны приводит к различным терапевтическим эффектам в зависимости от желаемой цели. *В-третьих*, вариативность не достигается только изменением характеристик ДВИГАТЕЛЬНОГО акта. Но также с ментальными изменениями. Например, в «Врикшасане», которая считается относительно простой, один из вариантов - закрыть глаза после принятия позы.

Пятая, абсолютно уникальная особенность асаны заключается в том, что она активно, целенаправленно воздействует на произвольные мышцы. И не только работает, но и дает научно доказанные результаты. Широко признано, но неправильно понимается, что развитые скелетные мышцы являются обязательным признаком здоровья. Однако здоровье - по словам Вишнудевананды - это «состояние, в

котором все органы прекрасно функционируют под интеллигентным контролем ума». Асана по-разному воздействует на волевые скелетные мышцы. «В основном изометрический характер» мышечных усилий обнаруживается не только в асанах. Но только там оно принимает форму «сильного растяжения», «максимального, экстремального растяжения» мышц, сухожилий и связок, вызывая максимальное раздражение проприорецепторов. Здесь мы не ставим своей целью и не возможность выделить физиологические, анатомические и тренировочные преимущества изометрического сокращения мышц. Мы указываем эту характеристику только в сравнительном плане, которому мы привержены.

Шестая специфика, связанная с некоторыми из вышеперечисленных особенностей, заключается в том, что асана в йоге является наиболее демократичным и наиболее доступным из всех других средств и форм двигательных упражнений. Это ее социальные и две разные характеристики. Одна подчеркивает возможность практики йоги без соблюдения лицензий, патентов и т. д. ограничений правового характера. Также без необходимости дорогостоящего оборудования, залов, средств, приспособлений, только с учетом веса собственного тела (известного в спорте как «упражнения на самосилу») и сил внешней среды. Йога по определению возможна где угодно и при любых условиях. Вторая характеристика - «доступность», свидетельствует о ее универсальности для всех возрастов жизни человека и приспособляемости практически во всех условиях, не укладывающихся в определение ООН «здоровье». В этом его

неоспоримое преимущество перед многими конкретными видами спорта.

Выводы.

Ценность асаны и ее особенность не в том, что она выполняется «босиком». Ее общие и специфические особенности определяют ее как один из основных средств йоги с многогранным благотворным воздействием на человека.

Рассмотренные общие и специфические черты асаны в йоге могут служить теоретической основой для разработки критериев изучения йоги как части системы спорта, а именно как «*спорта для всех*». Эта подсистема спорта имеет растущий потенциал в области соблюдения основного права человека на здоровье. Значение йоги в этой подсистеме будет возрастать из-за гиподинамики, следствия искусственного интеллекта, пандемий и других событий, которые разрывают социальные связи между людьми и нарушают психологические законы общения на макро- и микроуровне [7].

В то же время терапевтические преимущества асаны и йоги следует подвергнуть точечному анализу с учетом их возможного неисчерпаемого потенциала для повышения спортивных результатов в другой части спортивной системы, а именно *в спорте высших достижений*, где их возможные эффекты не изучались целенаправленно.

Необходимо научными методами идентифицировать современные тенденции в практике асан и йоги, выделять и поддерживать положительные. Необходимо проводить четкое различие между подлинной доктриной и тем, что очень часто преподносится как таковое. Подобные

попытки напоминают оперу Россини «La Gazza Ladra» («Сорока-воровка»). Их не следует воспринимать «полусерьезно». Они представляют собой потенциальную опасность «смешивания жанров» и, что еще более неприемлемо, вреда. Вот почему следует последовательно и аргументированно отрицать ненаучные тенденции. Такие, как «разрыв» теоретической и практической «сторон» йоги, предпочтение того или иного компонента ее общего содержания и всех этих явлений в целом, привели Карла Юнга к выводу, что результат таких имитаций не представляет интереса. («Психология кундалини-йоги», заметки с семинара Юнга 1932 года).

Следовательно, изучение йоги, в том числе в контексте спортивного образования, должно основываться на систематическом методе, в тесной интеграции с другими науками, включая спорт. Концепция «системы» – это базовая философская концепция, с помощью которой «целое объясняется свойствами его составляющих» (Галилей), но также в котором «важность целого превышает важность его составляющих» (Аристотель). Эти аксиоматические утверждения предполагают наличие

у системы особых свойств, таких как внутренние и внешние связи, возможность рассматривать каждую систему как элемент системы более высокого порядка, а ее элементы – как систему более низкого порядка. Структура и морфология системы (пред)определяют ее функциональные свойства, превышающие сумму свойств составляющих ее компонентов. С развитием человеческого знания обогащается и понятие «система», подчиняясь универсальным законам отражения и, следовательно, не статично, а динамично и зависит от исторически достигнутого уровня знаний. Любое частное научное знание основывается на общем теоретико-философском знании и «конкретизирует» его в более узкой области знания. Наука Йога не является исключением из вышесказанного, но подтверждает это. В Краткие выводы: любой теоретический и практический подход к йоге, как к процессу *a posse ad esse* (от возможного к действительному) должен найти отражение в желаемом результате. А именно в «качественной трансформации человека к чистоте, к духовному развитию» (Шри Йогендра).

📖 ЛИТЕРАТУРА

1. Айенгар Б.К.С., Светлина върху йога, София, 2003, Изток-Запад, С.251
2. Бхалекар Ш., Анатомия и физиология в контекста на йога, София, Българска федерация по йога, 2020.
3. Добрева А.П., Йога и съвременето: между спорта и философията, Сборник доклади от научна конференция “Предизвикателства и перспективи пред спортната наука”, издание “Спорт и наука”, НСА ПРЕС, 2018, № 8, С.66-73.
4. Елиаде М., Йога-безсмъртие и свобода, София, 2014, Изток-Запад, С.75.

5. Желязков Ц.Ц., Дашева Д.С., Основы на спортната тренировка, София, 2017, Болид-Инс, С.66.
6. Каушик Р.К., Санскритско-български речник, София, 2014, Изток-Запад, С.56.
7. Милева Е.М., Теоретични и приложни аспекти на педагогиката на физическото възпитание и спорта, монография, София, 2014, Авангард – Прима, С.67
8. Патанджали Йога-сутра с коментарите на Вивекананда, София-Плевен, 1991, Евразия-Абагар, С.166.
9. Попов Н.С., 1999, Обща психология, София, 1999, НСА-прес, С.260.
10. Попов Н.С., Наука. Спортна наука. Социално хуманитарни науки и спорт, издание “Спорт и наука”, НСА ПРЕС, 2018, №6, С.232.
11. Сватмарма, Хатха Прадипика, София, 2017, Българска федерация по йога, С.40.
12. Dobрева A., Yoga Synthesis of “Axis Time” and the Time after It, In: Proceeding book, International Scientific Congress, Balkan Scientific Congress “Physical Education, Sports, Health, Sofia, Bulgaria, 2019, p.187-192, <http://journal.nsa.bg/content/pdf/2019/35.pdf>
13. Gaurav S., A Short Review on Scientific Exploration of Doctrine of Yoga, International Journal of Ayurveda and Pharmaceutical Chemistry, Vol. 14, Iss. 2, 2021, p 86-90.
14. Deussen.P, 1908, Die Joga-Sutras des Patangali, p 511.
15. Mohan A. G., and Mohan I., 2004, Yoga Therapy: A Guide to the Therapeutic Use of Yoga and Ayurveda for Health and Fitness, Boston, Publisher Shambhala, p 22.

**ԱՍԱՆԱՆ ՅՈԳԱՅՈՒՄ. ՇԱՐՔՄԱՆ ՀԱՏՈՒԿ ՁԵՎ ՄԱՐԴՈՒ ԿԱՄՔԻ
ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՀԱՄԱՐ**

Դասախոս Ա.Պ.Դոբրևա

Վասիլ Լևսկու անվան Ազգային սպորտի
ակադեմիա 1700, Սոֆիա, Բուլղարիա

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Ասանա, յոգա, ֆիզիկական կուլտուրա, սպորտ, փիլիսոփայություն, ֆիզիկական դաստիարակություն, կուլտուրա, գիտելիք, ինտելեկտ, հարմարում:

Հետազոտության նպատակ: Արդի ժամանակաշրջանի գիտելիքների ձևավորման փուլում բացահայտել ասանայի դերը յոգայի և ֆիզիկական կուլտուրայի համակարգում:

Հետազոտության մեթոդները: Հնագույն աղբյուրների ուսումնասիրությունն ու վերլուծությունը ստորադասված էին հատուկ առաջադրանքների՝ հաստատել յոգայի տեսության մեջ ասանայի տեղն ու նշանակությունը, ինչպես նաև «ասանա» տերմինը

և դրա բացատրությունը ժամանակակից տեսանկյունից, ընդունել ասանայի բնութագրումը՝ որպես յոգայի պարտադիր բաղադրիչ, ուսումնասիրել դրա համակարգված տեղը, բացահայտել և նույնականացնել ասանայի ընդհանուր, նաև սպեցիֆիկ առանձնահատկությունները որպես յոգայի բաղադրիչ մաս՝ տարբերակելով այն ֆիզիկական կուլտուրայի, ֆիզիկական դաստիարակության, մարզումների և թերապիայի այլ միջոցներից:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Ասանան յոգայում ֆիզիկական դաստիարակության, մարզումների և թերապիայի պարտադիր բաղադրիչ է և հատուկ գործիք, որի համակարգված տեղը Պատանջալիի յոգա սուտրաներում և այլ հնագույն աղբյուրներում նպատակի ճշգրիտ սուբյեկտիվ արտացոլումն է, ցանկացած պայմաններում կյանքի լիարժեք ազատագրման (Jivanmukti) հասնելու համար (samadhi, kaivalyam հոգեվիճակ):

Համառոտ եզրակացություն: Ասանայի և յոգայի ժամանակակից տեսությունը պետք է հիմնված լինի համակարգված մեթոդի վրա և կառուցված լինի պատմական, համակարգային-կառուցվածքային և կառուցվածքային-գործառական մոտեցումների ամբողջության մեջ:

ASANA IN YOGA – A SPECIFIC FORM OF MOVEMENT TOWARDS AUTONOMY OF HUMAN WILL

Lecturer A.P.Dobrova,

National Sports Academy

“Vassil Levski”, 1700, Sofia, Bulgaria,

SUMMARY

Keywords: Asana, yoga, physical exercises, sports, philosophy, physical education, physical culture, knowledge, intellect, adaptation.

The **aim** of the research is to theoretically clarify some of the issues related to the place of Asana in the system of yoga and physical culture in the modern historical stage of formalization of knowledge. This was preceded by research and analysis of ancient resources in yoga, which describes the phenomenon of "Asana"; establishing the place and significance of the Asana in the studied ancient sources; upgrading the term Asana and its explanation from a modern point of view of the achieved degree of formalization of scientific knowledge; theoretical substantiation of the characteristics of Asana as a mandatory component of Yoga by studying its systemic place in the studied sources; pointing out and identifying the general and especially specific characteristics of Asana as a component of yoga, distinguishing it from other means of physical culture, physical education, training and therapy.

Research methods include theoretical analysis and synthesis - distinguishing one of the components of yoga, namely: Asana and its study as an independent element and as part of the whole.

Analysis of the results: Asana is a mandatory component and a specific tool for physical education and therapy in yoga, which systematically in Patanjalyogasutra and other ancient sources is an accurate subjective reflection of the goal in yoga to achieve ultimate liberation in life (Jivanmukti) from all conditions (state of samadhi, kaivalyam).

Conclusion: It is necessary to place the modern theory of asana and yoga in the basis of the systematic method and to build it in the set of historical, system-structural and structural-functional approaches.

Հոդվածն ընդունվել է 09. 02. 2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 10. 02. 2021-ին: