

УДК 159.922.3  
ББК Ю953.1

ГСНТИ 15.21.51; 14.35.19

Код ВАК 19.00.07; 19.00.01; 13.00.01

**Никитина Оксана Павловна,**

аспирант, кафедра общей психологии, Институт психологии, Уральский государственный педагогический университет (Екатеринбург); 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: xenia\_ok@inbox.ru.

**ВЛИЯНИЕ ДУХОВНЫХ ПРАКТИК НА ФОРМИРОВАНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** уверенность в себе; духовные практики; йога.

**АННОТАЦИЯ.** Рассмотрена философия и психология йоги, особенности влияния йоги на психику человека, а также на формирование уверенности в себе.

**Nikitina Oksana Pavlovna,**

Post-graduate Student, Department of General Psychology, Institute of Psychology, Ural State Pedagogical University (Ekaterinburg).

**INFLUENCE OF SPIRITUAL PRACTICES ON BUILDING SELF-CONFIDENCE**

**KEY WORDS:** self-confidence; spiritual practices; yoga.

**ABSTRACT.** Philosophy and psychology of yoga are considered. Features of the influence of yoga on the human psyche and on the formation of self-confidence are described.

Термин «уверенность» может рассматриваться с двух позиций: с философской и психологической. Приведем его определение: «Уверенность в себе (англ. self-reliance) – переживание человеком своих возможностей, как адекватных тем задачам, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам. Уверенность в себе в каком-либо виде деятельности имеет место в тех случаях, когда самооценка человека в этом виде деятельности соответствует его реальным возможностям. Если самооценка выше или ниже реальных возможностей, имеет место, соответственно, самоуверенность или неуверенность в себе» [4, с. 132]. С философской точки зрения уверенность – это, равно как и убежденность, аспект знания. Продемонстрируем это на примере простых фраз: «Я знаю, что оно там лежит» (значит, уверен в этом); «Я не знаю точно, что оно там лежит, но предполагаю» (значит, не уверен). С психологической же точки зрения уверенность – это психическое состояние человека, при котором он считает некоторые сведения истиной; уверенность является психологической характеристикой веры и убеждений человека. Возможно, именно поэтому на сегодняшний день так актуальны духовные практики, которые построены на философском понимании уверенности в себе, и всё больше людей начинает ими интересоваться. В последнее время духовные практики перестают быть прерогативой достаточно зрелых людей, всё чаще на занятиях можно увидеть молодежь.

Это объясняется тем, что студенты находятся в поиске жизненного пути, для их возраста характерно завершение процесса роста, приводящее в конечном итоге к расцвету организма. Тем самым появляется ос-

нова не только для особого положения молодого человека в учении, но и для овладения другими возможностями, ролями и притязаниями. В студенческом возрасте изменяются черты внутреннего мира и самосознания, эволюционируют и перестраиваются психические процессы и свойства личности, меняется эмоционально-волевой строй жизни. В этом возрасте происходит переосмысление стереотипов, духовный рост через идентификацию с идеалом, на котором строятся все духовные практики.

Понятие духовной практики – очень емкое. Рассмотрим его с точки зрения телесных духовных практик, к которым можно отнести йогу, цигун, даосские практики. На сегодняшний день самой популярной духовной практикой является йога: про нее снимают телевизионные передачи, о ней рассказывают известные артисты.

Профессиональные психологи признают существование большого числа состояний сознания, но до сих пор не знают, как лучше описывать и сравнивать их. В отличие от большинства терапий, работающих с симптомами, духовные практики напрямую работают с самой природой человека – сознанием, духовностью, присутствием, – помогая самыми короткими путями прийти к раскрытию этой природы. Цель духовных практик совпадает с целью психотерапии [3].

Еще К. Г. Юнг отмечал, что современная ему религия в психологическом смысле пуста. В ней нет конструктивной духовности – конкретной культуры помощи человеку, который идет по пути индивидуализации. В каждой большой религии много времени и места занимает ритуальная часть, через которую нередко трудно пробиться к сути верования. В современных направлениях психотерапии происходит то же самое: много внимания

уделяется методам и техническим вопросам, и утрачивается понимание цели психотерапии как восстановления связности сознания. Проведем сравнительный анализ телесно-духовных практик [6] (см. табл.).

Как видно из таблицы, все духовные практики в результате приводят к духовному росту, развивают человека как личность, формируют идеалы. Возможно, именно поэтому сейчас многие стремятся заниматься духовными практиками.

Для уравнивания нервной системы и психики, развития уверенности в себе сегодня создано несчетное число методов, школ и систем. Если традиционный спорт совместно с индустрией тренажеров, диет, новых продуктов и пищевых добавок пытается решить проблемы тела, то методы психотерапии, как бы они ни назывались, – школой Фрейда, Юнга, Адлера и т. д. – пробуют решить проблемы с психикой. О комбинированных методах, подобных психотерапевтической технике холотропного дыхания Станислава Грофа, написано несчетное множество книг, даже основано целое направление так называемой трансперсональной психологии, но существенного влияния на положение вещей всё это не оказывает [1; 6].

Человечество изобретает велосипед, поскольку именно индийская йога в ее классическом варианте является универсальным методом адаптации как к окружающей среде, так и ко внутреннему миру человека, с которым он обычно не имеет никакого контакта. Йога дает избавление от социаль-

ных страхов, устойчивость нервной системы, идеалы и многое другое, что в конечном итоге формирует уверенность в себе. Однако для эффективного применения необходимо глубокое знание предмета [3].

Рассмотрим в интересующем нас аспекте комплексы упражнений йоги как одной из древнейших традиций духовного и физического совершенствования. Физическими упражнениями в практике йоги являются комплексы асан (положений тела), которые практикуются в разных тренировочных режимах: «Асаны представляют собой точные энергетически наполненные движения, правильное выполнение которых приводит практикующего в определенное состояние тела и сознания» [2, с. 8]. За одну тренировку выполняют, как правило, несколько различных функциональных комплексов, направленных на активизацию основных участков тела, что позволяет воздействовать на весь организм, причем не только на физическое тело, но и на его энергетические составляющие и связанные с ними аспекты сознания [2].

Проблемы и заболевания организма напрямую связаны с ограничением подвижности его отдельных частей, суставов, позвоночника, изменением функционирования и состояния внутренних органов и систем, а в энергетическом теле – с возникновением зон труднопроходимых «блокировок». Каждое заболевание приводит к ограничению сознания и искажению психики и, как следствие, – к ограничению восприятия окружающего нас мира.

Таблица. Сравнительный анализ телесно-духовных практик

Название	Определение	Цель практики	Идеал
Йога	Понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния [7, с.10]	Достижение индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния	Присутствует
Цигун	целостная система знаний и методов практики, включающая в себя упражнения, медитацию и разные способы дыхания, направленные на развитие человека, его оздоровление и лечение, расширение сознания, понимание своих жизненных задач и своей миссии	Развитие тела, личности и пробуждении энергии ци	Присутствует
Даосские практики	комплексная система саморазвития человека, гармоничное развитие на физическом, ментальном и духовном планах. Человек выходит за рамки физических ограничений посредством развития души и духа	Достижение духовного бессмертия	Присутствует

Человек состоит из нескольких слоев: из физического тела, тонко-энергетических и психических составляющих (разделение достаточно условно). В связи с этим движение в физическом теле тут же отзывается изменениями в других составляющих человека и окружающего его пространства.

Например, при растягивании мышцы или сустава происходит впитывание энергии в его тонкие эфирные слепки, так как природа не терпит абсолютной пустоты. При скручивании же позвоночника происходит завихрение пространства вокруг его центральной оси и активизация энергетических потоков в его центре. Также в процессе занятий йогой происходит глубокий массаж внутренних органов и активизация нервной, сердечно-сосудистой, лимфатической и других систем организма. Именно на этих энергетических явлениях и построена практика йоги, именно поэтому она дает оздоравливающий эффект. Другими словами, если у человека нарушена осанка, из-за этого у него заблокирована область солнечного сплетения, которая отвечает за настроение и является центром накопления жизненной энергии, так что осанка отражается на эмоциональном состоянии.

Согласно законам древней медицины, живот является энергетическим центром организма. В китайской медицине эта энергия зовется ци (цигун), в индийской медицине – прана (буквально на санскрите означает «дыхание» или «жизнь»). Если живот слаб, слабеет и энергетический центр, и человек чувствует себя усталым и безжизненным [7].

Угнетенный человек никогда не будет стоять, выпрямив спину, развернув плечи, и улыбаться. Это обусловлено тем, что наша поза стимулирует мозг. Когда мы угнетены, то сразу же сгибаем спину и опускаем плечи, никогда не смотрим прямо перед собой. Однако интереснее всего то, что, зная об этой взаимосвязи, мы можем контролировать свое настроение, изменяя осанку.

Когда вы стоите или сидите, расправив плечи, и улыбка играет на вашем лице, то даже если у вас нет повода улыбаться, вы просто не можете чувствовать себя подавленным. Мы можем изменить свое эмоциональное состояние за счет исправления осанки, и таким образом избавиться от подавленности. Всего этого позволяет достичь постоянная практика йоги.

Фиксация внимания в зонах основных энергетических центров (чакр) в процессе занятия, растягивание, раскрытие и заполнение этих зон приводит к существенному повышению энергетичности в них, а также к активизации всех «слоев пирога», связанных с каждым энергетическим центром:

«Чакра в духовных практиках индуизма – центры силы и сознания, расположенные во внутреннем (тонком) теле человека» [5, с. 21]. В индуизме считается, что в теле человека чакрам соответствуют различные нервные сплетения и железы. В духовных практиках индуизма чакры – это точки пересечения нади, по которым в теле человека протекает жизненная энергия (прана). В результате в процессе тренировки мы имеем возможность напрямую корректировать кармические особенности реакций на соответствующие раздражители и, как следствие, – психическое состояние. Коррекция кармы, которую традиционно приписывают практике йоги, вызвана именно этим процессом [2; 5].

В результате выполнения специализированных комплексов асан, направленных на проработку определенных зон организма, эти зоны активизируются, и изменяется состояние сознания, инициируемое ими. Так, например, при работе с зоной солнечного сплетения на выходе наблюдается жар во всем теле, распирание в области солнечного сплетения, а на психоэмоциональном уровне – радость, легкая эйфория и ощущение счастья.

До мельчайших подробностей разбираться в механизме построения асан и их воздействии на человека, древние мастера создавали точные и действенные тренировочные последовательности движений, приводящие практикующих в определенные состояния сознания.

Практически всем современным западным школам йоги свойственны некоторые ошибки. Для того чтобы все вышеперечисленные эффекты проявлялись в полной мере, совершенно необходимо иметь опыт практических занятий по биоэнергетике, которые позволяют научиться на уровне ощущений и волевых манипуляций взаимодействовать с тонкими энергиями и полями человека и окружающего его мира. В противном случае йога из мощного инструмента преобразования и исследования человека превратится в обыкновенную гимнастику, иногда даже вредную для здоровья. Такой подход сужает практику йоги до практики асан. Это происходит от традиционно присущего западной цивилизации упрощения всего, что лежит за рамками физического, материального. Таким образом, йога сводится к выполнению обыкновенных физических упражнений под названием «фитнес-йога» (это происходит во всех спортивных и фитнес-центрах мира). Та же участь в свое время постигла восточные единоборства.

Конечно, нельзя недооценить эффект от занятий йогой. Если у человека есть какие-либо физические заболевания или фи-

зическая слабость, то йога может значительно помочь преодолеть эти проблемы, но следует помнить, что йога никогда не заменяет медицину, не является панацеей от всего. Цель йоги – это самопознание, цель медицины – лечение. При помощи йогического самоанализа можно достичь такого состояния сознания, когда психологические проблемы просто перестают возникать. В современном мире у подавляющего большинства людей нет либо желания, либо возможностей так глубоко заниматься собой. Им просто нужно, чтобы любая возникающая проблема как можно быстрее ре-

шалась и не отвлекала от дел насущных [1, с. 30].

Таким образом, духовные практики, в частности йога как один из видов психологической терапии – наиболее действенное средство, способное в масштабах человечества послужить избавлению от преждевременного старения, развитию уверенности в себе, активизации резервов собственного организма и его взаимодействия с миром, средство, которое помогает своими силами, усилием своей волей добиться исцеления в психологическом плане, не попасть в какие-либо зависимости.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гроф С. Путешествие в поисках себя. АСТ : Ин-т трансперсональной психологии : Изд-во К. Кравчука, 2008.
2. Патанджала-Даршана. Йога-сутры / сост. В. Данченко.
3. Пахомов А. Хатха – Йога: корректный подход к позвоночнику. Киев : Велес, 2007.
4. Ромек В. Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии // Психол. вестн. 1996. Вып. 1., ч. 2. С. 132–138.
5. Садгुरु Шивайя Субрамуниясвами. Танец с Шивой. Современный катехизис индуизма : пер. с англ. Киев : София, 2001.
6. Юнг К. Г. О психологии восточных религий и философий. М. : Медиум, 1994.
7. Jacobsen Knut A. Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson. Brill Academic Publ., 2005.

Статью рекомендует д-р психол. наук, проф. С. А. Минюрова.