



37  
B53

# ВІСНИК

МІЖНАРОДНОГО  
ДОСЛІДНОГО  
ЦЕНТРУ

“ЛЮДИНА: МОВА,  
КУЛЬТУРА, ПІЗНАННЯ”

Том 23  
(4'2009)

А.М. ДРОЗДОВ, В.Е. АНДРИАНОВ, А.А. ЕРМОЛЕНКО  
(г. Кривой Рог, Украина)

## СПОРТ, ГИМНАСТИКА ЙОГОВ, МЕДИТАЦИЯ, НИРВАНА

*В данной статье рассмотрена онтология спорта и гимнастики йогов, позволившая дать научное обоснование медитации и нирваны.*

Неживые тела приобретают устойчивость лишь в состоянии равновесия внутренних и внешних процессов, что дает возможность называть их устойчивость статической. В отличие от неживых живые тела – организмы – устойчивы лишь в неравновесном состоянии, достигаемом динамически, подобно устойчивости велосипедиста, благодаря чему они обречены на непрерывное внутреннее и внешнее движение в течение всей жизни особи, называемой онтогенезом. Равновесное же состояние жизненных процессов является в полном смысле смертью организма. Именно поэтому растения растут на протяжении всей жизни, т.к. в росте проявляется один из основных видов их движения. Во внешнее движение растения чаще всего вовлечены движение воздуха, воды, птиц, насекомых и зверей, распространяющих по поверхности земли их споры, семена, пыльцу. Движение животных наряду с ростом их тел наиболее ярко проявляется во внешнем перемещении относительно окружающих их тел.

Способность к отражению воздействий внешней среды характерна для всех мировых систем, включая и неорганические, однако неживые тела довольствуются лишь тем, что определено их природой от рождения. Живые организмы помимо реакций на внешние воздействия, полученных по наследству, способны в онтогенезе приобретать новые свойства за счет обучения. Обучение и связанное с ним познание окружающего мира необходимо для частичного его преобразования с целью удобного в нем проживания. Такая преобразованная под субъекта материальная действительность называется *реальностью* /1, с.3/.

В силу ведущей роли в жизни организма внутреннего и внешнего движения оно составляет основу генетической памяти и частично передается по наследству в виде безусловных рефлексов. При этом растения в онтогенезе лишь незначительно увеличивают эти наследуемые задатки, животные же за счет обучения увеличивают их при жизни особи многократно.

Учиться двигаться животные начинают с первых дней жизни. Особенно интенсивно такое обучение протекает в стае, группе, коллективе, поскольку в них совершенно спонтанно возникает между относи-

тельно равными по задаткам членами группы соревновательный и вполне инстинктивный задор. Он мотивирует учение и доставляет индивиду удовольствие победы над соперником.

В человеческом обществе такое соревнование между индивидуумами осуществляется не только в неорганизованных случайно возникающих играх, но и в специально создаваемых видах деятельности, носящих название с п о р т а. В спорте этот процесс, берущий начало в естественной природе живых организмов, поднят на самую высокую, можно сказать, предельную ступень.

Спорт многообразен как по интеллектуальным, так и физическим способностям человека и делится на атлетические, интеллектуальные и технические виды. Спорт постоянно развивается, поскольку в его основе лежит коллективный игровой принцип, всегда порождающий новую реальность. Вместе с тем спорт несет в себе и негативное начало. Оно порождается самим соревновательным принципом. Последний требует достижения в каждом виде спорта как можно более высоких результатов, что вызывает необходимость в спортивной специализации. Связанные со специализацией спортивные профессии приводят к одностороннему развитию спортсмена вопреки желанному гармоническому развитию человека.

В Советском Союзе была впервые в мире в государственном масштабе сделана ставка на непрофессиональный спорт, чем были продекларированы гуманистические принципы коммунистического общества. К сожалению, эта попытка оказалась голой декларацией. Советский спорт фактически был лишь завуалированной формой профессионального спорта, поскольку спортсмен только на бумаге считался представителем трудового, учебного или военного коллектива, на деле же он получал зарплату не за производственный, а за спортивный труд.

Пожалуй, в наибольшей мере отвечает идеалу гармонического развития личности изобретенная Буддой и развитая на протяжении тысячелетия буддийскими монахами и индийскими йогами статическая гимнастика /2/. В ней сведен до минимума соревновательный принцип. Человек соревнуется с другими, себе подобными, лишь на стадии обучения, пытаясь достичь и превзойти в восточной гимнастике учителя. Вместо соревновательного принципа во главу угла здесь поставлен состязательный принцип, направленный гимнастом на самого себя: человек истязает себя бесконечными упражнениями тела для совершенствования дыхания и телесной пластики.

Очевидно, что в отсутствии соревнований с себе подобными для поддержания интереса в телесных мучительных упражнениях нужна была совершенно иная мотивация, чем в спорте. Такую мотивацию и предложил создатель этой гимнастики Будда. По его мнению, она должна заключаться не только в физическом развитии человека, но,

что более важно, в духовном его совершенствовании, какое в спорте неявно присутствует, но лишь как весьма второстепенная и редко озвученная цель.

Процесс духовного совершенствования в восточной гимнастике, по мнению осведомленных в ней и практикующих йогов, проходит несколько этапов, главными из которых являются: 1) физический этап по усвоению упражнений, 2) медитивный для выработки навыков внутреннего сосредоточения, 3) достижение состояния нирваны /3/.

Каждый из этих этапов относительно автономен, и всякий, осваивающий эту гимнастику, может остановиться в своем развитии на любой из этих ступеней, но в целом они подчинены высшей цели духовного совершенствования, заключающейся в достижении человеком состояния н и р в а н ы.

Но что же представляют собой медитация и нирвана?

Бытует представление, что медитация – это внутреннее сосредоточение, уход (отвлечение) от любой формы сознания, борьба с «болтливостью ума», попытка добиться полного отсутствия мыслей, чтобы голова стала «пустой как бамбук» /4, 5, 6/.

Нирвана же – это состояние, в которое погружается человек при достижении предела медитации в предметном освобождении сознания. Иными словами, нирвану трактуют как отсутствие в сознании каких-либо предметных представлений в состоянии четко осознаваемого бдения.

Надо сказать, что так объясняют медитацию и нирвану дилетанты восточной гимнастики. Буддийские монахи и индийские йогои не дают на этот счет никаких объяснений и не делятся о состоянии нирваны своими сугубо интимными переживаниями. Они считают правомерным говорить лишь о технике медитации и вхождения в состояние нирваны: «Делай так и ты достигнешь состояния нирваны, которое не поддается никаким определениям человеческого языка». Но поскольку они придают этому состоянию величайшее значение, выше которого для человека не может быть ничего, то из этого можно заключить, что в этом состоянии человеку открывается божественная природа мироздания.

Однако, как неоднократно наблюдалось это в истории науки, подобные суждения о невозможности разумного постижения загадочных процессов является лишь свидетельством недостаточного развития самой науки. Сегодня наука достигла таких высот, с позиции которых ей становится по силам получение знания о конечной причине всех вещей и явлений, сосредоточенной в божественной природе мироздания.

В монографии «Реальность, действительность и бытие», опубликованной в 2009 году /1, с.79/, структура мироздания уподоблена матрешкам, вложенным друг в друга, в которых самой большей является б ы т и е, меньшей по размеру - д е й с т в и т е л ь н о с т ь, и самой



малой матрешкой - р е а л ь н о с т ь. Реальность создают живые существа – субъекты – внутри материальной действительности для удобного в ней проживания. Высшим в ряду субъектов является Человек. Действительность представлена объектами, высшим среди которых является Вселенная. Субъект в процессе познания взаимодействует с объектом для выяснения с у щ н о с т и последнего. Ряд сущностей также бесконечен, его венчает Бог. Бытие представлено сущностями предметов всего мироздания, включая те, которые составляют реальность, действительность и нечто, далеко выходящее за их пределы. Божественная природа мироздания раскрывается через понятие б ы т и я.

С точки зрения представленной в этой монографии концепции, в медитации человек использует высший прием мышления – отвлечение от частных, абстрагирование - к максимально возможному масштабу, на какой только может когда-либо посягнуть человек в своем стремлении познать мироздание. Человек обитает одновременно в трех мирах, описываемых понятиями «реальность», «действительность» и «бытие», но воспринимает их по-разному. Наиболее явственно воспринимается созданная нами и наиболее знакомая нам р е а л ь н о с т ь, менее четко – чужеродная нам и порой враждебная и малоизученная д е й с т в и т е л ь н о с т ь Вселенной и почти не воспринимается неизвестное нам б ы т и е божественной сущности мироздания. Фактором, препятствующим восприятию бытия сущностей мироздания, а в итоге Бога, является релятивистская часть мира в виде реальности и действительности.

В медитации человек отвлекается не от сознания вообще, а от реальности и действительности как от тех «частностей» мироздания, которые мешают восприятию б ы т и я. Пределом этого процесса медитации является полное отвлечение от релятивистских реальности и действительности и достижение н и р в а н ы, при которой человеку явственно открывается вся сущность мироздания, венчаемая Богом. Все таинственные качества, которые приобретают буддийские монахи и йоги благодаря своим упражнениям (левитация, чтение мыслей на расстоянии, произвольное владение процессами собственного организма, какие неподвластны обычным людям) проявляются ими в состоянии нирваны.

В заключение необходимо сказать о том, что гимнастикой йогов и буддийских монахов не ограничивается вхождение в состояние нирваны. Все процессы научного, художественного и технического творчества сопряжены с достижением этого состояния, но проявляются они менее явственно, чем в восточной гимнастике, в виде вдохновения, инсайта, интуиции применительно к тому предметному миру, в каком творит конкретный человек.

## Список использованных источников

1. Дроздов А.М., Дроздов Е.А. Реальность, действительность и бытие. Монография по методологии естествознания. – Кривой Рог: Видавничий дім. – 2009. – 189 с.
2. Ошо. Интуиция. – С-Петербург: «Весь». – 2003. – 185 с.
3. Дроздов А.М., Томилина Л.И. Критические замечания в адрес мистического учения Ошо // Вісник міжнародного дослідного центру «Людина, мова, культура, пізнання», т.7. – К.: Інститут журналістики, 2005. – С. 252-256.
4. Нирханкар С. О медитации. // Неведомый мир. 2005, №8, с.46.
5. Сафронов А.Г. Философия йоги // Неведомый мир, 2006, №3, С. 28-29.
6. Толмен Д. Многообразие медитивного опыта. – К. 1993. – С.53.

**А.В. ІСАЄВА**

(м. Кривий Ріг, Україна)

УДК 796.01

## СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ

*Поєднання оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості в системі вправ Пілатес позитивно впливає на нормалізацію артеріального тиску, частоти серцевих скорочень та маси тіла.*

*Combination of health types of gymnastics and employments of power orientation in the system of exercises of Pilates positively influences on normalization of arterial pressure, frequencies of cardiac hearty and mass of body.*

**Актуальність проблеми.** Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які на сьогодні інтенсивно розвиваються. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія поєднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, що розробляє і вдосконалює методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Система Пілатес є складовою фітнес-програм, що базуються на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості. Пілатес оснований на принципах йоги і відрізняється від традиційних комплексів силових вправ, в яких ізольовано впливають на ті чи інші м'язи. Протягом заняття за системою Пілатес задіяна більшість компонентів визначеної групи м'язів, які погано піддаються тренуванню в звичайному режимі. Особливість цієї системи – свідоме виконання вправ, що впливають на опорно-руховий апарат, підвищення рівня гнучкості та стимуляцію розвитку функції зовнішнього дихання [1, с. 342-365.]