Департамент психологии

Магистерская программа
“Позитивная психология”
Факультет социальных наук

Москва
2025

Йога как фактор психосоматического благополучия

Выполнил студент 2 курса магистерской программы “Позитивная психология”
Кулижников Харитон Максимович

История развития представлений о йоге:

1. Древние индийские тексты → разделение на разные **виды йоги** «бхакти», «гьяна», «карма», «раджа».
2. **Йога как «даршан»** - одна из шести философских школ индуизма, которая описана в «Йога сутре Патанджали» (Йога-сутра Патанджали, 2006). Деление на хатха- и раджа- йогу (акцент идет на работе с умом, дыханием).
3. Тексты по **«хатха-йоге»**: «хатха-прадипика» и «гхеранда-самхита» (упоминаются конкретные **«асаны»** физические упражнения).

йога = философия + работа с умом + работа с дыханием + работа с телом

Психологические предпосылки и последствия занятия йогой

Как студенты, так и преподаватели практиковали йогу **в первую очередь для физических упражнений и снятия стресса**, но сообщали и о многих других причинах, включая гибкость, приведение себя в форму и облегчение депрессии/тревоги. Более 62% студентов и 85% преподавателей сообщили, что изменили основную причину своей практики или обнаружили другие причины; в обоих случаях главной изменившейся причиной стала **духовность**. Полученные данные свидетельствуют о том, что большинство людей начинают заниматься йогой для физических упражнений и снятия стресса, но для многих духовность становится основной причиной продолжения занятий. (Park и др., 2016, p. 1)

Наиболее распространенными первичными причинами для начала занятий йогой были **расслабление** (26,6%) и **профилактика** (25,5%), которые также были наиболее распространенными вторичными причинами. Девятьсот сорок один человек (55,3%) назвали иную основную причину для продолжения занятий йогой, чем для принятия практики йоги. **Профилактика** (38,4%) и **духовность** (26,4%) были наиболее распространенными основными причинами для продолжения занятий йогой. Более высокообразованные участники и те, кто практиковал более **5 лет** на момент проведения опроса, с большей вероятностью сообщали о текущей основной причине занятий йогой, отличной от той, по которой они начали практиковать. (Park и др., 2019, p. 1)

В исследовании Крамер говорится, что согласно мотивационным профилям, большинство молодых людей, занимающихся йогой, были мотивированы **улучшением физической формы и снижением стресса / релаксацией**. (Kramer-Kostecka и др., 2022)

Психологические предпосылки и последствия занятия йогой

В этом исследовании йога-вмешательство было связано с **более значительными улучшениями настроения и снижением тревожности**. (Streeter и др., 2010) Результаты показали, что участники группы после вмешательства йоги имели значительно **более низкий уровень стресса и беспокойства** и улучшили качество сна. Йога также повысила их осознанность (mindfulness), осознанность(awareness), действие и принятие в повседневной деятельности. (Saraswati и др., 2024)

Управление стрессом: Йогу часто называли инструментом для управления стрессом, связанным с работой. *«В основном, как до, так и после рабочего стресса и всего такого, вы чувствуете себя расслабленным. Это главный положительный момент, который я нахожу».*

Преимущества дыхательных упражнений: несколько участников подчеркнули ценность пранаямы (дыхательных упражнений) для ясности ума и снижения стресса.

В целом положительный опыт: несмотря на разную степень приверженности, общее настроение было исключительно положительным. *«Это мирно, мэм».*

(Paramashiva и др., 2025)

Йога в контексте соматического благополучия

Участники практиковали в среднем 12,7 ± 10,0 лет. У большинства участников было хорошее или отличное общее состояние здоровья (96,1%); 87,7% сообщили **об улучшении здоровья с момента начала занятий йогой**. (Cramer и др., 2019)

Домашняя практика йоги предсказывала здоровье лучше, чем годы практики или частота занятий. (Ross и др., 2012)

Физическое здоровье:

Участники отметили **улучшение гибкости, улучшение сна и даже улучшение определенных состояний здоровья**. «Моя гибкость улучшилась. А потом у меня проблемы с СПКЯ, так что это тоже немного упорядочилось». (Paramashiva и др., 2025)

Йога в контексте психологического благополучия

Практика йоги для взрослых положительно влияет на оценку их **качества жизни** в физической, психической и экологической сферах. (Piekorz и др., 2022)

Психическое благополучие: многие отметили снижение стресса, улучшение спокойствия и лучшую концентрацию «Сейчас я стал намного спокойнее по сравнению с тем, что было раньше. Так что это рвение просто ушло, гипертрофированность, гиперинтенсивность тоже просто снизились» (Paramashiva и др., 2025)

Измерение самоэффективности занятия йогой

йога = философия + работа с умом + работа с дыханием + работа с телом

Когда я занимаюсь йогой…

1. Я способен сохранять комфортное состояние настолько, насколько возможно во время выполнения движений
2. Я способен сохранять ум сфокусированным на движениях моего тела
3. Я могу координировать движения тела вместе с дыханием
4. Я способен двигаться плавно
5. Я способен поддерживать чувство устойчивости в теле

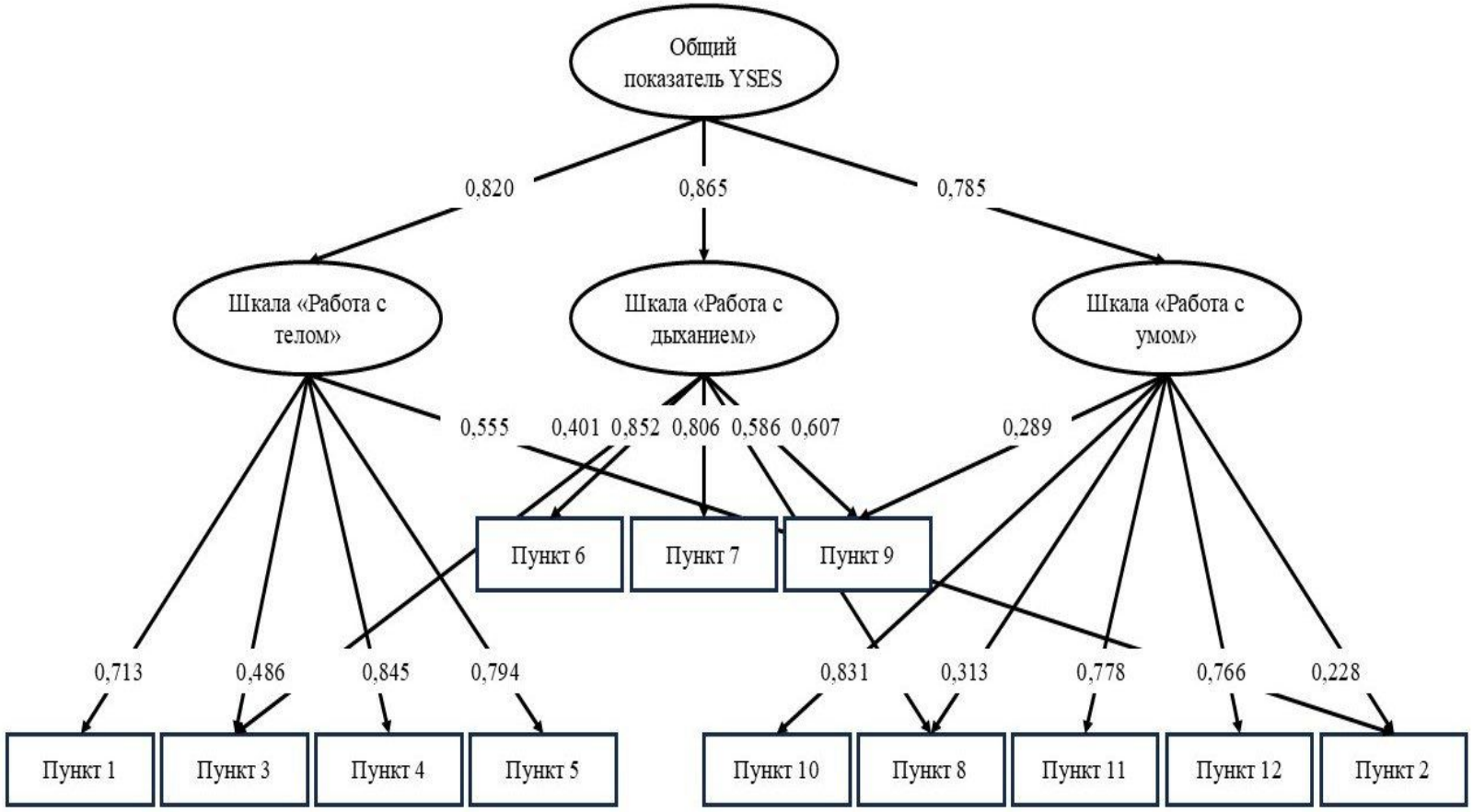
Когда я занимаюсь йогой…

6. Я способен сохранять дыхание плавным и длинным
7. Во время работы с дыханием я могу сохранять спокойствие
8. Я способен концентрироваться на дыхании
9. Я способен делать дыхание более длинным и глубоким без чувства беспокойства

На протяжении занятия йогой…

10. Если я отвлекся, я могу снова сконцентрироваться
11. При необходимости я способен представлять объект или воспроизводить ощущения от него в уме
12. Я способен сохранять концентрацию на медитативных объектах или точках

Измерение самоэффективности занятия йогой



Список литературы:

Park, C. L., Riley, K. E., Bedesin, E., & Stewart, V. M. (2016). Why practice yoga? Practitioners’ motivations for adopting and maintaining yoga practice. Journal of Health Psychology, 21(6), 887–896. https://doi.org/10.1177/1359105314541314

Park, C. L., Quinker, D., Dobos, G., & Cramer, H. (2019). Motivations for Adopting and Maintaining a Yoga Practice: A National Cross-Sectional Survey. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 25(10), 1009–1014. https://doi.org/10.1089/acm.2019.0232

Kramer-Kostecka, E. N., Fulkerson, J. A., Sherwood, N. E., Barr-Anderson, D. J., Larson, N., & Neumark-Sztainer, D. (2022). What Brings Young Adults to the Yoga Mat? Cross-Sectional Associations Between Motivational Profiles and Physical and Psychological Health Among Participants in the Project EAT-IV Survey. Journal of Integrative and Complementary Medicine, 28(8), 664–673. https://doi.org/10.1089/jicm.2021.0445

Streeter, C. C., Whitfield, T. H., Owen, L., Rein, T., Karri, S. K., Yakhkind, A., Perlmutter, R., Prescot, A., Renshaw, P. F., Ciraulo, D. A., & Jensen, J. E. (2010). Effects of Yoga Versus Walking on Mood, Anxiety, and Brain GABA Levels: A Randomized Controlled MRS Study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *16*(11), 1145–1152. [https://doi.org/10.1089/acm.2010.0007]

Saraswati, P., Kanujia, S., & Chandra Kapri, B. (2024). The Impact of Yoga on Athletes’ Mental Well-Being: An Experimental Study. (https://doi.org/10.7759/cureus.66044)

Piekorz, Z., Radzimińska, A., Lewandowski, A., & Ossowski, R. (2022). Quality of Life in Yoga Practitioners—Research Conducted on a Population of Polish Yogis. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(19), 12023. https://doi.org/10.3390/ijerph191912023

Cramer, H., Quinker, D., Pilkington, K., Mason, H., Adams, J., & Dobos, G. (2019). Associations of yoga practice, health status, and health behavior among yoga practitioners in Germany—Results of a national cross-sectional survey. *Complementary Therapies in Medicine*, *42*, 19–26. [https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.10.026]

Ross, A., Friedmann, E., Bevans, M., & Thomas, S. (2012). Frequency of Yoga Practice Predicts Health: Results of a National Survey of Yoga Practitioners. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2012, 1–10. https://doi.org/10.1155/2012/983258

Paramashiva, P. S., K, A., K, V., Chandrasekaran, B., K.N., S., Sukumar, S., Ravichandran, S., Shettigar, D., Muthu, S. S., Kamath, K., & Kadavigere, R. (2025). Enhancing well-being at work: Qualitative insights into challenges and benefits of long-term yoga programs for desk-based workers. Advances in Integrative Medicine, S2212958825000011. https://doi.org/10.1016/j.aimed.2025.01.001

Спасибо за внимание!