

ЙОГА КАК НЕТРАДИЦИОННАЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

В. Д. Иванов, Е. С. Волосникова

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Анализируются различные подходы к использованию йоги и способы оздоровления души и тела с её помощью. Описываются оказываемое йогой на человека влияние и достигаемые при постоянной практике результаты. Человек рассматривается как сочетание духовной и физической составляющих, однако акцент сделан именно на его духовную часть. Обоснована необходимость теоретических знаний перед началом практики йоги.

Ключевые слова: *йога, оздоровление, человек, душа, тело, жизнь, психическое равновесие.*

Сегодня каждый образованный человек слышал о йоге. В том или ином виде сведения о ней достигают ушей любого в наши дни. Однако далеко не все имеют конкретное представление о том, что же это такое.

Йога может быть представлена как система или же конкретный метод [1]. Она может восприниматься в качестве исторически сложившейся реальности либо части индийской мифологии. Система духовного самосовершенствования — ещё один вариант понимания йоги [6; 23].

Как и всякая продуманная система, йога берёт начало с простых вещей, доступных человеку с любой физической подготовкой. Она сочетает в себе силовые нагрузки с аэробными, работу для мышц и для духа. Йога помогает обрести душевное равновесие, научиться радоваться каждому мгновению жизни. Эти медитативные практики направлены на пробуждение скрытых способностей человека, утерянных некогда в результате преобладания эго над свободной душой.

К сожалению, йога не является панацеей от всех болезней, но она оказывает комплексное воздействие на работу всех внутренних органов, желез внутренней секреции, нервную систему и тем самым помогает излечиванию многих заболеваний [11; 16; 20; 21].

Данная восточная практика открыта для всех. Каждый может взять из неё столько, сколько сможет. Йога — это не внешний опыт. Это нечто такое, что мы ощущаем внутри себя, в самой глубине своего естества.

Концепции йоги и их влияние на человека. В современном мире люди всё больше обращаются к разным видам телесно-ориентированной терапии, воздействующей на психику человека с помощью тела [9].

Человек представляет собой взаимосвязанную систему души и тела. Развитие и здоровье одного

напрямую связано с другим. Некоторые исследователи воспринимают душу как нематериальную сущность, определяющую особенности каждого человека и его жизни.

В каком-то смысле не только йога, но и большинство восточных тренинг-технологий (цигун, тайджи-цюань, «даосская алхимия») неявным образом утверждали своего рода «принцип относительности» тела и сознания, а именно: сознание не есть нечто независимое от тела, а тело не есть нечто независимое от сознания [19].

Жизнь — это энергия духа, соединяющая ум и тело и подчиняющаяся их действиям. Тело (материя) — ограниченная форма субстанции духа, самоспрятанного в материи и таким образом вовлечённого во внешнюю деятельность ума и тела [8]. Энергия возникает в данном случае в процессе познания своей сущности через практические занятия йогой.

Эволюция человека — это космическая эволюция, предполагающая расширение индивидуального сознания до беспредельных размеров, установление связей с тончайшими пространственными энергиями при помощи внутренней работы по одухотворению космоса [5]. Этому способствует одно из направлений йоги — агни-йога, или «живая этика» — синкретическое религиозно-философское учение [17], объединяющее западную оккультно-теософскую традицию и эзотеризм Востока. В развитии этой йоги участвует космический разум, частью которого, по мнению учёных, являются люди.

Йога может привести к урегулированному взаимодействию души и тела. Она помогает найти человеку то самое равновесие, которое поможет ему улучшить самочувствие и привести в порядок жизнь [2; 3].

У лиц, систематически занимающихся йогой более 10 лет, показатели самочувствия, активности и настроения имеют стабильно высокие значения

вне тренировочного процесса. Психическое равновесие, которое даёт йога, способность к устойчивой психической концентрации и достижению душевной гармонии являются мощным инструментом для защиты от чрезвычайных напряжений и могут быть рекомендованы для профилактики стрессов, астено-депрессивных и невротоподобных состояний [22].

В современном мире происходит актуализация различных психологических заболеваний. Йога способствует активизации мозговых процессов и помогает человеку бороться с психосоматическими заболеваниями, например, таким как алекситимия — психологическая характеристика личности, проявляемая сложностями в понимании и словесном описании собственных эмоциональных волнений и эмоций окружающих, также связанная и с притуплённым мироощущением [10].

Сегодня сущность коррекционного воздействия оздоровительной йоги на алекситимию может быть описана как эмоциональная стабилизация в сочетании с развитием способности к рефлексивному отражению и осмыслению своих физических ощущений и эмоций. Вероятным кумулятивным эффектом коррекции алекситимии посредством йогических практик может стать актуализация процессов фантазии, воображения [2; 11].

Нарушения психологического здоровья личности приводят к различным негативным последствиям, искажают траекторию личностного развития человека. В связи с этим особую значимость приобретает необходимость поиска эффективных способов, методов и технологий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического здоровья личности [20. С. 280]. Проведённые исследования доказывают, что уровень психологического здоровья людей, систематически занимающихся йогой, является преимущественно креативным и адаптивным [20].

В обществе йога может быть связана с аскетизмом. Преодолевая умственные, нравственные и физические препятствия, йог начинает своё «внутреннее» восхождение к соединению с богом и освобождению. Он уходит постепенно от жизни, отказываясь от мирских удовольствий и наслаждений. Аскет пытается обрести сакральный мир, соответствующий новому уровню бытия, который недоступен мирскому образу жизни [24].

У людей, далёких от йоги, осмысленность жизни оказалась наиболее тесно связана с такими компонентами самоотношения, как самоуважение,

ожидаемое отношение от других и самоинтерес. У практикующих йогу взрослых людей глобальное самоотношение оказалось напрямую связано с экзистенциальной исполнимостью. Постоянная практика йоги оказывает позитивное влияние на человека, делая его более целостным, а его жизнь — более сознательной и наполненной, способствует росту самооффективности, помогает личности стать более адаптивной к различным вызовам жизни и легче справляться с неизбежными проблемами и потерями, тем самым повышая осознанность качества жизни и уровень её осмысленности [3; 7].

Если постоянно заниматься системным методом единой йоги (в который входит правильное питание и позитивное направление мыслей), проблемы со здоровьем уйдут, а человек будет приобретать психофизические и духовные навыки. Они будут сопровождать и развивать его на протяжении всей жизни, откроют ему дверь в духовный мир [13].

Также происходит активное развитие направления фитнес-йога, задачами которого являются оздоровление, исправление и коррекция осанки, укрепление мышц, сбалансированность в их работе, гармонизация психических процессов и другие [16].

Ещё одна разновидность йоги, хатха-йога, достаточно популярна в настоящее время, однако осваивать упражнения на начальном этапе необходимо под наблюдением высококвалифицированного специалиста [15]. Это поможет правильно настроить тело и душу на нужный лад. Специалист по йоге обязательно проследит за качественным выполнением требуемых поз и психологическим состоянием, посоветует наиболее подходящие для организма определённого человека действия.

Аштанга-йога объединяет практики, существовавшие ранее, и практикуется преимущественно как серия переходов из позы в позу. Для аштанга-йоги характерна силовая нагрузка [3].

Упражнения аштанга-йогой являются профилактическим средством для нарушений опорно-двигательного аппарата, травматизма, позволяют увеличить диапазон движений, повышают уровень физической работоспособности, являются средством восстановительной терапии после перенесённых травм. Кроме этого йогу можно использовать как дополнительные средства к различным видам спорта и как самостоятельные занятия [18].

Занятия йогическими практиками обязательно требуют ряда теоретических знаний — о том, как влияют асаны на различные системы организма,

о правильном дыхании, о гигиене занятий, о мировоззренческом компоненте йоги [12; 14].

Использование в учебно-воспитательном процессе средств восточных оздоровительных систем в сочетании с традиционной двигательной активностью студенческой молодёжи способствует совершенствованию физического статуса человека в различных региональных условиях. Это также помогает поддержанию этого статуса на оптимальном уровне в течение всей жизни, развитию интеллекта, выявлению резервных возможностей тела и психики [21].

Женщины, занимающиеся йогой, применяют преимущественно адаптивные стратегии совладающего поведения, которые в свою очередь связаны со спецификой освоения философии йоги. Им свойственно создавать положительное значение негативных событий, фокусироваться на росте собственной личности, то есть они стараются в любом, даже негативном событии увидеть некий смысл и позитивный момент. Замечено стремление к развитию гармоничной личности [4].

Йога является одним из эффективных ресурсов для самосовершенствования человека. На пути развития, выходя за рамки действительного, человек достигает единства и гармонии с природой, что в первую очередь освобождает от накопившейся негативной энергии и отбрасывает обыденные проблемы на второй план [6].

Несмотря на то, что не все аспекты йоги соотносятся с научным анализом, поскольку йога имеет свои практические методы исследования сознания и перехода с уровня обыденного состояния сознания на более высокие его уровни, психология йоги составляет сегодня интересное и нераскрытое пространство научных психологических исследований [10].

Заключение. Психическое равновесие, которое даёт йога в наш век стрессов и психологических перегрузок, невозможно переоценить.

Все желающие достичь успехов в йоге должны строго соблюдать методические правила занятий, советы и рекомендации, постепенно осваивать их практически. Именно постепенно — йога не терпит спешки. И действительно, усвоение огромного количества упражнений в короткий срок может принести человеку только вред, так как тем самым исключается поступательное физиологическое воздействие на организм в целом.

Практикуя йогу, можно достичь абсолютно разных целей: самосовершенствование, укрепить тело

и дух, улучшить физическое здоровье, приобрести уверенность, избавиться от пагубных желаний и страданий.

Список литературы

1. Агни-йога // Википедия — свобод. энцикл. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Агни-йога>
2. Алекситимия // Википедия — свобод. энцикл. — URL: <https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Алекситимия&stable=1>
3. Аштанга-йога // Самоознание. — URL: <https://samopoznanie.ru/schools/ashtanga-yoga>
4. Габисова, М. В. Копинг-стратегии женщин, занимающихся йогой / М. В. Габисова, И. И. Черемискина // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. — 2013. — № 3. — С. 152–157.
5. Иванисова, А. Ю. Учение о «Живой Этике», или агни-йога в русском космизме / А. Ю. Иванисова // Позиция. Филос. проблемы науки, техники и образования. — 2012. — № 6 (6). — С. 118–122.
6. Касай, О. А. Философия йоги / О. А. Касай // Гуманітарний та інноваційний ракурс професійної майстерності: пошуки молодих : матеріалі II міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених. — Одесса, 2016. — С. 31–32.
7. Кожухарь, Г. С. Особенности взаимосвязи самоотношения и осмысленности качества жизни у людей, практикующих йогу / Г. С. Кожухарь, И. А. Тимошенко // Wschodnioeuropejskie czasopismo naukowe. — 2016. — Т. 9, № 4. — С. 42–45.
8. Корнеев, С. С. Стрoение человека в интегральной йоге: дух, душа, сущность и личность / С. С. Корнеев // Психология и педагогика: методика и проблемы прак. применения. — 2012. — № 26. — С. 35–36.
9. Коробков, А. И. Психологические особенности людей, выбирающих телесно-ориентированную терапию, на примере практикующих кундалини-йогу и кинезиотерапию / А. И. Коробков, А. Ю. Коробкова // Сб. конф. НИЦ Социосфера. — 2015. — № 14. — С. 82.
10. Ланина, Н. В. Психологические возможности йоги для личностного развития человека / Н. В. Ланина // Гуманитарные основания социального прогресса: Россия и современность : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. — М., 2016. — С. 215–221.
11. Ледовских, А. Г. Алекситимия у лиц, систематически занимающихся оздоровительной йогой / А. Г. Ледовских, З. В. Луковцева // Клини. и спец. психология. — 2015. — Т. 4, № 3 (15). — С. 47–63.
12. Малушко, О. А. Парная йога и акро-йога: новые возможности в физической культуре студента / О. А. Малушко // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической ре-

абилитации : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. — Уфа, 2016. — С. 73–79.

13. Панкратов, В. В. Системный метод единой йоги / В. В. Панкратов, В. В. Щанкина, О. В. Некрасова // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в современном мире : регион. сб. науч.-метод. материалов. — Рязань, 2016. — С. 68–75.

14. Пахомов, С. В. Йога / С. В. Пахомов // Большая российская энциклопедия : в 35 т. — М., 2008. — Т. 12. — С. 285.

15. Поздеева, Е. А. Гимнастика как основа обучения хатха-йоге в физкультурном вузе / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева // Физкультур. образование Сибири. — 2016. — Т. 35, № 1. — С. 5–7.

16. Поздеева, Е. А. Методика применения здоровьесберегающих технологий фитнес-йоги / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева // Глобал. науч. потенциал. — 2017. — № 5 (74). — С. 8–10.

17. Религиозный синкретизм // Википедия : свобод. энцикл. — URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Религиозный_синкретизм

18. Садыкова, Н. Р. Оценка переносимости нагрузки на занятиях по аштанга-йоге / Н. Р. Садыкова, М. П. Мицулина // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы XI Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти В. С. Пируско-го. — Томск, 2017. — С. 102–104.

19. Смирнов, А. Е. О «теле» и «духе» в саньхе и йоге (к специфике восточных тренинг-технологий)

/ А. Е. Смирнов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. : в 2 т. — Иркутск, 2016. — Т. 1. — С. 369–375.

20. Семёнова, А. А. Психологическое здоровье людей, систематически занимающихся йогой / А. А. Семёнова // Актуал. проблемы права, экономики и упр. — 2016. — № 12. — С. 280–283.

21. Стафеева, А. В. Теоретико-методические предпосылки использования восточных оздоровительных систем в решении проблем сохранения здоровья студентов / А. В. Стафеева, Д. И. Воронин // Высш. образование сегодня. — 2013. — № 10. — С. 64–70.

22. Сухарева, И. А. Занятия йогой — путь к психологическому равновесию / И. А. Сухарева, С. А. Василенко, В. В. Турчина // Крым. журн. эксперим. и клин. медицины. — 2015. — Т. 5, № 3 (19). — С. 62–63.

23. Философия йоги // Развитие человека. Школа классической йоги. — URL: <http://samadhy.ru/teoriia-iogi/filosofia-iogi.html>

24. Флягин, М. А. Аскетические практики в йоге и православной традиции / М. А. Флягин // Материалы VII Международной студенческой научно-богословской конференции Санкт-Петербургской православной духовной академии. — СПб., 2015. — С. 247–258.

Поступила в редакцию 24 марта 2018 г.

Для цитирования: Иванов, В. Д. Йога как нетрадиционная система оздоровления / В. Д. Иванов, Е. С. Волосникова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 3. — С. 87–92.

Сведения об авторах

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. vdy-55@mail.ru

Волосникова Екатерина Сергеевна — студентка факультета журналистики, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. volosnicova.katya@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 3, pp. 87–92.

Yoga as an Alternative Healing System

V.D. Ivanov¹, E.S. Volosnikova²

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

¹vdy-55@mail.ru; ²volosnicova.katya@yandex.ru

In this article, various approaches to yoga and ways to improve the soul and body with its help are analyzed. It is described what kind of influence yoga has on a person and what goals are achieved with constant practice. A person is regarded as a combination of spiritual and physical components, but the emphasis is on his spiritual part. The necessity of theoretical knowledge before the practice of yoga is also grounded.

Keywords: *yoga, healing, person, soul, body, life, mental balance.*

References

1. Agni-yoga [Agni-yoga]. Wikipedia. Available at: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Agni-yoga> (In Russ.).
2. Aleksitimiya [Alexithymia]. Wikipedia. Available at: <https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Aleksitimiya&stable=1> (In Russ.).
3. Ashtanga-yoga [Ashtanga-yoga]. *Samooznaniye* [Samosoznanie]. Available at: <https://samopoznanie.ru/schools/ashtanga-yoga> (In Russ.).
4. Gabisova M.V., Cheremiskina I.I. Koping-strategii zhenshchin, zanimayushchikhsya yogoy [Coping strategies of women in yoga]. *Lichnost' v ekstremal'nykh usloviyakh i krizisnykh situatsiyakh zhiznedeyatel'nosti* [Personality in extreme conditions and crisis situations of life], 2013, no. 3, pp. 152–157. (In Russ.).
5. Ivanisova A.Yu. Ucheniye o «Zhivoy Etike», ili agni-yoga v russkom kosmizme [The Doctrine of «Living Ethics» or Agni yoga in Russian cosmism]. *Pozitsiya. Filosofskie problemy nauki, te'hniki i obrazovaniya* [Position. Philosophical problems of science, technology and education], 2012, no. 6 (6), pp. 118–122. (In Russ.).
6. Kasay O.A. Filosofiya yogi [The Philosophy of yoga]. *Gumanitarniy ta innovatsiyinyi rakurs profesynoi maysternosti: poshuki molodih. Materiali II mIzhnarodnoyi naukovo-praktichnoyi konferentsiyi studentiv, aspirantiv ta molodih vchenih* [Humantronic novacii view profesine Masterhost: the attempt of molodih. Material II miniratna Naukovo-praktichna Konferenz students, aspirants that molodih vchenih]. Odessa, 2016. Pp. 31–32. (In Ukrainian).
7. Kozhukhar G.S., Timoshchenko I.A. Osobennosti vzaimosvyazi samootnosheniya i osmyslennosti kachestva zhizni u lyudey, praktikuyushchikh yogu [Features of the relationship between self and the meaningfulness of quality of life in people practicing yoga]. *Wschodnioeuropskie czasopismo naukowe* [Eastern European Scientific Journal], 2016, vol. 9, no. 4, pp. 42–45. (In Russ.).
8. Korneyenkov S.S. Stroeniye cheloveka v integral'noy yoge: dukh, dusha, sushchnost' i lichnost' [Human Structure in integral yoga: spirit, soul, essence and personality]. *Psikhologiya i pedagogika: metodika i problemy prakticheskogo primeneniya* [Psychology and pedagogy: methods and problems of practical application], 2012, no. 26, pp. 35–36. (In Russ.).
9. Korobkov A.I., Korobkova A.Yu. Psikhologicheskiye osobennosti lyudey, vybirayushchikh telesno-orientirovannuyu terapiyu, na primere praktikuyushchih kundalini yogu i kinezioterapiyu [Psychological peculiarities of people who choose a body-oriented therapy, for example, practicing Kundalini yoga and physical therapy]. *Sborniki konferentsiy nauchno-issledovatel'skogo zentra Sotsiosfera* [Conference proceedings of the research center Sociosphere], 2015, no. 14, pp. 82. (In Russ.).
10. Lanina N.V. Psikhologicheskiye vozmozhnosti yogi dlya lichnostnogo razvitiya cheloveka [Psychological possibilities of yoga for personal development]. *Gumanitarnyye osnovaniya sotsial'nogo progressa: Rossiya i sovremennost': sbornik statey Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Humanitarian grounds of social progress: Russia and the present. Collection of articles of the international scientific-practical conference]. Moscow, 2016. Pp. 215–221. (In Russ.).
11. Ledovskikh A.G., Lukovtseva Z.V. Aleksitimiya u lits, sistematically zanimayushchihhsya ozdorovitel'noy yogoy [Alexithymia in persons regularly engaged in Wellness yoga]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya* [Clinical and special psychology], 2015, vol. 4, no. 3 (15), pp. 47–63. (In Russ.).
12. Malushko O.A. Parnaya yoga i akro-yoga: novyye vozmozhnosti v fizicheskoy kulture studenta [Steam yoga and Acro yoga: new opportunities in the physical culture of the student]. *Innovatsionnyye tekhnologii v fizicheskoy vospitanii, sporte i fizicheskoy reabilitatsii: materialy II Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Innovative technologies in physical education, sports and physical rehabilitation. Proceedings of the II international scientific and practical conference]. Ufa, 2016. Pp. 73–79. (In Russ.).
13. Pankratov V.V., Shchankina V.V., Nekrasova O.V. Sistemnyy metod yedinoy yogi [System of a single yoga method]. *Chelovek, zdorov'ye, fizicheskaya kul'tura i sport v sovremennom mire: regional'nyy sbornik nauchno-metodicheskikh materialov* [Man, health, physical culture and sport in the modern world: a regional collection of scientific and methodological materials]. Ryazan, 2016. Pp. 68–75. (In Russ.).
14. Pakhomov S.V. Yoga [Yoga]. *Bol'shaya rossiyanskaya entsiklopediya* [Great Russian Encyclopaedia. In 35 vol., 12 vol.]. Moscow, 2008. Pp. 285. (In Russ.).
15. Pozdeneva E.A., Alaneva L.S. Gimnastika kak osnova obucheniya hatkha-yoge v fizkul'turnom vuze [Gymnastics as the basis of teaching Hatha yoga at the sports University]. *Fizkul'turnoye obrazovaniye Sibiri* [Physical education of Siberia], 2016, vol. 35, no. 1, pp. 5–7. (In Russ.).
16. Pozdeteva E.A., Alayeva L.S. Metodika primeneniya zdorov'yesberegayushchikh tekhnologiy fitnes-yogi [Methodology of the use of health technology fitness yoga]. *Global'nyy nauchnyy potentsial* [Global scientific potential], 2017, no. 5 (74), pp. 8–10. (In Russ.).
17. Religiozniy sinkretizm [Religious syncretism]. Wikipedia. Available at: https://ru.wikipedia.org/wiki/Religiozniy_sinkretizm (In Russ.).
18. Sadykova N.R., Mitsulina M.P. Otsenka perenosimosti nagruzki na zanyatiyakh po ashtanga-yoge [Assessment of the portability loads classes on Ashtanga yoga]. *Fizicheskaya kul'tura, zdravookhraneniye i obrazovaniye: materialy XI Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchyonnoy pamyati V.S. Pirusskogo* [Physical culture, health and education. Proceedings of the XI international scientific and practical conference dedicated to the memory of V. S. Pirussky]. Tomsk, 2017. Pp. 102–104. (In Russ.).

19. Smirnov A.E. O «tele» i «dukhe» v sankkhe i yoge (k spetsifike vostochnykh trening-tekhnologiy) [On «body» and «spirit» in sankh and yoga (to the specifics of Eastern training technologies)]. *Sovershenstvovaniye professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv: materialy XVIII Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Improvement of professional and physical training of cadets, listeners of educational institutions and employees of law enforcement agencies. Proceedings of the XVIII International scientific and practical conference. In 2 vol. Vol. 1]. Irkutsk, 2016. Pp. 369–375. (In Russ.).
20. Semyonova A.A. Psikhologicheskoye zdorov'ye lyudey, sistematically zanimayushchihsiya yogoy [Psychological health of people who regularly engaged in yoga]. *Aktual'nyye problemy prava, ekonomiki i upravleniya* [Actual problems of law, economics and management], 2016, no. 12, pp. 280–283. (In Russ.).
21. Stafeyeva A.V., Voronin D.I. Teoretiko-metodicheskiye predposylki ispol'zovaniya vostochnykh ozdorovitel'nykh sistem v reshenii problem sokhraneniya zdorov'ya studentov [Theoretical and methodical prerequisites for the use of Eastern health systems in solving the health problems of students]. *Vyssheye obrazovaniye segodnya* [Higher education today], 2013, no. 10, pp. 64–70. (In Russ.).
22. Sukhareva I.A., Vasilenko S.A., Turchina V.V. Zanyatiya yogoy — put' k psikhologicheskomu ravnovesiyu [Yoga — the path to psychological balance]. *Krymskiy zhurnal eksperimental'noy i klinicheskoy meditsiny* [Crimean journal of experimental and clinical medicine], 2015, vol. 5, no. 3 (19), pp. 62–63. (In Russ.).
23. Filosofiya yogi [The philosophy of yoga]. *Razvitiye cheloveka. Shkola klassicheskoy yogi* [Human Development. School of classical yoga]. Available at: <http://samadhy.ru/teoriia-iogi/filosofia-iogi.html> (In Russ.).
24. Flyagin M.A. Asketicheskiye praktiki v yoge i pravoslavnoy traditsii [Ascetic practices in yoga and Orthodox tradition]. *Materialy VII Mezhdunarodnoy studencheskoy nauchno-bogoslovskoy konferentsii Sankt-Peterburgskoy pravoslavnoy duhovnoy akademii* [Proceedings of the VII international student scientific and theological conference of the St. Petersburg Orthodox theological Academy [Proceedings of the VII international student scientific-theological conference of the St. Petersburg Orthodox theological Academy]. St. Petersburg, 2015. Pp. 247–258. (In Russ.).