

Секция «Психология»

Динамика мотивации людей, обращающихся к практике Кундалини йоги.

Голубкова Дарья Андреевна

Студент

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет

психологии, Москва, Россия

E-mail: daria37@yandex.ru

«Динамика мотивации людей, обращающихся к практике Кундалини йоги»

На данный момент существует множество исследований, посвященных медитативным техникам и их влиянию на физиологический и психологический уровни функционирования личности. В западной литературе есть исследования, доказывающие эффективность медитации в снижении уровня тревоги, стресса и депрессии [7,14]. На физиологическом уровне медитация доказала свою эффективность в лечении повышенного давления [5]. Также получены данные о существенных психобиологических изменениях, включая лучшее качество сна и модулирующее действие на уровень кортизола [15].

Различные виды медитации показывают свою эффективность на эмоциональном уровне: «Медитация, направленная на сердечный центр» увеличивает количество ежедневно переживаемых положительных эмоций, что приводит к развитию внутренних ресурсов: повышение умственной активности, появление цели в жизни, уменьшение симптомов болезни [6]. Также такой вид медитации развивает чувства социальной общности и позитивности как на явном, так и на неявном (внутреннем) уровнях [10].

Таким образом, можно заключить, что большинство исследований направлены на изучение лишь практической части медитации. Так, Каррингтон (Carrington, 1987) выделяет «практическую» и «духовную» медитацию [11]. Такие исследования направлены на понимание психических механизмов, лежащих в основе медитации и на проверку пользы таких практик в различных жизненных ситуациях. Тогда как важнейший духовный аспект этих практик остается неучтенным. Так, West (1986) считает, что если при медитации достигается только снижение уровня тревоги, стресса и депрессии, это значит, что изначальная цель и назначение йоги потеряна [11].

С такой точкой зрения можно согласиться, принимая во внимание другие исследования, проведенные различными учеными, которые показали произошедшие изменения на более глубоких уровнях личности. Существует большой объем данных, свидетельствующих о положительном влиянии йоги и йогического образа жизни на успешность и удовлетворенность жизнью [4]. А также на развитие эмоционального интеллекта [9]. Также было показано положительное влияние «Трансцендентальной медитации» на Самоактуализацию [12]. Добавим к этому еще исследование, показавшее наличие позитивных субъективных изменений в медитационной группе по сравнению с обычной релаксационной группой при отсутствии различий в физиологических проявлениях [13].

Также в пользу гипотезы наличия качественных отличий от обычных саморегуляционных техник говорят многочисленные исследования, сравнивающие эффект пробуждения Кундалини с психозами. Многие авторы говорят о сходстве этих явлений, как внешних, так и внутриличностных, выделяя при этом «Кундалини-психозы» в отдельную группу, где есть огромный потенциал для преодоления этого состояния, трансцендентального выхода и личностного роста [2,3]. Еще Юнг, изучая явления Кундалини,

говорил о ее пробуждении, как о ряде этапов развития Самости. Он сравнивал Кундалини с Анимой, а ее пробуждение — с процессом психоанализа, где для продвижения «вверх» необходимо движение «вниз», прохождение через «Левиафана», то есть через глубины бессознательного. Юнг разделяет 2 мира: мир Муладхары — обыденности и профанных смыслов, и мир высших смыслов, доступный только после пробуждения Кундалини (которое бывает не только благодаря специальным техникам, но и спонтанно). Каждой чакре соответствует некая психическая реальность, открывая которую, человек может достигнуть высшей степени осознанности и, в конечном счете, - единения с Богом [8]. Важно отметить, что в концепции Юнга и его последователей, ядром изменений всегда является духовная Самость человека («сосуд трансформации»), а изменения Эго и других слоев — вторичны [8].

Все это приводит нас к мысли о существовании более глубоких, неизученных слоев изменений, происходящих в личности под влиянием йогических техник. Мотивация, система смыслов человека, его ценности являются базисным личностным образованием, важнейшим регуляционным механизмом [1]. Именно смысловые конфликты, работа по самоанализу и осознанию своих мотивов в ходе практики йоги представляется нам возможным ключом к пониманию происходящих личностных трансформаций .

Психология на нынешнем этапе своего развития должна осуществить трансцендентный переход, который может быть осуществлен благодаря включению в свой предмет новых, «околопсихологических» явлений, безусловно являющихся частью жизненного мира каждого человека и оказывающих влияние на всю его жизнь.

Литература

1. Магомед-Эминов М.Ш. «Трансформация личности»;
2. Перри Д.У. «Духовный кризис и обновление»;
3. Санелла Ли «Кундалини: классический и клинический подходы»;
4. Becker I. «Uses of yoga in psychiatry and medicine»;
5. Fielda Tiffany, Diegoa Miguel and Maria Hernandez-Reife “Tai chi/yoga effects on anxiety, heartrate, EEG and math computations”;
6. Fredrickson, Barbara L.; Cohn, Michael A.; Coffey, Kimberly A.; Pek, Jolynn; Finkel, Sandra M. «Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources»;
7. Javnbakhta M., R. Hejazi Kenarib and M. Ghasemic «Effects of yoga on depression and anxiety of women»;
8. Jung K.G.“The Psychology of Kundalini Yoga”;
9. Hasmukh Adhiaa, H.R. Nagendrab and B. Mahadevanc “Impact of adoption of yoga way of life on the emotional intelligence of managers”;
10. Hutcherson, Cendri A.; Seppala, Emma M.; Gross, James J. “Loving-kindness meditation increases social connectedness”;

11. Kiran Kumar S. K. “Contextual approach to meditation and integral psychology»;
12. Seeman, William; Nidich, Sanford; Banta, Thomas “Influence of transcendental meditation on a measure of self-actualization”;
13. Shapiro, Deane H «Clinical use of meditation as a self-regulation strategy: Comments on Holmes’s conclusions and implications”;
14. Tricia L. da Silvaa, Lakshmi N. Ravindranc, Arun V. Ravindrana “Yoga in the treatment of mood and anxiety disorders: A review”;
15. Veraa Francisca M., Juan M. Manzanquea, Enrique F. Maldonadoa, Gabriel A. Carranqueb, Francisco M. Rodrigueza, Maria J. Blancaa and Miguel Morellb «Subjective Sleep Quality and hormonal modulation in long-term yoga practitioners”.