

**ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»
ННІ психології ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»
Київський юнганський інститут
Асоціація глибинної психології «Теурунг»
Асоціація психологів РУз (Республіка Узбекистан)
Міжнародна асоціація піскової терапії (Білорусь, Росія, Україна)**

**МАТЕРІАЛИ
IV Міжнародної наукової онлайн-конференції
«ЮНГІАНСЬКЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА»**

05-06 червня 2021 року

м. Київ – 2021 рік

СХІДНІ ПРАКТИКИ ДЛЯ ТІЛА, ДУШІ ТА ДУХУ: ЮНГІВСЬКИЙ ПІДХІД

Пішін А. О.,

*юнгіанський консультант, інструктор з бойових мистецтв (м. Київ Україна),
e-mail: artemiuszbugajski@gmail.com*

Зубченко В. В.,

*практичний психолог, юнгіанський консультант,
викладач Київського юнгіанського інституту, викладач,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: zub4enko_vladislav@ukr.net*

Ключові слова: *східна філософія, бойові мистецтва, цігун, інтроверсія, екстраверсія, самовдосконалення.*

Буддійські ченці з часів пришествя Бодхидхарми в гори Суншань вважають, що розвиток не може спиратися лише на духовні практики, і згідно філософії ін'ян він має бути різнобічним – тренування тіла, душі і духу. Оскільки тіло – судина душі, сильний дух не може існувати в слабкому тілі. Бодхидхарма проповідував своє вчення про прозріння природи Будди в душі кожної живої істоти, при чому минувши традиційні східні досягнення істини, характерні для ортодоксального Буддизму. Разом з цим він проводив активні фізичні тренування для ченців, засновані, як прийнято вважати, на йогічних принципах рухів тварин і з елементами самозахисту. Подальший розвиток вчення Бодхидхарми є яскравою ілюстрацією того, як бойові мистецтва з практики руйнування перетворювалися на практику творення і розвитку гармонійної і цілісної особистості.

К. Юнг у своїх роботах неодноразово вказував, що одна з причин неврозу західної людини – це розщеплювання психіки на свідоме і несвідоме внаслідок тиску репресивної цивілізації. Він вважав, що крах цілісності, нервозність, дезорієнтованість, заплутаність в нерозв'язних ситуаціях і проблемах настають мірою дистанціювання свідомості від праобразів архетипічного [1]. У психологічному коментарі до «Тібетської книги Великого Звільнення» К. Юнг писав про те, що перед європейцем стоїть завдання осягнути дух Сходу: «На мій погляд, ми дійсно навчимося чомусь у Сходу лише тоді, коли зрозуміємо, що у душі досить багатств, щоб не позичати зовні, і коли відчуємо в собі здатність розвиватися зсередини – з милістю Божої або без неї» [2].

У наш час в Китаї, Японії, Кореї, В'єтнамі вранці люди масово виходять в парк для занять своєю гімнастикою. Найчастіше цими практиками є цігун або тайцзі. Цігун – це динамічні дихальні практики, які дозволяють підвищити енергетичний рівень, синхронізувати дії розуму і тіла, налагодити структуру та зберігати свою цілісність у будь-яких життєвих ситуаціях. У перекладі з китайської Ці Гун – це робота з ці, тобто з диханням, повітрям. Істинне ці складається з трьох компонентів:

1. Ці «попереднього неба», яке відповідає тонкому ці (життєвій силі), що є успадкованим плодом від батьків, називається також первинним ці.

2. Ці «води і зерна», тобто тонкого ці, що отримується людиною із засвоюваною їжею, іншими словами, білками, жирами, вуглеводами і мінеральними речовинами.

3. Ці «неба і землі» називається також великим ці (даці). В основному відноситься до необхідного для організму кисню, а також до магнітних полів землі, сезонів і природних циклів. Як бачимо, ці також може бути використане в описі стосунків між матерією, енергією і духом [3].

Вважається, що усі ці фактори чинять вплив на життя людини, і практика цігун покликана регулювати, урівноважувати і гармонізувати ці показники. Перші східці легкі в освоєнні і підходять для усіх, хто бажає збалансувати фізичний і ментальний стан, активувати свій енергетичний потенціал. Велика частина вправ відбувається за принципом синхронізації дихання, руху і наміру. Відбувається кисневе насичення організму, активізується кровотік, задіється робота свідомості. Цігун є методом динамічної медитації.

На завершення хотілося б привести ще одну цитату К. Юнга з психологічного коментаря до «Тібетської книги Великого Звільнення». Він писав: «Навіть поверхневого знайомства зі східною думкою достатньо, щоб помітити фундаментальні відмінності між Заходом і Сходом. Схід спирається на психічну реальність, тобто на психіку як головну і єдину умову існування. Створюється враження, що ця східна інтуїція – явище швидше психологічного порядку, ніж результат філософського роздуму. Йдеться про типово інтровертну установку, на протигагу також типово екстравертній точці зору Заходу. Я не хочу вдаватися в усі подробиці конфлікту між інтроверсією та екстраверсією, а згадаю лише про релігійний аспект проблеми. Християнський Захід вважає людину повністю залежною від милості Божої або, принаймні, від церкви як єдиного і санкціонованого Богом земного засобу порятунку. Навпаки, Схід наполягає на тому, що людина є єдиною причиною свого самовдосконалення, – бо Схід вірить в самопорятуюнок» [2].

Список використаних джерел:

1. Юнг К. *Комментарий к «Тайне золотого цветка»*. // *О психологии восточных религий и философий [Электронный ресурс]* / К. Юнг. – Режим доступа : <http://psylib.org.ua/books/yungk01/txt07.htm>

2. Юнг К. *Психологический комментарий к «Тибетской Книге Великого Освобождения»*. // *О психологии восточных религий и философий [Электронный ресурс]* / К. Юнг. – Режим доступа : 1.<http://psylib.org.ua/books/yungk01/txt05.htm>

3. *Торчинов Е. А. Даосские практики* / Е. А. Торчинов. – СПб. : Азбука-классика; Петербургское Востоковедение, 2007. – 302 с.