

*Аверьянов Петр Геннадьевич*

канд. пед. наук, доцент

*Стрюкова Галина Александровна*

канд. пед. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный  
педагогический университет им. И.Н. Ульянова»

г. Ульяновск, Ульяновская область

## **АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ, ЛЕЖАЩИХ В ОСНОВЕ ВОСТОЧНЫХ ДУХОВНЫХ ПРАКТИК, НА ПРИМЕРЕ ИНДУИСТСКОЙ КОНЦЕПЦИИ ЧАКР**

*Аннотация:* в статье делается попытка интерпретации индуистской концепции чакр в терминах современной психологии. Проводится анализ способности испытуемых сопоставить воздействие стимулов различных модальностей с кинестетическими ощущениями в определенном участке своего тела (чакре). В качестве стимулов были выбраны: 7 звуков мажорного лада, 7 цветов видимого спектра, 7 речевых отрывков. Рассматриваются возможные направления дальнейшего исследования феномена чакр в рамках общей и социальной психологии.

*Ключевые слова:* духовные практики, чакры, кинестетические ощущения, синестезия.

В некоторых направлениях практической психологии и в различных объединениях эзотерического толка используются практики и теоретические конструкты, заимствованные из восточных религиозно-философских систем. Одним из таких конструктов является система чакр, привнесенная в массовое сознание современного европейца из индуистской культуры [15]. В так называемой эзотерической литературе и интернет-источниках сообщается, что выполнение определенных упражнений на чакры помогает повысить качество многих аспектов жизни. «От состояния чакр напрямую зависит наша реакция на людей и события.

Если мы разберемся, как это работает, сможем, во-первых, понять и простить себя и окружающих. Во-вторых, влиять на реакции, которые нам в себе не нравятся. <...> Хорошо развитые чакры помогают поддерживать организм в здоровом состоянии. <...> Укрепляя чакры, мы обретаем силу и благородство, харизму и магнетизм» [13]. Столь щедрые обещания в этом и других источниках показались нам достаточным основанием для более детального исследования природы этого феномена.

Следует отметить, что подобный конструкт под разными названиями встречается во многих культурах. Так, в суфизме используется понятие «латифа». Идрис Шах указывает на 6 «центров тонкого восприятия», расположение которых несколько отличается от индийской системы чакр [14]. В Каббале используется понятие «сфирот», означающее «десять стадий эманации, происходящих из Эйн соф и образующих царство проявления Бога» [6]. Сфирот также, как и чакры, соотносятся с определенными участками тела.

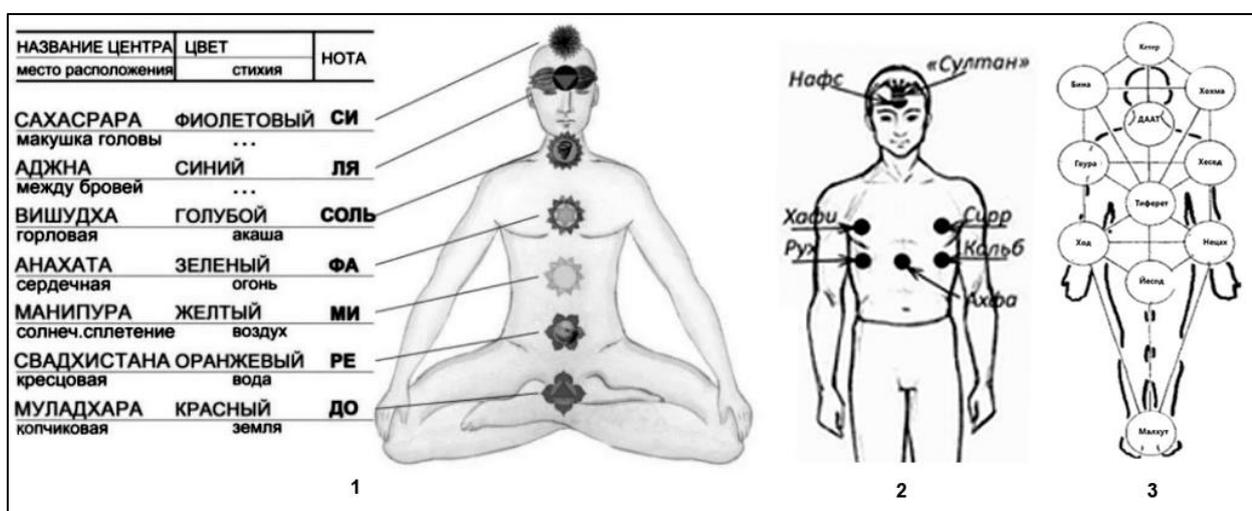


Рис. 1. Примеры расположения духовных центров в различных религиозных системах: 1) система чакр в индуизме; 2) система латиф в суфизме; 3) система сфирот в иудаизме

В настоящее время проведено уже достаточно исследований различных аспектов психологии восточных духовных практик. В части из них йога рассматривается как оздоровительная гимнастика [7]. Широко изучается медитация. Так, Л.А. Неповинных и Е.М. Солодовник рассматривают медитацию как метод

борьбы с переживаниями и стрессовыми состояниями [8]. С.А. Голошейкин проводил психофизиологический анализ особенностей эмоциональной реактивности у лиц, практикующих медитацию [4]. Преобладающее большинство исследований рассматривали наличие и отсутствие какого-либо эффекта, связанного с использованием той или иной практики, и практически не встречаются исследования, изучающие психологические механизмы, на которых данные практики основываются. Встречаются и весьма курьезные случаи, когда одно научно необоснованное явление проверяется с помощью другого, еще более сомнительного. В качестве примера можно привести патент на изобретение В.Н. Никитина «Способ оценки состояния чакр» [9]. Этот способ диагностики основывается на исследовании линий ладони, причем никакого указания на исследование связи этих феноменов не приводится. Значимым исключением из этого ряда, на наш взгляд, является исследование А.Я. Капланом и его коллегами электрической активности мозга у буддийских монахов во время медитации [5]. Но специфика данных медитаций не предполагает обращения к чакрам. Каких-либо серьезных научных исследований, связанных именно с феноменом чакры или аналогичным конструктом из других культур нами обнаружено не было.

В данной статье мы остановимся на индийской системе чакр как более представленной в массовом сознании. Она включает в себя 7 чакр, соответствующих определенным участкам тела, нотам гаммы [12] и цветам радуги [10]. Также есть упоминания, что пропевание или проговаривание текста при концентрации на чакре передает голосу «энергию этой чакры», и что данная энергия может быть воспринята слушателем [15]. Для облегчения понимания текста будем использовать не аутентичные названия чакр, а соответствующие им участки тела.

Г. Ферштайн указывает, что чакра в духовных практиках индуизма – психоэнергетический центр в тонком теле человека, представляющий собой место пересечения энергетических каналов, по которым протекает прана (жизненная энергия), а также объект для сосредоточения в практиках йоги [11]. Уже при первом прочтении бросается в глаза множество терминов, не имеющих однозначного толкования: «тонкое тело», «психоэнергетический центр», «энергетический

канал», что скорее затуманивает, нежели проясняет ситуацию. Поиски их объяснения в источниках позволили предположить, что это – перефразирование наукообразным языком мифологических представлений о человеческой природе. Основываясь на описаниях самих чакр и предлагаемых упражнений по их развитию, мы сформулировали следующие рабочие определения.

Чакра – это определенный участок тела, характеризующийся специфическими кинестетическими ощущениями.

Энергия (энергетика) чакры – это эмоционально окрашенный субъективный образ (восприятия, воображения, двигательного акта и пр.), включающий в себя усиление кинестетических ощущений в определенном участке тела.

В соответствии с данными определениями область исследования ограничивается особенностями восприятия испытуемых, частично затрагивая такой перцептивный феномен как синестезия.

В качестве предмета исследования рассматривается возможность интерпретации респондентом того или иного стимула как соответствующего определенному участку своего тела (чакре).

Выборку составили студенты и магистранты факультета педагогики и психологии (всего 64 испытуемых). Согласно опросу, информацией об объекте исследования, почерпнутой из литературы, владели только 19,1% испытуемых, однако никто из них не практиковал связанные с чакрами упражнения. И важно отметить, что проведение исследования не предполагало использования измененных состояний сознания, которые в обыденном сознании часто ассоциируются с медитацией на чакрах. Чувствительность испытуемых проверялась в состоянии бодрствования, в домашних условиях.

Процедура исследования состояла в предъявлении испытуемым ряда стимулов с целью определения, какая часть тела даст на них отклик в виде усиления кинестетических переживаний.

В качестве стимулов были выбраны:

- 7 звуков мажорного лада – для определения влияния тона звука;
- 7 цветов видимого спектра – для определения влияния цвета;
- 7 речевых отрывков, записанных в аудио-формате – для определения влияния тембра голоса, издаваемого при сосредоточении на определенной чакре.

Сбор данных проводился онлайн с помощью Гугл-формы, анонимно.

Было проведено три варианта анализа ответов испытуемых, основанных на трех допущениях: а) соответствие той или иной чакры определенной ноте и цвету существует именно в том виде, в каком оно предлагается в источниках; б) такое соответствие существует, но цвет и нота, соответствующие определенной чакре могут быть другими; в) существует «предпочитаемая» чакра, составляющая характеристику индивидуальности испытуемого и вносящая коррективы в его выбор при различных видах стимуляции.

Исходя из первого допущения, мы подсчитали общее количество совпадений стимулируемой чакры с чакрой, «отозвавшейся» у испытуемого при различных видах стимулирования. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Общее количество угадываний испытуемыми целевой чакры  
(% от всей выборки)

Целевая чакра	Нота	Цвет	Голос	Среднее
Макушка	14,3	11,9	26,2	17,5
Лоб	19,0	19,0	9,5	15,9
Горло	21,4	19,0	33,3	24,6
Сердце	33,3	9,5	16,7	19,8
Пупок	11,9	14,3	14,3	13,5
Гениталии	0,0	4,8	2,4	2,4
Копчик	9,5	2,4	7,1	6,3

Из таблицы мы видим, что количество испытуемых, сумевших «угадать» предполагаемую в задании чакру не превышает 33,3%. Если исходить из предположения, что используемые стимулы действительно соответствовали предпола-

гаемым чакрам, то наиболее представленными в сознании испытуемых оказались Горло и Сердце (средние значения количества угадываний 24,6% и 19,8%). Наименее популярными оказались Копчик и Гениталии (6,3% и 2,4%).

Преобладание первых можно интерпретировать их востребованностью в избранной профессии: речь как основной инструмент педагога и психолога связаны с Горлом, а эмоции, связанные с Сердцем, традиционно рассматриваются как важный компонент эмпатии, сопереживания.

Низкий процент выборов Гениталий и Копчика можно объяснить закрепившейся в культуре табуированностью этих областей тела.

Согласно второму допущению, мы, вслед за авторами используемых источников, могли ошибиться и неправильно соотнести конкретные чакры и стимулы при том, что сама идея соответствия чакры и внешнего стимула все-таки верна. Для проверки этого предположения мы вычислили максимальное число совпадений ответов респондентов по каждому стимулу без учета соответствия этих совпадений целевой чакре (чакре, предполагаемой как «правильная» при обработке результатов опроса).

Таблица 2

Совпадения выборов испытуемыми определенной чакры  
(% от всей выборки)

Стимулируемая чакра	Нога		Цвет		Голос	
	Выбранная чакра	Количество выборов, %	Выбранная чакра	Количество выборов, %	Выбранная чакра	Количество выборов, %
Макушка	Лоб	33,3	Гениталии	19,0	Макушка	26,2
Лоб	Макушка, Горло	31,0	Макушка	23,8	Сердце, Пупок	19,0
Горло	Лоб	23,8	Горло	19,0	Горло	33,3
Сердце	Сердце	33,3	Пупок	28,6	Макушка, Горло	19,0
Пупок	Сердце	33,3	Сердце	23,8	Макушка	31,0
Гениталии	Пупок	21,4	Горло, Пупок	19,0	Лоб	21,4
Копчик	Лоб	21,4	Сердце	31,0	Горло, Сердце	21,4

Из получившейся таблицы мы видим, что максимальный процент совпадений в выборе составляет 33,3% от общего числа испытуемых (что совпадает с максимумом угадываний целевой чакры). Минимальное же количество совпадений – 19,0%, что значительно выше минимального количества угадываний (2,4%). Такое повышение нижнего порога позволяет говорить и о повышении вероятности того, что стимул с определенными (неизвестными нам) характеристиками действительно может соответствовать той или иной чакре. Однако, полученные результаты не дают возможности говорить об этом уверенно.

Третье предположение, возможно, объясняет слабую способность испытуемых угадывать целевые чакры: у испытуемых могут быть «предпочитаемые» чакры (те участки тела, в которых интенсивность кинестетических переживаний повышена в большинстве жизненных ситуаций), в следствие чего, испытуемый, независимо от специфики предлагаемого стимула будет реагировать именно предпочитаемой чакрой. В таблице 3 приведено распределение предпочитаемых чакр, число выбора которых превышало выбор других чакр у данного испытуемого.

Таблица 3

#### Распределение предпочитаемых чакр

Чакра	Количество испытуемых (%)	Диапазон количества выборов данной чакры у конкретных респондентов
1 Макушка	31,0	3 – 7
2 Лоб	16,7	4 – 9
3 Горло	23,8	3 – 10
4 Сердце	19,0	4 – 9
5 Пупок	9,5	5 – 6

Мы видим, что «наиболее популярная» чакра – Макушка (31,0%). Но Горло и Сердце, будучи на вершине рейтинга при проверке угадывания (табл. 1), в данном случае также на лидирующих позициях (23,8% и 19,0%). Сохраняется состав и низкорейтинговых чакр, только в данном случае ни Копчик, ни Гениталии не стали предпочитаемыми чакрами ни разу. В силу сохранения диспозиции чакр интерпретацию ситуации также можно сохранить: критериями выбора или от-

вержения чакры мы считаем востребованность в деятельности и социально-культурное табуирование. Значительное число выборов Макушки как предпочитаемой чакры можно объяснить преобладанием у испытуемых интеллектуальной деятельности (в большинстве источников эту чакру соотносят с интеллектом). Этим же объясняется и невысокий процент угадываний ее испытуемыми: одно из условий успеха в данном задании – переключение с мыслительной активности на телесное восприятие – возможно, интеллектуально ориентированным испытуемым это оказалось сложно.

Несмотря на недостаточно высокие статистические показатели и наличие ряда методологических противоречий данное исследование позволило нам конкретизировать проблему и обозначить возможные направления дальнейших исследований феномена чакр.

1. Основываясь на результатах исследования, можно предложить бинарную классификацию: а) люди, реагирующие на внешние стимулы адекватными чакрам и б) люди, предвзято воспринимающие мир через призму предпочитаемой чакры. Возможно, это деление близко к делению людей по слабому и сильному типу нервной системы. Классификацию можно усложнить введением перечня предпочитаемых чакр. И тогда встает вопрос для дальнейшего исследования: чем преимущественно объясняются эти предпочтения: биологическими особенностями анализатора или сформированными в социуме привычками.

2. Поскольку феномен чакр во многом основан на внутренних переживаниях, целесообразно провести исследование, основанное на методах самонаблюдения, самоотчета, фокус-группы. Мы уже использовали данные методы при исследовании религиозных переживаний, но оно не было связано с чакрами [1].

3. Имеет смысл включить в исследование людей, активно практикующих упражнения, связанные с чакрами. Нами уже проводилось исследование эффектов, связанных с подобными практиками, но опыт испытуемых все же был недостаточным и ограничивался временем проведения исследования [2].

4. Наше исследование было связано с восприятием стимулов в обычном состоянии сознания в уединении, в то время как в источниках чакры наиболее часто

упоминаются в контекстах межличностного взаимодействия и измененных состояний сознания. Полагаем, что, следует развивать исследование чакр и в этих направлениях.

5. Цвет в качестве стимула был выбран в связи с тем, что одна из наиболее распространенных характеристик системы чакр – это соответствие чакр цветам видимого спектра. Но поскольку цвет не является важным смыслообразующим элементом в общении, полагаем что дальнейшее исследование роли этого стимула следует продолжать в направлении ИСС. Тем более, что в суфийской литературе существуют упоминание видениях адептами различных цветов при достижении определенного уровня духовного развития [3]. Также можно рассмотреть возможные связи чакр с цветовыми решениями в дизайне, использовать в качестве стимула карточки Люшера и пр.

6. Если продолжать исследование восприятия абстракций, то можно взять в качестве стимула абстрактные фигуры. Например, можно рисовать их в технике автоматического письма, в состоянии сосредоточения на определенной чакре. Но поскольку процесс рисования не менее субъективный, чем процесс восприятия, в исследовании следует обеспечить возможность проверки не только реципиента, но и художника.

7. Последнее замечание следует учесть и при создании речевых стимулов.

8. Тему реакции на звуковой раздражитель можно продолжить с использованием звучания различных музыкальных инструментов, а также мелодий. И эти изменения приближают нас к использованию речи как стимула, отличающегося специфическим тембром и интонированием.

9. Двигаясь в направлении коммуникативного аспекта исследования чакр, можно в качестве стимула взять изображение человека в различных эмоциональных состояниях с разной степенью абстрагирования (от смайлика до видеофрагмента).

10. Наиболее сложным представляется исследование функционирования чакр у участников общения. Можно изучать как диагностику собеседниками ведущих чакр друг друга, так и влияние на активизацию у собеседника определенной чакры.

Таким образом, мы предполагаем развивать исследование феномена чакр от регистрации факта узнавания чакры к проявлению этого феномена в коммуникации и к объяснению психологических механизмов, управляющих этой системой.

### *Список литературы*

1. Аверьянов П.Г. Психология религиозных переживаний: опыт анализа / П.Г. Аверьянов, Г.А. Стрюкова // Поволжский педагогический поиск. – 2019. – №1 (27). – С. 106–117. DOI 10.33065/2307-1052-2019-1-27-106-117. EDN ZEJUSL

2. Аверьянов П.Г. Исследование потенциала духовных практик в саморегуляции педагога (на примере техник работы с чакрами) / П.Г. Аверьянов, Г.А. Стрюкова, М.Ю. Карташева // Инновационные образовательные практики: детский сад, школа, вуз: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2020. – С. 544–550. EDN SCLFPB

3. Видение цвета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://assalam786.livejournal.com/34862.html?utm\\_source=3userpost](https://assalam786.livejournal.com/34862.html?utm_source=3userpost) (дата обращения: 17.04.2024).

4. Голошейкин С.А. Психофизиологический анализ особенностей эмоциональной реактивности у лиц, практикующих медитацию: дис. ... канд. биол. наук / С.А. Голошейкин. – Новосибирск, 2003. – 133 с. – EDN NMHJNB

5. Кокурина Е.В. Физиологическая лаборатория в буддийском монастыре: новые возможности для западной науки / Е.В. Кокурина, О.Ю. Бойцова, Ю.А. Бубеев [и др.] // Тува в буддийском мире: история и современность: материалы международной научно-практической конференции. – Кызыл, 2021. – С. 19–25. EDN WCYWYS

6. Лайтман М. Введение в Каббалу: Каббала – наука XXI века / М. Лайтман. – М.: София, 2007. – 447 с.

7. Мудриевская Е.В. Гимнастика с элементами хатха-йоги в физическом воспитании студенток с низким уровнем физической подготовленности: дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Мудриевская. – Сургут, 2008. – 173 с. EDN NKQNGV

8. Неповинных Л.А. Медитация как эффективный метод борьбы с переживаниями и стрессовыми состояниями / Л.А. Неповинных, Е.М. Солодовник // E-Scio. – 2019. – №7 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://e-scio.ru/wp-content/uploads/2019/05/E-SCIO-7\\_2019.pdf](http://e-scio.ru/wp-content/uploads/2019/05/E-SCIO-7_2019.pdf) (дата обращения: 17.04.2024).
9. Никитин В.Н. Способ оценки состояния чакр / В.Н. Никитин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37861346> (дата обращения: 17.04.2024).
10. Семь цветов чакр и их значение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.siddhiyoga.com/ru/yoga/practice/chakras/chakra-colors> (дата обращения: 17.04.2024).
11. Ферштайн Г. Энциклопедия йоги / Г. Ферштайн. – М.: Фаир-Пресс, 2003. – 768 с.
12. Чакры и их нотные соответствия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://drymba-shop.ru/blog/chakry-i-noty-sootvetstvie> (дата обращения: 17.04.2024).
13. Чакры человека: положение, значение, разблокировка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--80ahclcbajtrv5ae6c.xn--80asehdb/chakracours> (дата обращения: 17.04.2024).
14. Шах Идрис Суфизм / Шах Идрис. – М.: Клышников, Комаров и Ко, 1994. – 445 с.
15. Шри Чинмой Кундалини: сила-мать / Шри Чинмой. – М.: Центр Шри Чинмоя, 2006. – 106 с.