

А.А. Тастанова^{1*} , М.В. Мун¹ , Н.С. Ахтаева² 

¹Университет Туран, Казахстан, г. Алматы

²Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Казахстан, г. Алматы

*e-mail: aigerim.tastanova@gmail.com

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ЗАНЯТИЯМИ ЙОГА-НИДРОЙ И ПАРАМЕТРАМИ КРЕАТИВНОСТИ

Способность людей мыслить творчески является основным средством технического и культурного прогресса, в связи с чем возникает актуальность поиска способов повышения нетривиального мышления. Практики осознанности и, в частности, йога-нидра, может рассматриваться как один из способов повышения уровня креативности. Целью данного исследования является выявление взаимосвязи между йога-нидрой и показателем креативности. Теоретической основой исследования является обзор литературы об эффектах практик осознанности и йога-нидры. Для эмпирического исследования были использованы следующие методики: тест невербальной креативности Торренса, тест вербальной креативности Медника, опросник САН (самочувствие, активность, настроение), методика «Словесно-цветовой интерференции» Г. Струпа, прогрессивные матрицы Равена, пятифакторный опросник личности Биг 5. В данном исследовании приняли участие 22 человека в возрасте 27–53 лет из Алматы, Москвы и Астаны. Были проведены замеры по креативности, а затем участников познакомили с программой практики йога-нидры. Программа была представлена участникам в течение 60 минут три раза в неделю в течение трех недель. Процессу йога-нидры обучал эксперт по йоге. Участники были разделены на две группы: онлайн и офлайн. Обе группы прошли пре- и пост-тесты. Результаты показали положительное влияние йога-нидры на творческие способности участников в результате этой трехнедельной программы. Различий между онлайн и офлайн практикующими не обнаружено.

Ключевые слова: йога-нидра, медитация, осознанность, креативность, креативное мышление.

A.A. Tastanova^{1*}, M.V. Mun¹, N.S. Akhtayeva²

¹Turan university, Kazakhstan, Almaty

²Al-Farabi Kazakh National University, Kazakhstan, Almaty

*e-mail: aigerim.tastanova@gmail.com

Relationship between yoga nidra and creativity parameters

The ability of people to think creatively is the main means of technical and cultural progress, in connection with which the urgency of finding ways to increase non-trivial thinking arises. Mindfulness practices, and in particular yoga nidra, can be seen as one of the ways to increase the level of creativity. The purpose of this article is to identify the relationship between yoga nidra and the indicator of creativity. The theoretical basis of the study is a review of the literature on the effects of mindfulness practices and yoga nidra. For the empirical study, the following methods were used: the Torrens non-verbal creativity test, the Mednick verbal creativity test, the SAN questionnaire (well-being, activity, mood), the “Word-color interference” method by G. Stroop, Raven’s Progressive Matrices, the Big 5 Five-Factor Personality Questionnaire. This study involved 22 people aged 27–53 from Almaty, Moscow and Nur-Sultan. Creativity was measured, and then the participants were introduced to the yoga nidra practice program. The program was presented to participants for 60 minutes three times a week for three weeks. The yoga nidra process was taught by a yoga expert. Participants were divided into two groups: online and offline. Both groups passed pre- and post-tests. The results showed the positive impact of yoga nidra on the creativity of the participants as a result of this three-week program. No differences were found between online and offline practitioners.

Key words: yoga nidra, meditation, awareness, creativity, creative thinking.

А.А. Тастанова^{1*}, М.В. Мун¹, Н.С.Ахтаева²

¹«Тұран» университеті, Қазақстан, Алматы қ.

² Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Қазақстан, Алматы қ.

*e-mail: aigerim.tastanova@gmail.com

Йога нидра және шығармашылық параметрлер арасындағы байланыс

Адамдардың шығармашылық ойлау қабілеті – техникалық және мәдени прогрестің негізгі құралы, осыған байланысты тривиальды емес ойлауды арттыру жолдарын іздеудің өзектілігі туындайды. Зейін жаттығуларын, атап айтқанда, йога нидраны шығармашылық деңгейді арттырудың бір жолы ретінде қарастыруға болады. Бұл мақаланың мақсаты – йога нидра мен шығармашылық көрсеткіш арасындағы байланысты анықтау. Зерттеудің теориялық негізі – зейін тәжірибесі мен йога нидрасының әсері туралы әдебиеттерге шолу. Эмпирикалық зерттеу үшін келесі әдістер қолданылды: Торренстің вербалды емес шығармашылық сынағы, Медниктің вербалды шығармашылық тесті, САН сауалнамасы (әл-ауқат, белсеңділік, көңіл-күй), Струптың «Сөз түсі араласуы» әдісі, Равеннің прогрессивті матрицалары, Биг5 бес-факторлы тұлғалық сауалнамасы. Бұл зерттеуге Алматы, Мәскеу және Нұр-Сұлтан қалаларынан 27-53 жас аралығындағы 22 адам қатысты. Шығармашылық қабілет өлшенді, содан кейін қатысушылар йога нидра практикалық бағдарламасымен таныстырылды. Бағдарламаға қатысушыларға үш апта бойы аптасына үш рет 60 минуттан берілді. Йога нидра процесін йога маманы үйретті. Қатысушылар екі топқа бөлінді: онлайн және офлайн. Екі топ алдын ала және кейінгі сынақтардан өтті. Осы үш апталық бағдарламаның нәтижесінде йога нидра қатысушылардың шығармашылығына оң әсерін көрсетті. Онлайн және офлайн тәжірибешілер арасында ешқандай айырмашылықтар табылмады.

Түйін сөздер: йога-нидра, медитация, зейінділік, шығармашылық, шығармашылық ойлау.

Введение

Креативность, или способность создавать новые, общественно ценные продукты и идеи, не только позволила осуществить многие крупные достижения цивилизации, но также необходима для процветания в повседневной жизни. Медитативные практики, такие как йога-нидра, могут рассматриваться как один из способов повышения креативного мышления. Данное исследование посвящено выявлению взаимосвязи между практикой йога-нидры и показателями креативности.

Название «йога-нидра» происходит от двух санскритских слов: «йога», что означает связь или союз, и «нидра», что означает сон. Знаменитый индийский мыслитель и ведущий представитель веданты Ади Шанкарачарья писал в восьмом веке в своем тексте «Йога Тарава-ли», что, когда эго становится спокойным, т. е. когда сообщения между восприятиями чувств больше не регистрируются в уме, и когда чувство личной идентичности ускользает, тогда начинается успокаивающий процесс йога-нидры (Narasimhananda, 2019). Далее, в том же тексте, Ади Шанкарачарья, также советует: «О, друг, убедись и утвердись в состоянии турия, которое находится за пределами трех состояний вишвы, бодрствования; тайджаса, сновидения; и праджни, глубокого сна — постоянно испытывай

блаженство йога-нидры, полное осознанности, свободное от сомнений, и необъяснимое». Древний текст Виджняна-бхайрава, один из важных первоисточников йоги, датируемый седьмым веком нашей эры, описывает 112 типов йоговских медитативных практик. Там о йога-нидре говорится следующее: «Когда сон еще не полностью проявился, то есть когда человек вот-вот заснет, и все внешние объекты (хотя и присутствующие) исчезли из поля зрения, есть то, на чем следует концентрироваться, и в этом состоянии Верховная Богиня раскрывает Себя» (Singh, 1979).

Автор «Хатха-йоги-прадипики», великий йог Сватмарама классифицирует йога-нидру как состояние турии, что означает все расширяющееся и объемлющее «четвертое измерение», в котором Шакти (жизненная энергия) не сжимается и не расширяется, а находится в союзе с Шивой или высшим сознанием (Сватмарама, 2007). Йога-нидру также называют «психическим сном» — древней йоговской практикой, которая обеспечивает глубокое психологическое и физическое расслабление, сохраняя при этом функциональные и бдительные умственные функции (Сатьянанда, 2002). Во время йога-нидры участники остаются лежать горизонтально лицом и туловищем вверх (на спине) в положении, известном как «поза трупа», в то время как инструктор медленно направляет их к глубокому расслаблению, используя определенные техни-

ки на разных этапах. В этом исследовании использовалась классическая техника його-нидры, разработанная Свами Сатьянандой Сарасвати.

Практика його-нидры включает в себя 8 этапов:

А) Расслабление и настройка первичных репрезентативных систем – предварительная подготовка тела.

Б) Санкальпа – позитивное самопрограммирование, или мысленное проговаривание желаемого намерения.

С) Ротация сознания – перемещение внимания по разным участкам тела в структурированном порядке.

Д) Расслабление дыхательного цикла — подсчет дыхания в обратном порядке от 54 до 1.

Е) Проявления противоположностей – переживаются пары чувств и эмоций, таких как холод-тепло, боль-удовольствие.

Е) Творческая визуализация – мысленно визуализируются различные архетипические образы.

Ж) Санкальпа – повтор намерения.

З) Возвращение к полному осознанию – тщательное и постепенное возвращение в бодрствующее состояние.

Йога-нидра — это упрощенная версия тантрических крий, разработанная Свами Сатьянандой, Бихарская школа йоги, в современном виде. Практикующие його-нидру могут казаться спящими, но их сознание работает на глубоком уровне осознания (Parker, 2007). Этот уровень сознания сопровождается глубоким чувством расслабления. Йога-нидра происходит от «пра-тяхары», одной из восьми частей системы аштанга-йоги, концептуализированной индийским мудрецом Патанджали, и тантрической практики ньясы, (что переводится как «помещать», это практика, при которой мантры, то есть священные слоги, помещаются и ощущаются в разных частях тела). Таким образом, значение слова «ньяса» состоит в том, чтобы «помещать или направлять ум в эту точку». Йога-нидра не является ни ньясой, ни медитацией, поскольку и ньяса, и медитация выполняются в сидячем положении, сохраняя при этом позвоночник прямым. В отличие от медитации и ньясы, його-нидра выполняется в положении лежа. Кроме того, в то время как медитация практикуется в осознанном бодрствующем состоянии, його-нидра классифицируется как состояние сна, в котором сохраняется осознанность (Datta, 2017). Йога-нидра — это практика «пра-тяхары» (то есть контроля

или отвлечения чувств от внешних объектов), в которой ум и умственная деятельность освобождаются от восприятия. Это приводит к глубокому расслаблению, снижению стресса, запуску процессов оздоровления и личной трансформации.

Во время його-нидры связь с окружающей средой полностью не утрачивается; просто происходит уменьшение эффектов, вызывающие возбуждение. Более глубокие слои умственной деятельности становятся более доступными для практикующего при длительной практике. Йога-нидра имеет некоторое сходство со сном, поскольку в обоих состояниях происходит отключение от стимулирующих возбуждение воздействий окружающей среды, снижение активности симпатической нервной системы (СНС), и проявляются визуальные переживания. Утверждается, что во время глубокого состояния расслабления, которое вызывает його-нидра, повышается осознание своего окружения, а также улучшаются восприимчивость и способности к обучению (Parker, 2017).

Рани и др. исследовали влияние його-нидры на психологическое благополучие пациентов с нарушениями менструального цикла в Медицинском университете Чаттрапати Шахуджи Махараджа, Лакхнау (Rani, 2011). Авторы изучали связь менструальных симптомов с тревогой и депрессией у студенток. Частое появление одних менструальных симптомов вызывает дискомфорт, влияющий на работоспособность. Сообщается, что практика його-нидры облегчает боль, связанную с дисменореей и чрезмерным уровнем предменструального напряжения. У участников программы «Йога-нидра» выявлено снижение уровня тревожности, депрессии и повышение позитивного самочувствия, общего самочувствия и жизненного тонуса по сравнению с контрольной группой.

Мандлик и др. исследовали влияние його-нидры на деятельность головного мозга с помощью электроэнцефалографа (Mandilic, 2002). Первоначально электроэнцефалограмма (ЭЭГ) показала заметно бета-активность с прерывистой альфа-активностью. С продвижением його-нидры бета-активность постепенно заменялась альфа-активностью и еще дальше — гладкой хорошо сформированной альфа-активностью. После 30 сеансов його-нидры прирост альфа-активности был лучше, и с дальнейшим продвижением його-нидры была отмечена прерывистая тета-активность, смешанная с альфа-активностью, что

свидетельствует о глубоком состоянии расслабления. ЭЭГ измеряет минутную электрическую активность в мозге в виде волн. Было показано, что частота волн мозговой активности изменяется в зависимости от состояния сознания и состояния ума, в котором находится субъект. Бета-активность обычно отмечается в бодрствующем рабочем состоянии. При физической релаксации бета-активность поглощается альфа-активностью, и по мере того, как человек переходит в разные стадии сна, активность меняется на тета, а также может проявляться дельта-активность в глубоком сне.

Шарма и др. заметили, что практика йоги приносит гармонию в психофизиологию практикующих (Sharma, 2005). Результат показывает, что йога-нидра положительно снижает уровень стресса как у мужчин, так и у женщин.

Камакья Кумар сообщил об эффективности йога-нидры в лечении психологических расстройств, таких как тревога, враждебность, бессонница и т. д., а также психосоматических заболеваний, таких как астма, ишемическая болезнь сердца, рак, гипертония и т.д. (Kumar, 2008). В исследовании было обнаружено, что практика йоги Нидра снижает уровень стресса и беспокойства у старшеклассников в школе Дев Санскрити Вишвавидьялая в Харидваре.

Рани и др. исследовали влияние йога-нидры на уровень стресса среди студентов первого курса бакалавриата по сестринскому делу на академическом уровне (Rani, 2011). Интерфейс производительности, подготовка студента, концентрация внимания, память и т. д. В результате было обнаружено, что уровень стресса после введения йога-нидры был снижен при умеренном и низком уровне стресса, но не было обнаружено никакого эффекта йога-нидры на студентов с высоким уровнем стресса.

В другом исследовании с участием 30 студентов 15-дневная практика йога-нидры оказала положительное влияние на улучшение памяти у детей (Verma, 2004). Исследователи стремятся узнать влияние йога-нидры в различных направлениях. Таким образом, сейчас самое время углубиться в изучение влияния йога-нидры, чтобы оценить влияние йога-нидры на уровень креативности.

Свами Сатьянанда Сарасвати пишет, что большинство (если не все) открытий в области науки, искусства и религии были совершены во время всплеск творческой интуиции и озарения, в тот момент, когда внутреннее знание, вне-

запно извлеченное из глубин бессознательного, подобно извержению вулкана выплескивалось на поверхность сознательного ума (Сатьянанда, 2002). В качестве примеров можно привести следующие иллюстрации: Ньютон спонтанно открыл закон всемирного тяготения, когда сидел, расслабившись, под яблоней; Сальвадор Дали получал идеи своих картин, погружаясь в состояние между сном и бодрствованием; Моцарту также внезапно приходили в голову музыкальные произведения, пока он дремал в экипаже; Эйнштейну же удалось глубже проникнуть в теорию относительности, когда он вдруг увидел себя гуляющим внутри солнечного луча. Во всех этих случаях эти люди были настолько погружены в состояние глубокой релаксации, что смогли извлечь из недр бессознательного образы и формы, которые имели для них важность. Способность к изобильному созданию образных визуализаций является важнейшей чертой гениального человека. Характерно, что подобная черта присуща даже детям, которые, к сожалению, со временем утрачивают ее. Таким образом, целью данного исследования является тестирование гипотезы об эффективности практики йога-нидры в развитии креативных способностей человека.

Научная методология

В данном исследовании мы изучали взаимосвязь практики йога-нидры с параметрами креативности. Мы выбрали экспериментальный план с двумя группами (экспериментальной и условно контрольной) и повторными измерениями. Наши основные гипотезы заключались в том, что (1) практика йога-нидры повышает креативность; (2) показатели самочувствия, теста личности, когнитивной гибкости и интеллекта положительно коррелируют с креативностью; и (3) практика йога-нидры в живом формате оказывает большее воздействие, чем практика в режиме онлайн.

Участники

22 человека приняли участие в исследовании, из них 8 человек занимались онлайн и 14 офлайн. Изначально было набрано 46 человек, но из-за отсева на предыдущих этапах, полностью завершили эксперимент только 22 участника. Продолжительность исследования – три недели. Участники выполняли практику йога-нидры 3 раза в неделю в течение 3 недель, продолжительность занятия была 1 час. Офлайн

участники занимались в здании Pradnya Institute of Yoga в городе Алматы, онлайн участники занимались самостоятельно дома по записи. Из восьми онлайн участников, шестеро находились в г.Алматы, один был из Нур-Султана и один из Москвы. Все участники добровольно согласились принять участие без материального вознаграждения.

Методы исследования

Для измерения параметров креативности были использованы следующие методики:

Тест невербальной креативности Торренса

Торренс разработал 12 тестов, сгруппированных в вербальную, изобразительную и звуковую батарею. Невербальная часть данного теста известна как «Фигурная форма теста творческого мышления Торренса», была адаптирована в НИИ общей и педагогической психологии АПН в 1990 году. Другая часть теста – «Завершение картинок» была адаптирована в 1993-1994 годах в лаборатории диагностики способностей и ПВК Института психологии Российской академии наук. Мы использовали тест на завершение картинок (Дружинин, 2019). Данный вариант теста Торренса представляет собой набор картинок с некоторым набором элементов, используя которые испытуемым было дано задание дорисовать картинку до некоторого осмысленного изображения. В данном варианте теста используется 6 картинок, которые были выбраны из оригинальных и дают наиболее надежные результаты. При оценивании креативности Торренс использовал такие параметры, как индекс беглости, гибкости и оригинальности. Беглость по Торренсу – это общее количество картинок, нарисованных участником. Индекс гибкости – количество групп, в которые можно их объединить. Оригинальность по Торренсу – это статистическая редкость ответа из всей выборки испытуемых.

Тест вербальной креативности Медника

Для измерения вербальной креативности мы использовали тест С. Медника RAT (тест отдаленных ассоциаций). Методика была адаптирована А. Н. Ворониным в лаборатории психологии способностей Института психологии Российской академии наук на выборке менеджеров в возрасте от 23 до 35 лет. Тест отдаленных ассо-

циаций Медника предназначен для диагностики вербальной креативности, которая определяется как процесс перекомбинирования элементов ситуации. В данном тесте участникам предлагаются тройки слов, значения которых принадлежат к взаимно отдаленным ассоциативным областям. Испытуемым необходимо установить между ними ассоциативную связь путем нахождения четвертого слова, которое объединяло бы элементы таким образом, чтобы с каждым из них оно образовывало некоторое словосочетание (Дружинин, 2019).

Тест «словесно-цветовой интерференции» Струпа

Некоторые исследования показывают, что существует взаимосвязь между креативностью и когнитивной гибкостью (Ли, 2017). Когнитивная гибкость может усилить две критические формы креативности за счет уменьшения когнитивной фиксации, в связи с чем мы решили включить данный параметр как потенциальный модератор между практикой його-нидры и креативностью. Для замера когнитивной гибкости был использован тест словесно-цветовой интерференции Струпа карта №3 (Холодная, 2004). Испытуемому была предложена карта, на которой было сто названий цветов, не соответствующих цвету чернил, которыми написано данное слово. Например, слово «красный» написано синими чернилами, слово «желтый» — зелеными и т. д. Участникам была дана инструкция как можно быстрее назвать цвет, которым написано каждое слово. Как можно видеть, интерференция в данном случае является результатом конфликта вербальных и сенсорно-перцептивных функций: испытуемый должен игнорировать значение слова и назвать цвет, который он видит.

Прогрессивные матрицы Равена

Интеллект потенциально может быть фактором, влияющим на творчество, а также на взаимосвязь между творчеством и когнитивной гибкостью (Nusbaum and Silvia, 2011). В исследованиях Торренса и Гилфорда так же выявлена высокая положительная корреляция уровня IQ и уровня креативности. Чем выше уровень интеллекта, тем больше вероятность того, что у испытуемого будут высокие показатели по тестам

креативности. Однако, в некоторых случаях у лиц с высокоразвитым интеллектом встречаются и низкие значения по креативности. Торренсом была даже предложена теория интеллектуального порога, согласно которой при IQ ниже 115-120 баллов интеллект и креативность положительно коррелируют между собой, однако при коэффициенте интеллекта выше 120 творческие способности и интеллект становятся независимыми факторами. Для учета данного фактора, для измерения IQ в данном исследовании мы использовали расширенные прогрессивные матрицы Равена. По мнению Спирмена, наилучшим способом определения интеллекта является тест на поиск абстрактных отношений. В основу заданий теста положены теория гештальта и теория интеллекта Спирмена. Предполагается, что испытуемый первоначально воспринимает задание как целое, затем выделяет закономерности изменения элементов образа, после чего выделенные элементы включаются в целостный образ и находится недостающая часть изображения (Дружинин, 2019).

Методика САН

Эмоциональное и физическое состояние участников является общей проблемой для психологических исследований. Есть исследования, показывающие, что медитация влияет на регуляцию эмоций человека (Tang, 2015), а позитивное настроение способствует развитию креативности (De Dreu, 2008). Люди в позитивном настроении с большей вероятностью будут иметь более богатые ассоциации в рамках существующих структур знаний и, следовательно, будут более гибкими и оригинальными. Для замера эмоционального состояния мы использовали опросник САН «самочувствие, активность, настроение», разработанный группой учёных Московского медицинского института имени Сеченова (Доскин, 1973). В этом опроснике используется шкала Лайкерта для оценки текущего эмоционального состояния, физического состояния и возбуждения участников.

Тест личности Биг 5

Для определения черт характера мы использовали тест личности Биг 5 разработанный

американскими психологами Р. МакКрае и П. Коста. Черты характера представляют собой важную движущую силу творчества. Несколько исследований связали индивидуальные черты личности и креативность, однако в большинстве случаев литература дает противоречивые выводы (Jirásek, 2020). Ряд исследований подтверждает позитивную корреляционную связь между креативностью и такими качествами, как экстраверсия и открытость новому опыту.

Процедура

Процедура включала пять основных этапов: набор; получение согласия участников; пре-тест, эксперимент; пост-тестирование и обратная связь. Набор проводился через интернет-источники (В Контакте, Facebook, WhatsApp, Telegram). Размещенные объявления содержали общую информацию об исследовании и контакты экспериментатора. Во время первого контакта с добровольцами экспериментатор объяснял процедуру и отвечал на любые вопросы до получения согласия на участие. Предтестовые и посттестовые мероприятия проводились очно и онлайн.

Очная практика йога-нидры проводилась в институте йоги Прадья в Алматы, онлайн занятия проводились участниками самостоятельно дома. Инструкции для онлайн группы были идентичными. Каждая инструкция включала ссылку на необходимые материалы (аудиозапись, видео, рекомендации).

Результаты и Обсуждение

Статистическая обработка полученных результатов по данным методикам производилась с помощью программы «SPSS» (версия 26). Применялся критерий Вилкоксона для сравнения показателей методик в двух временных интервалах – первый замер до начала занятий йога-нидрой, и второй замер через 3 недели после, а также критерий различий U Манна – Уитни для поиска различий между группами испытуемых онлайн/офлайн.

В таблице 1 приведены результаты различий по критерию Вилкоксона до и после йога-нидры, при уровне значимости $<0,05$.

Таблица 1 – Результаты различий всех 22 участников по критерию Вилкоксона до и после його-нидры

	Оригинальность по Торренсу после – до	Показатель ошибок по Струпу после-до	Самочувствие САН после-до	Активность САН после-до	Настроение САН после-до	IQ Равен после-до	Экспрессия Биг 5 после-до
Критерий Вилкоксона	-3,395 ^c	-2,994 ^b	-2,090 ^c	-1,953 ^c	-2,227 ^c	-2,016 ^c	-2,150 ^b
Ур.значимости	0,001	0,003	0,037	0,051	0,026	0,044	0,032

В таблице 2 можно увидеть, как поменялись результаты значимых различий по критерию Вилкоксона до и после його-нидры по следующим параметрам: оригинальность по Торренсу, показатель ошибок в тесте «словесно-цветовой

интерференции» Струпа, самочувствие, активность и настроение по опроснику САН, уровень интеллекта IQ в прогрессивных матрицах Равена и показатель экспрессии в опроснике личности Биг 5.

Таблица 2 – Результаты различий по критерию Вилкоксона до и после його-нидры

Оригинальность (Торренс) после-до	Положительные ранги	21 ^c	11,00	231,00	Оригинальность (Торренс) после > Оригинальность (Торренс) до
Показатель ошибок (Струп) после-до	Отрицательные ранги	11 ^m	6,00	66,00	m. Показатель ошибок (Струп) после < Показатель ошибок (Струп) до
Самочувствие (САН) после-до	Положительные ранги	14 ^q	12,54	175,50	q. Самочувствие (САН) после > Самочувствие (САН) до
Активность (САН) после-до	Положительные ранги	14 ^t	12,25	171,50	t. Активность (САН) после > Активность (САН) до
Настроение (САН) после-до	Положительные ранги	13 ^w	13,81	179,50	v. Настроение (САН) после > Настроение (САН) до
IQ (Равен) после-до	Положительные ранги	12 ^{af}	12,08	145,00	af. IQ (Равен) после > IQ (Равен) до
Экспрессия (БИГ 5) после-до	Отрицательные ранги	10 ^{an}	10,25	102,50	an. Экспрессия (БИГ 5) после < Экспрессия (БИГ 5) до
	Положительные ранги	10 ^{ao}	10,75	107,50	ao. Экспрессия (БИГ 5) после > Экспрессия (БИГ 5) до

По критерию Вилкоксона были выявлены следующие различия:

1. У 21 одного человека выявлены положительные изменения в показателе оригинальности по Торренсу.
2. У 11 участников выявлено уменьшение в количестве ошибок по тесту Струпа, что говорит о повышении когнитивной гибкости.
3. У 14 человек выявлены положительные изменения в показателях самочувствия и активности в опроснике САН.

4. У 13 участников обнаружены положительные сдвиги в показателе настроения в опроснике САН после практики його-нидры.

5. По показателю интеллекта в прогрессивных матрицах Равена у 12 человек выявлены положительные изменения.

6. В показателе экспрессии по опроснику личности Биг 5 у 10 участников выявлены положительные изменения, у 10 участников – отрицательные, у 2 – без изменений.

По критерию U Манна – Уитни значимых различий между группами офлайн и онлайн обнаружено не было, что может говорить о том, что эффект от онлайн занятий не отличается от офлайн формата.

Заключение

Таким образом, йога-нидра, также известная как йоговский или психический сон, представляет собой особое состояние сознания, называемое «гипногией», и возникающее между бодрствованием и сном, подобное стадии отхода ко сну. Йога-нидра — это метод глубокой многоступенчатой релаксации, который обычно выполняется в положении лежа на спине и состоит из цикла упражнений, таких как сосредоточение внимания на дыхании или на определенных областях тела. Практикующий следует указаниям за голосом инструктора, не отвлекаясь, оставаясь при этом полностью бодрствующим и сосредоточенным. Хотя кажется, что практикующие спят, их сознание работает на более высоком уровне осознания. Таким образом, йога-нидра — это форма пратьяхары (отвлечение чувств от объектов), которая влечет за собой постепенное разотождествление со своим телом и умом, что соответствует высшим уровням раджа-йоги.

Описанный выше эксперимент показывает, что такая техника глубокой медитации и релаксации, как йога-нидра, может способствовать улучшению креативности и мыслительных процессов. Практика йога-нидры значительно улучшила результаты оригинальности тест невербальной креативности Торренса, предположительно потому, что йога-нидра может помочь участникам войти в более глубокие состояния сознания, где возбуждение находится в идеаль-

ном равновесии, бдительность повышается, а внимание функционирует на более глубоких уровнях. Различий в результатах онлайн и офлайн участниками не обнаружено, что говорит об эффективности практик даже при самостоятельной практике онлайн.

Исследование имеет ограничения, поэтому необходимы дополнительные исследования. Рекомендациями для данного исследования могут служить пожелания провести эксперимент на большей выборке. Так же для будущих исследований необходимо выяснить, может ли благотворное влияние йога-нидры на творческие способности зависеть от регулярности практики, в зависимости от того, практикуется ли она ежедневно (т. е. в одиночестве дома) и во время еженедельных групповых занятий (т. е. на коллективных практиках). Кроме того, было бы интересно изучить влияние йога-нидры на творческие способности, используя лонгитюдный план, чтобы зафиксировать развитие и колебания регулярности практики. Важно отметить, что роль практик осознанности в повышении когнитивной гибкости следует изучить дополнительно. Подводя итог, можно сказать, что результаты текущего исследования расширяют существующие доказательства связи между практиками осознанности и креативностью. Полученные данные демонстрируют, что йога-нидра может повышать креативность, и предполагается, что в случае йога-нидры этот эффект может быть связан с повышенной когнитивной гибкостью, повышением показателей самочувствия и настроения, а также с показателем интеллекта. В целом, эти данные свидетельствуют о том, что йога-нидру можно использовать как средство улучшения креативных способностей.

Литература

- Verma V., Sannyasi S.S. Possibilities of Revolutionising the Education System through Yoga Nidra. Bihar School of Yoga. Developed by Barton, Cattell and Curran, adopted by Kapoor S D. – Psycho Centre New Delhi, 2004.
- Datta K., Tripathi M., Mallick H.N. Yoga Nidra: an innovative approach for management of chronic insomnia – a case report. *Sleep Science and Practice*, 2017. Doi.org/10.1186/s41606-017-0009-4.
- De Dreu C.K.W., and Nijstad B.A. (2008) Mental set and creative thought in social conflict: threat rigidity versus motivated focus. *J. Pers. // Soc. Psychology*. – 2008. – №95. – С. 648-661. Doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.648
- Доскин В.А., Лаврентьева Н.А., Мирошников М.П., Шарай В.Б. Тест дифференциальной самооценки функционального состояния // *Вопросы психологии*. – 1973. – №6. – С. 141-146.
- Jirásek M., Sudzina F. Big Five Personality Traits and Creativity // *Quality Innovation Prosperity*. – 2020. – № 24(3). – С.90. Doi.org/10.12776/qip.v24i3.1509.
- Дружинин В.Н. Психология общих способностей: учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / В. Н. Дружинин. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 349 с.

Karwowski M., Lebuda I., Wisniewska E. and Gralewski J. Big five personality traits as the predictors of creative self-efficacy and creative personal identity: Does gender matter? // *The Journal of Creative Behavior* [e-journal]. – 2013. – №47(3). – P. 215-232. Doi.org/10.1002/jocb.32.

Kumar K. A Study on the Impact on Stress and Anxiety through Yoga Nidra // *Indian Journal of Traditional Knowledge*. – 2008. – №7(3). – С. 401-404.

Lu J. G., Akinola M., and Mason M. F. Switching On creativity: task switching can increase creativity by reducing cognitive fixation // *Organ. Behav. Hum. Decis. Process.* – 2017. – №139. – P. 63-75. Doi.org/10.1016/j.obhdp.2017.01.005

Mandlik V., Jain P., Jain K. Effect of Yoga nidra on EEG (Electro – Encephalo – Graph). – Yoga Vidya Dham, 2002. Available at (www.yogapoint.com).

Narasimhananda S. Wisdom Yoga – taravali of acharya shankara // *Traditional Wisdom*. – 2019. – №124(1). – P. 11-9. Doi.org/10.17613/phge-x974.

Nusbaum E.C., Silvia P. J. Are openness and intellect distinct aspects of openness to experience? A test of the O/I model // *Personality and Individual Differences*. – 2011. – №51(5). – P. 571-574.

Parker S. Yoga Nidra: an opportunity for collaboration to extend the science of sleep states. – *Sleep Vigil*, 2007. Doi.org/10.1007/s41782-017-0026-5.

Rani K., Tiwari S.C., Singh U., Agrawal G.G, Ghildiyal A., and Srivastava N. Impact of Yoga Nidra on psychological general well-being in patients with menstrual irregularities: A randomized controlled trial // *International Journal of Yoga*. – 2011. – №4(1). – №20-25.

Сатьянанда С.С. Йога-нидра. Бихарская школа йога. – Мунгер, 2002.

Сватмарама. Хатха-йога Прадипика с комментариями С. С. Сарасвати, С. М. Сарасвати [пер. с англ. А. Липатова]. – Ведантамала, 2007. – 664 с.

Singh J. Vijñānabhairava or divine consciousness. A treasury of 112 types of yoga. C Motilal Banarsidass Indological Publishers & Booksellers. – New Delhi, India, 1979. – P. 207.

Sharma N.R., Yadava A., and Hooda D. Effect of yoga on psycho-physical functions // *Journal of Indian Psychology*. – 2005. – №23. – P. 37-42.

Tang Y., Hölzel B. K., and Posner M. I. The neuroscience of mindfulness meditation // *Nat. Rev. Neurosci.* – 2015. – №6. – С. 213-225. Doi.org/10.1038/nrn3916

Холодная М.А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 384 с.

References

Datta K., Tripathi M., Mallick H.N. (2017) Yoga Nidra: an innovative approach for management of chronic insomnia—a case report. *Sleep Science and Practice*, vol. 1, no 7. Doi.org/10.1186/s41606-017-0009-4.

De Dreu C. K.W., and Nijstad B. A. (2008) Mental set and creative thought in social conflict: threat rigidity versus motivated focus. *J. Pers. Soc. Psychology*, vol. 95, pp. 648-661. Doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.648

Doskin V. A., Lavrentieva N. A., Miroshnikov M. P., and Sharay V.B. (1973) Test differencialnoy ocenki funkcionalnogo sostoyaniya [Differentiated self-assessment test of one's functional state]. *Voprosy Psikhologii*, vol. 6, pp.141-145.

Furnham A., Hughes D.J. and Marshall E. (2013) Creativity, OCD, Narcissism and the Big Five. *Thinking Skills and Creativity* [e-journal], vol. 10, pp.91-98. Doi.org/10.1016/j.tsc.2013.05.003.

Jirásek M., Sudzina F. (2020) Big Five Personality Traits and Creativity. *Quality Innovation Prosperity*, vol. 24, no 3, pp.90. Doi.org/10.12776/qip.v24i3.1509.

Karwowski M., Lebuda I., Wisniewska E., and Gralewski J. (2013) Big five personality traits as the predictors of creative self-efficacy and creative personal identity: Does gender matter? *The Journal of Creative Behavior* [e-journal], vol. 47, no 3, pp.215-232. Doi.org/10.1002/jocb.32.

Kholodnya M.A. (2004) Kognitivnye stili. O prirode individualnogo uma. [Cognitive styles. On the nature of the individual mind]. Saint Petersburg, 384 p.

Kumar K. (2008) A study on the Impact on Stress and Anxiety through Yoga Nidra. *Indian Journal of Traditional Knowledge*, vol. 7, no 3, pp. 401-404.

Lu J. G., Akinola M. and Mason M.F. (2017) “Switching On” creativity: task switching can increase creativity by reducing cognitive fixation. *Organ. Behav. Hum. Decis. Process*, vol. 139, pp.63–75. Doi.org/10.1016/j.obhdp.2017.01.005.

Mandlik V., Jain P., Jain K. (2002) Effect of Yoga nidra on EEG (Electro – Encephalo – Graph). Yoga Vidya Dham. Available at (www.yogapoint.com).

Narasimhananda S. (2019) Wisdom Yoga—taravali of acharya Shankara. *Traditional Wisdom*, vol. 124, no 1, pp.9-11. Doi.org/10.17613/phge-x974.

Nusbaum E.C. & Silvia P.J. (2011) Are openness and intellect distinct aspects of openness to experience? A test of the O/I model. *Personality and Individual Differences*, vol. 51, no 5, pp.57-574.

Parker S. (2007) Yoga Nidra: an opportunity for collaboration to extend the science of sleep states. *Sleep Vigil*. doi.org/10.1007/s41782-017-0026-5.

Rani K., Tiwari S.C., Singh U., Agrawal G.G., Ghildiyal A., and Srivastava N. (2011) Impact of Yoga Nidra on psychological general well-being in patients with menstrual irregularities: A randomized controlled trial. *International Journal of Yoga*, vol. 4, no 1, pp.20-25.

Singh J. (1979) *Vijñānabhairava or divine consciousness. A treasury of 112 types of yoga*. C Motilal Banarsidass Indological Publishers & Booksellers. New Delhi, pp. 207.

Satyananda S.S. (2002) *Yoga nidra*. Bihar School of Yoga, Munger.

Sharma N.R., Yadava A., and Hooda D. (2005) Effect of yoga on psycho-physical functions. *Journal of Indian Psychology*, vol. 23, pp. 37-42.

Swatmarama. (2007) *Hatha Yoga Pradipika with commentaries by Swami Satyananda S. and Swami Muktibodhananda S.* [english translation by A. Lipatova]. Vedantamala, 664 p.

Tang Y., Hölzel B.K., and Posner M.I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nat. Rev. Neurosci*, vol.16, pp.213-225. Doi.org/10.1038/nrn3916.

Verma V., Sannyasi S.S. (2004) *Possibilities of Revolutionising the Education System through Yoga Nidra*. Bihar School of Yoga; Developed by Barton, Cattell and Curran, adopted by Kapoor S D. Psycho Centre New Delhi.