



# Курс «Инструктор Хатха-Йоги»

## Определение йоги

**Йога** – древнейшая система самосовершенствования человека на всех уровнях – физическом и духовном.

Слово «йога» произошло от санскритского корня йодж или йудж – упряжка, связь, единение, связь тела и души, способ обуздать свой нрав. Следует прежде всего подчеркнуть заложенный в этом термине смысл полной гармонии физического здоровья и нравственно-духовной красоты человека. Ведь йога – это прежде всего совокупность методов, способствующих формированию цельной личности, гармонично сочетающей три начала человека: физическое, умственно-эмоциональное (психическое) и духовное.

Человек должен развивать духовное начало своей практикой, соблюдением ямы и ниямы. Раскрытие, освобождение Атмана. Йога подразумевает духовную самореализацию, а не поклонение, как в любой религии.

В течение тысячелетий складывалась точная и строгая система асан, призванных способствовать психофизическому самосовершенствованию.

Йога передается от учителя Гуру к ученику (чля), следуя строгому правилу йогов: от простого к сложному.



## История развитие йоги

**Йога, как система возникла в Индии в глубокой древности. Об этом свидетельствуют древнейшие письменные памятники индийской культуры, дошедшие до нас, а именно Веды – древнейший индийский философский трактат. Он включает 4 книги: Ригведу, Яджурведу, Атхарваведу и Самаведу. Каждая из рукописей содержит философскую систему взглядов на предназначение и сущность человеческой жизни. Комментарии, написанные к Ведам, оказали большое влияние на дальнейшее развитие философской мысли в Индии и на создание системы йоги.**

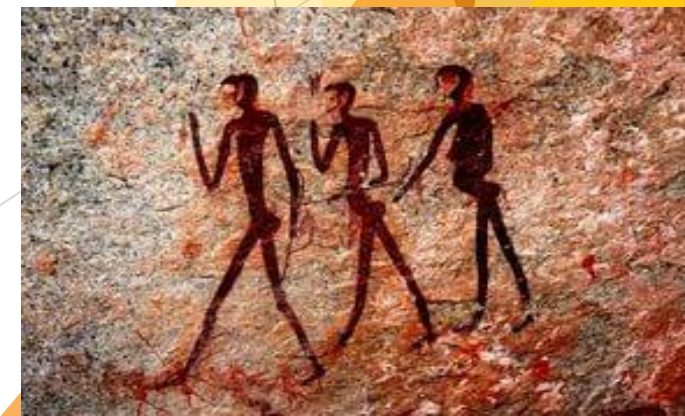
**Ряд ученых возводят происхождение йоги к «покинутой» цивилизации бронзового века Мохенджодаро и Хараппы (III–II тысячелетия до н. э.). Во время археологических раскопок были найдены печати с изображением людей, которые сидели в позах йоги.**

**В дальнейшем появляются отдельные комплексы физических упражнений (асан), которые в течение тысячелетий проходят апробирование и испытываются в различных условиях разными людьми.**

**Древнеиндийский философ Патанджали (живший предположительно в период между II веком до н. э. и II веком н. э.) в своей книге «Йогасутра» систематизировал имеющиеся к тому времени знания по йоге.**

**Три золотых правила йогов**

- **Последовательность, постепенный переход от простого к сложному.**
- **Систематичность и регулярность.**
- **Умеренность во всем.**



## Ветви йоги

**Хатха** – достижение реализации через работу с телом, дыханием и сознанием ее связывают обычно с четырьмя первыми ступенями Патанджали. Начинается шаткарм-на уровне физического тела, а продолжается асанами.

**Бхакти** - йога, связанная с совершенствованием человека в эмоциональной сфере, в любви к ближнему, к природе, к Богу.

**Раджа** – «королевская йога»- медитативная йога, рассматривающая развитие высших психических функций человека и охватывающая четыре последующие ступени восьмеричного пути.

**Карма**-йога действия , связанная с гармоническим развитием социальных, общественных отношений личности;

**Джняна** (дьяна)-йога, связанная с развитием мышления человека, расширяющая границы и возможности его познания.

**Пурна** –йога, объединившая все виды йоги.

Менее известны такие пути, как лайя-йога, мантра-йога, янтра-йога, винни-йога, крийя-йога.



# Йога сутры Патанджали

## Восемь вспомогательных средств йоги

Внешние  
средства йоги

Яма  
самоконтроль

Нияма  
соблюдение предписаний

Асана  
позы

Пранаяма  
регуляция дыхания

Пратьяхара  
отвлечение [чувств]

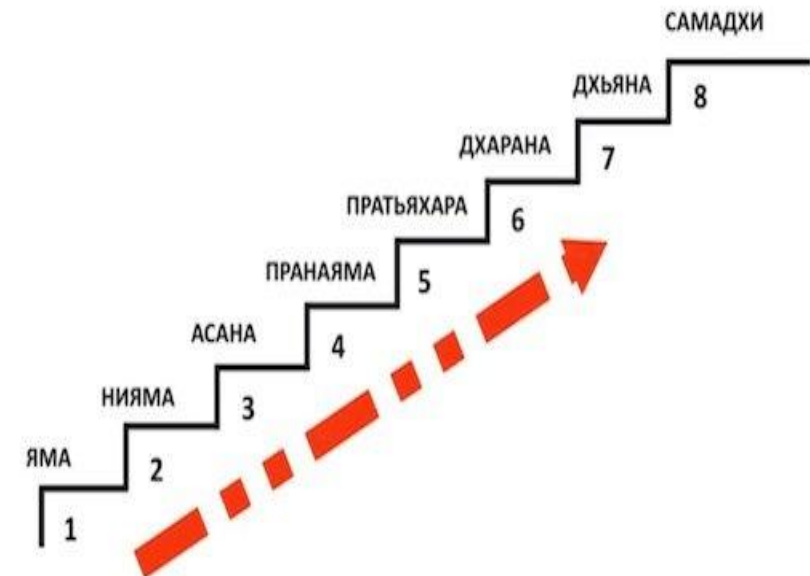
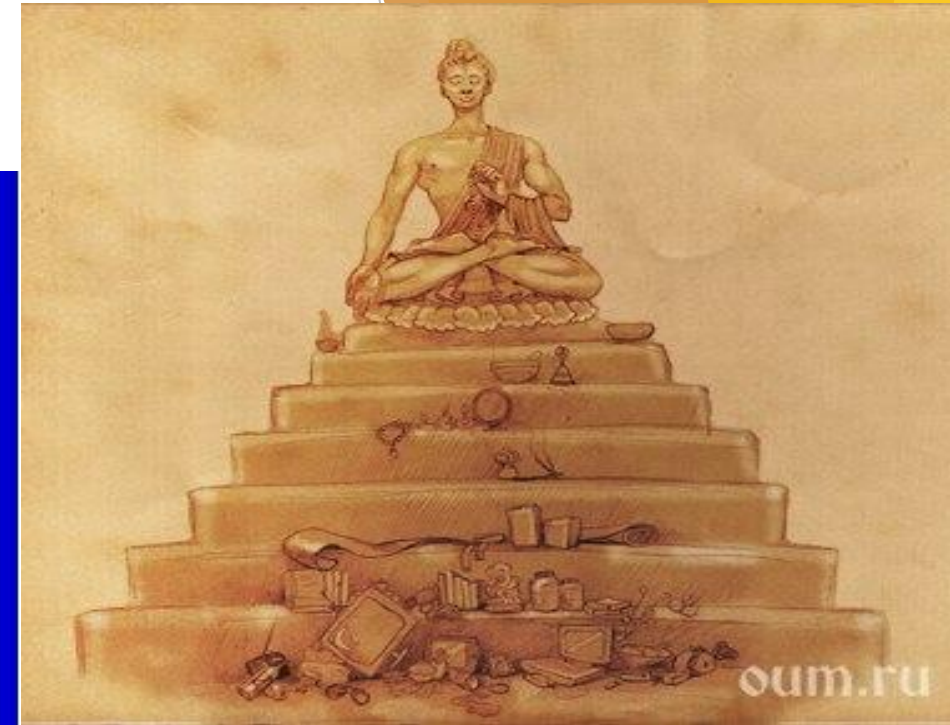
Дхарана  
концентрация

Дхьяна  
созерцание

Самадхи  
сосредоточение

- Ахимса, сатья, астейя, брахмачарья, апариграха
- Шауча, сантоша, тапас, свадхьяя, ишваропранидхана
- Лотос, герой, свастика, палка, сидящие журавль, слон, верблюд и т.д.
- Речака, пурака, кумбхака
- Удаление чувств от внешних объектов и подчинение их уму
- Фиксация сознания на пупочной чакре, лотосе сердца, кончике носа и т.п.
- Сознание фокусируется на созерцаемом объекте и не нарушается никакими другими содержаниями.

Внутренние  
средства йоги



# 1 ступень: ЯМА

- 1. Ахимаса** – ненасилие в поступках / в словах / в мыслях
- 2. Сатья** – правдивость и честность  
в поступках / в словах / в мыслях
- 3. Астейя** – не укради
- 4. Брахмачарья** – сдержанность и контроль над половым влечением
- 5. Апариграха** – бескорыстие, не стяжательство

## 2 ступень: НИЯМА

- 1. Сауча** – чистота тела / речи / мыслей
- 2. Сантоша** – удовлетворённость (поддержание постоянного положительного эмоционального фона)
- 3. Тапас** – скромность, аскетизм, самоограничение
- 4. Свадхъяйя** – самообразование, самоанализ  
(это и изучение себя, и изучение через себя)
- 5. Ишвара  
Пранидхана** – вера в Бога (посвящение всех своих действий,  
слов и мыслей Высшей Цели)

## 3. Асана

**Асана — объединение ума и тела посредством физической деятельности.**

Асаны – это своеобразный инструмент для гармоничного духовного развития, а не самоцель йоги. Однако эта система особых физических упражнений, позволяет управлять не только энергией, но и физиологическими процессами в теле. При правильном выполнении асан на опорно-двигательный аппарат и внутренние органы оказывается тренирующее и тонизирующее воздействие.





## 4. Пранаяма

**Пранаяма переводится , как удлинение дыхания и контроль над ним. Такой контроль предполагает управление всеми дыхательными функциями, а именно:**

- вдыханием или вдохом, на санскрите называется Пурака (наполнение);**
- выдыханием или выдохом, называется Речака (опустошение легких);**
- задержкой или приостановкой дыхания. Такое состояние, в котором не происходит ни вдоха, ни выдоха, на санскрите называется Кумбхака.**



**5. Пратьяхара — (санскр. *pratyahara* - отбрасывание, уклонение от конкретного объекта мысли, абстрагирование) — практика контроля над чувствами, благодаря которой они не входят в контакт со своими объектами, и следуют природе ума.**

**6. Дхарана – это практика концентрации, которая заключается в применение силы воли к выполнению тех действий, которые мы в обычной жизни совершаем неосознанно. Йогин сосредотачивает внимание на какой-либо мысли и объекте и заставляет собственный ум думать только в данном направлении, пресекая его блуждания.**

**7. Дхьяна (медитация) - это беспрестанная и безраздельная погруженность в себя, которую духовный искатель обретает путем непрерывного сосредоточения. В переводе с санскрита этот термин означает «созерцание».**

**8. Самадхи, как кульминация медитации (Дхьяны), является высшей целью йоги, соединением с Божественным, состоянием просветления, особым расширенным (сверхсознательным) состоянием сознания, которое выходит за пределы чувственного восприятия.**



## Катха Упанишада. Основные понятие и идеи.

Священные книги Индии — Веды и Упанишады — одни из старейших священных писаний нашего мира.

Одной из самых древних и авторитетных Упанишад считается «Катха Упанишада». Санскритское слово «Упанишад» может означать — «инструкции, услышанные у ног мастера». Упанишады — это духовные поучения разной длины, старейшие из которых появились между 800 и 400 годами до Р.Х.

«Катха Упанишада» состоит из шести частей (или двух разделов по три главы в каждом). Центральным моментом «Катха-упанишады» является встреча Начикеты, сына мудреца Ваджашравасы, с индуистским богом смерти Ямой.

В «Катха Упанишаде» буддхи изображается возничим запряжённой пятью лошадьми колесницы. В этой широко известной аллегории вожжи олицетворяют ум, лошади — чувства человека, колесница — тело, атман- хозяин колесницы, разум – возничий, путь - объекты чувств.

Упанишады указывают иной путь спасения — путешествие в глубь самого себя, а не движение в направлении внешнего мира

## Главные идеи Катха Упанишада.

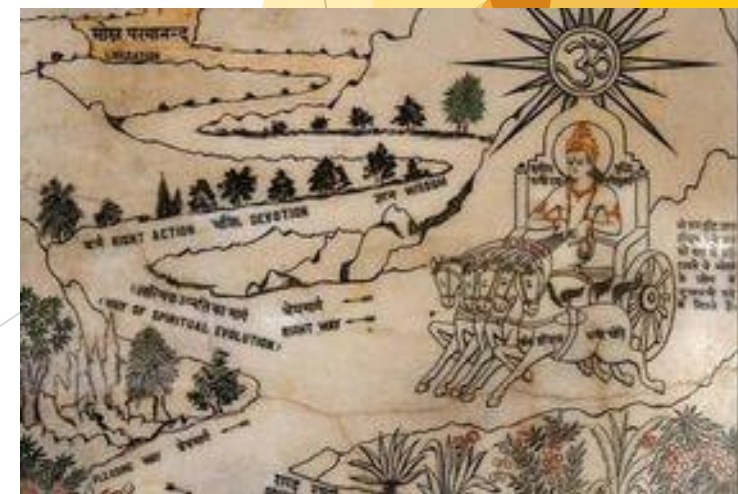
**-Спасение достигается не столько обрядами и жертвоприношениями, предписанными в Ведах, сколько познанием Брахмана (Первоначала всей реальности) и единением с ним.**

**-Всё существующее создаётся, поддерживается и разрушается Брахманом. Абсолют внеположения всем категориям времени, пространства и причинности.**

**-Брахман, как Атман, познаётся человеком в самом сердце его личности.**

**-Всё то, что не является Божественным (то есть майя), создаётся Брахманом в божественном акте, в котором он скрывает самого себя. Попадаясь в сети майи, человек усугубляет своё неведение и страдание. Закон кармы, вселенский нравственный закон причины и следствия, определяет, будет ли человек снова рождён в мире майи.**

**-Йога — это попытка обретения божественного начала в человеческой личности через дисциплину тела и ума. Практика самоконтроля, отсутствие привязанностей и исполнение обязанностей, присущих различным этапам человеческой жизни, служат преодолению эгоистического индивидуализма.**



## **Хатха-йога Прадипика.**

**Одним из заслуживающих доверия источников по хатха-йоге, наряду с «Йога сутрами» Патанджали, является труд выдающегося йогина Сватмарамы, написанный ориентировочно в пятнадцатом веке нашей эры, который носит название «Хатха-йога Прадипика». Значение термина «прадипика» — «то, что освещает» или «самоосвещающийся».**

**«Хатха-йога Прадипика» является настольной книгой практически любого современного практика йоги, который стремится постичь истинный смысл и глубинную цель великой дисциплины – Йоги.**

**Особенность «Хатха-йога Прадипика» по отношению к текстам буддизма, джайнизма и раджа-йоги Патанджали является отсутствие первостепенной важности ямы и ниямы (свода нравственных установок и самоограничений). В данном труде акцент выставлен в первую очередь на очищении при помощи шаткармы, после чего начинается практика асан и пранаямы.**

**Хатха-йога даёт технологическую возможность научиться управлять потоком жизненной силы, что естественным образом приводит к получению навыка контроля собственного ума, так как прана и ум – это нераздельная пара, которая не может существовать изолированно друг от друга.**

**Дисциплина тела – дисциплина чувств – дисциплина ума – осознание света собственной души – осознание тождественности собственной души и Абсолюта – такова цепь этапов, по которым проходит практик йоги, опирающийся на знание, изложенное в «Хатха-йога Прадипике»**

## Бхагавад-Гита

**«Бхагавад-Гита» - поистине уникальное явление в истории мировой культуры. Ценность Гиты состоит в ее исключительной способности воздействовать на духовное развитие человека, которое проявляется в этическом, социальном и психологическом аспектах. Через решение проблемы «Кто я?» Гита дает правильный ответ на вопрос «Что делать?» и открывает способы достижения особого внутреннего состояния, в котором можно не только постичь непреходящие духовные ценности, но и претворить их в жизнь. В Гите дается разрешение проблем смысла человеческого существования, столкновения личных и общечеловеческих представлений о морали. Учение Гиты затрагивает самые разные стороны бытия, начиная с обыденной, житейской, и до метафизической, духовной.**

**«Бхагавад-Гита» описывает наиболее важные виды йоги:**

- 1. Карма-йога- йога деятельности**
- 2. Бхакти-йога- йога преданности**
- 3. Джанама йога-йога знания.**

**Конечная цель йоги является мокша –освобождение из круговорота рождения и смерти (самсары) через осознания Бога и своих отношений с ним.**



## Тонкая анатомия йоги(нади, чакры, грантхи, кундалини).



Йога имеет дело не только с физическим, но и так называемым «тонким» телом. И у него, оказывается, тоже есть своя «анатомия» — определенная структура и законы, по которым она работает. Для того чтобы достичь конечной цели йоги — освобождения — эту структуру необходимо задействовать и активизировать.

**Нади.** Слово «нади» означает любой полый сосуд (например, в аюрведических трактатах так называются кровеносные сосуды). В хатха-йоге под нади понимается проводящая система тонкого тела, своего рода каналы, по которым движется прана, универсальная энергия, питающая тело.

**Чакра.** В переводе слово чакра— «колесо», «круг». Это места наибольшей концентрации пранических токов (нади) тонкого тела, своего рода энергетические круговороты.

Чакр очень много, но для практики йоги имеют значение 7 (муладхара, свадхистана, манипура, анахата, вишуддха, аджна, сахасрара).

**-Муладхара.** Находится в тазовом дне. Элемент – земля. Отвечает за физическую стабильность человека, инстинкт самосохранения.

**-Свадхистана.** Чуть выше половых органов. Элемент – вода. Отвечает за половую активность и удовольствия, инстинкт продолжения рода.

**-Манипура.** На уровне пупка. Элемент – огонь. Отвечает за волю, социальную активность человека.





**-Анахата.** Центральная точка груди. Элемент – воздух. Отвечает за эмоции, чувства, любовь.

**-Вишуддха.** Горло. Элемент – эфир, пространство. Отвечает за общение, речь, творчество.

**-Аджна.** Межбровье. Элемент – махататтва (первозлемент). Отвечает за интуитивное знание.

**-Сахасрара.** Над макушкой головы. Строго говоря, это уже не чакра, а центр, в котором происходит преобразование человека в момент духовного пробуждения.

**Грантхи.** Это 3 энергетических блока в сушумне; другое объяснение – психические привязки, препятствия к духовной реализации. Их необходимо разрушить, чтобы кундалини свободно могла подняться по сушумне, и человек достиг освобождения.

**-Рудра-грантхи.** Находится на уровне муладхары. Отвечает за привязанность человека к мирскому.

**-Вишну-грантхи.** На уровне анахаты. Отвечает за привязанность человека к своим эмоциям, чувствам, отношениям с другими людьми.

**-Брахма-грантхи.** На уровне аджны. Отвечает за привязанность к сидхам, высшим психическим силам.



***Кундалини.*** Хатха – йога принимает концепцию тантры о том, что конечное освобождение – это объединение Шивы и Шакти, материи и энергии, пассивного и активного начал мира. Для достижения освобождения необходимо активировать в себе эту самую энергию, активное начало мира, которая в теле человека представлена в виде кундалини (дословно переводится как «свернутый в форме змеи»).



## Современные направления йоги

***Аштанга Виньяса йога.*** Популярная йогическая система, в основе которой лежат последовательности асан, совмещенные с пранаямой (дыхательной практикой) и виньясами (повторяющимися комплексами движений).

***Йога Айенгара*** представляет собой разновидность уже известной многим хатха-йоги. Она была основана в 1975 году Беллуrom Кришнамачаром Сундарараджей Айенгаром. Во время занятий йогой Айенгара главное внимание уделяется правильному положению человеческого тела. При этом учение направлено на максимальное раскрепощение и расслабление в каждой позе.

***Бихарская школа йоги (Сатьянанда-йога)*** — школа йоги, основанная в 1964 году Свами Сатьянанда Сарасвати в Мунгере. Методы, разработанные в Бихар школу йоги представляют собой синтез многих подходов к личностному развитию, основанных на традиционных ведических, тантрических и йогических учениях в сочетании с современными методами медицинской науки.

***Йога 23*** – это вид гимнастики йогов, приспособленный и адаптированный для современного западного человека. В основе ее лежат 23 комплекса упражнений, они разделяются степенью сложности на 5 уровней – отсюда и название «Йога 23». Вообще, эта система йоги очень интересна, т.к. она интегральная, то есть вобрала в себя самое лучшее из многих спортивных областей. Йога 23 объединяет в себе как классические асаны хатха -йоги, так и некоторые упражнения из боевых искусств, атлетики, дайвинга.