



# Йога

Клочкова Ольга  
Семенова Анна  
ПМ2-4

Йога - понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния. В узком смысле – одна из 6 ортодоксальных школ философии индуизма.



# Йога

Раджа -  
йога

Карма-  
йога

Джняна-  
йога

Бхакти  
- йога

# Раджа-йога

- Классическая йога
- Базируется на «Йога-сутрах» (базовый текст индийской философской школы йоги)
- Основная цель – контроль ума посредством медитации
- Делится на 8 этапов (аштана йога)





**САМАДХИ**



**ЯМА**



**НИЯМА**



**ДХАРАНА**

**ЙОГА**



**АСАНЫ**



**ДХЬЯНА**



**ПРАТЬЯХАРА**



**ПРАНАЯМА**

# Карма-йога

- Основывается на понимании законов кармы и сансары
- Основная цель состоит в выполнении предписанных обязанностей (дхармы) без привязанности к плодам труда. В результате такой деятельности становится возможным обретение мокши или бхакти.



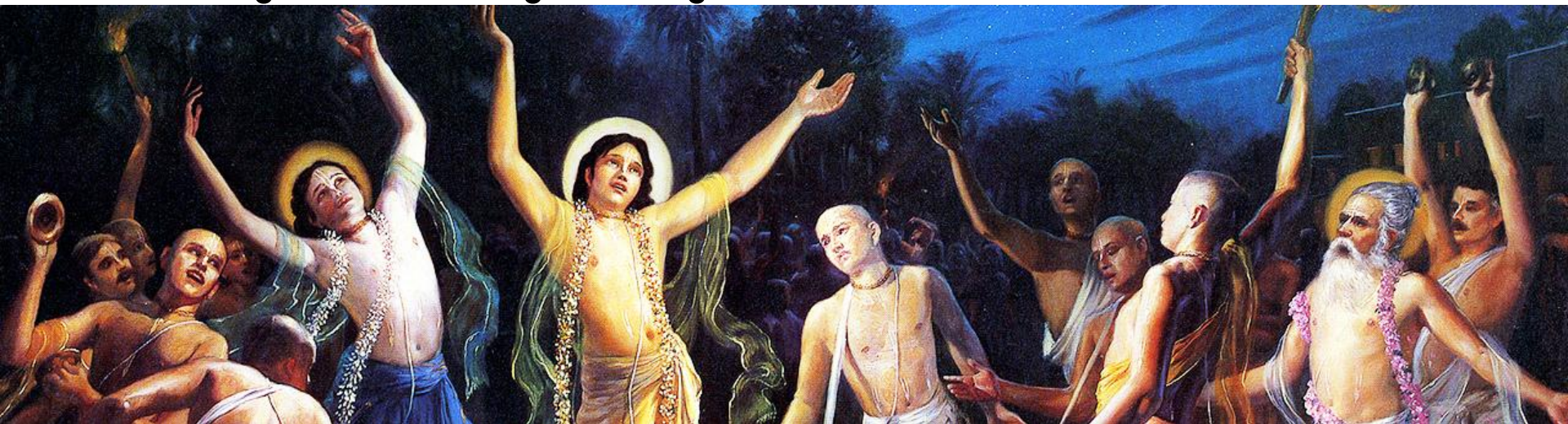
# Джняна-йога

- Совершенством джняна-йоги является осознание единства индивида (атмана) с безличным аспектом Абсолютной Истины — *Брахманом*.
- Путь самоосознания, на котором индивид с помощью своего ума отличает реальность от иллюзии и осознаёт своё тождество с Брахманом. Полностью осознав это, индивид



# Бхакти-йога

- Практика бхакти-йоги направлена на культивацию любви к Богу посредством **бхакти** — служения Богу с любовью и преданностью.
- Практика бхакти-йоги рекомендуется в ряде священных текстов индуизма как самый лёгкий





**Спасибо за внимание!**

