

**ЙОГА - ОПРЕДЕЛЕНИЕ САМОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ. ИСТОРИЯ И  
ОСНОВЫ ФИЛОСОФИИ. НЕМНОГО  
О РАЗНЫХ СТИЛЯХ И ОСНОВНЫХ  
СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛАХ ХАТХА -  
ЙОГИ.**

# ВЕДЫ

- 1) Ригведа «веда гимнов»
- 2) Яджурведа «правила жертвоприношений»
- 3) Самаведа «ритуальное песнопение»
- 4) Атхарваведа «веда заклинаний»

«Индра представляет собой индивидуальный ум и является управителем органов чувств, каждое из которых носит название индрия...»

С.С. Сарасвати «Хатха-йога Прадипика»



- Упанишады – «сидение подле учителя»,  
подытоживают учения отдельных глав четырёх Вед.
  
- «Йога-сутры» Патанджали (6 в. до н.э.)
  
- читта вритти ниродха – не порождение видоизменений  
сознания, не порождение волнений ума!



# САНКХЬЯ



ПУРУША

– это вечный,  
неизменный, мужской  
принцип, душа – дух  
он трансцендентен, т.е.  
находится за  
пределами всей  
Природы

ПРАКРИТИ

– это изменчивая природа,  
природа, которая творит,  
женский принцип, материя.

Гуны (инструменты творения):

1) *саттва* - отвечает за принцип ясности;

3) *тамас* – за принцип покоя, инертности.

2) *раджас* – за принцип движения, активности.

□ Буддхи – интеллект космический → из этого принципа рождается ахамкара – эго.



# ЙОГА



## МАХАПУРУША



## ПУРУША



## ПРАКРИТИ

изначально и вечно не двоично, а есть единое существующее – махапuruша, из которого зарождается пракрити и пуруша, происходит разделение



# РАДЖА ЙОГА (8 СТУПЕНЕЙ)

1. Яма заповеди воздержание, регулирующие принципы взаимодействия человека с обществом.
- 2. Нияма – принципы взаимодействия человека с самим собой.
- 3. Асана – медитативные позы – удобное, устойчивое положение тела.
- 4. Пранаяма – контроль энергии – праны.
- 5. Пратьяхара – удаление ума от объектов чувственного восприятия.
- 6. Дхарана – концентрация ума.
- 7. Дхьяна – созерцание.
- 8. Самадхи – пребывание в трансцендентальном состоянии.



# БХАГАВАТ ГИТА

## «БОЖЕСТВЕННАЯ ПЕСНЬ»

- «2 гл. 48 часть: Ровность в успехе и не успехе (в неудачах).
- Йога это состояние сознания, состояние ровности, любовь к мудрости, философское отношение к жизни.
- 2гл.50шлока: Йога определяется как искусность в действии
- 4гл.3шлока: Йога – это самое тайное
- 6гл.: йога это спокойствие.
- 6гл.: Йога это истребление страданий».





# АРХЕОЛОГИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Печать –ПАШУПАТИ,

г.Мохенджо-Даро



- **2 этап – средневековая философия и практика йоги.** Начало I тыс. – XVIII в.н.э.

Географическая локализация йогических учений этого этапа – Индия, Китай, Тибет, Япония, другие регионы Центральной, Юго-Восточной и Юго-Западной Азии.

- Примерно 6 в.н.э. оформляется хатха йога.

### Цель Хатха Йоги – Раджа Йога!

- Практиковалась Натхами, те кто почитают в Индии Шиву Адинатха. Основанная Шри Горакшанатхом
- По некоторым данным Матсьендранатх является гуру Горакшанатху.



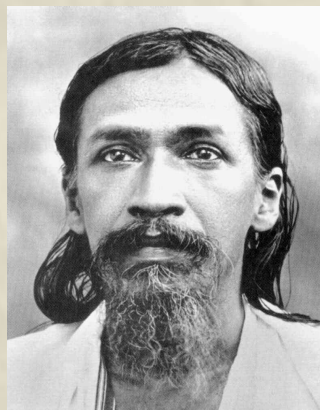
- **«ХА» и «ТХА»:** Солнце и луна – это указание на иду и пингалу – тонкие каналы в теле – это достижение баланса между двумя противоположностями мужской и женский принцип.
- **Свами Сатьянананда Сарасвати в «Хатха Йоге Прадипики»**
- *Шлока 64. О тех, кто может практиковать хатха-йогу*
- *Шлока 65. Совершенство достигается только практикой*
- *Шлока 66. Ни ношение особой одежды, ни одни только разговоры не дают сиддхи — только практика*
- **Гхеранда Самхита** датируется примерно 17веком н.э.:
- **Шаткарма** для очищения
- **Асана** для укрепления
- **Мудра** для уравнивания
- **Пратьяхара** для умиротворения
- **Пранаяма** для облегчения
- **Дхьяна** для понимания
- **Самадхи** для отречения



□ **3 этап – философия и практика йоги Нового и Новейшего времени – XIX-XXI вв.** В XVIII-XIX веках Западный мир начинает знакомиться с восточными йогическими учениями.



Вивекананда  
(1869-1902 гг.)



Ауробиндо Гхош  
(1872-1950 гг.)



Махатма Ганди  
(1869 — 1948г.г.)



## Виды йоги:

- Бхакти
- Карма
- Лайя
- Мантра
- Гняна (джняна)

## Основные школы Хатха йоги

- 1) Аштанга виньяса йога основатель Шри К. Паттабхи Джойс (род. в 1916)
- 2) Айенгара, основатель Шри Б. К. С. Айенгара (род. в 1918)
- 3) Бихарская школа, основатель С.С. Сарасвати (род. 1923), ученик Свами Шивананды

