

# Философия ЙОГИ



# Содержание

**ПЕРВОЕ**

**ПРЕДСТАВЛЕНИЕ  
ФИЛОСОФИЯ**

**ЙОГИ**

**ИСТОЧНИК**

**ЙОГИ**

**ЦЕЛЬ**

**ЙОГИ**

**ОСНОВНЫЕ ШКОЛЫ**

**ЙОГИ**

**ДВЕ ФОРМЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ ПО**

**ЙОГЕ**

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О**

**ЙОГЕ**



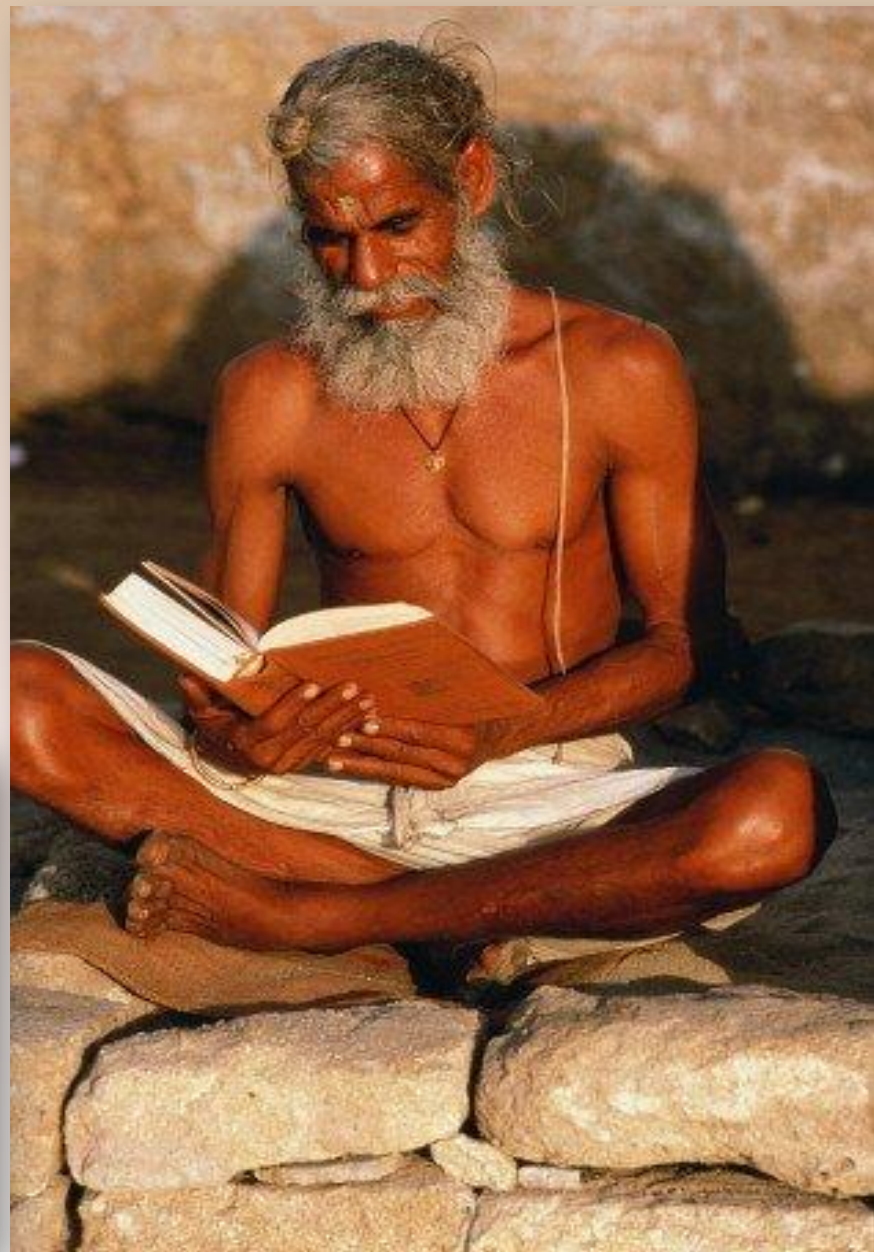
# Первое представление

**М**ногие из нас не имеют четкого представления о йоге. Пропагандированный с помощью фильмов образ йога – старца, обладающего способностью без малейших колебаний ступить на битое стекло либо лежать на гвоздях, давно внедрился в наше сознание.





Но он является лишь стереотипом и не раскрывает полной сути йоги. Йога – это не просто набор физических упражнений для поддержания формы. **Йога** – это стиль жизни и образ мысли. Он не так прост для понимания, но сегодня мы постараемся максимально расширить наше представление о йоге – об ее философии, школах, особенностях



# Философия йоги

В философском смысле, йога – это единение индивидуального «я» (души) и вселенского «Я» (Сверхдуши), результатом чего является просветленное и чистое сознание.

**Йога** - это совокупность физических и духовных практик, направленных на развитие человека на всех уровнях: психическом, духовном и физическом.





# Основные понятия, с которыми сталкивается человек, заинтересовавшийся йогой, включают в себя:

*Асаны (позы)* – помогают сохранить тело здоровым, красивым,

Г  
Пр  
я  
ы  
а  
ы  
н  
регулируют дыхание и контролируют эмоции;

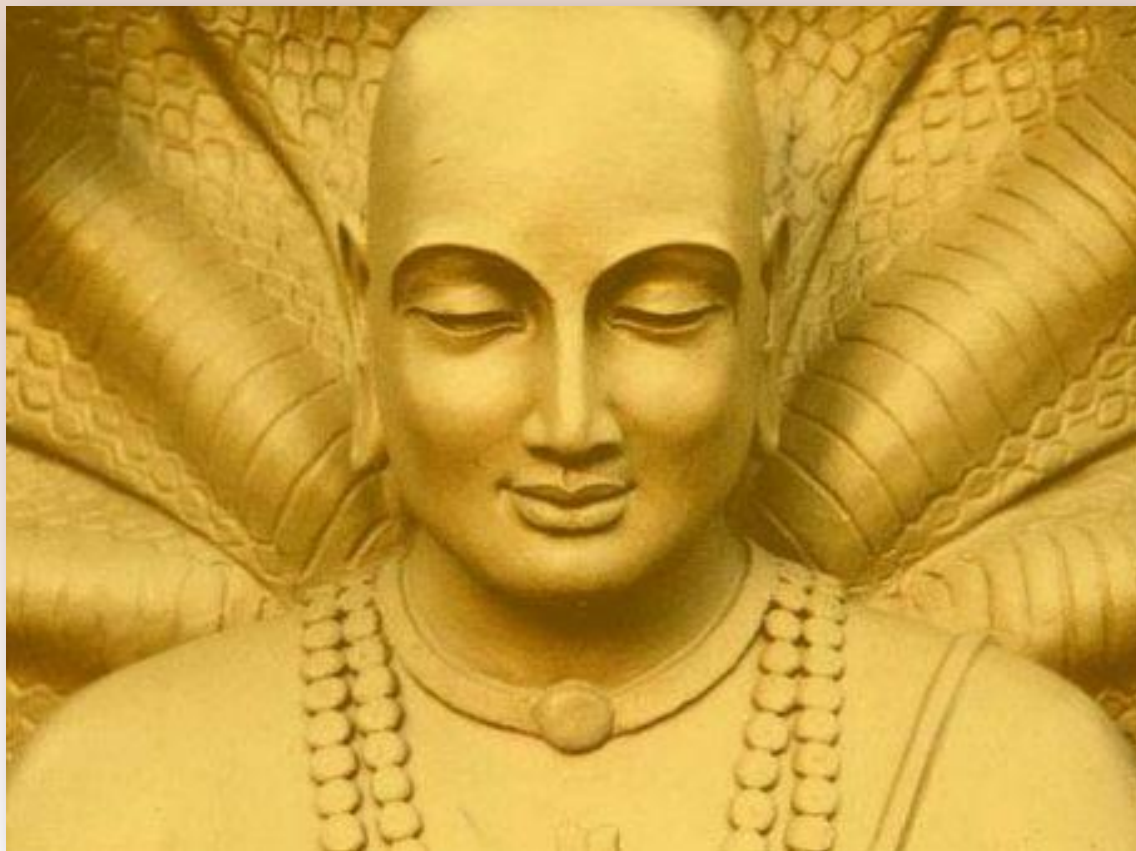
слабление, релаксация) – дает возможность услышать себя и познать



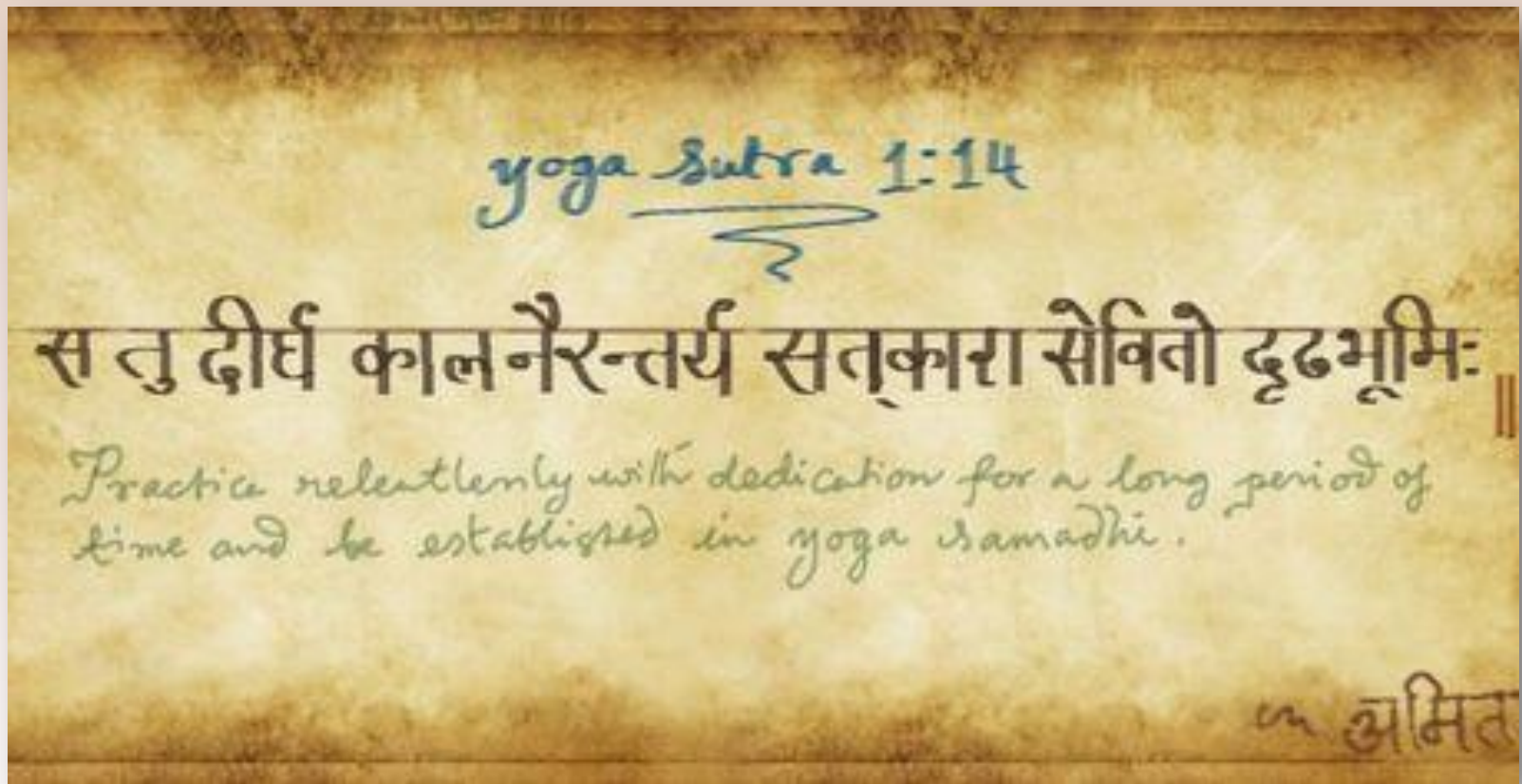
# ИСТОЧНИК

## ЙОГИ

Теории и принципы классической йоги, также называемой Раджа-йогой (царской йогой) были сформулированы Патанджали во втором веке до нашей эры в основополагающем труде «Йога-Сутра», состоящем из 195 коротких «сутр» (афоризмов).



Существует мнение, что самой «Йога-Сутры» недостаточно для понимания истинной сути йоги, поскольку этот труд был своего рода памяткой для восстановления хода устных наставлений, которых для потомков оказалось недостаточно в силу того, что возможности пообщаться с настоящим Учителем не было. Именно поэтому существует большое количество учебной литературы, комментирующей «Сутры» Патанджали.





# Цель йоги



Йога дарует возможность обретения знания об истинной реальности, которая скрыта от каждой души с момента рождения человека. Целью йоги является всестороннее изменение личности через трансформацию сознания, а также через осознание своей Божественной природы.



# Основные школы Йоги



# Хатха-йога

Учение, базирующееся на обретении физической гармонии, уравнивание энергии инь и ян, которое осуществляется с помощью физических и психологических (медитации) средств.

Это одна из самых популярных на Западе разновидностей йоги. Включает в себя:

физические

упражнения;

очищение внутренних

органов;

дыхательные

упражнения;

правильное

питание;

умение

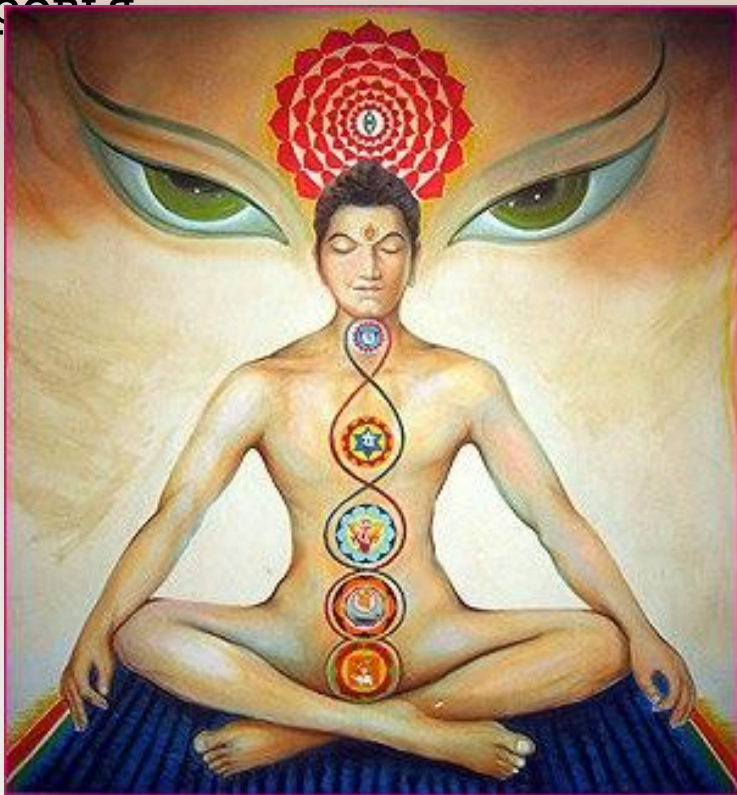
расслабляться.





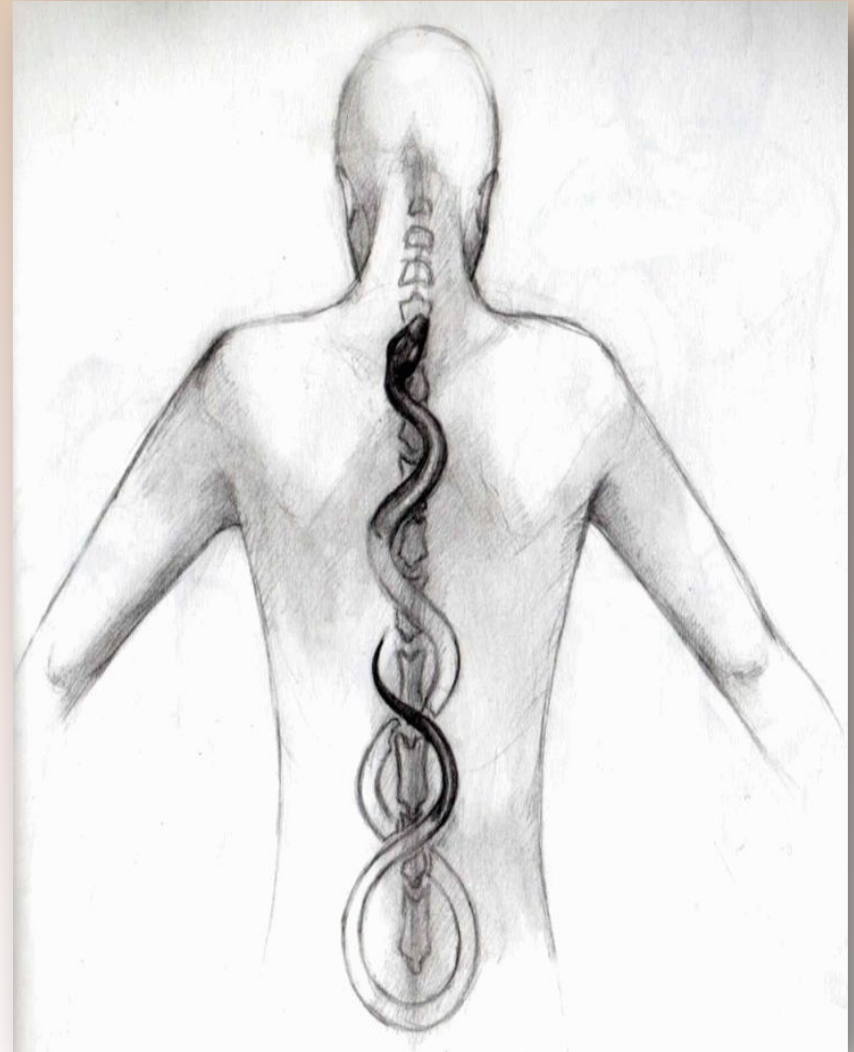
# Раджа-йога

Буквальный перевод «Царица среди йог». Это не значит, что она предназначена только для царей, а просто подчеркивает её исключительный статус. Основная цель – контроль ума посредством медитации, а также осознание разницы между иллюзией и реальностью, достижение освобождения. Для начала практики более возвышенных аспектов йоги, необходимо достичь наиболее высокого психологического и физического здоровья.



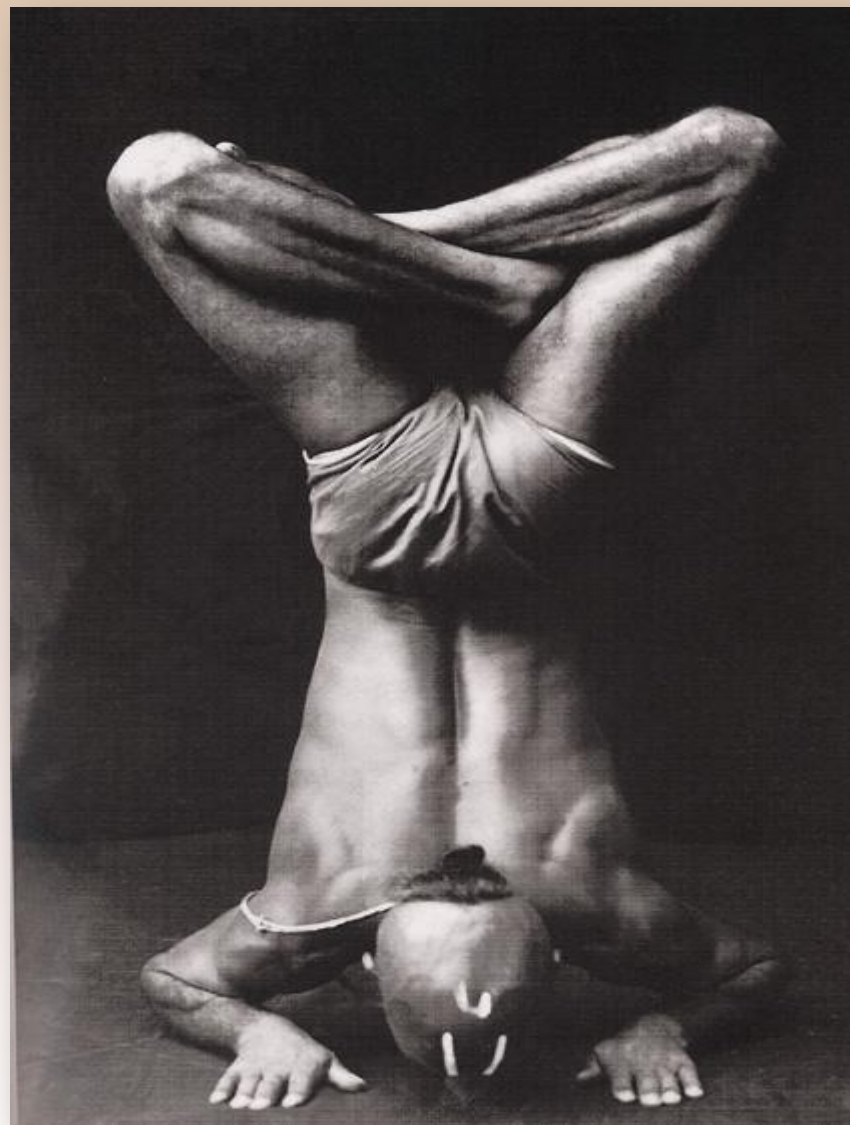
# Кундалини-йога

Слово «кундалини» означает осознание и скрытые возможности этого самого осознания. Целью практики является пробуждение божественной энергии Кундалини. Эта энергия символически представлена змеей, свернувшейся и спящей в основании позвоночника. Постепенно, благодаря практике, она поднимается вверх, по центральному энергетическому каналу, открывая и пробуждая одну чакру за другой. Конечный результат – наступление просветления.



# Аштанга-йога

Можно сказать, что это – быстрая серия последовательных поз, техники дыхания и сосредоточения внимания. Представляет своего рода руководство к тому, как прожить наполненную счастьем жизнь. Первые четыре ступени – помощь в совершенствовании личности, обретении покоя над телом. Это подготовка ко второму этапу – знакомство со своими чувствами и умом, и как результат – достижение высшего состояния сознания.





## 8 ступеней Аштанга-йоги

*Йама* – соблюдение моральных заповедей;

*Нийама* – внутренняя дисциплина, контроль, культура;

*Асана* – достижения здоровья путем с помощью физических упражнений (поз);

*Пранаяма* – дыхательные упражнения, обеспечивающие контроль над дыханием;

*Пратьяхара* – управление чувствами;

*Дхарана* – сосредоточивание мыслей;

*Дьяхна* – медитации;

*Самадхи* – нирвана, просветление (слияние с духом Вселенной).

# Айенгара-йога

Основное внимание в данном виде йоги уделяется положению тела, для гармоничного развития и обретения анатомического совершенства.

Отличительной чертой является принятие определенных поз (асан), используя необходимые опоры. Для *айенгара-йоги* характерен индивидуальный подход к каждому практикующему, особое внимание и объяснения каждой позы.

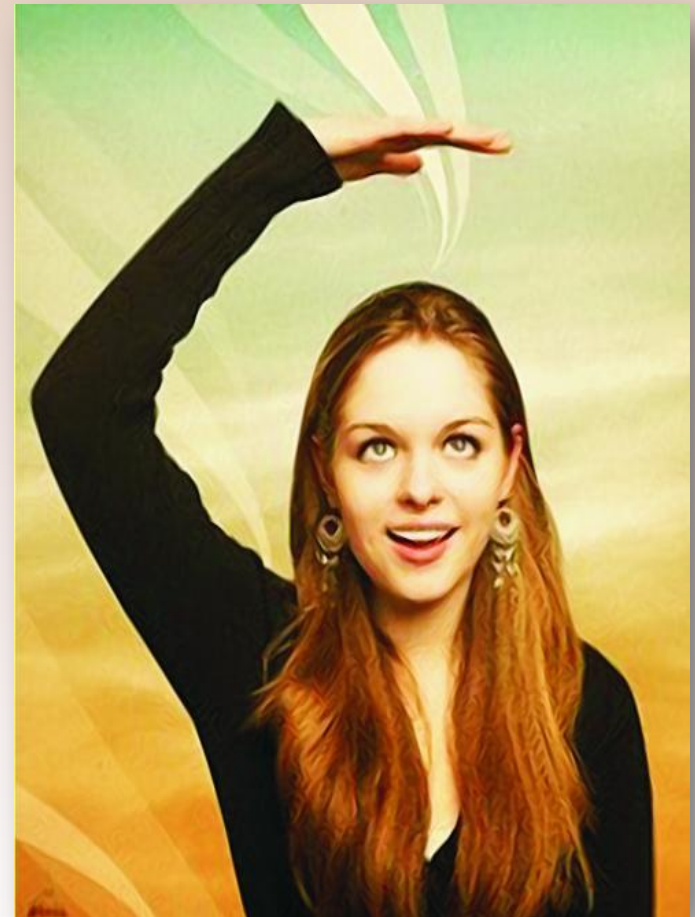


# Сахаджа-йога

Это метод медитации, с целью внутреннего баланса эмоционального, ментального и физического состояния человека. Сахаджа-йога основана на опыте самореализации (проявления своего духа), доступному каждому с рождения.

**Что дает сахаджа-йога:**

- ✓ развитие человека;
- ✓ самоизлечение;
- ✓ развитие общества



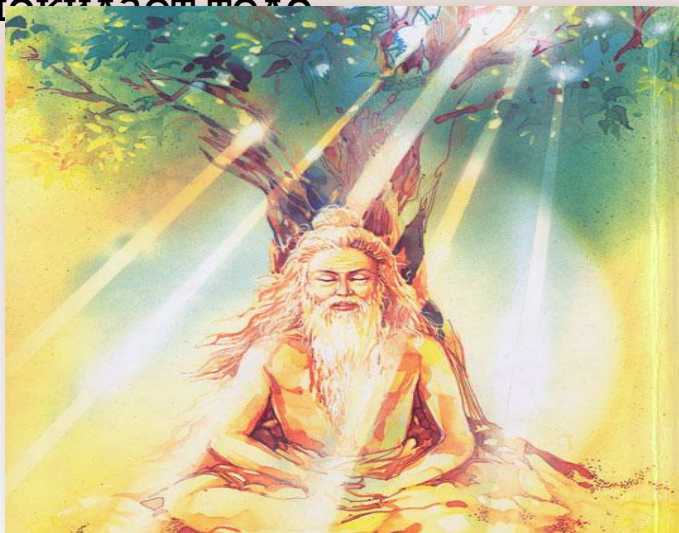


# Две формы образа жизни по йоге

Путь «вертикальной йоги» - переход от обычного сознания к Сверхсознанию, способному переживать экстатическую реальность. Это путь отшельника, отрекающегося от материального мира.

Сосредотачиваясь на себе самом, он поднимается на более высокие уровни функционирования, обретая высшие уровни сознания и, в завершение пути,

покидает тело



Путь «горизонтальной» (интегральной йоги) не предписывает отказываться от мира и рассматривает любой мистический, как возможность развития духовных сил и открытия новых горизонтов в материальном мире. Можно сказать, что это путь полного, благого проживания земного существования, который предусматривает построение совершенных отношений с земной реальностью.

# Интересные факты о йоге

- ✓ Йогой занимаются фридайверы. Уже через несколько занятий время, на которое они могут задерживать дыхание, увеличивается до 3 минут.
- ✓ Встречаются доказательства о том, что йогой занимались не только в Древней Индии, но и на местах древних цивилизаций Латинской Америки.
- ✓ Йоги обнаружили, что многие болезни человека происходят из-за неправильного дыхания и с ними можно справиться с помощью пранаяма-йоги.
- ✓ Движения, дающие релаксацию в йоге, помогают наладить работу нервной и сердечно-сосудистой систем, пищеварительного тракта и органов дыхания.
- ✓ Занятия йогой помогают сконцентрировать ум и внимание.