

# ЙОГА



СЕГОДНЯ УЧЕНИЕ ЙОГИ ЗАПОЛНИЛО  
СОБОЙ УМЫ ВСЕГО ЧЕЛОВЕЧЕСТВА.  
МОЖНО С УВЕРЕННОСТЬЮ СКАЗАТЬ,  
ЧТО ЭТИМ ДРЕВНИМ ЗНАНИЕМ  
ОХВАЧЕНА ВСЯ ПЛАНЕТА – ПОВСЮДУ  
ПОЯВЛЯЮТСЯ НОВЫЕ ЙОГИЧЕСКИЕ  
ШКОЛЫ, АШРАМЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НЕ  
ТОЛЬКО НА РАБОТУ С ТЕЛОМ, НО И  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ  
МЕДИТАТИВНЫЕ ЦЕНТРЫ.

Легенда о возникновении йоги: Шри Матсиендра был рыбаком, и однажды его проглотила огромная рыба, скрывшаяся на дне океана, около того места, где Великий Бог Шива намеревался раскрывать сокровенные тайные Учения йоги своей супруге Парвати. Во время передачи особых наставлений Парвати уснула, и когда Шива спросил, получила ли она передачу Учения, Матсиендра из брюха рыбы пропел: «Ом». Получилось, что он получил посвящение раньше самой жены Бога Шивы!

Матсиендра был очарован учением йоги. Проведя 12 лет в рыбьем брюхе и изучая все это время духовные практики йоги, он освободился (достиг просветления). Будучи уже просветленным Мастером, Матсиендр передавал это учение (Дхарму) многим живым существам ещё в течении пятиста лет, после чего полностью растворил элементы своего материального тела в Ясном Свете и исчез.

Так или иначе, но в одном из важнейших трактатов «Хатха Йога Прадипика» в линии передачи знания первым после Шивы назван Матсиендра. Ему посвящена одна из самых популярных асан хатха-йоги — матсиендрасана.

## ИСТОРИЧЕСКИЕ ФАКТЫ И АРХЕОЛОГИЧЕСКИЕ СВИДЕТЕЛЬСТВА

Йога как система возникла в Индии в глубокой древности. Об этом свидетельствуют древнейшие письменные памятники индийской культуры, дошедшие до нас, а именно Веды – сборник самых древних писаний на санскрите. Веды состоят из четырех частей:

Ригведа (Веда гимнов);

Самаведа (Веда песнопений);

Яджурведа (Веда жертвенных формул);

Атхарваваеда (Веда заклинаний).



Найденная при раскопках в Хараппе табличка с йогином в позе бабочки (баддха конасана) — справа, 3500-2700 гг. до н. э.

В РИГВЕДЕ, СОЗДАНИЕ  
КОТОРОЙ УЧЕННЫЕ  
ДАТИРУЮТ ДВУМЯ С  
ПОЛОВИНОЙ ТЫСЯЧАМИ ЛЕТ  
ДО НАШЕЙ ЭРЫ,  
УПОМИНАЕТСЯ О ЙОГЕ КАК  
ОБ ОПРЕДЕЛЕННОМ СВОДЕ  
ЗАКОНОВ, КАСАЮЩИХСЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ,  
НРАВСТВЕННЫХ И  
ЭКОЛОГИЧЕСКИХ СТОРОН  
ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА.

- Ряд ученых возводят происхождение йоги к III – II тысячелетиям до нашей эры, на основании того, что во время раскопок городов Мохенджо-Даро и Хараппы в долине реки Инд были найдены печати с изображением людей, которые находились в различных позах йоги. Первые письменные памятники – Веды – появились, как принято считать, после вторжения в Индостан арийских племён. Если коренная культура была уничтожена именно ими, то за десять веков, прошедших от этого события до возникновения Вед, йога, как её элемент, была ассимилирована завоевателями. Однако существует и альтернативная точка зрения, согласно которой Йога была принесена в Индию ариями.





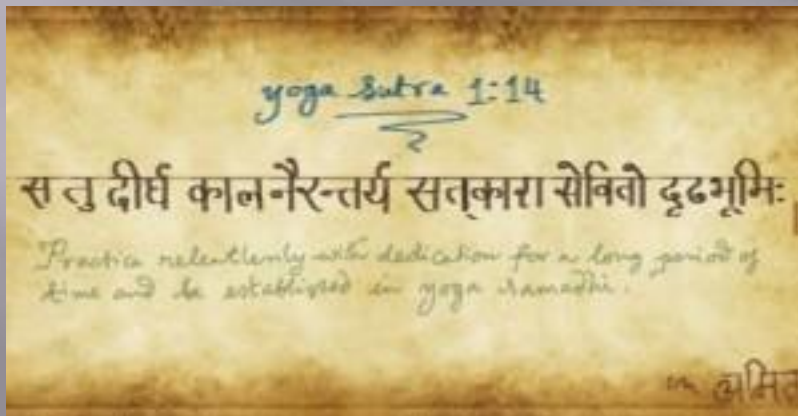
Печать и фигурка из Мохенджо Даро,  
III – II тысячелетия до н. э.

- Первым и самым почитаемым по сей день систематизированным руководством по классической йоге, дошедшим до нас, являются Йога-сутры, их авторство приписывают мудрецу Патанджали, который был не только известным теоретиком и практиком йоги, но и аюрведическим врачом. Философские принципы йоги и её мировоззрение подробно описаны в древнем трактате «Бхагавад-гита» (точной датировки нет, предположительно III-I тысячелетие до н.э.). Текст Гиты – это разговор между богом Кришной и воином Арджуной перед битвой на Курукшетре, где Кришна обучает Арджуну науке жизни. Согласно Бхагавад-Гите «йога – это равновесие». Идеалом Гиты является не аскет из пещеры, погруженный в глубокую медитацию, а обычный человек. Йогин не должен покидать мир, напротив, он должен оставаться в нем, не уклоняясь от естественных условий жизни и быта. Легко быть просветленным, оградив себя от влияния внешнего мира, а вот сохранять гармонию, не поддаваясь внешним соблазнам – гораздо сложнее. Главные условия: систематичная практика и непривязанность к материальному. Именно такая интерпретация сделала йогу необыкновенно популярной в индийском обществе, а представление о том, что только бескорыстная деятельность ведёт к освобождению, сохранилось до наших дней.



Статуэтка с изображением мудреца  
Патанджали, создателя йога-сутр

- Буддизм никогда не отрицал йогу, но видоизменил её технологию под свои нужды. При этом буддисты равно отвергали как учение Вед, так и йогическое философское «оформление», однако они много взяли из йоги для своих духовных практик. Наиболее радикально изменил классическую йогу Патанджали тантризм, который ассимилировал массу народных культов и суеверий. Начиная примерно с VI века н.э., он занял ведущие позиции в индуизме и тибетском буддизме. Тантризм утверждает, что в эпоху тёмных времён Кали-юги, в которой мы живем, все предыдущие традиции, включая Веды, не могли обеспечить просветление, на самом деле его можно достичь только превращением любых повседневных действий в йогический ритуал. И сегодня учителя йоги часто говорят, что настоящая практика начинается в тот момент, когда вы сворачиваете коврик после занятия.



## Йога-сутры, II век до н.

э.

- ТАНТРИКИ, НАЩУПЫВАЯ СООТВЕТСТВИЯ МЕЖДУ КОСМОСОМ И ТЕЛОМ, ГЛУБОКО ВНИКАЛИ В ФИЗИОЛОГИЮ ЧЕЛОВЕКА, А ТАКЖЕ В СВЯЗЬ МЕЖДУ ТЕЛОМ И ПСИХИКОЙ.
- Тантра считает, что совершенство может быть достигнуто только в «теле божественном», и поэтому нужно как можно дольше сохранять первозданное здоровье. Без абсолютно здорового тела достичь блаженства невозможно, поэтому тантрики так же практикуют асаны йоги. Если тантрическая садхана (реализация учения) подразумевает подъём Кундалини, то секта натхов сделала своей религией асаны. Натхи и сахаджа-вайшнавцы объединяли бесчисленное количество сект «народной йоги». В некоторых сектах йога полностью деградировала, что является нам пример шиваитских аскетов. Немыслимые её модификации возникали также в тибетских тантрических обществах, например обряд «чход» — ритуал жертвования йогой своей ментальной сущности для пожирания её демонами. Гималайские аскеты работали с внутренним теплом, именуемым «тумо», известны также беговые йоги. В Тибете йогическая традиция подпала под влияние местных культов, что породило множество вариаций, наиболее значительными из них являются шесть доктрин Наропы.





## Йога сутры

- В ЯПОНИИ ПСИХОТЕХНИКИ БУДДИЗМА ТРАНСФОРМИРОВАЛИСЬ В ДЗЭН, В КОТОРОМ ЯВНО ПРИСУТСТВУЮТ ЭЛЕМЕНТЫ ЙОГИ.
- Индийские йогические практики оказали заметное влияние на развитие суфизма. Древнеиндийский текст по йоге, «Амритакунда» («Озеро нектара»), ещё в XI веке был переведён на арабский и персидский языки. После завоевания Индии мусульманами культурное смешение ислама с индийскими традициями породило йогу суфизма. Первоначально йогов-мусульман называли факирами, чтобы отличать их от йогов-индуистов, буддистов и последователей Патанджали, затем этим словом окрестили фокусников и чародеев, йогов-одиночек, которые зарабатывали на пропитание демонстрацией «чудес». Хотя на Западе понятия «факир» и «йогин» смешивают, но это неверно, разница между ними примерно такая же, как между странствующими монахами-аскетами и бродячими акробатами в городах средневековой Европы. Ещё более сильное различие сохраняется до сих пор в Индии между йогами и «садху» — «божьими людьми», многие из которых лишь притворяются йогинами. На самом деле чаще всего садху — это аналог наших нищих, выпрашивающих подаяние. Сейчас в Индии и за её пределами существует огромное количество центров, институтов, школ и ашрамов. Кроме духовной практики существует так же йога-спорт (соревнования по йоге, созданные для её популяризации) и йогатерапия (лечение заболеваний с помощью асан, правильного дыхания и правильной концентрации).

- ▣ КАКИЕ ВИДЫ ЙОГИ ПОПУЛЯРНЫ СЕГОДНЯ

- ▣

- ▣ ЙОГА НИДРА

- ▣

- ▣ Эта практика была разработана Парамахамсой Свами Сатьянандой Сарасвати (основателем Бихарской школы йоги в Мунгере, Индия, а также автором многочисленных фундаментальных работ по йоге) на основе древних тантрических текстов о ритуалах ньясы (перемещения сознания в разные участки тела с произнесением соответствующей мантры и визуализацией) и углубленных вариантов шавасаны “с голосом преподавателя”. Она позволяет высвободить и “растворить” блоки и напряжения, скрытые глубоко в подсознании и создающие нам препятствия для глубокого расслабления, а также способности к сосредоточению и реализации наших целей. Это достигается за счет нескольких техник – “ротации” сознания по разным участкам тела в определенной последовательности; вызывания “телесных” воспоминаний разных ощущений; визуализации, построенной на использовании образов-символов, направляющих сознание к состоянию гармонии и медитации. Практикующий сам составляет для себя “формулу твердой решимости” (санкальпу) и направляет ее в свое подсознание. С помощью регулярной практики возможно добиться ранее недоступных результатов в духовном развитии, успокоении ума, увеличении жизненной энергии, оздоровлении и т.п. Вся практика выполняется лежа в шавасане.

## ■ КРИЙЯ ЙОГА



- Крийя или крия (в переводе с санскрита «кри» (действие) и «йя» (осознавание) — это древнее учение. Это практика, направленная на пробуждение и развитие сознания. Это процесс очищения, это выполнение, дело, действие, поступок, усилие. Это практика асан, мудр и бандх. Считается, что крийя, управляемая умом через жизненную силу, является самым эффективным путём приближения к Бесконечному. И благодаря крийя-йоге можно доказать истину, что человек это не просто тело, а бессмертная душа.

## ■ ХАТХА ЙОГА



- Хатха-йога — это древняя индийская духовная практика, учение о физической гармонии. Одна из основных целей хатха-йоги, состоит в том, чтобы привести тело к состоянию полного здоровья, чтобы оно не являлось бременем для человека в поиске высших истин. Главным образом практика хатха-йоги состоит в выполнении асан, статических поз в комплексе с дыханием и концентрацией внимания. Основной аспект хатха-йоги — это развитие гибкости и поддержание здоровья суставов, особенно позвоночника. Каждое упражнение воздействует на определённую часть тела, орган или группу органов.

- ▣ Кундалини йога



- ▣ Кундалини йога является не только самой «быстрой» в достижении результата, но и самой трудной и даже опасной из всех индийских духовных практик. Почему это так? Энергия Кундалини считается наиболее мощной энергией: человек с пробужденной Кундалини трансформируется на клеточном уровне, изменяется его энергетическая структура, изменяется физическое тело, появляются необычайные способности: интуитивное постижение истины и ясновидение, управление гравитацией и способность проявлять другие действия, механизм которых невозможно объяснить, пользуясь представлениями современной научной парадигмы. Происходят необратимые изменения в качестве нашего восприятия, качестве нашего сознания. Возможна смена приоритетов и привязанностей. По представлениям древней индийской медицины аюрведы и йогов, в каждом человеке эта энергия с момента зачатия находится в «дремлющем» состоянии у основания позвоночника (муладхара-чакра), побуждая на протяжении жизни к развитию и личностному росту с целью быть пробужденной и полностью реализованной. Процесс пробуждения Кундалини еще называют поднятием энергии Кундалини через все энергетические центры (чакры) вверх по позвоночнику к макушке (самому верхнему центру, сахасрара-чакра).



## АШТАНГА-ЙОГА

- Аштанга-йога (в переводе — восьмиступенчатый Путь к конечной Цели) — одна из интегральных йог, предложенная индийским риши Патанджали.
- Аштанга-йога объединяет практики, существовавшие ранее и практикуется преимущественно как серия переходов из позы в позу. Для аштанга-йоги характерна сила, классическая же йога, напротив, уделяет особое внимание дыханию, гибкости и расслаблению. Аштанга-йога хороша для тех, кто обладает неугомонным разумом и сильным телом. Во время тренировок следует уделять внимание трём моментам: поза, ровное дыхание и точка концентрации. Асаны улучшают осанку, а правильно организованные вдохи и выдохи способствуют развитию дыхательной системы.
- Патанджали определил 8 этапов йоги
- Йама — самоограничение, самоконтроль. Это установление гармонии с социальной средой. Согласно индийской мифологии Яма — бог смерти. Отсюда и позаимствован смысл слова. На первой ступени йоги ученик должен нанести смертельный удар своим порокам, неправильному поведению и мышлению. Эта ступень включает пять основных разделов, соблюдение которых обязательно при всех обстоятельствах, во всех случаях жизни, независимо от места, времени, возраста и других факторов. Нийама, переводится как расслабление, — это самодисциплина, духовное совершенствование. Первые две ступени йоги включают в себя освоение этических и психогигиенических правил жизни духовного искателя. Здесь можно выделить четыре очень важных правила:
  - кшама — терпимость к тем, кто думают иначе, чем я;
  - дайя — милосердие, доброта;
  - арджава — простота, отсутствие высокомерия;
  - хри — смиренномудрие, отсутствие а) самолюбования, гордости из-за своих реальных успехов и б) тщеславия — самовосхваления из-за своих мнимых достоинств.
- Асана переводится как поза, устойчивое положение тела. Если во время выполнения поз дышать правильно, организм очищается от шлаков и омолаживается. Асаны учат концентрации и развивают энергосистемы организма. Системы из асан называют хатха-йогой.
- Пранайама (в переводе «работа с энергией») — правильно контролируемое дыхание. При пранайамах перемещается именно энергия сознания, но это может совершаться в такт дыхательным движениям.
- Пратьяхара (в переводе «удаление индрии с объектов материального мира») — отрешенность от внешних раздражителей. На этой ступени учатся управлять «щупальцами» сознания, называемыми на санскрите «индриями».
- Дхарана — это поддержание концентрации внимания, проявление полной устремлённости человека к Богу, к Слиянию с Ним.
- Дхьяна — медитации, приводящие к Самадхи. На этой ступени ведётся работа, направленная на увеличение сознания, на обретение силы в тонкости. Медитация — это работа, направленная на развитие сознания по пути к Совершенству.
- Самадхи — это высший уровень духовных достижений. Это полное равновесие.

- МАНТРА ЙОГА
- 
- Мантра йога – это методы воздействия на энергию, посредством особых звуковых вибраций, в частности санскритских слогов из которых состоят мантры. Это пение священных текстов и молитв на санскрите. Сейчас это называют еще киртаном.

## ▣ КАРМА ЙОГА



- ▣ Карма-йога (санскр.) — карма — деятельность, йога — связь, деятельность в соответствии с предписаниями Вед. Карма-йогу можно разделить на два типа:
  - Действия, совершаемые для удовлетворения собственных чувств, действия из эгоистических мотивов.
  - Действия совершаемые, как подношение Богу, без привязанности к плодам своего труда.
- Занимаясь карма-йогой, человек не должен привязываться к результату, так как он зависит только от Всевышнего. Он должен обуздать свой ум и чувства и все плоды своей деятельности посвящать Богу. Недаром на Руси сохранилось выражение «сделай ради Бога». Это не означает, что человек должен все отдать, что получит.

## ■ САХАДЖА ЙОГА



Сахаджа Йога — одно из направлений йоги, в основе которого лежит медитативная практика, осуществляющая прорыв в человеческом сознании и позволяющая достичь следующей ступени человеческой эволюции.

■ Ключевым моментом Сахаджа Йоги является обязательное для каждого, желающего практиковать данное направление, прохождение ритуала самореализации. Данная процедура может быть выполнена в любом месте, состоит из проговаривания про себя некоторых утверждений обращенных к Шри Матаджи. Необходимое время для ритуала — 10-15 минут.

Самореализация. Ее можно выполнять несколько раз, что способствует более эффективному подъему Кундалини.

Физические действия. Их цель — направления внимания на нужные чакры. Есть два вида действий — так называемый протокол, который нужно выполнять в начале и в конце медитации, и методы чистки чакр, которые позволяют расчистить путь Кундалини.

Вербальные действия — чтение мантр. Мантры — это духовные слова на языке Санскрит. Их произносят вслух или про себя для концентрации внимания на том или ином аспекте духовного тела (система чакр). Кроме мантр можно произносить молитвы на любом языке. Непосредственная работа со вниманием. После пробуждения Кундалини наше внимание просветляется и мы можем направлять его на различные чакры. Во время медитации лучше всего внимание держать над головой и никогда не следует концентрироваться в области агнии чакры (в голове).

Фотография Шри Матаджи. Эта фотография необходима для помощи в медитации.

Музыка. Может помочь создать необходимое состояние, способствующее медитации.

## ■ ИНТЕГРАЛЬНАЯ ЙОГА



- Объединенная в одну все четыре основные йоги. Она помогает человеку полностью изменить своё сознание, трансформировать тело и сделать свою жизнь божественной в материальном мире. Шри Ауробиндо находит источник материального и духовного в Абсолюте. То есть именно Сверхразум является объединяющим материальное и духовное в единое целое. Все живые существа при этом являются множеством маленьких частиц этого Единого разума. Согласно философии интегральной йоги человеческая форма жизни, преодолевая действие материального мира, должна выйти за пределы своего неведения и придти к состоянию Суперментального существования. По сути, конечной целью в интегральной йоге считается достижением человека Божественной жизни на Земле.



## ■ БХАКТИ ЙОГА

- 
- Бхакти-йога (санскр.) — бхакти — бескорыстное непрерывное любовное служение Богу, йога — связь.

Это есть не что иное, как метод восстановления взаимоотношений с Верховной Личностью Бога посредством преданного служения Ему. Полное описание данного метода можно встретить только в ведических писаниях (шастрах), особенно у последователей вайшнавизма. Бхакти-йога состоит из 9 процессов:

- Шравана — слушание о Боге;  
Киртанам — поворение Святого Имени (маха-мантры), описание форм и качеств Бога;

Смаранам — помятование о Боге;

Пада-севана — служение лотосным стопам Бога в соответствии со временем, местом и обстоятельствами;

Арчана — поклонение Божеству в храме;

Вандана — вознесение молитв Богу;

Дасйа — считать себя вечным слугой Бога;

Сакхйа — установление дружеских отношений с Богом;

Атма-ниведана — полное предание себя Богу.

Чистое преданное служение встречается очень редко и возможно только по милости преданных, по милости истинного духовного учителя. Оно также невозможно без соблюдения 4 регулирующих принципов: отказ от мясоедения; отказ от средств интоксикации, включая чай и кофе; отказ от азартных игр; отказ от занятий недозволенным сексом. Это связано с тем, что разум затмевается вожделением, и человек сходит с пути преданного служения.

## ■ ДЖНЯНА ЙОГА



- Джнана-йога (санскрит) — процесс духовного осознания через абстрактно-философские поиски истины. Это одна из 4 видов йог, описанных в «Бхагват-Гите»: карма-йога (йога деятельности), дхьяна-йога (мистическая йога), джнана-йога (йога знания) и бхакти-йога (йога развития отношения с Богом посредством преданного служения). Основной целью практики джнана-йоги является осознание себя и связи с Богом через знания, получаемые из священных писаний, наставлений духовных учителей. Ею занимаются те, кто не готов принять личностный аспект Бога. Идя путем философских размышлений, такой человек может осознать только безличностный аспект Абсолютной Истины (Брахман) и главным для такого человека является слияние с Абсолютом (брахмаджьоти).

## ■ ДХЬЯНА ЙОГА



- Дхьяна (санскр. dhyaṇa — размышление, созерцание, сосредоточение) — искусство овладения контролем над умом с помощью вхождения в йогический транс. Дхьяна — отдельная, значимая часть йоги, основывающаяся на медитации, практикуемая для обретения власти над сознанием.

Медитация в Дхьяна-Йоге направляет течение мыслей на выбранный объект: будь то визуальный образ, отвлеченное понятие или собственное дыхание. Начинают медитативную работу с созерцания простых конкретных объектов, постепенно переходя к сложным конкретным объектам и далее к абстрактным. Все возникающие в разуме человека мысли, относящиеся к объекту созерцания, концентрируются, собираются воедино. Объект типизируется, классифицируется, сравнивается с другими объектами. Медитирующий размышляет о составных частях объекта и его связях с целым, о его функциях и качествах. Кроме того, практикующий отмечает все ощущения и умственные ассоциации, возникающие при мыслях об объекте. Медитирующий отключает посторонние мысли и ощущения, осознавая только факт своего существования и объект, и в процессе медитации сливается с объектом.

- Техника Дхьяна-Йоги описывается Кришной в шестой главе «Бхагавадгиты»: «Обуздав ум и чувства, контролируя деятельность тела и сосредоточив мысленный взор в одной точке, йог должен очистить сердце от материальной скверны. Держа корпус, шею и голову на одной линии, йог должен сосредоточить взгляд на кончике носа. Успокоив и обуздав ум, избавившись от страха и полностью отказавшись от половой жизни, он должен устремить мысленный взор на Мой образ в сердце и сделать Меня своей высшей целью. Держа под постоянным контролем деятельность своего тела и ума, йог-мистик

## ДЖАПА ЙОГА

- ▣
- ▣
- ▣ Само слово «джапа» в переводе с санскрита означает «повторение» и заключается в длительном повторении мантр или имён Бога на чётках. Дело в том, что во время чтения джапы всё сознание человека сконцентрировано на Боге, и постепенно каждая клеточка тела человека начинает произносить эти имена. Так достигается быстрое единение человека со Всевышним, пробуждение любви к Нему. И при этом, человеку не приходится прилагать больших усилий. Данная практика очень проста, несмотря на определённые правила: Внимательность. Один из самых важных факторов. Чем внимательней и сконцентрированной мы на повторении мантры, тем эффективней будет её действие. Нужно постараться задействовать ум, речь и слух во время повторения. Число повторений должно быть кратно 108. Число 108 является особым числом в общем ряду чисел и обладает определённым могуществом. С этим числом связано многое, как в плане духовном, так и материальном. Вот почему можно часто встретить чётки, на которых 108 бусин. Повторяя 108 раз, человек совершает один круг. Чем больше таких кругов он сделает, тем лучше. В наше время рекомендуется повторение не менее 16 таких кругов, а лучше 64. По времени 16 кругов — около 2 часов.
- ▣ Никогда не перепрыгивать через главную связующую бусину при повторении кругов, так как это сам Бог. Поэтому дойдя до неё, чётки нужно перевернуть и читать в обратном направлении. Лучшее время для джапа-медитации — утро с 4 до 7 утра. Однако джапу можно проводить также днём и вечером перед сном. Во время джапы нельзя думать о материальных вещах, просить у Бога о чём-то материальном. В это время всё внимание должно быть направлено на звук, который образуется во время произнесения мантры. Материал, из которого изготовлены чётки, должен быть связан с Божеством, которому поклоняется человек. Например, при поклонении Шиве, нужно читать джапу на чётках из рудракши, а для поклонения Кришне на чётках из туласи. Чётки всегда должны храниться в чистом месте, лучше всего в специальном мешочке. Их нельзя никому давать, никто другой не должен читать на них молитвы. Существуют даже мантры, которые необходимо прочесть перед тем, как взять в руки чётки, выражая тем самым им своё уважение и почтение. А по окончании чтения джапы их нужно поднести ко лбу. Чётки всегда должны быть на уровне сердца или головы во время повторения. Чётки нельзя заносить в грязное место, например в туалет или ванну. Перед чтением джапы необходимо приять омовение. Можно мысленно повторять мантру затем в течение дня при выполнении любой работы. Чётки нельзя касаться указательным пальцем и перебирать их во время повторения нужно по направлению к себе.



Йога является сложным и комплексным искусством которое включает в себя как и физические упражнения так и тесно с ними переплетённые духовные практики. Доподлинно неизвестно когда возникла йога, предположительно временем её возникновения можно считать каменный век. Археологи находили различные статуэтки и печати с позами из йоги в оставшихся городах цивилизации Инд-Сарасвати. И с уверенностью можно сказать, что йоге как минимум 6,000 лет.





- Многие ученые находят сходство между йогой и шаманизмом. Дело в том, что шаманы также познают мир при помощи внутреннего зрения, проводят различные ритуалы по успокаиванию ума. Поэтому возможно, что когда-то первыми йогой были шаманы, но опять же, это только догадки.

В целом историю развития йоги можно поделить на пять главных периодов. Ведический период, Доклассический период, Классический период, Пост-классический период и Период Современной Йоги.



#### ■ Ведический период

Веды это сборник древних гимнов, ритуалов и историй в которых рассказывается о самых разных событиях древнего мира. На санскрите слово «Веда» означает «Знание». В Ведах содержатся древнейшие йоговский учения которые считаются божественным откровением. В Ведах содержится так называемая ведическая йога, цель которой воссоединение материального мира и духовного мира, преодоление ограничений ума, жизнь в гармонии и понимание окружающего мира.

Впервые само слово «Йога» встречается в Ригведе, которая является древним индийским памятником литературы. Точно неизвестно когда была создана риг-веда, но уже в 1500 году до нашей эры она была известна среди населения Индии. В риг-веда, это Веда гимнов. В ней описываются различные стихи, гимны и медитационные практики.

## ■ Доклассический период

Данный период длился около 2,000 лет. В это время были созданы Упанишады. Собственно их создание и ознаменовало начало доклассического периода. В Упанишадах описаны принципы кармы, цикл рождения и смерти, моральные принципы и взаимосвязь прошлых поступков с нынешним положением дел. Также в текстах Упанишад описываются Брахман, Атман и их взаимоотношение.

Предположительно в 500 году до нашей эры была создана Бхагават-Гита. В этих текстах рассказывается о разговоре между Кришной и принцем Арджуной. В Бхагават-Гите объединены различные йогические традиции. Бхагават-Гита обсуждаются различные аспекты йоги, а также преодоление эгоистических желаний человека и самопознание. С течением времени Йога попала и в буддизм. Буддисты используют йогу для излечения самых разных недугов, как физических так и духовных. Кроме того в буддизме йога используется и в различных духовных практиках.

Известный мудрец и составитель некоторых текстов — Вьяса, разделил Ведические гимны на 4 части: Риг-веда(Веда гимнов), Яджур-веда(веда жертвоприношений или религиозных обрядов), Сама-веда(Веда-песнопений) и Атхарва-веда. Стоит отметить, что в Атхарва-веде описывается быт обычных людей, их нужды и жизнь. Из Атхарва-веды мы можем узнать много информации о жизни людей в допотопные времена.

# Классический период

- Данный период начался сразу после того как Патанджали создал свои Йога-сутры. Фактически Патанджали является основателем той йоги которую мы сегодня знаем. Патанджали верил в то, что каждый человек состоит из материи и духа и, что целью йоги является освобождение духа от оков материального мира. В этом и прослеживается большая разница между классическим и доклассическим периодом. Ведь в доклассическом периоде считалось, что нужно объединить материальное и нематериальное.

■ В Йога-сутры Патанджали входит 195 сутр который разделены на 8 частей, ступеней которые также называются 8 конечностей йоги:

1. Яма — этические ограничения

2. Нияма — духовные принципы

3. Асана — физическая активность

4. Пранаяма — контроль дыхания

5. Пратьяхара — удержание состояния «здесь и сейчас»

6. Дхарана — полная концентрация

7. Дхьяна — медитативное состояние

8. Самадхи — состояние просветления



- Следует отметить, что очень долгое время некоторые йогины игнорировали физическую сторону йоги.  
Пост-классический период

Йоги прошлого не всегда уделяли должное внимание своему телу, так как они были полностью сконцентрированы на медитациях. Спустя несколько веков после Патанджали, новое поколение мастеров йоги начинает изучать способности тела. Различные физические и дыхательные упражнения получили название Хатха-йога. Данное направление йоги является лишь частью целого и хатха-йога также направлена на улучшение физического состояния и достижения просветления.

В тот период появляется множество литературы о йоге и по всей Индии и Китаю появляется множество школ и учителей йоги. Этот период действительно можно считать расцветом той йоги которая практикуется и в наши дни.  
Современная йога

- Следует отметить, что очень долгое время некоторые йогины игнорировали физическую сторону йоги.  
Пост-классический период

Йоги прошлого не всегда уделяли должное внимание своему телу, так как они были полностью сконцентрированы на медитациях. Спустя несколько веков после Патанджали, новое поколение мастеров йоги начинает изучать способности тела. Различные физические и дыхательные упражнения получили название Хатха-йога. Данное направление йоги является лишь частью целого и хатха-йога также направлена на улучшение физического состояния и достижения просветления.

В тот период появляется множество литературы о йоге и по всей Индии и Китаю появляется множество школ и учителей йоги. Этот период действительно можно считать расцветом той йоги которая практикуется и в наши дни.

## ■ Современная йога

На восток йога попала в конце 19-го века в Америку и произвела большое впечатление на людей узнавших о ней. Благодаря многим учителям, в число которых входит и Далай Лама йога приобрела такую популярность и многие люди стали изучать это древнее искусство.

- **Сегодня в основном люди концентрируются на пяти основных принципах**

Шавасана — правильное расслабление

Асаны — физическая активность

Пранаяма — дыхательные упражнения

Правильная диета

Позитивное мышление и медитации

В наши дни существует несколько основных школ йоги о которых мы поговорим в следующих статьях. В основном все занимаются хатха-йогой, чтобы улучшить физическое состояние. И следует сказать, что на сегодняшний день йога является самой распространённой духовной практикой на планете и благодаря этому многие люди находят свое место в жизни и продолжают идти своим путем.