

# История развитие йоги

---



Выполнила  
студентка 1 курса  
группы Д-110 Рептух  
В.А.

Проверил: Поливач  
А.Н.

# ЙОГА

История йоги  
йога?

Что же такое





## История йоги

История йоги уходит своими корнями в древние времена. На нескольких печатях, найденных в долине реки Инд и относящихся к периоду Индской цивилизации (года до н. э.) изображены фигуры в медитативных или йогических позах.

Понятие йоги впервые упоминается в древнейшем памятнике индийской литературы «Риг-веде». Считается, что йога развилась из аскетических практик (тапаса) ведической религии, которые упоминаются в ранних комментариях к Ведам Брахманах (датируемых периодом с X по VI века до н. э.).



## «ЙОГА – СУТРЫ» ПАТАНДЖАЛИ

В индийской философии, йогой называют одну из шести ортодоксальных философских школ индуизма. Основным текстом школы йоги являются «Йога-сутры» Патанджали, который считается основателем философии йоги. Йога Патанджали известна как раджа-йога, или йога управления умом.



## «БХАГАВАД - ГИТА »

Термин «йога» часто используется в «Бхагавад-гите». «Бхагавад-гита» описывает йогу как контроль ума, искусство деятельности, осознание высшей природы души (атмы) и трансцендентности Верховного Господа (Бхагавана).



# ХАТХА - ЙОГА

Хатха-йога это одна из систем йоги, описанная Сватмарамой в своём труде «Хатха-йога- прадипика», (составленном в Индии в XV веке), а также в ряде других текстов, включая «Гхеранда-самхиту» и «Шива- самхиту. Хатха-йога даёт дальнейшее развитие сидящим йогическим позам (асанам) раджа-йоги Патанджали, добавляя к ним гимнастические йогические элементы. В настоящее время, хатха-йога в её многочисленных вариациях представляет собой стиль йоги, наиболее часто ассоциируемый с понятием «йога».



## ИСТОРИЯ ЙОГИ НА ЗАПАДЕ

В Европе впервые философию йоги начал изучать Шопенгауэр, одним из основных источников философских взглядов которого были Упанишады. После выступления Вивекананды на Чикагском конгрессе религий в Нью-Йорке и прочтения цикла лекций по йоге в конце XIX века, интерес к ней на Западе не ослабевал.





# ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЙОГА ?

Само слово имеет санскритские корни и множество вариантов перевода. Единство, единение, целостность, интеграция, упорядоченность, слияние – это далеко не все возможные варианты перевода этого слова.





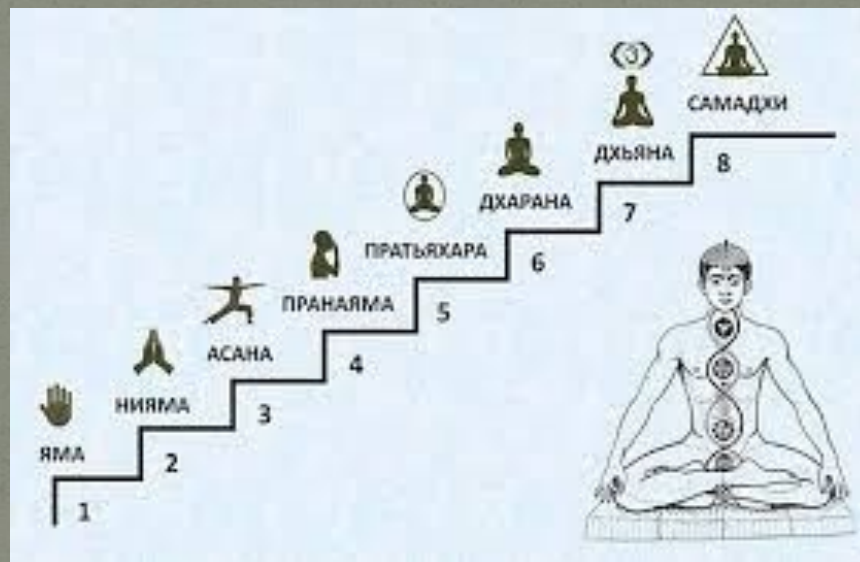
Все великие люди будь то святые личности ученые или писатели имели очень сильный ум и умели им управлять, что самое важное. Мы, часто даже желая и прилагая усилия, не можем сфокусировать свой ум, и направить его на решение какой то задачи.

# И ТАК, ЕСТЬ ВОСЕМЬ СТУПЕНЕЙ ИЛИ СТАДИЙ, ГАРМОНИЗИРУЮЩИХ УМ И НАШУ ЖИЗНЬ В ЦЕЛОМ

1. Яма ( правила гармонизирующие отношения с социумом)
2. Нияма ( предназначены для гармонизации внутренних ощущений)
3. Асана ( устойчивое положение тела)



4. Пранаяма (управление праной посредством дыхания)
5. Пратьяхара (отвод чувств и возвращение их назад к источнику)
6. Дхарана (сосредоточение)
7. Дхьяна (медитация)
8. Самадхи (состояние сверхсознания)



## ПРЕПЯТСТВИЯ

Препятствиями могут стать многие факторы: напряженность, увлечение разными практиками, когда человек бросается от одной к другой, чрезмерное увлечение разными развлечениями, неблагоприятное общение и многое, многое другое.



УВЛЕКАТЕЛЬНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ В  
УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР ЙОГИ ! НАМАСТЕ  
Должно быть, всем нам хочется истинной любви и  
отношений. Но ведь для этого и нам надо что-то  
делать, как-то меняться? Йога поможет очистить свое  
внутреннее пространство и сделать его пространством  
любви. А любить - это ведь дарить любовь, не так ли?





Когда человек не привязан к объектам чувств и к деятельности ради плодов и отрешился от всех мирских желаний, тогда он называется достигшим йоги.

СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ,  
НАМАСТЕ!

