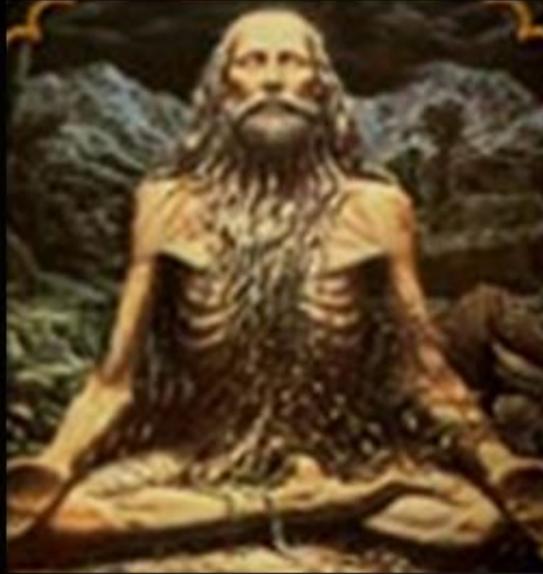


Классификация школ

древнеиндийской философии





«Йога» (yoga) – санскр. «соединение», «участие», «порядок», «глубокое размышление», «созерцание».

Существует много разновидностей йоги, они дифференцируются по средствам и способам достижения освобождения.

Основные виды йоги

- джняна-йога
- jñāna – санскр. «знание»
- душа освобождается благодаря правильному познанию мира и самого себя

- бхакти-йога
- bhakti – санскр. «преданность»
- душа освобождается посредством служения богу преданно и с любовью.

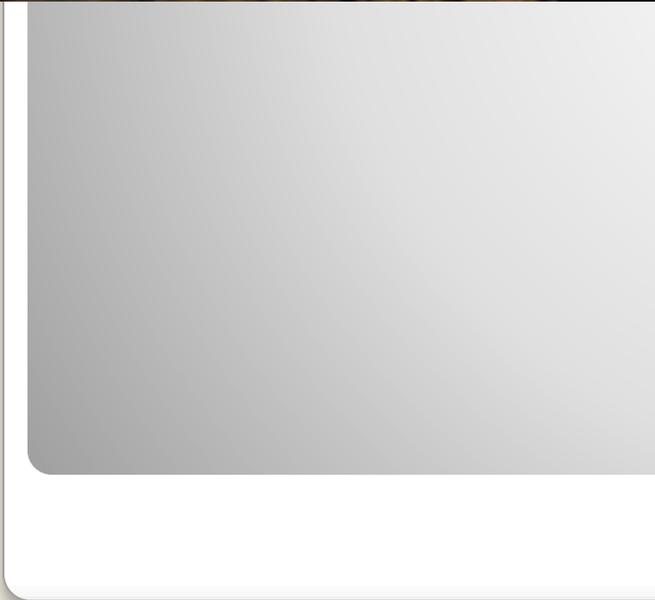
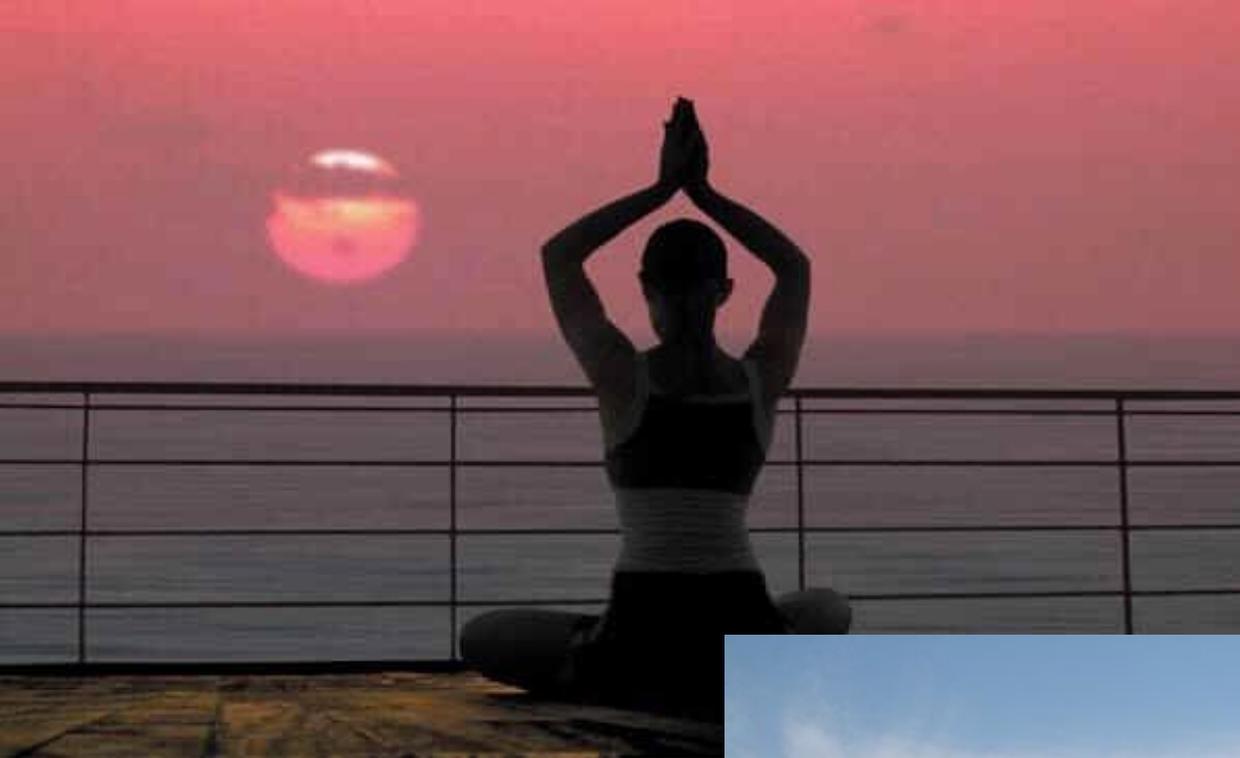
- карма-йога
- karma – санскр. «дело», «действие», «труд»
- освобождение души освобождается через отрешенную, бескорыстную деятельность

- раджа-йога
- rāja – санскр. «правитель»
- «царственная йога» - освобождение достигается через самоуглубление, последовательное освоение нравственных, физических и психических упражнений

Первый уровень

Хатха-йога

- (hatha m. - «сила»; «насилие», «принуждение»; «необходимость»)
- 1. яма (yama - «узда и повод», «препятствие и затруднение», «самопринуждение, самоограничение и обуздание»)
- 2. нияма (niyama - «сдерживание и ограничение», «установление и твердое правило», «необходимость и принуждение», «обет и пост», «приказ и требование»)
- 3. асана (asana. - положение тела)
- правильные положения тела, способствующие сохранению здоровья, жизненной энергии и контролю за нервной системой
- 4. пранаяма (pranayama – «управление дыханием»)
- регулирование дыхания, что необходимо для сосредоточения ума



Второй уровень

- пратъяхара
- дхарана
- дхьяна е

- самадхи
- ум-читта