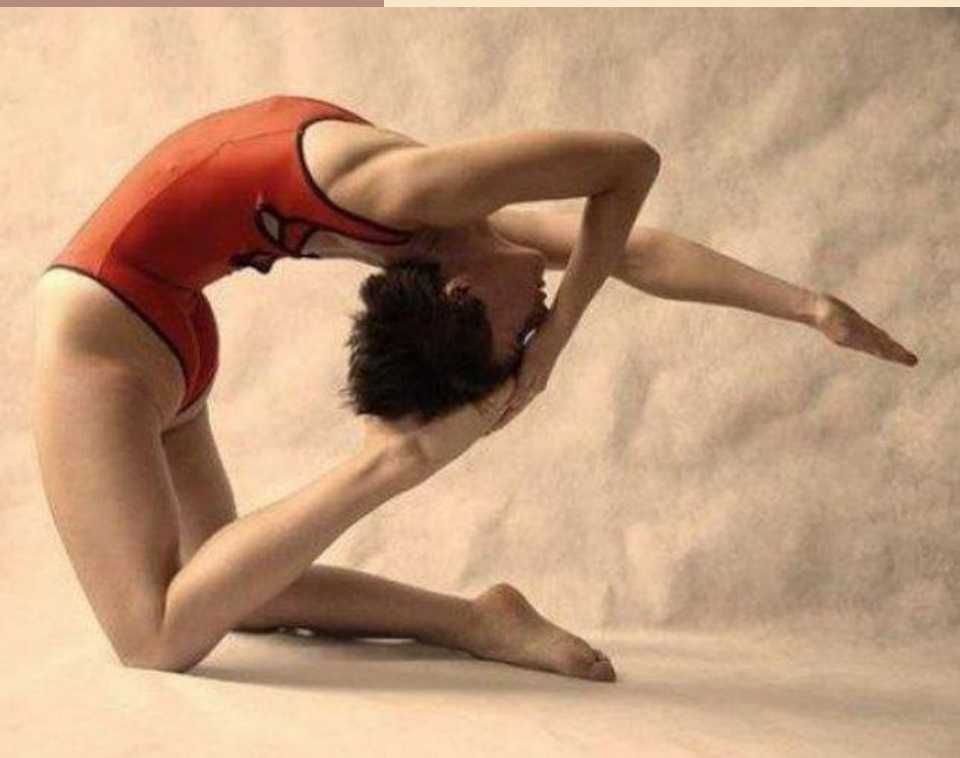


МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УО «Гомельский государственный медицинский университет»

Кафедра физического воспитания и спорта



ИСТОРИЯ ЙОГИ

Выполнила студентка 2 курса

группы Л-215 Зайцева Е.В.

Проверил Игнатушкин Роман
Геннадьевич

История йоги

История йоги уходит своими корнями в древние времена. На нескольких печатях, найденных в долине реки Инд и относящихся к периоду Индской цивилизации (3300-1700 года до н. э.) изображены фигуры в медитативных или йогических позах.



«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».



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.



ИТАК, 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)**



