

Йога и Здоровье.



Васильева Катя и Елизарова Юля.
6 «В»

"Йога - путь, который совершенствует тело и чувства, успокаивает ум, воспитывает рассудок и приводит к покою души, которая есть суть нашего существа»

Есть мнение, что йога – учение древнее, с религиозным уклоном. Много веков назад так и было. Но все в мире меняется. Сегодня у йоги много новых ракурсов, лиц и имен. Она стала более спортивной, лечебной и доступной, но при этом сохранила свое предназначение и несет свет в жизнь людей, связывая их со своим истинным «Я».

Йога (дев. योग) — понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния. В более узком смысле, йога — это одна из шести ортодоксальных школ (даршан) философии индуизма.

Основные направления йоги — это

раджа-йога -

карма-йога - «йога деятельности»

джнана-йога - «йога знания»

бхакти-йога - «йога преданности»

хатха-йога - «йога с усилием»



Медитирующий индийский Бог Шива.

● Конечная цель йоги может быть совершенно разной: от улучшения физического здоровья и до достижения мокши. За пределами Индии термин «йога» зачастую ассоциируется лишь с хатха-йогой и её асанами — физическими упражнениями, что не отражает духовного и душевного аспектов йоги. Того, кто изучает и практикует йогу, именуют йогом или йогиним.

- История йоги уходит своими корнями в древние времена (3300-1700 года до н. э.). Считается, что йога развилась из аскетических практик (тапаса) ведийской религии, которые упоминаются в ранних комментариях к Ведам — Брахманах (датируемых периодом с X по VI века до н. э.).^[12] В Брахманах, в частности, в «Шатапатха-брахмане», присутствуют идеи единения ума, тела и души с Абсолютом. В Упанишадах, наиболее раннее упоминание йоги и медитации можно обнаружить в «Брихадараньяка-упанишаде»,^[12] — одной из древнейших Упанишад, датируемой учёными X — IX веком до н. э.