



Йога

Клочкова Ольга
Семенова Анна
ПМ2-4

Йога - 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 узком смысле – одна из 6 ортодоксальных школ философии индуизма.



Йога

```
graph TD; A[Йога] --- B[Раджа - йога]; A --- C[Карма-йога]; A --- D[Джняна-йога]; A --- E[Бхакти - йога];
```

Раджа -
йога

Карма-
йога

Джняна-
йога

Бхакти
- йога

Раджа-йога

- Классическая йога
- Базируется на «Йога-сутрах» (базовый текст индийской философской школы йоги)
- Основная цель – контроль ума посредством медитации
- Делится на 8 этапов (аштана йога)





САМАДХИ



ЯМА



НИЯМА



ДХАРАНА



ДХЬЯНА



ЙОГА



ПРАТЬЯХАРА



АСАНЫ



ПРАНАЯМА

Карма-йога

- Основывается на понимании законов кармы и сансары
- Основная цель состоит в выполнении предписанных обязанностей (дхармы) без привязанности к плодам труда. В результате такой деятельности становится возможным обретение мокши или бхакти.



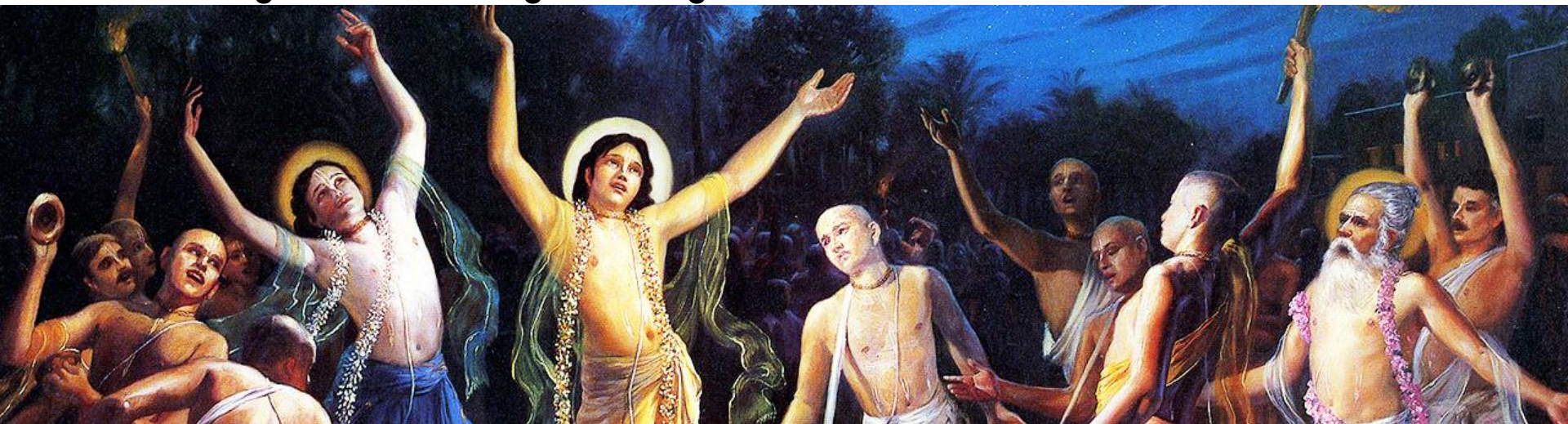
Джняна-йога

- Совершенством джнана-йоги является осознание единства индивида(атмана) с безличным аспектом Абсолютной Истины — *Брахманом*.
- Путь самоосознания, на котором индивид с помощью своего ума отличает реальность от иллюзии и осознаёт своё тождество с Брахманом. Полностью осознав это, индивид



Бхакти-йога

- Практика бхакти-йоги направлена на культивацию любви к Богу посредством **бхакти** — служения Богу с любовью и преданностью.
- Практика бхакти-йоги рекомендуется в ряде священных текстов индуизма как самый лёгкий



Спасибо за внимание!

