



## ЙОГА:

- ❖ единение;
- ❖ созерцание;
- ❖ приём;
- ❖ искусность в деяниях;
- ❖ результат практики йоги.

В общем смысле, **йога** – специфическая для южно-азиатской цивилизации область высшей культуры

Также, **йога** – искусство управления своими состояниями и возможность применения их для любой задачи

Источники создания йоги, известные нам, датируются от 2600 лет назад до сегодняшнего дня



Патанджали (II в. до н.э.) – индийский философ  
«Йога-сутры» Патанджали – один из фундаментальных  
текстов по йоге

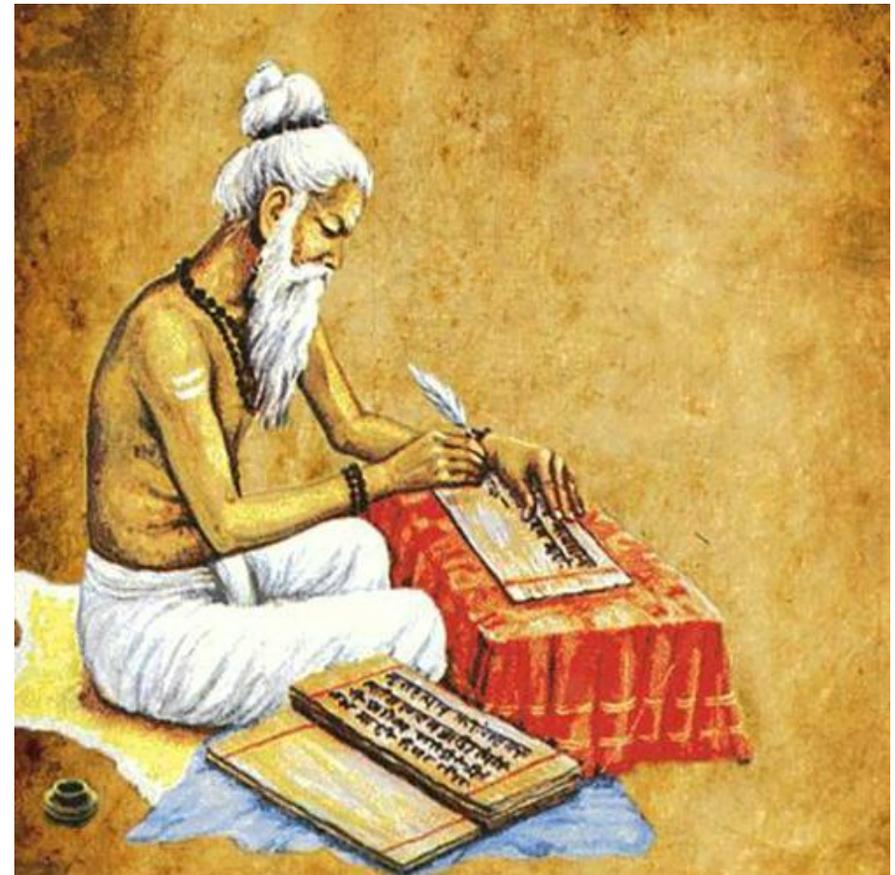
## yogas-citta-vritti-nirodhah

citta – ум, мышление

vritti – колебание

nirodha – обуздывание, окружение, уничтожение

йога есть способность направлять свой разум  
исключительно на объект и удерживать это направление,  
не отвлекаясь.

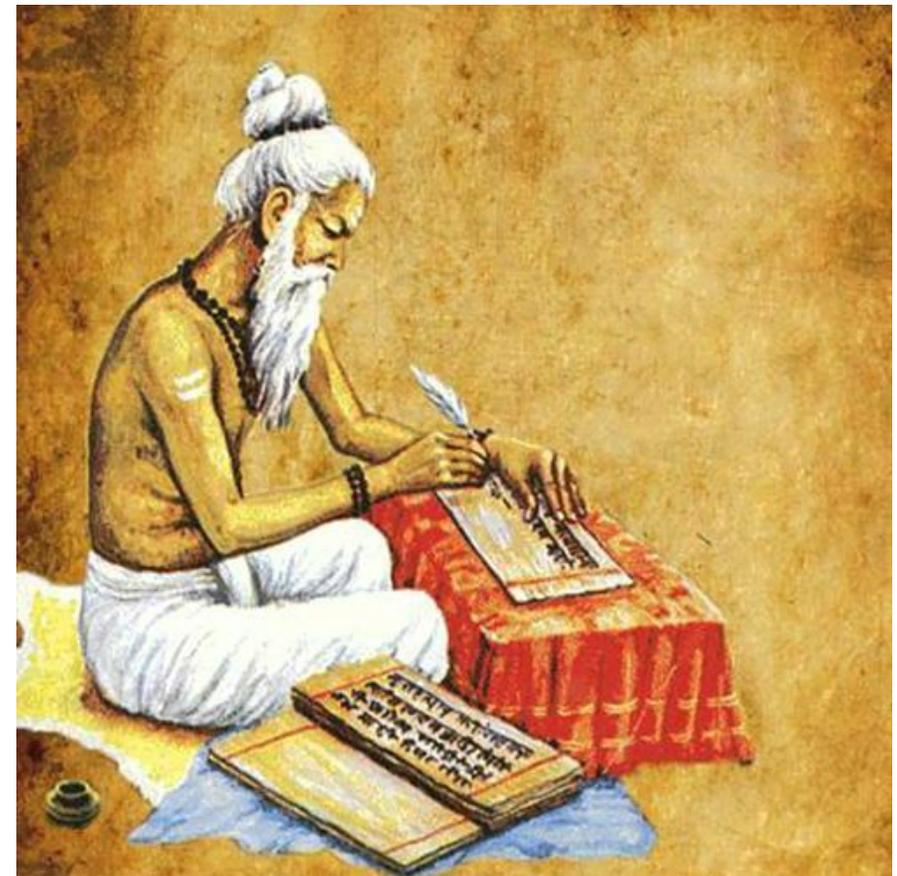


Патанджали (II в. до н.э.) – индийский философ  
«Йога-сутры» Патанджали – один из фундаментальных  
текстов по йоге

Ум может достичь Йоги путём практики и отрешённости

Помехами на Пути могут стать следующие омрачения:

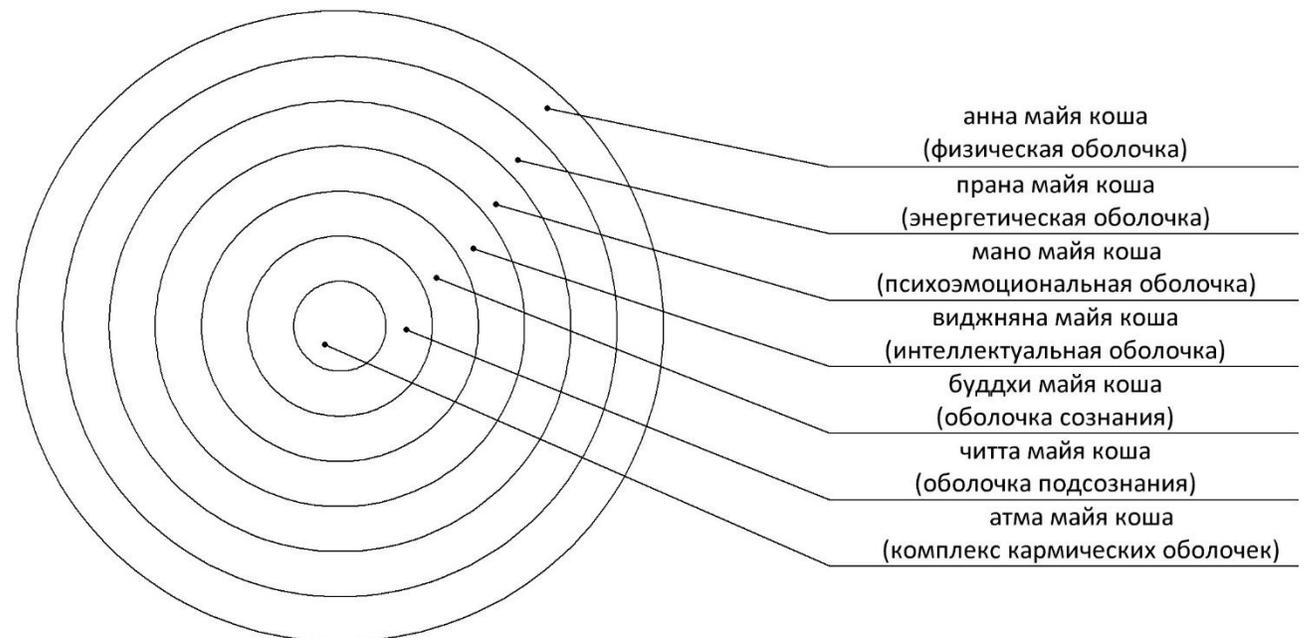
- ❖ заблуждение
- ❖ чрезмерная привязанность
- ❖ неприязнь
- ❖ страх



Одно из представлений человека в системе Йоги – комплекс оболочек (кош). Здесь приводится пример 7-ми оболочковой системы.

Практика Йоги должна создавать гармоничное развитие:

- ❖ внутри каждой оболочки
- ❖ между оболочками
- ❖ между индивидом, как комплексом оболочек. И внешним миром



## Аштанга-йога Патанджали (ашта – восемь, анга – часть, член)

- ❖ Яма – отрицательная регуляция поведения (чего нужно избегать)
- ❖ Нияма – положительная регуляция поведения (что нужно делать)
- ❖ Асана – физические упражнения
- ❖ Пранаяма – управление внутренней энергией через управление дыханием
- ❖ Пратьяхара – контроль за органами чувств
- ❖ Дхарана – способность концентрировать ум
- ❖ Дхьяна – способность удерживать внимание на объекте сколь угодно долго
- ❖ Самадхи – полное слияние с познаваемым объектом, сопровождающееся потерей своего «Я»

## Аштанга-йога Патанджали (ашта – восемь, анга – часть, член)

- ❖ Яма – отрицательная регуляция поведения (чего нужно избегать):
  - Ахимса – непричинение вреда (телом, речью, опосредованно или мыслью)
  - Сатья – правдивость
  - Астея – отказ от неправомерного принятия чужого
  - Апариграха – неприятие лишнего
  - Брахмачарья – целомудрие, умеренность
  
- ❖ Нияма – положительная регуляция поведения (что нужно делать):
  - Шаоча – чистота (тела, речи и ума)
  - Сантоша – удовлетворённость, чувство комфорта с тем, что имеем
  - Тапах – аскеза, внутренний огонь
  - Свадхьяя – самообразование (исследовательская работа, рассмотрение и переоценка своего развития)
  - Ишвара пранидхана – обретение опоры в, дословно, том, кто управляет Вселенной, признание нашей ограниченности

## Аштанга-йога Патанджали (ашта – восемь, анга – часть, член)

- ❖ Асана – физические упражнения

Асана должна позволять поддерживать внимание и сохранять расслабленность

- ❖ Пранаяма - управление внутренней энергией через управление дыханием  
Осознанное, намеренно регулируемое дыхание

- ❖ Пратьяхара – обуздание чувств. Теперь не ум следует за чувствами, а чувства следуют за умом

- ❖ Дхарана – концентрация на выбранном объекте

- ❖ Дхьяна – созерцание объекта, а затем и созерцание само по себе (без опоры)

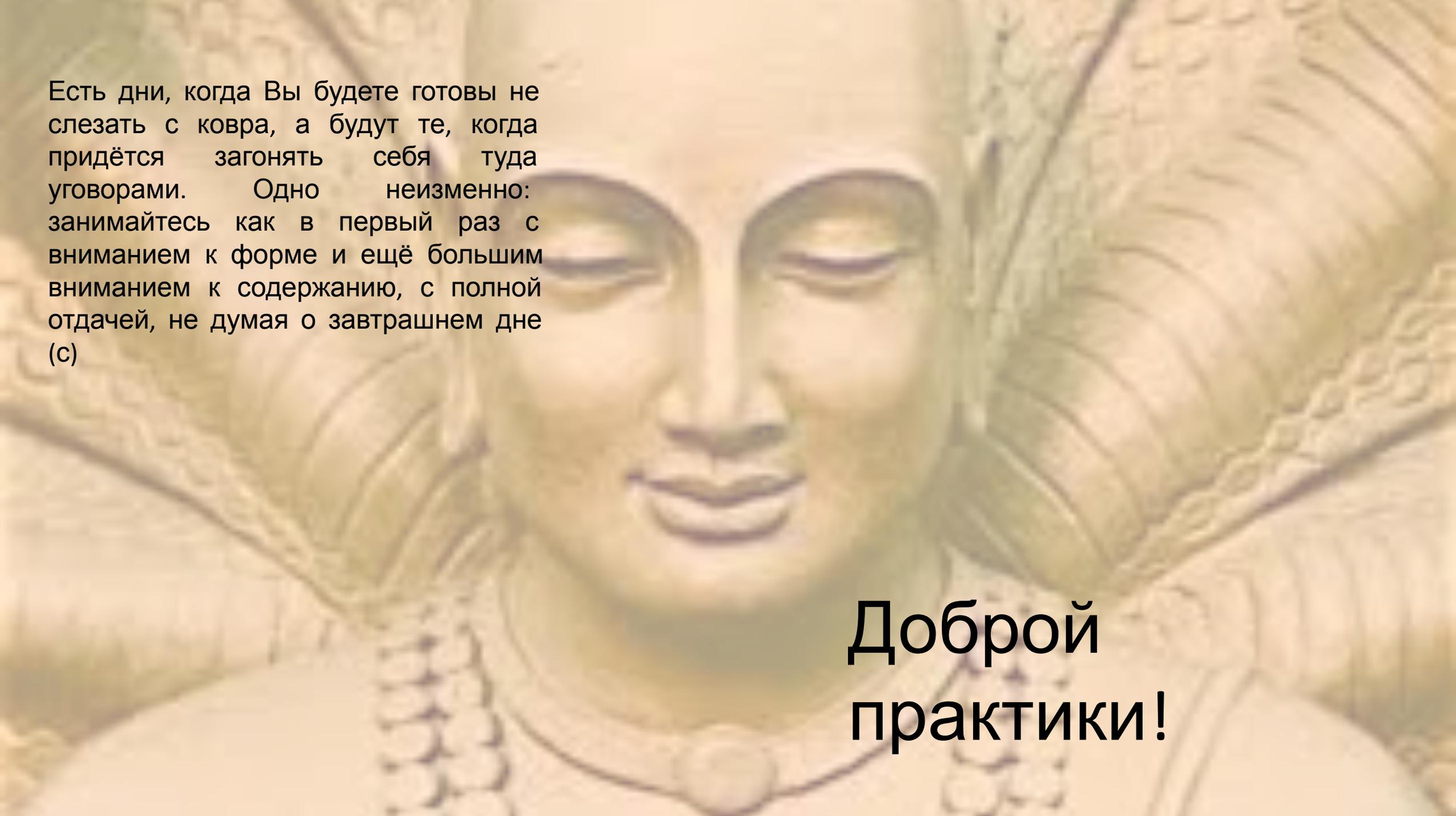
- ❖ Самадхи – полное погружение в объект созерцания, однонаправленное сосредоточение

Yogas-citta-vritti-nirodha – йога есть обуздание колебаний ума

Классическая йога Патанджали состоит из 8 частей

Практика йоги даёт много плодов, но цель её – не столько в улучшении себя и окружающего мира, сколько в познании реальности, себя и в выходе за пределы своих представлений. То, что называется мокша – освобождение.





Есть дни, когда Вы будете готовы не слезать с ковра, а будут те, когда придётся загонять себя туда уговорами. Одно неизменно: занимайтесь как в первый раз с вниманием к форме и ещё большим вниманием к содержанию, с полной отдачей, не думая о завтрашнем дне (с)

**Доброй  
практики!**