



# Йога

Виконала студентка

ІІІ-пп групи

Кушнір Яна

Йога — психопрактика зміни свідомості, сукупність різноманітних індійських духовних і фізичних методів, що розробляються в різних напрямках індуїзму та буддизму з метою керування психікою та психофізіологією індивіда задля досягнення піднесеного психічного й духовного стану.



# Основні напрями йоги:

- ❑ раджа-йога — королівська йога, шлях медитації;
- ❑ карма-йога — шлях діяння;
- ❑ джняна-йога — шлях знання;
- ❑ бхакті-йога — шлях служіння;
- ❑ хатха-йога — шлях очищення тіла та розуму.

# Історія йоги.

- Зародитися у доведичній Індії;
- Перші тексти, які описують техніку медитації, належать буддійській літературі;
- Патанджалі вважається засновником філософії йоги;
- В індуїстських текстах термін йога вперше зустрічається в Катха-упанішаді, де мова йде про контроль над почуттями і вищий стан, в якому діяльність свідомості припиняється.

# Хатха-йога

Відрізняється від  
раджа-йоги  
Патанджалі тим, що  
робить наголос на  
очищенні фізичного  
тіла (шаткарма) як  
шляху до очищення  
розуму та життєвої  
енергії прани.



# Раджа-йога

Основна мета раджа-йоги - контроль розуму за допомогою медитації (дхьяна), усвідомлення різниці між реальністю і ілюзією і досягнення звільнення. Так як практика раджа-йоги ділиться на вісім етапів, її також називають аштанг-йогою «восьмиступінчастою йогою».





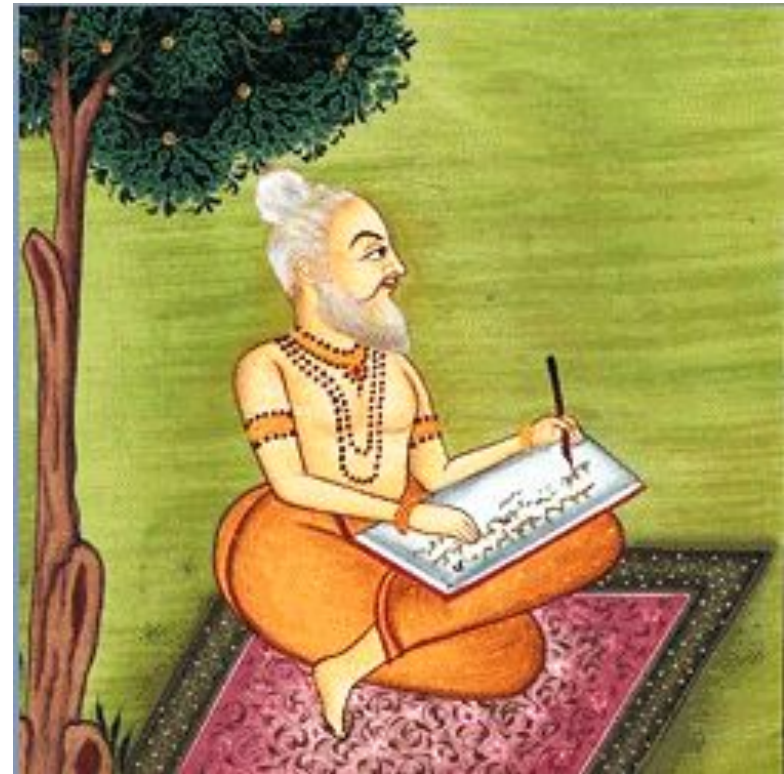
# Карма-йога

Базується на вченні «Бхагавад-гіти» — священного індуїського писання на санскриті. Основний зміст її у виконанні обов'язків (дхарми) без прив'язування до наслідків праці.



# Джняна-йога

Джняна-йога  
перекладається із  
санскриту як знання.  
Виходить з того, що  
головна причина  
людських бід і  
нещастя - незнання.  
Людина повинна  
перш за все навчитися  
правильно мислити.





# Бхакті-йога

- В ній відображена основна суть ведичного знання. проголошується найпіднесенішою формою релігійної практики, яка стоїть вище шляху знання г'яни та шляху чесотної діяльності карми, і заради якої всі інші Дгарми повинні бути відкинуті.





**Дякую за увагу!**