

Курский государственный университет
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

Дисциплина: Современные направления физкультурно-
спортивной деятельности

ЙОГА

Подготовила: **Бабенко В.В.** 1 курс, заочное обучение

Преподаватель: **Захаров В.А.** к.п.н., доцент кафедры ТМФК

ЙОГА

История йоги

Что же такое Йога?



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.





Понятие йоги впервые упоминается в древнейшем памятнике индийской литературы «Риг-веде». Считается, что йога развилась из аскетических практик (тапаса) ведической религии, которые упоминаются в ранних комментариях к Ведам – Брахманах (датируемых периодом с X по VI века до н. э.).

«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»



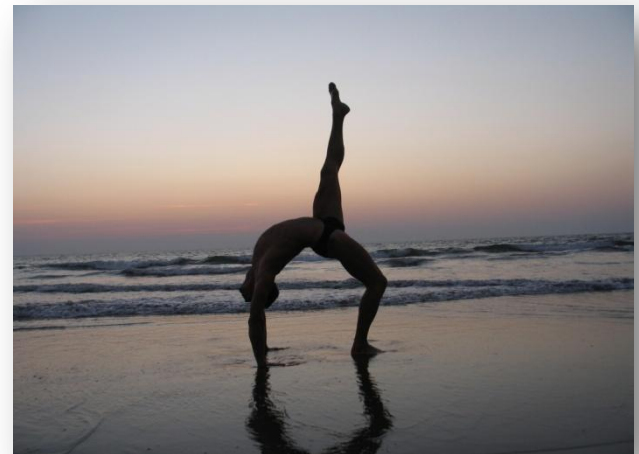
Термин «йога» часто используется в «Бхагавад-гите». «Бхагавад-гита» описывает йогу как контроль ума, искусство деятельности, осознание высшей природы души (атмы) и трансцендентности Верховного Господа (Бхагавана).

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».



Хатха-йога даёт дальнейшее развитие сидящим йогическим позам (асанам) раджа-йоги Патанджали, добавляя к ним гимнастические йогические элементы. В настоящее время, хатха-йога в её многочисленных вариациях представляет собой стиль йоги, наиболее часто ассоциируемый с понятием «йога».



ИСТОРИЯ ЙОГИ НА ЗАПАДЕ

В Европе впервые философию йоги начал изучать Шопенгауэр, одним из основных источников философских взглядов которого были Упанишады. После выступления Вивекананды на Чикагском конгрессе религий в Нью-Йорке и прочтения цикла лекций по йоге в конце XIX века, интерес к ней на Западе не ослабевал.



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)**



ПРЕПЯТСТВИЯ

Препятствиями могут стать многие факторы: напряженность, увлечение разными практиками, когда человек бросается от одной к другой, чрезмерное увлечение разными развлечениями, неблагоприятное общение и многое, многое другое.



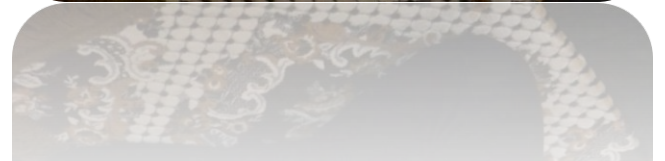
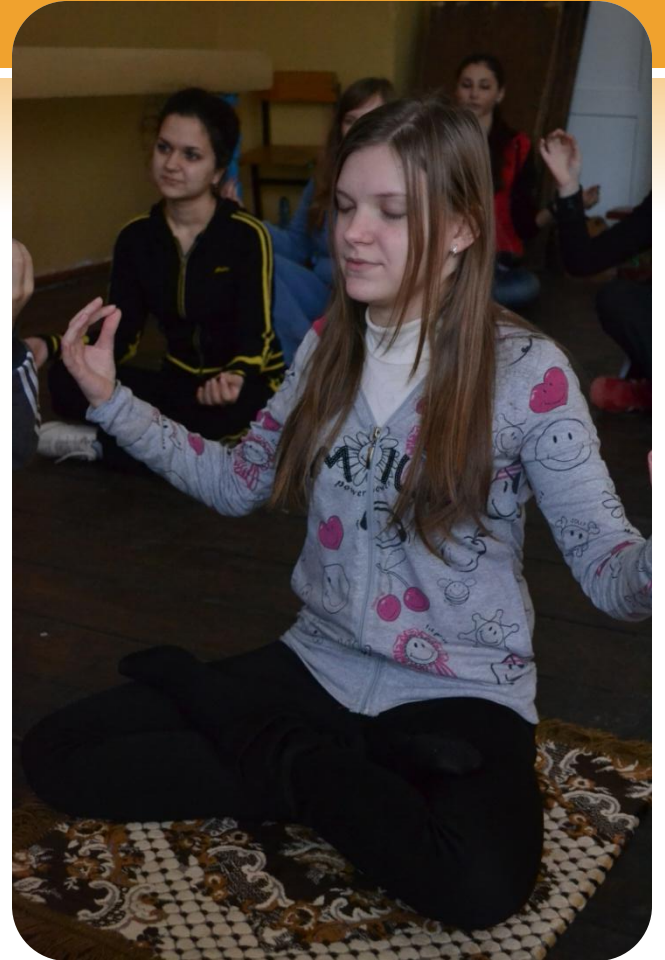
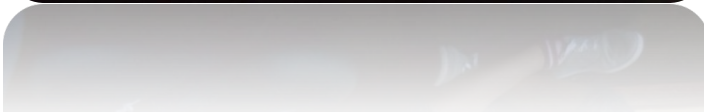
УВЛЕКАТЕЛЬНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ В УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР ЙОГИ! НАМАСТЕ

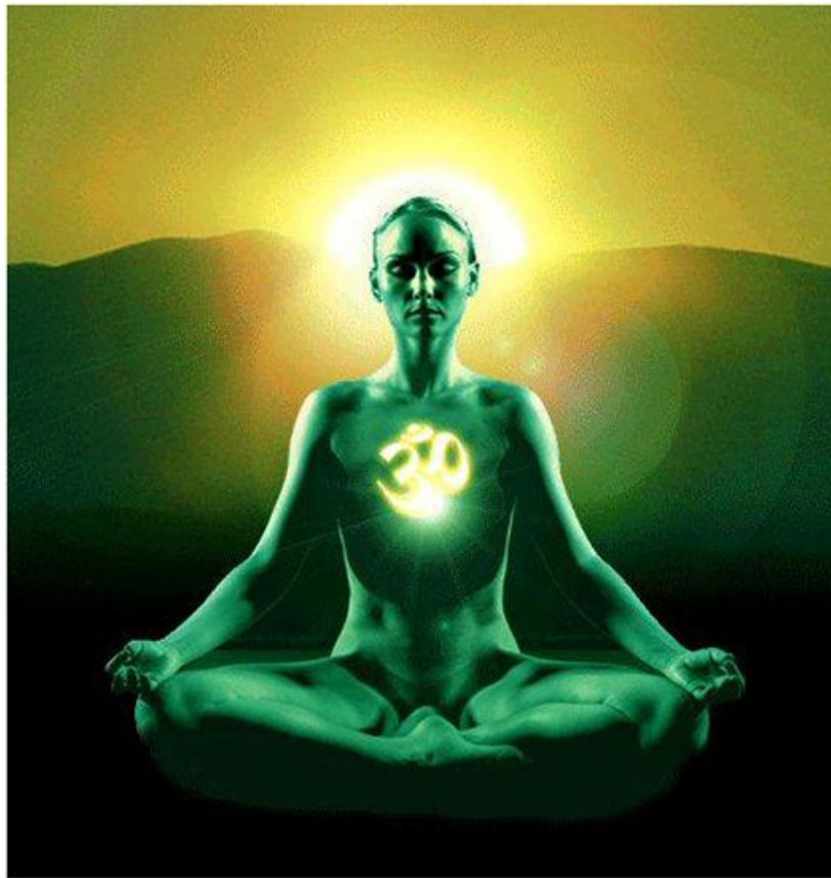
Должно быть, всем нам хочется истинной любви и отношений. Но ведь для этого и нам надо что-то делать, как-то меняться? Йога поможет очистить свое внутреннее пространство и сделать его пространством любви. А любить - это ведь дарить любовь, не так ли?



ЙОГОЙ ЗАНИМАЮТСЯ И УЧЕНИКИ НАШЕЙ ШКОЛЫ







Когда человек не привязан к объектам чувств и к деятельности ради плодов и отрешился от всех мирских желаний, тогда он называется достигшим йоги.

Курский государственный университет
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

Дисциплина: Современные направления физкультурно-
спортивной деятельности

ЙОГА

Подготовила: **Бабенко В.В.** 1 курс, заочное обучение

Преподаватель: **Захаров В.А.** к.п.н., доцент кафедры ТМФК