**«Йога – искусство плавать с радость во встречных течениях жизни»**

**(Патанджали)**.

**Происхождение йоги.**

Йога произошла из человеческого опыта. Техника здоровой, счастливой и духовно осознанной жизни развивалась на протяжении тысячелетий многими поколениями и цивилизациями. Говорится, что наука йоги впервые была приведена в систему и начала практиковаться в своей развёрнутой форме более 40 тысяч лет назад. Её преподавали, открыто, интегрируя в повседневную жизнь. Эта система не была чем-то мистическим. Работа ранних йогинов была основана на реальных наблюдениях энергий и воздействии различных действий, физических и ментальных, на баланс этих энергий в человеке.

Все формы йоги направляют своё внимание на пробуждение и регулирование человеческой энергии, которая является самой сутью сознания. Эта энергия называется кундалини. В период раннего развития йоги каждый ученик занимался всесторонней работой над собой. Он выполнял физические упражнения, дисциплинировал ум, анализировал и обсуждал окружающий его мир, и т.д.

Йога обладала холистическим подходом, проникая в каждый уровень человеческого существования. С течением времени техники йоги были разделены и потеряли свою однозначность. Обладая различными потребностями и установками, каждый человек уделял большее внимание и больше практиковал какие-то отдельные составляющие целостной йогической системы. Некоторые предпочитали просто упражнения, не уделяя внимания мантрам; другие выполняли мантра-медитацию без контроля дыхания. Однажды такое разделение привело к конечному распознаванию 22 различных школ йоги. Из этих 22 школ в настоящее время широко практикуется менее двенадцати.

**Происхождение слова «Йога».**

Слово **”Йога”** происходит от библейского слова “yoke” впрягать (ярмо), связывать, соединять. Слово “йога” пришло к нам из санскрита, оно образовано от корня слова “jugit”. Оба они означают “соединение” или “освобождение”. Йога означает союз индивидуального сознания с бесконечным сознанием. Йогом можно назвать человека, который целиком полагается на Высшее Сознание, которое есть Бог, в момент слияния в одно целое Я самого человека и бесконечного Я. Вот что всё это означает.

Йога – это также технология Осознания. Она начинает работать с универсальными человеческими затруднениями, порождаемыми умом каждого человека, не взирая на индивидуальный уровень практики и осознанности, умом, обладающим потенциалом Бесконечности и Креативности.

Таким образом, слово йога в основном рассмотрении означает "единение", "сосредоточение", "обуздание", "слитие воедино". Раз речь идёт о единении, слиянии, то возникает закономерный вопрос - что под этим подразумевается? Единение чего с чем?

Традиционный ответ - единение Брахмана и Атмана, то есть источника всего сущего или некоего истинного уровня реальности с его проявлением в каждом из человеческих существ. Ни больше, ни меньше. Здесь намеренно не приводится никакой другой формулировки, поскольку есть люди верующие, неверующие, буддисты, христиане, научные атеисты в конце концов, и каждый из них имеет своё собственное мнение относительно принципов мироздания и "источника всего сущего". Йога не требует от адепта принадлежности к определённой конфессии, хотя исторически сложилось, что свое развитие йогические практики получили в контексте духовных учений Востока - индуизма, буддизма, даосизма, и это влияние существенно, особенно на "продвинутых" этапах практики, связанных с визуализациями, мантрами и т.п. Великие учителя Йоги никогда не отрицали значение других религиозных конфессий, хотя с другой, "западной", стороны отношение было не всегда однозначным.

Помимо своего этимологического значения, слово "йога" несёт в себе и ещё один, более широкий и известный смысл. А именно, в "популярном" понимании, йога - это система методов и практик работы с телом и сознанием.

И наконец главное - в классическом трактате по йоге - "Йога Сутрах", приводиться знаменитое определение: "Йога есть устранение неконтролируемых флуктуаций сознания".

**Составные части йоги по Патанджали.**

"Йога Сутры" Патанджали является одним из наиболее авторитетных источников для всех практикующих индийскую йогу. Считается что в этом тексте Патанджали систематизировал и описал основные принципы этой древнейшей традиции, которые до этого тысячи лет передавались лишь устно, от учителя к ученику. Текст посвящен основам йогического мировоззрения, целям практики йоги, принципам работы созания, разным ступеням медитации.

Автор Йога Сутр (ученые относят этот текст ко 2-3 векам нашей эры) - индийский мудрец Патанджали описывает восемь составных частей йоги. По порядку это: [*Яма*](http://shine-together.narod.ru/Yoga.html#jam#jam)*,* [*Нияма*](http://shine-together.narod.ru/Yoga.html#ni#ni)*,* [*Асана*](http://shine-together.narod.ru/Yoga.html#as#as)*,* [*Пранаяма*](http://shine-together.narod.ru/Yoga.html#pra#pra)*,* [*Пратьяхара*](http://shine-together.narod.ru/Yoga.html#prat#prat)*,* [*Дхарана*](http://shine-together.narod.ru/Yoga.html#dhar#dhar)*,* [*Дхьяна*](http://shine-together.narod.ru/Yoga.html#dha#dha)*,* [*Самадхи*](http://shine-together.narod.ru/Yoga.html#sam#sam)*.*

**Яма** - это этические предписания, хотя в более глубоком понимании их скорее можно трактовать не как какие-то религиозные догмы, а как практику самоконтроля по отношению к своему функционированию в социуме. Включает: отказ от насилия, честность, воздержание от ненужных трат энергии (в том числе и сексуальной энергии) и непривязанность к материальным вещам.

**Нияма** - следующая группа предписаний: внешняя и внутренняя чистота тела, удовлетворённость тем, что имеешь, настойчивость в практике, изучение священных текстов или самообучение, непривязанность к плодам своей деятельности и посвящение результата действий Ишваре (Высшей реальности или Богу).

**Асана** - поза, должна обладать устойчивостью и удобством. Это достигается расслаблением и сосредоточением на Бесконечном. Практика асан минимизирует влияние любых негативных факторов на тело. Асаны бывают "тренировочные" - для очищения и укрепления энергетических центров и каналов "тонкого" тела (посредством очищения, укрепления и гармонизации физического тела), и "медитативные" - это падмасана ("поза лотоса") с вариантами. Патанджали описывает только несколько последних, предназначенных для сидячей медитации, а разнообразные "йогические навороты" описаны в других классических текстах, например в "Гхеранда Самхите".

**Пранаяма** - практики осознанного регулирования дыхания, с целью контроля и гармонизации течения тонкой энергии - "праны", что в свою очередь помогает овладеть своим сознанием и расширить границы восприятия реальности.

**Пратьяхара** - полное стягивание внимания "во внутрь". Как черепаха втягивает под панцирь свои лапы, йогин при необходимости втягивает чувства восприятия внешних объектов и сосредотачивается на внутреннем.

**Дхарана** - сосредоточение, концентрация на объекте или процессе практики.

**Дхьяна** - "углубление" концентрации и формирование непрерывного потока между воспринимающим и объектом сосредоточения.

**Самадхи** - "вовлечение" в объект (в данном случае - высшую реальность, изначальное состояние ума, Божество) и полное погружение в него, состояние единства с ним. На русский можно перевести как "самостность", "свершение", "завершение".

**Основные направления йоги.**

[*Карма Йога*](http://shine-together.narod.ru/Yoga1.html#0) - практика бескорыстного труда на благо живых существ, отречения от плодов своей деятельности, развитие щедрости, готовности помочь, и непривязанности к материальным вещам. Считается, что этой практикой мы очищаем негативную карму, и что особенно важно для практиков йоги - развиваем непривязанность, которая в дальнейшем убережет нас от попадания в цепкие ловушки негативных тенденций ума - жадности, эгоизма, лени, и т.п.

*Бхакти Йога* - йога любви и поклонения Божеству и Гуру. Испытывая сильный эмоциональный экстаз преданности, бхакта отрешается от собственного эго, духовно сливаясь со своим Божеством. Считается что бхакти йога - при условии искренней полнейшей самоотдачи - быстрый путь к реализации, но подходит он в основном людям с определенным складом характера (эмоциональным, склонным к экстатическим переживаниям). На практическом уровне реализуется через ритуалы поклонения, духовные песнопения, мантры, танцы и т.п.

*Джняна Йога* - практика изучения и постижения священных текстов - Вед, Упанишад, и других духовных учений, получаемых из уст Гуру. Речь идет не просто об интеллектуальном накоплении и систематизации знаний, как это происходит в западной науке, а именно постижении, когда вследствие медитации над текстом или рассказанным учением, практик "схватывает суть", т.е. происходит переход от размышления к интуитивному озарению.

Есть более "специальные" направления - *Кундалини Йога* (практики пробуждения божественной энергии Кундалини, потенциально присутствующей в каждом человеке), *Крийя Йога* (крийя - практика очищения, это могут быть и йоговские чистки физического тела, и очищение ума мантрами и медитацией), *Нада Йога* (йога звука - медитативная музыка и песнопения), *Янтра Йога* (созерцание определенных геометрических изображений - янтр, которое вводит в медитативное состояние сознания).

И, конечно, *Раджа Йога* - практика самореализации, основанная на работе с сознанием и внутренней энергией. Если разобрать значение этого словосочетания, то становиться, очевидно, что раджа йога означает царское единение. Реализация состояния Раджа Йоги - цель всей йогической практики. В более конкретном смысле это обычно система духовных упражнений, связанная с визуализацией энергетических каналов и чакр, начитыванием мантр и подобной мистической практикой. Реально такие вещи получаются только лично из уст Мастера, принадлежащего к традиционной линии ученической преемственности. Обучать этому может человек, сам успешно завершивший этот этап развития, и получивший (что не маловажно) подтверждение в этом от своих собственных учителей. Парампара (линия ученической преемственности) - основа духовных систем Востока. Это значит передача знания от учителя к ученику, как вербальным, так и невербальным способом. Проще говоря – гуру не только учит ученика, но и ещё передаёт ему энергию. Именно поэтому важна так называемая "прямая передача" при которой сохраняется преемственность знания и силы от учителя к ученику.

*Хатха йога.* Буквальный перевод слова хатха – мощь, неистовство, насилие, необходимость, усилие. Также символизирует: ха = солнце, тха = луна; баланс или союз солнца и луны, активности и расслабления.  
Среди прочих методов самореализации хатха йога уделяет большое внимание работе с органическим телом. Хатха йога – это работа с сознанием посредством тела, и именно поэтому люди практикующие хатха йогу физически здоровы и вполне адекватны и вменяемы до последнего дня своей жизни, безусловно при правильной практике. Это позволяет контролировать все свои действия и проявления, начиная с телесных и заканчивая полным контролем сознания. Практика хатха йоги потому так и необходима для "достижения вершин раджа йоги", что является совершенствованием и подготовкой тела и сознания к функционированию в любых необходимых режимах.

**Введение.**

Тысячелетние традиции индийской философии, берущие начало с XV–X вв. до н. э., сохранившиеся до настоящего времени, возникли на основе наиболее древней человеческой цивилизации. В Ведийский период (с XV–VI в. до н.э.) появились четыре священные книги индийских мудрецов, которые получили название “Ригведа”, “Атхарваведа”, “Самаведа” и “Яджурведа”, объединенные общим названием Веды. Комментарии к Ведам называются Упанишадами. Они способствовали развитию философской мысли в Индии, создав школы, к одной из которых относится система йогов.

Основоположником учения йогов считают древнеиндийского мудреца

Патанджали, жившего во II–I вв. до н.э. Разумеется, Патанджали выделил йогу в самостоятельную систему на основе уже существовавшего опыта занятий отдельных йогов. Он излагает философию и практику классической йоги в своих 185 афоризмах, названных “Йогасутра”. Как и все индийские авторы, Патанджали не дает личной философской системы, а лишь собирает устные данные, дошедшие до него из глубины веков, и комментирует их в духе своей единой философии. Философская интерпретация практики йогов в “Йогасутре” согласуется с авторитетом Вед, т. к. терминология целиком взята из них. Именно это и является причиной причисления йоги к одной из шести ортодоксальных систем, хотя по своей сущности она отличается от них своей практической направленностью. Поэтому внутренний смысл этой философии, являющейся плодом практической разработки, может быть понят лишь с ее помощью. По различным соображениям древние мудрецы, владевшие практическими упражнениями системы йоги избегали ее популяризации, и это привело к мистификации этого древнего учения.

Критерием истинной йоги должна быть только практика.

**Заключение.**

Йога очень необходима всем нам. Сегодня каждый должен понимать, почему он является Человеком, и что это означает. В наше время это очень популярная тема публичных дискуссий. Существует много разговоров и философских точек зрения о внутренней Бесконечности и о том, как познать её. Однако интеллектуальные знания не могут дать вам поддержку и опору в жизни. Полученная вами информация станет реальным Знанием только тогда, когда вы получите её практическое подтверждение, получите реальный опыт и пропустите этот опыт через своё сердце. Только **гьян** – Знание, полученное через опыт переживания, может помочь и поддержать вас.

**Литература:**

1. Мерзляков Ю. А. Путь к долголетию: энциклопедия самооздоровления. – Мн.: ППК “Белфакс”, 1994.

2. Смирнов Б.Л. Санкхья и йога. – Ашхабад: 1981.

3. Кент Г. «Йога день за днем». – Л.: ЛФ ВНИИТЭ, 1991

4. "Aquarian Teacher", учебник Кундалини йоги для инструкторов, перевод Yoga X-Press

5. Э. А. Цветков «В поисках утраченного “Я”»- Санкт-Петербург: 1995

.

**Содержание**:

Введение 2

Происхождение йоги 3

Происхождение слова «йога» 4-5

Основные направления йоги 6-7

Составные части йоги по Патанджали 8-10

Понятие «чакра» 11-12

Заключение 13

**Составные части йоги по Патанджали.**

"Йога Сутры" Патанджали является одним из наиболее авторитетных источников для всех практикующих индийскую йогу. Считается что в этом тексте Патанджали систематизировал и описал основные принципы этой древнейшей традиции, которые до этого тысячи лет передавались лишь устно, от учителя к ученику. Текст посвящен основам йогического мировоззрения, целям практики йоги, принципам работы созания, разным ступеням медитации.

Автор Йога Сутр (ученые относят этот текст ко 2-3 векам нашей эры) - индийский мудрец Патанджали описывает восемь составных частей йоги. По порядку это: [*Яма*](http://shine-together.narod.ru/Yoga.html#jam#jam)*,* [*Нияма*](http://shine-together.narod.ru/Yoga.html#ni#ni)*,* [*Асана*](http://shine-together.narod.ru/Yoga.html#as#as)*,* [*Пранаяма*](http://shine-together.narod.ru/Yoga.html#pra#pra)*,* [*Пратьяхара*](http://shine-together.narod.ru/Yoga.html#prat#prat)*,* [*Дхарана*](http://shine-together.narod.ru/Yoga.html#dhar#dhar)*,* [*Дхьяна*](http://shine-together.narod.ru/Yoga.html#dha#dha)*,* [*Самадхи*](http://shine-together.narod.ru/Yoga.html#sam#sam)*.*

Почти все заболевания возникают вследствие прямых или косвенных

психологических, психоэмоцинальных причин. Отрицательные эмоции, стрессы, вредные привычки, нехорошие и неправильные поступки ведут к заболеваниям тела и нарушениям психики. Заболевания могут проявляться даже спустя многие месяцы и годы после воздействия указанных выше факторов.

**I.** Для борьбы с этим и рекомендуется первая ступень йоги – **Яма**. Согласно индийской мифологии Яма – бог смерти, отсюда и позаимствовано название, что символически означает “смерть плохим привычкам”. На первой ступени йоги ученик должен нанести смертельный удар своим порокам, неправильному поведению и мышлению. Эта ступень включает четыре основных разделов:

1. *Ахимса* – не причинять окружающим вреда в мыслях, словах и делах,

искоренив ненависть и зло, т. е. относиться к другим людям так, как мы бы

хотели, чтобы другие относились к нам. Все остальные разделы логично

вытекают из первого и расширяют его смысл.

2. *Сатья* – правдивость и искренность в мыслях, словах и делах,

поскольку правда выражает истину, реальность. Если правда может нанести вред человеку, обманывать его все же не стоит, лучше вместо советов оказать ему конкретную поддержку в его заботах и трудностях. Действия лучше отражают свойства человека, чем слова.

3. *Астейя* – не присвоение чужого в мыслях, на словах и в делах,

избавление от всевозможных соблазнов, которые делают людей низкими, подлыми, ведут к подрыву доверия, калечат их сознание.

4. *Брахмачарья* – воздержание, умеренность во всем, в мыслях, словах и

делах.

**II**. Когда все правила Ямы будут отработаны, продолжая их совершенствовать, можно перейти к следующей ступени – Нияме. **Нияма**  – возрождение нового, положительного образа жизни, мышления. Нияма состоит из 5 разделов:

1. Шаоча – внутреннее и внешнее очищение.

2. Сантоша – победа над противоположностями.

3. Тапас – самодисциплина, направленная на создание положительного

характера. Бывает трех видов: а) тапас речи – говорить только правду, не

употреблять бранных слов, не обижать своей речью других, не кричать на

людей, словом, следить за культурой речи, контролировать свою речь;

б) тапас ума – культивирование спокойствия, уравновешенности, хорошего настроения, положительных мыслей, чувств, эмоций; в) тапас тела – облюдение необходимых гигиенических процедур, предписываемых йогой, закаливание, тренировка.

4. Свадхьяя – регулярное чтение, изучение литературы по философии,

физиологии, т. е. той, что способствует самопознанию, расширению кругозора и знаний. “Невежество не имеет начала, но имеет конец, у знания есть начало, но нет конца”.

5. Ишвара-пранидхана – постоянное пребывание в гармонии со всей

вселенной, от микро - до макромира.

**III. Асана**  – третья степень йоги, это способ сидеть приятно, устойчиво и без напряжения”. Это означает, что занимающися по системе йогов должен стремиться к достижению полного самоконтроля над телом при исполнении различных асан с тем, чтобы в течении длительного времени находиться в неподвижном положении и чувствовать себя спокойно и удобно. Чем характеризуются асаны?

1. Асаны – это медленные, умеренные движения, сочетающиеся с

правильным дыханием и расслаблением. Во время исполнения асан сердце пропускает большее количество крови, чем в состоянии покоя. Это обусловлено сильным притоком венозной крови, вызванным сокращением скелетной

мускулатуры.

*Виды асан.* Различают следующие основные виды асан: медитативные,

антиортостатические (позы перевернутого тела), позы для позвоночного

столба, упражнения для ног, позы равновесия.

**IV.** Четвертая ступень йоги – **пранаяма.** Этимологически слово “пранаяма” можно рассматривать как производное от слияния слов “прана” и “яма”. В этом случае Пранаяма означает действие, направленное на подчинение сознанию органов, регулирующих поступление (вдох) и выделение (выдох) субстанции, названной йогами “прана”. Можно считать, что Пранаяма представляет собой постигаемое в процессе упражнений искусство правильно дышать.

**V. Пратьяхара** - полное стягивание внимания "во внутрь". Как черепаха втягивает под панцирь свои лапы, йогин при необходимости втягивает чувства восприятия внешних объектов и сосредотачивается на внутреннем.

**VI. Дхарана** - сосредоточение, концентрация на объекте или процессе практики.

**VII. Дхьяна** - "углубление" концентрации и формирование непрерывного потока между воспринимающим и объектом сосредоточения.

**VIII. Самадхи** - "вовлечение" в объект (в данном случае - высшую реальность, изначальное состояние ума, Божество) и полное погружение в него, состояние единства с ним. На русский можно перевести как "самостность", "свершение", "завершение".

**Чакры.**

В организме человека находится централизованная энергетическая система, управляющая и координирующая деятельность некоторых функций. Она состоит из семи центров, расположенных вдоль позвоночного столба и описанных еще в Древней Индии под названием чакр, которые, не являясь анатомическими субстратами, являются материальными субстанциями более тонкого порядка. Они имеют точную локализацию и проецируются в области основных нервных сплетений. Эти центры связаны между собой, образуя единый комплекс, но каждый из них выполняет свою функцию. И каждый из них окрашен в свой определенный цвет.

В йоге существует такое понятие, как световая медитация, и мастера, владеющие ею, способны улавливать световые энергии, излучаемые организмом. Они впервые и описали цвета чакр. Каждая из них имеет свое традиционное название.

► Муладхара – Красная, проекция – копчик. Является главным центром жизненной силы и воли. Этот центр развивается первым и дает импульс для развития остальных центров.

► Свадхистана – Оранжевая, проекция – крестец. Управляет половой энергией и накапливает эту энергии.

► Манипура – Желтая, проекция – солнечное сплетение. Является средоточием воли, гармонизирующей интеллектуальное, сентизивное начало и половую сферу. Этот центр аккумулирует и распределяет психическую энергию по всему организму и, кроме того, является складом неиспользованной и резервной энергии.

► Анахата – Зеленый, проекция – грудь. Центр мудрости, высшей любви, человечности.

► Вишудха – Голубая, проекция – щитовидная железа. Определяет развитие памяти умственных способностей. Это центр синтеза и анализа, логики и мысли. Концентрация на этом центре развивает способность к языкам и омолаживает организм.

► Аджна – Синяя, проекция – точка над переносицей. Определяет универсальное развитие нашего организма. Раскрытие этого центра ясновидение и яснослышание.

► Сахасрара – Фиолетовая, проекция – темя. Эта чакра расположенная в темени, есть центр слуховых и зрительных восприятий, который также является аппаратом, способным воспринимать пространственные мысли и космические влияния.