



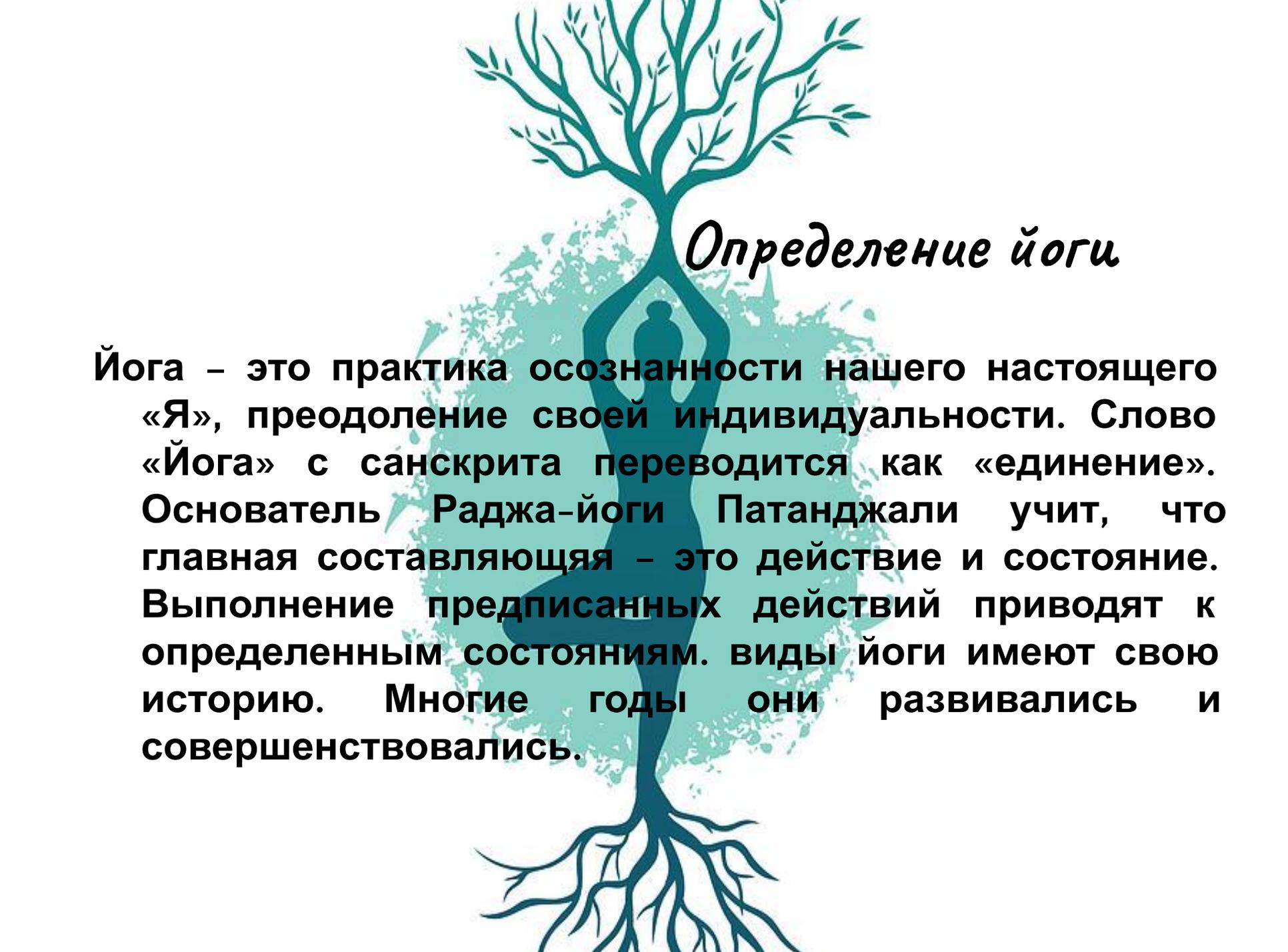
Виды йоги

*Презентацию подготовила:
Рыжкова Т.С.*



План презентации:

1. *Определение йоги*
2. *Основные виды йоги:*
 - *Хатха-йога*
 - *Аштанга-виньяса йога*
 - *Йога Айенгара*
 - *Вини-йога*
 - *Шивананда-йога*
 - *Бихарская школа йоги*
 - *Крийя-йога*
 - *Трай-йога (TriYoga Kali Ray)*
 - *Йога для людей старшего возраста*
 - *Йога-Нидра*
 - *Кундалини-йога*
 - *Йога 23*
 - *Универсальная йога*
 - *Ишвара йога*



Определение йоги

Йога – это практика осознанности нашего настоящего «Я», преодоление своей индивидуальности. Слово «Йога» с санскрита переводится как «единение». Основатель Раджа-йоги Патанджали учит, что главная составляющая – это действие и состояние. Выполнение предписанных действий приводят к определенным состояниям. виды йоги имеют свою историю. Многие годы они развивались и совершенствовались.

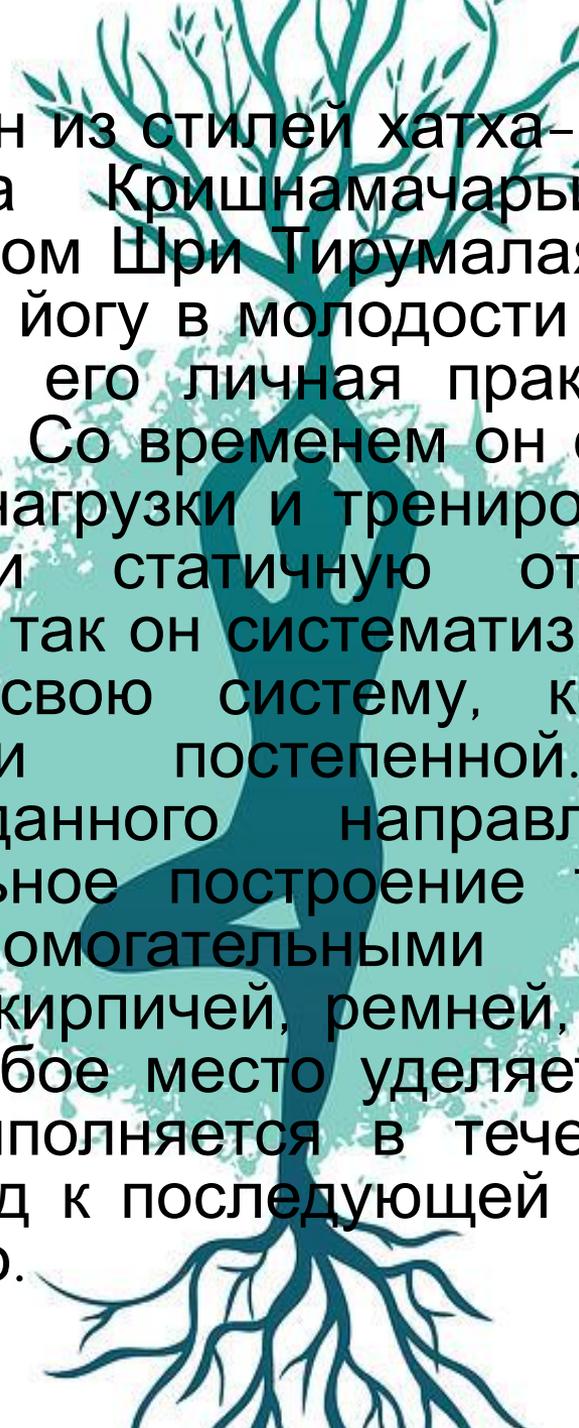


Основные виды йоги

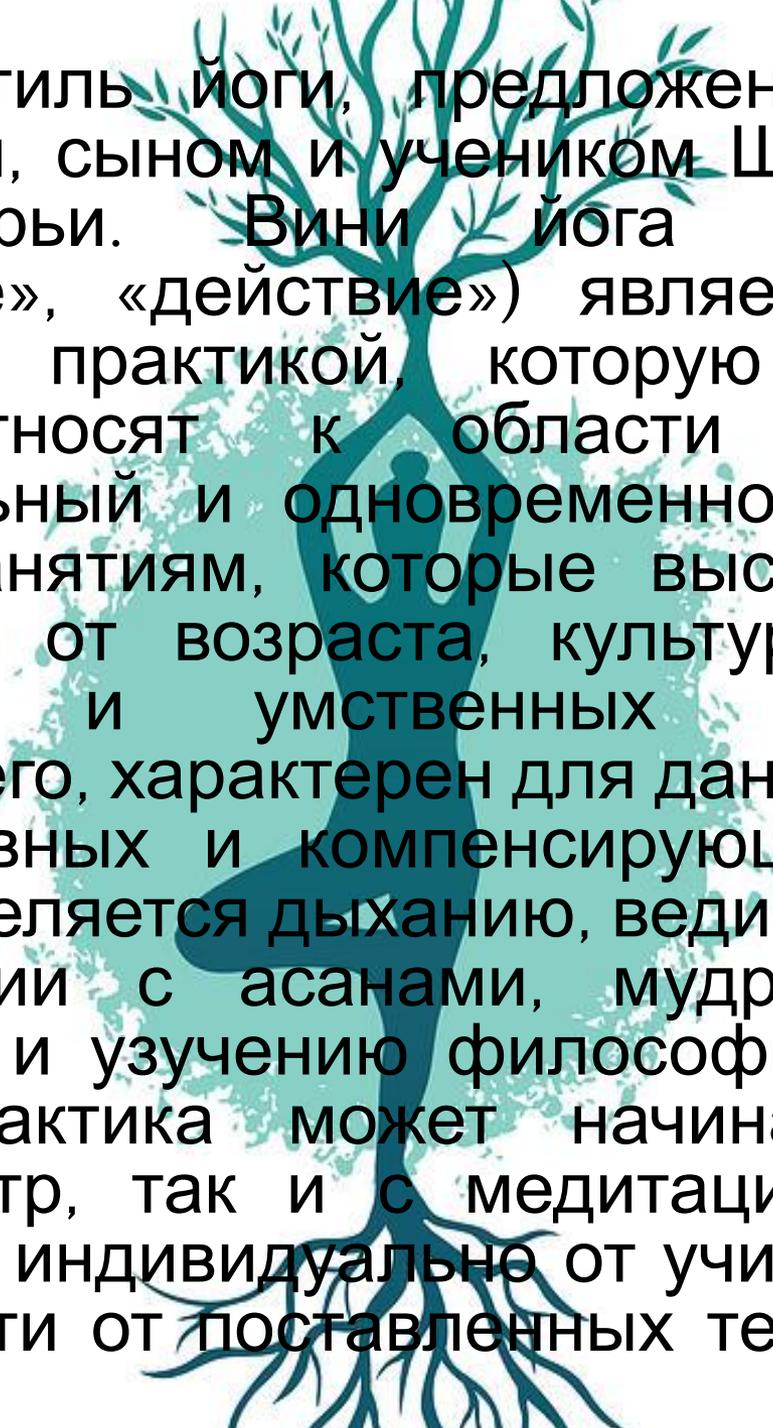
Хатха-йога – направление йоги, с древнейших времен объединяющее в себя первые её ступени: этически-нравственные аспекты Яма и Нияма, Асаны, Пранаямы, а также очистительные техники Шаткармы. С санскрита дословно «ха» – это солнце, «тха» – луна. Солнечный аспект символизирует силу и активность, лунный – гибкость и расслабление. В буквальном смысле «хатха» переводится, как союз солнца и луны, силы и гибкости. В Хатха Йоге Прадипика автор Сватмарама расшифровывает термин «хатха», как комбинацию двух биджа мантр. «Тха» – прана, сила жизни, а «ха» – ум, ментальная энергия. Хатха-йога представляет собой союз пранической и ментальной сил, при объединении которых происходит пробуждение высшего сознания.

Целью хатха-йоги является создание абсолютного баланса взаимодействия и процессов физического тела, ума и энергии, что обеспечивает подготовку практика к высшим ступеням йоги. Классическими текстами по хатха-йоге считаются Йога-сутры Патанджали, Хатха йога Прадипика, Шива-самхита, Гхеранда-самхита и другие.

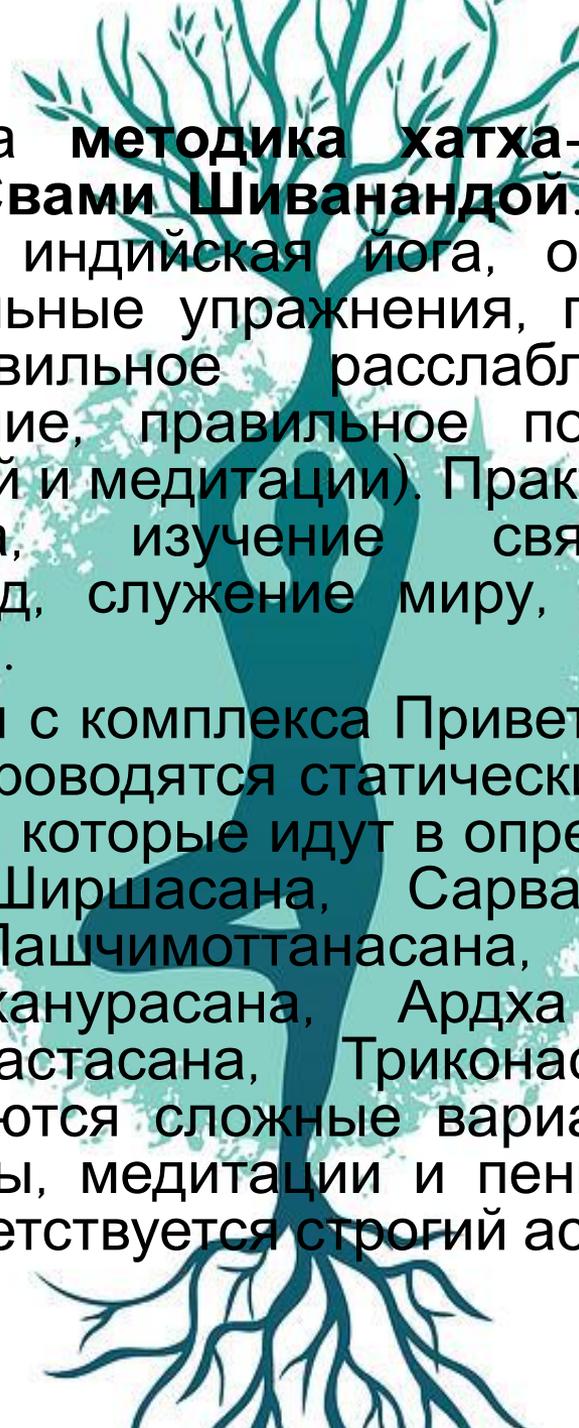
Аштанга-виньяса йога. Основателем школы Аштанга-виньясы является Шри Паттабхи Джойс, знаменитый ученик Шри Тирумалая Кришнамачарья. Термин «аштанга» означает «восемь основ» и восходит к восьми основным принципам этого вида йоги. Аштанга-виньяса – разновидность хатха-йоги, представляющая собой динамическую практику, в которой последовательности асан переходят одна в другую через виньясы (последовательности движений, сопровождаемых дыханием), бандхи (энергетические замки), дришти (концентрация взгляда на различных зонах тела). Для всех поз установлено определенное количество виньяс – от пяти до восьми. Существует около семи уровней Аштанга-виньяса йоги, зависящие от уровня сложности практики.



Йога Айенгара. Один из стилей хатха-йоги, который был основан Беллуром Кришнамачарья Сундарараджа Айенгаром, учеником Шри Тирумалая Кришнамачарья. Айенгар пришёл в йогу в молодости по причине очень слабого здоровья, его личная практика была очень строгой и жесткой. Со временем он сместил акцент со степени силовой нагрузки и тренировки выносливости на глубинную и статичную отстройку каждого положения в йоге, так он систематизировал более 200 асан и создал свою систему, которая является методической и постепенной. Характерной особенностью данного направления является подробное детальное построение тела в асанах с различными вспомогательными материалами – пропсами в виде кирпичей, ремней, валиков, одеял и прочее, также особое место уделяется безопасности. Каждая асана выполняется в течение длительного времени и переход к последующей асане происходит медленно и плавно.

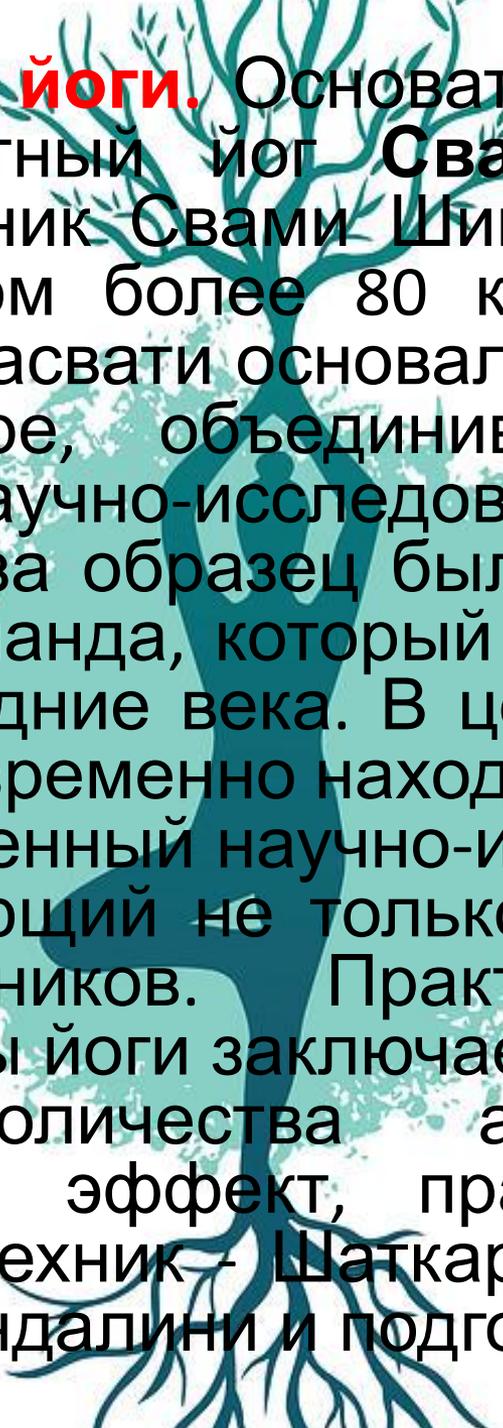


Вини-йога. Стиль йоги, предложенный Т. К. В. Десикачаром, сыном и учеником Шри Тирумалая Кришнамачарьи. Вини йога (viniyogah – «применение», «действие») является мягкой и динамичной практикой, которую в большей степени относят к области йогатерапии. Индивидуальный и одновременно комплексный подход к занятиям, которые выстраиваются в зависимости от возраста, культурного уровня, физических и умственных возможностей практикующего, характерен для данного вида йоги. Кроме основных и компенсирующих поз йоги, внимание уделяется дыханию, ведическому пению в комбинации с асанами, мудрам, бандхам, медитациям и изучению философии, йогических текстов. Практика может начинаться, как с изучения сутр, так и с медитации. Вини йога преподаётся индивидуально от учителя к ученику в зависимости от поставленных терапевтических целей.

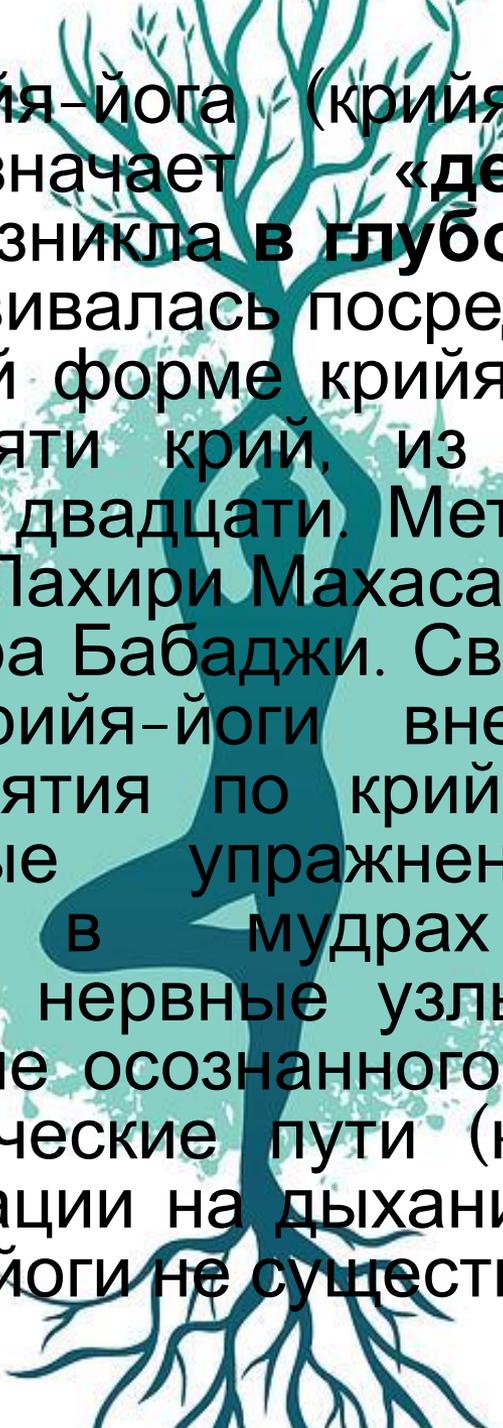


Шивананда-йога. Эта методика хатха-йоги разработана йога-практиком Свами Шиванандой. Шивананда-йога — это классическая индийская йога, основанная на пяти принципах: правильные упражнения, правильное дыхание (пранаяма), правильное расслабление (шавасана), правильное питание, правильное понимание (изучение священных писаний и медитации). Практика включает в себя тренировку тела, изучение священных писаний, безкорыстный труд, служение миру, собранность ума и никакого аскетизма.

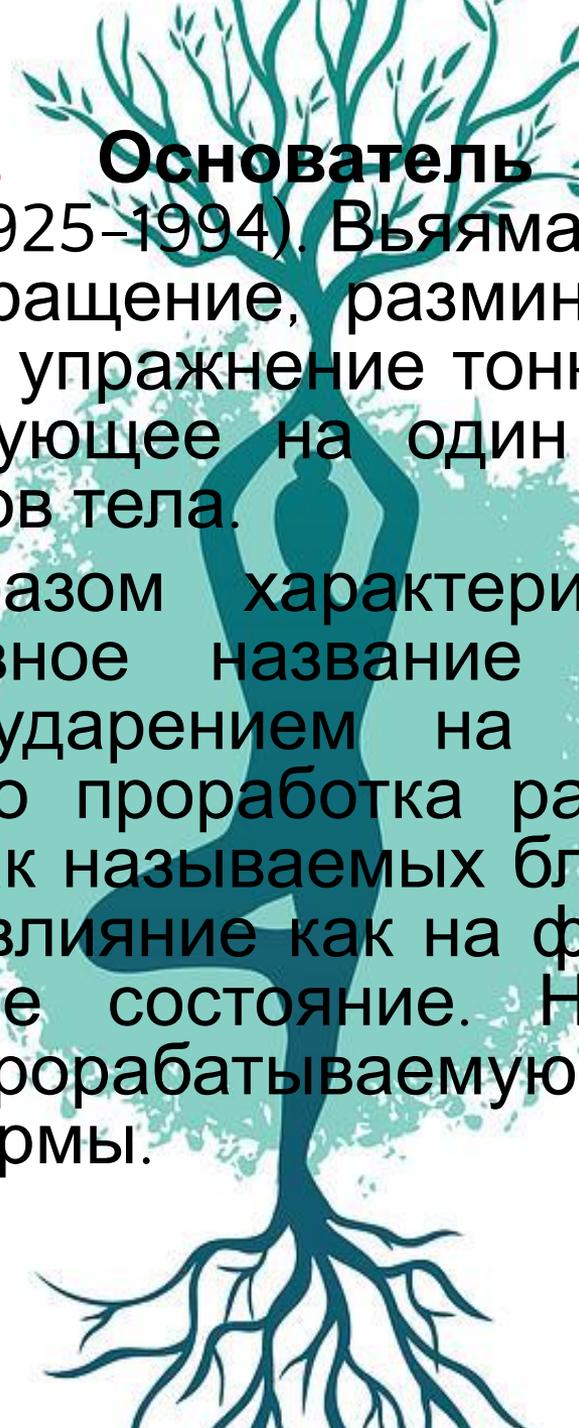
Занятия начинаются с комплекса Приветствия Солнцу Сурья Намаскар, после проводятся статические асаны, состоящие из 12 базовых асан, которые идут в определенном порядке и их вариациях: Ширшасана, Сарвангасана, Халасана, Матсиасана, Пашчимоттанасана, Бхуджангасана, Шалабхасана, Дханурасана, Ардха Матсьендрасана, Бакасана, Падахастасана, Триконасана. В процессе освоения дополняются сложные варианты. Практика йоги включает пранаямы, медитации и пение мантр. В данном стиле йоги не приветствуется строгий аскетизм.



Бихарская школа йоги. Основателем этой школы является известный йог **Свами Сатьянанда Сарасвати**, ученик **Свами Шивананды**, который является автором более 80 книг. В 1963 году Сатьянанда Сарасвати основал Бихарскую школу йоги в Мунгере, объединившей ашрам и современный научно-исследовательский центр. Интересно, что за образец был взят буддийский университет Наланда, который находился в этой местности в средние века. В центре основанном Сарасвати одновременно находится и по сей день ашрам и современный научно-исследовательский центр, принимающий не только индийских, но и западных учеников. Практика хатха-йоги Бихарской школы йоги заключается в выполнении небольшого количества асан, имеющих терапевтический эффект, пранаям, мантр и очистительных техник – Шаткарм, с акцентом на пробуждение Кундалини и подготовку тела к Йога-нидре.

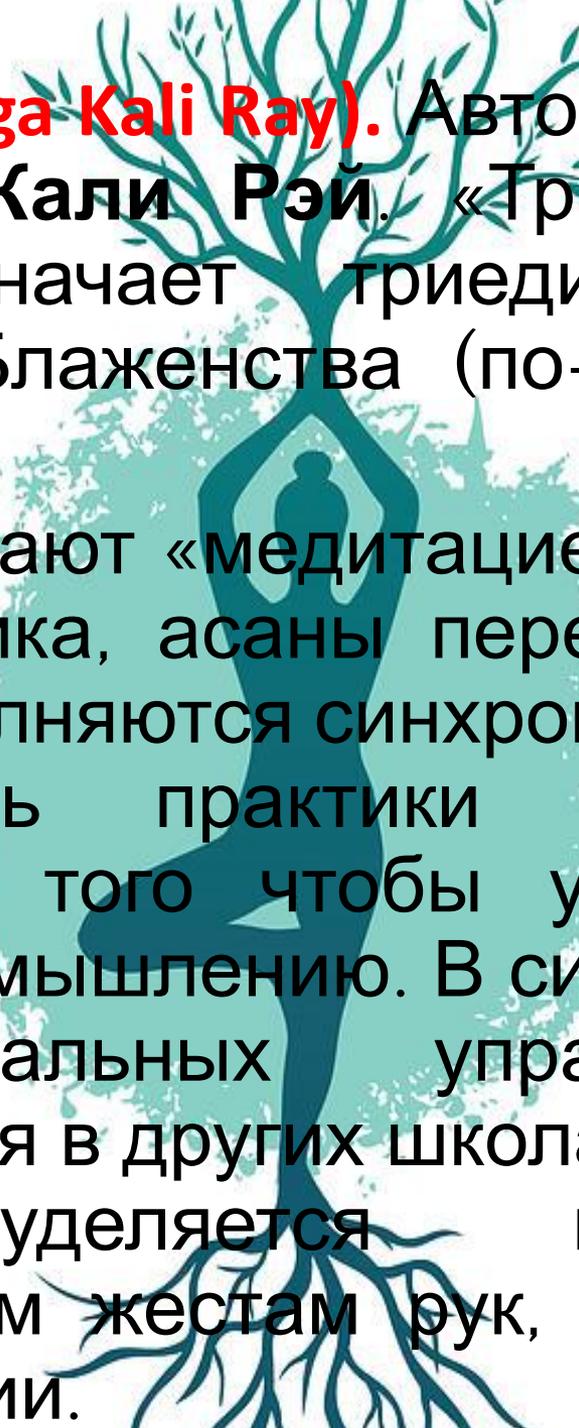


Крийя-йога. Крийя-йога (кри́йя в переводе с санскрита означает «действие» или «движение») возникла в глубокой древности и постепенно развивалась посредством практики и опыта. В полной форме крийя-йоге содержится более семидесяти крий, из которых широко известны около двадцати. Метод стал известен благодаря Гуру Лахири Махасайя, он же получил её от Махаватара Бабаджи. Свой большой вклад в развитие крийя-йоги внес Парамахамса Йогананда. Занятия по крийя-йоге включают подготовительные упражнения хатха-йоги, совершенство в мудрах и бандхах, стимулирующие нервные узлы и эндокринные железы, развитие осознанного дыхания, умение находить психические пути (каналы) и чакры, практики медитации на дыхании, свет, звук. Для практики крийя-йоги не существует ограничений.



Сукшма-Вьяяма. Основатель – Дхирендра Брахмачари (1925–1994). Вьяяма переводится как упражнение, вращение, разминание; сукшма – тонкий, то есть упражнение тонкого воздействия или воздействующее на один или несколько близких участков тела.

Наилучшим образом характеризует сущность вьяямы основное название упражнений – викасака (с ударением на втором слоге). Викасака – это проработка различных частей тела, снятие так называемых блоков и зажимов, оказывающее влияние как на физическое, так и на психическое состояние. Название так и указывает на прорабатываемую область – части тела, чакры, мармы.

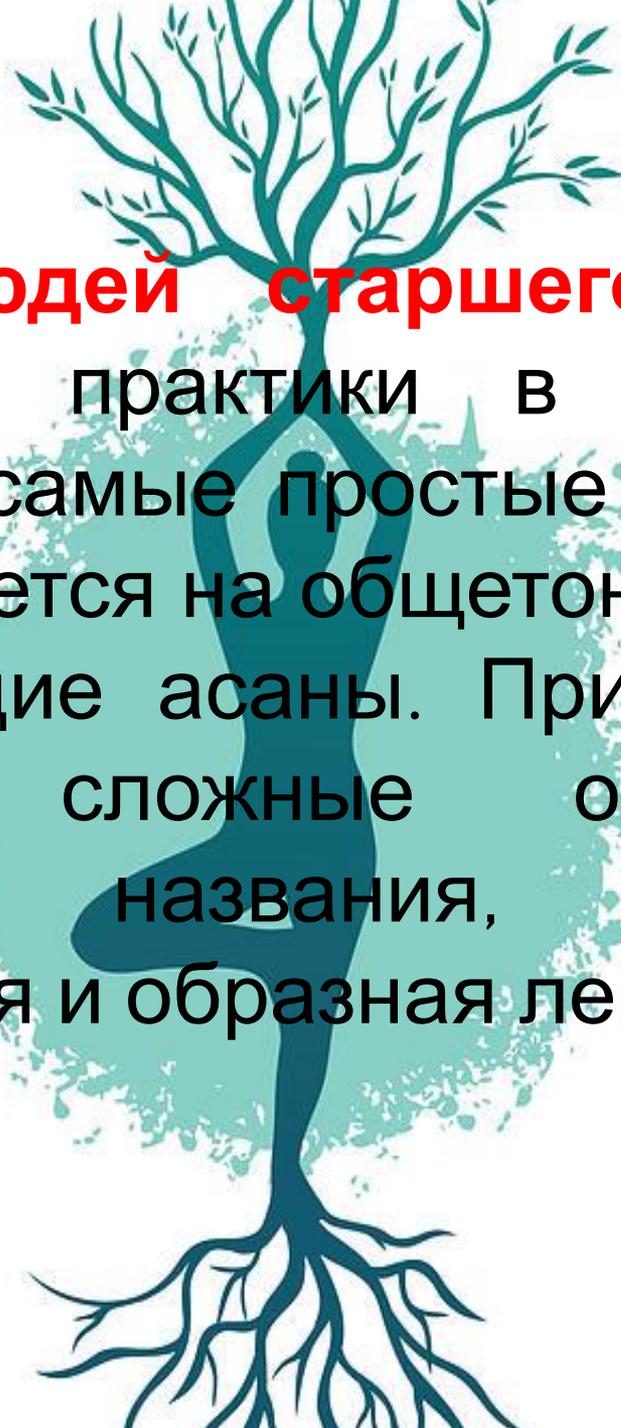


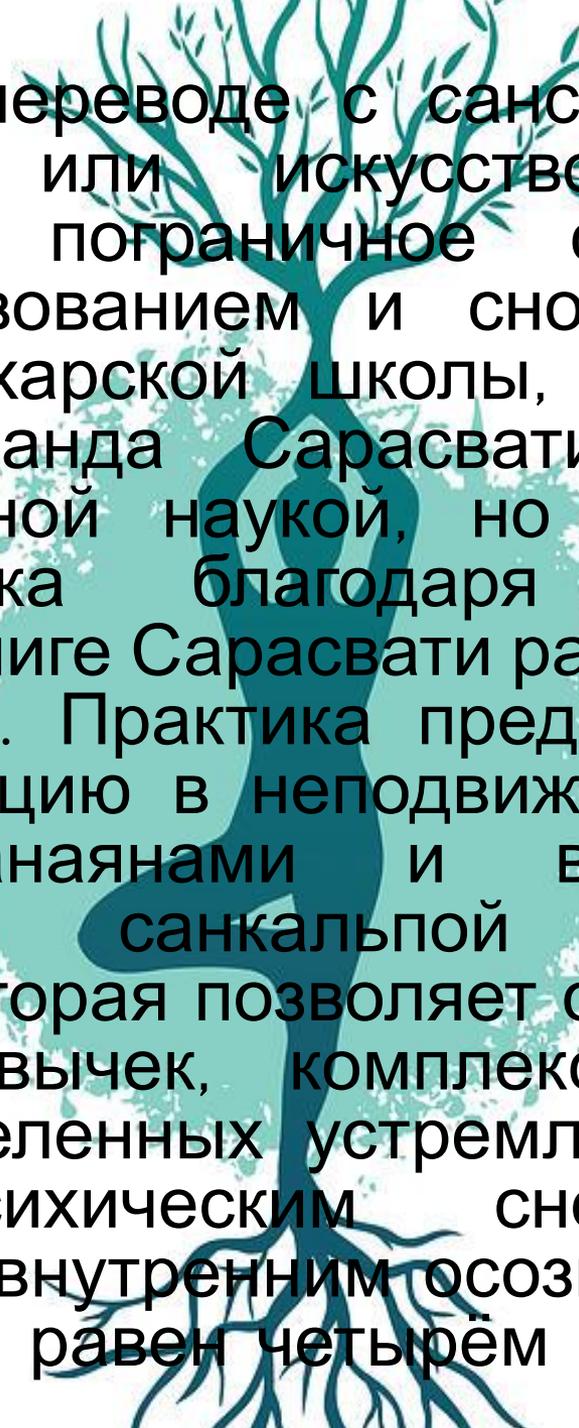
Трай-йога (TriYoga Kali Ray). Авторская методика американки Кали Рэй. «Три» в названии методики означает триединство Бытия, Сознания и Блаженства (по-другому: тела, ума и духа).

Трай йогу называют «медитацией в движении». Мягкая практика, асаны перетекают одна в другую и выполняются синхронно с дыханием. Непрерывность практики не оставляет времени для того чтобы ум вернулся к обычному размышлению. В системе Кали Рэй много уникальных упражнений, не встречающихся в других школах йоги. Больше значение уделяется мудрам — специфическим жестам рук, направляющим течение энергии.

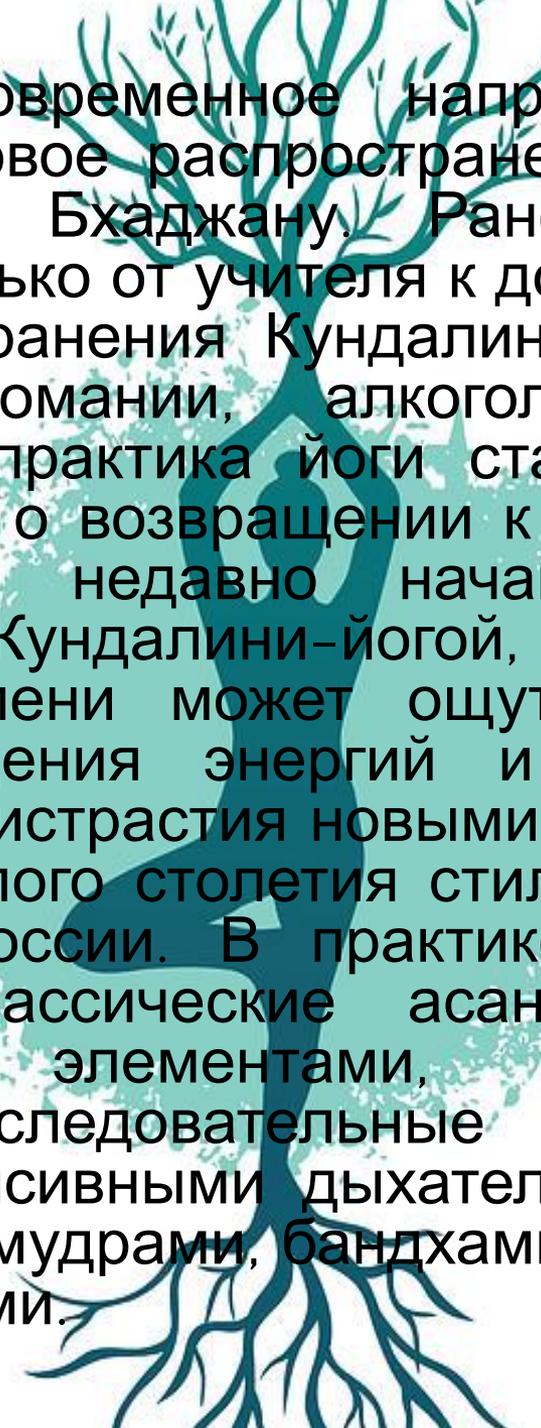
Йога для людей старшего возраста.

Особенность практики в том, чтобы выбираются самые простые позы. Акцент занятия делается на общетонизирующие и расслабляющие асаны. При объяснении избегаются сложные описания и санскритские названия, используется самая простая и образная лексика.

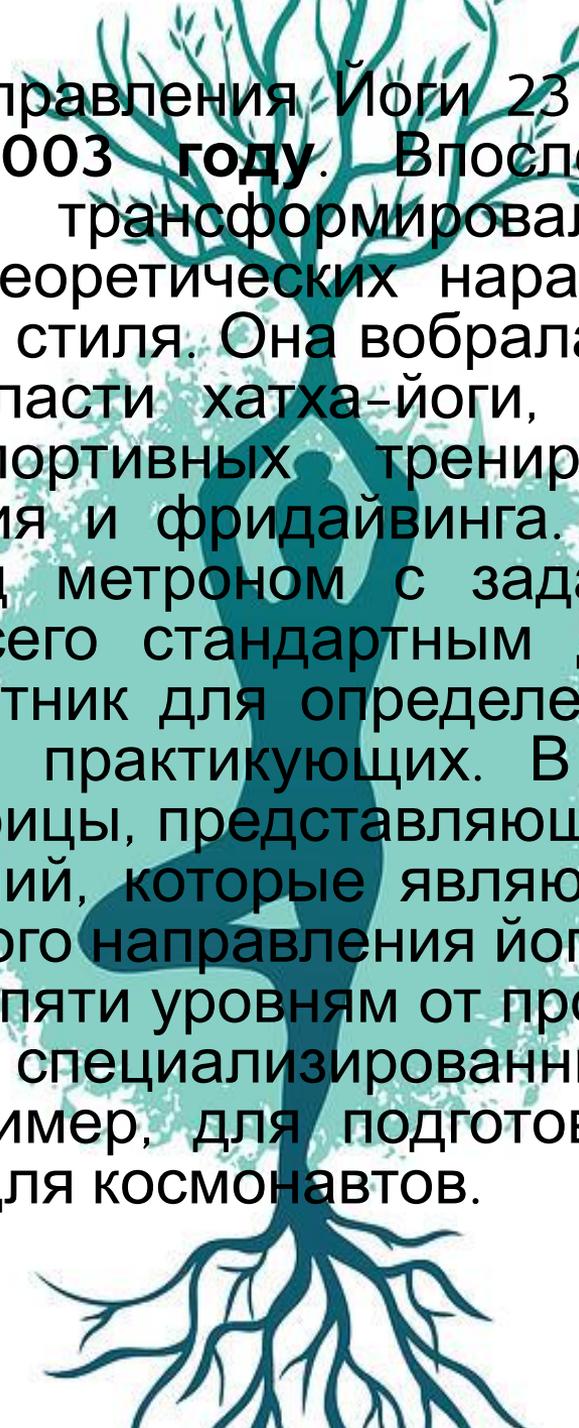




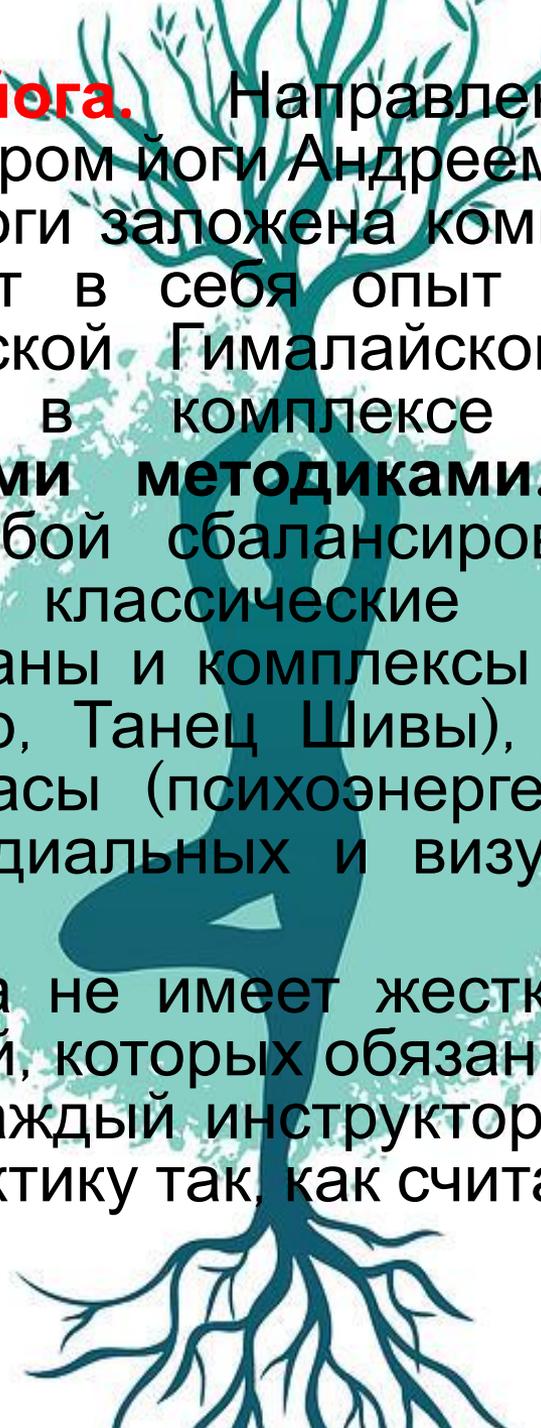
Йога-Нидра. В переводе с санскрита означает «йога сна» или искусство осознанного расслабления, пограничное состояние ума между бодрствованием и сном. Уникальная технология Бихарской школы, разработанная Свами Сатьянанда Сарасвати. Йога-Нидра считалась тайной наукой, но с 60-х годов прошлого века благодаря лекциям и одноименной книге Сарасвати распространилась по всему миру. Практика представляет собой особую медитацию в неподвижном положении лёжа с пранаянами и визуализациями, подкрепленная санкальпой (намерением, установкой), которая позволяет освободиться от ненужных привычек, комплексов, тревог и достичь определенных устремлений. Её часто называют психическим сном, глубокой релаксацией с внутренним осознанием. Один час йога-нидры равен четырём часам обычного сна.



Кундалини-йога. Современное направление в йоге, получившее мировое распространение в 60-х годах благодаря Йоги Бхаджану. Ранее эта техника передавалась только от учителя к достойному ученику. В годы распространения Кундалини-йоги в Америке был бум наркомании, алкогольной и прочих зависимостей и практика йоги стала спасательным кругом в вопросе о возвращении к здоровому образу жизни. Человек, недавно начавший заниматься эффективной Кундалини-йогой, за короткий промежуток времени может ощутить невероятный эффект пробуждения энергий и позволить себе заменить одни пристрастия новыми переживаниями. С 90-х годов прошлого столетия стиль Кундалини-йоги доступен и в России. В практике Кундалини-йоги используются классические асаны хатха-йоги с динамическими элементами, объединенные в специальные последовательные крии (действия), зачастую с интенсивными дыхательными техниками, концентрациями, мудрами, бандхами (энергетическими замками), мантрами.

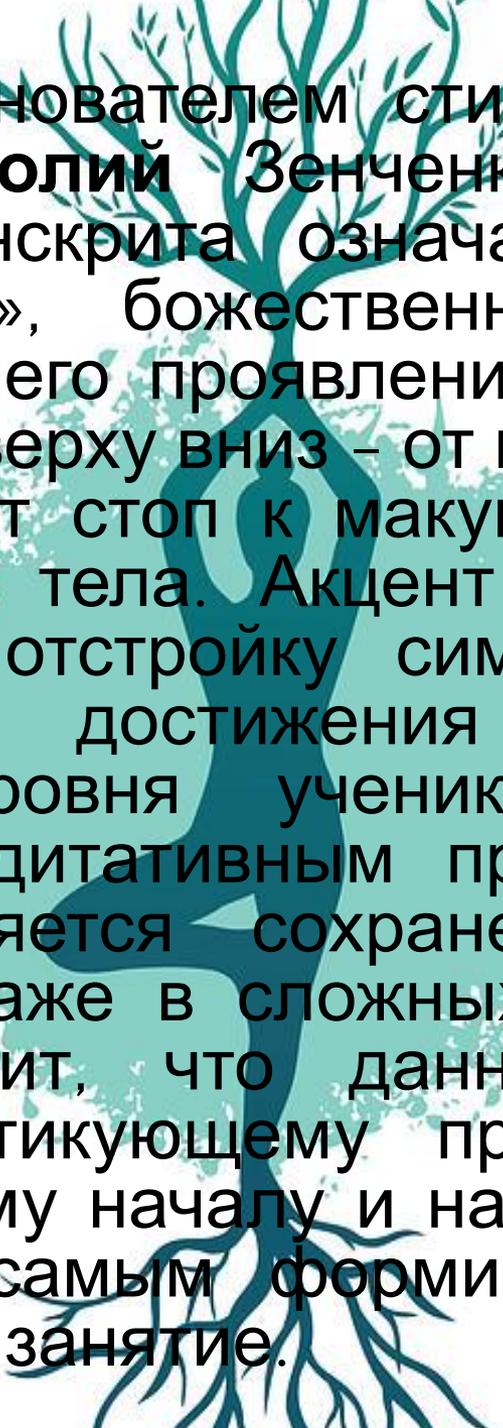


Йога 23. Основу направления Йоги 23 заложил **Андрей Сидерский** в 2003 году. Впоследствии система развивалась и трансформировалась с учетом практических и теоретических наработок учеников и коллег авторского стиля. Она вобрала в себя новейшие разработки в области хатха-йоги, боевых искусств, современных спортивных тренировочных систем, фитнеса, плавания и фридайвинга. Асаны в йоге 23 выполняются под метроном с заданным темпом и ритмом, чаще всего стандартным для всех, иногда используется маятник для определения необходимых асан для группы практикующих. В основе практики заложены 23 матрицы, представляющие собой базовые наборы упражнений, которые являются фундаментом для занятий данного направления йоги. Все упражнения распределены по пяти уровням от простого к сложному. Существуют даже специализированные тренировочные программы, например, для подготовки фридайверов, спецназа и даже для космонавтов.



Универсальная йога. Направление, основанное украинским мастером йоги Андреем Лаппой. В основе универсальной йоги заложена комплексная система, которая включает в себя опыт и практики йоги Айенгара, Тибетской Гималайской йоги, Аштанга Виньясы йоги в комплексе с **авторскими индивидуальными методиками.** Занятия йогой представляют собой сбалансированную практику, объединяющую классические статические и динамические асаны и комплексы (Сурья Намаскар, Чандра Намаскар, Танец Шивы), пранаямы, пение мантр, мудры, расы (психоэнергетические техники для контроля аудиальных и визуальных каналов), дришти.

Универсальная йога не имеет жестких и неизменных схем, ограничений, которых обязаны придерживаться практикующие. Каждый инструктор **может изменять** и направлять практику так, как считает правильным



Ишвара йога. Основателем стиля йоги **Ишвара** является **Анатолий Зенченко**. «Ишвара» в переводе с санскрита означает «Внутренний Учитель», «Дух», божественная форма, не имеющая внешнего проявления. Практика асан отстраивается сверху вниз – от макушки до стоп и снизу вверх – от стоп к макушке, контролируя каждый участок тела. Акцент в Ишвара йоге приходится на отстройку симметрии тела, и только после достижения определенного физического уровня ученики переходят к пранаяме и медитативным практикам, особое внимание уделяется сохранению состояния расслабления даже в сложных положениях. А. Зенченко говорит, что данный стиль йоги позволяет практикующему прислушиваться к своему духовному началу и найти «Внутреннего Учителя», тем самым формируя собственное индивидуальное занятие.

Список литературы:

1. URL: <https://www.oum.ru/yoga/osnovy-yogi/yoga-styles/> (дата обращения: 26.02.22)
2. URL: <https://miryogi.com/znaniya/vidy-yogi> (дата обращения: 26.02.22)



Спасибо за внимание!!

