

Йога

Материал из Википедии — свободной энциклопедии

Йо́га (дев. योग, IAST: yoga) — понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния^[1]. В более узком смысле, йога — одна из шести ортодоксальных школ (даршан) философии индуизма^[2].

Основные направления йоги: раджа-йога, карма-йога, джнана-йога, бхакти-йога и хатха-йога^{[3][4][5]}. В контексте философии индуизма, под йогой понимается система раджа-йоги, изложенная в «Йога-сутрах» Патанджали и тесным образом связанная с основополагающими принципами санкхьи^[6]. Йога обсуждается в различных писаниях индуизма, таких как Веды, Упанишады, «Бхагавадгита», «Хатха-йога-прадипика», «Шива-самхита» и Тантры. Конечная цель йоги может быть совершенно разной: от улучшения физического здоровья и до достижения мокши^[1]. За пределами Индии термин «йога» зачастую ассоциируется лишь с хатха-йогой и её асанами — физическими упражнениями, что не отражает духовного и душевного аспектов йоги. Того, кто изучает и практикует йогу, именуют йогом или йогойном.

1 декабря 2016 года ЮНЕСКО, отметив существенное влияние на многочисленные аспекты жизни индийского общества в сфере здравоохранения, медицины, образования и искусства, включила йогу в репрезентативный список нематериального культурного наследия человечества^[7].



Статуя Шивы, выполняющего медитацию йоги в позе лотоса



Будда Шакьямуни в сидячей медитации с дхьяна мудрой (медитация мудры), Гал Вихара, Шри-Ланка.

Содержание

Этимология

История

[Индская цивилизация](#)

[«Йога-сутры» Патанджали](#)

[Бхагавадгита](#)

[Хатха-йога](#)

[На Западе](#)

[В России](#)

Йога и буддизм

[Йога и тантра](#)

[Йога и ислам](#)

[Йога и христианство](#)

[Йога и православие](#)

[Йога и католичество](#)

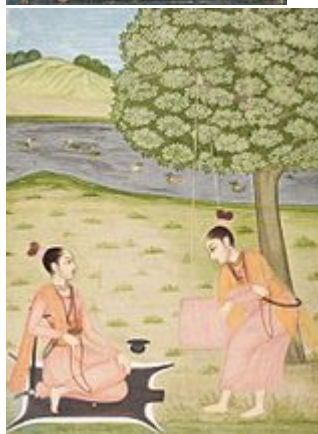
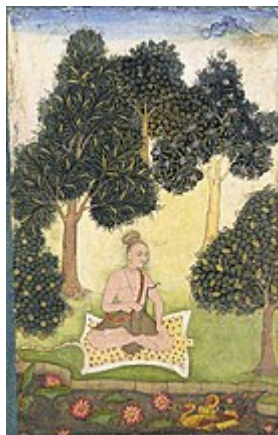
[Цель](#)

[Травматизм](#)

[См. также](#)

[Примечания](#)

[Литература](#)



Мужские и женские йоги из Индии XVII-XVIII веков

Этимология

Слово «йога» произошло от санскритского корня *йодж* или *йудж*, имеющего много смысловых значений^[8]: «соединение», «единение», «связь», «гармония», «союз», «упряжка», «упражнение», «обуздание», и т. п.^[9] Впервые встречается в «Ригведе» — древнейшем из сохранившихся памятников индийской литературы, но не в значении практики йоги, а как обозначение упряжи. В значении йоги как практики слово *йога* описано в тексте Катха-упанишады в строке 11-ой третьей главы: «Твердое владение чувствами — это считают *йогой*. Тогда [человек] становится неотвлеченным, ибо *йога* приходит и уходит.»^{[10][11]} Аналогичное слову «йога» значение имеет латинское слово «*religare*», от которого, по одной из версий, произошло слово «религия»^[12].

История

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. Эти археологические находки указывают на возможность того, что население Хараппской цивилизации практиковало одну из древних форм йоги или родственный ей ритуал^[13]. Считается, что *йога* развилась из аскетических практик (тапаса) ведийской религии, которые упоминаются в ранних комментариях к Ведам — Брахманах (датируемых периодом с X по VI века до н. э.)^[14]. В Брахманах, в частности, в «Шатапатха-брахмане», присутствуют идеи единения ума, тела и души с Абсолютом. В Упанишадах, наиболее раннее упоминание йоги и медитации можно обнаружить в «Брихадараньяка-упанишаде»^[14] — одной из древнейших упанишад, датируемой учёными X — IX веком до н. э. и в Катха-упанишаде^[15].



Традиционное индуистское изображение Патанджали как аватара божественного змея Шеши

तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरमिन्द्रियधारणाम् ॥३.११॥

tāṃ yogamiti manyante sthiramindriyadhāraṇām ॥3.11॥

Йога — это устойчивый контроль чувств

Основным источником, в котором отражено развитие концепции йоги, являются так называемые «средние» Упанишады (датируемые VI веком до н. э.), «Махабхарата» и «Бхагавад-гита», а также «Йога-сутры» Патанджали (II век до н. э.). В «Йога-сутрах» йога впервые была изложена как одна из школ («даршан») индуистской философии. Эта ранняя школа йоги ретроспективно получила известность под ретронимом раджа-йога с целью отличить её от других, более поздних школ.

Индская цивилизация

На нескольких печатях, обнаруженных при раскопках в долине реки Инд и датируемых периодом с 3300 по 1700 год до н. э., были найдены изображения людей в медитативных и йогических позах, занимающихся «одним из видов ритуальной практики, возможно древней формой йоги». Из всех артефактов Хараппской культуры, археолог Грегори Поссель выделяет 16 специфических фигурок в йогических позах. По мнению учёного, они свидетельствуют о том, что обитатели Хараппской цивилизации занимались ритуальными практиками йоги и медитации. При этом были найдены изображения в йогических позах не только людей, но и божеств^[13].

Наиболее известным из хараппских йогических изображений является «печать Пашупати»^[16], обнаруженная британским археологом Джоном Маршаллом, который полагал, что на ней изображена одна из древних форм Шивы^[17]. Некоторые учёные, однако, подвергают сомнению идею того, что изображённый на печати «Пашупати» («Господь животных»)^[18] представляет фигуру Шивы или Рудры^{[19][20][21]}.

«Йога-сутры» Патанджали

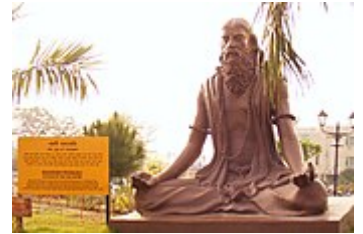
В индийской философии, йогой называют одну из шести ортодоксальных философских школ индуизма^{[22][23]}. Философская система йоги тесно связана со школой санкхьи^[24]. Согласно учению Патанджали, школа йоги принимает психологический и метафизический аспекты философии санкхьи и по сравнению с санкхьей является более теистической. Примером теистичности йоги может служить факт добавления Божественного Существа к 25 элементам бытия санкхьи^{[25][26]}. Йога и санкхья очень близки друг к другу; по этому поводу Макс Мюллер говорил, что «данные философии в просторечьи называют санкхьей с Богом и санкхьей без Бога...»^[27]. Тесную связь между санкхьей и йогой также объясняет Генрих Циммер:



Печать Пашупати Дели, изображающая медитирующего Шиву.

« Обе философии считаются в Индии близнецами, »

разными аспектами одной дисциплины. Санкхья обеспечивает основное теоретическое объяснение человеческой природы, перечисляя и давая определение её элементам, анализируя способы их взаимодействия в обусловленном состоянии (бандха), и описывая их состояние в освобождённом состоянии мокши, в то время как йога посвящена специфически определению движущей силы процесса освобождения, описанию практических методов для достижения этого освобождения...^[28]



Статуя Патанджали, автор основного текста Йога-сутры, медитирующего в позе лотоса.

Основным текстом школы йоги являются «Йога-сутры» Патанджали, который считается основателем философии йоги^[29]. Йога Патанджали известна как раджа-йога, или йога управления умом^[30]. Патанджали даёт определение слова йога во второй сутре^[31], которая является ключевой сутрой всего текста:

IAST: योगः चित्त-वृत्ति निरोधः
yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ
Йога — обуздание волнений, присущих уму.
— «Йога-сутры» 1.2

Это определение базируется на значении трёх санскритских терминов. И. К. Таимни даёт следующий перевод: «Йога — это обуздание (ниродхах) изменчивости (вритти) ума (читта)»^[32]. Вивекананда переводит сутру как «Йога заключается в недозволении уму (читта) принимать различные формы (вритти)»^[33].

«Йога-сутры» Патанджали также выступили основой для системы аштанга-йоги («восьмиступенчатой йоги»), определение которой даётся в 29-й сутре 2-й книги. Аштанга-йога является основной отличительной чертой практически всех современных вариаций раджа-йоги. Восемь ступеней, или уровней аштанга-йоги:

1. Яма — принципы взаимодействия с внешней средой
2. Нияма — принципы взаимодействия с внутренней средой
3. Асана — объединение ума и тела посредством физической деятельности
4. Пранаяма — контроль над праной («жизненной энергией») посредством особых дыхательных практик
5. Пратьяхара — отвлечение чувств от контакта с их объектами
6. Дхарана — целенаправленная сосредоточенность ума
7. Дхьяна — медитация (внутренняя деятельность, которая постепенно приводит к самадхи)
8. Самадхи — умиротворённое сверхсознательное состояние блаженного осознания своей истинной природы



Статуя индуистского йогина в Бирла Мандире, Дели

Иногда их делят на четыре низшие и четыре высшие ступени, из которых низшие сопоставляют с хатха-йогой, в то время как высшие ступени принадлежат специфически к раджа-йоге. Одновременная практика трёх высших ступеней называется самьяма.

Бхагавадгита

«Бхагавадгита» описывает йогу как контроль ума, искусство деятельности, осознание высшей природы души (атмы) и трансцендентности верховного божества (Бхагавана). Кришна учит, корнем всех страданий является возбуждённый эгоистическими желаниями ум. Единственным способом остановить пламя желаний является контроль ума посредством самодисциплины с одновременным вовлечением в возвышенную духовную деятельность. Воздержание от деятельности, однако, считается таким же нежелательным, как и чрезмерное вовлечение в неё. Согласно «Бхагавад-гите», высшей целью является освобождение ума и разума от материальной деятельности и их сосредоточение на духовном уровне через посвящение всех действий Богу.



Кришна рассказывает Гиту Арджуне

Вдобавок к 6-й главе, целиком посвящённой традиционным практикам йоги, включая медитацию^[1], «Бхагавад-гита» описывает три наиболее важные вида йоги^[34]:

- **Карма-йога** — «йога деятельности»
- **Бхакти-йога** — «йога преданности», или «йога преданного служения»
- **Джнана-йога** — «йога знания»

Хотя эти пути отличны друг от друга, их основная цель практически одна и та же — осознать, что Бог в своей личностной форме (Бхагаван) является изначальной истиной, на которой зиждется всё бытие, что материальное тело временно, и что *сверхдуша* (параматма) вездесуща. Конечной целью йоги является мокша — освобождение из круговорота рождения и смерти (самсары) через осознание Бога и своих отношений с ним. Этой цели можно достичь практикуя любой из трёх видов йоги, хотя в шестой главе Кришна говорит о превосходстве бхакти над другими путями достижения высшей цели.

Известный комментатор «Бхагавад-гиты» Мадхусудана Сарасвати в конце XV века разделил её по содержанию на три основные части: первые шесть глав в основном посвящены карма-йоге, средние шесть глав — бхакти-йоге, и последние шесть — джнана-йоге. Другие комментаторы предложили свой вариант деления, приписав определённую йогу каждой из глав и выделив 18 видов йоги^[35]. Подобное деление впоследствии было принято многими комментаторами «Бхагавад-гиты».

Хатха-йога

Хатха-йога — направление йоги, сформированное в X—XI веке Матсьендранатхом и, в большей степени, его учеником Горакшанатхом^{[37][38]}. Основанная ими традиция натхов сыграла значительную роль в развитии классической хатха-йоги в средневековой Индии^{[39][40]}.

Основы системы хатха-йоги описаны в таких текстах, как «Хатха-йога-прадипика», «Горакша-шатака», «Гхеранда-самхита» и «Шива-самхита».

Хатха-йога значительно отличается от раджа-йоги Патанджали: она сосредоточена на *шаткарме*, очищении тела, приводящего к очищению ума (*ха*), и *праны*, или жизненной энергии (*мха*). Хатха-йога даёт дальнейшее развитие сидящим йогическим позам (асанам) раджа-йоги Патанджали, добавляя к ним гимнастические йогические элементы^[41]. В настоящее время хатха-йога в её многочисленных вариациях представляет собой стиль йоги, наиболее часто ассоциируемый с понятием «йога»^[42].

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. Следующий всплеск интереса пришёлся на первую половину-середину XX в.

Генеральная Ассамблея Организации Объединённых Наций учредила 21 июня как «Международный день Йоги» (отмечается ежегодно в Индии и во всем мире с 2015 года).

Отражением популярности йоги на Западе можно считать тот факт, что самая большая современная скульптура из золота (работы Марка Куинна, 50 кг, 1,5 млн фунтов стерлингов, Британский музей) изображает Кейт Мосс, сядущую в позу «голова в коленях» (двипадаширшасана)^[43].



Скульптура Горакшанатха, знаменитого йога традиции натха XI века и главного сторонника хатха-йоги^[36]

В России

Йогой в России интересовались ещё до революции 1917 года. В советское время по идеологическим соображениям йогой заниматься было опасно, но были энтузиасты и практиковали по уцелевшим книгам и самиздату.

Б. Л. Смирнов (1891—1967) — известный врач, знаток иностранных языков. В молодости увлекался восточной философией, прочитал в Киеве в 1930 г. лекцию о передаче мысли и был сослан на несколько лет в Йошкар-Олу. На склоне лет, уже будучи тяжело больным и оставив основную профессию, он перевёл на русский язык «Махабхарату». Качество перевода было высоко оценено специалистами.



Вивекананда в Лондоне в 1896 году

В. В. Бродов (1912—1996) — индолог, философ, профессор, первый председатель Ассоциации йоги СССР. Тема его докторской диссертации по философии — «Прогрессивная философская и социологическая мысль Индии в Новое Время (1850—1917)» (1964). Затем он в качестве учёного секретаря в 1965 г. принимает участие в подготовке к изданию «Истории философии», где им написаны отдельные главы по истории индийской философии и ряда других книг по этому направлению.

В начале 1960-х в СССР был приглашён видный индийский йог Дхирендра Брахмачари для изучения возможностей применения йоги при подготовке советских космонавтов. Он читал космонавтам лекции и проводил практические занятия в закрытой группе, куда удалось попасть и Василию Бродову. Ощувив на себе благотворное влияние йоги (Бродов получил ранение во время Великой Отечественной войны, что сказывалась на его здоровье), Василий Бродов становится поклонником и пропагандистом йоги. Он обнародует целый ряд статей и книг по этому вопросу. Одно из самых известных начинаний профессора Бродова — участие в качестве соавтора и главного консультанта научно-популярного фильма «Индийские йоги — кто они?», вышедшего в прокат в СССР в 1970 году и вызвавшего взрыв интереса и к йоге, и к самой Индии^[44].

В. И. Воронин — писатель, журналист (автор цикла статей по хатха-йоге в журнале «Наука и жизнь» за 1980-81 годы и позже автор книги по хатха-йоге^[45]).

Ю. Н. Полковников на начало 1960-х был корреспондентом журнала «Сельская молодёжь», после встречи в одной из командировок с А. Н. Зубковым воодушевился йогой и уговорил свою редакцию напечатать цикл статей А. Н. Зубкова по этому направлению. Из намеченных 6 статей на закате хрущёвской оттепели успели обнародовать только 4, но и это было событием в советское время. Позже Ю. Н. Полковников издал и собственные работы по популяризации йоги, в частности, в 1995 г. книгу «Как продлить годы жизни: целительная йога»^[46].

Инженер-изобретатель в области ракетной техники Я. И. Колтунов (1927—2016)^[47] с молодости увлекался физической культурой. В годы учёбы в МАИ стал мастером спорта, заинтересовался самосовершенствованием в более широком смысле этого слова, что логично привело его к йоге и ушу. Как и многие инженеры тех лет, многие месяцы проводил на полигонах с ненормированным и очень напряжённым режимом работы. Физкультура и йога помогала ему выдержать это напряжение^[48]. После 50 лет ощутил потребность делиться накопленным опытом самосовершенствования и оздоровления с людьми, основал в подмосковном Болшево группу (на основе медитативного бега, йоги и ушу), затем клуб («Космос»). Эти занятия пользовались возрастающим успехом и привлекали большое количество людей. В связи с этим в 1983 г. исключён из рядов КПСС и уволен с работы. После чего не мог никуда устроиться в течение следующих 3,5 лет. После перестройки возобновил занятия клуба, участвовал в организации и проведении более 20 слётов, пропагандировал лично и в печати методики клуба, стремился создать общественное движение соответствующей направленности, организуя филиалы в других городах и областях страны (включая Украину и Казахстан)^{[49][50]}.

Г. Г. Стаценко в 1963 году открыл школу йогов в Москве. В 1989 году при школе открыл Академию йоги — высшее профессиональное учебное заведение. В 1994 году академию переименовали в *Институт йога гуру Ар Сантэма* (ИЙГАС). В настоящее время является Учителем Школы и ректором ИЙГАС^[51].

Первым сертифицированным преподавателем йоги в СССР стал А. Н. Зубков^[52]. Будучи в долгосрочной командировке в Индии, он познакомился с Шри Рам Кумар Шармой (учеником Свами Шивананды), под руководством которого начал практиковать упражнения йоги. По окончании обучения Шри Рам Кумар выписал Зубкову сертификат, дающий право преподавать йогу и лечить с помощью йоги. Вернувшись на родину, Зубков стал настоящим миссионером и проделал огромную работу по популяризации йоги в СССР. В 1970-е годы Зубков написал сценарий фильма^[52] «Индийские йоги — кто они?». Интерес к йоге в 1970-е годы существовал и со стороны советского правительства, которое пригласило в страну Дхирендру Брахмачарьи для внедрения техник йоги в подготовку космонавтов.

В конце 1980-х годов в Москве появилась лаборатория по изучению нетрадиционных методов оздоровления, по инициативе которой в 1989 году на первую Конференцию по йоге был приглашён Б. К. С. Айенгар. В том же году в СССР впервые приехал гуру кундалини-йоги Йоги Бхаджан. Позже он дал инициацию Якову Маршаку, который начал с помощью техник кундалини-йоги помогать наркозависимым подросткам^[53].

Йога и буддизм

Йога тесно связана с верованиями и практиками индийских религий^[55]. В частности, влияние йоги присутствует в буддизме, для которого характерны аскетические практики, духовные упражнения и состояния транса^{[56][57]}. В буддизме йогачара (в переводе с санскрита: «практика йоги»^[58]), философской школе буддизма махаяаны появившейся в Индии в V веке, йога является основой

практики, ведущей на путь бодхисаттвы^[59]. В этой школе йога практикуется ради достижения просветления^[60]*[страница не указана 1359 дней]*.

Близость к йоге является отличительной чертой дзэн-буддизма, который представляет собой одну из форм буддизма махаяны^[57]^[61]. На Западе дзэн существует параллельно йоге, и между двумя школами, очевидно, существует большое сходство^[62]. Этот феномен заслуживает особого внимания по причине того, что школа медитации дзэн-буддизма уходит своими корнями в йогические практики^[63]. Некоторые основные элементы йоги играют большую роль как для буддизма в целом, так и для дзэна в частности^[64]. Тем не менее профессор философии Д. Т. Судзуки отстаивал позицию противоположности йоги и дзэн по той причине, что видел склонность западных исследователей «сваливать все азиатские способы медитации <...> в один котёл»^[65]. Профессор философии и истории религии Г. Дюмулен также указывал, что хотя существуют «внешние параллели» между двумя традициями и их «внутреннее родство», но существуют и отличия в целях и способах практики^[66].

Йога также занимает важное место в тибетском буддизме. В традиции ньингма практикующие йогу постепенно прогрессируют до всё более и более высоких уровней, начиная с маха-йоги, продолжая с ану-йогой и в конце концов достигая наивысшей стадии ати-йоги. В других традициях эквивалентом этой стадии выступает ануттара-йога. К другим тантрическим йогическим практикам принадлежит система 108 поз, практикуемых с контролем дыхания и ритма сердца. Темп йогических упражнений называется трул-кхором или единением энергий луны и солнца праджня. Йогические позы древнетибетских йогов изображены на стенах летнего храма Далай Ламы в Лакханге.

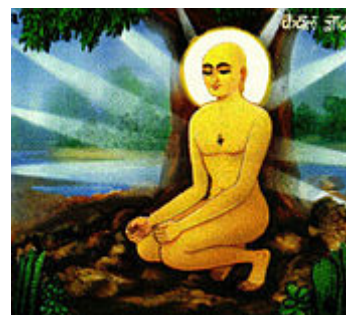
Йога и тантра

Предполагается, что практика тантризма способна изменить отношение индивидуума к социальной, религиозной и логической реальности, в которой он обитает. Посредством тантрической практики индивидуум осознаёт иллюзорную природу реальности, освобождается из оков майи и достигает мокши^[67]. Именно этот путь к мокше, среди ряда других путей предлагаемых различными традициями индуизма, связывает тантризм с такими практиками индийских религий как медитация и социальное отречение, которые основаны на временном или постоянном удалении от социальных отношений^[67]. В ходе обучения тантрическим практикам индивидууму даются наставления в медитационных техниках, в особенности в техниках медитации на чакры. Это считается одним из видов кундалини-йоги, целью которой является помещение Богини в сердечную чакру с целью медитации и поклонения^[68].

Согласно Джону Вудроффу^[69], йога разделяется на хатха-йогу (гхатастха-йогу) и самадхи-йогу. Последняя, в свою очередь, согласно «Гхеранде-самхите» бывает шести видов: дхьяна-йога-самадхи, нада-йога, расананда-йога, лайя-сиддхи-йога, бхакти-йога и раджа-йога.



Принц Сиддхартха Гаутама (Будда) бреет волосы и становится шраманом (странствующим аскетом или искателем). Боробудур, VIII век



Асана, в которой джайн Махавира достиг всеведения



Асанга, учёный IV века н. э. и один из основателей школы йогачара («практика йоги») буддизма махаяны.^[54]

Йога и ислам

Индийские йогические практики оказали заметное влияние на развитие суфизма^[71]. В XI веке в Персии появился перевод «Йога-сутр» авторства Аль-Бируни, а в XVI веке на арабский и персидский языки был переведён текст по хатха-йоге «Амритакунда» («Озеро нектара»)^[72].

В 2008 году лидеры исламского духовенства в Малайзии издали фетву против мусульман, занимающихся йогой. В ней утверждалось, что в йоге содержатся элементы индуистского религиозного учения и, следовательно, практика йоги для мусульман является богохульной и харамной. Мусульманские учителя йоги Малайзии подвергли это решение критике, расценив его как оскорбительное^[73]. В фетве разрешается практика йоги как физических упражнений, но запрещаются такие практики, как повторение мантр^[74].

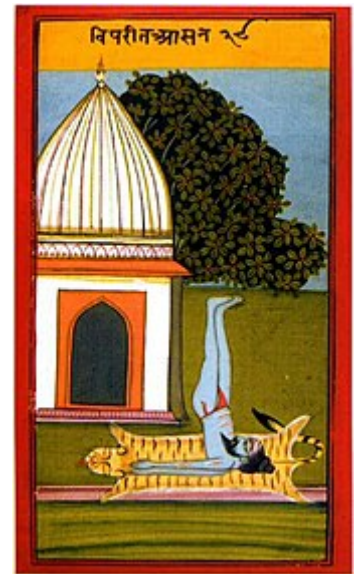
Йога и христианство

Йога и православие

Историк религии Мирча Элиаде в своём фундаментальном труде под названием «Йога: свобода и бессмертие» отметил, что между используемыми православными монахами-последователями исихазма методами подготовки к аскетизму и способами молитвы, с одной стороны, и йогическими техниками (в особенности пранаямой), с другой стороны, имеется определённое сходство. Он подтверждает данное мнение отрывками из произведений православных мыслителей — Ириней Лионского, Никифора Затворника, Никодима Святогорца, Симеона Нового Богослова. При этом Мирча Элиаде высказал мнение, что не следует обманываться внешним сходством этих методов с йогическими техниками, поскольку в классической индийской йоге Богу (в отличие от православия) отводится относительно небольшая роль. В то же время Элиаде указал, что между исихазмом и йогой имеется достаточное феноменологическое сходство, чтобы можно было выдвинуть гипотезу о вероятном влиянии индийской мистики на исихазм^[75].

Религиовед Е. А. Торчинов высказал мнение, что для утверждений о существовании генетической связи между йогой и исихазмом в настоящее время оснований не существует, однако экстаз в аскезе православия имеет очень близкое сходство с состоянием самадхи индийских традиций. Он также отметил сходство психотехнических процедур, используемых в исихазме (задержки дыхания, особые позы, визуализация, концентрация внимания на определённых участках своего тела), с психотехническими процедурами, используемыми в йоге. В частности, Торчинов указал, что умная молитва исихастов («Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй нас грешных») является сильным универсальным психотехническим методом, аналогичным повторению «великой мантры» «Харе Кришна» в индийском вишнуистском бхакти или повторению имени будды Амитабхи в амидизме^[76].

В 2015 году, в связи с провозглашением ООН «Всемирного дня йоги», Священный Синод Элладской православной церкви выступил с заявлением, в котором назвал йогу «фундаментальной частью религии индуизма», несовместимой с православной верой и жизнью христиан^{[77][78]}.



Випарита Карани, поза используется как асана и мудра^[70]

В сборнике статей «Православный взгляд на йогу»^[79] его составитель — священник Русской православной церкви Георгий Максимов отвечая на вопрос о том допустимо ли христианину заниматься йогой, со ссылками на Священное Писание и на мнение ряда архипастырей Поместных православных церквей, пришёл к выводу о несовместимости йоги и христианства.

Йога и католичество

Папа Римский Франциск в своей проповеди поставил йогу в один ряд тех вещей, которые не следует рассматривать в качестве средства обретения таинственной силы Святого Духа, способной преобразить человеческое сердце, отметив^{[80][81]}:

Вы можете пройти миллион катехизаторских курсов, миллион курсов духовности, миллион курсов йоги, дзена и им подобных вещей. Но вся эта сила никогда не даст вам свободу быть детьми Божиими.

Оригинальный текст (англ.)

You can take a million catechetical courses, a million courses in spirituality, a million courses in yoga, Zen and all these things. But all this power will never be able to give you the freedom of being children of God.

Цель

Конечная цель йоги может быть совершенно разной: от улучшения физического здоровья йогатерапией и до достижения мокши^[1]. В монистических школах адвайта-веданты и шиваизме, конечной целью практики йоги является мокша — освобождение из круговорота рождения и смерти (сансары) и всех страданий материального существования посредством осознания своего единства как атмана с Брахманом (Шивой). В школах бхакти вайшнавизма, сама бхакти, или «любовное преданное служение Богу», является конечной целью практики йоги. В гаудия-вайшнавизме, одним из основных направлений вайшнавизма, высшей формой бхакти выступает према-бхакти или «чистая любовь к Богу». В вайшнавизме, достигнув совершенства в бхакти-йоге, вайшнавы отправляются в духовный мир (Вайкунтху или Голоку) и наслаждаются там блаженным служением Вишну в одной из его форм^[82].



Статуя, изображающая медитирующего Шиву (Бангалор, Индия)

Травматизм

Некоторые люди, практикующие йогу, могут получать физические травмы, аналогичные спортивным травмам^{[83][84][85][86]}. Опрос, проведенный среди практикующих йогу в Австралии, показал, что порядка 20 % практикующих получали физические травмы в результате занятий йогой^[83]. В течение предшествующих 12 месяцев 4,6 % опрошенных получили травму, которая вызвала продолжительные боли или потребовала медицинской помощи. Стойки на голове и плечах, позы лотоса и полу-лотоса, наклоны вперед и назад, стойки на руках послужили причиной наибольшего количества травм^[83].

Среди главных причин, вызывающих негативные последствия, эксперты приводят «дух соперничества» новичков и недостаточную квалификацию инструкторов^[84]. Поскольку потребность в курсах йоги растёт, многие люди часто получают сертификаты инструкторов йоги после недостаточного обучения. Не каждый новый сертифицированный инструктор может оценить состояние каждого нового ученика на своем курсе и рекомендовать воздержаться от определённых поз или использовать соответствующие опоры, чтобы избежать травм^[84]. В свою очередь, начинающий ученик курса йоги может переоценить возможности своего тела и стремиться выполнить сложные позы, прежде чем его тело достаточно гибко или сильно для их выполнения^[84].

Вращение шеи в момент её растягивания может вызывать повреждение позвоночных артерий, которые снабжают кровью головной мозг. Хотя это может происходить в различных ситуациях, тем не менее, это событие может быть результатом практики йоги. Данное заболевание является очень серьёзным и может вызвать инсульт^{[87][88]}.

Кроме того, по некоторым данным разрывы суставной губы тазобедренного сустава, а также травмы тазобедренных костей, могут являться результатом посещения курсов йоги^[89].



Шанкара с учениками, Рави Варма (1904 г.). Изучение ведических писаний с гуру является центральным в джанана-йоге адвайта-веданты.


См. также

- | | |
|---|---|
| ■ Авадхута | ■ Йога-спорт |
| ■ Айенгар-йога | ■ Йогатерапия |
| ■ Гимнософисты | ■ Йогическая отвисяющая стопа |
| ■ Даяты | ■ Мантра |
| ■ Дживамукти-йога | ■ Медитация |
| ■ Индийские йоги — кто они? | ■ «Чакры» |
| ■ Йога-Васиштха | |


Примечания

1. [Jacobsen, Larson, 2005](#), p. 10.
2. [Jacobsen, Larson, 2005](#), Yoga has five principal meanings: 1) yoga as a disciplined method for attaining a goal; 2) yoga as techniques of controlling the body and the mind; 3) yoga as a name of one of the schools or systems of philosophy (*IAST: darśana*); 4) yoga in connection with other words, such as *hatha-*, *mantra-*, and *laya-*, referring to traditions specialising in particular techniques of yoga; 5) yoga as the goal of yoga practice, p. 4.
3. Pandit Usharbudh Arya (1985). The philosophy of hatha yoga. Himalayan Institute Press; 2nd ed.
4. Sri Swami Rama (2008) The royal path: Practical lessons on yoga. Himalayan Institute Press; New Ed edition.
5. Swami Prabhavananda (Translator), Christopher Isherwood (Translator), Patanjali (Author). (1996). Vedanta Press; How to know god: The yoga aphorisms of Patanjali. New Ed edition.
6. [Jacobsen, Larson, 2005](#), p. 4.

7. Пять новых элементов внесены в Репрезентативный список культурного нематериального наследия человечества (<http://ru.unesco.org/news/pyat-novyh-elementov-v-neseny-v-reprezentativnyy-spisok-kulturnogo-nematerialnogo-naslediya-0>). UNESCO.Org. ЮНЕСКО (1 декабря 2016). Дата обращения: 1 декабря 2016. Архивировано (<http://peep.us/0ef5b463>) 1 декабря 2016 года.
8. Список 38 значений слова «йога» см: Apte, 1965, p. 788.
9. Происхождение слова *йога* от санскритского корня *йудж*, означающего «управлять» или «объединять», рассмотрено в: Flood, 1996, p. 94
10. *Катха упанишада*, 2 часть, 3 раздел, 11, [в:] *Упанишады в 3-х книгах*. Т. 2, пер. А. Я. Сыркиной, изд. «Наука», Москва 1992, стр. 111.
11. कठोपनिषद्/द्वितीयोऽध्यायः/तृतीयवल्ली — विकिस्रोत: (<https://sa.wikisource.org/wiki/%E0%A4%95%E0%A4%A0%E0%A5%8B%E0%A4%AA%E0%A4%A8%E0%A4%BF%E0%A4%B7%E0%A4%A6%E0%A4%A4%E0%A5%8D/%E0%A4%A6%E0%A5%8D%E0%A4%B5%E0%A4%BF%E0%A4%A4%E0%A5%80%E0%A4%AF%E0%A5%8B%E0%A4%A7%E0%A5%8D%E0%A4%AF%E0%A4%BE%E0%A4%AF%E0%A4%83/%E0%A4%A4%E0%A5%83%E0%A4%A4%E0%A5%80%E0%A4%AF%E0%A4%B5%E0%A4%B2%E0%A5%8D%E0%A4%B2%E0%A5%80>) (с sa.wikisource.org. Дата обращения: 5 июня 2018.
12. Глава 2. Наука психотехники: индуистская йога. (<http://psylib.org.ua/books/torch01/txt09.htm>) // Торчинов Е. А. Религии мира: Опыт запредельного: Психотехника и трансперсональные состояния. — СПб.: Центр «Петербургское востоковедение», 1998
13. Possehl, 2003, p. 144—145.
14. Flood, 1996, p. 94.
15. Mallinson, James,. *Roots of yoga* (<https://www.worldcat.org/oclc/999357565>). — London. — С. 104. — 1 online resource с. — ISBN 9780141978246, 0141978244.
16. Marshall, Sir John. *Mohenjo Daro and the Indus Civilization*. — London, 1931. — ISBN 8120611799.
17. Flood, 1996, p. 27—29.
18. Перевод *IAST: paśupati* как «Господь животных» см: Michaels, 2004, p. 312.
19. Keay, 2000, p. 14.
20. Possehl, 2003, с. 143.
21. К ним принадлежит британский индолог Гэвин Флад, называющий подобные предположения «спекулятивными». Flood, 1996, p. 28—29. К известным сторонникам идеи Пашупати как йогической фигуры принадлежит археолог Джонатан Марк Кенoyer, в настоящее время занимающий должность зам. директора Хараппского археологического исследовательского проекта в Пакистане. Кенoyer описывает фигуру как «сидение в йогической позе» с «пятками... прижатыми вместе под пахом» — Kenoyer J. M. *Around the Indus in 90 Slides* (<http://www.harappa.com/indus/33.html>) Идея также нашла поддержку со стороны известного немецкого индолога и историка южно-азиатского искусства Генриха Циммера, который описывает фигуру как «сидеть подобно йогу» Zimmer, 1951
22. Обзор шести ортодоксальных школ содержится в: Radhakrishnan, 1967, p. 453—487
23. За кратким обзором йоги как философской школы, см: Chatterjee, Datta, 1984, p. 43
24. Связь между философией йоги и санкхьи объясняется в: Chatterjee, Datta, 1984, с. 43
25. Принятие йогой концепций санкхьи с добавлением фигуры Бога описывается в Radhakrishnan, 1967, p. 453
26. Принятие йогой 25 принципов санкхьи с добавлением категории Бога, см: Chatterjee, Datta, 1984, p. 43
27. Müller, 1899, Chapter 7, «Yoga Philosophy», p. 104.
28. Zimmer, 1951, p. 280.
29. Патанджали как основатель философской системы йоги: Chatterjee, Datta, 1984, p. 42

30. Значение термина «раджа-йога» как системы контроля ума и сосредоточения, а также положение Йога-сутр как ключевого текста, см: Flood, 1996, p. 96—98
31. *Patañjali Yoga Sutas of Patañjali* (<http://www.studio34yoga.com/yoga.php#reading>) (etext). Studio 34 Yoga Healing Arts (1 февраля 2001). Дата обращения: 24 ноября 2008. Архивировано (<https://www.webcitation.org/61C1yPwVm?url=http://www.studio34yoga.com/classes#reading>) 25 августа 2011 года.
32. Taimni, 1961, Yoga is the inhibition of the modifications of the mind, p. 6.
33. Vivekananda, 1994, с. 115.
34. Flood, 1996, «...Bhagavad Gita, including a complete chapter (ch. 6) devoted to traditional yoga practice. The Gita also introduces the famous three kinds of yoga, 'knowledge' (jnana), 'action' (karma), and 'love' (bhakti).», p. 96.
35. Jacobsen, Larson, 2005, p. 46.
36. Akshaya Kumar Banerjea. Philosophy of Gorakhnath with Goraksha-Vacana-Sangraha (<https://books.google.com/books?id=Ljn1koKa0CQC>). — Motilal Banarsidass, 1983. — P. xxi. — ISBN 978-81-208-0534-7.
37. Фойерштейн, 2006, с. 246.
38. Hatha Yoga (<https://www.britannica.com/topic/Hatha-Yoga>) (англ.). Encyclopædia Britannica.
39. Ферштайн, 2002, с. 637.
40. Банерджи Акшая Кумар. . Философия Горакхнатха / Пер. с англ. Гуру Йоги Матсьендранатха Махараджа, В. Л. Зернова, В. В. Кириллиной. — М.: Международный натха-йога центр, 2015. — С. 413. — ISBN 978-5-905006-03-6.
41. Burley, 2000, p. 16.
42. Фойерштейн, 2006, с. 63.
43. «Вокруг света» № 2 (2821), февраль 2009 г.
44. Евгения Ленц. Василий Бродов — русский философ и йог (http://www.vedanta.ru/library/brodov/vasily_brodov_Russian_philosopher_and_yoga_practitioner.php) Архивная копия (http://web.archive.org/web/20131004215902/http://www.vedanta.ru/library/brodov/vasily_brodov_Russian_philosopher_and_yoga_practitioner.php) от 4 октября 2013 на Wayback Machine
45. Воронин В. И. Хатха-йога. Москва, 1989.
46. Полковников Ю. Н. Как продлить годы жизни: целительная йога. — М. : Республика, 1995. — 239 с. ISBN 5-250-02411-4
47. Колтунов, Ян Иванович. (<http://letopisi.org/index.php/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D1%82%D1%83%D0%BD%D0%BE%D0%B2,%D0%AF%D0%BD%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87>) (о члене группы Тихонравова, засл. изобретателе РСФСР, Я. И. Колтунове) на страницах портала Летописи. Ру
48. Колтунов Я. И. Моя жизнь среди Звёзд, работы по ракетной технике и космонавтике (<http://koltunov.ru/Kosmos/MoyaJiznSrediZvezd.pdf>)  М.: Петруруш, 2011. 464 с.
49. Валентин Братенко. Дорога к храму. М.: 1999 г., 20 п.л. (Вся книга посвящена деятельности Я. И. Колтунова по созданию и ведению клуба «Космос», проведения оздоровительных слётов и т. п.).
50. Елена Фокина, Дмитрий Реут. Разнотравье. М., 2002. 164 с. ISBN 5-93513-023-8. С. 7-8. (Клуб «Космос» и движение КСП как один из истоков возникновения общественного центра «Жизниград», деятельность которого, в том числе проведение слётов, представляют авторы).
51. Школа йоги 8-ми ступеней (<https://yoganiyas.ru/>) (история)
52. Казак О., 2010.
53. Yoga Journal, № 36 за ноябрь/декабрь 2010.
54. John M. Koller. Asian Philosophies (<https://books.google.com/books?id=wgAQAQAIAAJ>). — Prentice Hall, 2002. — P. 144—145. — ISBN 978-0-13-092385-1.

55. Feuerstein G. The Yoga Tradition: its history, literature, philosophy and practice P. 111. ISBN 81-208-1923-3.
56. «The strong influence of Yoga can also be seen in Buddhism, which is notable for its austerities, spiritual exercises, and trance states.» — «Yoga» (https://web.archive.org/web/20050521041101/http://encarta.msn.com/encyclopedia_761552068_2/Yoga.html) // Encarta
57. Dumoulin H. Zen Buddhism: A History (India and China). / Translated by James W. Heisig, Paul F. Knitter. World Wisdom, 2005. P. 22. ISBN 0-941532-89-5
58. Yogacara (<http://www.britannica.com/eb/article-9077982/Yogacara>) // Encyclopedia Britannica
59. Dan Lusthaus. Buddhist Phenomenology: A Philosophical Investigation of Yogacara Buddhism and the Ch'eng Wei-shih Lun. Routledge, 2002. P. 533. ISBN 0-7007-1186-4
60. Simpkins C. A., Simpkins A. M. Simple Tibetan Buddhism: A Guide to Tantric Tuttle Publishing, 2001 ISBN 0-8048-3199-8
61. «The Meditation school, called *Ch'an* in Chinese from the Sanskrit *dhyāna*, is best known in the West by the Japanese pronunciation *Zen*». — de Bary W. T. The Buddhist Tradition in India, China, and Japan. P. 207—208. ISBN 0-394-71696-5.
62. Dumoulin H. Zen Buddhism: A History (India and China). / Translated by James W. Heisig, Paul F. Knitter. World Wisdom, 2005. P. xviii).
63. «This phenomenon merits special attention since yogic roots are to be found in the Zen Buddhist school of meditation.» — Dumoulin H. Zen Buddhism: A History (India and China). / Translated by James W. Heisig, Paul F. Knitter. World Wisdom, 2005. P. 13. ISBN 0-941532-89-5
64. Dumoulin H. Zen Buddhism: A History (India and China). / Translated by James W. Heisig, Paul F. Knitter. World Wisdom, 2005. P. 13. ISBN 0-941532-89-5
65. Дюмулен, 1994, с. 32—33.
66. Дюмулен, 1994, с. 33.
67. Levy, 1991, с. 313.
68. Levy, 1991, с. 317.
69. Артур Авалон. Введение в Маханирвана-тантру / Пер. с англ. С. В. Лобанова — М.: Старклайт, 2002.
70. James Mallinson (2011). Knut A. Jacobsen; et al., eds. Haṭha Yoga in the Brill Encyclopedia of Hinduism, Vol. 3. Brill Academic. pp. 770—781. ISBN 978-90-04-27128-9.
71. Carl W. Ernst (July 2003). "The Islamization of Yoga in the "Amrtakunda" Translations" (<https://www.jstor.org/stable/25188362>). *Journal of the Royal Asiatic Society* [англ.]. Cambridge University Press. **13** (2): 199—226. ISSN 1356-1863 (<https://www.worldcat.org/issn/1356-1863>).
72. Satish Chandra (2007), Historiography, Religion, and State in Medieval India, ISBN 978-8124100356, pp. 135—136
73. Top Islamic body: Yoga is not for Muslims (<http://www.cnn.com/2008/WORLD/asiapcf/11/22/malaysia.yoga.banned.ap/index.html>) — CNN
74. "Malaysia leader: Yoga for Muslims OK without chant (<http://www.google.com/hostednews/ap/article/ALeqM5gkepLWOtoRT7YiTChjyOPSjkVtzAD94MIV500>) (недоступная ссылка с 15-05-2013 [2923 дня] — *история* (https://web.archive.org/web/*/http://www.google.com/hostednews/ap/article/ALeqM5gkepLWOtoRT7YiTChjyOPSjkVtzAD94MIV500)), " Associated Press
75. глава II. Техники «автономии» // Элиаде М. Йога: свобода и бессмертие / Пер. с англ. С. Никшич (главы I—IV) и Д. Палец. — К.: София, 2000. — С. 58 (https://archive.org/details/isbn_5220003070/page/n58)—103. — 400 с. — 5000 экз. — ISBN 5-220-00307-0.
76. Византийский исихазм (<http://psylib.org.ua/books/torch01/txt17.htm>) // Торчинов Е. А. Религии мира: Опыт запредельного. Психотехника и трансперсональные состояния. — СПб.: Центр "Петербургское востоковедение", 1998. — 384 с. — ISBN 5-85803-078-5.

77. And also... Yoga 'incompatible' with Christian faith; and Algeria paella record attempt goes up in smoke (<http://www.euronews.com/2015/06/19/and-also-yoga-incompatible-with-christian-faith-and-algeria-paella-record/>) // Euronews, 19.06.2015
78. Transcending the Greek debt crisis through yoga (<http://www.bbc.com/news/world-asia-33220527>) // BBC, 22.06.2015
79. Православный взгляд на йогу (https://azbyka.ru/otechnik/Georgij_Maksimov/pravoslavnyj-vzglyad-na-yogu/) / сост. священник Георгий Максимов. — М.: Православное миссионерское общество имени прп. Серапиона Кожеозерского, 2012. — 40 с.
30. How far can you stretch? (<http://www.economist.com/blogs/erasmus/2015/06/christianity-islam-and-yoga>) // The Economist. — 24.06.2015.
31. Pope Francis: Only the Holy Spirit opens our hearts to love God (http://en.radiovaticana.va/news/2015/01/09/pope_francis_only_the_spirit_opens_our_hearts_to_love_god/111755509/01/2015) // Vatican Radio. — 09.01.2015.
32. «Characterized by an emphasis on bhakti, its goal is to escape from the cycle of birth and death in order to enjoy the presence of Vishnu.» — Vaishnavism (<https://www.britannica.com/topic/Vaishnavism>) // Encyclopædia Britannica
33. Penman, Stephen; Cohen, Marc; Stevens, Philip; Jackson, Sue. Yoga in Australia: Results of a national survey // IJOY, International Journal of Yoga. — 2012. — Т. 5, № 2. — С. 92—101. — doi:10.4103/0973-6131.98217 (<https://dx.doi.org/10.4103%2F0973-6131.98217>). — PMID 22869991.
34. Broad W. How Yoga Can Wreck Your Body (<https://www.nytimes.com/2012/01/08/magazine/how-yoga-can-wreck-your-body.html>), *The New York Times Magazine* (5 января 2012). Дата обращения 29 августа 2012.
35. Broad, William J. The Science of Yoga The Risks and the Rewards (<https://archive.org/details/scienceofyogaris0000broa>) (англ.). — 1st. — Simon & Schuster, 2012. — P. 336. — ISBN 978-1-4516-4142-4.
36. Walters, Joanna. 'Yoga can damage your body' article throws exponents off-balance: A \$5bn industry is outraged over a New York Times article saying that the keep fit regime is bad for your body (<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2012/jan/14/yoga-can-damage-body-row>) (14 января 2012). Дата обращения 29 августа 2012.
37. Biffl, Walter L.; Moore, Ernest E.; Elliott, J. Paul; Ray, Charles; Offner, Patrick J.; Franciose, Reginald J.; Brega, Kerry E.; Burch, Jon M. The Devastating Potential of Blunt Vertebral Arterial Injuries (англ.) // *Annals of Surgery* : journal. — 2000. — May (vol. 231, no. 5). — P. 672—681. — doi:10.1097/00000658-200005000-00007 (<https://dx.doi.org/10.1097%2F00000658-200005000-00007>). — PMID 10767788.
38. Critchley, E. M. Non-atheromatous causes of cerebral infarction (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2417905/pdf/postmedj00124-0008.pdf>)  (англ.) // *Postgraduate Medical Journal* : journal. — 1984. — June (vol. 60, no. 704). — P. 386—390. — doi:10.1136/pgmj.60.704.386 (<https://dx.doi.org/10.1136%2Fpgmj.60.704.386>). — PMID 6379628.
39. Kang, Chan; Hwang, Deuk-Soo; Cha, Soo-Min. Acetabular Labral Tears in Patients with Sports Injury (англ.) // *Clinics in Sports Injury* : journal. — 2009. — December (vol. 1, no. 4). — P. 230—235. — doi:10.4055/cios.2009.1.4.230 (<https://dx.doi.org/10.4055%2Fcios.2009.1.4.230>). — PMID 19956481.

Литература

на русском языке

- Булич С. К. Йога // *Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона* : в 86 т. (82 т. и 4 доп.). — СПб., 1890—1907.

- Дюмулен Г. . Глава 2. Элементы йоги в буддизме // История дзэн-буддизма. Индия и Китай. — СПб.: ОРИС, 1994. — 336 с. — ISBN 5-88436-026-6.
- Казак О. Йога в СССР (<http://yogajournal.ru/philosophy/exclusive/50050/>) // Yoga Journal. — 2010. — № 36 за ноябрь/декабрь. Архивировано (<http://web.archive.org/web/20120605003108/http://yogajournal.ru/philosophy/exclusive/50050/>) 5 июня 2012 года.
- Борислав (Борис Мартынов). Йога. Источники и течения. Хрестоматия. — М.: Йогин, 2009. — 440 с.
- Клюев Б. И. Йога: философия и практика // Вопросы научного атеизма. Вып. 38. Мистицизм: проблемы анализа и критики / Редкол. В. И. Гараджа (отв. ред.) и др.; Акад. обществ. наук ЦК КПСС. Ин-т научного атеизма. — М.: Мысль, 1989. — С. 167—190. — 335 с. — 22 765 экз. — ISBN 0321-0847.
- Йога (<http://bigenc.ru/text/2029405/>) / Пахомов С. В. // Исландия — Канцеляризм. — М.: Большая российская энциклопедия, 2008. — С. 285. — (Большая российская энциклопедия : [в 35 т.] / гл. ред. Ю. С. Осипов ; 2004—2017, т. 12). — ISBN 978-5-85270-343-9.
- Ферштайн Г. . Энциклопедия йоги / Пер. с англ. А. Гарькавого. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. — 728 с. — ISBN 5-8183-0397-7. — С. 637.
- Фойерштейн Г. . Глубинное измерение йоги = The deeper dimension of yoga: theory and practice / Пер. с англ. И. А. Забелиной. — М.: РИПОЛ классик, 2006. — 432 с. — (В поисках истины). — ISBN 5-7905-4315-4.
- Чаттерджи С., Датта Д. Введение в индийскую философию (<http://psylib.org.ua/books/chada01/>) = An Introduction to Indian Philosophy / Пер. с англ. А. Радугина, Е. Тучинской и А. Романенко. — М.: Издательство иностранной литературы, 1955. — 376 с. (*Chatterjee S., Datta D. An Introduction to Indian Philosophy* (<https://archive.org/details/IntroductionToIndianPhilosophy>)). — Eighth Reprint Edition. — Calcutta: University of Calcutta, 1984.)
- Элиаде М. . Йога. Бессмертие и свобода / Пер. с англ. и примеч. С. В. Пахомова. — СПб.: Лань, 1999. — 448 с. — (Мир культуры, истории и философии. Философско-этические концепции Востока). — ISBN 5-8114-0184-1.

на других языках

- Apte V. S.. The Practical Sanskrit Dictionary. — Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 1965. — ISBN 81-208-0567-4. (fourth revised & enlarged edition).
- Burley M. Haṭha-Yoga: Its Context, Theory, and Practice (https://books.google.ru/books?id=ezxQHjzwUosC&printsec=frontcover&hl=r&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false). — Delhi: Motilal Banarsidass, 2000. — 321 p. — ISBN 81-208-1706-0.
- Gavin Flood. An Introduction to Hinduism (англ.). — Cambridge: Cambridge University Press, 1996. — ISBN 0-521-43878-0.
- Gambhirananda, Swami. Madhusudana Sarasvati Bhagavad Gita: With the annotation Gūḍhārtha Dīpikā. — Calcutta: Advaita Ashrama Publication Department, 1998. — ISBN 81-7505-194-9.
- Theory And Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson (англ.) / Knut A. Jacobsen, Gerald James Larson (eds.). — Brill Academic Publishers, 2005. — (Studies in the History of Religions, 110). — ISBN 9004147578.
- Keay, John. India: A History. — New York: Grove Press, 2000. — ISBN 0-8021-3797-0.
- Levy, Robert; Rājopādhyāya Rāj Kedar. Mesocosm: Hinduism and the Organization of a Traditional Newar City in Nepal (англ.). — University of California Press, 1991. — ISBN 0520069110.
- Michaels, Axel. Hinduism: Past and Present. — Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 2004. — ISBN 0-691-08953-1.

- Müller, Max (1899), *Six Systems of Indian Philosophy; Samkhya and Yoga, Naya and Vaiseshika*, Calcutta: Susil Gupta (India) Ltd., ISBN 0-7661-4296-5 Reprint edition; Originally published under the title of *The Six Systems of Indian Philosophy*.
- Patañjali (2001), *Yoga Sutras of Patañjali* (<http://www.studio34yoga.com/yoga.php#reading>), Studio 34 Yoga Healing Arts, <<http://www.studio34yoga.com/yoga.php#reading>> Архивировано (<https://www.webcitation.org/61C1yPwVm?url=http://www.studio34yoga.com/classes#reading>) 25 августа 2011 года.
- Possehl, Gregory (2003), *The Indus Civilization: A Contemporary Perspective*, AltaMira Press, ISBN 978-0759101722
- Radhakrishnan, S. (1967), *A Sourcebook in Indian Philosophy*, Princeton, ISBN 0-691-01958-4
- Taimni, I. K. The Science of Yoga. — Adyar, India: The Theosophical Publishing House, 1961. — ISBN 81-7059-212-7.
- Vivekananda, Swami (1994), *Raja Yoga*, Calcutta: Advaita Ashrama Publication Department, ISBN 81-85301-16-6 21st reprint edition.
- Zimmer, Heinrich (1951), *Philosophies of India*, New York, New York: Princeton University Press, ISBN 0-691-01758-1 Bollingen Series XXVI; Edited by Joseph Cambell.
- Arya, Usharbudh; Swami Veda Bharati. Philosophy of Hatha Yoga (<https://books.google.com/books?id=1igAAAAACAAJ>). — Pennsylvania: Himalayan Institute Press, 1985. — ISBN 089389088X.
- Feuerstein G.. The Shambhala Guide to Yoga (<https://books.google.com/books?id=Vn0GAAAACAAJ>). — Boston & London: Shambhala, 1996. — ISBN 157062142X.

Источник — <https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Йора&oldid=113466569>

Эта страница в последний раз была отредактирована 7 апреля 2021 в 21:57.

Текст доступен по лицензии Creative Commons Attribution-ShareAlike; в отдельных случаях могут действовать дополнительные условия.

Wikipedia® — зарегистрированный товарный знак некоммерческой организации Wikimedia Foundation, Inc.