

НАТАЛЬЯ КОТОВА

КРАТКОЕ

СОДЕРЖАНИЕ «ДЕРЕВО
ЙОГИ»

КнигиКратко

Наталья Котова

**Краткое содержание
«Дерево йоги»**

«Аktion управление и финансы»

Котова Н.

Краткое содержание «Дерево йоги» / Н. Котова — «Аktion управление и финансы», — (КнигиКратко)

Этот текст — сокращенная версия книги «Дерево йоги». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Понятие «йога» имеет множество определений. В то же время это один из самых неопределенных предметов современности. Что значит – «заниматься йогой»? Ходить по стеклу и спать на гвоздях? Сидеть в позе лотоса с закрытыми глазами? Петть мантры, раскачиваясь из стороны в сторону? Ходить «на растяжку», чтобы в итоге сделать заветный шпагат? Лечить спину? Стоять на голове? Искать себя? Это самые распространенные варианты определений на сегодняшний день. Ни одно из них не является истинным и полным. Ведь йога – это древняя практика, которая возникла, по меньшей мере, за III тысячи лет до нашей эры. Ее цель с незапамятных времен – достижение просветления души. Как связана эта высокая цель с физическими упражнениями, которые сегодня принято отождествлять с йогой? Чтобы разобраться в этом, лучше всего обратиться к носителю традиции – Шри Б.К.С. Айенгару и его книге «Дерево йоги». Из нашего обзора вы узнаете, что же такое йога на самом деле, и как с помощью йогических упражнений укрепить здоровье и улучшить работу мозга. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги

© Котова Н.

© Aktion управление и финансы

Авторский обзор по материалам книги «Дерево йоги». Б. К. С. Айенгар

Автор краткого обзора: *Наталья Котова*

Что такое йога. Асаны как духовная практика

Понятие «йога» имеет множество определений. В то же время это один из самых неопределенных предметов современности. Что значит – «заниматься йогой»? Ходить по стеклу и спать на гвоздях? Сидеть в позе лотоса с закрытыми глазами? Петть мантры, раскачиваясь из стороны в сторону? Ходить «на растяжку», чтобы в итоге сделать заветный шпагат? Лечить спину? Стоять на голове? Искать себя? Это самые распространенные варианты определений на сегодняшний день. Ни одно из них не является истинным и полным.

Ведь йога – это древняя практика, которая возникла, по меньшей мере, за III тысячи лет до нашей эры. Ее цель с незапамятных времен – достижение просветления души. Как связана эта высокая цель с физическими упражнениями, которые сегодня принято отождествлять с йогой? Чтобы разобраться в этом, лучше всего обратиться к носителю традиции.

О преемственности традиций

Б.К.С. Айенгар – один из величайших Учителей йоги современности. Он получил свои знания от крупного ученого, философа, йогоина **Шри Кришнамачарья**. Эта история преемственности заслуживает отдельного внимания.

В Индии искусство йоги долгие годы передавалось строго от гуру к ученику. Уроки для всех желающих получили широкое распространение лишь в XX веке. Ранее для посвящения в таинства йоги ученик должен был изучать священные книги, проявлять недюжинное рвение в духовном поиске. И только после этого, если повезет, он находил своего гуру и получал от него сокровенное знание.

Такой путь прошел и Шри Тирумалай Кришнамачарья. Он родился 18 ноября 1888 года в Индии и был одним из выдающихся ученых и йогоинов своего времени. Кришнамачарья отыскал своего гуру в Гималаях и принял от него учение. По завершении он спросил, как отплатить за это. Учитель велел «взять жену, растить детей и быть учителем йоги». Кришнамачарья так и поступил – распространял знания йоги среди все более широкого круга последователей.

Однажды, когда Кришнамачарья уже преподавал йогу в королевском дворце Майсора, к нему приехал пятнадцатилетний родственник. Больной, из бедного района, где свирепствовали малярия, тиф и туберкулез. Его звали Б.К.С. Айенгар.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.