

## האטה יוגה .

יש עדויות לכך שהיוגה הינה בת 5,000 שנה (3,000 שנה לפני הספירה) . המשכיות העיסוק ביוגה במשך מאות השנים מצביעה על ההערכה אליה ועל התועלות שלה בחיי היום-יום ..

פטאנג'לי – העלה את התורה שבעל-פה על הכתב 250 שנה לפני הספירה. ותיאר את היוגה כהרמוניה בין האדם למקור הכח הרוחני.

בהאקטי יוגה : חיפוש הדרך באמצעות דבקות דתית ואהבה .

קארמה יוגה : חיפוש דרך באמצעות שירות ונתינה לזולת. התנדבות ( SEVA ) ללא ציפיה לתמורה.

ינאנה יוגה : חיפוש דרך באמצעות התבונה.

יוגה קריה : טכניקות לניקוי וטיהור הגוף. החל במערכת הנשימה (נטיפות) , ניקוי לשון, חוקנים, צום , שתיית מיצים ועיסויים אירוודים ספציפים.

האטה יוגה : בריאות הגוף (באמצעות תנועות ותנוחות) , בניית גמישות , יציבה נכונה, שיווי משקל והשפעת כל אלה על ההכרה , הנשימה והרוגע בחיים.

הא – שמש , הכוח הגברי , אקטיביות .יאנג.

טה – ירח , הכוח הנשי , פאסיביות. יין .

יוגה : איחוד .

איחוד בין הגוף והנפש .

בין האדם לאלוהים.

בין האדם לטבע .

איזון .