



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОТКРЫТЫЙ ЙОГА УНИВЕРСИТЕТ

КАРМА ЙОГА

Йога Действия. Йога и Работа.

Курс 008-120 · Цикл 1. Основа йоги. Теория. Аксиоматика.





О чём этот курс и для кого он



Карма-йога — практическая дисциплина о законе причины и следствия. Каждое наше действие формирует будущее. Цель практики — выйти за пределы кармического цикла через осознанность, ответственность и бескорыстное действие.

Материал основан на семинарах Открытого Йога Университета и классических первоисточниках — Свами Вивекананда, Л. Н. Толстой, Роберт Шекли.

ДЛЯ КОГО ЭТОТ КУРС



Начинающим

Кто впервые знакомится с философией йоги



Ищущим смысл

Кто хочет понять, как действия формируют судьбу



Практикам жизни

Кто стремится применять йогу в работе и быту



Самопознанию

Кто работает над характером и ответственностью



Как устроен курс: 6 содержательных шагов

01

Введение

Знакомство с курсом, кураторы, учебник в формате .epub

02

Занятие 1 + Тест 1

Карма как закон логичности. Три уровня сознания

03

Занятие 2 + Тест 2

Всё, что мы имеем — результат прошлых действий

04

Занятие 3 + Тест 3

Плоды кармы. Причина и следствие в широком контексте

05

Занятие 4 + Тест 4

Цель карма-йоги: выйти за пределы закона кармы

06

Доп. материалы и ДЗ

Толстой, Вивекананда, Шекли • домашнее задание • сертификат

Линейная прогрессия: каждый следующий шаг открывается после прохождения теста $\geq 80\%$ — материал усваивается последовательно.



Сколько знаний внутри курса

~50 000

слов учебного текста

≈ 200

страниц книги

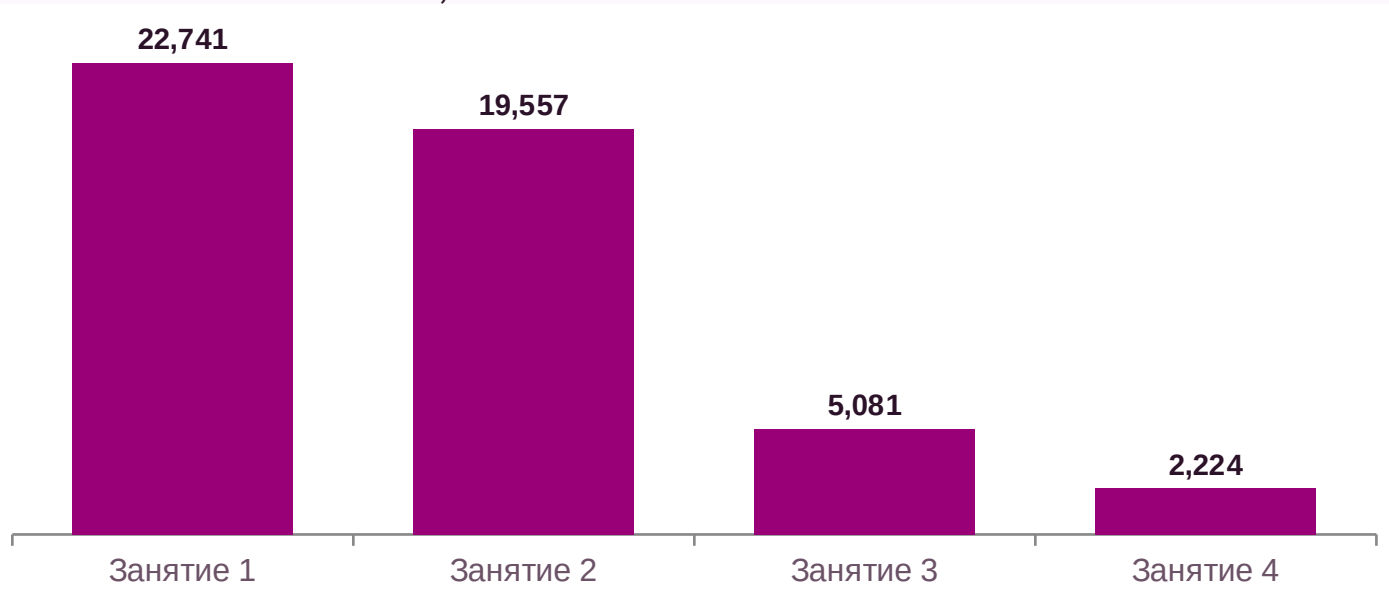
628

вопросов в банке

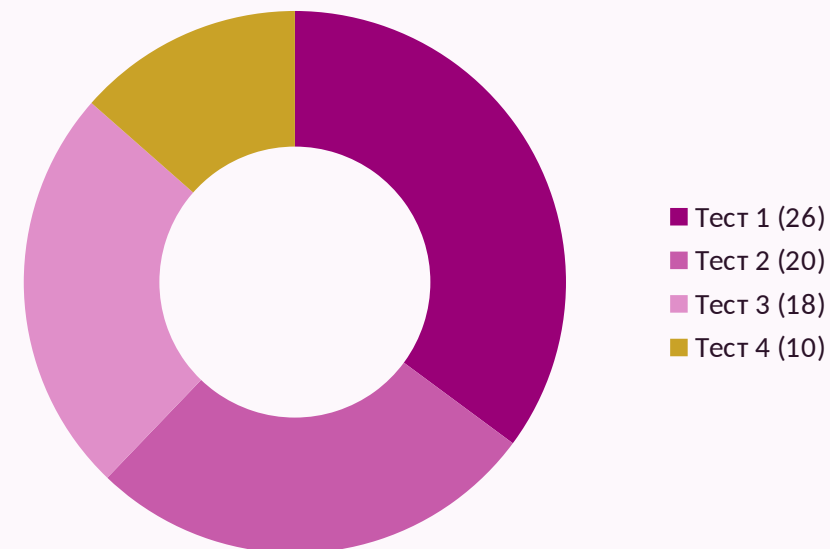
18 ч

аудио и лекций

Объём текста по занятиям, слов



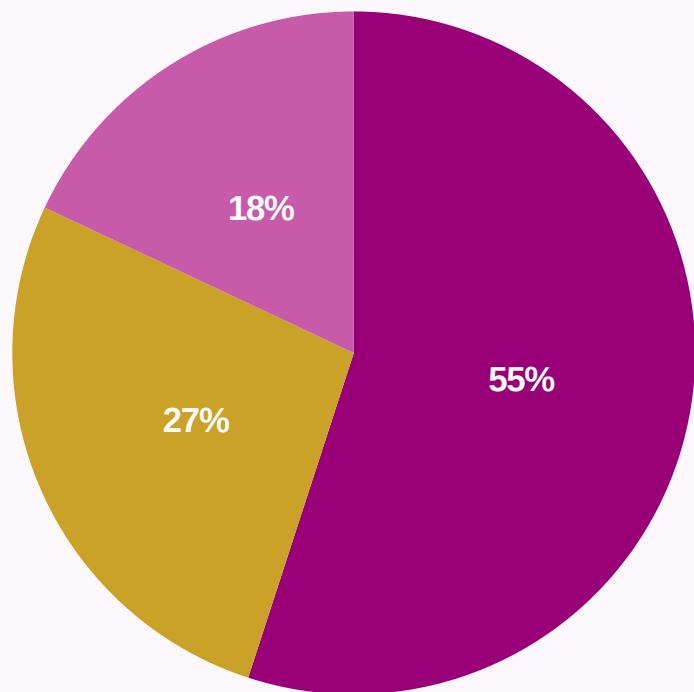
Распределение вопросов по тестам





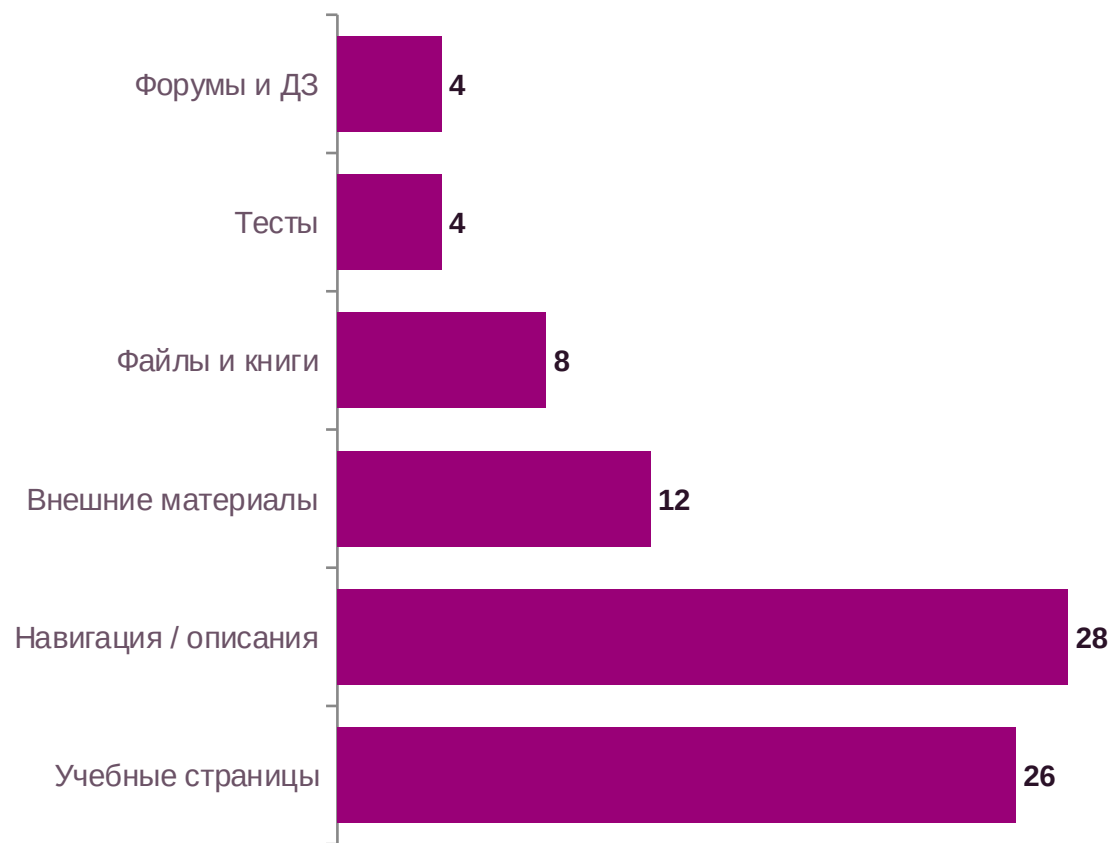
Распределение материала: формат и активности

Теория • Практика • Проверка знаний



■ Теория (занятия, сутры) ■ Практика (ДЗ, рефлексия, доп. чтение)
■ Проверка (тесты)

Типы активностей курса





Сколько времени займёт курс



Курс комфортно проходится за 4 дня

РАСЧЁТ ПО ШАГАМ КУРСА

Занятие 1	6 ч
Занятие 2	6 ч
Занятие 3	3 ч
Занятие 4	3 ч
Доп. материалы	~1 ч

Тесты: от 5 до 13 минут каждый • 2 попытки • проходной балл 80%



Какие компетенции раскрывает курс



Осознанность действия

Понимание, как каждый поступок формирует будущее



Личная ответственность

Принятие того, что мы сами — причина своей кармы



Причина и следствие

Умение видеть связи между действиями и их плодами



Бескорыстное действие

Метод карма-йоги: работа без привязки к плодам



Нейтрализация кармы

Как сеять благие семена и работать с прошлым



Йога в работе и быту

Применение принципов в повседневной жизни



Система тестирования закрепляет результат

628

вопросов в банке

26

категорий вопросов

80%

проходной балл

2

попытки на тест

Тест	Вопросов	Время	Проходной балл
Тест 1	26	13 мин	80%
Тест 2	20	10 мин	80%
Тест 3	18	9 мин	80%
Тест 4	10	5 мин	80%



Гарантия усвоения

Переход к следующему шагу открывается только после успешной сдачи теста. Так курс исключает пробелы в знаниях — вы движетесь вперёд, действительно усвоив материал.

Только вопросы с выбором ответа — чёткая, быстрая проверка усвоения каждого шага перед переходом дальше.



Путь обучения: от теории к практике



1. Изучаю

Читаю занятие и сутру,
слушаю лекцию-семинар



2. Осмысляю

Связываю идею кармы с
собственным опытом и
работой



3. Проверяю

Прохожу тест $\geq 80\%$ —
закрепляю ключевые понятия



4. Применяю

Выполняю домашнее задание
и получаю сертификат

Чёткий замкнутый цикл на каждом шаге: знание → осмысление → проверка → действие. Именно так философия превращается в НАВЫК.



Сильные стороны курса



Чёткая прогрессия

Линейная блокировка по оценке: студент усваивает материал последовательно, без перескоков



Реалистичный объём

~19 часов, завершается за несколько дней — не перегружен



Многоформатность

Аудио, видео, текст и художественная литература — разные каналы восприятия



Первоисточники

Свами Вивекананда и Л. Н. Толстой — авторитетная классика



Живой куратор

Поддержка через Telegram и e-mail — человеческий контакт в онлайн



Сертификат

Официальный документ об окончании повышает мотивацию



Курс опирается на классику мысли



**Свами
Вивекананда**

«Карма Йога»

Классический трактат —
первоисточник традиции карма-йоги,
объясняющий путь действия как
духовную практику.



Л. Н. Толстой

Рассказ «Карма»

Художественное произведение,
раскрывающее буддийское
понимание закона причины и
следствия.



Роберт Шекли

«Заяц»

Современная притча о причинно-
следственных связях, расширяющая
взгляд на тему кармы.

Многоформатность — лекции, трактат и художественная литература — даёт многоуровневое погружение в тему.

Что студент получит на выходе

- ✓ Понимание закона кармы как логики причины и следствия
- ✓ Способность видеть, как собственные действия формируют будущее
- ✓ Практический метод карма-йоги для повседневной жизни и работы
- ✓ Навык бескорыстного действия и работы с негативными «семенами»
- ✓ Прочный теоретический фундамент для следующих курсов цикла



+ Официальный сертификат Международного Открытого Йога Университета об успешном прохождении курса



Начните путь карма-йоги сегодня

Содержательная программа с богатым теоретическим фундаментом, классическими первоисточниками и живой кураторской поддержкой — для всех, кто хочет понять, как действие формирует жизнь.

ЗАПИСАТЬСЯ НА КУРС • openyogaclass.com

Открытый доступ • на русском языке • сертификат по завершении

Куратор курса: Олег Атма • Telegram @OlegAtma

