

Ma divat jógázni – egyre többen keresnek fel valamilyen testi-lelki panasz miatt jógacsoportot, s gyakorolják otthon is a megtanultakat. A jóga az egyik legjobb harmonizáló, testi-lelki és szellemi kiegyensúlyozó, stabilizálómódszer. Ezért – szerencsére – szinte minden wellnesshotel kínálatában szerepel.

A jóga az indiai kultúrkör egyik legsokrétűbb fogalma. A szó eredetileg szanszkrit és az indogermán „yuj” szóból ered, jelentése: betörni, leigázni, befogni, megedzeni. Ebből az értelemről 2-féle értelmezést lehet levezetni: az egyik az **egyesíteni** (mint a betört állatot az igával – vagy a lelket a felsőbb transzcendenciákkal), a másik az

uralkodni

(a betört állat vagy a test felett). Átvitt értelemben ez azt is jelenti, hogy *egyesülni a felsőbb erővel, és leküzdeni a testet, a matériát a szellemi erővel.*

*Általánosságban a jóga speciális gyakorlatokkal rendelkező, a **testi és lelki harmonizálásra és szisztematizálásra törekvő életfilozófia és életforma.***

Tehát nem kizárólag az egyes ízületek lazítására és nyújtására szolgáló, gimnasztikai gyakorlatsor.

Igen sokféle irányzata van, attól függően, hogy melyik mester mit fejlesztett benne tovább. Ezek alapja és lényege azonban megegyezik.

Már i. e. 2000-ből is találtak olyan ősi védikus írásokat, melyeken az istenrímekben légzőgyakorlatokat és varázsszavakat olvashatunk. Később, i. e. 200-ban a Patanjali jóga-szutrákat mormol, és ászanákat, meditációs ülőgyakorlatokat mutat be. Ezek a gyakorlatok a mély meditációt segítik elő, tehát olyan pozíciók, melyekben fájdalom és zsibbadás nélkül hosszasan lehet ülni, és közben a mélyebb, belső tudat felé fordulni.

A test negatív, elhanyagolásra készítő felfogása csak a 8–12. század között kifejlődő tantrajógának köszönhetően változott meg. A tan szó az „összefonódottságra”, az emberi lét komplexitására és az ellentétek elválaszthatatlanságára utal. Szerintük az ellentétek összetartozása az emberi lét fontos és szükséges velejárója. Ezért a *tantrikus jóga az ellentétek integrációjára és nem megsemmisítésére, elnyomására és letagadására törekszik.* A tantrikus jógában az univerzum az individuumban, a makrokozmosz a mikrokozmoszban tükröződik, képeződik le. Segít az individualitás felfedezésében és a kollektívum kereteiből való kilépésben. Eközben a

testet nem pusztá „leigázandó matériának” fogja fel, hanem a lélek és a szellem kiteljesedését segítő és szükséges ellentétnek. A test a szellemivel és a végtelennel összekötő csatorna.

Ezért a tantrajóga minden gyakorlatában a test és a szellem is bevonódik, így válik a pszicho-fizikai harmónia teljessé. A tantrának köszönhetően a jóga ma már nem kizárólag a szellemi és lelki síkra koncentrálni, hanem a teljes testi-lelki kiegyensúlyozottságra.

A ma talán leginkább ismert hathajóga a jógatörténelem viszonylag kései periódusában fejlődött ki. Ez különösen nagy hangsúlyt fektet a testi gyakorlatokra – a legtöbb jógacsoportban ezeket a gyakorlatokat tanítják.

Több a sportnál és a testedzésnél

A jóga tehát nem vallás, inkább életforma, élettudomány: segít felfedezni, hogy kik vagyunk,

mire vagyunk képesek fizikálisan és szellemileg, lelkileg egyaránt. Fizikai szinten az emberi test adottságainak maximális kiaknázására szolgál, s ezzel jóval több minden sportnál, erőnlétfokozó edzésnél. A belső szervekre gyakorolt hatásának köszönhetően javítja azok kiegyensúlyozott működését, óvja egészséges működésüket.

Emellett fokozza az érzékszervek élességét, vagyis kifinomultabb lesz tőle a látás, a hallás, az ízlelés, a tapintás és a szaglás is. Ennek köszönhetően szorosabb és hitelesebb kapcsolatot segít létrehozni a külvilággal.

A jóga aktivitásra serkent, nemcsak feltárja a bennünk rejlő képességeket, hanem segít is azok kiaknázásában. Gyakorlásához nem kell semmilyen különleges képesség, képzettség vagy tehetség, ezoterikus irányultság és tudományos ismeret. Még azt sem kell tudnunk, hogy melyik szervünk hogyan működik.

A hatékony jóga elválaszthatatlan a koncentrációtól és a meditációtól, mert ezek a szellemi és lelki gyakorlatok eszközei. Ennek során az elme éberén csak befelé figyel, s közben kirekeszti a külvilág hatásait.

- **A koncentráció** során csak egy adott dologra figyelünk, azt próbáljuk minden oldalról körbejárni, megnézni, érzékelni lelki szemeinkkel.
- **A meditáció** pedig a tökéletes kiüresedés állapota, amikor már nem koncentrálnak semmire, a fejünk és a szívünk teljesen szabad, üres, minden érzéstől és gondolattól mentes. Ez már sokkal fejlettebb forma, s csak a gyakorlott jógázók képesek rá.

A koncentrációs és meditációs gyakorlatokat a testi gyakorlatok támogatják – lehetővé teszik, hogy a meditatív pozíciót a mély nyomás ellenére is fájdalom nélkül ki lehessen bírni, s elősegítik az elme lecsendesítését.

A haladó gyakorlatok mindig nehezebbek, a felkészületlen testet és lelket megterhelhetik, ezért fontos a lépcsőzetes haladás és a rendszeres gyakorlás szellemünk teljes gazdagságában tárulkozik ki.

A jóga lelkünk spirituális síkjára is kihat, hatására. Segít átélni és megérezni, hogy a világ szerves részei vagyunk, javítja az empátiás készséget és a világ dolgaihoz való higgadtabb viszonyulást. Hatására könnyebben észrevesszük az élet apróbb örömeit is, s nem a rosszra, hanem inkább a jóra, a fejlődést segítő dolgokra koncentrálnak. A jóga valójában spirituális tevékenység, s a testre, elmére gyakorolt hatása pusztán „melléktermék”.

Hogyan működik?

Különböző testhelyzeteket kell felvenni, azokat kitartani (ekkor hat igazán!), majd miután kiléptünk belőle, szinte azonnal érezzük a változást. Az egész testet érinti, s nem csupán nyújtózkodásról, a hajlékonyság növeléséről van szó. Minden gyakorlat a belső szervek működésére is hat. Tehát a jóga nemcsak az izmok megmozgatására törekszik. Feladata, hogy átdefiniálja az izmok egymáshoz való kapcsolódását, lazítsa az izmokat, ízületeket, s eközben optimalizálja a zsigeri szervek funkcióját is.

Nem az izomtömeget növeli, hanem az izomerőt és a -tónust javítja. Ezért sokkal kevésbé viseli meg a szervezetet, mint a többszörös ismétlésen, nagy súlyokkal véghezvitt erősítőgyakorlatok.

A jógapózok az elménkre is hatnak, mert segítenek kiszabadulni éltünk során begyakorolt sémáink korlátai közül.

A tanulás első fázisában a pózok segítségével levezetjük a felgyülemlett erőket, s pótoljuk ott, ahol hiányzik. A második szakaszban azonban az egyes pózok során kialakult erővonalak regenerálnak, energetizálnak bennünket. Ezért akkor is érdemes a gyakorlatokat végezni és

megismételni, ha már nem esnek nehezünkre – ilyenkor fejtik ki ugyanis legfőbb hatásukat.

A helyesen végzett jóga örömet, felszabadulást, megkönnyebbülést és a fejlődés érzését vonja magával.

Hogyan hat?

- A jóga gyakorlatok **teljes relaxáltságot eredményeznek**, enélkül nem is lehetne kiaknázni a bennünk szunnyadó erőket. Szép lassan és fokozatosan megszünteti a fizikai, mentális és emocionális feszültségeket, oldja a stresszt és a szorongás okozta testi-lelki görcsöket.
- **Erősíti idegrendszerünket**, nyugalmat teremt elménkben. A tudat letisztul, elmélyül, megszilárdul. Javul az önbizalom, az önértékelés. Élesebb lesz a memóriánk, jobban tudunk koncentrálni, éjjel pedig aludni.
- **Nyitottabbá és fogékonyabbá tesz a világ felé.**
- **Élesebbé teszi érzékszerveinket:** javul a látás, hallás, tapintás, íz- és szagérzék.
- **Ellazítja az izmokat és az ízületeket**, javítja az izmok tónusát, erejét.
- **Fokozza az egész szervezet vitalitását**, erőnlétét, teljesítményét.
- **Kiegyensúlyozottabbá teszi** a szív működést, keringést, légzést, emésztést.
- **Javítja a bőr állapotát:** rózsásabb, simább és feszesebb lesz.
- **Az immunrendszer stabilabban és aktívabban működik.**
- **Segíti a salaktalanítást.**

Alapelvek

- Jógázni bármikor lehet, ha üres a gyomrunk.
- A reggeli jóga aktivizál, az esti inkább relaxál.
- Rendszeresen kell gyakorolni a „kicsit, de gyakrabban” elv szerint. A túlzásba vitt nyújtás merevvé teszi az izmokat, mert így próbálnak ellenállni a túlterhelésnek. A jóga nem fakírkodás! A túl hosszán elnyújtott pózok ellenállást váltanak ki a testben és a lélekben egyaránt, tehát pont az ellenkező hatást érik el, mint szeretnénk.
- A nagyobb igénybevételt jelentő pózok után érdemes legalább 20 percet pihenni.
- A gyakorlatok között szabadon lehet válogatni, dinamikusan ismételni, elhagyni párat, újakat felvenni, majd ismét visszatérni a régiekre. Ez kevésbé megterhelő és több örömet szerez.
- A nehezebb gyakorlatokat mindig elő kell készíteni a könnyebbekkel.
- A gyakorlatok sorrendje igen fontos, mert
 - a dinamikus, szimmetrikus gyakorlatok bemelegítenek
 - az aszimmetrikus gyakorlatok élénkítenek, segítenek összpontosítani
 - az előrehajlások lecsendesítenek, s befelé fordítják a tudatot, miközben melegítik a gerincet
 - a törzsfordítások kilazítják a merev hátizmokat, élénkítik a tüdőt
 - a hátrahajlítások vitalizálnak.
- A megerőltető pózok előtt feltétlen lazítást, utána nyugtató helyzetgyakorlatokat kell beiktatni!
- A fordított testhelyzeteket gerinc-, nyak- és váll-lazító gyakorlatokkal kell előkészíteni!
- A gyakorlatokat előbb meg kell érteni, utána meg kell tanulni, hogy tökéletesen elérjék a kívánt hatást – ez időbe telik...
- A gyakorlás minden fázisában fontos a mozdulatlanság, mert ekkor hat a jóga.
- Amikor reszketés, merevség és erőtlenség jelentkezik, azonnal abba kell hagyni, mert a vér

Írta:

2009. március 19. csütörtök, 15:00 -

és az energia ilyenkor már nem tud szabadon áramlani, s ezzel lerontjuk a gyakorlat eredményét! A remegés és erőtlenség oka lehet:

- rosszul felvett vagy beállított pozíció
- izomfáradtság
- szív- és érrendszeri túlterhelés
- alacsony vércukor
- bágyadtság, álmoság.
- Tejet ne fogyasszunk jógázás előtt, mert tompítja az érzékeket!
- A ruházat mindig laza, jó nedvszívó és légáteresztő legyen!
- A helyiség, ahol jógázunk, mindig jó levegőjű és könnyen szellőztethető legyen! Ideális a szabadban történő jógázás.

Írta: Dr. Balaicza Erika