



JÓGA

A jóga szanszkrit eredetű szó, jelentése összekötés, egyesülés. A jóga gyakorlatok az ember sokrétű valójának minden szintjét harmonikussá teszik.



Honnan származik a jóga, mit lehet tudni az eredetéről?

A jóga Indiából származik, története évezredekkel ezelőttre nyúlik vissza. Az indiai bölcsek és szentek már akkoriban is szorgosan kutatták a természet és a világegyetem titkait, meditációik során választ kaptak az univerzum rejtélyeire. Rájöttek az anyag és az energia egységére, valamint a világegyetem keletkezéséről és a természeti erők működéséről is voltak elméleteik. Ezek közül jónéhány a modern tudomány által meg lett erősítve. Az általuk megfejtett kérdések és tapasztalataik által létrejött rendszert nevezzük jógának, mely egyszerre tartja karban a testünket és a lelkünket is. Mindezekhez az út a megfelelő légzésen, lazításon, összpontosításon és meditáción át vezet.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Mivel nagyon régi a jóga története, elterjedése és népszerűsödése során számtalan új irányzata alakult ki, de annyiban az összes egyforma, hogy mind a megvilágosodáshoz vezető utat keresi.



Mi a jóga célja?

A jóganak két alapágát különböztethetjük meg; testi és szellemi jógát. A szellemi jóga célja elsősorban az összekapcsolódás a Legfelsőbb Lénnel, Istennel – vagy mindenkinek azzal, aki a kultúrája és vallása szerint a Legfelsőbb Lényként van titulálva. Ezen kívül a jóga nagyratörő célja az, hogy az ember a mozgás által a testének saját urává váljon, és az elméjével kapcsolja össze azt. Ekkor beszélünk testi jógaról. Ahogy a Bhagavad-gita fogalmaz: „Az emberi elme a legjobb barátja lesz annak, aki legyőzi őt, ám annak, aki nem képes felülkerekedni rajta, a legnagyobb ellenségévé válik.”



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Van néhány, a modern jógaiban alkalmazott elem, melyek egyértelműen a hinduizmusból származik; ilyenek a tradicionális ászanák, vagy magyarul tartások, pózok, a jóga gyakorlatok elvégzése közbeni mantrák (magyarul szent szótágok ismételtetése), valamint a légzés szabályozására vonatkozó gyakorlatok. Ezeken kívül a jóga tradicionális tibeti elemekre és gyakorlatokra épül.

Az előbb említettek a jóga általánosságban vett főbb irányvonalai. Azonban a kultúrák különbözőségéből kifolyólag az eltérő irányzatok más és más célból gyakorolják a jóga művészetét. A hinduk azért jógáznak, amiért általánosságban a szellemi jógát művelni

szokás, vagyis náluk az Istennel való összekapcsolódás a fő cél. A buddhizmus ezzel szemben, mivel nem

hisz Istenben, gyakorlatilag a jógára útként tekint, ami a könnyörületesség, a megértés, a bölcsesség felé vezet. Az individualizmusra nagyobb hangsúlyt fektető nyugati kultúrák a jógát az önismeret fejlesztésére és a teljes

belső harmónia kialakítására használják.

Végősoron a jóga célja a megvilágosodás, valamint az ezáltali megszabadulás, ami miatt az ember lelke kikerülhet a születés és a halál körforgásából.



Mik a jógai előnyei?

A jóga a vallásba ágyazottsága, és filozófiai-világnézeti rétege mellett igen jövedelmező mozgásforma. A legerősebb érv, amely a jóga mellett szól az, hogy egyszerű, bárki által elvégezhető gyakorlatsorokat tudhat magáénak. Nem kell különösen jó fizikum, atletikus alkat, tökéletes testsúly a jóga műveléséhez. A jógát rendszeresen gyakorlók beszámolóí alapján a tevékenység életvitelbe való beépítése az életminőség jelentős javulásához vezet: az erőnlét és a jó közérzet drámai fokozódását segíti elő, a jóga gyakorlatok végzése közben felgyorsul a keringés, növekszik a rugalmasság, állóképesség, egyensúly és összpontosítás. A jóga spirituális értelmezésben az élethez való hozzáállás megváltoztatását is jelenti, gyakorlóitól elvárja az önuralmat, a fegyelmezettséget, az elme megtisztítását.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Melyek a legalapvetőbb jógapózok?

Az ászanák egyik kategorizálási szempontja lehet a test különböző részeire kifejtett pozitív hatásuk. Alább olvasható néhány olyan gyakorlat, amely jó hatással van a testre.

Padmászana



Gyakorlat menete

Nyújtott lábú ülésből (dandászana) indul a gyakorlat. A jobb láb behajlítása után helyezük a bal combtőre. A



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



	comb a külső bokával kell, hogy érintkezzen, míg a talp felfelé néz, majd a bal láb behajlítása és jobb combtőre történő helyezése következik.
Hatása	A padmászana kitűnő meditációs póz, hiszen segít a folyamatos koncentráció fenntartásában. Jól kezeli a térd- és bokamerevséget, a hasi véráramlás élénkítésével felfrissíti az itt található szerveket.

Szimhászana



Gyakorlat menete	A térd közepes terpeszbe nyitása után tegyük tenyerünket a földre, úgy, hogy könyökünk nyújtva maradjon. Mély belégzés közben emeljük meg kissé vállainkat. Kilégzés közben támaszkodjunk a térdünkre, terpresszük szét ujjainkat. Tágra nyitott szemmel nézzünk felfelé és hallassunk „oroszlánüvöltést”. Figyelem! A hosszú á hang ne a torokból, hanem a gyomortájékról induljon!
Hatása	A szimhászana kedvezően hat a gégeizmokra, edzi a hangszálakat, éppen ezért kifejezetten ajánlott azoknak, akiknek a hangjuk a munkaeszközük – énekeseknek, színészeknek, tanároknak. Jó hatással lehet a beszédhibások beszédképességére is.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Szuméru ászana



www.shaktihouse.com



Gyakorlat menete	Helyezkedjünk el sarokülésben, majd hajoljunk előre kezünket ki-nyújtva. Toljuk magunkat hátra-felé, engedjük le a mellkast, mi-közben emeljük a medencét. Nyújtjuk ki lábunkat, és sarkun-kat helyezzük a talajra.	
Hatása	Nyújtja és erősíti a vállat, nyújtja a combot, a derekat, és lazítja és erősíti a kart.	

Uttánászana



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Gyakorlat menete	Álljunk meg egyenesen. A vállöv megtartásával emeljük fel mindkét karunkat. Kilégzéssel hajoljunk előre, hátunkat egyenesen tartva, nyújtott karral. Térdünket hajlíthatjuk, ha úgy kényelmesebb, de a gerincünket mindenképp tartsuk megnyújtva.
Hatása	Orvosolja a gyomortájéki panaszokat. Energizálja a májat, lépet és a veséket. Megnyugtatja a gerincideget és az agyat, serkenti annak vérrellátását.

