Jóga elmélet

Mi a jóga?

I. A jógáról általában

A jóga segítségével **testi és szellemi erősödés, egészség** érhető el.
A helyes **légzéssel**, a helyes **testgyakorlással**, a helyes **táplálkozással**, a helyes**relaxációval**, valamint a **pozitív gondolkodással** életünk minősége jelentősen javulhat. A jóga minden korosztálynak ajánlható.
A mozgás, légzés és meditációs gyakorlatok segítségével a jóga gyakorlati módszert ad arra, hogy gyógyuljunk, megőrizzük egészségünket, egységet teremthessünk az elmeműködés és a tudat között.
A jógagyakorlatok erősítik a test gyengébb izmait, lazítják a merev izületeket, növelik az ellenálló képességet. Az **izület átmozgatása** során igyekszünk annak teljes mozgástartományát kihasználni, miközben az izület körül és belsejében növekszik az oxigén és a tápanyagszint.A legtöbb jógagyakorlat nyújtja valamelyik izmot. Az **izmok**erőteljes nyújtása elektromos feszültséget hoz létre az izmokban. Ez a feszültség befolyásolja az izommeridián-meridián-szervrendszer energetikai állapotát.

Gerincünket jó állapotban tarthatjuk gerinccsavaró ászanákkal, melyek végzésével tulajdonképpen saját magunkon végzünk megelőző jelleggel bizonyos kiropraktikai mozgatásokat.

A légzőgyakorlatokkal befolyásolni lehet a szervezet szimpatikus és paraszimpatikus tónusát.

A jóga jelentése: „egyesíteni, összekötni, csatlakoztatni". A „jóga" szó szanszkrit eredetű, a judzs szóból ered, másik jelentése: „a gondolatok koncentrálása, önmagunkra való összpontosítás, mély meditáció."

A régi hindu bölcs, Patandzsali a Jóga-szútra szerzője, 2500 évvel ezelőtt, a jógát így határozza meg: „A jóga az elme tevékenységének elnyomása." Végső soron egyfajta tudatállapot.

Mindennapjainkat többnyire diszharmonikus testi közérzettel, zaklatott lélekkel, rohanva éljük. A jóga gyakorlásával a fizikai feszültségek feloldódnak, érzelmeink lecsendesülnek, és visszatér az életerőnk. Javítja a mozgáskoordinációt, edzi az akaraterőt, és fejleszti a koncentrációs képességet.

II. A jóga fajtái:

1. Mantra-jóga (Dzsapa-jóga)

A testi-lelki harmóniát, egy mantra ismételgetésével, éneklésével érik el.

2. Laja-jóga (Kundalini-jóga)

Olyan gyakorlatokat tartalmaz, ami a testünkben lévő energiaközpontok (csakrák) harmonikus működését segítik elő.

Csakrák: gyökér-csakra, szexuál-csakra, hara (fizikai testünk középpontja), napfonat-csakra, szív-csakra, torok-csakra, harmadik szem csakrája, korona-csakra.

3. Hatha-jóga („erőjóga")

hat: nap

tha: hold

A neve is arra utal, hogy egyensúlyt teremtsünk magunkban a minket folyamatosan érő ellentétes hatások ellenére. A testet lelket az ászanák (különböző testtartások), a mudrák (különböző kéztartások), és a kriják (a test megtisztításának technikái) által tisztítja meg. Általa egészség és edzettség érhető el.

A hatha-jóga - a jóga azon változata, amely a kitartó erőfeszítés fontosságát hangsúlyozza - a **test-tudat** fejlődését segíti elő. A jóga - ászanák olyan testtartások, amelyek révén a test eljuthat a harmónia állapotába. *(Az órákon mi is a hatha-jóga gyakorlatokat végezzük.)*

4. Tantra-jóga

Lemondásra, az önmegtagadásra, meditációra és a szexuális energia uralására tanít.

5. Rádzsa-jóga („királyi út, az uralom jógája")

A kozmikus tudattal való egyesülésre törekszik. Sokan ezt a jógát hívják „klasszikus" jógának. Erőteljesen fejleszti a koncentrációt.

6. Karma-jóga („a tettek útja")

Ok-okozatra tanít. A Karma-jóga szerint minden cselekedetünknek következménye van. Önzetlen szolgálatra tanít.

7. Bhakti-jóga („a szeretetteljes odaadás útja")

Guru, vezető segítségével, Istennel való kapcsolatteremtésre törekszenek. Sok énekes szertartást tartalmaz, amiket kirtannak neveznek.

8. Dnyána-jóga vagy Dzsana-jóga („a megismerés útja, az igaz tudás jógája")

Filozófikus irányzat, önmagunk megfigyelése, elemzése, befelé fordulás jellemzi.

Összességében, a jógával felfedezhetjük, hogy az Univerzumban minden mindennel összefügg. Fizikai szinten javítja az anyagcserét, a vérkeringést, stresszoldó hatása van.

III. A jóga öt alapelve:

1. A helyes légzés

Tudatosítsuk magunkban, hogy minden lélegzetvétellel pránát, azaz életerőt engedünk magunkba. A felületes mellkasi légzés helyett, hasi légzést vagyis jógalégzést alkalmazzunk, ami által több oxigénhez juttatjuk sejtjeinket, ami jól hat a szívünkre és idegállapotunkra is.

2. Helyes testtartások a jóga gyakorlása közben

Minden ászana, azaz jógapóz gyakorlásánál törekedjünk a pontosságra.

3. Helyes táplálkozás

Fontos! Csak akkor együnk, ha valóban éhesek vagyunk, és csak annyit, amennyire valóban szükségünk van! Amikor eszünk, ne tegyünk semmi mást, csak az evéssel legyünk. Minden falatot legalább negyvenszer rágjunk meg.

4. Helyes relaxáció

A jógagyakorlatok végén nagyon fontos a lazítás, relaxálás, soha ne hagyjuk ki. Jótékonyan hat a testre, vérkeringésre, vérnyomásra, feszültségoldó, feltöltő hatása van.

5. Pozitív gondolkodás és meditáció

Negatív gondolatok elengedése, amiben a meditáció sokat segít. Meditálni lehet ülve, fekve, hagyományos módon, de lehet munka közben is, azaz a munkát meditációként fogjuk fel, és tegyük.

Felhasznált irodalom:

Dr. Baktay Ervin: India bölcsessége

Christina Brown: Jógabiblia

Wentzel Viktória: A jóga gyógyító ereje (Nők Lapja 2010. április 7.)

Készítette: Gyenis Boglárka

Forrás webcím:https://tancolo.pte.hu/hu/joga_elmelet