



## Jóga kezdő

**A jóga szorosan összekapcsolódik Indiával, maga a név is egy szanszkrit szóból ered, ami egyesülést jelent: az individuális lélekét a kozmoszal vagy egy felső hatalommal.**

Alapdokumentuma az i.e. II. századból való. A jógának van egy filozofikus és egy gyakorlati dimenziója is. A filozófia az individuális lélek és a kozmosz természetével foglalkozik, és azzal, hogyan kapcsolódik össze e kettő. A gyakorlat lehet bármilyen aktivitás, ami elvezeti vagy közelebb viszi a gyakorlót ehhez a misztikus egyesüléshez, az önismeretnek nevezett állapothoz. A jóga technikák igen széles skálán mozognak, magukba foglalva fizikai, szellemi és lelki tevékenységeket. Eredetileg négy kategóriába sorolhatók: a meditáció, az odaadás, az én nélküli szolgálat, az igazság és realitás intellektuális elemzésének útja. A testet, a lelket és a szellemet egyaránt karbantartja, erősíti és kikapcsolja, egy magasabb szintű életvezetést tűzve ki célul. Az órákra kérjük, a résztvevők hozzanak magukkal polifoam matracot vagy vastagabb törülközőt.

**Oktató:** [Gyenis Boglárka](#) [1]

**Időpont:** szerda 15:00-16:30

**Helyszín:** PTE Táncterem (Ifjúság útja 6. B épület)

## [REGISZTRÁCIÓ](#) [2]

---

**Forrás webcím:**[https://tancolo.pte.hu/hu/tartalom/joga\\_kezdo](https://tancolo.pte.hu/hu/tartalom/joga_kezdo)

### Hivatkozások

[1] [http://tancolo.pte.hu/gyenis\\_boglarka](http://tancolo.pte.hu/gyenis_boglarka) [2]

[http://tancolo.pte.hu/hu/joga\\_kezdo\\_yoga\\_beginner\\_20172018\\_i](http://tancolo.pte.hu/hu/joga_kezdo_yoga_beginner_20172018_i)