

Joga



W świecie zachodnim joga jest znana głównie jako forma ćwiczeń fizycznych przynosząca duże korzyści dla zdrowia i samopoczucia. Jednak doskonalenie ciała to tylko jeden aspekt tej o wiele szerszej nauki, której najwyższe cele dotyczą bardziej zagadnień duchowych niż czysto fizycznych. Trzeba pamiętać, że joga nie jest po prostu serią ćwiczeń zapewniających zdrowie i sprawność fizyczną. Od co najmniej 5000 lat jest ona ważną częścią filozofii religijnej hinduizmu i sposobem na życie dla wielu mieszkańców Wschodu. W klasycznym języku hinduskim, słowo joga oznacza właśnie “połączenie, wysiłek, ujarzmienie”. Wyznawcy rozróżniają kilka rodzajów, “ścieżek” jogi, w tym karma jogę, w której wykorzystuje się powtórzenia słów lub fraz (tzw. mantry) do skupienia umysłu, oraz radża jogę, której celem jest przetworzenie energii fizycznej i umysłowej w energię duchową. Na Zachodzie najczęściej praktykuje się pewną gałąź radża jogi, zwaną hatha jogą.

Hatha joga – składa się z trzech głównych elementów: różnych układów ćwiczeń zwanych asanami, specjalnych ćwiczeń oddechowych o nazwie pranajamy oraz medytacji.

W naszych czasach miliony mieszkańców Zachodu regularnie trenują jogę. Entuzjaści tej nauki potrafią wymieniść wiele zalet płynących z wykonywania ćwiczeń zalecanych przez joginów. Poza ogólnym usprawnieniem i uelastycznieniem ciała, joga ma także zapobiegać wielu chorobom i dolegliwościom fizycznym, łącznie z astmą, zapaleniem stawów, zapaleniem oskrzeli i chorobami serca. Joga daje możliwość przynajmniej chwilowego oddalenia się od stresu życia codziennego i zrelaksowania, by nie tylko ciało, ale i umysł mógł wyciszyć się i zwolnić tempo pracy.

Asany- to różne pozycje ciała ćwiczącego, których celem jest utrzymanie giętkości stawów i ćwiczenie mięśni poprzez bardzo wolne, opanowane naciąganie i wyginanie. Dodatkowo asany mają masować narządy i gruczoły wewnętrzne. Każdą pozycję należy utrzymywać przez co najmniej 30 sekund. Podczas wykonywania asan oddech powinien być równy i głęboki, a umysł skupiony i „wyczyszczony” z jakichkolwiek myśli. Niektóre asany wykonuje się na stojąco, inne na siedząco, jeszcze inne do góry nogami, jak w staniu na rękach i głowie. Jedną z najsłynniejszych asan jest **lotos**, podczas którego ćwiczący siedzi, a pięta każdej stopy spoczywa na przeciwległym

udzie. Jest to także pozycja zalecana przy wykonywaniu ćwiczeń oddechowych i medytowaniu.

Pranajama – opisywana przez joginów jako „nauka o regulowaniu oddechu”- to ćwiczenie prawidłowego oddychania. Jej celem jest wykorzystanie całej pojemności płuc, ponieważ na co dzień nawet nie zdajemy sobie sprawy, że w procesie oddychania uczestniczy tylko niewielka ich część. Aby to osiągnąć, trzeba najpierw, wdychając powietrze nosem, powiększyć pojemność płuc przez wypięcie brzucha, a dopiero potem rozszerzyć klatkę piersiową. Adeptci jogi powinni następnie wstrzymać oddech, by po chwili usunąć jak najwięcej zużytego powietrza przez usta. Nauczyciele jogi znają wiele specjalnych ćwiczeń fizycznych, które można zastosować w celu osiągnięcia określonego stanu umysłowego, jak relaksacja czy ekstaza. Jednak początkujący powinni je wykonywać, korzystając ze wskazówek osoby doświadczonej, gdyż w pierwszym okresie stosowania trudno kontrolować ich wpływ na umysł i ciało.

Medytacja – Podczas ćwiczeń medytacyjnych należy się maksymalnie wyciszyć, skupiając całą uwagę na jednym punkcie, aby znikły wszelkie myśli, co jest warunkiem osiągnięcia wewnętrznego spokoju. Niektórzy podczas medytacji skupiają uwagę na rzeczywistym przedmiocie, chociaż można skoncentrować się nawet na wyimaginowanym obiekcie. Początkowo do głowy przychodzi wiele różnych myśli, gdyż nie tak łatwo oddalić się od codzienności, ale stopniowo coraz łatwiej odepchnąć codzienne problemy i powrócić do koncentracji.

Relaksacja !!!!

W jogie ważne są nie tylko asany, pranajamy i medytacja, ale także ćwiczenia relaksacyjne. Najlepiej, jeśli przed każdym treningiem jogi i przed każdą asaną, ćwiczący relaksują się przez kilka sekund. Co jest jeszcze ważniejsze, każdy trening powinien kończyć się dziesięcioma minutami ćwiczeń relaksacyjnych. Najskuteczniejszym sposobem osiągnięcia tego celu jest „pozycja na wznak”, czyli leżenie na plecach z rozłożonymi nogami i rękami po bokach. Ręce powinny być nie zaciśnięte, a dłonie skierowane ku górze. Ćwiczący powinien po kolei zaciskać i rozluźniać każdą część ciała, a potem leżeć nieruchomo, koncentrując się na oddychaniu i próbując wyeliminować wszelkie myśli. Po prawidłowym wykonaniu tego ćwiczenia powinniśmy się czuć tak odświeżeni i wypełnieni energią, jak po pełnym nocnym odpoczynku.

Justyna Jaskulska