

# JOGA

Referat za športno vzgojo

Gimnazija Bežigrad, Ljubljana  
**KAJ JE JOGA?**

“Joga ni starodaven mit, pokopan v pozabo.

Je najvrednejša dediščina sedanjosti.  
Joga je bistvena potreba danes in kultura jutri."  
Swami Satyananda Saraswati

**Joga je znanost o pravilnem življenju in je namenjena vključevanju v vsakodnevno življenje. Deluje na vse vidike človeka:**

- fizičnega,
- vitalnega,
- mentalnega,
- emocionalnega,
- psihičnega,
- spiritualnega.

Beseda yoga pomeni "enost" ali "edinost" in izhaja iz sanskrske besede **yuj**, kar pomeni "združiti". Ta enost ali združenje je **v spiritualnem smislu** opisana kot **povezanost individualne zavesti z univerzalno zavestjo**. Na bolj praktični ravni je joga **način uravnoteževanja in harmoniziranja telesa, uma in emocij**.

To storimo s prakticiranjem

- ❖ asane,
- ❖ pranayame,
- ❖ mudre,
- ❖ bandhe,
- ❖ shatkarme
- ❖ meditacije.

To moramo doseči, preden se lahko zgodi združenje z višjo realnostjo.

Znanost o jogi začne delovati na **najzunajnejši** vidik osebnosti, fizično telo, kar je za večino ljudi praktična in domača začetna točka. Kadar na tej ravni doživimo **neravnotežje**, organi, mišice in živci ne delujejo več v harmoniji, temveč drug drugemu **nasprotno**. Endokrini sistem lahko na primer postane nestalen, učinkovitost živčnega sistema pa se tako zelo zmanjša, da nastopi bolezen. **Joga stremi k popolni koordinaciji različnih telesnih funkcij, da ugodno vplivajo na celotno telo.**

Od **fizičnega telesa** preide joga na **mentalne** in **emocionalne** nivoje. Mnogi ljudje trpijo zaradi fobij in nevroz, ki izvirajo iz stresov in medsebojnega vplivanja vsakdanjega življenja. Joga ne more priskrbeti zdravila za življenje, podarja pa dokazano metodo, da se z njim lahko spopademo.

Obstaja veliko vej joge:

- ✓ raja,
- ✓ hatha,

- ✓ jnana,
- ✓ karma,
- ✓ bhakti,
- ✓ mantra,
- ✓ kudalini
- ✓ laya

Vsak posameznik mora najti tiste joge, ki najbolj ustrezajo njegovi/njeni določeni osebnosti in ki jih najbolj potrebuje. V zadnji polovici prejšnjega in v začetku tega stoletja je **integralna joga** postala najbolj poznan in najširše prakticiran sistem. Znanje joge pa se vseeno čedalje bolj širi, ker ga prevzema vse več ljudi. V starodavnih tekstih sestoji hatha yoga samo iz shatkarm, prečiščevalnih praks. Danes pa hatha yoga v glavnem zajema tudi prakse asane, pranayame, mudre in bandhe, pravimo ji integralna joga.

## **JOGA IN ZDRAVJE**

Joga kot tradicionalna znanost o sistemu samozdravljenja sega daleč nazaj, več kot 5 do 7.000 let nazaj. Joga je integralni del **ayurvede** oziroma **indijskega tradicionalnega medicinskega sistema**. Ayurveda je že od samega začetka uporabljala jogo kot način samozdravljenja. Joga kot del sistema ayurvedske medicine predstavlja tako kurativni kot tudi preventivni vidik samozdravljenja. Ayurveda pomeni »znanost o življenju«, joga pa predstavlja »znanost o zdravem življenju«.

Joga pomeni tudi »združitev« in predstavlja proces ponovnega zavedanje o združenosti in neločljivosti telesa, uma in duše. Zdravje je po ayurvedi ravnovesje med **vitalno** in **mentalno** energijo. Cilj joge je doseganje tega ravnovesja. Harmonija med telesom, umom, energijo in dušo pa je za jogo vitalnega pomena.

Joga se ukvarja z vitalno energijo, **odpravlja energetske blokade in uravnoveša pretok energije**. Kadar energija teče uravnovešeno in brez ovire, deluje pozitivno na pretok mentalne energije in uravnoveša njen pretok. Kot rezultat jogijske vaje imamo zato optimalno delovanje telesnih organov in sistemov ter sproščenost uma in misli.

Po jogijski znanosti se vsaka vrsta fizične in mentalne bolezni pojavi kot posledica blokade v pretoku prane ali vitalne energije. Dokler ne dosežemo tega ravnovesja, ni zdravja. Zato joga daje skozi svoje prakse največji poudarek na ravnovesju **vitalne energije**. Ravnovesje **mentalne energije** dosežemo spontano zaradi dvosmernega delovanja vitalne energije.

V svoji praksi uporablja joga različne tehnike, kot so:

- položaji telesa ali **asane**,
- dihanje ali **pranayame mudre** oziroma nevro-energetske blokade,
- **bandhe** ali nevro-muskulatorne energetske blokade
- **joga nidra** za globoko sproščanje telesa, energije, uma in misli
- **meditacije** za sproščanje in širjenje energije in zavesti.

Z vsemi temi tehnikami deluje joga na energetskem polju, to je skozi nadije ali **energetske kanale**, skozi marme ali energetske točke in skozi čakre ali energetske centre.

Cilj joge je torej, da doseže, razvija in ohrani zdravje.

Ta svoj cilj pa joga doseže skozi selektivne jogijske vaje. Jogijski sistem samozdravljenja je edina samozdravilna tehnika, ki jo lahko uporabniki izvajajo sami. Ne potrebujejo terapevta in zaradi tega lahko rečemo, da je tudi najcenejši način zdravljenja (za uporabnike in tudi za sistem zdravstvenega zavarovanja), ki pa zagotavlja zelo pozitivne rezultate.

V svetu je danes joga najpopularnejši sistem, tako za sproščanje telesa in uma kot tudi za zdravljenje. Jogo kot tehniko **samozdravljenja** uporabljajo na različnih poročjih sodobne medicine. V znanstvenih krogih po vsem svetu izvajajo različne raziskave za zdravljenje širokega spektra psihosomatskih bolezni, duševnih in čustvenih težav, v procesu rehabilitacije v fizioterapiji, v ortopediji, kot del psihoterapije (yoga nidra, antar mouna itd.), kot nadaljevalni proces zdravljenja po akupunkturi itd. s pomočjo joge in njenih tehnik za samozdravljanje.

## OSNOVNE TEHNIKE JOGE

### ➤ **Asane**

so telesni položaji, ki delujejo na pransko ali energetsko telo, na fizično in mentalno telo.

Tečajniki se učijo asane, ki so za izvajanje zelo enostavne, vendar imajo zelo globoke učinke na sklepe, vezi, mišice, hrbtenico in živce. Asane zelo stimulatивно delujejo na telesne organe, jih blago masirajo, odpravljajo zastoje v delovanju in izboljšajo medsebojno delovanje organov, stimulirajo cirkulacijo krvi in s tem povezano oksigenacijo v telesnih celicah, izboljšajo limfni obtok ter izločanje strupenih snovi iz telesa. Zato celotno telo deluje bolje.

Asane delujejo na energetsko polje človeka, harmonizirajo energetsko stanje, delujejo na sistem čakr oz. energetskih centrov in na ta način globoko učinkujejo na uravnovešanje vitalne in mentalne energije.

Asane pomagajo, da se zavedamo stanja svojega uma in telesa. Med vadbo um preneha tavati, misli postanejo redkejše in bolj osredotočene na zavedanje svojega stanja. To zavedanje nas pripelje v stanje sproščenosti telesa in uma, posledično pa se izboljša naše splošno počutje.

## ➤ **Pranayama**

ali tehnika, pri kateri jogi uporablja dih kot sredstvo za učinkovanje na prano. Prana pomeni energijo, yama pa širjenje, tako pranayama pomeni čiščenje, dviganje in širjenje energetskega polja.

Pranayama je zelo pomembna tehnika in brez nje ni joge. Tečajniki se naučijo opazovati in se zavedati svojega normalnega ritma diha, vse v skladu z jogijsko maksimo: Sebe spoznaš, ko spoznaš svoj dih. Naučijo se zavedanega jogijskega dihanja, kajti le dihanje, ki se ga zavedamo, ima zdravilni učinek, nezavedani dih pa je mehaničen proces in nima zdravilnega učinka.

Najpomembnejše je, da tečajniki spoznajo in se pripravijo za pravi začetek s pranayamo. Nadi sodhana pranayama je tehnika, s pomočjo katere čistimo nadije oz. energetske kanale, ki jim pravimo nadiji. S pomočjo diha skozi nadi sodhana pranayamo sistematično čistimo vse energetske kanale in čakre.

Pranayama ima zelo globoke energetske učinke na fizično, mentalno in psihično telo. Je zelo zdravilna, spodbuja cirkulacijo krvi in oksigenacijo, pospešuje limfni obtok, s potenjem izloča toksine iz telesa ter deluje na vse telesne organe in sisteme. Na umski ravni deluje sproščujoče, izboljša koncentracijo uma, deluje zelo spodbujevalno na spomin, odpravlja nespečnost. Skratka, pranayama je tehnika, ki deluje pozitivno na splošno zdravje in počutje človeka.

## ➤ **Yoga nidra**

je starodavna jogijska tehnika za globoko sproščanje telesa in uma skozi proces globokega zavedanja telesa in proces vizualizacije. Na osnovi tehnike yoga nidre se je razvila sodobna tehnika avtogenega treninga.

Je tantrična tehnika za sproščanje in samospoznanje, razvija sposobnost koncentracije uma, spominjanja in zavedanja samega sebe. Yoga nidra pomeni jogijski sen, ko telo miruje, um pa je aktiven. Ta aktivnost uma je pod kontrolo osebe, ki jo prakticira.

Sam proces yoga nidre je voden. Praktikant sproščeno leži, njegov um pa dela tisto, kar mu narekuje voditelj prakse. Proces traja najmanj 30 minut. V tem času praktikant skozi proces zavedanja in vizualizacije potuje skozi posamezne dele telesa, skozi čakre, vizualizira različne dogodke ter jih opazuje. Možganske aktivnosti se popolnoma sprostijo, praktikant pa gre skozi alfa do theta stanja možganskih aktivnosti, kar pomeni stanje globokega sna.

V yoga nidri svetujemo, da si praktikant zastavi cilj ali pozitivno odločitev, čemur pravimo sankalpa. Yoga nidro danes zelo široko uporabljajo ne le v jogi, temveč tudi v različnih variantah v sodobni medicini in drugod; pri učenju tujih jezikov ipd. Joga pravi, da nam lahko spodleti karkoli v življenju, ne pa tudi cilj, ki si ga zastavimo v yoga nidri. Cilj je globoko vtisnjen v podzavest in če yoga nidro prakticiramo redno, z istim ciljem, z istimi besedami in na enak način, ni možnosti, da ne bi uspeli. V yoga nidri se človek začne zavedati, da lahko s pomočjo volje in moči svojega uma in misli realizira, karkoli hoče. Obstajajo različne stopnje yoga nidre, od lahke do zelo globoke.

**Viri:**

- internet; [www.satyanandayoga.tara.si](http://www.satyanandayoga.tara.si)
- literatura; Swami Satyananda Saraswati, Tantrične meditacije, Yoga nidra