JOGA

-SEMINARSKA NALOGA PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE-

Joga je veja indijske filozofije oz. ime za starodavna hindujska duhovna urjenja, pri katerih z dihalnimi vajami, telesnimi položaji (*asanami)* in mentalnim osredotočanjem dosežemo telesno in duševno uravnovešenost. Tesno je povezana tudi z drugimi religijami (budizem, džainizem).

Beseda joga izvira iz sanskrtske besede *»jugit«*, kar pomeni združiti. Pri jogi gre tako za združevanje človeka (njegove duše) z Absolutnim/bogom, lahko pa si združevanje predstavljamo tudi kot povezovanje telesa z umom.

Prve omembe joge segajo že v 2. tisočletje pred našim štetjem. Že takrat naj bi nekateri izvajali to vrsto vadbe. Najpomembnejše besedilo o jogi so Jogijske sutre, ki naj bi nastajale med letoma 200 pr. Kr. in 200 po Kr. Avtor Patandžalij v njih podrobno razlaga osemstopenjsko vadbo joge (*Aštanga joga*):

1. *jama*= samoobvladovanje (nenasilnost, resnicoljubnost, izogibanje kraji, popolna spolna vzdržnost in čistost, odsotnost pohlepa)
2. *nijama*=dolžnosti (čistost, notranje zadovoljstvo, samodisciplina, preučevanje svetih spisov in vdanost Bogu)
3. *asana*= telesni položaj\*
4. *pranajama*= dihalne vaje\*
5. *pratjahara*=usmeritev vase (odvračanje čutov od zunanjega/družabnega sveta k notranjemu/duševnemu/intelektualnemu/duhovnemu svetu)
6. *dharana*=koncentracija
7. *dhjana*=meditacija
8. *samadhi*=nadzavestno stanje (vodi k samouresničenju, ki je cilj joge)

\*Za sodobno vadbo sta najpomembnejša tretji in četrti člen.

Joga se deli na 6 glavnih poti:

1. Džnana joga= duhovna pot modrosti/spoznanja in je od vseh najtežja. Najpomembnejša sta študij in meditacija, ki najbolj ustrezata ljudem, ki hočejo s svojim razumom spoznati osnoven resnice.
2. Bhakti joga= pot ljubezni in predanosti. Ustreza čustvenim ljudem in tistim, ki radi molijo in v bogu vidijo utelešenje ljubezni. Zato se mu izročajo, ga častijo in tako svoja čustva preobražajo v brezpogojno ljubezen/predanost (primer:Hare krišna).
3. Karma joga= pot nesebičnega delovanja, ki je posvečeno bogu. Zanjo se odločajo predvsem delavni ljudje, ki se odpovejo materializmu in se tako učijo nesebičnosti in nepohlepnosti.
4. Mantra joga= pot svetega zloga. Pripadniki te podzvrsti joge verjamejo, da s pomočjo tihega ali pa glasnega ponavljanja svetih zlogov/besed/stavkov (*mantre*) dosežejo samospoznanje.
5. Radža/Aštanga joga= t.i. kraljevska joga, je najmlajša pot. Sestavljena je iz 8 stopenj, s katerimi svojo miselno in telesno energijo spreminjamo v duhovno. Ne zahteva nikakršnjega verovanja, zgolj stalno in dolgotrajno vadbo.
6. Hatha joga= pot ovladovanja telesa. Najpogosteje se izvaja na Zahodu, kot priprava na Radža jogo. Cilj vadbe je uravnotežiti energije (sončno, lunino) in v sebi ustvariti harmonijo med telesom in umom. Pri tem pa si pomagamo s različnimi položaji telesa (asane), telesnimi čistilnimi tehnikami (kriye), dihalnimi vajami (pranayamo), koncentracijo in meditacijo. Dandanes se vse bolj pojavlja kot t.i. integralna joga.

Vsem pa je skupno to, da temeljijo na združitvi osebnega (atman) in univerzalnega jaza (brahman) oz. združitvi narave (prakriti) s duhom (purušo). To pojmujejo za razsvetljenje oz. samospoznanje, cilj joge.

Jogo predstavlja 5 temeljnih načel:

1. **PRAVILNA TELESNA VADBA**

Asana je sanskrtska beseda in pomeni telesni položaj. Telesna vadba je tako izhodišče za nadaljno meditacijo, saj si vsak posameznik prilagaja glede na svoje lastne potrebe, zmogljivost in okoliščine v času vadbe. Najvišji oz. kraljevski asani sta stoja na glavi (*siršasana*) in lotos (*padmasana*). Druge se imenujejo po živalih (npr. mačka, srna, tiger, zajec,...), saj posnemajo njihove gibe, držo.

Vsaka asana ima 3 faze: zavzetje, zadržanje in opustitev položaja. Vse tri faze se izvaja neprekinjeno. Najpomembnejša je faza zadržanja, saj jo z redno vadbo podaljšujemo in izvajamo vedno bolj sproščeno.

Naučene oz. poznane asane lahko povežemo v zaporedja, s katerimi bolj sistematično obdelamo celotno telo. Znana zaporedja so: Pozdrav soncu, Večerno zaporedje, Dinamično zaporedje, Umirjeno zaporedje, Poživljajoče jutranje zaporedje,...

1. **PRAVILNO DIHANJE**

Pranajama je zavestno vodenje dihanja. Z vsakim dihom naj bi poleg kisika v telo dobili tudi prano (življenjsko energijo oz. moč). Za pravilno pranajamo je potrebno izpolnjevati 4 pogoje: pravi kraj (hladen, miren, dovolj samoten, da ni motečih dejavnikov), pravi čas (čas, ko nas nič ne bo motilo; najbolje zjutraj pred zoro), prava prehrana (ne smemo biti ne lačni, ne siti) in čistost energijskih kanalov*,* skozi katere teče prana.

Z dihalnimi vajami (npr. Dih brenčeče čebele, Sijoča lobanja, Hladilni dih,...) se naučimo globje in pravilneje dihati, se dihanja sploh zavedati, kar nas umiri. Pranajamo delimo na 3 dele: vdih, zadrževanja diha v pljučih in izdih.

Popolno jogijsko dihanje vključuje 3 tipe dihanja (v takšnem zaporedju):

1. TREBUŠNO DIHANJE: najboljši način dihanja, ki masira srce in trebušne organe in s tem pomaga pri njihovem delovanju
2. PRSNO DIHANJE: takšen način dihanja je posledica nepravilne drže, pretesnih oblačil, stresu itd. Ker je trebuh je napet in vdihnemo malo zraka, sproščanje ni možno. Ta način dihanja je dober samo v kombinaciji s trebušnim dihanjem.
3. DIHANJE Z VRŠIČKI PLJUČ: najslabši način dihanja, ki pogosto povzročitelj bolezni govornih organov in dihal.
4. **PRAVILNA SPROSTITEV**

Pred vadbo joge je pomembna sprostitev, naj gre celo telo ali samo posamezne delel telesa. V veliko pomoč so nam položaji za sproščanje (*savasana*), s pomočjo katerih lahko sprostimo tako telesno kot tudi miselno/duhovno.

1. **PRAVILNA PREHRANA**

Za jogija je najprimernejša zdrava uravnotežena prehrana (naravna), saj le ta pripomore k njegovi vitalnosti, zdravju itd. Hrana mu je namreč tudi vir energije, moči/vzdržljivosti. V kolikor pa je organsko pridelana/genetsko nepredelana/brez konzervansov in brez drugih dodatkov, človeka pomirja, njegovemu umu pa vrača čistost.

1. **POZITIVNO MIŠLJENJE IN MEDITACIJA**

Meditacija je najpomembnejši del joge. Četudi navzven deluje zelo preprosta, pa je zanjo potrebno veliko truda, trdnega dela, vztrajnosti, discipline in volje. Z njo lahko dosežemo notranji mir, se znebimo pa se negativnosti in se naučimo samoobvladovati.

Znani sta dve vrsti meditacije:

1. konkretna meditacija (osredotočimo se na nek predmet, podobo, zvok)
2. abstraktna meditacija (osredotočimo se na nekaj abstraktnega, npr. svoj jaz)

Z vadbo joge se pojavijo tudi marsikatere pozitivne spremembe:

1. FIZIOLOŠKE:
* zmanjšanje srčnega utripa, bolečin, krvnega pritiska
* izboljšanje prebave, telesne drže, spanja
* povečanje moči, imunskega sistema
* izboljšanje fleksibilnosti gibal (sklepi, mišice,...)
* normaliziranje delovanja endokrinih žlez
* uravnoteženje delovanja živčnega sistema (pomaga pri sproščanju)

b) PSIHOLOŠKE::

* izboljšanje počutja in kognitivnih sposobnosti (koncentracija, učenje, pomnenje,...)
* povečanje samozavesti
* zmanjšanje depresije, tesnobe, jeze, sovražnosti

c) BIOKEMIČNE:

* zmanjšanje holesterola
* povečanje hemoglobina in vitamina C