

Uvod v jogo za začetnike

Swami Vishwashakti

Kaj je joga?

Joga je starodavna znanost, ki temelji na znanstvenih podlagah. Joga ni religija, ali mistika, ali abstrakcija, vsak del joge je mogoče znanstveno razložiti in pojasniti. Znanost o jogi temelji na globokem poznavanju energetskega, fizičnega in psihičnega sistema. Tako je mogoče vse, kar vsebuje joga, na jasn način pojasniti z vidika delovanja telesa, energije in uma. Joga ni telovadba. Na Zahodu in tudi v Sloveniji je zelo prisoten fizični ali telesni vidik joge pod imenom hatha yoga, kar je zelo napačno uporabljen termin.

Jogo kot znanost o zdravju uporabljamo, da ohranimo zdravje in dosežemo zdravje. Pod zdravjem mislimo v jogi na energetsko, fizično in duševno ravnovesje. Joga ima močan regenerativni in revitalizacijski učinek na naš sistem energija, um in telo. Tako vas joga naredi energetsko, duševno in telesno mlajše, ima torej pomlajevalni učinek.

Kateri so cilji joge?

Joga ima različne cilje:

- harmonija ali ravnovesje med energijo, umom in telesom
- preprečevanje bolezni in ohranitev zdravja
- ozdravitev bolezni
- spoznavanje sebe, svojih potencialov, svojih zmogljivosti, tako fizičnih kot tudi duševnih
- Za sodobnega človeka, ki živi stalno pod pritiskom in je izpostavljen naravni obrabi, napetosti, frustracijam in razočaranjem, je joga metoda harmonije in ravnovesje uma.
- Človeku, ki se ukvarja s posli (businessom), politiko in posvetnimi aktivnostmi, da joga sprostitvev in deluje kot duševni tonik.
- Tistemu, ki poskuša razviti svoje sposobnosti, ki poskuša odkrivati in doseči visok potencial v človeku, pokaže joga pot do samodiscipline, samokontrole in najvišega odkritja.

Kot vidite, ima joga različne cilje, odvisno od tega, kaj potrebujete. Joga je kot prelep lotosov cvet in vi, ki se učite joge, ste kot čebelice in jemljete točno toliko medu, kolikor ga potrebujete in ga uporabljate za svojo dobrobit in dobrobit vsega sveta.

Joga deluje predvsem na energetski ravni. Energija se v jogi imenuje shakti. Shakti ima dve polarnosti, vitalno ali življensko, ki ji pravimo prana shakti, in mentalno, ki ji pravimo manas ali chita shakti. Pri jogi delujemo na prana shakti ali življensko energijo. Prana shakti je druga raven našega obstoja in deluje kot povezava med telesom in umom. Ta je kot mostiček med telesom in umom. Zaradi tega pri izvajanju joge avtomatično delujete na vse tri ravni. Tako lahko rečemo, da ima joga istočasno trojno delovanje.

Ravnovesje med vitalno in duševno energijo je joga.

V jogi telo, energija in um predstavljajo celovitost našega obstoja in so neločljivi deli drug drugemu. Zaradi sodobnega življenjskega sloga smo pozabili na to trojno enost telesa, energije in uma. Zato pri tem, ko govorimo o svojem stanju, mislimo na fizično telo, ali na duševno telo, ali na energetsko telo. Nikoli kot na enost teh trije ravni telesa. Joga pa pravi, da jih ne moremo ločevati, kajti vse tri ravni delujejo skupaj, so v medsebojnem sodelovanju in soodvisnosti. Joga je proces, ki nam da to spoznanje in nam vrača zavedanje o trojni enosti.

Na jogo ne smete gledati kot na delo. Joga je druženje s samim seboj in negovanje samega sebe. Joga je proces učenja, ki je neskončno. Nikoli ne morete končati učenja joge in da ste »ga že dali čež«. To je neskončen proces. To je dolga pot k resnici življenja. Joga je na ta način tudi umetnost uravnovešenega življenja. Joga vas uči samo-kontrole, samo-discipline, samo-analize in samo-opazovanja. Joga vas uči, kako v življenje vpeljati red in disciplino, kako se varovati pred neustreznimi čustvi, kako stalno opazovati sebe in svoje obnašanje do sebe, do drugih in do okolja.

Joga je stalen proces meditacije, ki je lahko dinamična ali statična. Zaradi tega je treba jogo izvajati kot meditacijo ne glede na to, kaj izvajate.

Joga je proces zavedanje sebe, svojega telesa, svoje energije in svojega uma. To zavedanje vam pomaga, da spoznate sebe. Šele ko dobro spoznate sebe, lahko spoznate druge. Dokler ne spoznate in razumete sebe, ne morete spoznati ali razumeti drugih.

Kot vidite, je joga učenje o življenju, kar pa dosežete z uporabo različnih jogijskih tehnik.

Obstajajo različne veje joge:

1. hatha yoga: purifikacija ali čiščenje telesa, energije in uma
2. gyana yoga: intuitivno znanje
3. bhakti yoga: predanost
4. karma yoga: nesebično delo
5. seva yoga: služenje
6. raja yoga: kronska jogijska meditacije za širjenje zavesti in energije ter spoznavanje najvišjega jaza
7. nada yoga: uporaba zvočne vibracije
8. integralna yoga: vsebuje in združuje vse tehnike joge.

Obstajajo še druge veje, vendar so prej omenje najbolj pomembne.

V Tara Yoga Centru poučujemo integralno jogo Satyananda sistema.

Integralna joga Satyananda sistema vsebuje osem udov joge, imenuje se tudi astanga joga:

1. asana ali telesni položaji
2. pranayama, ki uporablja dih za koncentracijo uma in ravnovesje pretoka prane ali življenjske energije
3. pratyahara ali umik uma od čutov
4. yama ali mentalno ter subtilno čiščenje
5. niyama ali samo-disciplina in samo-kontrola tudi na mentalni ter subtilni ravni
6. dharana ali enotočkovna koncentracija uma
7. dhyana ali meditacija
8. samadhi ali spoznavanje najvišje resnice in osvoboditve

Na začetniškem tečaju se učimo: asane, pranayame in yoga nidro, ki je prva ali zlata vrata v svet meditacije.

Na tem tečaju počasi hodimo naprej. Ta tečaj je kot priprava in spoznavanje s telesom, energijo in umom. Svojemu telesu, energiji in umu morate dati čas in priložnost, da se počasi navadijo na nove situacije. Ne sme se vam muditi, sicer lahko nastopijo težave, tako telesne kot tudi energetske ali duševne. Morate se odpreti, da bi lahko sprejemali, to pa je proces, ki se dogaja počasi. Odpreti sebe ni tako lahko in potrebujete čas, zato ne smete hiteti. Tudi jogo morate prakticirati le toliko, kolikor

zmorete. Jogo je treba vaditi s polovico svoje kapacitete. Ne z maksimalno kapaciteto, pač pa s polovično. Če boste tako prakticirali jogo, vam bo dala sproščenost in ravnovesje, če pa boste prakticirate z maksimalno kapaciteto, potem boste izčrpani, utrujeni in ne bomo mogli govoriti o ravnovesju. Zato prakticirajte počasi in s polovično zmogljivostjo.

Za vadenje joge so pomembni naslednji elementi: dihanje, zavedanje, sprostitev, vrstni red izvajanja, nasprotni položaji, čas vadenja, prostor vadenja, oblačilo, kopanje, praznenje, prazen želodec, dieta, brez naprezanja.

Kako se začne ura?

Ura se začne s kratkim sproščanjem in petjem mantre OM. Mantra OM je kozmični zvok, zvok kreacije, zvok narave in ta zvok obstaja tudi v vas, le da ga morate najti. Uro tudi končamo s petjem mantre OM. Nato pojemo Om shanti, shanti, shanti (mir) in na koncu Hari om tat sat (naj živi kozmični zvok kreacije v vas).