

CESTY K SEBE

JOGA – CESTA K LEPŠIEMU ŽIVOTU

Joga je viac ako len sedenie v meditačnom sede. Joga vás bude prekvapovať každý deň a čím viac sa jej budete venovať, tým viac si vás získa. Zmeny, ktoré sa začnú prejavovať, pocítite najprv na fyzickom tele a neskôr sa zmení aj váš postoj k životu celkovo.

V poslednom období sa joga stáva veľmi populárnou. Nie je to len tým, že sa jej venujú mnohí známi herci a speváci, joga si vás jednoducho získa svojimi účinkami.

PÔVOD JOGY

Joga je starodávny systém učenia, ktorý je starý viac ako 5000 rokov. Už v starovekých časoch ľudia túžili po osobnej slobode, zdravom tele a dlhom živote, a tak sa im podarilo vytvoriť ucelený systém cvičení, ktoré prospievajú telu aj duši. To, že tento súbor cvičení je naozaj veľmi prospešný, dokazuje jeho rýchly rozmach už v starovekých dobách a následne jeho privlastňovanie si jednotlivými náboženskými skupinami. Presný pôvod jogy nie je známy, ale na základe niektorých nájdených spisov vieme, že sa objavovala už v starovekom šamanizme ako spôsob liečenia členov komunity. Tradícia jogy sa vždy odovzdávala individuálne z učiteľa na žiaka cez ústne podanie a praktické predvedenie. Formálne techniky, ktoré sú dnes známe ako joga, vychádzajú z kolektívnej skúsenosti mnohých jednotlivcov po mnoho tisíc rokov. Základným dielom, v ktorom sú zhrnuté prvé poznatky o joge je **Patandžaliho Jogasútra**, ktorá vznikla asi **300 rokov pred n. l.** Nachádzajú sa v nej základné vedomosti, z ktorých čerpajú všetky dnešné jogové smery.

JOGA NIE JE NÁBOŽENSTVO

Keďže históriu jogy môžeme hľadať niekde v oblasti dnešnej Indie, je samozrejmé, že ju prevzali najmä východné náboženstvá. Joga teda nie je náboženstvo, len niektoré náboženstvá si prisvojili jogu ako dokonalý nástroj na udržiavanie človeka v dobrom fyzickom a psychickom stave. Všeobecné presvedčenie, že joga pochádza z hinduizmu, je mylná predstava. Joga vlastne predchádza hinduizmus o mnoho storočí, o čom svedčia staroveké stopy objavené v údolí rieky Indu poskytujúce jasné dôkazy o rozšírenej praxi jogy spreď viac ako 3 000 rokov pred n. l. Hinduizmus, tak ako aj mnoho ďalších náboženstiev, prijal techniky jogy a obohatil ich o duchovný rozmer. Cvičenie jogy neprekáža žiadnemu vierovyznaniu, naopak, skôr pomôže prehĺbiť duchovnú stránku človeka a jeho uvedomenie si tela, duše a mysle.

ČO JE JOGA?

Joga znamená v sanskrite (staroindický spisovný jazyk) **spojenie, jednotu**. Z toho vychádza základný princíp jogy, zjednotenie a vy-



Inštruktorka jogy Nikol Chovancová.

tvorenie harmónie medzi telom, dušou a mysľou. Celý systém jogy je postavený na troch hlavných prvkoch: **cvičenie, dýchanie a meditácie**.

Joga pracuje s fyzickým telom, cez jednotlivé **ásany (jogové pozície)** ho spevňuje a udržiava v dobrej kondícii. Cieľom telesného cvičenia je spevniť telo tak, aby sme predchádzali všetkým zdravotným problémom a cítili sa dobre pri každodenných činnostiach. Joga nás naučí **vážiť si a rešpektovať svoje telo**, spoznať ktoré cviky mu robia dobre, a ktoré, naopak, nie. Praktizovaním jogy sa naučíme uvoľniť si stuhnuté svaly,



kedykoľvek pocítíme, že telo to potrebuje. Joga **nie je súťaž**, je to vlastná individuálna cesta človeka, preto nenabáda na porovnávanie sa s ostatnými, ale skôr sa zameriava na prehľbovanie vlastných schopností. Jednotlivé ásany sú zostavené tak, aby aktivovali imunitný systém a upokojovali myseľ.

Ďalším dôležitým aspektom jogy je **dych**. Dýchacie techniky sú založené na predpoklade, že dych je zdrojom života v tele. Prostredníctvom dychu vstupuje do tela životná energia, ktorá sa v joge nazýva **prána**, preto aj dychové cvičenia sa nazývajú **pránajáma**. Prána je univerzálna všadeprítomná životná energia, ktorá je zdrojom nášho bytia. Naplňa celý vesmír a prúdi vo všetkom živom. V čínsko-japonskej tradícii ju nazývajú tiež energiou **chi** alebo **ki**. Prána je tiež spojením medzi hmotou, vedomím a mysľou, a preto umožňuje existenciu života na hmotnej úrovni. Riadi všetky telesné funkcie a ak je telo zdravé, prána prúdi plynulo celým telom. Joga nás učí dýchať správne a vedome do celého tela. V joge sa človek učí uvedomovať si nádychy a výdychy a stále viac prehľbovať a upokojovať svoje dýchanie. Dýcha sa nosom, aby energia, ktorá prúdi telom neunikala. Vďaka vedomému dýchaniu sa postupne upokojuje aj myseľ, ktorá sa čistí od všetkých negatívnych vnemov a prináša do nášho vnútra **harmóniu a pokoj**.

Telesné cvičenia a dychové cvičenia postupne pripravujú telo a myseľ na **meditáciu**. Je to jednoduchá cesta k pokojnej mysli, ktorá umožňuje nájdanie vnútorného pokoja a odregovanie od každodenného stresu. Pravidelná prax všetkých troch častí jogy vytvára čistú, jasnú myseľ a silné a zdravé telo. Pri vedomej práci s telom a dychom sa postupne dá prepracovať aj k hlbšiemu precíteniu svojho bytia, a teda k duchovnej stránke jogy. Joga nám umožňuje hlbšie ponorenie sa do svojho vnútra a spoznanie nepoznaného. Je to cesta, na ktorej sa naučíte tešiť z každého okamihu vo svojom živote.

PRE KOHO JE JOGA VHODNÁ

Joga je vhodné cvičenie takmer **pre každého** dospelého človeka. Je výborným doplnkom **pre aktívnych športovcov**, ale aj pre ľudí s **menej závažnými zdravotnými obmedzeniami**. Keďže ide o vedomé cvičenie, každý človek by mal počas cvičenia vnímať svoje telo a počúvať jeho potreby a signály, a vtedy najlepšie zistí, ktoré pozície sú mu príjemné, a ktoré nie. V prípade zdravotných ťažkostí treba pred cvičením konzultovať svoj stav s inštruktorm. Jogu môžu cvičiť aj **tehotné ženy**, ale určité pozície nie sú pre ne vhodné, preto je dôležité poradiť sa s lekárom a inštruktorm jogy. **Počas menštruácie** je vhodné sa skôr zamerať na pokojné dychové cvičenia a natáhovacie cviky, dôležité je vyhnúť sa obráteným pozíciám. Keďže v súčasnosti existujú rôzne druhy jogy, stačí si vybrať ten typ jogy, ktorý vás najviac zaujíma. Ak máte chuť na dynamické cvičenie zamerané na posilnenie tela, tak vyskúšajte **powerjogu**. Ak chcete zlepšiť zdravotný stav svojho tela, prípadne máte nejaké závažnejšie ochorenie, je vhodné zvoliť pomalšiu zdravotnú jogu, napríklad **Hatha jogu**.



NAJČASTEJŠIE MYLNÉ PREDSTAVY O JOGE

• Budem sa tam nudiť.

Na joge sa nudiť určite nebudete, počas cvičenia sa musíte sústreďiť na dýchanie, zapájanie svalov a udržiavanie pozornosti, aby vám neodchádzali myšlienky. Budete mať čo robiť, aby ste to všetko zvládli.

• Nedokážem si dať nohu za hlavu, čo tam budem robiť.

Joga nie je len o flexibilitu tela, každý má vlastné možnosti a postupným tréningom sa dá dokázať aj spočiatku nemožné.

• Joga je len pomalé cvičenie.

Sú rôzne druhy jogy, záleží len na vás, aký typ si vyberiete. Existuje veľmi dynamická powerjoga, ale aj pomalšie druhy cvičenia zamerané na spevnenie tela.

• Joga je náboženstvo.

Nie je to náboženstvo, ako si mnohí mylne myslia. Je to jeden z najstarších systémov na svete zjednocujúci telo, dušu a myseľ. Je to veda o tele alebo životná filozofia. Jogu neskôr prevzali východné náboženstvá.

• Je to cvičenie len pre ženy.

Joga je vhodná pre mužov aj ženy. Pomáha obom spevniť telo a upokojiť myseľ.

• Pri cvičení jogy neschudnem.

Joga je výborným a zdravým prostriedkom na chudnutie, človek zapája všetky svaly na tele, aj vnútorné, ktoré držia orgány v tele. Pozdrav slnka, ktorý je základnou zostavou je veľmi dobrý na zoštíhlenie a udržanie skvelej kondície tela v správnom pomere sily a flexibility. Pri joge pracujeme len s vlastnou hmotnosťou, čiže neprepíname svaly ako v posilňovni.

• Na jogu sa chodí vyspať.

Na úvod a záver sa robí relaxácia, ktorej cieľom je upokojenie tela a mysle. Dôležité je úplne vypnúť myseľ a vedomé vnímanie, neovládať telo a hlboko sa uvoľniť.

Nikol Chovancová
inštruktorka jogy
www.yogasnikol.sk
Foto Peter Bánoš