



VLOGA IN POMEN JOGE V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU IN PRAKTIČNE DELAVNICE

(TVŽU Metlika)

KAJ JE JOGA?

Joga je znanost o telesu, duhu, zavesti in duši. Avtor tega sistema je Paramhans Swami Maheswarananda. Med dolgoletnim delovanjem v Evropi, ZDA in Avstraliji je spoznal telesne in duševne težave sodobnega človeka. Na podlagi teh izkušenj je razvil jogo v vsakdanjem življenju. To je sistematična metoda, ki zajema vsa življenjska področja in je primerna za vsako življenjsko obdobje. Upošteval je značilnosti sodobne družbe. Prastari nauk je, ne da bi okrnil njegovo izvirnost in učinkovitost, prilagodil potrebam sodobnega človeka.

Joga je sanskrska beseda, ki pomeni povezati, združiti. Jogijske vaje učinkujejo vsestransko – usklajujejo telo, duh, zavest in dušo. Joga pomaga obvladovati vsakdanje težave, zahteve in skrbi. Če se ukvarjamo z njo, bolje razumemo sebe, smisel življenja in odnos do boga.

Jogo v vsakdanjem življenju poučujejo po vsem svetu: v jogijskih in izobraževalnih središčih, zdravstvenih in rehabilitacijskih ustanovah, zdraviliščih, športnih društvih. Primerna je za vse starosti. Ne zahteva nadpovprečnih gibalnih sposobnosti. Vadbo omogoča tudi ljudem, ki niso dobro telesno pripravljene, bolnikom, invalidom.

Sama sem nekaj let vadila skupino starostnikov v Domu starejših občanov v Novem mestu.

Najpomembnejši cilji joga v vsakdanjem življenju so:

Telesno zdravje, duševno zdravje, socialno zdravje, duhovno zdravje, spoznanje božanskih lastnosti v sebi in razsvetljenje. Dosežemo jih s telesnimi, duševnimi in duhovnimi vajami. S polnovredno hrano. S spoštovanjem življenja, varovanjem narave, okolja, z notranjim mirom. Z ljubeznijo in s pomočjo drugim živim bitjem. S strpnostjo do vseh narodov, kultur in ver, s čistimi mislimi in pozitivnim načinom življenja.

ASANE

Asana je sanskrska beseda, ki pomeni telesni položaj, v katerem dlje časa sproščeno vztrajamo. Asane močno učinkujejo na telo in duh. Učinkujejo na mišice, sklepe, dihanje, srce, ožilje, živčni in limfni sistem, vse organe in žleze, tudi na duševnost, duh in energijska središča. To so psihosomatske vaje, ki krepijo živčni sistem in usklajujejo njegovo delovanje ter utrjujejo duševno stanje. Vaja asan pomirja, umirja duh, sprošča in zbuja občutek notranje svobode in notranjega miru.

Sistem Joga v vsakdanjem življenju je zasnovan tako, da s preprostimi in pripravljivimi vajami postopno pripravlja telo na zahtevne, težje asane. Na začetku in koncu vsake vadbe, tudi med njo, se sproščate. S tehnikami sproščanja ostrite zavest o svojem telesu. Če želite pravilno izvajati asane in občutiti njihovo učinkovanje, se morate duševno in telesno sprostiti.

Pri asanah je pomembno tudi dihanje. Če je usklajeno s telesnim gibanjem je izvajanje asane skladno – krvni obtok in presnova sta pospešena, dihanje je poglobljeno in vpliva tudi na sproščanje mišic.

Razlike med asanami in telovadbo

Telovadne vaje izvajate hitro, asane pa počasi in zavestno. Ni pomembno število izvedenih asan, temveč kakovost izvajanja. Pred in med vadbo ter po njej se morate telesno in duševno sprostiti. Smisel in cilj asan ni pretvarjanje napetosti ali nakopičene energije v gibanje, temveč usklajevanje telesa in duha, in sicer z zavestnim zaznavanjem telesnih in duševnih procesov, zavestnim gibanjem in sproščanjem. Asane vas ne utrudijo ali izčrpajo, temveč osvežijo in napolnijo z energijo.

Priporočila za vadbo joge v vsakdanjem življenju

1. Vsak dan vadite 40 – 60 minut. Zelo pomembno je, da vadite skrbno in vsak dan ob isti uri. Za vadbo so najprimernejše jutranje ure. A izberete lahko kateri koli del dneva.
2. Nikoli ne vadite jogijskih vaj s polnim želodcem. Zadnji obrok zaužijte vsaj 3 do 4 ure pred vadbo.
3. Oblecite udobna oblačila, ki vas ne utesnjujejo. Odložite pasove, nakit in sezujete čevlje.
4. Vadite v mirnem prostoru. Na tla položite odejo ali drugo vadbena podlogo.
5. Med vadbo poskušajte odmisлити vsakdanje težave. Na začetku ležite v anandaasano (položaj za sproščanje), ostanite v njej in sprostite telo. Umirite dihanje in ga opazujte. Medtem poskušajte opustiti vse misli.
6. Vsako asano vadite zelo pozorno in zbrano. Občutite njeno učinkovanje. Med vajami sprostite celo telo z nekaj vdihom in izdihom.
7. Če upoštevate sistemsko zaporedje vaj, so le-te uspešne, občutite vse njihove dobre učinke in delovanje sistema. Vedno vadite skladno z izvornimi navodili. Ne spreminjajte jih in jih ne povežite z drugimi tehnikami.
8. Če telesne težave ali omejitve (na primer togost) preprečujejo vadbo določene asane, je ne vadite.
9. Če ne morete vaditi kot običajno – ker ste utrujeni, bolni, ali ste v bolnišnici, na potovanju ali zaradi pomanjkanja prostora – vaje ponavljajte v mislih in bodite sproščeni v sedečem ali ležečem položaju.
10. Ne obupajte, če ne zmorete pravilno izvesti določene vaje. Vztrajajte v ustreznem, udobnem položaju in nadaljujte z vajo. Za vse je potreben čas.
11. Joga v vsakdanjem življenju vas spodbuja, da razmišljate o svojih navadah in jih spreminjate, če je treba.

PRAKTIČNE VAJE

1. Vaja za sproščanje

Anandaasana – položaj za sproščanje

Pozornost: na vse telo

Trajanje: 5 minut

Izvajanje: Ležite na hrbtu. Razmaknite noge in jih sprostite. Konice prstov na nogah naj bodo usmerjene navzven. Roke sproščeno ležijo ob telesu. Dlani so obrnjene navzgor. Po potrebi položite blazino pod glavo ali kolena. Zaprite oči in sprostite veke. Čutite vse telo – od prstov

na nogah do temena. Pozornost usmerite na vsak telesni del. Zavestno in postopno sproščajte vse telo. Umirite se in občutite notranji mir. Če je hrbtni položaj neudoben, se lahko sproščate na trebuhu.

Učinkovanje: telesna sproščenost vodi v duševno sproščenost. Če ste sproščeni, lahko optimalno vadite in čutite učinkovanje jogijskih vaj.

2. Uvajanje v popolno jogijsko dihanje

Vaja za trebušno dihanje

Vaja za prsno dihanje

Vaja za popolno jogijsko dihanje

3. Pretegovanje telesa – enostransko, diagonalno pretegovanje celega telesa

4. Asane

Zasuk glave, zasuk s pokrčenimi nogami. Dviganje ramen, kroženje z rameni, kroženje z rameni v položaju s pokrčenimi rokami, križanje rok nad glavo, krčenje in iztegovanje rok, prenašanje teže, napenjanje meč, pavan muktasana – premik kolena h glavi, polmetulj – različici: a, b, mardžari – mačka, pripravljalne vaje za Khatu pranam. Različice pripravljalnih vaj za kobro.

Vaja položajev KHATU PRANAM

Vadba pranajame – čiščenje pranskih kanalov. NADI ŠODHAN PRANAJAMA (1. stopnja)

Avtor: Ivanka Gorenc