Autor: Beata Wiśniewska, dyplomowany nauczyciel jogi wg metody B.K.S. Iyengara

Joga – jak rozpocząć?

W ostatnich latach wzrosła popularność jogi w Polsce. Zmienił się nasz stosunek do zdrowia, sposobu odżywiania i stylu życia. W świecie pełnym pośpiechu, rywalizacji i stresu joga może wzbogacić nasze życie na wielu poziomach i pomóc odnaleźć harmonię i wewnętrzną równowagę. Joga jest odpowiednia dla kobiet i dla mężczyzn, dla ludzi młodych i starszych, dla zdrowych i dla tych, którzy do zdrowia chcą powrócić. Dla osób w średnim i starszym wieku systematyczne ćwiczenia powinny stać się potrzebą, aby zapewnić sobie właściwy rytm i funkcjonowanie organizmu. Jednak osoby z problemami zdrowotnymi, kobiety w ciąży, zanim zajmą się jogą, powinny skonsultować się z lekarzem.

Krótka historia jogi

Korzenie jogi sięgają roku 2500 p.n.e. Kolebką tego prastarego hinduskiego systemu filozoficznego są Indie. Prekursorem jogi jest sławny mędrzec Patandżali, autor Yoga sutr. W swym dziele o jodze ostatecznie ogłosił i zmodyfikował techniki jogi.

Słowo joga pochodzi z sanskryckiego słowa „yuj", które znaczy: scalać, łączyć, jednoczyć. Oznacza jedność ciała, umysłu i duszy. System opracowany przez Patandżalego wyróżnia pięć ścieżek, rodzajów jogi, odpowiadających różnym typom energii, którą każdy z nas posiada. Cztery rodzaje jogi mają wpływ na psychikę: raja joga – to koncentracja, samoopanowanie, bhakti joga – uczucia, dżniana joga – poznanie, karma joga – działanie. Piątą ścieżką jest hatha joga, która oddziałuje na ciało. Pomimo tego, że różnią się praktyką, to jednak wzajemnie się uzupełniają i prowadzą do tego samego celu – jedności ciała, umysłu i duszy.

W Polsce najbardziej popularna jest hatha joga wg metody B.K.S. Iyengara, genialnego nauczyciela, autora wielu książek. Innowacją w tej metodzie było wprowadzenie prostych pomocy, szczególnie przydatnych dla osób: starszych, początkujących, z fizycznymi ograniczeniami lub rekonwalescentów. Właściwy sposób oddychania i prawidłowo wykonane asany-pozycje jogi podnoszą żywotność i wzmacniają umysł.

Wykwalifikowany nauczyciel

Najrozsądniej jest rozpocząć praktykę jogi pod kierunkiem wykwalifikowanego nauczyciela. Takiego, który w jasny sposób udziela instrukcji i korekt, który inspiruje i buduje w adeptach poczucie szacunku do samego siebie, który budzi twoje zaufanie. Najważniejsze jednak jest to, aby był to nauczyciel odpowiedni dla ciebie. Wybierając nauczyciela zasięgnij informacji dotyczących jego stażu nauczania, u kogo praktykował, czy posiada uprawnienia do nauczania, gdzie zdobywał szlify nauczycielskie .Czy zna dostatecznie anatomię i podstawową mechanikę ciała, czy stale poszerza swoją wiedzę i czy zachęca swych uczniów do akceptacji swych własnych ograniczeń. Akceptacja bowiem jest już połową sukcesu i przybliża praktykującego do zmian. Większość nauczycieli uczących jogi wg metody B.K.S. Iyengara jest członkami Polskiego Stowarzyszenia Jogi Iyengara. Na stronie internetowej www.psji.pl można zasięgnąć informacji odnośnie wybranej przez siebie osoby.

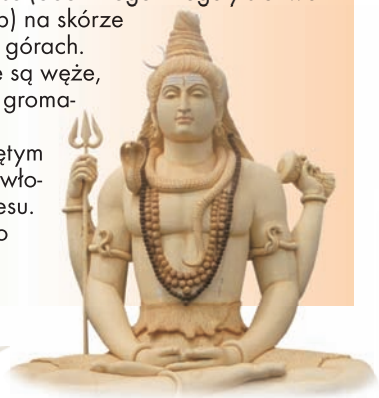
Rozpocznij podróż z jogą w grupie początkującej, gdzie uczy się od podstaw. Pamiętaj, aby jakiekolwiek problemy zdrowotne zgłosić nauczycielowi przed zajęciami. Wówczas ułoży on dla ciebie specjalny program i będziesz

miał pewność, że nie zrobisz sobie krzywdy. Kiedy po raz pierwszy pojawisz się na macie, w grupie nieznanych ci dotychczas osób, możesz poczuć się trochę nieswojo. Skup się jednak na sobie i słuchaj instrukcji nauczyciela, który na początku sesji poprosi o skierowanie uwagi do własnego wnętrza i zwrócenie jej ku sprawom, które do tej pory były poza tobą. Musisz wiedzieć, że wszystko to, czego potrzebujesz do praktyki, jest w tobie. Nie musisz niczego dokładać. Posiadasz w swym wnętrzu wszystkie narzędzia, jakich potrzebujesz, by dotrzeć do celu. Postaraj się je odkryć.

Czego potrzebujesz

Jogę ćwiczymy zawsze boso, w wygodnym, niekrępującym ruchów ubraniu. Na czas praktyki ściągnij biżuterię. Jeśli masz długie włosy, zepnij je. Praktykuj dwie godziny po lekkim posiłku, cztery godziny po obfitym. Większość szkół jogi posiada odpowiedni sprzęt do praktyki. Osobiście jednak uważam, że warto zakupić dla siebie matę, pasek, kostkę i koc do jogi. Wymienione pomoce przydadzą się do praktyki własnej w domu.

Śiwa dość często sławiony jest jako pan joginów-ascetów. Przedstawiany jest jako himalajski ascetyczny jogin, bez majątku i odzienia, pogrążony w medytacji, siedzący na górze Kaliasa w pozycji lotosu (obok niego z reguły stoi wbity w ziemię atrybut – trójząb) na skórze tygrysa bądź wędrujący po górach. Wokół jego ramion owinięte są węże, które w ideologii hinduizmu gromadzą się przy świętych. Jego ciało nasmarowane jest świętym popiołem, a rozpuszczone włosy symbolizują wody Gangesu. Czasem towarzyszy mu jego małżonka – Parwati.

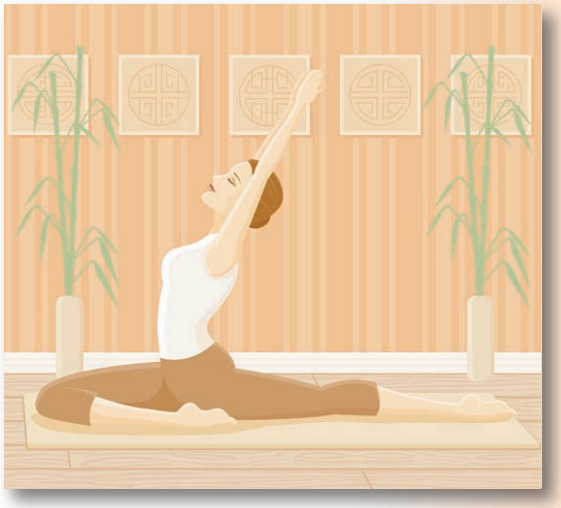


Pierwsze kroki

Kiedy przejdziesz do wykonywania asan, prawdopodobnie po raz pierwszy w życiu odkryjesz swoje ograniczenia. Zaakceptuj je takie, jakie one są. Nie walcz z nimi i nie używaj siły. Pomóż sobie natomiast, używając odpowiednich pomocy i nie wstrzymuj oddechu. Oddychaj spokojnie, wciągając powietrze i wypuszczając je miękko i równo przez nos – wchodząc w postawę, trwając w niej i wychodząc. Źródłem uzdrawiającej mocy wykonywanych asan jest twój własny oddech. Zawsze słuchaj swojego ciała, swojego wewnętrznego nauczyciela. Jeśli będziesz zwracać uwagę na sygnały, które twoje ciało wysyła w trakcie praktyki, to będziesz wiedzieć, kiedy użyć pomocy, kiedy wyjść z pozycji lub kiedy ją pogłębić, nie raniąc siebie. Nie rywalizuj z innymi, bo joga daleka jest od tego. Bądź sobą: masz własne ciało, inne ograniczenia i możliwości – inne niż osoby praktykujące obok ciebie. Kiedy nauczysz się uwalniać napięcie w ciele, kiedy nauczysz się relaksować i rozpuszczać blokady ograniczające twoją przestrzeń, wówczas popłyniesz spokojnie nurtem rzeki swojego życia. Świadomość i respektowanie własnych ograniczeń w danym dniu pozwoli uniknąć kontuzji, a systematyczność, cierpliwość i pokora otworzą drzwi do nowego, lepszego życia.

Oprócz znacznej poprawy sprawności swojego ciała poczujesz przepływ pobudzającej je nowej energii. Poczujesz przestrzeń fizyczną i psychiczną przestrzenność. Poprawi się jakość twojego życia, co pozytywnie wpłynie na emocje i umysł, dając poczucie głębokiego spokoju i wyciszenia. Odkryjesz nowe możliwości, nowe perspektywy. Poczujesz wolność w szerokim tego słowa znaczeniu. Zrozumiesz, kim jesteś i dokąd zmierzasz. Jeśli uwrażliwisz się na proces otwierania, tworzenia przestrzeni i wzmacniania, to na wymienione przeze mnie korzyści płynące z praktyki jogi nie przyjdzie ci długo czekać.

Bądź uważny, wrażliwy i szanuj siebie. ■



Słowo joga pochodzi z sanskryckiego słowa „yuj", które znaczy: scalać, łączyć, jednoczyć. Joga była traktowana jako sposób na zachowanie harmonii duszy i ciała, higieny ciała oraz dobrej kondycji psychofizycznej. Joga, a dokładniej jogadarśana, jest jednym z najważniejszych systemów filozofii indyjskiej. Joga uznaje prawo (karmana) i koła wcieleń (samsara), wyzwolenie dokonuje się przez odpowiedni trening. Podstawową myślą jogi jest możliwość wyzwolenia poprzez koncentrację, medytację i ascezę.

Według mitologii pozycje jogi wymyślił bóg Śiwa dla swej pięknej małżonki Parwati, aby była zawsze zdrowa, piękna i młoda.