

JOGA - STAROŻYTNA DROGA DO HARMONII

Dla jednych filozofia życia, dla innych modne zajęcia w okolicznym fitness clubie lub cotygodniowa dawka relaksu i wyciszenia. Niezależnie od tego czy sięgasz po nią by stracić na wadze, rozruszać zastęte mięśnie czy pozbyć się bólu kręgosłupa, joga przynosi uspokojenie umysłu i rozluźnienie ciała. Zaś regularna praktyka może stać się narzędziem do uzyskania czegoś jeszcze cenniejszego.

Spójrz i zobacz

Za oknem jesienny poranek. Tu i ówdzie rudości i ciepłe brązy, słońce z trudem przeciska się przez chmury. Piękny dzień! Ale Ciebie ten widok nie cieszy, nawet go nie dostrzegasz - widzisz szarość i pluchę. Od rana, jak co dzień, spieszysz się i bez większej chęci, radości i siły ruszasz w świat pełen wyzwań i celów, wyznaczonych przez innych, rzadziej przez Ciebie. W ciągu kolejnych godzin pracy wypijasz parę kubków mocnej kawy, pierwszą jeszcze w domu zamiast śniadania. Po 12 godzinach wracasz czując narastające zmęczenie, stres i w poczuciu, że życie męczy i piętrzy problemy. Westchniesz i zaśniesz lub nie, oglądając, jak w zwolnionym filmie sytuację z zakończonego mozolnie dnia, by od rana kontynuować powolny proces samounicestwienia.

Ten pesymistyczny scenariusz może przerwać nagła choroba lub śmierć bliskiej osoby. Dopiero wtedy łapiesz dystans i gorączkowo pragniesz zmienić te destrukcyjne rytuały w swoim życiu.

A gdyby tak, bez drastycznego powodu, dzień po dniu głęboko i uważnie oddychać, łagodnie rozciągać ciało i uspakajać wiecznie coś knujący umysł? I to jednocześnie.

Poza zmysły i intelekt

Po raz pierwszy joga została wymieniona w Wedach, dużym zbiorze pism sprzed co najmniej 2500 lat p.n.e. ale dopiero Upaniszady, ostatnia ich część przedstawia Wedantę czyli podstawy jej filozofii. Najstarszym zaś dowodem jej istnienia są znalezione 500 lat wcześniej kamienne pieczęcie w dolinie Indusu. Przekazana oświeconym mędrcom jako boska wiedza o życiu i osobowości człowieka, stanowi do dzisiaj cenne źródło samopoznania dla tych, którzy włączają ją do swojego życia - stąd też jej sanskryckie znaczenie: wiązać, jednoczyć.

Joga to nie tylko wskazówki dotyczące rozwiązywania problemów, kłopotów i cierpień ale także praktyczne sposoby ich przekraczania. Co więcej, może być praktykowana przez wszystkich, nie stoi bowiem w sprzeczności z żadną religią czy wierzeniem. Poznanie dzięki jodze możliwe jest tylko wtedy, gdy wyjdzie się poza płaszczyznę zmysłów a umysł i intelekt ucichną.

Według joginów nie urodziliśmy się jedynie po to, by podlegać bólowi, cierpieniu, chorobie i śmierci. Choć ciało fizyczne rodzi się, rośnie, zmienia, starzeje się i umiera, mamy wpływ na jakość tych etapów. Naszym kierunkiem w życiu jest poszukanie duchowego celu. Lecz to wymaga bystrego intelektu i silnej woli, które bez zdrowego ciała i umysłu są trudne, jeśli w ogóle możliwe do osiągnięcia. Dlatego starożytni mędracy rozwinęli integralny system, dzięki któremu możemy opóźnić lub zapobiegać destrukcyjnemu procesowi rozkładu, zachowując jak najdłużej zdolności fizyczne i mentalne. Prosty i naturalny system jogi obejmuje pięć głównych zasad: prawidłowe ćwiczenia (asany), prawidłowe oddychanie (pranayamy), prawidłową relaksację (sawasana), prawidłową dietę (wegetarianizm), prawidłowe myślenie i medytację.

Relaks - najtrudniejsza z asan

Na pełną sesję jogi składają się pranayamy, asany i relaksacja, które mogą być łączone z mudrami i śpiewaniem mantr.

Głębokie i rytmiczne oddychanie z wykorzystaniem całych płuc, zwiększa ilość tlenu we krwi i napętnia ciało energią. Dzięki temu łatwiej panujemy nad stanem naszego umysłu i regulujemy przepływ siły

życiowej (prany). Poprzez pełen oddech jogiczny (wdech przez nos, powietrzem napętniamy brzuch - przepona opada, masując narządy wewnętrzne - a następnie płuca aż po obojczyki zaś podczas wydechu wypuszczamy powietrze do samego końca, brzuch się kurczy a przepona opada masując serce) ta energia zostaje uwolniona w celu fizycznego i mentalnego odmładzania. Pranayama ma trzy etapy: wdech, zatrzymanie powietrza i wydech, który powinien być dłuższy niż wdech - im bardziej zanieczyszczone powietrze wydychasz, tym więcej świeżego wdychasz.

Asany, bardziej postawy niż ćwiczenia, wykonuje się powoli, bez nadmiernego wysiłku, z wycuciem własnego ciała, oddychając głęboko brzuchem. Naoliwiają mięśnie, więzadła, ścięgna i inne części ciała, poprawiając krążenie krwi. Nadają elastyczność kręgosłupowi i ruchomość stawom. Każda asana ma trzy fazy: przyjmowanie postawy, utrzymanie i wyjście z niej. Dążymy do tego, by podczas trwania w asanie ciało maksymalnie rozluźnić, dzięki czemu możemy łatwiej modyfikować postawę i bardziej rozciągać ciało. Choć jogę może praktykować każdy bez względu na wiek i predyspozycje ruchowe, warto pamiętać, że nie wszystkie asany i ćwiczenia oddechowe są dla każdego. Dlatego, szczególnie osoby początkujące, powinny praktykować pod okiem nauczyciela, którego zawsze bezwzględnie należy poinformować o stanie swojego zdrowia. Uważny uczeń dość szybko uczy się własnego ciała. Wie, jak i co poprawić w wykonywanej asanie, często zanim instruktor zdąży do niego podejść (wcześniej tych korekt wykonał już kilka). I wbrew opinii osób, które nigdy nie praktykowały jogi, nie siad w pełnym lotosie czy stanie na głowie jest największym wyzwaniem, lecz *Savasana* czyli pozycja „martwego ciała”, którą przybiera się przed, pomiędzy asanami i na zakończenie sesji. Leżąc na plecach z zamkniętymi oczami należy rozluźnić całe ciało, spokojnie oddychając. Nie tak łatwo po prostu leżeć i nic nie robić!

Jesteś tym co jesz

Na to co dzieje się z naszym ciałem i umysłem, także podczas praktykowania jogi, niebagatelny wpływ ma dieta. Jogin wyróżnia pokarmy satwiczne, radžasowe i tamasowe.

Satwiczne czyli naturalne i czyste, oparte na świeżych, lekkich i pożywnych pokarmach takich jak przetwory zbożowe, chleb pełnoziarnisty, mleko, masło i ser, owoce i warzywa, czyste soki owocowe, nasiona, kiełki, miód i herbaty ziołowe utrzymują ciało i umysł w wyśmienitym zdrowiu, umożliwiając efektywne działanie.

Pokarmy radžasowe są bardzo gorące, gorzkie, kwaśne, półśładkie lub słone i zakłócają równowagę między ciałem i umysłem. Mocne zioła, ostre przyprawy, kawa i herbata, ryby, jajka, sól i czekolada plus jedzenie w pośpiechu sprawia, że nasze ciało jest nadmiernie pobudzone a umysł niespokojny.

Dieta tamasowa czyli mięso, alkohol, tytoń, cebulę i czosnek, produkty fermentacji np. ocet, produkty przejrzałe i nieświeże plus przejadanie się sprawia, że odporność organizmu zmniejsza się a umysł zdominowany jest przez m.in. gniew, chciwość lub po prostu ospałość.

Choć przejście na wegetarianizm jest krokiem ze wszech miar pozytywnym i - wbrew krążącym opiniom - dobroczynnym dla zdrowia, dla niektórych osób nie jest sprawą łatwą. Jak wszędzie, także tutaj należy kierować się zdrowym rozsądkiem i nie rzucać się od razu na głęboką wodę. Warto poświęcić trochę uwagi i czasu czytając na temat zbilansowanej diety. Za całą pewnością, gdy rozsądnie przystąpimy do rzeczy, zyskamy większą odporność i dobre zdrowie.

Pomocne zatem będzie pozytywne myślenie, chęć i gotowość na zmiany. Każdy z nas ma własną drogę. Aby znaleźć tę właściwą, warto dać sobie ciszę, czas i przestrzeń - spacerując, haftując, malując lub praktykując jogę.

Gdzie i kiedy?

Najlepiej ćwicz rano, gdy ciało jest wypoczęte a żołądek pusty lub sześć godzin po obfitym a trzy po lekkim posiłku. Ćwicz w luźnym, wygodnym ubraniu, w czystym, wywietrzonym pokoju - unikaj przeciągów - po dokładnym umyciu się i oczyszczeniu nosa. Potrzebujesz kawałek równego podłoża, na którym możesz rozłożyć koc lub matę do jogi. W czasie ćwiczeń zawsze oddychaj nosem i usta

trzymaj zamknięte. Gdy zginasz się wydychaj powietrze, gdy prostujesz się - wdychaj je. 10 lub 15 asan dziennie wystarcza dla utrzymania zdrowia, a zajmuje od pół do jednej godziny. Unikaj kąpieli i sauny minimum godzinę przed i godzinę po praktyce asan, a sportów wyczynowych włącznie z wyczerpującą jazdą na rowerze czy intensywnym bieganiem raczej unikaj w dniu, kiedy praktykujesz jogę lub staraj się zachować minimum dwie godziny przerwy między nimi.

Przeciwwskazania

Gdy cierpisz na silny ból głowy, kręgosłupa, brzucha, masz przepuklinę, dolegliwości oczu, uszu lub inne choroby np. nadciśnienie, a także gdy jesteś po operacji, szczególnie brzucha, zanim wybierzesz się na zajęcia jogi skonsultuj się z lekarzem. Podczas ciąży można kontynuować niektóre, zwykle nieco zmodyfikowane asany, nie można natomiast w tym okresie rozpoczynać praktykowania asan. Po porodzie ćwiczenia można podjąć po upływie pięciu miesięcy. Palacze, dopóki nie rzucą palenia, także nie powinni pewnych pozycji wykonywać, szczególnie odwróconych, z głową pochyloną w dół, bo osłabiona śluzówka nosa może zacząć krwawić. Unikaj gwałtownego napinania mięśni i wyczerpania, jeżeli czujesz zmęczenie przejdź do relaksu. Nie porównuj się z innymi ani z tym, co byłeś w stanie zrobić ze swoim ciałem w przeszłości.

Agnieszka Gutral

Polecane książki: *Joga. Przewodnik dla początkujących i znawców* L.Lidell, Narayani, G. Rabinovitch; *Ilustrowany podręcznik jogi* Swami Vishnudevananda; *Joga* E.R. Ram Kumar; *Joga. Ruch - Oddech - Relas* J. Górna, J. Szopa

Tekst ukazał się w listopadzie 2010 w miesięczniku NLP Życie wydawanym przez Polską Akademię NLP