

# Hallgassunk a belső hangunkra!

## JÓGA ÉS TÁPLÁLKOZÁS

A jóga tradíciója szerint három minőségbe sorolhatóak az ételek aszerint, hogy mit kellene és mit nem kellene fogyasztanunk a jóga gyakorlásának támogatásához: radzsaszikus, tamaszikus és szattvikus. Ez a felosztás az univerzumot felépítő három alapminőségen (gúnán) alapul, vagyis vannak radzsaszikus dolgok – jelen

esetben ételek –, amelyek energetizálnak, feltöltnek, de rossz étrendben feszültté, túlérzékenyvé tesznek, ilyenek például a csípős, túlfűszerezett, túlcukrozott ételek és az élénkítő szerek (koffein tartalmú kávé, tea). A következő csoport a tamaszikus minőséget hordozó (nehezen emészthető) táplálékok, ezek például a húsok, erjesztett élelmiszerek és az alkohol. A tamaszikus ételek lelassítá-

nak, oldhatják mentális feszültségeinket, de nem megfelelő arányban fogyasztva csökkentik érzékenységünket, demotiváltsághoz, kedvetlenséghez vezetnek.

A harmadik – a jóga és a kiegyensúlyozott lelkiállapot szempontjából legmegfelelőbb – kategória pedig a szattvikus ételek csoportja. Ezek az ételek könnyen emészthetőek, gyorsan beépülnek, táplálják a testet, mégsem nehezítenek el, egészséges és rugalmasá tesznek, vitalitást, pozitív életszemléletet adnak. Ide tartoznak a friss zöldségek, gyümölcsök, magvak, hüvelyesek, a rizs és a teljes kiőrlésű kenyerek.

**Természetesen a jógaszövegek nem a szattvikus ételek egyoldalú fogyasztását tartják megfelelőnek, csupán támpontot nyújtanak, amely alapján könnyebb ételeinket hatásuk alapján vizsgálni.** Tulajdonképpen nemcsak a jóga gyakorlása tesz jót, hanem egészségi állapotunk szempontjából is érdekesebb a szattvikus ételeket előnyben részesíteni, de táplálkozásunk rendszerét ezenkívül még rengeteg tényező befolyásolja: életmódunk, korunk, nemünk, az évszak vagy az éghajlat. Ezért nagyon összetett kérdés, hogy miből mennyit kellene fogyasztanunk. Nincs két egyforma ember, két egyforma test, két egyforma életvitel, mindenkinek magának kell megtalálnia a neki megfelelő étrendet, a három ételminőség megfelelő kombinációját.

**A jóga és a táplálkozás kapcsolatát vizsgálva egy másik – sokszor felmerülő – sarkalatos kérdés a hűsevés.** A jóga gyakorlása nem feltétlenül jár együtt a vegetáriánus étrenddel. Véleményem ezzel kapcsolatban is az, hogy semmilyen formában sem ajánlott a szervezet megerősökölése. Ha valamikor a jóga gyakorlásának előrehaladtával felmerül az igény a hús elhagyására, az rendben van. Ha ez egy természetes igény, ha tényleg nem kívánjuk, akkor nem lehet belőle gond. Magamat sem hívtam sohasem vegetáriánusnak. Volt egy időszak, amikor másfél évig nem ettem húst. Nem volt hozzá ideológiám, hogy miért nem, egyszerűen csak nem esett volna jól. Ez egy olyan időszakban történt, amikor intenzíven gyakoroltam, naponta akár többször jógáztam. Nem kívántam a húst, sőt, sokszor még az ételt is csak nagyon kis mennyiségben, annyira feltöltött a jóga. Aztán egyik napról a másikra megint ettem, sőt, most is eszem húst, de kevesebbet, mint régen.

**A tapasztalatom az, hogy a jóga gyakorlásával megismerjük a testet, kifinomodnak az érzékeink az emésztés és a táplálékok szervezetben kifejtett hatásai felé.** Ezáltal pedig kis odafigyeléssel, tudatossággal evidens módon érezni fogjuk, hogy éppen mire van szükségünk, nem kell hozzá kalóriákat számolni, vagy az ősi gúnák alapján az ételek minőségét szem előtt tartva étkezni. Persze tele van a fejünk a családunkból hozott étkezési szokásokkal vagy a reklámokból tanult „útmutatásokkal”, amelyeket nehéz félretenni. Kezdetben szinte lehetetlen megkülönböztetni belső hangunkat a megtanult mintáktól és táplálkozással kapcsolatos koncepcióinktól. Mégis: semmilyen táplálkozási rendszer vagy egészségguru sem tudhatja nálad jobban, hogy mit kíván a szervezeted.



Írta: Diószegi Ádám  
www.jogaoktato.hu  
www.mandalajoga.hu

**Még egy téma van, amelyet a táplálkozással kapcsolatban nagyon ritkán érintünk, pedig legalább olyan fontos lenne, mint ételeink minősége: ez pedig testünk hidratálása, a folyadékbevitel.** Testünk – akárcsak bolygónk – hetven százalék víz. Testünkben ezt a mennyiséget folyamatosan pótolnunk kell, és itt a hangsúly nemcsak a mennyiségen, hanem magán a vízen is van. Testünk hetven százaléka nem zöldtea vagy frissen facsart gyümölcslé, hanem H<sub>2</sub>O, vagyis egyszerű víz. Ha hidratálódni akarunk, akkor éppen erre van szükségünk. Minden más folyadékot a szervezet emészteni kezd, plusz energiába kerül, mire kiválasztja belőle a számára felhasználható vizet. Ezért ivásra leginkább a szobahőmérsékletű, szénsavmentes, kis ásványianyag-tartalmú forrásvíz felel meg, melyből naponta legalább két litert kellene elfogyasztanunk ahhoz, hogy testünk optimális vízmennyiségét fenn tudjuk tartani.

**Lehet, hogy egészségesnek tűnik a vitaminokkal dúsított gyümölcslé, mégsem a legjobb választás:** a táplálkozástudomány jelenleg ott jár, hogy rájötünk, az így (vagy akár tableta formájában) bevitt vitaminok többsége azonnal kiürül, szervezetünk azokat a vitaminokat tudja hatékonyan kezelni, amelyek természetes környezetükben kerülnek be. Próbáljuk a vitaminokat nyomelemekkel kombinálni, vagy gyümölcslébe keverve bevinni, de a hatás még mindig nem az igazi, viszont egy szép zöldalma a szervezetünk számára szükséges vitaminok nagy részét tartalmazza, és rosttartalmának hála még az emésztésünket is javítja.

A JÓGIK FELISMERTÉK, HOGY TÁPLÁLKOZÁSUNK KÖZVETLENÜL KIHAT EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTUNKRA, TEHERBÍRÁSUNKRA, VISELKEDÉSÜNKRE, TUDATUNK MINŐSÉGÉRE. VANNAK ÉTELEK, AMELYEK SEGÍTIK A JÓGA GYAKORLÁSÁT, KÖNNYŰVÉ ÉS RUGALMASSÁ TESZNEK. DE VANNAK OLYANOK IS, AMIK KIBILLENTENEK EGYENSÚLYI ÁLLAPOTUNKBÓL, LUSTÁVÁ, KEDVETLENVÉ VAGY ÉPPEN FESZÜLTTE, IZGAGTOTTÁ TESZNEK.

Testünk - akárcsak bolygónk - hetven százaléka víz.

