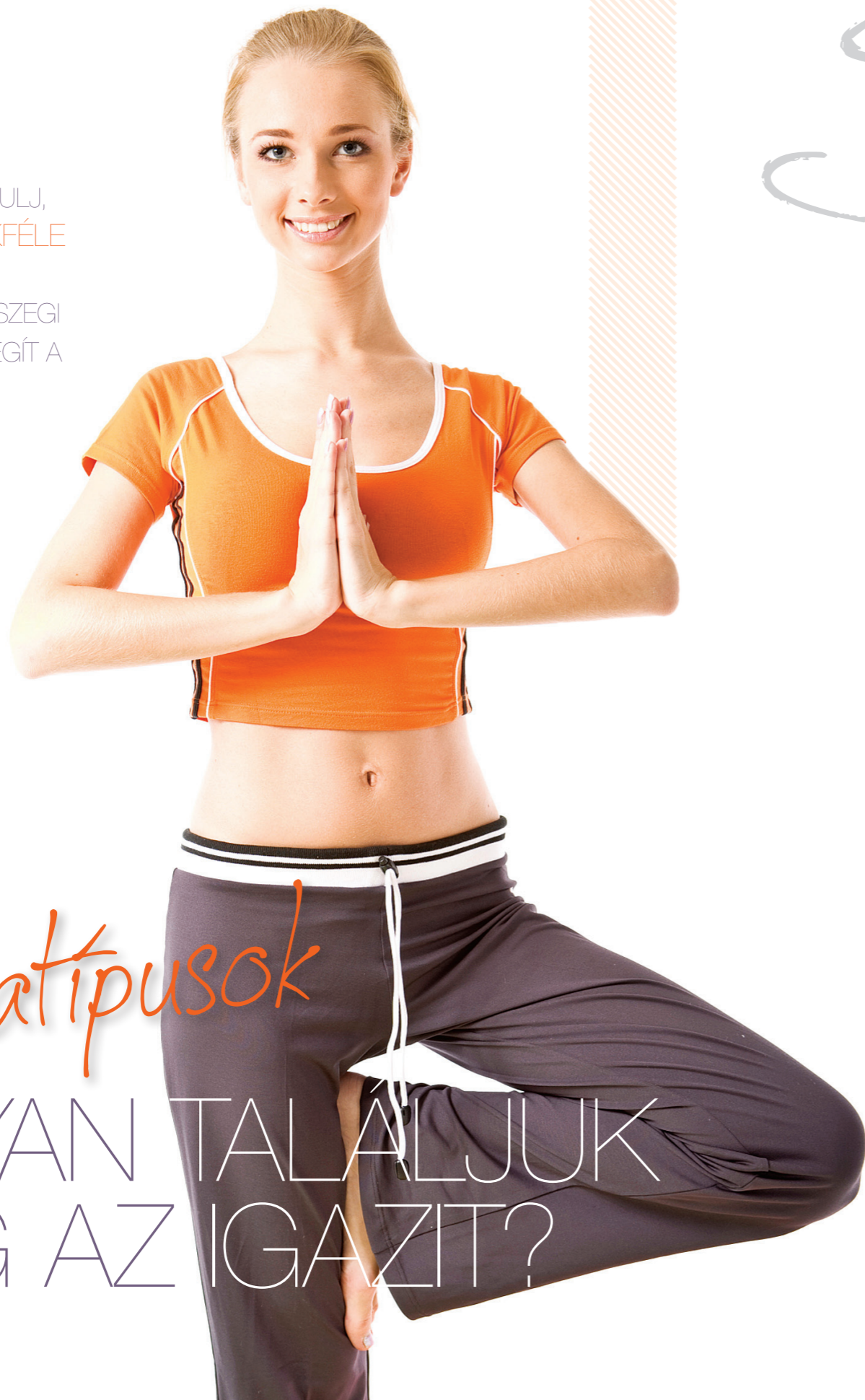


JÓGÁZNI SZERETNÉL,
DE NEM TUDOD, HOGY
PONTOSAN MERRE INDULJ,
HISZEN NAGYON SOKFÉLE
JÓGAFAJTA KÖZÜL
VÁLASZTHATSZ? DIÓSZEGI
ÁDÁM JÓGAOKTATÓ SEGÍT A
DÖNTÉSBEN.



Jógatípusok

HOGYAN TALÁLJUK MEG AZ IGAZT?

Szinte minden oktató a saját rálátása szerint oktatja a jógát: van, aki a helyes anatómiai kivitelezésre helyezi a hangsúlyt, más az energetikai folyamatokra vagy a mentális történésekre, az elme rezdüléseire. Sajnos rossz hírem van: ez a cikk sem fogja tökéletesen helyretenni benned ezt a zűrzavart, hiszen ehhez könyvet kellene írni, annyira színes a „jógarepertoár”. A célom csak az, hogy könnyebben tudj dönteni – nem feltétlenül a mély ismeretek segítségével, inkább csak azáltal, hogy tudod, mire van szükséged.

Minden esetben azt javaslom, hogy ha még sohasem jógáztál, akkor próbálj ki több oktatót, stúdiót, jógafajtát! Ne ragadj le rögtön az elsónél, sőt, később is merj váltani! Lehet, hogy az első egy nagyon pozitív élmény volt, de mégis jó, ha több impulzus ér. Legrosszabb esetben legalább biztos lesz számodra, hogy jó helyen vagy, mert a többi hely legfeljebb elrettentő példának volt jó.

Persze ennél pozitívabb a magyarországi jógaélet: aki jógaoktatásra adja a fejét, az általában nyitott, barátságos személy, jó szakember – legalábbis ha oktat, akkor ennyi mindenképpen elvárható tőle. Nem hiszek abban, hogy egyik oktató jobb a másiknál – cikkemben sem állítok fel rangsort a jógafajták között –, inkább csak arra célzok, hogy minden oktató másképpen van „összerakva”, mást tart lényegesnek, más a személyisége.

A jógázóknál ugyanez a helyzet: lehet, hogy valakinek a személyközpontú, szeretetteljes oktató a szimpatikus, aki mindig az egyén felé fordul, és a személyes problémáival törődik. Valaki pedig nagyobb biztonságban érzi magát egy feladatorientált, határozott oktató mellett, aki láthatóan érti a dolgát. Miklós Ervin jógaoktató – aki Yesudian közvetlen tanítványa volt – foglalta össze ezt számomra a leginkább érthetőbben. Szerinte a jógaoktató is csak ember, és három típus van: az elsőnek az a lényeges, hogy szeressék őt magát és azt, amit csinál. A második mindig a feladatra és az elérendő célra (legyen az az egészség vagy az elme uralása) koncentrál, az a legfontosabb számára, hogy tiszteljék. A harmadik típusú oktató számára pedig a leglényegesebb az, hogy bízzanak benne, szerinte ettől működik igazán a jóga.

Nem tartom szerencsésnek a jógafajtákról sokat írni, hiszen mindegyikben több év jártasságra lenne szükség ahhoz, hogy korrekt ítéletet lehessen róluk alkotni, ez pedig életünk időbeli korlátai miatt nálam sincs meg, legalábbis nem mindegyiknél. Ezért inkább csak azt a három kategóriát ismer-

tetem, amelybe a jógafajták a jógagyakorló figyelmének finomsága és a fókusza alapján sorolhatóak (lásd a Vital-kisokost).

Rádásul lényegében csak indítást- és izlésbeli különbségekről beszélhetünk jógaoktatók és jógafajták között, egyik sem jobb a másiknál.

Mindig a Te személyiséged, beállítottságod fogja meghatározni azt, hogy mi szimpatikus és mi nem. A jógafajták olyanok, mint az ételek az étterem menüjén: van, aki szereti a pekingi kacst, van, aki inkább mást enne. Ettől függetlenül a pekingi kacsa nem jó vagy rossz, az csak egy pekingi kacsa. Nem jobb a salátánál, csak más. Mindenesetre abban szerintem egyetértünk, hogy a legrosszabb dolga annak van, aki nem próbál ki semmit és éhen marad...



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

Ne ragadj le rögtön az elsónél, sőt, később is merj váltani! Lehet, hogy az első egy nagyon pozitív élmény volt, de mégis jó, ha több impulzus ér.

Vital-KISOKOS JÓGAFAJTÁK

ALKALMAZOTT JÓGA: ide sorolható minden olyan jógafajta, amely a jóga eszköztárából csak egy részt használ valamely konkrét cél elérésére. Ilyen például a gerincjóga (célja a tartásjavítás, testfejlesztés), a stresszoldó jóga (stresszkezelés, relaxáció), kismama jóga (a terhesség megkönnyítése, szülésre való felkészülés), női jóga (nőiség megélése, intim problémák kezelése stb.). Az ebbe a kategóriába sorolható jógafajták mindig egyszerű, preventív, mindenki számára könnyen elsajátítható mozgásformák, amelyek a mai modern ember igényeihez igazodnak.

HATHA JÓGA (és egyéb, finomenergetikai testtel foglalkozó jógafajták): ezek azok a jógafajták, melyek főleg ászanák (jógapozíciók) és pránajámák (légzőgyakorlatok) kombinációját tartalmazzák. Ez a legszélesebb és legváltozatosabb kategória. Ide tartozik a tradicionális Hatha jóga, a dinamikusabb elemekkel ötvözött Hatha Jóga Flow, a manapság nagyon divatos, 38-40 fokban végezett Bikram jóga, a test és a légzés uralását tökélyre fejlesztő Iyengar jóga vagy a mitikus „Kundalíni kígyó” felébresztésén fáradozó Kundalíni jóga. Ebben a kategóriában egyaránt megtalálhatók statikus és dinamikus jógafajták is, ezeknek millió ága, keveréke, a magazin teljes hossza sem lenne elég hozzá, hogy mindegyikbe bepillantást nyerjünk.

RÁDZSA JÓGA: a jóga gyökere. Célja az elme megértése – finom légzőgyakorlatok, koncentrációs technikák és meditáció segítségével –, ezáltal pedig az elme meghaladása és az önmagunkról, valódi természetünkéről alkotott koncepciók hátrahagyása. Az órák nem tartalmaznak mozgást, vagy legfeljebb csak minimálisat, a mentális gyakorlatok vannak a középpontban. Nem foglalkozik a test fejlesztésével, inkább azt próbálja megérteni veled: nem a test vagy és nem is az elme. Mivel sok ülést és befelé figyelést tartalmaz, ezért mégis szükséges hozzá a jó fizikum, hiszen kényelmesen ülni 30-40 percen keresztül sok esetben jelent kihívást: erős hátizmok, laza csipő, komoly koncentrációs képesség kell hozzá. Itt pedig el is érkeztünk újra az alkalmazott jóga területéhez, sokszor nem lehet a Rádzsa jógával kezdeni, hiába érdekel valakit az elmeuralása.