

WELLNESS

Sokan feltették már a kérdést:
Mi különbözteti meg a jógát
minden más mozgásrendszerétől?

Az a csodálatos jóga

Írta: Németh Gergő

Valóban, minek is köszönheti a jóga több évezredes töretlen sikerét művelői körében? Mi lehet az oka annak a mély, misztikus rajongásnak, amely napjainkban is több millió embernek ad motivációt arra, hogy rendszeresen órákat töltsön a jóga semmi máshoz nem hasonlító gyakorlatainak végzésével?

Az első áttörő élmények közé tartozik, amikor a helyesen kivitelezett testtartás közben egyszerre elemi erejű forráság árad szét a testben, jelezve, hogy az ún. nádik, vagyis energiacsatornák megnyíltak, a prána (vagyis energia) szabadon, gátaktól mentesen áramlik a testben. Ez az erős áramlat képes megnyitni energetikai blokkokat, amelyek hatására elmúlhatnak betegségek, oldódhatnak eddig a személyiség részeként megélt negatív tulajdonságok, és megoldódhatnak régóta húzódó, kellemtelen élethelyzetek.

A gyakorló ilyenkor órákig, vagy akár napokig is érezheti ennek közvetlen testi hatásait: mély, intenzív örömrészt, energiával való töltöttséget, tisztább érzékelést mind fizikai, mind mentális szinten, a teljesség élményét. Nem természetfeletti élmények ezek, inkább a test természetes állapota, ha nem korlátozzuk, mérgezzük helytelen életmóddal és gondolkodással.



Sokan összetévesztik a jógát az indiai aszkéták által gyakorolt önsanyargató, extrém gyakorlatokkal, azonban a jóga nem a szenvedés útja. Bár ajándékba sem adja ezeket a csodálatos változásokat - a gyakorlónak ugyanúgy végig kell járnia saját ösvényét, fokozatosan elhagyva, levetkőzve csak rá jellemző, másokéval nem összevethető korlátait. Sok a tévút, a megtévesztő élmény, amely könnyen megadja a fejlettség, megérkezés illúzióját, és a gőg, a felsőbbrendűségi érzés, az arrogancia csapdái hosszú időre megrekeszthetik, vagy akár vissza is vetetik fejlődésében a kívülről mesternek vélhető jógit.



“A jóga nem azt mutatja meg, milyen a világ, hanem azt, hogy hogyan lehet megismerni.”

A jóga az ősi Indiában nem a tömegeknek szólt: minden jógi csupán néhány tanítványnak adta tovább tudását, az indiai emberek többsége sosem került közvetlen kapcsolatba a jóga tanításaival. Elgondolkodtató azonban, hogy a jóga az utóbbi évtizedekben megfigyelhető közismertsége és népszerűsége az általunk ismert történelem folyamán példa nélküli. Magyarországon is egyre nő az érdeklődők tábora, amit a jógaúttörők számának növekedése és színvonaluk emelkedése is jelez. Számos jól képzett,

karizmatikus magyar jóga-instruktor mutatkozik be a „jóga” címszóval könnyen megtalálható weboldalon. Megalakult a Magyar Jógaképzők Szövetsége is, amelynek célja a hiteles jógaoktatás biztosítása minden érdeklődő számára. A jógában semmi misztikus sincsen: praktikus, következetes módszerek összessége, amely a fizikai gyakorlás alapjaitól indulva, a mentális egészség helyreállításán keresztül vezeti a gyakorlót célja felé. **ST**

Köszönet a cikk létrejöttében nyújtott szakmai háttér biztosításáért a Mandala Joga Stúdióknak.
www.mandalajoga.hu

