

Sneža Vidovič

Ananda strokovna mentorica

Joga studia Sadhana



Učitelj joge svetuje

Pišite in odgovorili vam bomo s pomočjo jogijske filozofije, neizčrpnega vira znanja.

Asana ni nujno prvi korak k jogi

Ali je hatha joga na ravni asan nujna za doseganje koncentracije, meditacije? Zakaj v Indiji ne dajejo takega poudarka asanam, kot ga dajemo pri nas?

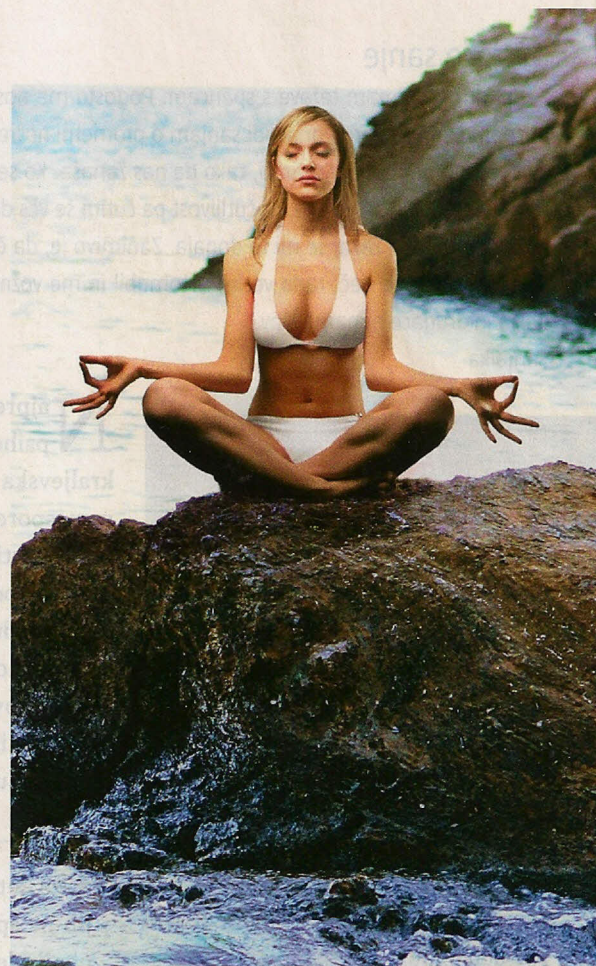
Jana iz Ljubljane

Spoznanje, kje smo na svoji duhovni poti, je temeljno spoznanje pri jogi. Včasih nam pri tovrstnem raziskovanju lahko pomaga prav učitelj joge.

Če smo zelo nemirni, če nimamo pravega stika sami s seboj, je hatha joga z asanami in pranajamo pravi začetek, saj nas bo umirila ter usmerila v opazovanje lastnega telesa in uma. Nismo pa vsi žrtve svojih nemirnih misli ter napetega telesa. Če se lahko obvladamo, da sproščeno sedimo v meditativnem položaju, in čeprav smo začetniki, lahko s koncentracijo in meditacijo začnemo brez uvodnih tehnik hatha joge (op. asane, pranajama ...). Ni tako redko, da nekateri posamezniki zmorejo preiti v pravo me-

ditativno stanje takoj, ko se umirijo v sedečem položaju ter naredijo nekaj polnih vdihov in izdihov.

Poudarila bi, da je hatha joga na stopnji asan in pranajame omejena, na stopnji meditacije pa omejitveni. Nihče v zgodovini še ni dosegel kontemplacije ali samorealizacije samo ob izvajanju asan, in prav zaradi tega so v Indiji pogosto bolj poudarjeni meditacija, branje duhovnih tekstov, petje duhovnih pesmi ipd. Na zahodu, žal, pogosto častijo telo oz. učitelje joge, ki zmorejo narediti najzahtevnejše asane. Veliki učitelji joge, v mislih imam samorealizirane učitelje, svojih duhovnih izkušenj niso dosegli z izvajanjem Surje namaskar (pozdrava soncu).



Shujašati, preden začnem z jogo

Zadnjih deset let se neuspešno bojujem s kilogrami. Že nekaj časa razmišljam, da bi začela vaditi jogo, saj baje zelo dobro vpliva na pozitiven odnos do telesa, toda nekje sem prebrala, da je bolje najprej shujašati.

Katja iz Grosuplje

Ne morem se strinjati s tem. Kajti potemtako bi lahko rekli, da se ne bomo začeli ukvarjati z jogo, dokler ne bomo postali fleksibilni in umirjeni.

Vsekakor so vaši sklepi bolj obremenjeni zaradi prevelike telesne teže in marsikateri položaj bo potrebno prilagoditi. Toda mnogo elementov boste izvajali brez težav. Joga vam bo dala novo spodbudo in lahko boste še več naredili zase na nekih drugih področjih, ki posredno vplivajo na uravnavanje telesne teže. Joga bo dobro vplivala na vaš življenjski slog, na vašo samopodobo in samozavest. To pa je lahko velik premik na poti zdravega odnosa do lastnega telesa.

Ne oklevajte, pridite na jogo čim prej! Priporočam vam klasično hatha jogo, kjer ni veliko dinamičnih prehodov med položaji.

