

Sneža Vidovič

Ananda joga učiteljica, Joga studio Sadhana



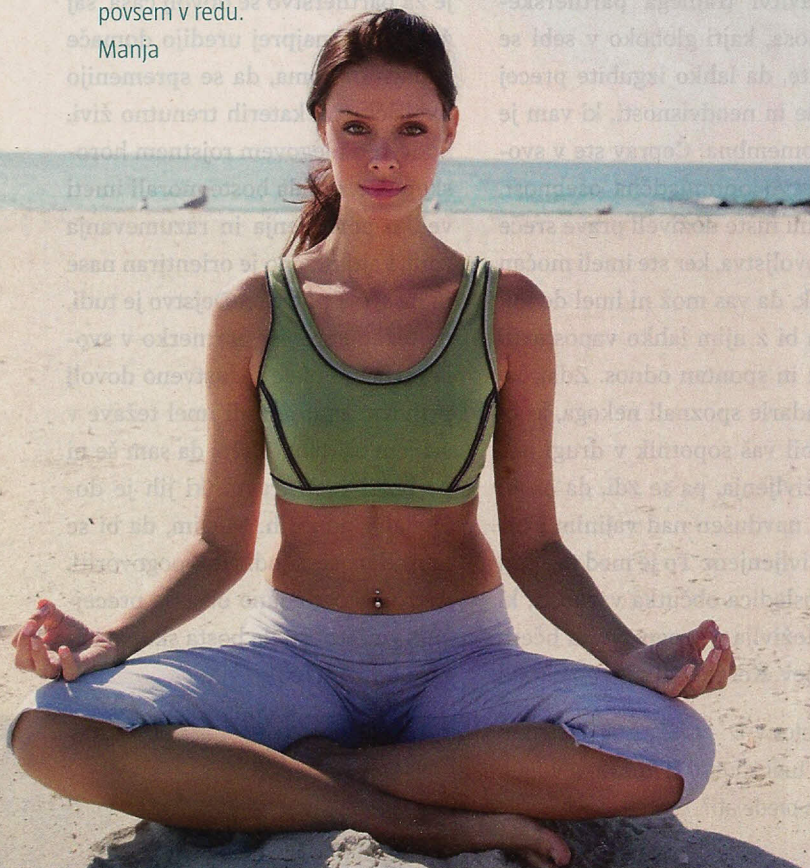
Učitelj joge svetuje

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

Izbruh čustev med jogo

Za seboj imam težko leto življenja. Z jogo se ukvarjam dve leti in ne vem, zakaj se mi v zadnjem času ravno pri jogi dogaja, da me preplavijo čustva in zelo pogosto mi gre kar na jok. Čez dan sem pa povsem v redu.

Manja



V času duševnega neravnovesja je popolnoma naravno in normalno, da med jogo »na površje« pridejo določena čustva. Sadhana (jogijska praksa) je tudi čas čiščenja. V času izvajanja sadhane ste bolj odprti, bolj osredotočeni in zato lahko ozavestite tisto, kar ste morda hote ali nehote pospravili pod preprogo in vas že močno tišči.

Fizično telo, um in čustva, vse to so oblike ene in edine zavesti, kozmične zavesti, ki vibrira znotraj nas. Spoznanja te kozmične zavesti pogosto pridejo ravno v času notranjih sprememb. Da bi lahko zaznali to vibracijo kozmične zavesti, to notranjo radost, pa si pomagamo s tehnikami joge. Tehnike distancirajo praktikanta joge od čustev. Joga ni čas, ko bi analizirali čustva. Joga je čas navezovanja stika s to kozmično zavestjo.

Torej, ko se vam med sadahano zgodi, da privrejo na dan razburkana čustva in solze, jim dovolite, da se izrazijo. Ne zatirajte solz. V času, ko občutite, da se to dogaja, se osredotočite na svoje dihanje. Res se močno osredotočite na dihanje, ki ga opazujete v nosnicah, to je zelo pomembno in bo dvignilo vašo pozornost in energijo iz nižjih čakr (energijskih centrov) v višjo čakro, v ajna čakro (tretje oko). Tako boste ostali v sedanjem trenutku – tukaj in zdaj. Pogosto si lahko k dihanju dodate tudi afirmacijo: Moč in pogum, polnita moje telo!

Osebni prostor

Zakaj me na vadbi joge moti bližina sosed. Od mene je oddaljen približno 20 cm. Včasih je to tako moteče, da sploh ne morem normalno izvajati asan.

Petra

V prvih letih izvajanja joge se občutljivost poveča in je pogosto še vedno usmerjena v zunanje okolje. Zelo dobro se zavedamo svojega telesa, lastnih občutij, čustev in tudi energijskega ovoja, ki nas obdaja. In zato smo precej občutljivi na bližino drugih, še posebej, če posežejo v naš osebni prostor oz. v polje našega energijskega ovoja. Ko se z jogo ukvarjamo dlje, je naša občutljivost seveda še večja, vendar jo usmerjamo v notranje okolje. In včasih je ta proces tako močan, da sploh ne vemo, ali kdo sedi poleg nas ali ne. Vendar se

to zgodi postopoma, spontano, z leti prakse.

Predlagam vam, da si poiščete prostor v dvorani, ki vam bo omogočal malce več zasebnosti. Če je to sploh mogoče. Prostor, v katerem izvajate jogo, je zelo pomemben in tudi od njega je odvisna kakovost vaše sadhane. Če so blazine v vaši skupini ena od druge oddaljene za 20 cm, je to po mojem prepričanju neprimerno okolje za sproščeno sadhano.

Svetujem vam, da poiščite takega organizatorja joge, ki mu je mar za kakovost prostora in zadovoljstvo ljudi.

