

Egy rejtélyes világ: mi is az a jóga?

Nekem először ilyenek jutottak eszembe a jógáról: egy fura szerzet, aki a nyakába teszi a lábát; egy jógi, aki törökülésben meditál; egy indiai ember, aki bölcseleteket mormol; egy sportruhás gyakorló, aki izzadva tart egy akrobatikus testhelyzetet; vagy egy vegetáriánus életigenlő.

Aztán sok évvel ezelőtt volt szerencsém elmenni egy kezdő tanfolyamra, ahol azonnal megkedveltem, illetve betekintést nyertem a jóga világába. Ennek köszönhetően hamar rájöttem, hogy a fent felsoroltak közül valójában egyik sem a jóga, vagyis talán mindegyik egy kicsit.

A gyakorlatok sok pozitív hatását korán elkezdtem érezni. Erősebbek és lazábbak lettek az izmaid, jobb lett a közérzetem, valamint mindenkivel, még magammal szemben is türelmesebbé váltam, és nyitottabb lettem a szív dolgaival szemben. Így

hónapról-hónapra egyre jobban beleástam magam ebbe a rendszerbe, és meglepődve tapasztaltam, hogy milyen szerteágazó és komplex életmód ez.

Olyan életvitel, ami gyakorlatok és módszerek gazdag eszköztárát kínálja. A jóga lehet testedzés, mozgásterápia, egészségmegőrzés, személyiségfejlesztés, önismeret, filozófia. Attól függően, hogy mit fogadsz el, illetve csinálsz belőle. Én minden részét habzsolni kezdtem, aminek köszönhetően pozitív módon átalakult az életvezetésem. Új élményekre, lehetőségekre és barátokra tettem szert.

Mivel ennyire feldobott, úgy éreztem, másokkal is meg kell osztanom a pozitívumokat, és arra gondoltam, bizonyára mindez másoknak is hasznos lenne, az ő életüket is fel lehetne javítani. Ezért elvégeztem több oktatói képzést, elkezdtem tanítani a jógát, és annak különböző elemeit.

A jóga gyakorlatában szerepet kap az ászanázás (a testmozgás), a pránájáma (a légzőgyakorlatok), a relaxáció (a testi-mentális ellazulás), a meditáció (a tudat elcsendesítése és megszabadítása a negatív gondolatoktól), a táplálkozás (könnyen emészthető és erőszakmentes ételek fogyasztása), a pozitív gondolkodás (a környezet és önmagad elfogadása) és egyéb életvezetési praktikák, amelyek mind egészségesebb életet adnak.

Rájöttem arra is, hogy ahány ember, annyi igény. A jógában a legjobb, hogy te magad választhatod

meg, mit és hogyan szeretnél belőle gyakorolni, így valójában bárki, akár te is végezheted. Persze ebben sokat segíthet számodra egy jógaoktató és egy közösség, aki irányt tud mutatni, illetve lelkesíteni tud, mint például az Atlasz Sportegyesület jógaórái. Itt önfeledten, családi hangulatban és igényes környezetben vehetsz részt a foglalkozásokon. Az órák előtt és után, valamint az egyéb Atlaszos eseményeken, mint például a táborokon, a nyílt napokon, a sportnapokon könnyedén lehet ismerkedni és barátkozni. A közösség remek, és nyitottan vár mindenkit, ahogy jómagam is.

Ha kedvet kaptál kipróbálni a jógázást, akkor több formában tudsz kapcsolódni. Az egyik esetben a gyakorló jógaórákon keresztül, melyek során leginkább az ászanák, vagyis a mozgás kap nagyobb szerepet. A másik módon a kezdő tanfolyamokon keresztül, melyek lépésről-lépésre vezetnek be a jóga világába. Harmadsorban pedig a táborok keretén belül lehetőség van az életmód megismerésére, az előadások alkalmával pedig a tudásod bővítheted.

Sok szeretettel várlak bármelyik fórumon!

GERGŐ

www.atlaszsport.hu
atlaszsport.hu/szakosztaly/joga



ATLASZ
MELEG
SPORT
KÖZÖSSÉG



ATLASZ
MELEG
SPORT
KÖZÖSSÉG

WWW.ATLASZSPORT.HU