

# VARIÁCIÓK JÓGATÉMÁRA

A jóga nem véletlenül mind népszerűbb: formába hozza a testet és egyensúlyba a lelket. Összeállításunk alapján mindenki kiválaszthatja a neki legmegfelelőbb változatot.

## KLASSZIKUS: HATHA JÓGA

A legtöbb jóga változat ezen alapul. A szanszkrit 'ha' szó napot jelent, a 'tha' pedig holdat. Mivel a nap és a hold a jang és a jin energiáit szimbolizálják, a hatha jóga célja, hogy egyensúlyt teremtsen a jang aktív és a jin passzív ereje között. A jóga gyakorlatokban, ha sikerült elérnünk ezt az egyensúlyt, könnyedséget érzünk, mivel ilyenkor megfelelő a bennünk lévő feszültség mértéke. A hatha légzőgyakorlatokból és körülbelül kilencven pozícióból áll. Ez utóbbiak olyan költői neveket viselnek, mint teknősbéka vagy teve, és magas fokú koncentrációt követelnek meg. Fokozza a mozgékonyt, segít elérni a belső nyugalmat és elengedettséget.

**Kinek való:** kezdőknek is, mert segít elsajátítani a jóga alapgyakorlatait

**Híres hívei:** Ali MacGraw színésznő  
**Információ:** ASRAM Jóga és Meditációs Központ, 1061 Budapest, Bajcsy-Zsilinszky út 31., [www.asram.uw.hu](http://www.asram.uw.hu)

## ERŐTELJES: ASTANGA JÓGA

Az astanga a klasszikus hatha jóga erőteljes és dinamikus fajtája. Az astanga szó szanszkrit jelentése: nyolc ág. Ez Patandzsáli indiai bölcs nyolcas rendszerére utal, amelyben először foglalta össze írott formában a jóga gyakorlatát. Az astanga a Nap üdvözlésével kezdődik, majd pozíciók gyors, folyamatos és dinamikus

formában követik egymást. A gyakorlatokhoz speciális légzéstechnika kapcsolódik. Az astanga fokozza a rugalmasságot, a koncentrációs képességet és a kitartást.

**Kinek való:** gyakorlottaknak és mindazoknak, akik erőteljes edzésre vágnak  
**Híres hívei:** Madonna, Sharon Stone, Gwyneth Paltrow  
**Információ:** [www.astanga.hu](http://www.astanga.hu), Mandala Jógastúdió, Budapest, VI. Szalmás Piroska u. 11., [www.mandalayoga.hu](http://www.mandalayoga.hu)

## ATLÉTIKUS: POWER JÓGA

Az astanga jóga ismertsége és népszerűsége az utóbbi évtizedekben rendkívül gyorsan nőtt Nyugat-Európában és az Egyesült Államokban, ahol kifejlesztették sokkal inkább sportnak, mint meditációs gyakorlatnak nevezhető változatát, a power jógát. Ez a módszer az erő,

a koncentráció, a kitartás és az ellenőrzött légzéstechnika kombinációja. A gyakorlatok serkentik a vérkeringést, fokozzák a zsírégetést, méregtelenítik a szervezetet és kíméletesen nyújtják az izmokat.

**Kinek való:** a kezdők kivételével mindenkinek, aki az erőteljes edzés mellett feszültségoldásra, kiegyensúlyozottságra és nyugalomra vágyik

**Híres hívei:** Sting felesége, Trudi Styler  
**Információ:** [www.poweryoga.com](http://www.poweryoga.com)

## FORRÓ: BIKRAM JÓGA

A Bikram-jóga nagyon dinamikus fejlődő jóga irányzat világszerte, 26 póz és két légzőgyakorlat sorozata.

A 32-35 fokos teremben végzett gyakorlatok során a hő hatására gyorsabban megnyúlnak az izmok, inak és szalagok, fokozódik az izzadás és eltávoznak a méreganyagok. Bikram Choudhury módszere ezen kívül serkenti a belső szervek, mirigyek és idegek működését, fokozza az összpontosító képességet, a türelmet és az önuralmat, így megnö a szellemi frissesség és csökken a stressz.

**Kinek való:** azoknak, akik a jógától mozgékonyt várnak gyors fejlődését várják

**Híres hívei:** Geri Halliwell, Barbra Streisand, John McEnroe

**Információ:** Bikramyoga, 1025 Budapest, Rózsadomb Center, elérhetőség: 345-8435, [www.bikramyoga.hu](http://www.bikramyoga.hu)

## SPECIÁLIS: KISMAMA JÓGA

Önfeledtté teszi a terhességet és kiválóan felkészíti a szülésre. A módszer ötvözi a jóga ősi gyakorlatait és a dél-amerikai természeti népek szülést megkönnyítő technikáit. A nyugtató légzőgyakorlatokkal, relaxációs elemekkel átszőtt foglalkozásokon emellett orvosok, szülésznők, dülák, védőnők beszélgetnek a kismamákkal.

**Kinek való:** a különböző trimeszterekben lévő kismamák egyaránt jelentkezhetnek

**Információ:** Padma Jógastúdió, 1148 Budapest, Bánki Donát u. 62., tel.: 220-7013, [www.jogastudio.hu](http://www.jogastudio.hu)

## HAZAI: ETKA-JÓGA

Csak Etká anyóként emlegetett kialakítója különféle keleti és nyugati öngyógyító, személyiségfejlesztő módszereket próbált ki magán. Am rájött, hogy a velünk született természetes légzés és mozgás kimarad az ősi jógából és más módszerekből egyaránt. Észrevette, hogy a gerinc

felső harmada általában merev, és a tüdő összeszorulása miatt a szervezet nem jut elegendő oxigénhez. E felismerés alapján fejlesztette ki módszerét, amelynek lényege egy állandóan létrehozható gerincmozgás, mely hosszú távon megőrzi vagy visszaállítja a gerincoszlop fiziológiailag természetes állapotát. Ezért kapta e módszer újabbán már az ÉL-ETKA-jóga megkülönböztető elnevezést. Abban tér el más módszerektől, hogy hangsúlyozza: az ételtanilag helyes gerinctartás nemcsak a meditatív tréning vagy más gyakorlatok végzése alatt, hanem elsősorban a mindennapi tevékenységeink közben elengedhetetlen.

**Kinek való:** akik elsősorban a jóga egészségmegőrző hatását akarják kihasználni

**Információ:** Kártyikné Benke Etká 06-62-313-473, 06-30-285-619, Császárné Benke Mária 06-62-443-661, Etká-Jóga Nemzetközi Egyesület, 1051 Budapest, Dorottya u. 11., [www.skicc.hu/etka](http://www.skicc.hu/etka), [www.etkaanyo.hu](http://www.etkaanyo.hu)

## MEDITATÍV: SAHAJA JÓGA

Shri Mataji, a sahaja jóga megalapítója olyan egyszerű módszert dolgozott ki, amelynek segítségével bárki elérheti a meditáció és a belső béke megtapasztalásának állapotát. A sahaja (ejtsd: szahadzsa) azt jelenti, hogy spontán, velünk született. Mindenki a spirituális belső erő (kundalini) birtokában születik, egy olyan belső rendszerrel, amely lehetővé teszi számunkra, hogy meditáljunk és kapcsolatba kerüljünk belső énünkkel. Amikor a spirituális energia, a kundalini felébred és aktívvá válik, kapcsolatba kerülhetünk a lelkünkkel és elérhetjük a meditáció állapotát. A nyugvó kundalini a keresztcsontból emelkedik fel a gerincoszlopon keresztül. Ennek eredményeképpen az energia-központok vagy csakrák feltöltődnek energiával.

**Kinek való:** akik meg akarnak szabadulni a stressztől, a feszültségtől, gyors fel-

frissülésre vágnak. Nincs szükség előképzettségre a jóga vagy a meditáció terén, nem kell kifinomult koncentráció-képességgel rendelkezni

**Információ:** <http://www.sahajajoga.hu>

## ÉRZEKI: TANTRA JÓGA

A leggyakrabban félreértett módszer. A tantra jóga vizualizációkból, pózokból és különösen aktív légzőgyakorlatokból áll. Hatására aktivizálódik az az energia, amely segít felfedezni és egyben megnövelni érzelmi spiritualitásunkat. Mindennek kellemes „melléktermékeként” fokozódik a szexuális vágy, ám a legfontosabb, hogy a tantra jóga mindennapi életünkbe is több örömet, jókedvet hoz.

**Kinek való:** pszichikailag stabil embereknek, akik életük érzelmi területét szeretnék fejleszteni

**Híres hívei:** Sting  
**Információ:** [www.tantralap.hu](http://www.tantralap.hu)

## JAVASLATOK GYAKORLÁSHOZ

- A jógázáshoz könnyű, laza, rugalmas, izzadságot jól felszívó ruhát viseljünk.
- Mindig éhgyomorra, tehát vagy étkezés előtt, vagy legalább két-három órával étkezés után gyakoroljunk. Előtte igyunk egy nagy pohár, lehetőleg langyos vizet.
- Jó levegőn, szabadban vagy keresztvuzattal előtte jól kiszellőztetett szobában, lehetőleg nyitott ablaknál, nyugodt környezetben jógázzunk.
- Válasszunk puha, tiszta szőnyeget vagy speciális jógamatracot.
- Minden gyakorlatot kilégzéssel kezdjük és belégzéssel fejezzük be. Mindig az orrunkon keresztül lélegezzünk be és ki, hogy a beszívott levegő kellemes, meleg és nedves legyen.
- Ne feledkezzünk meg a fokozatosságról! Könnyedén, erőltetés nélkül jógázzunk, így folyamatosan fejlődünk majd.