

# JOGA KOT SISTEM KLASIČNE FILOZOFIGE

Članek je plod sodelovanja več učiteljev joge na osnovi knjig *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*, *Tree of Yoga in Yoga for Sports, A Journey towards Health and Healing* B.K.S. Iyengarja, foto: Anže Furlan

OB NARAŠČAJOČEM ŠTEVILU LJUDI, KI V NAŠI DRUŽBI VADIJO JOGO, SE VPRAŠAMO, KAJ TO POMENI. KAJ TI LJUDJE POČNEJO? KAJ POMENI VADITI JOGO?



Če posplošimo, gre v večini primerov za ljudi, ki enkrat na teden obiščejo voden izvajanje jogijskih položajev in se nato ob dobrem psihofizičnem počutju vrnejo k svojemu vsakdanjemu ali nevsakdanjemu življenju. Če je vadba pravilno zastavljena, je rezultat uravnovešenje petih elementov, ki so prisotni v vsakem človeku.

Izkušen učitelj bo vadeče potrpežljivo spremjal ob uravnovešeni vadbi položajev, ob kateri se bodo bolje spoznali, okreplili, sprostili in opomogli od preteklosti. Sčasoma se bosta ustvarila prostor in energija za bolj prefinjeno izkušnjo ter spoznavanje ostalih vidikov joge.

Joga (izvorno *yoga*) je ime enega šestih sistemov klasične filozofije s področja današnje Indije. Gre za izkustveno filozofijo.

## OSEM VIDIKOV JOGE

Če se odločimo slediti metodi joge, je praksa sestavljena iz osmih vidikov in ne le vadbe jogijskih položajev, ki jih veliko ljudi v zahodnem svetu enači z joga. Področje joge je v 5. stoletju pr. n. št. modrec Patanjali sistematiziral v 196 sutrah oziroma aforizmih pod imenom **Sutre joga**.

**NA ZAHODU SMO SE NAVDUŠILI PREDVSEM NAD »STRANSKIM PROIZVODOM« PRAVILNEGA IZVAJANJA JOGIJSKIH POLOŽAJEV – BOLJŠIM TELESNIM IN ČUSTVENIM POČUTJEM. V OZADJU PA JE VELIKO VEČ.**

ge, kjer razloži osem vidikov joge, ki jih bomo tu le imenovali:

- družbena pravila obnašanja (*yama*),
- lastna disciplina, ki vodi v zdravo življenje (*niyama*),
- vadba jogijskih položajev (*asana*),
- širjenje življenjske sile s pomočjo dihalnih tehnik (*pranayama*),
- usmerjanje čutov navznoter (*pratyahara*),
- osredotočanje (*dharana*),
- meditacija (*dhyana*),
- stanje uravnovešenega uma ter najvišja blaženost (*samadhi*).

## POT JOGE

Pot joge je v praksi proces, ki se dogaja sčasno z neprekinjeno vadbo vseh osmih vidikov, ki jih ta sistem podaja. Ni nekaj, kar se naenkrat zgodi ali razume po enem ali stotih tečajih jogijskih položajev. Gre za postopno spoznavanje samega sebe ter novo razumevanje življenja, ki se odkriva sloj za slojem kot del lastne izkušnje, ki jo praktikant razvija s spoštovanjem in skromnostjo.

Razlika med zahodno filozofijo in filozofijo joge je v tem, da je joga izkustvena. Nemogoče se jo je učiti ali doumeti le teoretično. Vedenje ne pride le prek branja. Joga ni možno spoznati in razumeti brez resne, uravnovešene in neprekinjene prakse, saj je sama praksa pot, na kateri se joga dogaja in razkriva vsakemu posamezniku posebej.

Vadbo položajev je treba skrbno prilagajati, da bo varna in učinkovita, za to pa je potrebna strokovna usposobljenost. Potrebno je poznavanje učinkov različnih položajev ter pravilno sestavljanje sosledij tistih, ki so primerni za posameznega praktikanta, da bodo dosegli uravnovešenje delovanja živčevja. Obenem učitelj vadečega usmerja tudi k drugim vidikom joge.

## ZNANOST IN UMETNOST OBENEM

Eden pomembnejših učiteljev joge, B. K. S. Iyengar, je nekoč izjavil: »*Ko vadim, sem filozof. Ko poučujem, sem znanstvenik. Ko demonstriram, sem umetnik.*«

Da bi dosegli izvrstnost v kateri koli obliki umetnosti, je treba razumeti znanost, ki stoji z njo, ter dodati neprekinjeno prakso in predanost. Praksa z natančno uporabo znanosti in tehnike je zavestno učenje, to zavestno učenje pa se sčasoma spremeni v intuitivno vedenje.



To za izkušenega praktikanta ni prvotni namen joge, za začetnika pa je to najbolj viden učinek vadbe. Ne glede na to, kje na svoji jogijski pot smo, lahko opazujemo, kako ustvarjamo omenjene »stranske proizvode«. Skozi opazovanje se lahko učimo, kako različni gibi povzročajo različne telesne učinke, in tako odkrivamo, da te poti vplivajo na druge dele telesa.

Naše zdravje in obstoj sta odvisna od dihanja in krvnega obtoka. Če je kateri od njiju oviran ali moten, pride do bolezenskih stanj. Ko pravilno izvajamo položaje, naredimo prostor za nemoten dotok krvi in s tem kisika v tkiva, kjer je bil dotok pred tem oviran. Telo učimo pravilne drže, ki omogoča krvnemu obtoku polno delovanje.

Na zahodu smo se navdušili predvsem nad »stranskimi proizvodi« oziroma spremjevalnimi pojavji pravilnega izvajanja jogijskih položajev – boljšim telesnim in čustvenim počutjem. Morda nas joga tako pritegne zato, ker je med nami veliko ljudi, ki z življenjskim slogom dodata vztajno kvarijo naravno držo telesa, kar vodi v slabu prekrvitev telesa ter potrstost (denimo sklučena drža). Čim začnemo ponovno odpirati prostor tam, kjer je telo zakrčeno, in celicam pripeljemo svežo kri, kisik, čim začnemo krepiti telo tam, kjer je oslabljeno, se izboljša čustveno in telesno počutje.

Vsaka narava, vsako telo je drugačno, vsak človek ima sebi lastne vzorce, ki jih je treba s pozorno vadbo ozavestiti, da bi sploh vedeli, kaj in kako početi v jogijskih položajih. Ko se učenec loti vadbe, ga učitelj prvič nekaj let usmerja na poti osveščanja in čutenja lastnega telesa. Veliko ljudi v sodobni družbi »razvitih« držav, kot jih nekateri imenujejo, živi znotraj svojega telesa, ne da bi imeli z njim intimen odnos, ne da bi ga polno zaznavali, čutili. Torej je to naša prva naloga. Ko praktikant svojo zaznavo enkrat razširi na bolj prefinjene ravni, se začne zavedati različnih povezav, ki obstajajo med njegovim fizičnim telesom, umom, čustvi, nagoni, intuicijo, dihom, duhom in zavestjo.

Velikokrat slišimo, da ljudje jogijske položaje enačijo s telovadbo. Pri izvajanju jogijskih položajev je pozornost usmerjena na notranjost telesa in na stanje zavesti, medtem ko je pri športu pozornost usmerjena navzven. Moč koncentracije se razvije s sposobnostjo natančnega zaznavanja in opazovanja. Vsi z luhkoto opazujemo robustno, a potrebna je posebna sposobnost, da opazujemo subtilno.

**JOGA IN POČUTJE**  
Joga v prvi vrsti ni terapevtska znanost. V osnovi gre za metodo za osvoboditev duše z integracijo zavesti, uma in telesa. Tako kot tovarna, ki je narejena za izdelavo dolochenega izdelka in pri tem ustvari stranske proizvode, ki imajo tudi sami določeno vrednost, ima tudi joga stranske učinke, med katerimi sta zdravje in zadovoljstvo.

Pot je dolga in na njej so potreben strokovno usmerjanje, vztrajnost, potprežljivost, zaupanje, konstantnost in dobra volja. Ko

pa začnemo doživljati pozitivne učinke vadbe, je pomembno, da se ne ustavimo, ampak nadaljujemo, da odkrijemo, kaj pride za njimi.

*Sutre joge*, ki jih je zapisal modrec Patanjalija, govorijo tudi o določenih stiskah ali tegobah, ki so vzrok vsega trpljenja in podajo načine, kako jih premagati. Te tegobe so: pomanjkanje vedenja, ponos, hotenje, zavračanje, zavidanje in oklepanje tistega, kar je minljivo (vključno z življenjem samim).

#### NOTRANJE RAVNOVESJE

Lepota joge je v tem, da nas ne opozori samo na ovire na poti k izbranemu cilju, temveč ponudi tudi metodologijo za premagovanje blokad, ki ovirajo napredovanje. Joga nas vodi, da uravnovesimo telesno, moralno, mentalno, čustveno in intelektualno raven lastnega življenja. Uči nas, kako ohraniti notranje ravnovesje ne glede na zunanje okoliščine.

S prakso se gradijo mentalni pogum, s katerim lahko prenesemo neuspeh, jasnost, da prepoznamo vzrok neuspeha in rešitve za ponovno usklajevanje telesa in uma, da lahko presežemo pomanjkljivosti. Joga prav tako preprečuje, da bi nas uspeh prekomerno prevzel. Vse to je dostopno z redno in pravilno vadbo.

#### JOGA IN EUROPA DONNA

Udeleženke vadbe joge v organizaciji združenja Europa Donna prihajajo ob torkih v Pionirski dom v Ljubljani. Najprej se srečajo pred dvorano na krajšem klepetu, nato sledi ura in pol vadbe jogijskih položajev, kjer se počasi in sistematično seznanjajo z lastnim telesom in dihom ter z vplivom izvajanja položajev na telesno počutje in stanje uma.

#### ODZIVI UDELEŽENK

»Joga v organizaciji Europe Donne je res super. Pod skrbnim očesom vadičeljice in s posebnimi pripomočki krepim svoje telo. Vadba mi veliko pomeni in posebno razkošje je, da jo prilagajamo svojemu dnevnemu počutju. Rečem lahko, da imam sebi prilagojen 'all inclusive paket joge'. Zelo priporočam.« **TANJA ZADEL**

»Ko sem pred petimi leti zbolela in sem po zdravljenju iskala nekaj, kar mi bo pomagalo pri moji psihični in fizični kondiciji, sem naletela na joga. V okviru združenja Europa Donna poteka vadba ob torkih in jaz sem vedno tam. Dve šolski uri mineta zelo hitro. Vadba poteka sproščeno, s poudarkom na dihanju, pravilni drži, odpr-



PRILAGOJEN POLOŽAJ BHĀRADVĀJĀSANA, IMENOVAN PO ENEM NAJVÍŠIH MODRECEV IZ VEDSKIH ČASOV, KI JE IMEL VELIKO MOČ MEDITACIJE.

vljanju morebitnih težav pri izvajaju položajev. Počutim se odlično in sem v dobrimi telesni kondiciji. Hvala, učiteljica!« **MARINKA PILETIČ BRSAN**

»Naša joga se mi zdi izjemno koristna, kajti vsaj enkrat na teden spravim svoje telo v položaje, ki uravnotešajo mojo običajno nezdravo držo telesa.« **METKA TRAVEN**

»Izrekam zahvalo Evropi Donni za organizacijo izvajanja joge in naši prijazni vadičeljci za odlično vodenje, saj poskrbi, da se za dve uri na teden odklopim, sprostim ter aktiviram posamezne dele in organe telesa. Vse to prispeva k zdravju in boljšemu počutju.« **ANTONIJA HOLCMAN**

»Vesela sem, da mi je kolegica povedala za to vadbo joge in z veseljem jo vsak teden obiskujem. Hvala učiteljici za njen izjemno strokovken pristop do vsake med nami.« **JANA GREBENC**

»Učiteljica nas potprežljivo uvaja v temeljne jogijske položaje z zelo jasnim in natančnim vodenjem. Premiki so na videz zelo majhni, a zavedanje pravilnosti drže je spodbudilo dobre učinke tako na telo kot na duha. Vadbo, ki bi sicer starejše bolnice lahko kmalu utrudila, omogoča raba pripomočkov, kot so trakovi, blazine, stoli. Učiteljica je pri tem zelo potprežljiva, saj dobro ve, da nas dolgoročno usmerja k zahtevnejši vadbi in tako priporomore k blagodejnemu učinku joge. Pozna naše male individualne tegobe in vsaki prilagodi posamezno vajo. Njeno natančno vodenje omogoča, da se tudi med seboj pozorno spremlijamo, pomagamo in krepimo dobro počutje. Veselim se vadbenega nadaljevanja in druženja, predvsem pa same sebe ozaveščamo, da po temeljnih načelih vadbe in duhovne rasti živimo vsak dan.« **MAJDA DEGAN KAPUS**



V SKUPINI VADI DESET TEČAJNIC, KI Z VELIKO POZORNOSTJO IN VELIKIMI SRCI DOBROVOLJNO VZDRŽUJEJO SPROŠČENO ŠTUDIJSKO OZRAČJE.

Filozofija joge je obenem znanost in umetnost. Kot znanost ponuja razumevanje delovanja telesa in uma, kot umetnost pa pomaga izraziti človekov občutek za intuicijo in ustvarjalnost. Na začetku je telo tisto, ki izvaja omenjene vidike joge, saj je treba um in inteligenco, ki sta neotipljiva, zaznati.

Joga kot znanost pripelje do razumevanja, kako naravnati telo glede na potrebe uma in obratno. Uči nas, kako pravilno naravnati desno in levo, sprednjo in zadnjo stran telesa, rok, nog in trupa, mišic, vezivnih tkiv, sklepov in hrustanca, s tem pa odpravljamo telesne neskladnosti. Joga prav tako vodi k discipliniranju uma z namenskim usmerjanjem pozornosti oziroma pozorno inteligenco. Kot umetnost joga razvija naše prijnjene zmožnosti in inovativne sposobnosti. Vadba jogijskih položajev disciplinira telo, prebuja moč in vzdr-

žljivost, ustvarja samozavest in razvija in-teligenco.

Velikokrat slišimo, da ljudje jogijske položaje enačijo s telovadbo. Pri izvajanju jogijskih položajev je pozornost usmerjena na notranjost telesa in na stanje zavesti, medtem ko je pri športu pozornost usmerjena navzven. Moč koncentracije se razvije s sposobnostjo natančnega zaznavanja in opazovanja. Vsi z luhkoto opazujemo robustno, a potrebna je posebna sposobnost, da opazujemo subtilno.

#### JOGA IN POČUTJE

Joga v prvi vrsti ni terapevtska znanost. V osnovi gre za metodo za osvoboditev duše z integracijo zavesti, uma in telesa. Tako kot tovarna, ki je narejena za izdelavo dolochenega izdelka in pri tem ustvari stranske proizvode, ki imajo tudi sami določeno vrednost, ima tudi joga stranske učinke, med katerimi sta zdravje in zadovoljstvo.