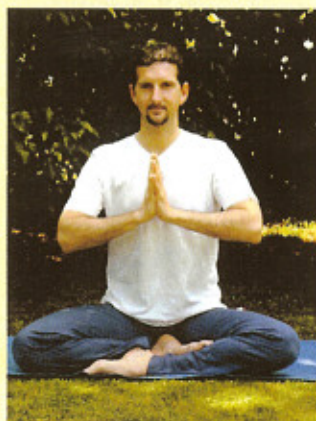


# JOGA

## pot do zdravja in nadzavesti

*Iz jogijske perspektive na začetku 21. stoletja prehajamo v obdobje dvaipara, ki nosi v sebi potencial enosti in združevanja različnosti zamisli, znanja in sporočila Vzhoda in Zahoda, obdobje preseganja ujetosti v materialni svet in sposobnost usmerjanja delovanja in zvišanja zavesti na energijsko raven. Energija (sanskritski izraz zanjo je prana) je substanca, katere del smo vsi in je most med telesnim, duševnim in duhovnim svetom, zato je zavest o njej tako pomembna. Združitev vseh treh omenjenih polov, ki so del vsakega človeka in univerzuma, je joga. Joga izhaja iz indijskega sociokulturnega okolja, vendar v bistvu presega kulturo in čas, v katerem je nastala. Njeno sporočilo iskanja poti harmonije telesa, uma in duha je imelo svojo vrednost že pred 5000 leti in jo ima tudi danes.*



**BLAŽ BERTONCELJ**, univ. dipl. sociolog, RYT, učitelj joge, učitelj in praktik tradicionalne tajske masaže, predavatelj, direktor Joga centra **MAJESTRO**.

Beseda joga izhaja iz sanskrskega korena *yuj*, ki pomeni 'združiti', 'povezati', 'enost'. Izraz joga danes zasledite na vsakem koraku, vendar kaj joga v resnici sploh je? Beseda ponazarja raznovrstne tehnike, ki se ukvarjajo s telesom, dihanjem in umom. V tradicionalnem pojmovanju pa je joga stanje zavesti, stanje popolne umirjenosti telesa, misli in čustev. V svoji znameniti drugi jogijski sutri Patandžali, oče tradicionalne joge, definira jogo v sanskrskem izrazu kot »yogas-citta-vrtti-nirodhah«. Paramhansa Yogananda, eden izmed velikih duhovnih učiteljev, je to sutor prevedel kot »joga je nevtralizacija delovanja misli in čustev«.

### JOGA V 21. STOLETJU

Zaradi prevlade zahodnega analitičnega in racionalnega mišljenja, kulture grobega materializma in egocentrične usmeritve, se je joga na Zahodu razvila v drugačno smer kot v svoji zibelki, Indiji. Verjetno je prav, da se je zaradi drugačne kulture ter šeg in navad poučevanja azijskih tradicionalnih spretnosti obvladovanja telesa in uma (poleg indijske in tibetanske joge sodi sem tudi kitajski taj čí čuan, tradicionalni karate ipd.) na Zahodu spremenilo. Ob tem se poraja bistveno vprašanje: kolikšna in kakšna sprememba je še dopustna? Odgovor na to si razlaga vsaka šola joge

»Porabil sem svoje dni za uglaševanje svoje violine, vendar mi pesmi, zaradi katere sem prišel, še ni uspelo odpeti.«

(Rabindranath Tagore)

ali učitelj sam pri sebi, vendar se je zaradi izgubljanja prave sporočilne vrednosti joge razlaga le-te danes na Zahodu neverjetno popačila. Tako danes obstajajo aerobni stili joge, kot so t. i. »power joga«, ki nimajo veliko skupnega s tradicijo in pravo naravo joge. Usmerjeni so samo na telesno plat prakse, veliko tradicionalnih tehnik gibanja in dihanja je toliko spremenjenih, da nastajajo nenavadni, včasih tudi nevarni učinki (posledice) – telesne poškodbe hrbtenice, sklepov, mišičja in vezi. Prav tako se pot tantrne prenaša le v učenje malce drugačne prakticirane spolnosti, pozablja pa se na notranjo naravo. Nekateri učitelji in inštruktorji joge so pogosto premalo poučeni o tradicionalnih jogijskih tehnikah, anatomiji in kinezologiji ter ne upoštevajo osnovnih, splošno sprejetih »varnostnih ukrepov« dela s telesom. Problem je v slabem izobraževanju, saj veliko »učiteljev joge« danes nima končanega nobenega formalnega izobraževanja, ki je nujno za sistematično poučevanje joge ne glede na to, da je njeno bistvo v (notranji) zavesti. Malo ljudi se danes zaveda, da lahko joga tudi škoduje, če je ne izvajamo pravilno in selektivno. Poškodbe lahko nastanejo zaradi (slabega) učitelja in tudi zato, ker nekateri praktiki (hatha) joge pretiravajo pri izpeljavi posameznih jogijskih položajev in tehnik ter ne upoštevajo temeljnih navodil. Prav tako je pomanjkljivo poznavanje bistvenih duševnih procesov, na katere vpliva praksa joge.

Učitelj joge mora dobro poznati temeljne zakonitosti delovanja človeškega telesa in tudi uma, predvsem zaradi naraščanja posameznikovih raznovrstnih psihofizičnih patologij. Biti učitelj joge v Indiji je nekaj popolnoma drugega kot poučevati jogo v našem prostoru, ki zahteva in predvsem potrebuje drugačen prijem.

### DUHOVNOST, JOGA IN RELIGIJA

Pogosto nastaja vprašanje, ali je joga posebna oblika religije, zato namenimo nekaj besed tudi tej tematiki. Na začetku vsakega pojasnjevanja je treba opisati, kaj pojem sploh pomeni. Vsak si lahko predstavlja izraze kot so Bog, religija ipd. drugače. Beseda religija izhaja iz latinske besede, ki pomeni

'znova povezati'. Sama beseda pomenko označuje isti proces povezovanja kot beseda joga. Joga in religija se v pravem pomenu ne razlikujeta, se le v notranjem smislu. Že več stoletij je religija vir verovanja v boljše življenje, vir upanja in navdihov, pogosto pa tudi vir neresnične varnosti, ki jo daje pripadnost neki religiozni skupini, ki žal pogosto ne izraža več svojega prvotnega namena – iskanja Resnice. Prav zato sodobne raziskave potrjujejo, da je veliko ljudi razočaranih nad institucionalno obliko verovanja. Prava duhovnost, joga in religija imajo skupno pot v iskanju večne in edine resnice, čiste zavesti in radosti v nas. In kot ugotavljajo mnoge tradicije, svetniki, modreci in samouresničeni posamezniki je bistvo vedno in samo – globoko v notranjosti naše zavesti.

Joga je sicer delno povezana s hinduizmom, eno izmed velikih svetovnih religij, vendar kot izrazito izkustvena veda in ni religija sama po sebi. Vsi veliki učitelji joge so poudarjali, da je praksa joge primerna tako za ateiste kot za pripadnike katere koli religije. Z njo okrepmo zavedanje in zavest duha v sebi in okrog sebe. Vsekakor joga ni nevarna drugim religijam, saj želi podati le izkušnjo in sporočilo enosti, povezanosti, ljubezni in resnice. Le zaradi nepoznavanja njene resnične narave in iz strahu pred neznanim, žal tudi v Sloveniji, katoliški mnenjski voditelji opozarjajo, da je joga kot duhovna pot nevarna in povezana s potjo zanikanja Duha, satanizmom ipd.

Vsak posameznik si lahko razlaga duhovnost po svoje. Kar zadeva jogo, nekateri trdijo, da izvajajo duhovno prakso (indijski izraz zanjo je sadhana) z nekaj jutranjimi ponovitvami pozdrava soncu in pranajame (jogijskega dihanja). Za druge je duhovnost neposreden stik s čistim znanjem, ki vodi v uresničenje notranjega jaza ter združitev individualnega jaza (atman) s kozmično zavestjo (brahman). Naša merila dojamana duhovnosti so odvisna od trenutnega notranjega razumevanja središča naše zavesti.

Ko duhovnost temelji na dogmah, verovanju, organiziranih obredih in socialni dejavnosti, lahko govorimo o religiji. Ko iskanje višje resnice ne temelji na meditativnih praksah in kontemplaciji, lahko govorimo o filozofiji. Joga v nasprotju z navedenim uporablja veliko

orodij (tehnik), ki nam pomagajo doseči neposredno, direktno izkušnjo tistega notranjega stanja mirovanja uma in čistosti percepcije, kakršnega opisujejo vsi sveti spisi ter modreci Vzhoda in Zahoda.

## VRSTE JOGE

Na podlagi učenja tradicije delimo jogo na štiri poglavitne poti: bhakti (joga predanosti božanskemu), karma (joga nesebičnega delovanja), gjana (joga razlikovanja) in radža (joga uma in meditacije). Prve tri so v obliki dialoga med Krišno in Arđžuno opisane v zelo obsežnem svetem spisu Indije, Bhagavadgiti, radža joga pa je sistematično opisana v kratki, vendar popolni zbirki aforizmov, Patandžaljevih jogijskih sutrah. Vse poti se bistveno razlikujejo med seboj, saj uporabljajo različno orodje in sredstva, ki sicer vodijo k istemu cilju – samouresničenju. Gre za stanje popolnega in čistega zavedanja lastnega jaza kot duše. Ta končni cilj joge je Patandžali poimenoval samadhi. Različne poti bodo podrobneje opisane v naslednjih nadaljevanjih naše nove rubrike o jogi.

## HATHA JOGA

Ko ljudje govorijo o jogi, najpogosteje mislijo na njen fizični aspekt, hatha joga. Le-ta je sestavljena iz jogijskih položajev (asan), jogijskega dihanja in tehnik nadziranja energije (pranajame) ter tehnik porajanja in preusmerjanja energije (mudre in bande). Ta »zvrst« je na Zahodu najbolj razvit sistem joge, predvsem zato, ker se ljudje tako močno istimo s svojim telesom. Zdravo in lepo telo je za večino ljudi velika vrednota, prav tako kot gibkost in sproščenost telesa in uma. Vse navedeno lahko dosežemo z redno vadbo hatha joge, vendar se moramo ob tem zavedati, da je vse to zgolj stranski dosežek vadbe joge, ne pa končni cilj.

Hatha joga je del kraljeve poti, radža joge. Gre za najbolj sistematično in kompleksno pot, ki vsebuje raznovrstne tehnike; te se na začetku ukvarjajo predvsem s telesom in dihanjem, da se doseže harmonija v živčnem sistemu in pranskem telesu. Jogiji tako kot stari Grki sledijo prijemu, ki ga pogosto ponazarjamo z maksimo »Zdrav duh v zdravem telesu«. Telo je hram, v katerem prebiva duh. Predvsem pa potrebujemo zdravo in trdno podlago (človeški živčni sistem), preden nadaljujemo s tehnikami, ki izredno povečajo pretok prane (življenjske vitalne energije) skozi nadje (energijske kanale). Prav zato je pomembno, da se praktiki joge pred tem nauči obvladovati fizično telo s pomočjo asan, preden nadaljuje z naprednej-

šimi pranajamami. S tem mislimo tudi na obvladovanje popolnega jogijskega dihanja, ki mora biti sproščeno in nadzorovano, ko izvajamo asane. Ker je dihanje most med telesnim in duševnim, je pomembno, da je le-to kakovostno in izpeljano s primerno stopnjo zavedanja, saj le tako presežemo zavest telesa – to pa je končni cilj prakse hatha joge. Gre za očitni paradoks, ki je tako značilen za azijski odnos do telesa in uma: najprej želimo povečati telesno zavest in občutenje, pozneje pa le-to preseči in se preusmeriti predvsem na energijski del našega bitja. Asane v tradicionalnem pomenu so namenjene prav temu.

Pravilna izpeljava asan se razlikuje od klasičnih razteznih vaj ali telovadbe. Asane so udobni nepremični položaji, ki jih zadržujemo poljubno dolgo. Pri njihovi izpeljavi je bistvena kakovost naše pozornosti (ki mora ostati budna in osredotočena na sedanjost), prav tako kakovost dihanja in upoštevanje elementa nenasilnosti. Beseda hatha je sestavljena iz dveh zlogov, in sicer iz zloga *ha*, ki na simbolni ravni označuje sonce, dejavnost, moč, voljo, moški aspekt, in zloga *tha*, ki pomeni njegovo nasprotje. Luna, pasivnost, gibljivost, sposobnost prepuščanja, ženski aspekt. Gre za ples dveh nasprotij, ki jih v kitajskem pojmu taoizma zasledimo v značilnem krogu, sestavljenem iz lastnosti jina in janga. Ko z združitvijo presežemo dvojnost nasprotij, nastane enost in popolnost. Če to pojasnimo določneje, na fizični ravni prakse asan uporabljamo moč (moški aspekt), hkrati pa prislunemo telesnim in notranjim občutjem ter se prepustimo (ženski aspekt). Ko izpeljujemo položaje, se potrudimo, toda ob tem spoštujemo svoje telesne omejitve. V položajih skušamo ostati čim dlje, vendar ob tem ne zanemarjamo neposrednega spoznavanja s svojim telesom in poslušamo njegova sporočila.

Kot pravi znani učitelj joge Iyengar, je najtežji del, ki ga moramo »naravnati« pri sebi med prakso asan – um. Asane so predvsem psihofizične vaje, ki vplivajo na telo in tudi na um. Azijski miselnosti je popolnoma tuje ločevanje med njima. Kje se končuje telo in kje začenja um, pa z vidika joge ni mogoče opredeliti. Vsaka sprememba v fizičnem telesu vpliva na um in tudi vsa pozitivna in negativna stanja uma se vedno odražajo v telesu. S pravilno prakso hatha joge ozavešimo te procese v sebi, zato smo na začetku tako pozorni na telesno držo in lego hrbtenice, ki vpliva na naše notranje zavedanje. Asane so nastale na podlagi notranjega videnja rišijev, jogijskih modrecev, ki so višja stanja zavesti prenesli v telesne oblike. Asane imajo sanskrska

imena, ki izhajajo iz sveta mineralnega kraljevstva (npr. vajrasana – položaj diamanta), rastlinskega kraljevstva (npr. vrikasana – položaj drevesa), živalskega kraljevstva (npr. makarasana – položaj krokodila) in hindujskih božanstev (npr. garudasana – mistični orel, ki ga je v mitologiji uporabljal Višnu za svoje prevozno sredstvo). Na simbolni ravni asane predstavljajo evolucijo zavesti in vsebujejo notranja sporočila.

Pomembno je tudi, da hatha joga ni bila ustvarjena kot sistem, ki je namenjen samemu sebi. Je le orodje, s katerim pripravimo teren (prano in nadje) za naprednejše tehnike. Moj duhovni učitelj, svami Kriyananda, eden izmed redko živčih neposrednih učencev svami Yoganande, je povezanost hatha joge in meditacije ponazoril z besedami: »Če izvajate asane, ne da bi meditirali, je podobno, kot če bi skuhalo izvrstno večerjo, pa je potem ne bi pojedli.«

## VPLIV JOGE NA ZDRAVJE IN ZVIŠANJE ZAVESTI

V splošnem pomenu deluje joga harmonično na vse ravni našega bitja. Pogled joge na zdravje se ne razlikuje od opredelitve zdravljenja, ki jo podaja svetovna zdravstvena organizacija: Zdravje je stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje in ne le odsotnost bolezni. Kolikor mi je znano, je organizacija WHO pred nekaj leti izbrisala dodatek »duhovno« zdravje; to mogoče niti ni napačno, saj je duh vedno zdrav in harmoničen. Zdravi nismo mi, če nismo v bolj ali manj dejavnem in neposrednem stiku z njim!

Asane vplivajo na vse pomembnejše telesne sisteme našega organizma: okostje, mišičje, žleze z notranjim izločanjem, hormonski, reproduktivni, dihalni, živčni sistem, krvna obtočila in izločala. Res je, da joga zaradi mnogih vzrokov, ki so genske (v jogijskem izrazu bi bil boljši izraz karmične) narave, ne more delati čudežev, prav gotovo pa učinkuje preventivno na zdravje, ob nekaterih kroničnih težavah pa tudi zdravi. Izsledki sodobnih raziskav potrjujejo, da joga učinkovito pomaga pri zdravljenju astme, alergij, glavobolov, bolečin v hrbtenici, nepravilne telesne drže, išiasa, visokega krvnega tlaka, pri težavah ob menopavzi in raznovrstnih hormonskih motnjah, depresiji, anksioznosti itn. Vsekakor pa je odgovornost posameznega učitelja, da se tudi zaveda omejitve joge in pri pomoči posamezniku uporablja holistični prijem. Celostni prijem prav gotovo ne izključuje uradne medicine, temveč jo dejavno vključuje v kombinacijo s svojim alternativnim prij-

mom iskanja harmonije, ki je zdravje.

Ni natančno znano, zakaj imajo asane toliko blagodejnih učinkov. Po vsej verjetnosti gre za poseben učinek dolgega zadrževanja položaja telesa v različnih legah. Ko v ta prijem vključujemo tudi harmonični ritem dihanja, ki predvsem vpliva na energijsko raven izboljšane pretoka prane, s tem sočasno blagodejno vplivamo tudi na notranje organe in um. S pomočjo asan potujemo s svojim telesom v takšne položaje, ki jih sicer v vsakdanjem življenju in športnih dejavnostih ne izvajamo. Res je, da je bilo človeško telo ustvarjeno za gibanje, ki ga je danes tako malo. Hatha joga pradi-pika, avtoritativno besedilo o hatha jogi, govori o tem, da imajo asane satvično lastnost, to pomeni, da harmonično vplivajo na telo in um. Gibanje je počasno in usklajeno z dihanjem, um pa poskušamo umiriti in osredotočiti med zadrževanjem asane.

Asane izboljšujejo zdravje, predvsem pa zvišujejo zavest. Samo če izvajamo hatha joga tako, da se primerno zavedamo telesa in dihanja, obvladujemo pozornost in usmerimo čutila navznoter, lahko govorimo o zvišanju zavesti. Tako potuje zavest izza okvira našega omejenega jaza – ega k nadzavesti, višjemu stanju zavesti. Govorimo lahko o treh stopnjah: budna zavest, podzavest in nadzavest. Zadnja omenjena je višje energijsko stanje; po tem hrepeni vsak posameznik, praktik joge pa še toliko bolj goreče in predvsem zavestno. Vse tehnike nas vodijo k temu cilju.

## POMEN JOGE ZA SODOBNEGA ČLOVEKA

Za obdobje, v katerem živimo, je značilno nenehno spoprijemanje s stresorji, z negotovostjo, s prevrednotenjem temeljnih vrednot in z iskanjem življenjskega smisla. Vse navedeno vpliva na posameznika na telesni in duševni ravni. Vsi si želimo harmonije, zdravlja in radosti, ki ni povezana samo z zunanjimi okoliščinami, za katere je normalno, da so občasno nestabilne in nihajo. Edino kar se resnično ne spreminja, je čista zavest znotraj nas. Z redno prakso tehnike asan, pranajam, usmeritve čutil navznoter, koncentracije in meditacije dosežemo vitalnost telesa, naučimo se nadzirati svoje odzive in preusmerjati svojo energijo ter nazadnje tudi razširiti zavest stran od svojega lastnega jaza k absolutnemu – to je pot radosti, joga.

Vse opisano je lahko le zanimiva teorija, če ob tem pozabimo, da je bistvo joge v neposredni izkušnji in vedenju – kdo v resnici smo. Čista zavest znotraj nas, ki presega telo in čas.