Fjölbreytt efni um jóga

Jóga í ýmsum myndum hefur notið vaxandi vinsælda og þar er svo sannarlega um auðugan garð að gresja. Margar tegundir af jóga eru í boði. Listinn er endalaus og ekki nema von að fólk spyrji: Er endalaust hægt að búa til nýjar jógategundir. Og er þetta allt saman jóga?

Kundalini jóga er elsta form af jóga sem til er og var  
áður lítt þekkt almenningi.

Því hefur verið haldið fram að ef kundalini jóga hefði verið gert aðgengilegt öllum, þá hefði þessi mikla stéttaskipting sem einkennir Indland ekki lengur verið til, þar sem kundalini jóga færir iðkandanum meðvitund um eigin mátt og megin.

Íþróttir og jóga

Ef íþróttamenn bæta jóga við æfingaprógrammið hjá sér þá geta þeir oft aukið getu sína í íþróttinni auk þess sem þeir geta minnkað líkur á meiðslum. Ashtanga jóga byggist á seríum sem fólk lærir utan að.

Sería er samansett af líkamstöðum (asanas) í ákveðinni röð sem styðja hvor aðra. Á milli asanas eru tengiæfingar sem mynda ákveðið flæði og hita. Ujjayi öndun er tengd við hverja hreyfingu og er eins og þráður í gegnum alla seríuna.

Jnana jóga

Jnana jóga er iðkun visku og þekkingar og byggist á því að kynna sér texta og helgar ritningar til að efla meðvitund um sjálfan sig og aðra. Með því að iðka jóga verðum við meðvituð um þá visku sem býr hið innra.

Jnana jóga hentar vel þeim sem tengjast veruleikanum í gegnum hugann og skilninginn.

Það virðast vera til óteljandi tegundir af jóga:

Hatha

Karma

Bhakti

Kundalini

Raja

Jnana

Hot Jóga

Vinyasa

Jógaiðkun

Jógaiðkun er fjölbreytt og má segja að hún sé eins og náttúran sjálf, fjölbreytt birtingarform lífsorkunnar en samkvæmt hefðbundnum skilgreiningum skiptist jóga í sex greinar, sjá fjórar hér.

Heiti Ýmsar tegundir jóga Lýsing

Hatha jóga Sú grein jóga sem hefur orðið hvað vinsælust á Vesturlöndum.

Karma jóga Iðkun sem byggist á óeigingjarnri þjónustu og hentar vel þeim sem hafa nóg fyrir stafni.

Bhakti jóga Hentar vel þeim sem hafa djúpa hjartatengingu við lífið, eru hrifnæmir og njóta fegurðar í lífinu.

Raja jóga Betur þekkt sem Ashtanga, einnig þekkt sem Royal yoga.

Fræðsla

Jóga er aldagömul leið upprunin frá Austurlöndum. Orðið jóga þýðir upprunalega jafnvægi og er þar átt við jafnvægi milli hins andlega og þess líkamlega. Jógaiðkun stuðlar því fyrst og fremst að jafnvægi sálar og líkama. Jóga er ekki keppnisíþrótt heldur vinnur hver að eigin takmarki. Með því að setja fókusinn inn á við styrkjum við næmni fyrir eigin líkama, okkar raunverulegu þörfum og komumst betur að hver við raunverulega erum.

Fréttablaðið, 28. júlí 2013.

 