



Jóga

Jóga er aldagamalt æfingakerfi sem eru upprunnið í Indlandi til forna og er ætlað til að þjálfa og sameina líkama og huga. Margir hindúar nota jóga og hugleiðslu í leit sinni að moksha, frelsuninni. Jóga er oft samsett úr mjög flóknum líkamlegum og andlegum æfingum sem hjálpa iðkendum að ná valdi yfir líkama sínum og sál. Jóga krefst því oft mikils sjálfsaga og einbeitingar. Jóga æfingar eru í formi mismunandi líkamlegra stellinga sem kallast jógastöður eða asanas og hafa hver sinn tilgang.



Hefðbundið jóga, stundum kallað Raja jóga, leggur mesta áherslu á hugleiðsluna og tengingu hins líkamlega við hið andlega.

Hugleiðsla er aðferð sem notuð er til að styrkja hugann og slaka á. Við hugleiðslu aftengir fólk sig frá umhverfi sínu og beinir íhuguninni inn á við. Ef um trúarlega íhugun er að ræða beinist hún gjarnan að að tilteknum trúarlegum sannindum og inntaki helgiritra.

Til eru aðrar tegundir jóga sem hafa mismunandi áherslur.

Hatha jóga er sú grein sem hefur orðið hvað vinsælust á Vesturlöndum en það byggir á fjölda mismunandi jógastaða (asana), öndun (pranayama) og slökun (yoga nidra).

Jóga hjálpar til við að styrkja og liðka líkamann og slaka á huganum. Á síðari árum hefur jóga því orðið sífellt vinsælla á Vesturlöndum og margir iðka það þó þeir séu ekki hindúar.

Spurningar

1. Hvað er jóga?
2. Hver er helsti munurinn á jóga og hefðbundinni líkamsrækt?
3. Segðu frá hefðbundnu jóga.
4. Á hvaða þremur atriðum byggir hatha jóga?
5. Heldur þú að það sé gagnlegt að stunda jóga? Hvernig þá?