

URICE OB KAMINU-AKTIVNOST NA ČRKO J-JOGA

5.12.2019 smo se zbrali v klubu ob kaminu, da bi spoznali jogo. V goste smo povabili gospo Natašo Turk vaditeljico joge in gospoda Ervin Poredoša učitelja oziroma guruja joge.

Predstavila sta nam filozofijo joge, ki zagovarja univerzalno energijo, ki drži cel kozmos v ravnovesju. Joga je tehnika za doseganje ravnovesja telesa, duha in uma. Vsako dalj časa trajajoče neravnovesje v našem telesu vodi v bolezen.

Gospod Poredoš nam je razložil, da nad našimi živci potekajo energijski valovi po katerih potuje življenjska energija do energijskih čakr. Ovire za pretok so sklepi in zakrčene mišice, zato je cilj jogijskih vaj sproščanje vsake telesne mišice in gibljivost sklepov, da lahko energija nemoteno teče po našem telesu.

Z gostoma smo naredili nekaj preprostih vaj s katerimi smo razgibali in raztegnili naše telo od glave do pet. Vaje so enostavne za izvedbo in primerne tudi za gibalno ovirane ljudi.

Gosta sta nam pokazala načine globokega dihanja s pomočjo katerega se umirimo in tkiva preskrbimo s kisikom. Joga pravi, da je človeku odmerjeno število vdihov ne let zato je pomembno, da dihamo počasi in globoko.

Z telesnimi vajami, dihanjem, koncentracijo in meditacijo uspemo naša čutila odvrnit od nasičenega zunanjega sveta, navznoter vase s čimer dosežemo umiritev in poglobljeno zavedanje samega sebe.

Joga deluje po brezčasnih moralnih načelih nenasilja, resnicoljubnosti, poštenosti, zmernosti in spoštovanja sebe, drugih in okolja.

Glavni cilj joge je osvobojenost človeka in zavedanje svoje zavesti, da ima svobodno voljo in se sam odloča za svoja dejanja in se zaveda njihovih posledic.



