



YOGA

Arrate Diez

Yoga ez da gimnasia hutsa, jabetasuna lantzen da.

Yoga hitzaren esanahi nagusia bakoitzaren izatearekin bategite kontzientea da. Yoga gure barruko izaerarekin kontzienteki bat egitea da, beraz, kontzientziaren zientzia den heinean, beti ari gara arreta eta kontzientzia lantzen.

Gure pertsonalitatea hiru ataletan banatzen ditu yogak: gorputz fisikoa, gorputz emozionala eta pentsagailua (gorputz mentala). Onura asko dakarzkio yogak gorputzari, onura fisikoak etengabeak dira, hau da, postura bat egiten duzunean zure gorputza orekatzen ari zara. Era berean, gure arnasketa sistema oxigenatzen dugu. Nabarmen-tzen diren lehen onurak, lasaitasuna eta oreka dira, zure buruarekin bat egiten duzu eta oreka fisikoa, emozionala eta mentala lortzen duzu.



Yogarekin gorputz fisikoa zaude lantzen baina era berean arnasketa ari zara hobetzen. Yogak esperientziaren bidetik jotzen du, praktikatzeak dena ematen du, beraz, edozeinek praktika dezake edozein lekutan. Beharrezkoak diren osagai bakarrak gogoa eta borondate pixka bat dira.

Yoga esaten da maisua ikaslea prest dagoenean agertzen dela; ondorioz, edozein izan daiteke maisua, baina hasieran da-

kien batengana jotzea ezinbestekoa da. Izan ere, gaur egun jende asko dago yogan aditua. Gainera, bakarrik praktikatu nahi denean kontuan izan behar da, ez zaudela gimnasia huts bat egiten, kontzientzia eta arreta lantzen ari zara eta hortaz jabetu behar da, jabetasuna lantzen da, norbere buruaren jabe egitea eta norbere buruaren jabe izatea.

Yoga bakarra dago, yoga egoera zure izaerarekin bat eginda zau-

denean gertatzen da, baina tresna asko dago egoera horretara heltzeko. Hainbat teknika dago: Jata yoga (fisikoagoa dena), debozioren yoga, Kundalini yoga (beste energia batzuk erabiliz), Karma yoga (ekintzaren yoga)....

Yogarekin kontaktuan jartzeko probatzea da onena eta bertan ikusi gustukoa duzun ala ez. Ez dago yoga praktikatzeko toperik, astean zenbat aldiz praktikatzen den yoga norberaren esku dago, ez da lineala, bakoitzak erabakitzen du zenbat denbora dedikatzen dion praktikatzeari. Esaterako, Indiako yogi bat hogeita lau orduz egon daiteke yoga praktikatzen baina hemen askoz gutxiago egiten da, kulturaren araberakoa da.

Hasier Rekondo yoga irakasleak arau nagusi bat du: "Ahaleginaren eta atseginaren artean egon behar da beti, ez da minik izan behar. Ez dago kompetentziarik, onduan, ariketa bat ondo ez badatorkizu beste bat egin dezakezu". **F**

"Yogarekin jabetasuna lantzen da, norbere buruaren jabe egitea eta norbere buruaren jabe izatea"