



a power jógaiban, a koncentráció, az összpontosítás, a szinkronizálás mindenképpen fontos elemei. Kifejezetten fárasztó, komoly fizikai munkát igényel. A kétórás foglalkozás alatt egy-egy gyakorlatot húsz-huszonöt perc kell végrehajtani. A nagyfokú izzadás elősegíti a méregtelenítést és a sejtek közötti anyagcserét. Felgyorsul a vérkeringés, nyúlnak az izmok, javul az állóképesség, a koordináció, az összpontosítás. Alkalmasabbak leszünk a koncentráltabb, finom mozgásokra. A kemény edzés mellett tehát a power jóga eléri, hogy elménk lecsillapszik, lelkünk megnyugszik. Kezdőknek nem ajánlott.

Iyengar jóga

Az Iyengar jóga az egyetlen jógaájtá, amelyik segédeszközöket használ. Az Iyengar jógázók azt vallják: ha a test nincs felkészülve bizonyos hajlításokra, akkor a jóga többet árt, mint használ. A módszer különböző blokkokkal, hevederekkel, takarókkal segíti, hogy megoldjuk azokat az ászanákat, amelyekre saját erőnkől, hajlékonyságunkból még nem lennénk képesek – mondja Hriczu Andrea, aki már hét éve tanulja ezt a jógaájtát. Szerinte ha segédeszközökkel gyakoroljuk a különböző ászanákat, szépen lassan fejlődni fogunk: egyre kevesebb eszközre lesz szükségünk, és egy idő után el is hagyhatjuk őket. A végső cél: tökéletes ászanák tökéletes végrehajtása.

Az Iyengar jóga a precizításra és a

tökéletes végrehajtásra összpontosít. Energetikailag és fiziológiailag közelíti meg az ászanákat. Az Iyengar jóga azt tanítja, hogy sehol ne terheld extrém módon a testedet. Ha elkövetkezik az állapot, amikor majd tökéletesen mennek az ászanák – és nem a nyögésről, a fájdalomról szólnak –, akkor eljön a belső béke is. Az ászanák akkor fogják kifejteni azokat az élettani hatásokat, amikkel már az egész testet lehet gyógyítani.

Az Iyengar jóga bárkinek ajánlható alternatív mozgásrendszer.

Amrita Jógaközpont, 1110 Budapest,
Bartók Béla út 34. I. emelet 3. Telefon: 786-7765, www.amritajoga.hu