



Jóga **otthon, az irodában és az** **üzleti életben**

Poór József
Budapest
2020

Tartalom

- ❖ **Bevezetés**
- ❖ **Jógáról – eredet, fogalma**
- ❖ **Jóga gyakorlás**
- ❖ **Jóga lazítás**
- ❖ **Jógalégzés**
- ❖ **Meditáció**
- ❖ **Jóga test tisztító gyakorlatok**
- ❖ **Ajánlások**



Bevezetés



Napjaink új kihívása

- ❖ A koronavírus-járvány előtt az alkalmazottak alig néhány százaléka dolgozott távmunkában
- ❖ Most azonban sok cég számára ez jelenti a megoldást a dolgozók egészségének megóvása, és a működés folytatásának érdekében.
- ❖ A távmunkában dolgozók számának drasztikus növekedése viszont még ott is komoly kihívást jelenthet, ahol ezt eddig is alkalmazták.

(Pénzcentrum, 2020)

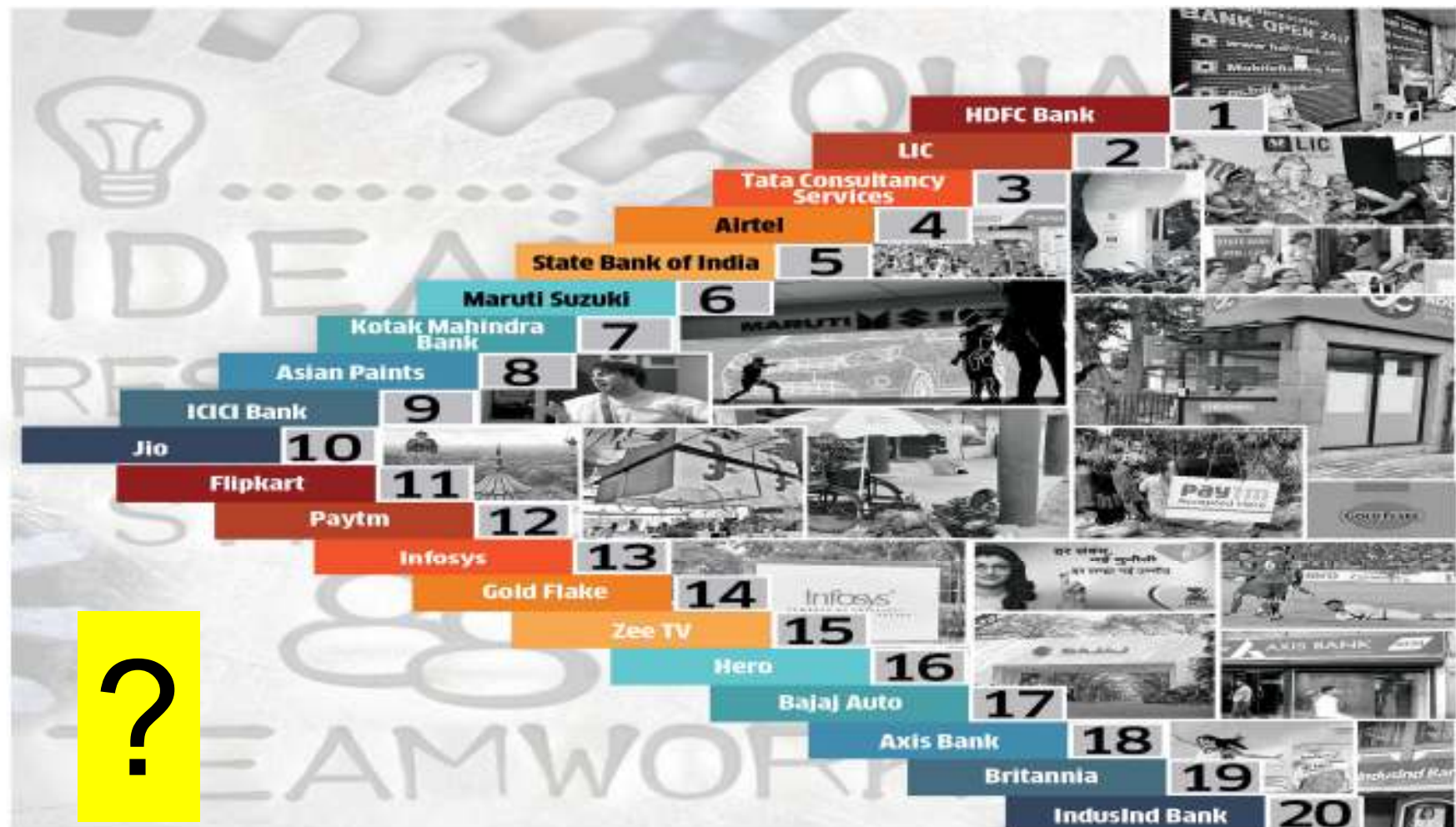
- ❖ Másképpen kell dolgozni
- ❖ Más időbeosztást kell alkalmazni
- ❖ Új tevékenységeket kell beilleszteni az életünkbe



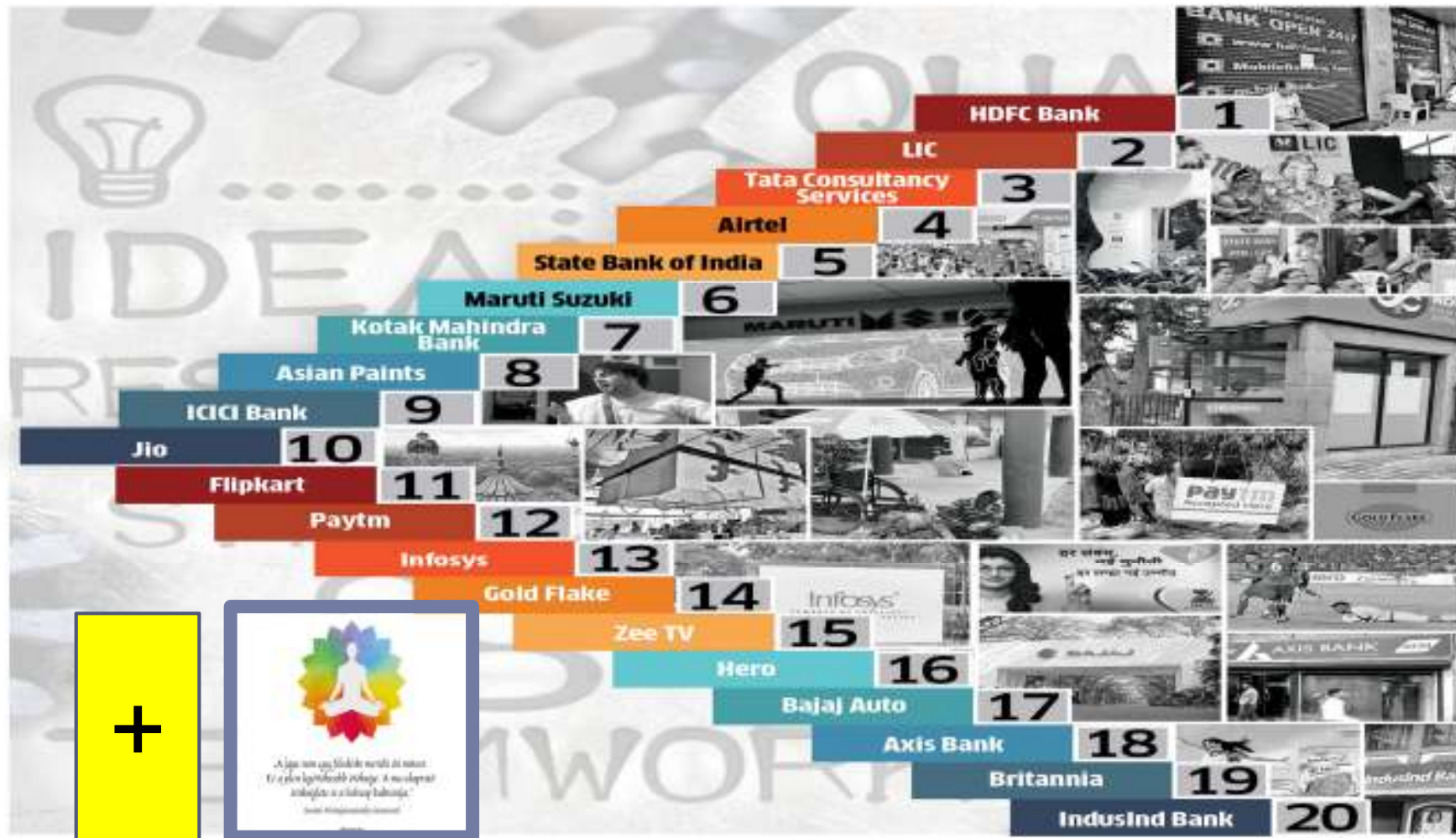
A jóga is segíthet ebben

- Relaxáció
- Hatékonyság
- Megújulás

India legismertebb üzleti brandjei (1)



India legismertebb üzleti brandjei (2)





Jógáról – eredete, fogalma



Jógáról

Fogalma

- ❑ A jóga keleti bölcselet egy formája, ami Indiában fejlődött ki a hinduizmus és a buddhizmus kulturális közegében
- ❑ Az elnevezés a szanszkrit *judy*s többől ered, mely jelentése: összekapcsolni, egyesülni
- ❑ A megvilágosodás felé vezető utat keresi
- ❑ Patanjali szerint a jóga célja: „megfelelő egyensúlyt találni ellentétes impulzusok között”



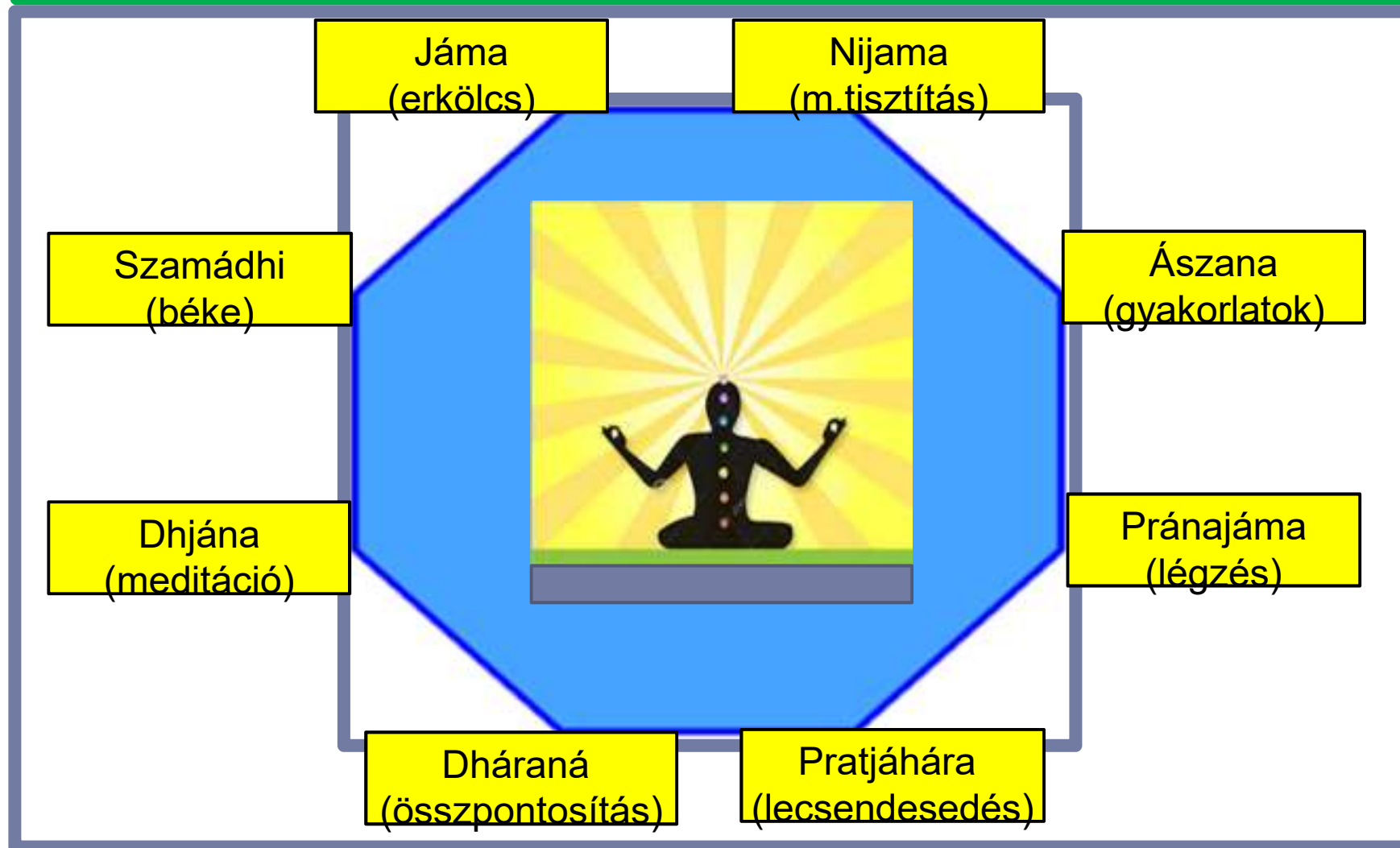
Jógáról

Bhagavad Gita

- ▶ A Bhagavad-gita, amit India lelki bölcsességének tartanak, a rendkívül mély védikus tudomány alapműve, amely az élet lényegét érintő kérdésekkel foglalkozik.
- ▶ Jelentősége Indiában hasonló, mint az Újszövetségnek a keresztény kultúrkörben.
- ▶ Keletkezésének pontos időpontja nehezen behatárolható, a vélemények erősen eltérnek. Feltehetőleg a Kr. e. 4-3. században készült, de hindu források ennél sokkal régebbre, Kr. e. I. évezred végére, vagy annál is régebbre teszik. A hinduk számára kinyilatkoztatás, azaz Isten szava.

Jógáról

Elemei – nyolc/astanga lépés



Jógáról

A test kitüntetett pontjai - csakrák



- ❖ A csakrák rendszere olyan modell, amely leképezi az élet egészén és vele együtt az emberi testen is átáramló energiát.
- ❖ A csakrákat akár egy létrához is hasonlíthatjuk, amely az anyagi birodalomból felveszet a nemesebb elmeműködés és gondolat magaslataira; majd onnan is tovább, az isteni tudat közelébe

Jógáról

Energia csatornák - nádik

- ❖ A három fő **nádi** az **Ida**, a **Pingala** és a **Szusumna**.
- ❖ Az Ida a női energiát szállítja a gerinc bal oldalán felfelé, a Pingala a férfi energiát szállítja a gerinc jobb oldalán lefelé, e nádik kapcsolatban állnak a gerinc mentén levő minden egyes energiaközponttal.
- ❖ A **Szusumna**, a középső csatorna, a gerinc (canal centralis) vonalát követi, és a Kundalinit szállítja.
- ❖ A prána csak akkor tud a Szusumnába ömleni és felfelé, az agyba áramlani, ha a férfi és a női energiák teljesen egyensúlyban vannak egymással.



Jóga

Egy jóga rendszer - irányzatai

- Ananda jóga (Hatha jóga egy ága)
- Anusara jóga (Hatha jóga egy ága)
- Ashtanga Vinyása jóga
- Bikram jóga (105 Fahrenheit)
- Iyengarjóga (Hatha jóga egy ága)
- Kundalini jóga (a spirituálisabb jógafajták közé tartozik, intenzív légzéstechnika)
- Power jóga (Nagy intenzitású jóga)
- Sivananda jóga (12 alapászanára - kitartott testhelyzetre épül)

Jóga

Alap - a Hatha jóga

- ❖ Hatha Yoga Pradipika (Swami Swatmara) 1.500 évvel ezelőtt íródott
- ❖ Elemei
 - Shatkarma (tisztító gyakorlatok)
 - Asana(pózok)
 - Pranayama (légzés)
 - Mudra (spirituális kézmozdulat)
 - Bandha (testi záarak)
 - Samadi (tiszta elme állapota)

Ha (energizálás) + tha (relaxálás) = Hatha



Jóga Magyarországon



Jóga Magyarországon

Története (1)



- ▶ Selvarajan Yesudian (1916-1998)
- ▶ Sport és Jóga könyve



Jóga Magyarországon

Története (2)



- ▶ Baktay Ervin (1890-1963)
- ▶ Kelet kutató
- ▶ A jóga propagálója
- ▶ „A jóga tanítása nem olyasmi, amit egyszer előveszünk, aztán felhasználjuk, vagy nem”

Jóga Magyarországon

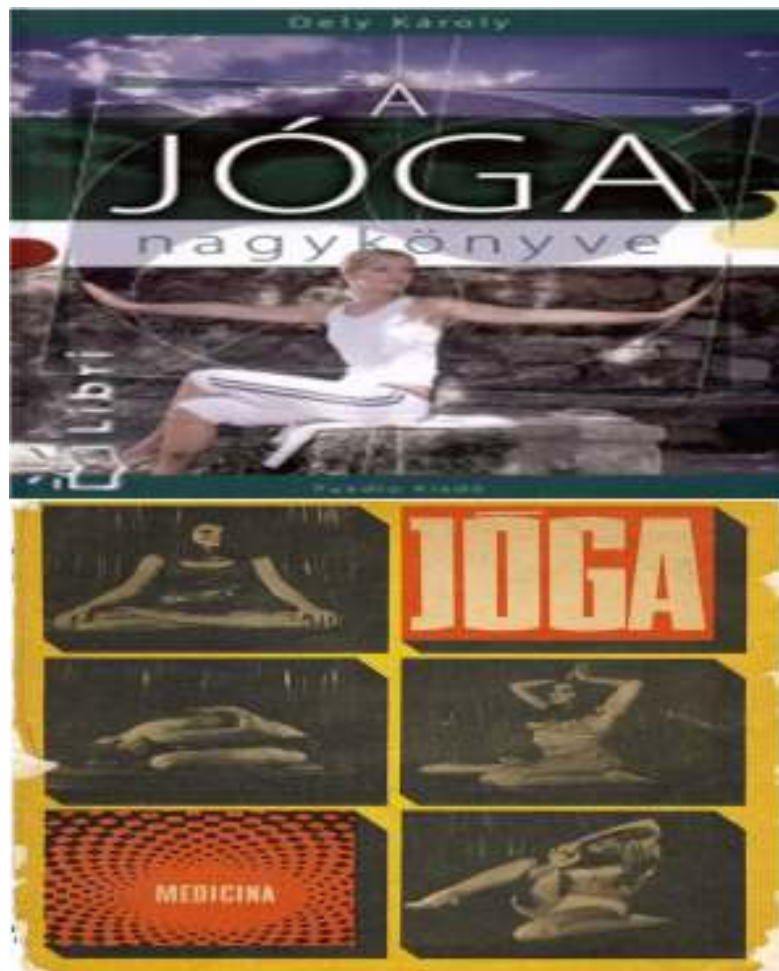
Története (3)



- ▶ dr. Weninger Antal (1902-1993)
- ▶ első „jógás-orvos”
- ▶ 1991-től nevéhez fűződött az első, jógát népszerűsítő tévésorozat

Jóga Magyarországon

Története (4)



- ▶ Dely Károly (1927-2002)
- ▶ A mai jóga oktatók mentora



Jóga Magyarországon

Története (5)



- ▶ Magyar Jóga Társaság (MJT)
- ▶ 1999-ben alakult
- ▶ Jóga oktató képzés egy éves, (265 óra + vizsga)

Jóga Magyarországon

Napjainkban

Mi a jóga?

- ❖ Javítja a test működését
- ❖ Segíti a gondolkodást
- ❖ Felszabadítja a szellemiséget
- ❖ Elősegíti az egyhangúság feloldását

Mi nem

?



Jóga gyakorlás



Jóga gyakorlás

Ászanák - fogalma

Egy tudatos folyamat, amely megfelelő egyensúlyt teremt a test mozgása és ellenállása között



Jóga gyakorlás

Bemelegítés (1)

❖ **Felülről lefelé**

❖ **Fej**

❖ **Nyak**

❖ **Vállak**

❖ **Törzs**

❖ **Lábak**

❖ **Egyensúly**

❖ **Szemek**

Jóga gyakorlás

Bemelegítés (2)

Lelki



Egyensúly



**Fej, váll,
törzs**



Jóga gyakorlás

Ászanák - Napüdvözlet

A napüdvözlet ászanái összefűzve:

1. *namaszkárszana* 2. *ardha-csandrászana* 3. *uttánászana* 4. *ékapáda-praszára*



5. *szantólanászana* 6. *sasánkászana* 7. *astángászana* 8. *bhudzsangászana*



9. *adho-mukha-svana* 10. *ékapáda-praszára* 11. *uttánászana* 12. *urdhva-hasztászana*



Jóga gyakorlás

Ászanák- álló ászanák

Tadászana



Mérleg póz -
Tuladandászana



Fapóz/álló féllótusz



Harcos/hős póz
Vírabhadrászana



Saspóz – Garudászana



Jóga gyakorlás

Ászanák -ülőpózok

Dandászana - Nyújtott lábú
ülésmód



Padmászana-Lótusz



Vajrasana



kötött szögtartás
(Baddha
Konászana)
cipéspóz



Gerinccsavarás ülésben Macskapóz –Marjarasana



Jóga gyakorlás

Ászanák - erőpózók



Sirshasana



Sarvangasana



Halasana



Urdhva Dhanurasana



Urdhva Dhanurasana



Bhujangasana



Salabhasana



Dhanurasana



Ardha Matsyendrasana



Kakasana



Urdhva Dhanurasana



Urdhva Dhanurasana



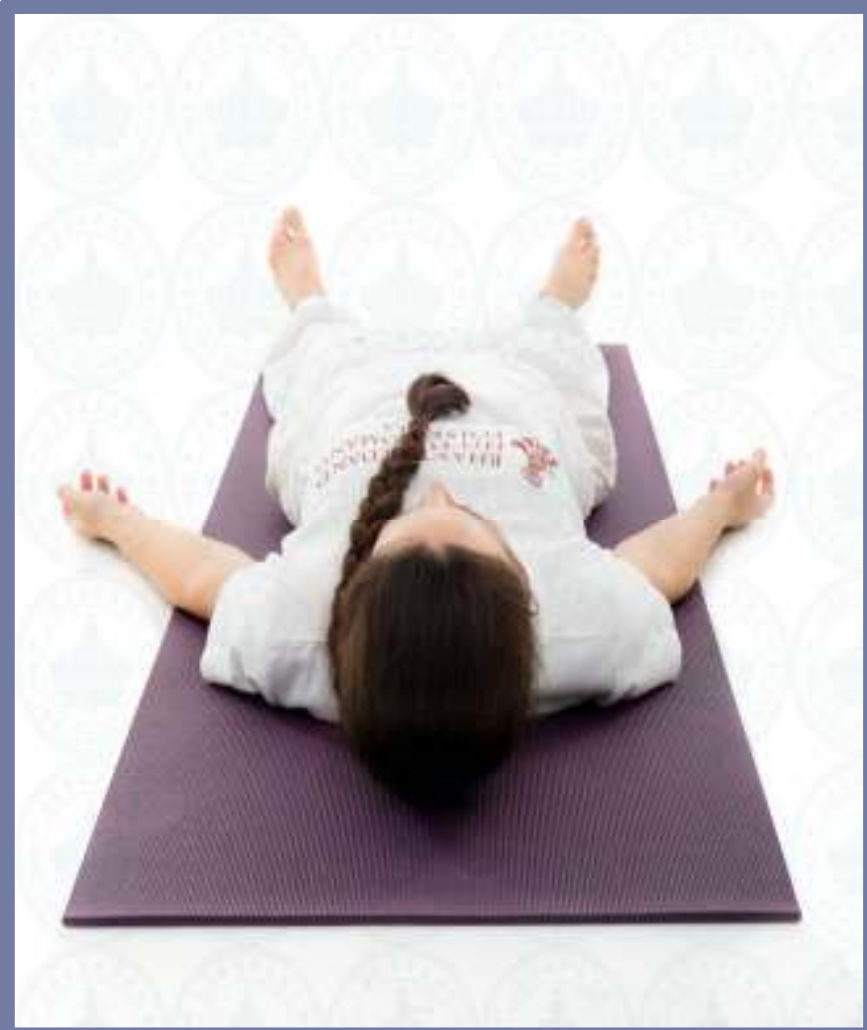
Jóga lazítás



Lazítás

Savászana – Hullapóz (1)

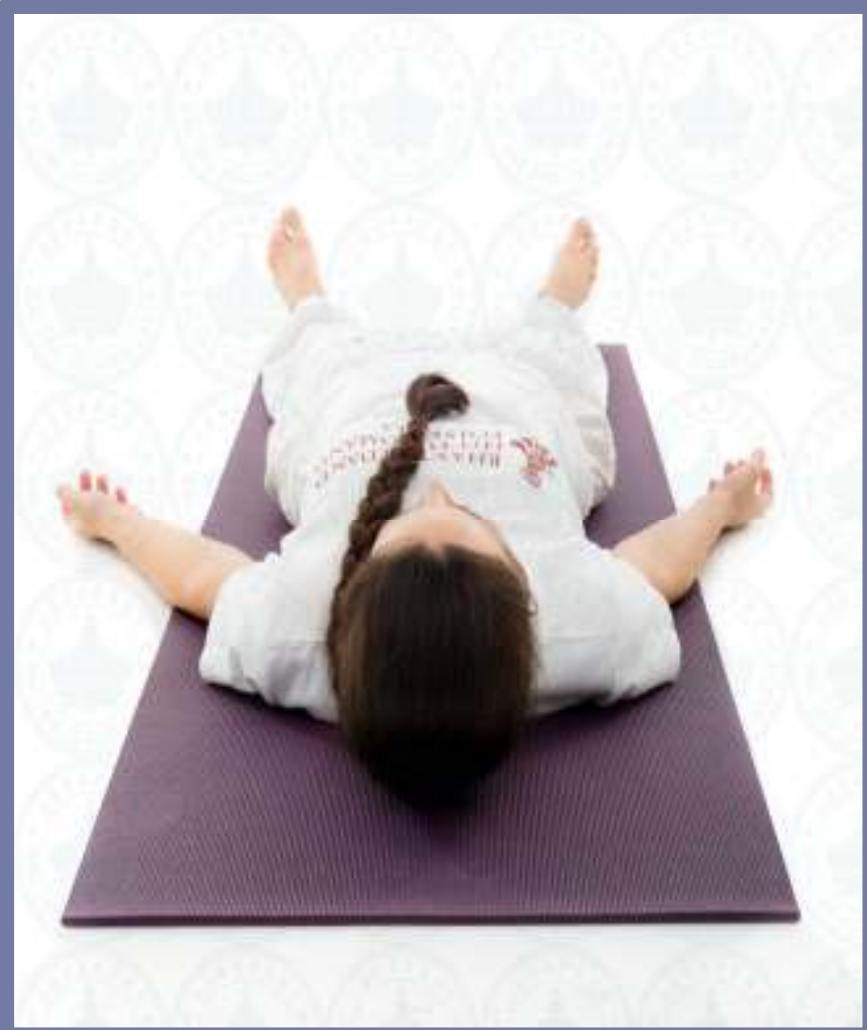
- ▶ Feküdjünk a hátunkra, lábainkat nyissuk kis terpeszbe, karjainkat is nyissuk hónaljból, és kezeink nézzenek az ég felé!
- ▶ Engedjük bele magunkat a pózba és közben győződünk meg róla, hogy egész testünk szimmetrikus.
- ▶ Hagyjuk, hogy combjaink, térdeink és lábfejeink kifelé forduljanak! Hunyjuk be szemünket és lélegezzünk mélyeket! Kilégzéssel süllyed a has, belégzéssel emelkedik.



Lazítás

Savászana – Hullapóz (2)

- ▶ A hullapóz (1) gyakorlatot érdemes a következő légzési móddal összekapcsolni
- ▶ Miután végrehajtottuk a Hullapóz (1) alatt leírtakat:
 - ▶ A belégzés során azt próbáljuk elképzelni, hogy a különböző testrészeinken keresztül lélegzünk be és ki.
 - ▶ Kellő gyakorlással ue. a gyakorlatot nehézségérzés gyakorlással és a jóga csakrákkal kombinálva is végrehajthatjuk.





Jógalégzés



Jógalégzés

A pranayama (1)

- ❖ A jóga tanában a légzőgyakorlatok - szanszkrit nyelven: pránajámák
- ❖ A prána az energia
- ❖ A levegőt lehetőleg mindig orron át szívjuk a tüdőbe
 - ▶ belégzés (púraka),
 - ▶ belégzés utáni légzésszünet - lélegzet-visszatartás (kumbhaka),
 - ▶ kilégzés (récsaka)
 - ▶ és kilégzés utáni szünet (szúnjaka)
 - ▶ Butejko módszer (hosszú szünet)



Jógalégzés

A pranayama (2)

- ▶ Jobb orrlyukú légzés
- ▶ Bal oldalon fekszik és elősegíti a jobb orrlyukú légzést

- ▶ Bal orrlyukú légzés
- ▶ Jobb oldalon fekszik és elősegíti a bal orrlyukú légzést



Meditáció



Meditáció

- ▶ **Jóga légzés alapú**
- ▶ **Mantra alapú**
- ▶ **Számolás alapú**
- ▶ **Chakra alapú**
- ▶ **Fény-gyertya alapú**
- ▶ **Mala (fűzér) alapú**



Jóga test tisztító gyakorlatok



Tisztítási gyakorlatok

Shatkarma

- ▶ A satkarma - a szanszkrit "sat" szó hatot jelent, a "karma" tevékenységet, cselekvést jelent - gyakorlatok a Hatha Jóga részét képezik, melyek a fizikai test belső tisztítását szolgálják:
- ❑ **Néti:** orrjárat-tisztítás
- ❑ **Dhauti:** belső tisztítás, a fej tisztítása és mellkasi tisztítás, a belső tisztító technikák megtisztítják az egész emésztő szervrendszert a szájtól a végbélig (belek tisztítása, emésztés tüzének felébresztése, gyomor tisztítása vízzel, belek tisztítása levegővel)
- ❑ **Nauli:** hasi szervek masszírozásának és erősítésének módszere
- ❑ **Baszti:** vastagbél átmosásának és tonizálásának technikái
- ❑ **Kapálabhāti:** a frontális lebenyek tisztítása és vitalizálása
- ❑ **Trátaka:** a koncentráció erejének fejlesztése egy adott pontra vagy tárgyra történő intenzív összpontosítással



Ajánlások



Ajánlások

Összefoglalás

- ☐ **Bármikor el lehet kezdeni a jogát**
- ☐ **Nem igényel jelentős ráfordítást**
- ☐ **Bárhol és bármikor lehet jogázni**

Ajánlások

Tanítás

- ▶ A résztvevők szintjéhez mért gyakorlás
- ▶ Egyszerűtől a bonyolultig
- ▶ A dinamikustól a statikus irányban gyakoroljunk

Ajánlások

Hogy kezdjünk hozzá? (1)

- ❖ Mindenképp keressünk fel on-line honlapot, ahol az alapok le vannak írva
- ❖ Ne a gyakorlatok nehézsége domináljon, hanem a hasznosságok



Ajánlás

Hogy kezdjük hozzá? (2)

- ❖ Keressünk a lakásban egy nyugodt sarkot.
- ❖ Legyünk lazán öltözve és a gyakorlás előtt 3-4 órán belül ne együnk



- ❖ Kezdjük bemelegítéssel (24. és 25. dia)
- ❖ A napüdvözlet gyakorlatai nem nehezek (26.dia)
- ❖ Érdemes gyakorolni savászanát (ellazítás)(31-32.dia)
- ❖ A gyakorlatsort jóga légzéssel fejezzük be (34.dia)

Ajánlások

Gyógyító módszer

A jóga nem
versenytársa az
orvoslásnak, hanem
azt jól kiegészíti



A prezentáció készítője

Jóga kapcsolata

- ❖ Közel 40 éve jógázom a napi sport mellett
- ❖ Az utóbbi három évben naponta kétszer gyakorlok
- ❖ A jóga számomra sok segítséget nyújt a napi tevékenységem szisztematikus elvégzésében és a testi és lelki egészségem fenntartásában





Köszönöm a kedves figyelmüket!

**Dr. Poór József, DSc., CMC, HSZOSZ,
egyetemi tanár, Selye János Egyetem és
SZIE GTK**

