



Namaste

A jóga funkcionális morfológiai
alapismeretei



A JÓGA TESTELMÉLETE

Kelet vs. Nyugat

Csala Barbara

SOTE

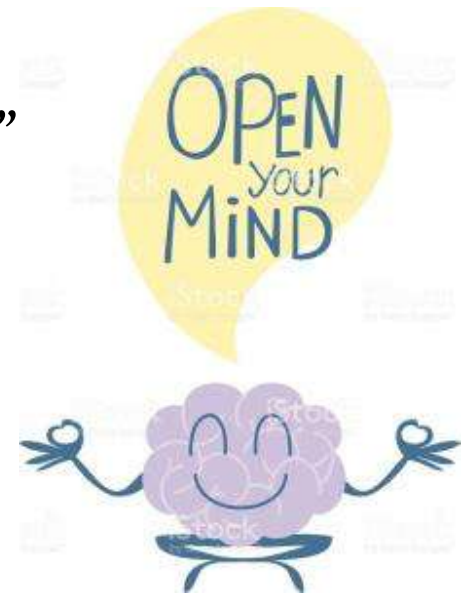
2020.03.12.

NÉHÁNY ALAPGONDOLAT + MIRÖL LESZ SZÓ?

„Don't accept, don't reject, contemplate on it!”

- I. Mi a jóga?
- II. A jógafilozófia testmegközelítése
- III. A terápiás lehetőségei (a jóga útja)

+ kérdések



I. MI A JÓGA?



- Szó eredete, jóga fogalma
- Jóga, mint spirituális út
- Jóga vs. vallás



MI A JÓGA – MI NEM JÓGA?

Mi nem jóga?

- Sport, stretching stb.
- Szupererő, okkult tanítás
- Vallás
- Verseny
- ...

A szó eredete:

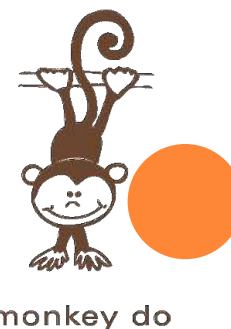
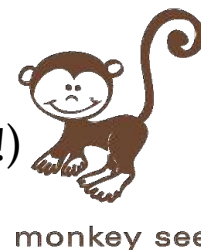
- Egyesülni, egység
- Összekötni
- Igába hajt
- ~ egyéni és univerzális tudat egysége, egyesülése
- ~ az elme megszelídítése, test és elme uralma



A JÓGA...

- Tudományos **filozófia**, szisztematikus **módszer**: hogyan élünk emberként (az emberi mivoltunknak megfelelően), az ember fejlődését egészében célozza meg, magasabb tudatosság szintjét kívánja elérni
- **Tudomány** és **módszertan**: elméleti tanítások & fizikai, morális, szellemi és spirituális gyakorlatok - *ki vagyok én és hogyan élek?*
- **Életszemlélet, életmód** ~ egész embert kívánt, folyamatos út
- Önmegfigyelés, önmegismerés tana és útja

- Az elme uralma, az ego megszelidítése (nem elnyomás!)
- 100 % tudatosság, 100 % szabadság
- Igaz önmagunk, a valóság megismerése



EGY-EGY MEGFOGALMAZÁS

A távol-keleti India több ezer éves holisztikus tanítása, fizikai, morális, mentális és spirituális gyakorlatok komplex rendszere, melynek célja a világ és önmagunk megismerése.

(Baktay, 1992; Impett és mtsai, 2006, Iyengar, 2010)

Más megfogalmazásban a jóga **útként** értelmezhető, mely során a **test és a szellem tökéletesítése** zajlik az évezredek során kialakított testkulturális és lelki gyakorlatokkal. Ez az út elvezet önmagunkhoz, megvilágítja **igazi lényünk, felszabadulást** hoz. Segít megvalósítani testi-lelki **egység**ünk, megtalálni az igazi utat, egyesülni az igazi élettel.

(Dr. Weninger, 1986, 1987).



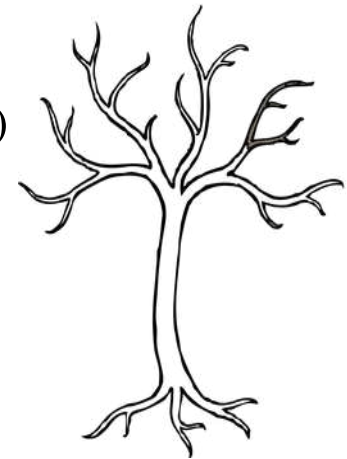
JÓGA, MINT SPIRITUÁLIS ÚT

MIT IS JELENT A SPIRITUALITÁS?

- Spirit = lélek (spiritus: légzés, lélegzet, vitális princípium)
- Egyéni lélek = univerzális lélek
- Mind egyek vagyunk.



- Nem anyagi: szent, szentség – isteni lény, végső valóság, igazság
- Ennek keresése, megtalálása (legmagasabb emberi potenciál felé törekvés)



Vallások

Nagyobb

Buddhizmus

*Theravada, Mahayana (Zen),
Vajrayana*

Hinduizmus (Brahmanizmus)

Zsidó

Keresztény

Iszlám

Kisebb

Konfúcionizmus

Shintoizmus

Szikhizmus

Jainizmus

Zoroastrianizmus

Ezoterikus utak

Jóga

Tantra

Taoizmus

Kabbala

Gnoszticizmus

Szufizmus



JÓGA VS. VALLÁS

vallás	jóga
hit	tapasztalás
szabályok	ajánlások
isten, templom, rituálék ...	-
veleszületett (régén)	választás
szentírás	Ósi szövegek
félelem	felhívás



JÓGA, MINT SPIRITUÁLIS ÚT

MIRE VÁGYUNK?

**Boldogság, szeretet, biztonság, béke,
egyensúly, egység, szabadság...**

Hol keressük? → a külvilágban:

- Tárgyak
- Élmények
- Hatalom, hírnév



Eredmény?

..... csak átmeneti

„time to go inside”

„we have learnt how to take off but we do not know how to land!”



4 fő spirituális kérdés:

1. Ki vagyok én?
2. Honnan jöttem?
3. Miért vagyok itt, mi a dolgom?
4. Hová tartok?



HOGYAN TALÁLKOM MEG AZ UTAM?



The state of self-realization, as we call it, is not attaining something new or reaching some goal which is far away, but simply being that which you always are and which you always have been.

— *Ramana Maharshi* —

AZ QUOTES

How?

Listening, knowing, understanding

2 dolog kell: tudás + gyakorlás → megértés



II. A JÓGAFILOZÓFIA TESTMEGKÖZELÍTÉSE



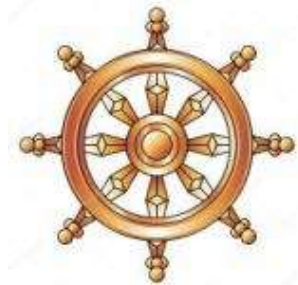
- 6 hindu filozófia
- Lélek és anyag; teremtéelmélet
- 3 test, 5 testréteg



6 HINDU FILOZÓFIA (SAT DARSHAN)

~ filozófia, világnézet, tanítás, bölcsélet
(Kr. e. III-VIII.sz.)

1. Nyája
2. Vaihészika
3. **Szánkhja**
4. **Jóga**
5. Mimámsza
6. **Védánta**



Szánkhja ~ jóga bölcseleri alapja
világkép, anyagi világ



Jóga ~ gyakorlati út, átvezető út



Védánta ~ végső,
leggyökeresebb
felismerés
a lét, a lélek tana

“Jógikus világ és életszemlélet”

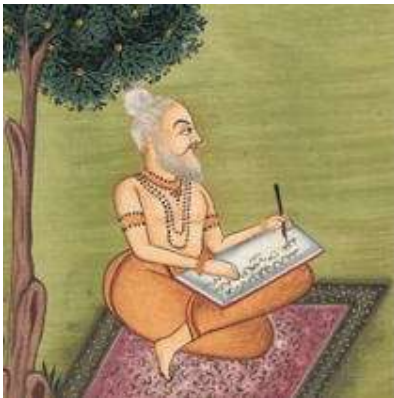


SZÁNKHJA

A JÓGA FILOZÓFIAI ALAPJA

Szánkhja ~ számlálás, számbavétel

- ❖ Kapila, Kr.e. 6. sz.
- ❖ Anyagvilág, a teremtés anyagi része



SZÁNKHJA

Dualista szemlélet: kettősség:

❖ **Purusa és Prakriti**

~ lélek és az anyag

❖ Shiva és Shakti

Dualista – nondualista szemléletek:

dvaita – advaita

PURUSA - LÉLEK

Passzív

Permanens, örök

Szemlélődő

Változatlan

Kezdet és vég nélküli

Nem ok és nem okozat

PRAKRITI - ANYAG

Aktív

Immanens – benne rejlő

Teremtő

Sokszínű

Megsokszorozza önmagát

Ok és hatás



**Purusa
szemléli
Prakriti
színjátékát**



PURUSA ÉS PRAKRITI

- Purusa: egyéni lélek (= egyetemes lélek - Védánta)
- Prakriti: anyagvilág

Szánkhja:

- Teremtett világról szól, de teremtés okáról, mozgatórugójáról nem! → **Védánta**
- Az anyagvilág kibontakozását írja le:

Teremtés: Prakriti ketté válik

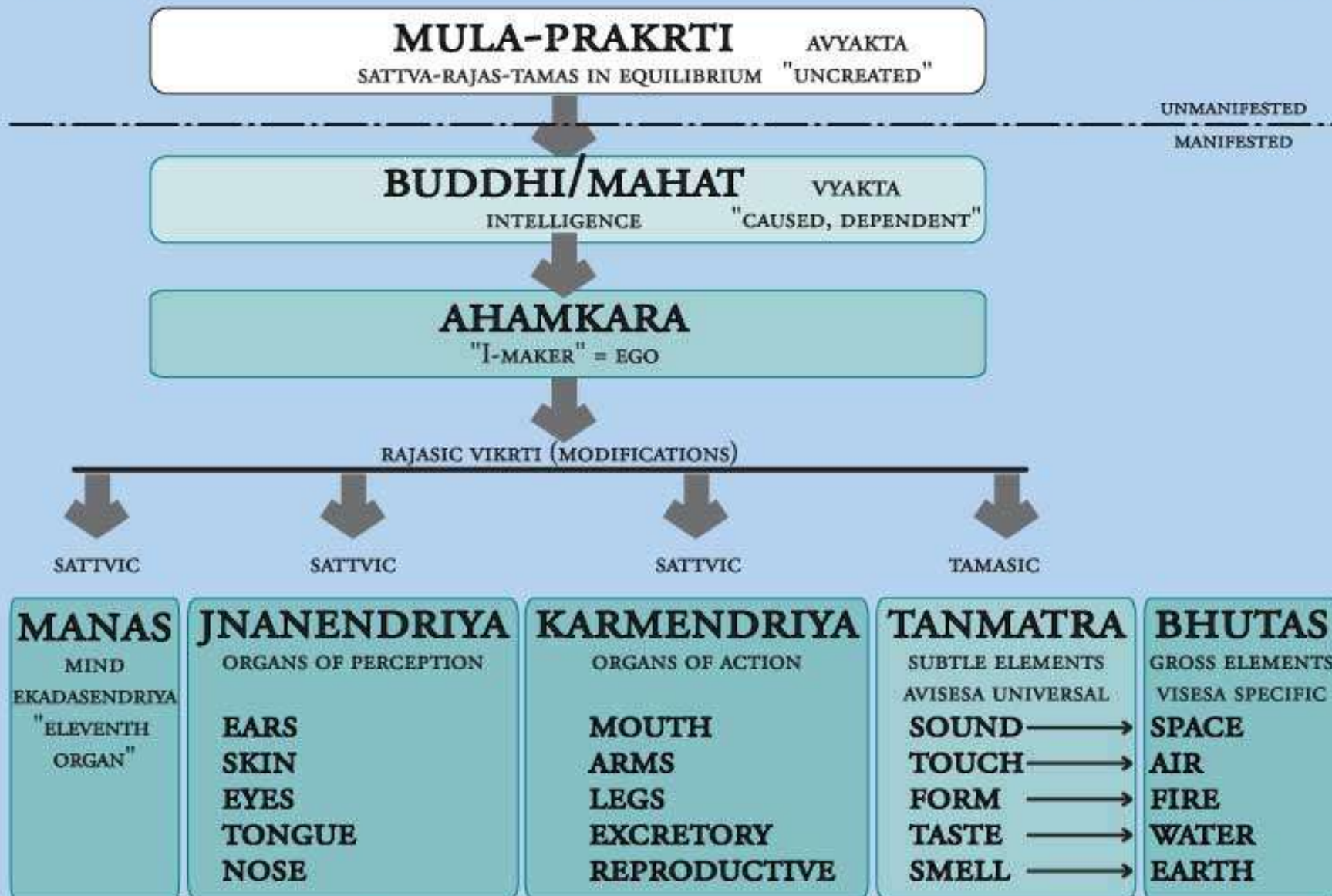
- Akasa – elsődleges anyagforma
- Prana – mozgató erő



Nyugat vs. Kelet



SAMKHYA EVOLUTION OF PRAKRTI



SAMKHYA KARIKA OF ISVARAKRISNA XXV (CA. 300-500 C.E.) DESCRIBES TANMATRAS EVOLVING FROM AHAMKARA, AND NOT FROM MAHAT, AS IN VB II.19.

TEREMTÉS, ANYAGI VILÁG ELEMEI

24 tattva: alapvető lényegiség, princípium

Teremtés módja:

- ❖ **Akása** – Múla-Prakriti elsőleges anyagforma
- ❖ **Prána** – mozgató erő, életenergia

Az anyagi világ minőségi változásai: – 3 guna:

- ❖ Szattva (fehér)
- ❖ Radzsasz (vörös)
- ❖ Tamasz (fekete)



ANYAG MINŐSÉGI VÁLTOZÁSAI

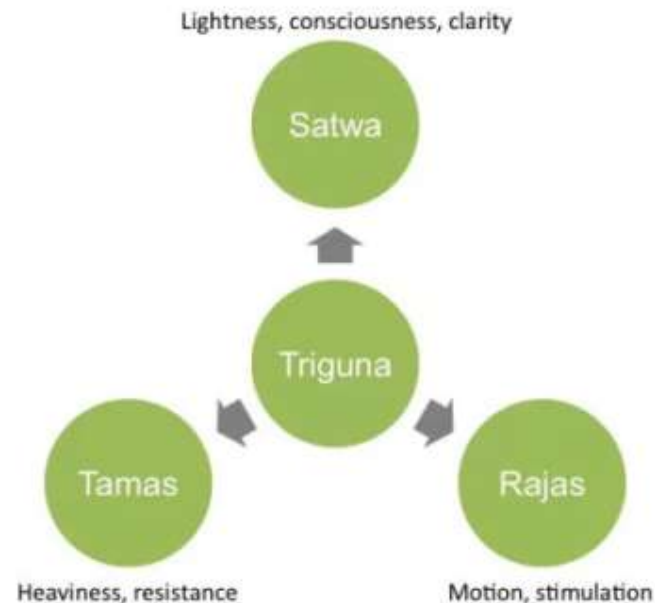
○ 3 guna ~ minőségi sajátosság

- Tamas: nehézség, sötétség, tompultság, mozdulatlanság, hideg, nedves
- Rajas: mozgás, lendület, erő kifejtés, nyugtalanság, szenvedély, forróság, tüzeesség
- Sattva: egyensúly, rend, tisztaság, világosság, nyugalom, könnyűség

○ Mindenben jelen van

(mint szálak egymásbafonódva,
mindig keverten jelentkeznek)

Jóga: szattva felé törekvés



SZÁNKJA – JÓGA – VÉDANTA



Szánkhja:

- Teremtett világról szól, de teremtés okáról, mozgatórugójáról nem! → Védánta

Védánta:

- **Eggyel tovább megy:** Teremtett világ mögötti első indíték felfedése

~ Védák vége, „tudás vége” – legvégső tudás, végső igazság

(Kr.u. 8 sz. Adi Sankara (Shankaracharya) – Advaita Vedanta – nondualista tanítás)

- Anyag előfeltétele: maga a **tiszta LÉT, LÉLEK = Brahman** - végtelen, határtalan, felfoghatatlan, megközelíthetetlen, változhatatlan

Nem egy, hanem nondualista! – vagyis kettősség nélküli, dualitáson túli



SZÁNKHJA VS. VÉDÁNTA

Szánkhja

- Purusa – Prakriti **kettőssége**
- Purusa = egyéni lélek, sok különálló lélek



Védánta

- Purusa és Prakriti lényegében **egy**
- Purusa = egyéni lélek = egyetemes lélek
- Atman és Brahman:
 - Atman = Purusa, egyéni lélek
 - Brahman = az univerzális lélek, legfelsőbb Önvaló



MI AZ, AMI TEREMT? HOGYAN JÖN LÉTRE A TEREMTÉS?

❖ Brahmanból kiáradó léterŐ, akarat:

nem Brahman, hanem annak megnyilatkozása:

Isvara – létesítŐ megnyilvánulás – „teremtŐ Isten”

Ehhez felfogó közeg kell: anyagvilág – Brahmanból kiáradó akarat elsŐ indítékára jön létre:
Prakriti

Isvara: határtalan és végtelen, de már egységként, „egy”-ként értelmezhetŐ
(egység korlátja), megszemélyesített Isten

- vele megnyilvánul: szeretet

vs.

Brahman: kettŐsség nélküli

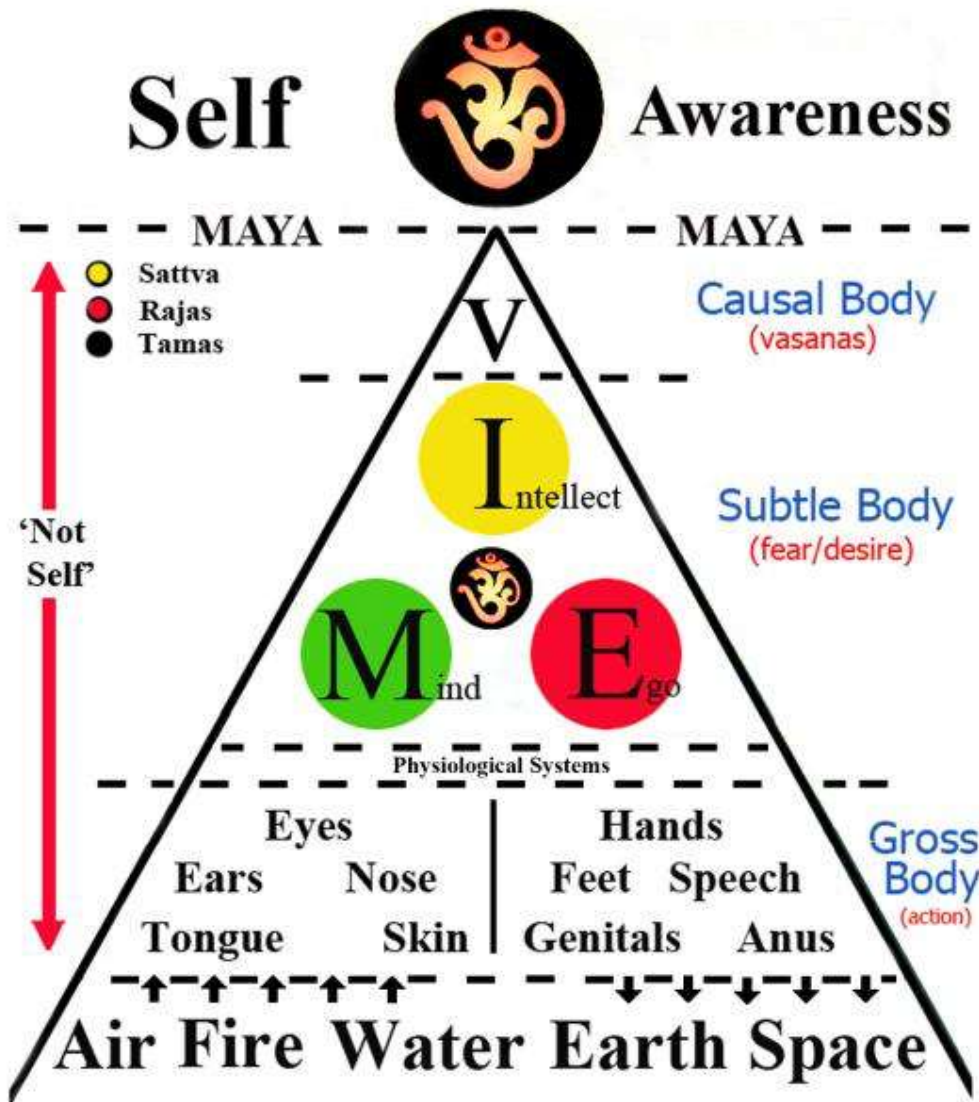


MI AZ, AMI TEREMT? HOGYAN JÖN LÉTRE A TEREMTÉS?

- ❖ Brahman megnyilatkozása:
kivetülés és elfátyolozás:
Mája fátyla - mája illúziója

- ❖ Brahman: végső igazság („real”)
- ❖ Minden más: látszólagosan igaz („apparently real”)





➤ LÉLEK

➤ ANYAG:

- Finomtól az egyre sűrűbbig:
- Kauzális test
- Szubtilis test
- Durva test



KELET VS. NYUGAT

NY:

ANYAG - - - - - TEST – AGY és IDEGRENDSZER -----> ELME -----> TUDATOSSÁG

VS.

K:

TISZTA TUDAT -----> ELME -----> AGY és IDEGRENDSZER - - - - - KÜLSŐ, ANYAGI
VILÁG



Kauzális test

mélyalvás

*Superconscious (0,5
-4 cps)*

Szubtilis (finom, szellem) test

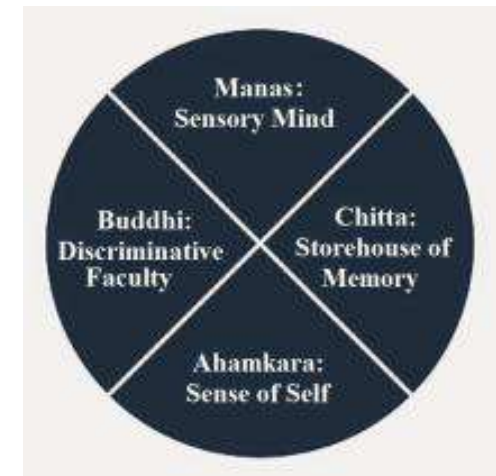
Asztrális világ, álom

Subconscious (4-13 cps)

Durva (sűrű, fizikai) test

Anyagi világ, ébrenlét

Conscious (14-40 cps)



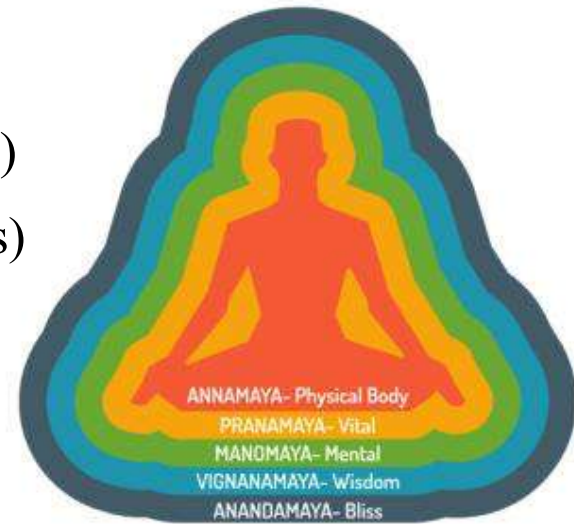
3 SARIRA - 5 KOSHA

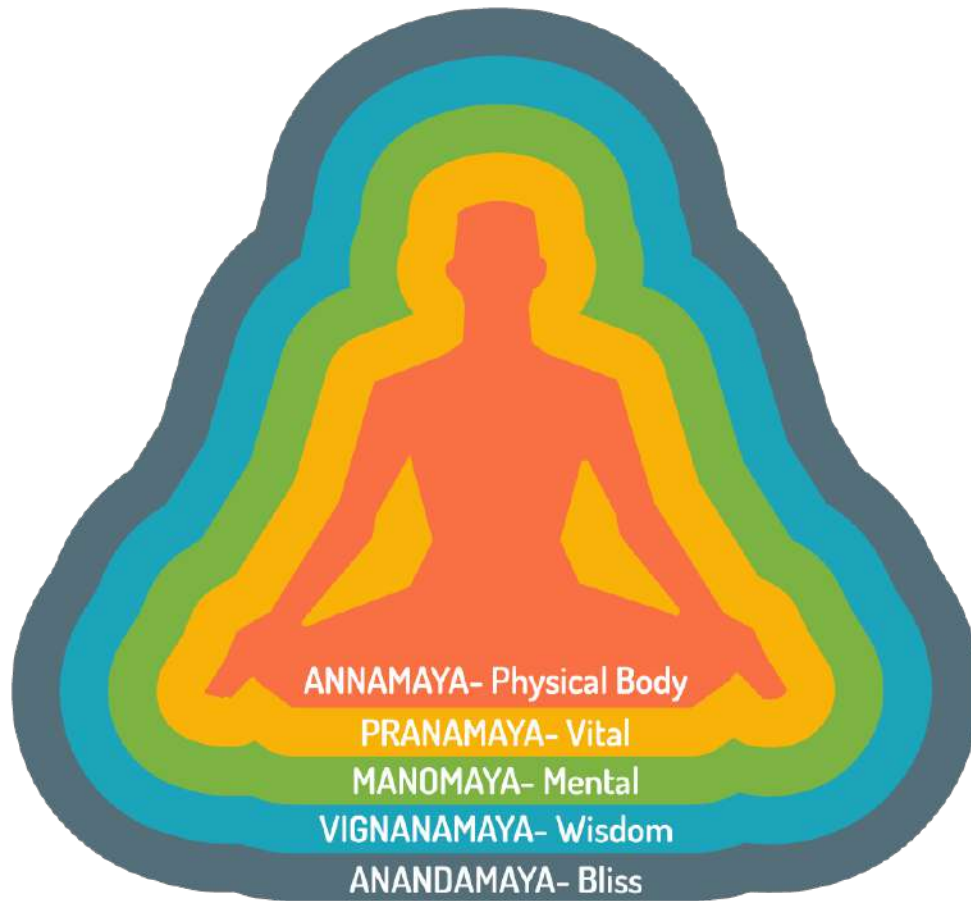
3 test

- Durva test
- Szubtilis test
- Kauzális test

5 testréteg

- Annamayakosha
- Pranamayakosha (eterikus)
- Manomayakosha (asztrális)
- Vijnanamayakosha
- Anandamayakosha



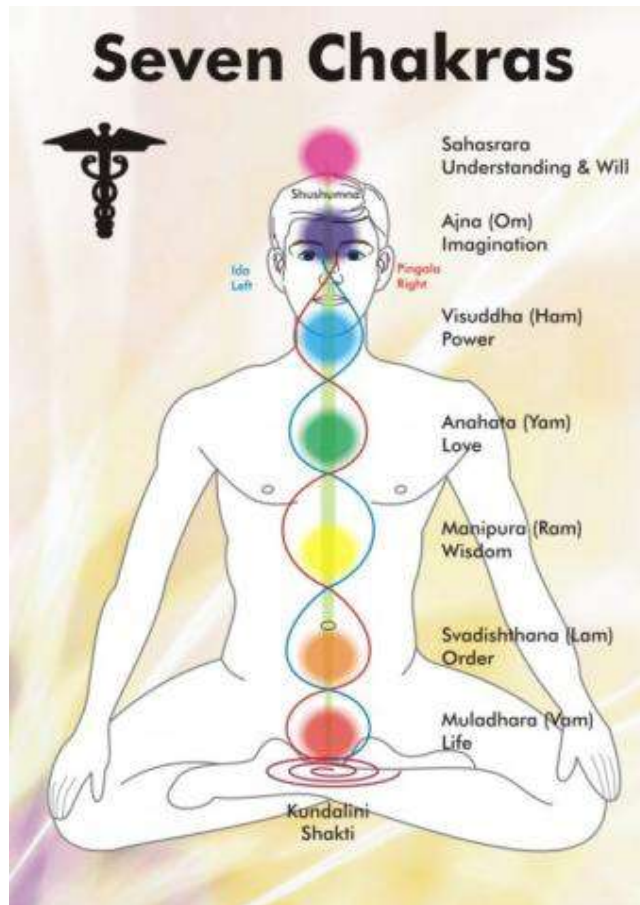




© Copyright Vastushastri Khushdeep Bansal



2. PRANAMAYA KOSHA



- Prána –energia, életerő
- Nadi – energia csatorna
- 72000 (350.000)

3 fő:

- **Ida** – bal L (R brain)
- **Pingala** –jobb R (L brain)
- **Susumna** – középen
- Alvó „Kundalini kígyó” (2,5 kör)
- L + R = egyensúly → Kundalini emelkedés
- Kundalini: „pszichofiziológia E”
- bennünk van a tudás, az energia, csak meg kell tanulni hozzáférni, használni

Pranamaya kosha: pranayama gyakorlás (hatha jóga, raja jóga) - prana kontrollja

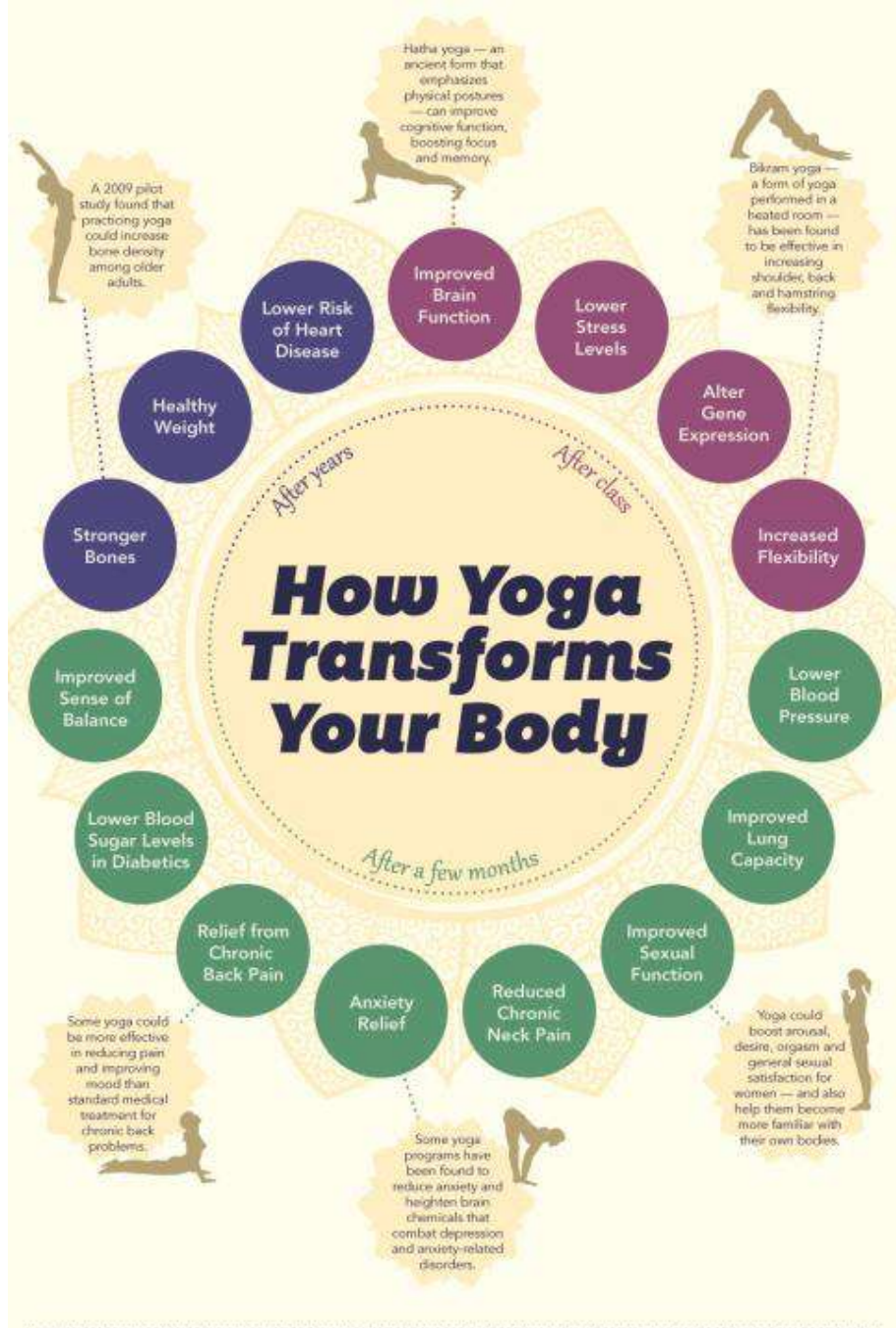


III. A JÓGA TERÁPIÁS LEHETŐSÉGEI (GYAKORLATI ASPEKTUSOK)



- Életmódelemek
- A jóga 8 lépcsője – holisztikus egészség





Not only the body...



Teljes életmód!



Sources: Studies by University of Illinois, University of California at Los Angeles, University of Oslo, Colorado State University, University of Pennsylvania, Ball State University, Harvard University, Charité-University Medical Center, Boston University, West Virginia University, University College of Medical Sciences in New Delhi, Temple University, Dr. Eeren Fahlman, Alan Kristal of the Fred Hutchinson Cancer Research Center, Integral Health Clinic, in India
Illustration: Shutterstock

”AZ EGÉSZSÉGES ÉLET TITKA AZ EGYSZERŰSÉGBEN REJLIK.”

Négy legfőbb dolog:

- Táplálkozás
- Pozíció - testtartás
- Légzés
- Gondolkodás

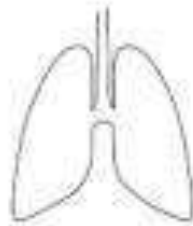


SIVANADA: A JÓGA 5 ALAPELVE

5 alapelv a Sivánanda jógában



Helyes testgyakorlás



Helyes légzés



Helyes relaxáció



Helyes táplálkozás



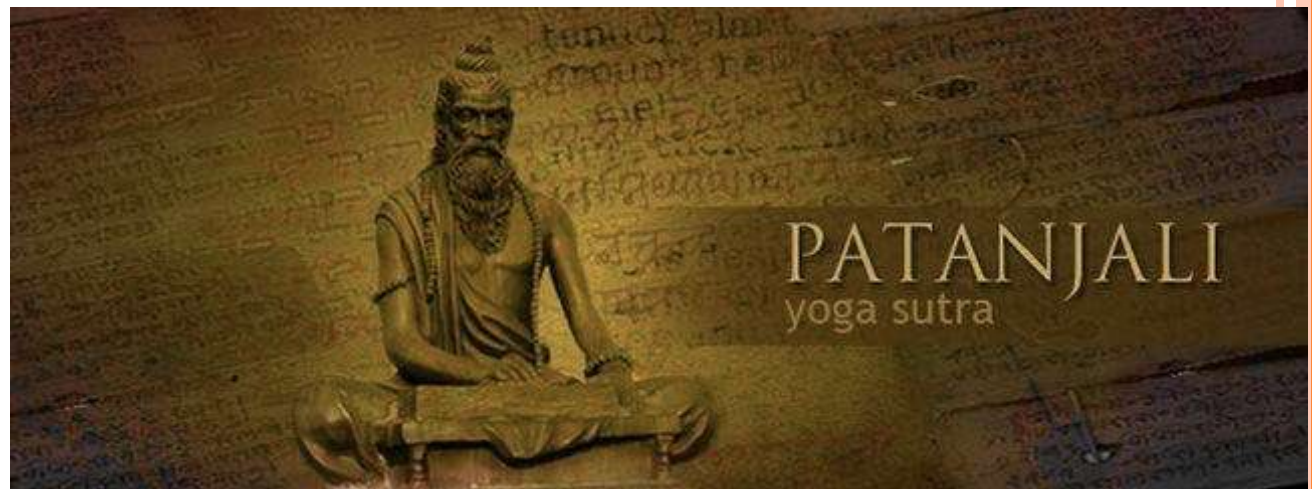
Pozitív gondolkodás
és meditáció



NEM CSAK ASANA...

RAJA JÓGA: ASTANGA JÓGA – 8 LÉPCSŐ

1. Yama
 - ~ i.sz. 150, Patanjali
2. Niyama
 - szútra: aforizma, rövid, tömörített tudás
3. Asana
 - 4 fejezet, 196 szútra
4. Pranayama
 - astanga jóga = 8 ág/lépcső
5. Pratyahara
 - raja jóga = a jóga királyi útja
6. Dharana
7. Dhyana
8. Samadhi



RAJA JÓGA: ASTANGA JÓGA – 8 LÉPCSŐ

HOLISZTIKUS EGÉSZSÉG

- | | | | |
|----|------------|---|---------------------------|
| 1. | Yama | } | Szociális jóllét |
| 2. | Niyama | | |
| 3. | Asana | } | Testi jóllét |
| 4. | Pranayama | | |
| 5. | Pratyahara | } | Mentális jóllét |
| 6. | Dharana | | |
| 7. | Dhyana | | |
| 8. | Samadhi | | Spirituális jóllét |



RAJA YOGA

~ Király út, **felkészülést igényel**
= astanga jóga (Patanjali): 8 lépcsőfok



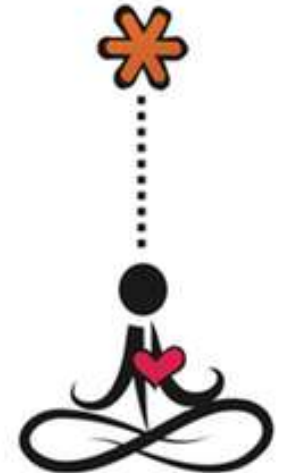
HATHA JÓGA

A test, az egészség jógája...

Asana
Pranayama
Kriya
Mudra, Bandha

Célja: a Raja jógába vezessen

Yama
Niyama
Asana
Pranayama
Pratyahara
Dharana
Dhyana
Samadhi



HATHA JÓGA SZÖVEGEI

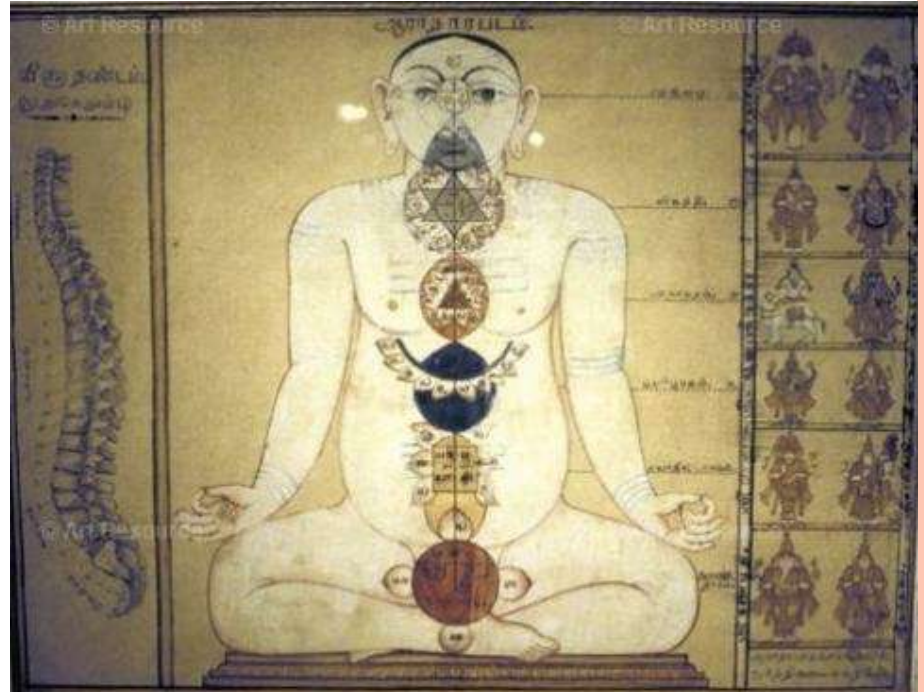
- Hatha Yoga Pradipika ~ i.sz. 1350

Svatmarama

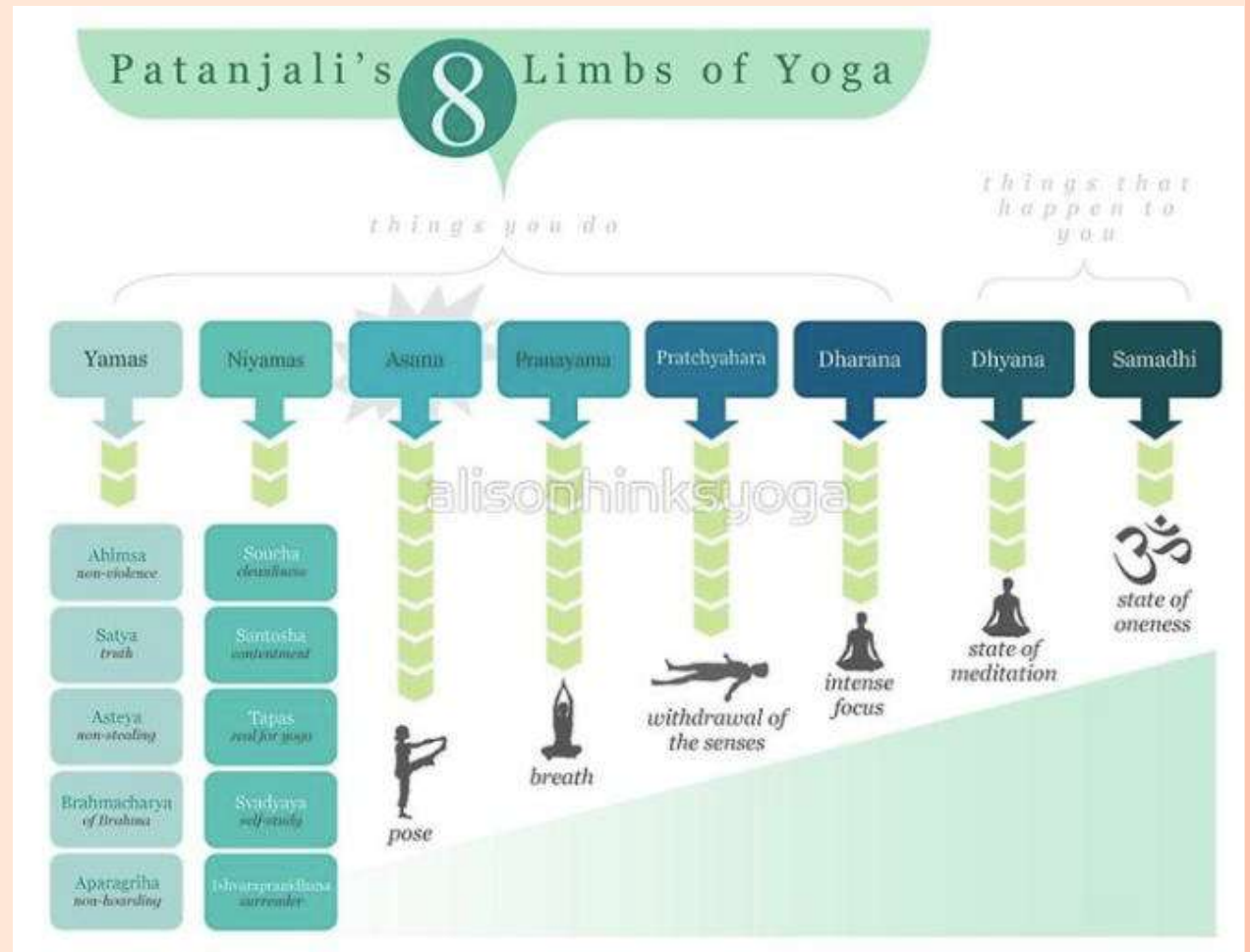
- Gherandha samhita ~ i.sz. 17. sz

- Siva samhita ~ i.sz. 17. sz

- Hatha jóga → raja jóga



RAJA JÓGA: 8 LÉPCSŐ + HATHA JÓGA KIEGÉSZÍTÉSEK



1. YAMA ~ SZOCIÁLIS SZABÁLYOK

1. Ahimsa: nem ártás
2. Satyam: igazmondás
3. Asteya: nem lopás
4. Brahmacharya: mértékletesség, szabályozás, kontroll
(szexualitásban is)
5. Aparigraha: nem felhalmozás

- Mindenre, mindig vonatkozik
- Gondolkodás, beszéd, cselekvés szintjén is



2. NIYAMA ~ SZEMÉLYES ELŐÍRÁSOK

1. Saucha: tisztaság
2. Santosa: megelégedés
3. Tapas: szigor, mértékletesség
4. Svadhyaya: önálló tanulás, öntanulmányozás
5. Ishvasrapranidana: teljes önátadás – Isten/felsőbbrendű erő/magasabbrendű tudatosság/univerzális én

○ Fizikai szint, de szellemi szinten is

○ Yama, niyama tökéletes gyakorlása → siddhi



3. ASANA

- 3 eredménye:

- Stabilitás
- Egészség
- Hajlékonyság, könnyűség



- Eredetileg: meditációs, relaxációs, „fejlesztő” pózok

- Cél:

- megfelelő testtartás → idegrendszeri működés, nadik működése
- Pranayamához előkészítés
- Meditációhoz előkészítés



+ KRIYA (HATHA JÓGA)



- Tisztító gyakorlatok
- Cél:
 - Pranayamához előkészítés: nadik megtisztítása
 - Immunitás ↑, test megismerése, megerősítés, külső ingerekkel szembeni ellenállás
 - + nem csak testi, de pszichológiai tisztulás- az elme legyőzése, uralma, érzelmi stabilitás
- 6 fő kriya (csoport)

Neti

Dhauti

Kapalabhati

Nauli

Basti

Trataka





1- Neti: Pulizia nasale



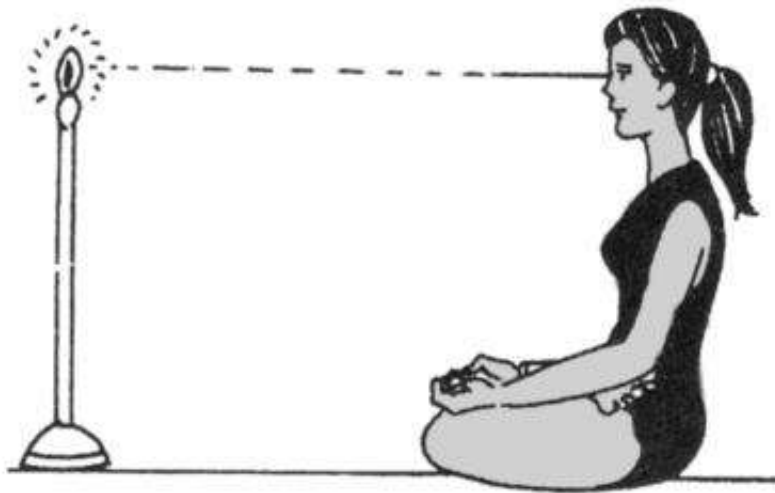
2- Dauti: pulizia del tratto digerente



Agni sara dhauti



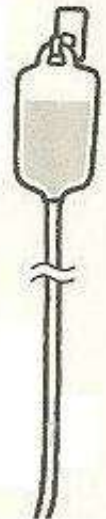
3- Nauli: massaggio addominale



6- Tratak: concentrazione visiva



5 - Kapalbhati: purificazione del polmoni



4- Basti: la pulizia completa del colon. Se può utilizzare un clistere.

4. PRANAYAMA

- A prána kontrollja - ennek érdekében a légzés kontrollja

LÉGZÉS: A TEST és az ELME közötti KAPOCS



Kifinomult, precíz gyakorlás! Mindig elő tanítótól!

Hatások:

- légzés/perc ↓
- tüdőkapacitás ↑
- emésztőrendszer ↑
- immunrendszer ↑
- Elme elcsendesése, nyugalom
- Vékony test, szép arc, tiszta hang, szemek ragyogása, rossz illat ∅
- Libido kontrollja



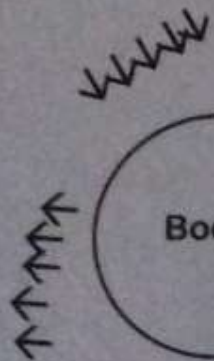
Body-Breath-Mind-Soul

Mortal self

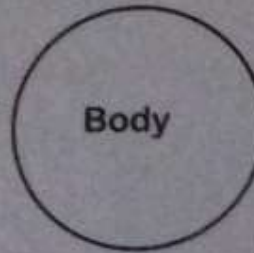
Semi-immortal self

Immortal Self

Cognitive Senses: hearing, touching, seeing, tasting, smelling

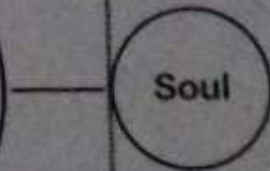
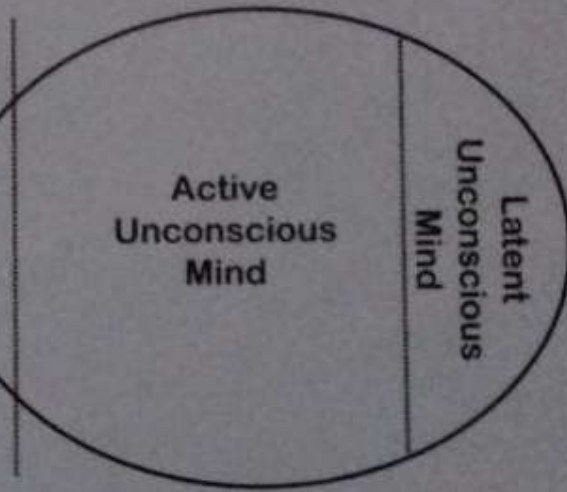
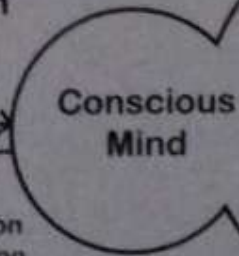


Active Senses: speaking, grasping, moving, reproducing, eliminating



Breath

Inhalation
Exhalation



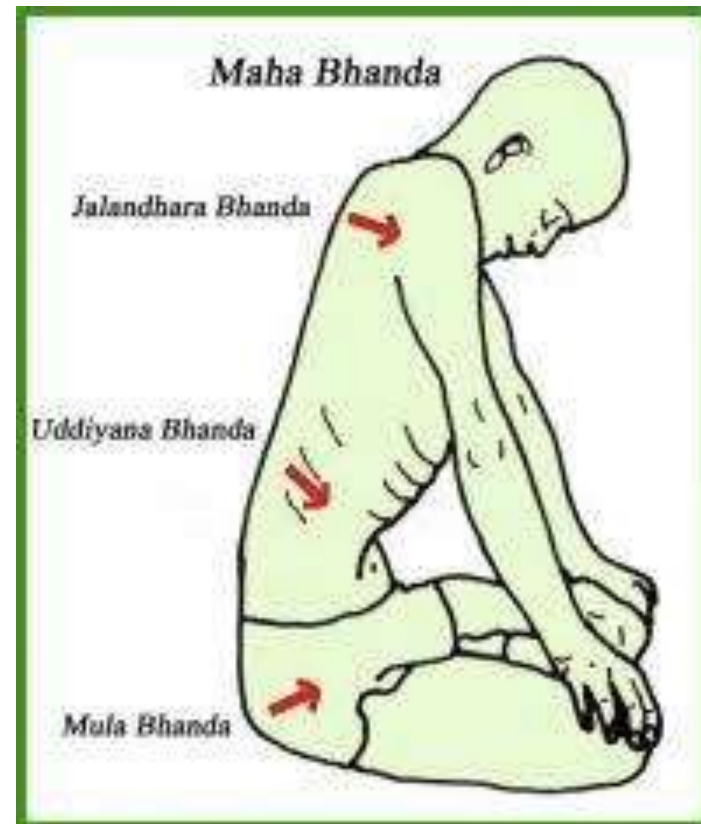
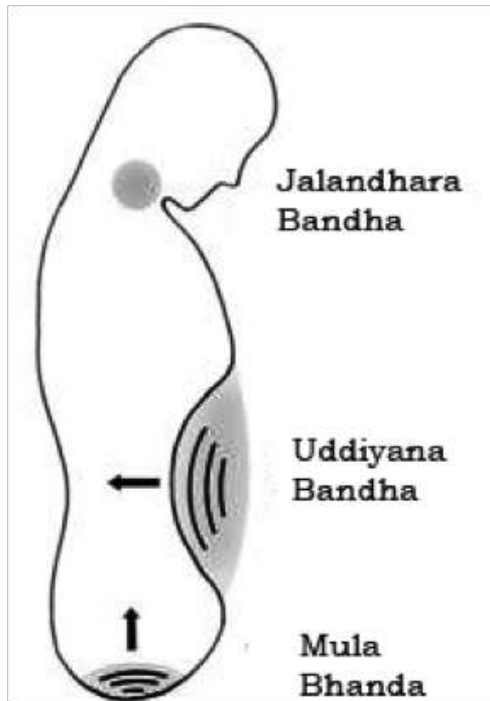
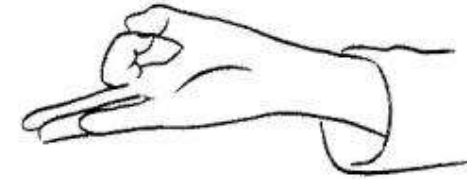
+ MUDRA, BANDHA

- Mudra ~ gesztus, kézmozdulat, tartás
- Bandha ~ energiázár

1

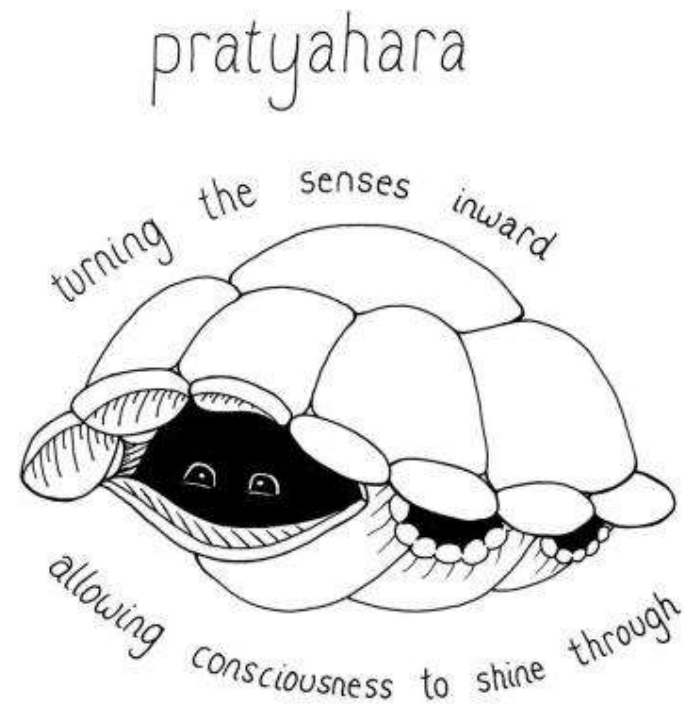


2



5. PRATYAHARA

- Az érzékszervek visszavonása a külvilágból (azok teljes kontrollja)
- Befelé fordulás, befelé figyelés



- Relaxáció, imagináció, yoga nidra



6-7-8. DHARANA – DHYANA - SAMADHI

- **Dharana:** koncentráció, egy dologra való fókuszálás, tudatosság fenntartása 1 adott dolgon
 - Fókusz tárgya: mentális vagy fizikai
- **Dhyana:** meditáció
 - a tudatosság, figyelem folyamatos áramlása az adott dologra
 - Tudatos figyelem megszakítás nélküli árama + tudatosság erről az állapotról
- **Samadhi:** meditatív transz, boldogság állapota
 - egyévválás a meditáció tárgyával, saját énről való elfeledkezés

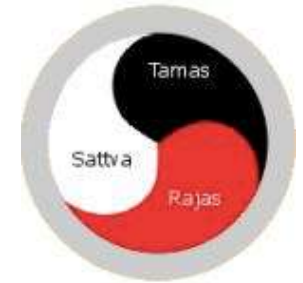
- 3 együtt:

teljes kontroll a szellemi folyamat felett,

magasambrendű tudatállapot



ÖSSZEFOGLALÁS – TAKE HOME MESSAGE



Modern orvostudomány: főként fizikai test és betegségfókusz



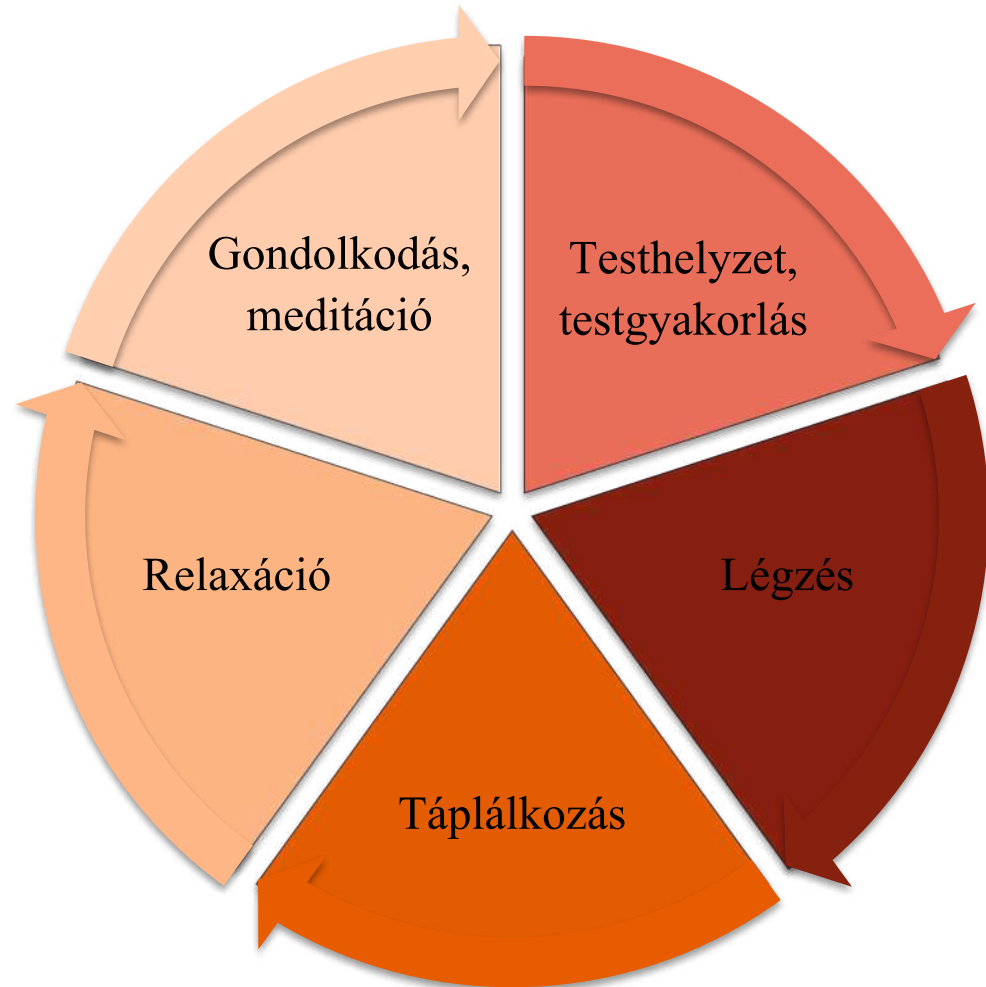
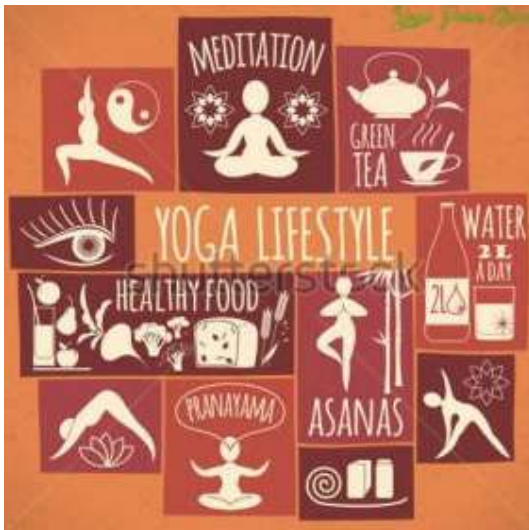
Jóga célja: az ember optimális működése **holisztikusan**: **”testi-mentális-szociális-spirituális jóllét”**, harmóniában önmagunkkal és a természettel, környezettel

*„Thinking
as a
whole”*

Elmélet és gyakorlat	
Testi szint	Táplálkozás, relaxáció/alvás, testgyakorlás – ászana
Energetikai szint	Légzés, pránajáma
Elme szintje	Gondolkodás, koncentráció, meditáció
Spirituális szint	Tanítások, életszemlélet, meditáció, szamádhi
Szociális szint	Jáma és nijáma, emberi kapcsolatok

ÖSSZEFOGLALÁS – TAKE HOME MESSAGE

Jógikus életmód alapelemei: A helyes...



ÉS A LEGEGYSZERŰBB TIPPEK... 😊

- Dolgoztasd a tested, de lazítsd el az elméd!
- Húzd ki magad, és lélegezz helyesen!
- Egyél helyesen, pihenj eleget!
- Ne fojtsd el, szelidítsd meg!
- Légy mindig hálás
- Mosolyogj 😊
- "You are your friend and you are your enemy"
- Improve your own being!





KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!



NÉHÁNY OLVASMÁNY

- Devereux, G. (2002). *A jóga alapjai*. Bioenergetic Kft., Budapest
- Baktay, E. (1992): *A diadalmas jóga. Rádzsa jóga; a megismerés és önuralom tana*. Szukits Könyvkiadó, Szeged.
- Héjjas István (2006): *India Ósi bölcsessége. Az indiai eredetű vallások filozófiája és létszemlélete*. Inok Kft., Budapest
- Iyengar, B. K. S. (2010): *Jóga új megvilágításban - Átfogó útmutatás a jógához a világ legkiválóbb szaktekintélyétől*. Saxum Kiadó. (Iyengar, B. K. S. (2005): *Light on Life: The Yoga Journey to Wholeness, Inner Peace, and Ultimate Freedom*. Raincoast Books, Vancouver, Canada)
- Szvámi, V. B. (2006): *A hatha jóga filozófiája*. Filosz Kiadó, Budapest.
- Vígh, B., Dr. (1985). *A jóga és az idegrendszer (II. Javított kiadás)*, Gondolat Kiadó, Budapest.
- Weninger, A., Dr. (1986) *Az idő partján – Jóga és személyiség*. Tankönyvkiadó, Budapest.



ELÉRHETŐSÉG

Csala Barbara

pszichológus, jógaoktató, doktorandusz - ELTE PPK Pszichológiai Doktori Iskola

barbaracsala9@gmail.com

<https://ejtk.hu/pszichologus/csala-barbara>

Jógaórák: keddenként este 19.00-20.30 Hatha flow

1111 Budapest, Bartók Béla út 10-12.

<http://kamalakozy.hu/orarend/>

