

Jóga er lífsstíll

TINNA KH

Velkomin

Kæru jógar

Þetta er fyrsti jógamolinn sem fer út á þessu 11 vikna jóganámskeiði. Flestir verða styttri en þessi, en í upphafi er skýr sýn & skipulag góð byrjun.

Ég ætla að kenna þessa haustönn sem námskeið. Fyrir því eru nokkrar ástæður. Meðal annars vegna þess að mig langar til að kenna meira jóga, um allar 8 greinar jóga og meira en bara raða saman stöðum. Sú seinni að nemendur í dag hafa gríðarlega ólíka reynslu og líkamlega getu sem mig langar að mæta betur.

Ég kynntist fyrst jóga sem unglingur (fyrir 35 árum) gegnum bækur sem kynntu jóga sem heildstætt kerfi sem meðal annars innihélt alls konar líkamsæfingar. Þegar ég mætti fyrst í jóganámskeið fyrir 25 árum innihélt það alls konar um jóga, ekki bara leiðsögn í að framkvæma stöður. Mér fannst það sniðugt. Fyrir 15 árum þegar ég byrjaði jógakennslu var hópurinn einsleitari en í dag þegar öll aldurs og getustig koma saman. Breytingar kalla á breytingar og ég hlakka til að nýta allt það efni og reynslu sem ég hef í að gera nýtt námskeið og nýja nálgun.

Jógahefðir eru margar og ég ætla að nota Sivananda og Ashtanga sem grunn fyrir tímana, sólarhyllingu hefðarinnar og röðun á stöðunum. Hver tími raðast þannig: Lending, upphitun, gera sólarhyllingar, gera stöður og svo öndun og slökun í lokin.

Mig langar að þetta verði gagnlegt og að þið getið notað jóga og jógaverkfærin sjálfstætt. En líka að þetta verði skemmtilegt og þið njótið þess að tengja líkama og huga, finnið jákvæð áhrif jóga og fáið eitthvað jákvætt út úr því að iðka í hóp en á eigin forsendum.

Í næstu viku eru Haustjafndægur og þá eru 108 sólarhyllingar hefðin en við aðlögum. Í nóvember verður 'leikur' Jóvember/Yovember, ein staða á dag og eins og í öllum góðum leikjum verða einhver verðlaun.

Fyrst og fremst hofum gaman að þessu og njótum þess að jóga saman inn í haustið og veturinn

Namaste

Tvær jógahefðir

SIVANANDA

Á þriðjudögum verður Sivananda-uppbygging í tímunum.

Sivananda jóga byggir á röð 12 grunnstaða (asana). Æfing hefst með öndun og upphitun, sólarhyllingu, svo röð klassískra asana þar sem skiptast á hreyfing, kyrrstaða og slökun.

Þó grunnröðin sé 12 megin asana, eru fjölmargar útfærslur og skyldar asana svo hægt er að vinna með sömu röð á mjög ólíkan hátt eftir reynslu, getu og ástandi hverju sinni.

Endurtekning er mikilvægur hluti iðkunar. Þegar röðin verður kunnugleg færist athyglin meira að öndun, líkama og upplifun.

ASHTANGA

Á fimmtudögum byggjum við á Ashtanga jóga.

Ashtanga Vinyasa er jógahefð þar sem öndun og hreyfing tengjast markvisst saman. Æfing fylgir ákveðinni röðun: sólarhyllingar, standandi stöður, sitjandi stöður, bakbeygjur og lokaröð með stöðum, öndun og slökun..

Endurtekning gegnir einnig mikilvægu hlutverki í Ashtanga. Sama röð er iðkuð aftur og aftur og áherslan færist smám saman frá því að muna stöður yfir í öndun, athygli, styrk og stjórn.

Surya Namaskar A er fastur grunnur og síðan vinnum við með aðrar stöður skv. hefðinni og endum á slökun.

Yoga is not a work-out, it's a work-in

YO-VEMBER





Jóga er lífsstíll

Tinna KH

Jógafræði vikunnar

8 GREINAR JÓGA

Jóga hefur 8 greinar (8 limbs of yoga) sem útskýrir hvers vegna jóga er heildstætt kerfi sem snýr að lífsstíl og sjálfsrækt.

Fyrstu tvær greinarnar snúa að lífsgildum og hegðun. Næstu tvær um stöðurnar og öndun, þar á eftir slökun og núvitund og að lokum hugleiðslu og sjálfsbirtingu.

Við kynnumst flest jóga gegnum þriðju greinina Asana eða líkamsstöðurnar og samhliða henni eru oft kynntar aðferðir öndunar, slökunar og hugleiðslu. Grunnurinn er samt Yamas og Niyamas, lífsviðhorfin og lífsstíllinn. Fyrsta yaman er Ahimsa eða skaðleysi og allt jóga gengur út á það.



SJÁ BLS 3 FYRIR MYND

Að skaða ekki sjálfan sig og aðra í víðasta skilningi og samhengi. En yömurnar og niyömurnar ná líka yfir heiðarleika, sjálfsaga og nægjusemi. Í raun leynist undir þeirri grein sem flestir kynnast, risastór heimspeki sem getur grundvallað allan manns lífsstil. Ég mun kynna brot úr þessu kerfi til sögunnar eins og við á í tímum en hvet alla sem hafa áhuga á sjálfsrækt til að kynna sér þetta kerfi.

Nokkrar grunnreglur

YTRI

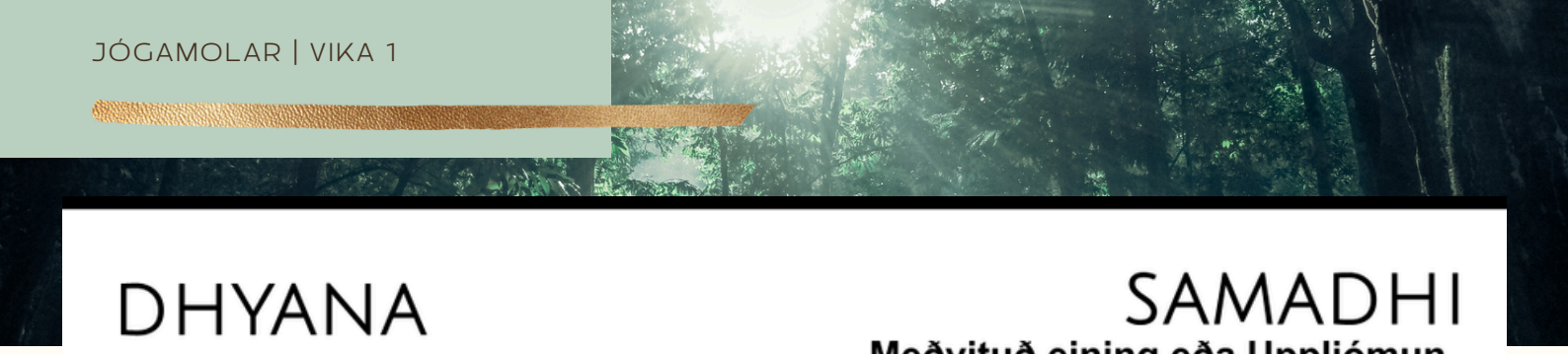
- Þegar þú kemur inn í salinn tekur kyrrðin við. Komdu þér fyrir, sestu eða leggstu niður og leyfðu öðrum að gera hið sama.
- Síminn fær frí. Hafðu hann helst fyrir utan salinn. Ef hann þarf að vera inni er hann hljóðlaus og ekki við dýnuna.
- Dýnan er persónulegt rými. Gakktu ekki yfir eða stígðu á dýnu annars jóga.
- Berir fætur á dýnunni. Skór og sokkar fara af áður en iðkun hefst, nema sérstök ástæða kalli á annað.
- Viðbætur & aðlaganir eru jóga (Asteya). Kubbar, bönd & önnur útfærsla er hluti af jógaiðkun. Jógaðu í líkamanum sem þú mætir með í dag.
- Savasana er hluti af tímanum. Ekki taka saman eða fara úr slökun áður en henni lýkur. Ef þú þarft nauðsynlega að fara fyrr, farðu áður en slökun hefst.
- Gakktu frá eftir þig (Saucha). Dýna, kubbar, bönd og teppi fara aftur á sinn stað eftir tíma.

INNRI

- Talaðu við sjálfa/n/t þig af virðingu (Ahimsa)
- Áreynsla er eftirsóknarverð (tapas). Þreyta, skjálfti og erfiði eru ekki sjálfkrafa neikvæð eða hættumerki. Sársauki eða óöryggi eru hins vegar ástæða til að bakka. Jóga snýst hvorki um að hlífa sér alltaf né ýta sér alltaf. Hluti iðkunar er að læra muninn.
- Ekki bera þína iðkun saman við iðkun annarra. Jóginn við hliðina á þér er með annan líkama og aðra sögu.

The body benefits from movement, and the mind benefits from stillness

traustar.is/joga | 857-0801
tinnakristbjorg@gmail.com | @tinnakrist



8 GREINAR JÓGA

YAMAS

Siðareglurnar eða Lífsviðhorfin
Yamas eru 5 atriði sem við tileinkum okkur í framkomu okkar og viðhorfum í daglegu lífi.

Ahimsa: Skaðleysi
Satya: Sannleikur inná við & útávið
Asteya: Heiðarleiki
Bramacharya: Hófsemi & sjálfsstjórn
*Aparigraha:*Nægjusemi & 'ekki-græðgi'

NIYAMAS

Sjálfskoðun eða sjálfsagi
Niyamas eru 5 atriði sem stuðla að heilbrigði líkamans og andans.

Saucha: Hreinleiki
Santosa: Sátt
Tapas: Agi, hiti, ástríða
Svadhyaya: Sjálfsskoðun, lærdómur andlegra mála
Isvara pranidhana: Æðruleysi, tengsl við æðri mátt

ASANA

Sthira sukham asanam
Líkamsstöður til að líkaminn sé stöðugur og vellíðan ríki. Sérstaklega til að undirbúa líkamann undir að sitja í hugleiðslu.

PRANAYAMA

Öndunarstjórn *Prana-Yama* eða Öndunarfrelsi *prana-ayama.*
Prana er lífsorkan. Með öndunaræfingum getum við haft ótrúleg áhrif á hugann

PRATYAHARA

Skynjunarhlé eða útilokun áreita til að efla einbeitinguna og horfa betur inn á við.

DHARANA

Einbeiting en líka úthald og núvitund.
Að geta beint huganum og athyglinni að einum ákveðnum hlut. Að vera og að vera meðvitaður.

DHYANA

Hugleiðsla eða íhugun.
Einbeiting sem er samfelld og vitundin flæðir.

SAMADHI

Meðvituð eining eða Uppljómun.
Að vera fullkomlega hér og nú. Skynjunin hrein og óhlutbundin.