JOGA – wstęp – ścieżki jogi

podsumowanie lekcji –

kurs Lecznicze ćwiczenia–

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrchała-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

ŚCIEŻKI JOGI

PIERWSZY STOPIEŃ JOGI – YAMA

Yama to przykazania moralne. Są to:

- niekrzywdzenie (w myślach, słowach i czynach),
- prawdomówność,
- niekradzenie,
- umiarkowanie, które dotyczy między innymi odpowiedniego odżywiania, właściwej ilości snu i seksu,
- brak zachłanności - nie zazdrościmy innym tego, co mają, nie pragniemy im tego niecnie odebrać.

DRUGI STOPIEŃ JOGI – NIYAMA

Niyama to zasady wprowadzania w życie odpowiednich wartości w celu uzyskania równowagi emocjonalnej i panowania nad umysłem. Są to:

- czystość,
- zadowolenie,
- zapał religijny,
- studiowanie świętych ksiąg i własnej jaźni i
- poddanie jaźni Bogu.

Wyróżniamy czystość zewnętrzną i wewnętrzną.
Zewnętrzna to kąpiel, wewnętrzna to praktykowanie asan – ćwiczeń jogi oraz ćwiczeń oddechowych, czyli pranayam.

TRZECI STOPIEŃ JOGI – PRANAYAMA

Pranayamy są to różnego rodzaju ćwiczenia oddechowe.

CZWARTY STOPIEŃ JOGI – ASANY

Asany to ćwiczenia fizyczne jogi. Są one polecane dla zaprowadzenia harmonii w umyśle oraz przywrócenia zdrowia przez coraz większą liczbę lekarzy. Asany leczą postawę ciała i wiele chorób, harmonizują umysł przeciwdziałając nerwowości i depresji, uczą panowania nad ciałem oraz umysłem, dodają energii, działają oczyszczająco, wzmacniają mięśnie, uelastyczniają ciało. Osoby ćwiczące asany jogi żyją dłużej, są zdrowsze, bardziej zadowolone z życia, dłużej utrzymują też młody wygląd ciała i skóry, głębiej oddychają, a ich gospodarka hormonalna zostaje usprawniona.

PIĄTY STOPIEŃ JOGI – PRATYAHARA

Jest to panowanie nad swoim umysłem, zmysłami i pragnieniami.

SZÓSTY STOPIEŃ JOGI – DHARANA

Jest to nauka koncentracji.

SIÓDMY STOPIEŃ JOGI – DHYANA

To kontemplacja, medytacja.

ÓSMY STOPIEŃ JOGI – SAMADHI

Samadhi to zjednoczenie z Wyższą Jaźnią będące efektem wszystkich poprzednich, systematycznie wykonywanych praktyk.

Przeszkody w samorealizacji i rozwoju według jogi

W przypadku jogi są to:

- choroba,
- otępienie umysłowe,
- niezdecydowanie i wątpliwości,
- brak wrażliwości i obojętność,
- lenistwo,

- nieumiarkowanie,
- życie w iluzji i błędnych poglądach,
- brak umiejętności koncentracji (chaos myślowy i emocjonalny, chaos w działaniu),
- smutek i rozpacz,
- ból psychiczny i fizyczny,
- zła postawa ciała,
- słabe ciało oraz
- niewłaściwe oddychanie.

Marta Pyrchała-Zarzycka
Astro Salus Education Ltd
Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE	**BLOGI**
www.astrosalus.pl	http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/
www.astrosalus.com http://kosmetyka-fitness.pl	http://astrosalus.pl/reiki/ http://kosmetyka-fitness.pl/ona/
www.magia-zycia.com.pl	http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/
www.sukces-biznes.pl	http://sukces-biznes.pl/sukces/
www.edukacja-domowa.pl	www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci