

Korzystny wpływ praktyki jogi na zdrowie i świadomość współczesnego człowieka



Tak wiele prac powstało i nadal powstaje na temat jogi, jej historii, korzystnego wpływu na organizm ludzki, odmian jogi, stylów, filozofii i szkół. Dobitnie świadczy to o wzroście popularności jogi, jak i o wzroście świadomości ludzi, coraz częściej korzystających z jej dobrodziejstw. Śmiało wyrażających swój pogląd na temat korzystnego wpływu systematycznego praktykowania jogi na zdrowie fizyczne i psychiczne ćwiczących. W ostatnich latach joga bije rekordy popularności. Według Pawła Zarzecznego i Piotra Krzyżanowskiego w Stanach Zjednoczonych uprawia ją 18 mln osób, w Niemczech 3 mln, czyli trzy razy więcej niż trzy lata temu. W Polsce w ostatnich czterech latach ta liczba wzrosła dziesięciokrotnie - z 3 do 30 tysięcy. W naszym kraju działa ponad 50 szkół jogi. Popularność jogi rośnie a wraz z nią wzrasta też sprawność i świadomość osób ćwiczących.

Joga to przede wszystkim praktyczna nauka łączenia sfery ducha, ciała i umysłu w taki sposób, by zyskać zdrowie, spokój i równowagę emocjonalną. Odkrycia archeologiczne dowodzą, iż techniki jogi były znane już 4 tysiące lat temu. Joga wywodzi się z Indii, chociaż istnieją teorie, że na tereny Indii dotarła z Europy ok. 4 tys. lat temu wraz z plemionami Ariów przemieszczającymi się na południe i wschód w rejon Indusu. Słowo 'Joga' (Yoga) pochodzi od sanskryckiego rdzenia 'yuj', co znaczy 'łączyć, skupiać uwagę'.

Joanna Szczepańska w artykule „Potrójna moc jogi” użyła pięknego porównania jogi do drzewa. Według niej symbolem jogi jest drzewo. Jego pień to kręgosłup naszego ciała, a gałęzie to asany, czyli ćwiczenia gimnastyczne.





