

Аштанга йога

Написано от Митко Ружинов
Събота, 07 Август 2010 13:50



АШТАНГА ЙОГА= АШТАНГА ВИНЯСА = ПАУЪР ЙОГА = ДИНАМИЧНА ЙОГА?

Аштанга йога, Аштанга виняса, динамична йога, пауър йога...тези термини често се употребяват като синоними. Та, какво всъщност е Аштанга йога?

“Йога ни учи да лекуваме онова, което не трябва да търпим и да търпим онова, което не може да бъде излекувано.”

Б.К.С. Айенгър

Аштанга виняса йога е станала много модерна и популярна през последните 20 години. Но тя е и много стара традиция, която датира от древността. Дори самата практика на Аштанга йога се е запазила през тези хиляди години такава, каквато я познаваме днес.

Може би популярността на Аштанга се дължи на това, че практиката изглежда доста привлекателно, а освен това оформя телата още по-привлекателно. Вярно е, че Аштанга виняса йога е физически трудна, малко по-аеробна форма на йога, но въпреки това целта ѝ далеч не е секси тялото. Аштанга просто възприема малко по-динамичен подход към Асана (позите) и Пранаяма (дишането), които са основни понятия в почти всички йога традиции. Но освен това, всяка асана е свързана със следващата по много специфичен начин—комбинация от дишане (Уджайи пранаяма) и движение (Виняса). Резултатът е плавен преход от поза в поза и усещане за свързаност.

Този “танц на дишането с тялото” свързва неща, които на пръв поглед изглеждат противоположни: силата и лекотата са свързани като булката и младоженеца. Жизненост и спокойствие се обединяват в едно цяло. Усилието и липсата на такова се комбинират много хармонично.

За Аштанга йога често казват, че е “практика, която може да промени живота ти, стига да оживееш”. Начинаещите често забравят, че целта на йога е да реализираме истинската си същност, а не да сложим краката зад главата си. Хванати в този капан, рискът от травми е огромен. Тялото ще стане силно и гъвкаво, но за това се иска време. С течение на времето, все повече и повече усещаме истинските резултати от практиката на Аштанга йога, а те трудно могат да се опишат с думи.

Името Аштанга свързва практиката със стара философска медитативна традиция. “Аштанга” означава “осемстепенен път” и се отнася до древния философски трактат, написан от индийския светец Патанджали. Тъй като много хора свързват името на Патанджали с неговите “Йога Сутри”, които са напътствия за медитация, терминът “Патанджали йога” вместо Аштанга само внася объркване. Съвременните наименования “пауър” или “динамична” йога още повече внасят нерабиране и объркване, както и възможности за много спекулация. Аштанга йога е йогата на Патанджали, а съвременната доста физическа (но следваща Аштанга традицията) позната на всички Аштанга е правилно да се нарича Аштанга виняса йога. Термините “пауър” и “динамична” йога са доста некоректни, защото оставят грешното впечатление, че Аштанга виняса йога има за цел развиване на физиката. Въпреки физическата си трудност, все пак това е само подготовка за по-висшите степени на йога.