

Sekrety zdrowia Jogi

{jgxtimg src:=[images/stories/site/003_joga.JPG] width:=[120]} Większość skomplikowanych maszyn, którymi się dzisiaj posługujemy, posiada kompletną instrukcję obsługi, która wyjaśnia, jak w najlepszy sposób tę maszynę wykorzystać. Nasze ciało ludzkie, które pod wieloma względami maszynę przypomina, nie posiada takiego podręcznika użytkownika. W rezultacie często traktujemy nasze ciało w sposób, który jest szkodliwy dla prawidłowego funkcjonowania jego struktur.

{jgxtimg src:=[images/stories/site/029_meditation.jpg] width:=[200]} Większość skomplikowanych maszyn, którymi się dzisiaj posługujemy, posiada kompletną instrukcję obsługi, która wyjaśnia, jak w najlepszy sposób tę maszynę wykorzystać. Nasze ciało ludzkie, które pod wieloma względami maszynę przypomina, nie posiada takiego podręcznika użytkownika. W rezultacie często traktujemy nasze ciało w sposób, który jest szkodliwy dla prawidłowego funkcjonowania jego struktur. Mimo, iż medyczna i naukowa wiedza stała się w dzisiejszych czasach bardzo istotna, wielu fizycznym i mentalnym chorobom, które prześladują współczesną ludzkość, można zapobiec dostosowując swój styl życia tak, by był on zharmonizowany z prawdziwymi potrzebami naszego ciała fizycznego.

Joga jest starożytną, wywodzącą się z Indii sprzed 7000 lat nauką o fizycznym, mentalnym i duchowym rozwoju. Wielu myśli o jogie w sposób błędny, uważając ją głównie za ciężkie ćwiczenia, które mogą wykonywać akrobaci cyrkowi, bądź kojarzą ją z mistycznymi czy ezoterycznymi ideami, które nie mają zbyt wiele wspólnego z życiem codziennym społeczności ludzkich. Lecz joga ma dla zwykłych ludzi wiele do zaoferowania i zawiera jasne idee i praktyki, które stosować może wielu ludzi pragnących, by ich życie było zdrowe, radosne i pełne znaczenia. W skrócie - idee i praktyki jogi są "brakującym" podręcznikiem dla właściwego funkcjonowania istoty ludzkiej.

Podczas, gdy większość ludzi żyje dzisiaj dłużej, niż kiedyś, w czasie ostatnich lat swego życia (a często w wieku średnim) zmagają się z wieloma różnymi problemami fizycznymi i czyni ich to w pewnym stopniu niepełnosprawnymi. Joga mówi, iż jeżeli człowiek przestrzegać będzie pewnych reguł, może z łatwością dożyć do 80 roku życia będąc w pełni aktywnym. Jakie są te sekrety jogi dla zdrowego i długiego życia? Na tej stronie znajdziecie zaledwie przegląd tych praktyk. O wiele więcej wiedzy można przekazać podczas prowadzonych przez nas wykładów, retreatów i festiwali.

fragmenty artykułu "Yoga Health Secrets", Aczarii Vedaprajnananda Avadhuta