

Besa Galanise



JOGA TEV

Mūsdienīga rokasgrāmata
ceļam uz OM



BESA GALANISE

JOGA TEV



MŪSDIENĪGA ROKASGRĀMATA CEĻAM UZ OM

UDK 159.9+294(035)
Ga 232

Besa Galanise

Joga tev. Mūsdienīga rokasgrāmata ceļam uz OM

Ilustrācijas zīmējusi Šeila Makdaiarmida
No angļu valodas tulkojusi Anda Bimbere
Vāka foto un dizains Una Šneidere
Redaktore Lilita Vīksna

Bess Gallanis

Yoga Chick. A Hip Guide to Everything Om

Warner Books

© 2006 by Bess Gallanis, Inc

This edition by arrangement with Grand Central Publishing, New York, New York, USA. All rights reserved.

ISBN 978-9984-828-52-7

© SIA "Biznesa augstskola *Turība*", 2011, 128 lpp
Izdevējs SIA "Biznesa augstskola *Turība*"

SATURS

IEVADS

I DAĻA	Jogas meitne 101	11
PIRMĀ NODAĻA	<i>Jogas senā vēsture</i>	<i>13</i>
OTRĀ NODAĻA	<i>Dzīvojot jogas plūsmā.....</i>	<i>15</i>
TREŠĀ NODAĻA	<i>Uzsākšana</i>	<i>20</i>
II DAĻA	Om katrai dienai	29
CETURTĀ NODAĻA	<i>Uzsāc dienu pareizi.....</i>	<i>31</i>
PIEKTĀ NODAĻA	<i>Paņem pārtraukumu jogai.....</i>	<i>48</i>
SESTĀ NODAĻA	<i>Sagaidot nedēļas nogali.....</i>	<i>65</i>
SEPTĪTĀ NODAĻA	<i>Atrodot līdzsvaru</i>	<i>83</i>
ASTOTĀ NODAĻA	<i>Pat Jogas meitenes piemeklē skumjas</i>	<i>98</i>
DEVĪTĀ NODAĻA	<i>Divi Om ir labāk nekā viens.....</i>	<i>110</i>
III DAĻA	Jogas meitenes tālākie soļi	119
DESMITĀ NODAĻA	<i>Izvēlies jogas veidu.....</i>	<i>121</i>
<i>Pēdējā piezīme</i>	<i>Turpini elpot</i>	<i>125</i>

IEVADS

TEVIS PAŠAS OM¹

*Jogas meitene: jauna, moderna jogas interesente,
kas izmanto visas dzīves sniegtās iespējas –
gan uz jogas paklājiņa, gan ārpus tā.*

Es praktizēju jogu daudzus gadus, bet šo grāmatu sāku rakstīt pēc tam, kad satiku Evu Frīdmani, aizrautīgu jogas interesenti, kas jogas dabiskajā dzīvesveidā bija atradusi sev iedvesmu gan ikdienai, gan jogas nodarbībām.

Joga bija patīkama pārmaiņa Evas aizņemtajā dienas ritmā, un tā palīdzēja viņai atpūsties. “Joga liek man justies tik labi,” viņa man teica pie kūpošas *latte* kafijas tases pēc kādas nodarbības sniegotā, aukstā sestdienas pēcpusdienā. “Un var arī no sirids pasvīst, kā arī uzaudzēt muskuļus.” Evai patika arī tās nodarbības, kas padziļināja viņas jogā gūto pieredzi, piemēram, dienasgrāmatas rakstīšana, mācības apgūšana par čakrām un meditēšana.

Eva bija atklājusi jogas dzīvesveidu un tā sniegto līdzsvaru starp ķermeni, prātu un jūtām kā pamatu labsajūtai visas dzīves garumā. Un viņa nav vienīgā. Vairāku nākamo mēnešu laikā es satiku jaunas sievietes, tādas kā Eva, lai uzzinātu vairāk par to, kā viņas uztver jogu un par jogas lomu viņu aizņemtajā dienas ritmā. Tika iztukšoti litri zaļās tējas *smoothie* dzērienu un *chai latte*², kamēr sievietes runāja par savu ķermeni, veselību, dzīvi un kaislībām.

Jogas meitenes praktizē jogu, lai pasvīstu, lai nostiprinātu muskuļus un palielinātu savu spēku, izturību un lokanību. Bet jogā nav svarīgi tikai tas, kā tu izskaties – svarīgāk ir tas, kā tu jūties. Joga liek

¹ *OM* – radīšanas skaņa hinduisma filozofijā. Uzskata, ka šīs skaņas izrunāšana rada milzīgu enerģētisko vibrāciju. Om nozīmē apvienošanos ar Visumu, fiziskā savienošanos ar gaŗīgo. Tā ir vissvētākā zilbe, pirmā, visvarenākā skaņa. (*Tulk. piez.*)

² *Chai latte* – dzēriens, kas pagatavots no tvaicēta piena un *masala chai* – ar garšvielām bagātinātas, asas tējas. (*Tulk. piez.*)

tev piebremzēt, palūkoties uz sevi no iekšpuses, iztīrīt drizas no sava prāta un veidot attiecības ar ļoti svarīgu personu tavā dzīvē – tevi pašu.

Joga tev: mūsdienīga rokasgrāmata ceļam uz Om ir apkopojusi visus padomus, kas tev būs nepieciešami, lai ievērotu veselīgu un dabisku jogas dzīvesveidu:

- ✓ sešas jogas nodarbības, kas piemērotas aizņemtam dienas ritmam;
- ✓ elpošanas vingrinājumi, kas palīdzēs tev iesilt;
- ✓ atslābināšanās tehnikas, lai palīdzētu tev nomierināties;
- ✓ pašnovērošanas vingrinājumi;
- ✓ rūpēšanās par sevi, lai palielinātu savu labsajūtu;
- ✓ gardu ēdienu receptes veselīgām maltītēm.

Grāmata ir veidota tā, lai atspoguļotu tipisku dienu Jogas meitenes dzīvē. Katra nodaļa ir patstāvīga, tajās ietverti efektīvi un iedarbīgi jogas vingrinājumi, diskusija par kādu autentisku jogas principu, pašnovērošanas vingrinājums, ieteikumi, kā parūpēties par sevi, uztura padomi un vēl daudz kas cits.

Lai nodarbības jūs iedvesmo!

Mierā,
Besa Galanise

