

## A New York Times

### Re.: Hogyan teheti tönkre a jóga a testedet (*How yoga can wreck your body*)

#### Levél a Szerkesztőhöz

Ha a jóga sérülést okoz, akkor az nem jóga. A tanítvány túlzott egója, az ignoráns oktató – számos ok vezethet sérüléshez jóga gyakorlat közben, de a jóga önmagában nem okolható. B.K.S. Iyengar sem, aki a modern jóga személyiségei közül leginkább tett azért, hogy a jóga biztonságos, elérhető és átformáló legyen.

Számos Iyengar jóga oktató és gyakorló háborodott fel William J. Broad „Hogyan teheti tönkre a jóga a testedet” cikkének negatív felhangján és szembetűnő hibáin. Csak egy példa: a cikk szerzője Roger Cole-t reformernek nevezi, aki lehetővé tette, hogy a válltámaszban a nyaki görbület enyhüljön azáltal, hogy a vállak alá takarókat helyez. Ez a tanítás azonban Iyengartól származik – Cole csupán az Iyengar oktatók egyike, aki így dolgozik. Ehhez hasonlóan Broad azt állítja, hogy Iyengar nem nevezi meg a sérülések kezelését a Jóga Új Megvilágításban című könyvében. Ha bárki olvasta, tudja, hogy számtalan instrukció található a könyvben, hogyan lehet létrehozni a pózokat helyesen, sérülés nélkül.

Arra biztatjuk az olvasókat, hogy próbáljanak ki egy Iyengar jóga órát. Az okleveles Iyengar jóga oktatók a legszigorúbb színvonalhoz kötelezik el magukat. Sok-sok év gyakorlás, tanulás után és Senior oktatók vigyázó kezei alatt szerezhettek oklevelet. Egyik vezérelve - miszerint a jóga mindenkié – juttatta el a jóga *ászanák* (pózok) módosításának kifejlesztésére, így jöttek létre a jógaeszközök, amik lehetővé teszik, hogy mindenki gyakorolhasson kortól, fittségtől vagy ügyességtől függetlenül.

Az Iyengar jóga oktatók arra is képezve vannak, hogy súlyos sérüléssel rendelkező tanítványokkal is dolgozzanak, hogy felismerjék, a tanítvány mikor van kész egy ászanára és ne engedjék a készülségi szintjükön túl. A maximum elérése azt is jelenti, hogy ne menj túl a korlátaidon: a tanároknak ezt is meg kell értetniük a tanítványokkal.

Az ászana gyakorlás megkezdése előtt, aki a jóga nyolc ágát követi, az első gyakorlás a *jáma* és *nijama*; melyek közül az első az *ahimsa* – az erőszakmentesség. Az oktatónak ez azt jelenti, ne okozz sérülést.

Üdvözlettel:

Christopher Beach, Elnök

Az Egyesült Államok Nemzeti Iyengar Jóga Szövetsége (IYANUS)

21 Harvey Ct. Irvine CA 92617

949-379-4969

[Beach59@hotmail.com](mailto:Beach59@hotmail.com)

Fordította és további információ:

Répássy Erika, Elnök

Magyar Iyengar Jóga Szövetség

Amrita Jógaközpont

1111 Budapest

Bartók Béla út 34.

[repassy.erika@upcmail.hu](mailto:repassy.erika@upcmail.hu)

0620 555 4167