

Jóga

Jan Ondruch

xondru14@fit.vutbr.cz

Fakulta informačních technologií
Vysoké učení technické v Brně

May 2, 2015

Co je to Jóga?

Jóga je označení pro fyzickou, mentální a spirituální disciplínu,
která má kořeny ve staré Indii.

Cíle jógy

Konečný cíl jógy je dosáhnutí *moksha* (osvobození). Existují však různorodé definice, čeho *moksha* vlastně dosahujeme.



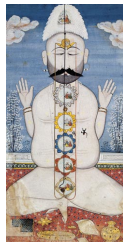
Širší význam slova *jóga*

Dle např. **Jakobsena**, "Jóga má 5 hlavních významů."

1. Jóga je disciplinovaná metoda pro dosažení cíle
2. Jóga jako soubor praktik pro kontrolu těla a mysli
3. Jóga jako jméno školy nebo filosofického systému *darsána*
4. Jóga ve spojení s jinými slovy, jako např. *hatha-*, které se odkazují na tradiční speciální techniky jógy
5. Jóga jako cíl praktikování jógy

Základní školy jógy rozvíjející se již po staletí v náboženských a filozofických systémech.

- ▶ Buddhismus
- ▶ Hinduismus
- ▶ Jainismus
- ▶ Tantra



Moderní jóga

Je rozšířená po celém světě díky svým benefitům pro lidské tělo.

- ▶ Zlepšuje flexibilitu
- ▶ Detoxikuje tělo
- ▶ Posiluje svaly
- ▶ Promazává klouby, vazy, šlachy
- ▶ Zbavuje stresu a poskytuje uvolnění
- ▶ ...

Začít můžete kdykoliv!

Pokud nejste spokojeni se svým zdravotním stavem, právě jóga pro Vás může být tou správnou volbou.

20 minut 3–4x týdně bohatě stačí.



Děkuji za pozornost!

