

Jogo

Dum multaj jaroj mi pensis - kiel plejmultaj homoj en Okcidento - ke jogo estas amaso da fizikaj ekzercoj bonfaraj por la korpo kaj la fizika, psika kaj mensa sano. Tiu ideo estas konfirmita en la ERR.

Per la ilo "Serĉo" mi alvenis al 6 ERR-artikoloj en kiuj estis menciata "jogo", en 5 el ili rilate al sano. Vidu nur tri ekzemplojn:

En la artikolo de la 11-a de julio 2013 pri “Koroj batas samtakte dum kantado” troviĝas jena frazo: “[...] *laŭ la esploristoj la reguligo de enspirado kaj elspirado akcelas la sanon kaj povas efiki simile al **jogo**.*”

2-a de januaro 2014 – titolo “Sporto por la animo”: “*Azia batalarto ĉe deprimoj, kurado kontraŭ timo kaj **jogo** kiel terapio de skizofrenio.*”

5-a de januaro 2015 – titolo “**Jogo** kaj sano – grava konfirmo”: “*La pruvo ĵus publikiĝis: **jogo** efektive bonfaras al la sano.*”

Nur en tiu lasta artikolo estas menciite, ke “*En la okcidenta mondo la plej ofte praktikata formo [de jogo] estas la tiel nomata ‘Hata-jogo’, kies ĉefa celo estas la korpa sano.*” Kaj la aŭtoro, nia kolego Paulo Sergio Viana, eksplikas:

“Jogo naskiĝis en Hindujo, antaŭ ĉirkaŭ 3000 jaroj. La vorto signifas proksimume ‘unuiĝon’, ‘kuniĝon’, ‘jungiĝon’. Ĝi estas spiritualisma disciplino por atingi luminiĝon, laŭ hinduismaj kaj budhanaj konceptoj. Ekzistas multaj skoloj por praktikado de jogo, ĉu emfaze al la mensaj aspektoj de la ekzercoj, ĉu emfaze al la korpaj aspektoj.”

Nun mi volas aldoni kelkajn pliajn informojn, plejmulte ĉerpitajn el la esperanta Vikipedio.

*“**Jogo** estas familio de antikvaj spiritaĵaj praktikoj kiuj originis en Hindio, kie ili daŭras esti vibranta kaj vivanta tradicio havante la luminiĝon kiel celo.”*

“Bildoj de meditantaj jogistoj el la Indusa Valo laŭtakse aĝas 6000-7000 jarojn. La plej fruaj skribitaj tekstoj pri jogo aperas en Rig Veda, kiu estis verkita inter 1500 kaj 1200 antaŭ Kristo.”

“La unua joga traktado datiĝas de la 2-a jarcento _a.K. kaj estis verkita de Patan[ĝ]ali. Ĝi priskribas la aliĝon al la ‘ok brakoj’ (la sumo kiu konsistigas "A[ŝ]tanga Jogo"-n) por kvietigi la menson kaj unuiĝi kun la senfino.”

*“Dum la longa historio de jogo, diversaj skoloj aperis, kaj ekzistas multnombraj ekzemploj de subdividoj kaj sintezoj. Oftas paroli pri ĉiu formo de jogo kiel "vojo" al ilumiĝo. Tiel, jogo inkluzivas **amon kaj sindediĉon (kiel en Bhakti Jogo), sindonan laboron (kiel en Karma Jogo), konon kaj distingpovon (kiel en Ĝnana Jogo), aŭ ok-brakan sistemon de disciplinoj emfazante meditado (kiel en Raĝa Jogo).**”* (Reliefigis mi.)

La Raĝa Jogo (t.e. reĝa jogo) estas tiu de Patanĝali en lia sanskrita verko “Jogo Sutroj”.

Lia “Aŝtanga” (ok-braka) Jogo konsistas el jenaj ok elementoj:

Yama (5 nefarendaj agoj aŭ nehavendaj sintenoj: perfortoj, mensogoj, raboj, malmoralaj seksumoj, avido).

Niyama (5 fendaj agoj aŭ havendaj sintenoj: pureco, kontento, aŭstereco/disciplino, studo de sanktaj skribaĵoj kaj de si mem, devoteco).

Asana (jogaj korpotenoj, korpa disciplino)

Pranayama (regado de la spiro)

Pratyahara (regado de la sensoj, malatento al eksteraj aferoj)

Dharana (koncentriĝo)

Dhyana (meditado)

Samadhi (regado de si mem, de sia konscio; ekstazo)