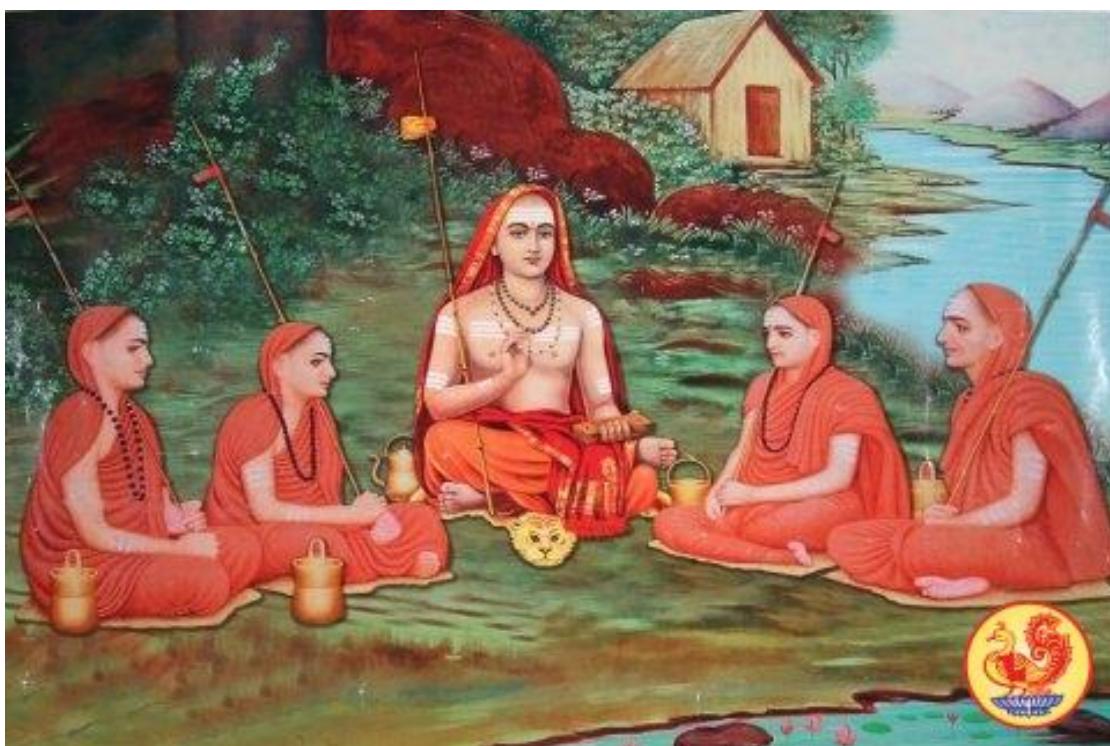


Joga bilten

Broj 11, septembar 2016.



Izdaje: Bihar joga klub, R. Domanovića 4, Beograd

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

Mail: biharjogaklub@gmail.com

Web: www.jogabeograd.com

Facebook: BIHAR JOGA KLUB

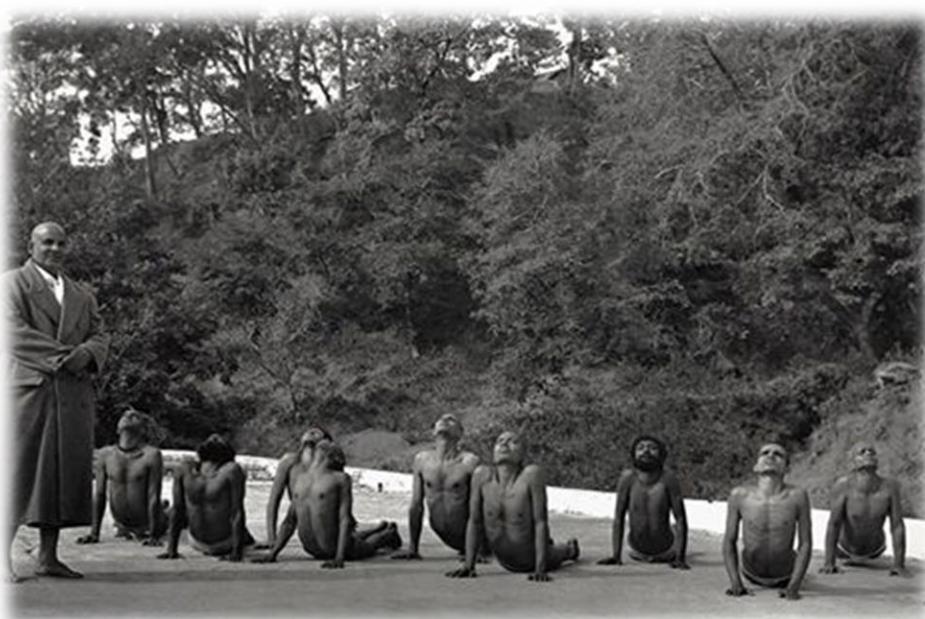
JOGA BILTEN je delo članova „Bihar joga kluba“ i drugih sledbenika Biharske škole joge. Prevodi, priprema i distribucija su u potpunosti plod zajedničke karma joge.

Više informacija o Biharskoj školi joge možete naći na: www.biharyoga.net i www.syaе.org

Fleksibilno i snažno telo

Svami Nirandanananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, februar mesec 2016.*)



Pre nekoliko godina smo trenirali grupu regruta u okviru jedne vojne jedinice. Bile su dve grupe: jedna grupa se podvrgavala uobičajenoj vojnoj rutini - sklekovi, dizanje tegova, teškim vežbama. Druga grupa je bila joga grupa koja je radila pavanmuktasanu.

Joga grupa je naravno bila predmet sprdnje od strane vojne grupe. Dok su ovi radili sklekove i teške vežbe, joga grupa je radila svoju pavanmuktasanu. Međutim, u ovom programu, svaka asana je morala da bude izvedena trideset do četrdeset, ili pedeset puta. Mišići su postajali iscrpljeni jer su neprekidno radili i pokretali se. Regruti su nastavljali sa procesom razvijanja fleksibilnosti i snage.

Kada je izведен krajnji test fleksibilnosti i snage za obe grupe, joga grupa je bila očigledno bolja. U grapi koja je sledila vojnu obuku trinaest regruta je palo na testu, a samo tri regruta u joga grupi.

Joga grupa je zapravo mogla da pobedi u ovom takmičenju zbog sposobnosti koju su razvili da se održi praksa duže vreme, da se radi svaka vežba ne samo pet puta, ne deset puta nego pedeset puta. Svaku vežbu su radili po pedeset puta, svaki dan. Na taj način su regruti svakim danom samo dodavali po malo više snage telu i pomalo više fleksibilnosti telu.

Povećana snaga i izdržljivost tela se posle dokazala u vreme rata. Joga jedinica je poslata na front i posmatrana je njihovo izvođenje

zadataka. Primećeno je da dok su se ostali članovi jedinice, onaj deo koji se nije bavio jogom već vojnim treninzima, morao je da se odmara i oporavlja u periodina od po sat vremena, joga grupa je povratila snagu za samo dvadeset minuta. Oni bi se samo naslonili na neko drvo, radili kontrolu disanja, joga nidru, kontrolisali su svoj puls, otkucaje srca i bili su spremni na pokret. U joga grapi je konstatovana kontrola nad autonomnim funkcijama jer su bili u stanju da kontrolišu nivo stresa, fizički umor i iscrpljenost u daleko kraćem vremenu nego redovni vojni kada.

Joga ne bi trebalo da se vežba po tri, četiri ili pet sati samo da bi se osećali dobro u svom telu, već da se razvije sposobnost da se jedna vežba radi duže, minimum deset ciklusa svaka. Redovnim vežbanjem telo će zaista postati sve snažnije i snažnije. Nećete dobiti velike mišiće i masu, međutim, sve šta je u telu oživeće, postati aktivno, tako da će se i iscrpljenost i umor smanjiti. ☺

Novak Đoković

Kako meditiram

Joga je drevni način vežbanja pa je nemoguće da milioni ljudi hiljadama godina greše. Ja koristim jedan važan metod da očuvam pozitivnu energiju čak i kada se u mene uvuku negativna osećanja. Psiholozi to nazivaju "svesnošću".

To je oblik meditacije pri kome, umesto da učutkate svoj um i pronađete "unutrašnji mir", vi puštate da misli naviru i prihvivate ih kako vam nadolaze, objektivno, bez prosuđivanja, a sve vreme ste prisutni, svesni trenutka u kome ste...

Ovo radim oko petnaest minuta svakog dana i to mi je podjednako važno koliko i telesno vežbanje...

Uloga siromaštva u duhovnom životu

Svami Satyananda Saraswati

Na Tajlandu svi sledbenici budizma moraju na neko vreme da iskuse odricanje od sveta tako što nose geru odeću (*geru je boja zemlje, tamno narandžaste, kojom monasi boje svoju odeću*, prim. prev.), spavaju na krpari, prose, obriju glavu i žive u nekom manastiru. Bilo da li je kralj ili sluga – niko nije izuzet od ovog pravila. I ja sam prosio, molio za hranu iako realno za tim nije bilo potrebe. Zašto sam to onda činio? Zato

kao i za mentalno zdravlje.

zahvaljujući baš ovakvim

spavanjem po

(*konačišta za*

u Indiji, prim. prev.),

drvetom,

nečijoj verandi –

duboki uticaj na

duhovni život koje

tradicija postoji i

muslimana,

Monasi koji prose i

mesta je deo

religija. Život

prošenje za koru hleba

dejstvo. To leči sve

kletva. Kletva je bol, tuga i

kada patnja koju je siromaštvo

vam žena pridikuje o nemaštini ili kada

neprijatno, a to vas uz nemiri. Ja nisam imao nikoga da mi zvoca zbog takvog načina života i ja sam u njemu uživao! ☺

što je to izuzetno važno za razvoj uma

Sve što sam dobio u životu je
stvarima: prošnji,

dharmašalama

hodočasnike i sirotinju

noćenju pod banjan

spavanjem na

sve to ima vrlo

stanje uma i na

unapredi. Takva

kod hrišćana,

budista i ādinsta.

lutaju od mesta do

tradicije svih

latalice, siromaštvo,

ima terapeutsko

bolesti. Siromaštvo nije

patnja. Prokletstvo postaje

izazvalo stvari frustraciju. Kada

vam stariji u porodici dobace nešto

(Odlomak iz knjige: „Rikhiapeeth Satsang 3“, Svami Satyanande Sarasvatija, preuzeto iz Yoga Magazina, decembar 2015.)



Hatha joga i sklad u telu

Svami Niranjanananda Sarasvati



Prakse asana i pranajame su poznate svima. U praksama hatha joge postoji jedan drugi sistem za pročišćenje, šatkarme, koji je isto toliko važan, ako ne i važniji od praksi asana i pranajame.

Sastoje se iz šest praksi: *neti*, čišćenje nosne šupljine; *dhauti*, čišćenje gornjeg dela probavnog trakta; *basti*, čišćenje donjeg dela probavnog trakta; *nauli*, aktiviranje centara prane u telu; *kapalbhati*, pročišćenje i stimulisanje mozga; i

trataka, koncentrisanje uma tako što se um odvoji od sveta čula.

Cilj ovih praksi je usklađivanje suptilnih funkcija fizičkog sklopa, a u kombinaciji sa asanama i pranajamom one postaju moćan sistem za postizanje unutrašnjeg sklada.

Cilj joge je meditacija, ali u jogi meditativni proces nije izolovan od tela. Joga kaže da je meditativno stanje, u istoj meri, stanje tela i stanje uma, a asane, pranajame i šatkarme vode ka fizičkom meditativnom stanju. U tom smislu, meditacija je buđenje i korišćenje prirodnih sposobnosti tela, uma i duha.

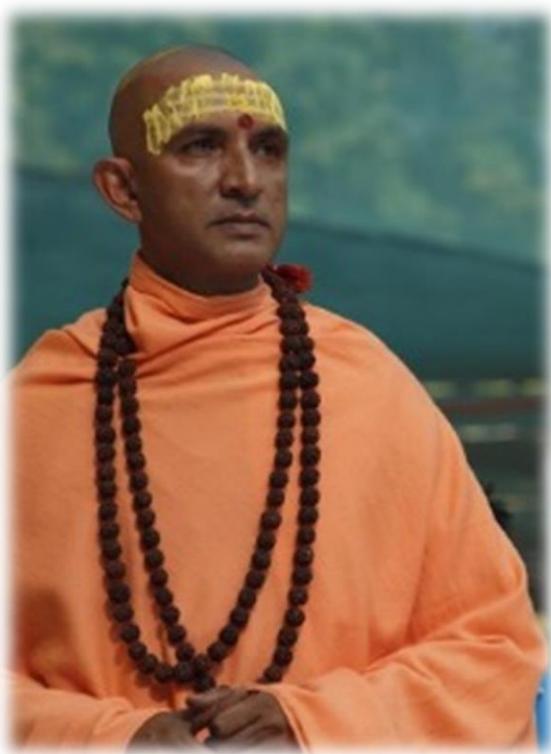
Kada smo u stanju da ovladamo svojim fizičkim aktivnostima i da uskladimo funkcije unutar tela, efekti tog fizičkog sklada i uravnoteženosti će uticati na mentalno ponašanje. Tada počinjemo sa vežbama koncentracije koja se odnose isključivo na um. ☸

(Deo teksta objavljenog u časopisu „Yoga Magazine“ Biharske škole joge, novembarski broj 1995., pod naslovom „Mind Management“ sa satsanga održanog u Riminiju, Italiji, oktobra 1994.)

Veština praštanja

Svami Nirandanananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, mesec april 2016.*)



Ne postoji nešto tako kao moć oproštaja. Praštanje je osobina i stanje uma kao što su sreća i depresija, ili nervozna, stanja uma. Vi umete da praštate samo ukoliko imate neke koristi od toga. Vi praštate svojim najbližim i najmilijima kada nešto pogreše, ali ako istu takvu grešku počini nepoznata osoba, vi nećete lako oprostiti. Doživećete to kao atak te osobe na vaš ego i vašu gordost.

Iako vi posedujete sposobnost praštanja, ona je ograničena, sebična i pod uticajem je koristoljublja. Ista ta osobina koja se sada desi na

trenutak, treba da se produži sa minuta na sat vremena, na sate, pola dana, na jednu sedmicu, dve sedmice, jedan mesec. Vremenski period trajanja ovog stanja uma treba da se produži i ne treba da oscilira, da je nestalno, kao što je sada slučaj.

Kada biste mogli da održite to stanje uma, um bi se tada oslobođio negativnog uticaja i oštrica koje vas okružuju u društvu, a svet će vas prepoznati kao nekoga koji ume da prašta, a vi sami to nećete primećivati. Ukoliko mislite o sebi: "Ja oprštam," time samo stvarate novi ego identitet da ste vi sada jedna osoba koja ume da prašta.

Zapravo onaj koji prašta ni ne zna da to radi i da je on osoba koja ume da oprosti. To je jedno prirodno stanje uma. Ako mislite: "Danas sam doživeo praštanje i osećam se srećno zbog toga," to znači da niste zaboravili događaj u pitanju. Još se čvrsto držite toga događaja i osećanja da ste bili u stanju da nešto iz sebe pustite. Međutim, vi niste oprostili. Praštanje je stanje uma baš kao što su sreća, depresija, san, sanjanje ili budno stanje stanja uma.

Moć oproštaja ne postoji. Kada ste srećni to je oproštaj. Kada ste srećni, *kṣama*, praštanje, je prirodno, spontano. Kada niste srećni i niste ostvarili ni prvu jamu (*jame su discipline kojima se može preobraziti um u kreativan i pozitivan; za razliku od pet jama rađa joge, Svami Nirandjan podučava osećaj radosti i sreće kao prvu i*

najvažniju jamu, stanje uma koje se vežba, prim. prev.), kako biste mogli da pređete na drugu jamu koja je praštanje? Vi mislite da ste dovoljno pametni da preskočite sve razrede - i prvi, i drugi, i treći, i četvrti – i da uskočite pravo u deseti razred? Nije ni čudo što je čitavo društvo do dana današnjeg čist promašaj.

Samo su poneki ljudi u društva načinili napor da idu razred po razred i oni su postali učitelji čitave ljudske civilizacije. Oni ne čine jednu te istu grešku, ali njih na žalost нико ne sluša. Svi prave iste greške, generacije za generacijama. Duhovni učitelji su bili vrlo jasni.

Ka sreću

Ljudi žele da budu moćni. Oni se lako povežu sa snagom, položajem i moći a ne sa jednostavnošću i poniznošću. Ljudi na onoga ko živi jednostavno i ko je ponisan gledaju kao na potpuno bespomoćnog, čoveka, bez ikakve pozicije i veruju da je podložan manipulaciji. To je potpuna besmislica čovekovog pogrešnog shvatanja, jer u realnosti, to je jedno spokojno i



blaženo stanje uma koji čovek ima kada je prevazišao ego.

Neki ljudi će iz čiste lične motivisanosti i želje za moći i položajem pokušati da izmanipulišu jednostavne ljudе koji su nevine duše i koji se ne uzinemiruju ni za šta. Takva je čovekova priroda.

Ljudi uvek traže nekoga koga će potčiniti iako je to materijalistički pristup. Zašto ne pogledaju u stanje uma koje čovek ispoljava u životu: stanje jednostavnosti, sreće i poniznosti?

U životu jedne osobe nema ni poniznosti ni praštanja u odnosu prema drugim ljudima. To je prva lekcija u jogi, prva od jama, *manah prasad*, sreća. Učinite um zadovoljnim i srećnim. Promenite svoje ideje, misli, verovanja i filozofiju. Pevajte Božje ime i živite po njegovoj volji. Sa takvim stavom ni dela, ni stavovi ni ponašanja neće na vas delovati kao ajkule i strelе. Umesto toga se nasmejte drugima kada žele da vam nametnu svoju volju. Samo posmatrajte kako njihovo lice odaje uzinemirenost, napetost i ljutnju i budite zahvalni što ste vi srećni. ☩

Navaratri i vera

(1-10. oktobar 2016.)

U Indiji, od davnina, *Navaratri* je predstavljao svetkovinu i iskustvo produbljivanja sopstvene vere. Ta vera je izraz pozitivnih i uzvišenih osećanja u nečijem životu. Ono što je u Hrišćanstvu poznato kao tamna noć duše, u Indiji je poznato kao Navaratri, devet tamnih noći duše. Navaratri predstavlja identifikaciju pojedinca sa zaštitničkom, majčinskom prirodom univerzuma, sa Šakti, silom i snagom koja uklanja stanje bespomoćnosti iz života. Tokom devet meseci u materici, majka vas hrani i štiti, pobrinuvši se da će te se rodit zdravi. Na isti način, kosmička Šakti je sklonište individualne duše. Tamo je veza sa srcem. Originalni oblik realizacije je identifikacija sa aspektom majke. Kada se povežemo sa kosmičkom energijom, pronalazimo sreću i mir, a prevazilazimo nemoć i nemir. Stoga je Navaratri izraz nečije vere. Kroz simboličnu proslavu vere, ljudi se povezuju sa transcendentalnom energijom, transcendentalnom realnošću. ☸

Pitanje:

Živimo u vremenu punim destrukcije i straha. Kako joga može da pomogne da se nosimo sa tim?

Odgovara Svami Šivamurti Sarasvati:

Ono što morate da zapamtite je čuvena izreka Svami Šivanande:

*Posejte misao i ubraćete delo.
Posejte delo i ubraćete naviku.
Posejte naviku i ubraćete karakter.
Posejte karakter i ubraćete sudbinu.*

To je zaista tačno. U jednoj rečenici se može reći: „Kako mislite, takvim postajete” ili „Šta mislite to privaćete i stvarate.” Ako neprestano brinete o tome šta se trenutno dešava u svetu oko vas privućiće više briga; ako oko toga paničite, privućiće još panike. To je vrlo jednostavno. To je taj zakon privlačnosti o kome ljudi sada pričaju.

Dah života

Svami Satyananda Saraswati

Predavanje održano 12. maja 1977. godine u Monroviji, Liberija, Afrika

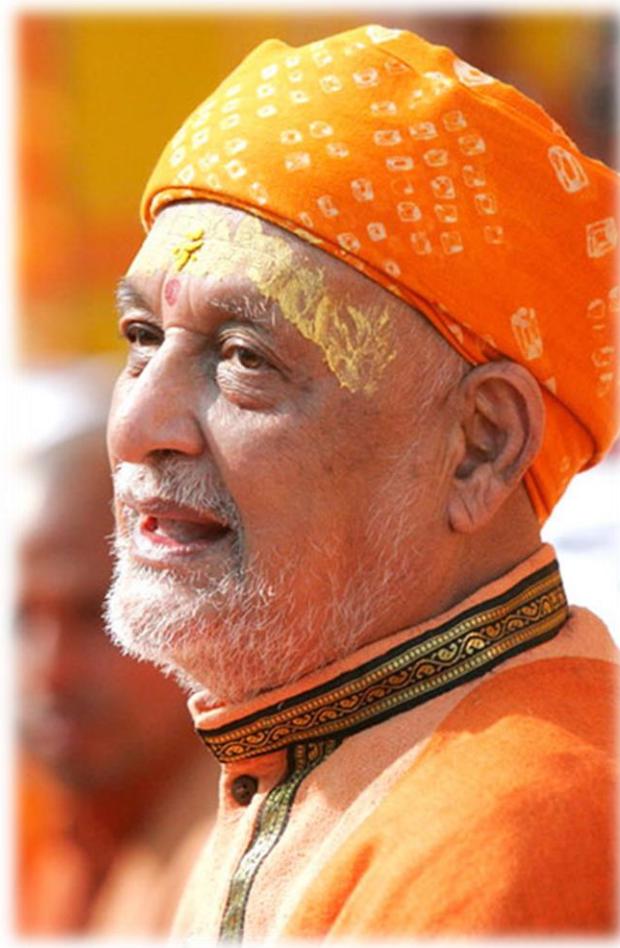
(Deo teksta iz časopisa Biharske škole joge "Yoga Magazine", novembar 1979.)

Svako se nada da će imati dug, aktivan i koristan život, da se neće razboleti bolesti i da će biti otporan na štetne posledice nervoze, stresa i napetosti. Imajući to u vidu, joga nudi nešto jedinstveno i upravo zato je veoma važno da svi znaju i na dnevnom nivou praktikuju određene pranajame i asane.

Sistem hatha joge je predmet pomnog naučnog istraživanja u zapadnoevropskim i komunističkim zemljama i u Americi. Pranajame koje su nekada nazivane "vežbama disanja", danas su priznate od naučnika širom sveta kao sredstvo koje će da okrepi, poboljša i ubrza procese revitalizacije u telu.

Da bi sijalica svetlela, potreban je određeni napon. Ako napon treba da bude 220 volti, a on padne na 180 volti, šta se tada desi? Nema svetla. Klima uređaji imaju prikačen pojačivač koji upotpunjuje strujno kolo, tako da može da radi čak i pod niskim naponom. Međutim, ako je napon vrlo visok, na primer 440 volti, sijalica i strujno kolo u klima uređaju će sagoreti. Na sličan način, u našim telima postoji energija, *šakti*, koja može da se pojača ili umanji. Kada je *šakti* na niskom nivou tada um, telo i sve njihove funkcije su poremećene. S druge strane, kada se

nivo energije podigne previsoko, mozak postaje razdražen ili maničan.

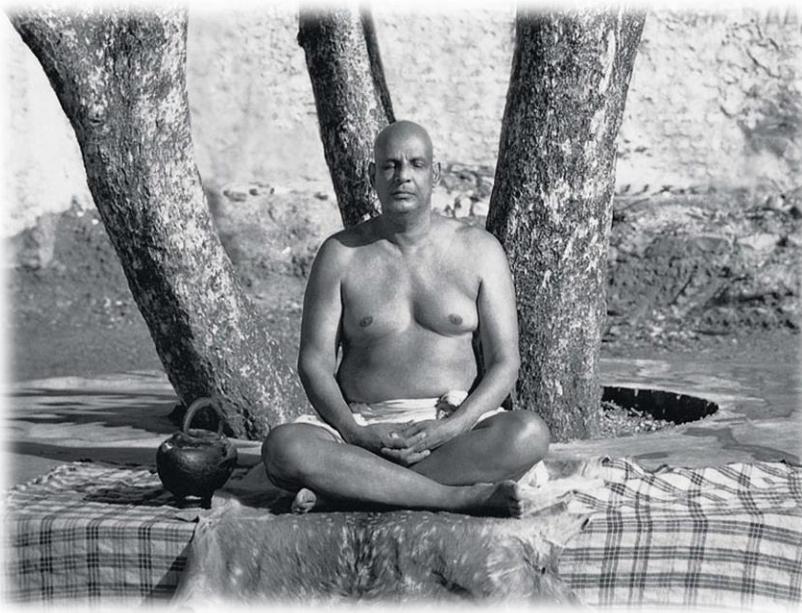


Prana nije dah koji udišete; prana je šakti, suptilna energija. Međutim, uz pomoć daha mi možemo dopuniti *prana šakti* u telu. Naučnim istraživanjima je utvrđeno da većina ljudi ne diše

pravilno.
Ispitivanja
rađena širom
sveta su pokazala
da većina ljudi ne
diše dovoljno da
zadovolji potrebe
svog tela i mozga.
Mi se napajamo
pranom i
kiseonikom, koje
unosimo uz
pomoć dah-a kroz
nozdrve. Protok
vazduha uglavnom nije ujednačen kroz obe
nozdrve u isto vreme; on teče naizmenično oko
osamdeset minuta dominantno kroz jednu od
nozdrva, a kroz obe nozdrve podjednako teče
samo jedan ili dva minuta između ova dva
ciklusa. To su ciklusi ide i pingale (*dva osnovna energetska pranična kanala u telu čoveka, ujedno i dve osnovne sile – solarna i lunarna, vitalna i mentalna*, prim. prev.)

Nozdrve su direktno povezane sa levom i desnom hemisferom mozga, od kojih svaka kontroliše određene funkcije u organizmu. Paraliza se javlja kada mozak nije u stanju da usmeri nervne impulse ka telu. Kada čovek previše misli ili brine, kad postane uzbudjen ili emotivan, to će automatski uticati na njegov dah.

Disanje utiče na srce; osoba koja ima srčani napad može odmah da ga zaustavi ispravnim disanjem. Možda ste čitali o naučnom



istraživanju o joginima u Indiji i šire, koji mogu po volji da zaustave rad srca. Utvrđeno je da kada zaustave srce, oni zaustave i disanje, ali ipak nastave da žive. To znači da je uz pomoć pranajame moguće imati potpunu kontrolu nad voljnim, ali i nevoljnim funkcijama srca.

Pranajama je zasnovana na tri faze disanja: *puraka* (udah), *kumbhaka* (zadržavanje daha) i *rečaka* (izdah). Kontrolom i smenom ove tri faze dobijaju se različite pranajame. Kumbhaka je veoma važan deo pranajame, posebno za one koji pate od nervnog sloma, slabog pamćenja i pogrešnog načina disanja kao što je ubrzani, kratki i plitki dah. Kada ne dišemo pravilno, mozak ne dobija dovoljno kiseonika i zato imamo utisak da smo ostali bez daha.

Tokom pranajame lučenje raznovrsnih supstanci u telu se obustavi i dovede pod kontrolu. Zato je najbolje vežbati pranajame ujutru i na prazan stomak. One ne bi trebalo da se praktikuju na pun stomak, čak ni posle čaja.

Pranajama je dobra za svakoga, bez obzira na starosno doba, fizičko ili mentalno stanje. Svako

može da nauči pranajamu i da je praktikuje. Međutim, pranajame treba naučiti od joga učitelja, ne u grupi, već individualno. Svaka osoba ima svoju ličnu fizičku i mentalnu konstituciju. Zato učitelj treba da prouči specifičnu konstituciju svog učenika i prema njoj prilagodi pranajamu i njenu dinamiku.

Preliminarne pranajama prakse

Disanje je prirodan proces; njegov normalan ritam je 15 ciklusa u minuti, (*jedan ciklus čini 1 udah i 1 izdah*, prim.prev), 900 ciklusa na sat i 21600 ciklusa dnevno tokom 24 sata. Kada je disanje ubrzano, dugovečnost se umanjuje. Petnaest ciklusa u minuti je ritam disanja koji odgovara životnom veku od 75 ili 80 godina života. Deset ciklusa u minuti produžava životni vek na oko 100 godina. Međutim više od 15, recimo 30 do 35 ciklusa ograničava životni vek na primer na 10 do 15 godina, kakav ima na primer pas.

Ubrzano, plitko disanje podstiče starenje i zaista nije dobro za emotivnu stabilnost i uravnoteženost. Zbog toga je svesno disanje prvi preduslov za pranajamu. Naučite da održite normalan ritam disanja od 15 ciklusa u minuti. Opustite telo i postanite svesni svog dah-a. Zaustavite misli i brige samo na minut, broj ciklusa će pasti na 15. Ali ako nastavite da razmišljate, broj ciklusa će se uvećati. Proces mišljenja utiče na disanje i disanje utiče na proces mišljenja.

Ako na pola sata oslobođite svoj um emocionalne napetosti, postaćete svesni kako dišete. Psiho-fiziološki eksperimenti su pokazali da je u trenucima stresa i napetosti unos kiseonika veoma visok, dok je sama potrošnja i iskorišćenost vrlo niska, samo desetina od realne potrebe. To znači da je veći deo unešenog kiseonika neiskorišćen. Tako pošto naučite da dišete svesno 15 ciklusa u minuti, neophodno je da naučite da dišete punim dahom, do punog kapaciteta pluća. Ovo je drugi preduslov za pranajamu.

Grudno disanje je nepotpuno disanje. U jogi se kompletan dah sastoji od trbušnjog (dijafragmalnog), grudnog disanja (torakalnog) i disanja gornjim režnjevima pluća (klavikularnog). Ovo mora da se vežba neko vreme sve dok ne istrenirate organizam da diše pravilno. Kompletno disanje se odvija preko stomaka. U početku vežbate sa rukom na pupku. Opustite svaku napetost u grudima i ramenima. Neka dah bude malo dublji od prirodnog i osetite kako se abdomen širi i skuplja. Kada usavršite to - udahnite, prvo raširite stomak, a zatim grudi u jednoj sporom, glatkom pokretu. Kada je maksimalna količina vazduha unešena u pluća, ramena će se automatski podići. Kompletno disanje će vas oslobođiti prehlade, kašlja, alergijske astme, upale sinus-a, migrene i mnogih drugih problema.

Pranajama za opuštanje

Na zapadu relaksacija podrazumeva fotelju, šolju čaja ili kafe i televiziju, "Ah, ja se sada opuštam". Ne! U jogi opuštanje znači oslobođiti čitav organizam napetosti. Ne samo iz fizičkog tela, već takođe iz svesnog i posvesnog uma. Nekada se fizičko telo odmara ali se um ne odmara. Nekad se svesni um opušta, ali podsvesni ne. Ako uzmete lekove za smirenje, vaš svesni um i telo će se možda opustiti, ali brige koje su duboko ukorenjene će se nastaviti. Pranajama može da se koristiti da vrlo efikasno dovede do potpunog opuštanja i emotivnog ispunjenja, jer u ovom sistemu se podrazumeva održavanje neprekidne svesnosti dok se um vodi do dubljih nivoa podsvesti.

Trbušno disanje je odlična tehnika za opuštanje. Ovo možete da radite i u ležećem položaju. Udahnite dublje nego obično i dok udišete osetite kako se vaš trbuš pokreće. Zaboravite na nos. Osetite kao da udišete kroz trbuš. Osetite kako sa svakim udahom i izdahom vaš trbuš širi i skuplja. Brojte svaki dah, sa punom svesnošću, unazad od 100 do 1 (nemojte da brojte od 1 do 100). Ako napravite grešku ili se izgubite u brojanju, ponovo počnite od broja 100. Vežbajte ovako - 99 da, 98 znam, 97 svestan sam, 96 i dalje brojim. Važno je da svesno i sa pažnjom registrujete svaki broj. U tehnikama opuštanja se naglašava potpuna svesnost svih mentalnih aktivnosti i u ovoj praksi svesno brojanje je veoma važno. Svesnost uma omogućava da se opustite, ali kada izgubite svesnost vraća se tenzija. Stoga odbrojte od 100 unazad ne gubeći

svesnost, i ne načinivši nijednu grešku. Istovremeno osećajte da dijafragma diše, da se pokreće gore i dole sa svakim udahom i izdahom.

Zatim usmerite pažnju u grlo. Slušajte zvuk dah-a i osetite da grlo diše. Brojite svaki dah od 100 unazad. Sada preselite pažnju u nozdrve; držite koncentraciju između *nasikagre*, vrha nosa, i *bhrumadhije*, centra između obrva. Nemojte usmeriti pažnju dalje od ovog predela. Osetite da se disanje odvija između vrha nosa i centra između obrva, i brojite dah od 100 do 1.

Otkrili smo da su trbušno, grleno i nosno disanje vrlo dobri za sve one koji pate od hipertenzije ili visokog krvnog pritiska. Međutim, za ljudе sa normalnim krvnim pritiskom ova praksa se ne preporučuje jer može da izazove da njihov krvni pritisak padne ispod normale.

Naizmenično disanje je jednostavna tehnika koju može svako da vežba. Lezite i osetite da udišete kroz levu nozdrvу a izdišete kroz desnu. Nemojte da koristite prste, samo osetite da udišete kroz desnu nozdrvу i izdišete kroz levu, a zatim udišete kroz levu, a izdišete kroz desnu. Ovo je 1 ciklus. Odbrojte 4 ciklusa naizmeničnog disanja i na 5. ciklusu udahnite i izdahnite kroz obe nozdrve. Nastavite da vežbate 6, 7, 8. i 9. ciklus naizmenično i na 10. ciklusu dišite kroz obe nozdrve. Zapamtite, 1-4, 6-9, 11-14, dišete naizmenično, a 5, 10, 15, dišete kroz obe nozdrve. Vežbajte ovo i za minut ćete se osećati opuštenije. Naizmenično disanje je korisno za svakoga. Možete početi sa 15 ciklusa i

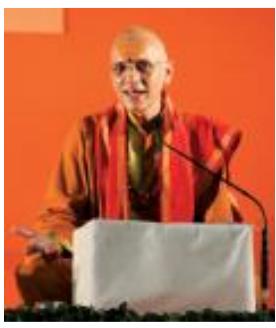
vremenom povećajte broj ciklusa maksimalno do 51.

Važnost održanja budnosti

Ove tehnike relaksacije možete da vežbate večeras. Ne morate da imate mantru ili poseban simbol. Možete da vežbate u bilo kom položaju, ležeći na leđima ili na strani. Međutim, postoji jedna važna stvar koju treba da zapamtitate, tokom opuštanja „ne spavajte“. Dok vežbate tehnike opuštanja treba da ponavljate u sebi: "Neću da zaspim". U jogi, spavanje se smatra jednim od *vritija* (modifikacije uma). Baš kao što je strah *vriti*, briga je *vriti*, strast i pohlepa su *vritiji*, tako je i san *vriti*, mentalni obrazac. Stoga tokom opuštanja, koju god vežbu radili, pokušajte što bolje možete da ostanete budni i svesni. Budite svesni onoga što vežbate. Ovo je tačka u kojoj se joga i zapadna psihologija razilaze. U današnje vreme kada su napeti, ljudi popiju sedativ i idu na spavanje. Međutim, u jogi je potpuno suprotno. Ako je čovek veoma umoran na mentalnom planu, ili depresivan, mi mu dajemo tehniku da sredi svoj um i tražimo od njega da bude svestan.

Tokom vežbi opuštanja često nećete uspeti da završite praksu jer nakon 3. ili 4. runde umirićete se i potonuti u san. Ali jogin ne odlazi u san dok opušta um. To se zove Moha Nidra, neznanje. Ako je odlučio da uradi 51 ciklus naizmeničnog disanja, on će prvo završiti započeto, a tek onda utočiti u san. Sledeći put kada budete mentalno vrlo umorni, zapamtite ovo. Iznutra održite sebe što svesnijim, umesto da bežite od stvarnosti. Uzimanje tableta za smirenje i spavanje u trenutku agonije je bekstvo od stvarnosti. Morate pokušati da se suočite sa sobom.

Pranajama će da vas revitalizuje i daće vam neophodnu energiju da se nosite sa svakodnevnim problemima i prevaziđete sve prepreke na životnom putu. U trenucima anksioznosti, nesigurnosti, straha i strasti, umesto da se kroz intelekt borite sa svojim umom, uzmite u pomoć pranajamu i stabilizujte se. Sistematičan rad pranajame će ukloniti bolesti očiju, nosa i grla. Ovo je put ka mentalnom miru, fizičkom zdravlju, revitalizaciji i dugovečnosti. ☩



Joga u sportu

Dr Swami Mudraroopa Saraswati, Doktor/Joga učitelj, Srbija

(Joga Magazin, Avgust 2014)

Malo je reći da SE OSEĆAM počastovanim i privilegovanim da govorim ovom prilikom. Daću sve od sebe i ostalo prepustiti sudsibini jer, zapravo, sve što je vredno u meni potiče od Bihar Joge i Svamiđija, a sve greške su samo moje.

Više puta smo čuli od Svamiđija o razlici koja postoji između onoga što znamo i onoga što primenjujemo u našim životima. Shvatio sam da upravo ta razlika određuje kvalitet života. Postoji mnogo sjajnih studenata tehnike, ali ne postanu svi veliki inženjeri. Postoji mnogo odličnih studenta medicine, ali samo nekolicina postanu veliki doktori. Zato, postoji put, postoje koraci koje treba preduzeti između sticanja znanja, učenja neke oblasti i primene tog znanja kasnije u životu. To isto važi i za jogu.

U početku, mi učimo jogu; učimo tehnike, učimo prakse, a onda to što smo naučili treba da primenimo u svakodnevnom životu. Primenu joge u raznim slojevima društva i u različitim oblastima ljudske aktivnosti usavršila je Biharska Škola Joge i Šri Svamiđi, a dalje razvio i učvrstio Svami Nirandjan.

Joga koja je primenjena u društvu, kao što je Šri Svamiđi imao običaj da kaže, nije joga od koje ćemo lepše izgledati ili se bolje osećati, već joga koja će nas učiniti boljim ljudima. Ta joga nije apstraktan pojam, već nešto stvarno i efikasno, oruđe koje možemo da iskoristimo da bismo unapredili kvalitet naših života i prevazišli sopstvena ograničenja.

Jedna od ljudskih aktivnosti koja teži stalnom napretku i prevazilaženju ograničenja tela i umu je sport: moderan sport. Siguran sam da klasična joga kao što je Satyananda joga, ima, i da će imati glavnu ulogu u razvoju ove oblasti. Sve viši i viši ciljevi koji se postavljaju pred moderne sportiste zahtevaju dublji nivo harmonije i integriteta celokupne ličnosti, a ne samo fizičkog tela.

Hatha joga

Pred nama je sve više izveštaja o istraživanjima koja su sprovedena širom sveta na različitim univerzitetima o ulozi joge u sportu, posebno hata i rađa joge. Ove dve grane joge će imati glavnu ulogu u napretku savremenih sportista.

Prvo što nam pada na pamet je, naravno, asana. Sledeći dugotrajnu saradnju između Biharske Škole Joge i SAI (Sports Authority of India), Ganga Daršan ašram često prima sportiste različitih disciplina koji, istovremeno sa svojim treninzima, pohađaju i časove joge i žive ašramskim životom. Na časovima asana, čim sportista visokog kalibra sedne ili legne na joga prostirku, može se uočiti izvestan nesklad u mišićima i držanju tela. Čak i jednostavne asane poput šavasane ili vađrasane postaju izazov za pojedine vrhunske sportiste. Osim uklanjanja poremećaja u držanju tela, rezultati istraživanja pokazuju da se asanama postiže precizno podešavanje fine motorike, popravlja osećaj za ravnotežu i značajno smanjuje rizik od povreda.

Sledeća je, naravno pranajama. Pronađeno je da postoji čvrsta veza između daha, fizioloških

procesa u telu, stanja uma i nivoa postignuća. Usklađivanje pokreta sa dahom je jedan od kamena temeljaca u savremenom treningu sportista. To je jedno od osnovnih pravila i u vežbanju asana, kao što znamo u jogi. U stvari, što se više udubimo u savremena istraživanja u sportu, pronaćićemo da se koriste ili klasične joga tehnike nazvane svojim pravim imenom, ili posebne tehnike koje nemaju jogička imena, ali su sasvim očigledno zasnovane na principima klasičnih joga tehnika.

Primer jogičke tehnike koja je prilagođena sportu je Tehnika disanja dijafragmom (na engleskom Diaphragmatic Breathing Technique ili DBT). To nije ništa drugo do trbušno disanje, jedan od prvih koraka koji učimo u jogi ili koji pokazujemo učenicima. U ovoj oblasti je sprovedeno puno istraživanja i ona su još uvek aktuelna.

Zaključak je da trbušno (dijafragmalno) disanje ojačava dijafragmu, glavni mišić u

mehanizmu disanja koji je zaslužan za efikasnost daha u meri od 80%. Trbušno disanje takođe obezbeđuje dublju opuštenost dijafragme a ovo ima odlučujući pozitivan uticaj na poboljšanje mogućnosti sportista zbog dubljeg daha i boljeg snabdevanja tkiva kiseonikom. Istraživanja sprovedena na različitim univerzitetima širom sveta potvrđuju ove tvrdnje.

Osim trbušnog disanja, u najsavremenijim naučnim istraživanjima o treningu sportista, nalazimo i jogičku tehniku bastrika, madaa opet pod drugim imenom. Spominje se kao „Kovački meh“ tehnika disanja i navešću njenu definiciju: "Duboki trbušni udisaji i izdisaji, jednako naglašeni, u ravnomernom, brzom i



glatkom ritmu." To je veoma precizna definicija bastrika pranajame. Pronađeno je da kada ovu tehniku primene neposredno pre takmičenja ili događaja, atletičari postižu značajno bolje rezultate.

Kumbhaka, koja ima još veći značaj u hatu jogi, ima takođe i bitno mesto ne samo u savremenom sportu, već i u medicini. Obično je nalazimo pod imenom *Interval Hypoxic training*, gde je hipoksija stanje u koje praktikant ulazi nakon udisanja vazduha sa smanjenom količinom kiseonika. Posledica ovoga je pad količine kiseonika u krvi. Istraživanje kumbhake, tehnike zadržavanja daha, dovodi nas do istog zaključka. Zadržavanje daha u kumhbaki proizvodi dva efekta: smanjuje se nivo kiseonika u krvi i istovremeno se podiže nivo ugljendioksida.

Najnovije fiziološko tumačenje je da sezatim ugljendioksid relativno brzo apsorbuje u tkivima, što kao

konačni efekat ove prakse daje opet pad nivoa kiseonika u krvi. Ovo isto stanje se postiže takozvanim *Interval hypoxic trainingom* koji se koristi u savremenom sportu, i za koji je dokazano da povećava izdržljivost i značajno poboljšava fizičke performanse sportista. Nemonovno se dolazi do zaključka da kumbhaka, jogička tehnika zadržavanja daha, može značajno da unapredi rezultate sportista.

Rađa joga

Dok su fizički aspekti hatha joge dobro poznati, oblast rađa joge tek počinje da se otkriva u savremenom sportu. Postoje jasne veze između savremenih istraživanja u psihologiji sporta, kao i tehnika razvijenih od strane

sportskih psihologa, i klasičnih tehnika pratyahare.

Najintrigantnije polje u ovoj oblasti je stanje koje se zove se 'zona', 'tok', 'drugi vетар' ili 'poslednji prasak'. Definiše se kao posebno stanje bića u koje sportisti ponekad uđu kada pristupe prethodno nedostupnim resursima tela i uma, i tako postignu vrhunske i, ponekad, zadržavajuće rezultate. Ovo je definicija koju su savremeni sportski psiholozi dali ovakvom stanju ljudskog bića. Oni ga opisuju kao stanje u kome delanje postaje cilj samo po sebi, u kome se ne razmatraju mogućnosti nagrade i postignuća, a zadovoljstvo se crpe isključivo iz samog čina delanja. Nazivaju ga *autoteličnim* iskustvom, od grčke reči *auto* što znači sopstveni i *telic* što znači kraj – odnosno iskustvo koje je istovremeno isredstvo i cilj, koje je samo po sebi dovoljno i koje spontano donosi zadovoljstvo. Mislim da u ovoj definiciji možemo jasno da prepoznamo jogički oblik bivstvovanja do koga se stiže praksom karma joge, a kome sportisti danas uče kako da se približe tokom takmičenja. Za sportske psihologe je od vrhunskog značaja da bolje razumeju ovo stanje postojanja, i razviju tehnike koje bi pomogle sportistima da po želji uđu u njega.

Postoje određene tehnike u ovoj oblasti koje se već koriste, na brzinu ćemo se upoznati sa njima da bismo prepoznali njihov koren u rađu jogi. Jedna od ovih tehnika zove se *centritranje*. U pojednostavljenom obliku, ona predstavlja trbušno disanje sa fokusom na oblast neposredno iza pupka. To je, zapravo, trbušno disanje sa svesnošću na kšetram manipura čakre, pranični centar lične snage, volje, sposobnosti i dinamičnosti. U to možemo da se uverimo ukoliko radimo jogičku tehniku manipura shuddhi, čiji efekti na duže staze

postaju daleko stabilniji i dugoročniji od pomenute sportske prakse.

Druga metoda se zove *Mentalno ponavljanje*, u kojoj se u um praktikanta usađuje mentalni otisak uspešnog izvođenja sportske aktivnosti. Sportista vizualizuje ključne aspekte budućeg događaja, zamišljajući da učestvuje u njemu. Neophodno je da se uključe svih pet čula i smatra se da je to kamen temeljac uspeha u modernom sportu. Ovde prepoznajemo osnovne principe vizualizacije iz joga nadre - jasne slike utkane u pozadinu uma koristeći svih pet čula, ali koje se u ovoj jogičkoj praksi prizivaju u određenom stupnju pratjahare, nakon odgovarajuće pripreme tela, uma i čula. Efekti ove vrste jogičke vizualizacije bili bi mnogo dublji i efikasniji i za sportiste.



Sledeća tehnika se zove *Parkiranje greške*, ukazujući na realnost da greška na takmičenju izbací sportistu iz ravnoteže, nakon čega on često nije u stanju da povrati preko pšotrebnu psihološku stabilnost. Stoga ih obučavaju da se kroz neko ritualno ponašanje oslobođe posledica greške. Često možemo da primetimo, na primer na teniskim mečevima, kako igrači izvode neke čudne pokrete, koji ponekad izgledaju i detinjasto, ali najverovatnije je da oni zapravo primenjuju najsavremenije tehnike koje su naučili od sportskih psihologa. Predlažem im da vežbaju jogičku meditaciju antar mounu, i kada stignu do trećeg stadijuma biće u stanju da momentalno i po volji iz svog uma izbrišu počinjenju grešku, bol i osećaj krivice koji ona ostavlja iz svog uma grešku, bez potrebe da izvode ritualne pokrete.

Tu su i druge tehnike kojima uče sportiste, kao što je na primer, *Ključna reč*. U ovoj tehnici sportisti treba da opišu kvalitet koji bi želeti da pokažu na takmičenju. Tako plivači *klize*, trkači *eksplodiraju*, a biciklisti se *vrte*. Oni ponavljaju

ovu naredbu u sebi pre takmičenja. Možemo da zaključimo da ukoliko bi uradili jednostavnu praksu joga nidre pre takmičenja, i u stadijumu vizualizacije prizvali određene simboličke slike koje kroz medijum uma izazivaju željena psihofiziološka stanja koja odgovaraju kvalitetu toka, rotacije ili eksplozije, postigli bi čak i bolje rezultate.

Jedna druga tehnika se zove *Predtakmičarska rutina*. U njoj sportski psiholozi, kao deo tima koji priprema vrhunske sportiste, insistiraju na tome da sportisti precizno opišu kako će izgledati njihova rutina na dan važnog takmičenja, i to najsitnijih detalja. Ova se vežba potom ponavlja bezbroj puta, sve češće kako se dan takmičenja bliži. Smatra se da ova tehnika smanjuje stres od predstojećeg važnog takmičarskog dana. Rekli bismo da, ukoliko se ova vežba radi kao vizualizacija predstojećih događanja, opet u nekoj od pratjahara praksi kao što je joga nidra, onda bi slike, sećanja i planiranje bili mnogo dublje usadjeni u podsvesni um i povezani sa

predstojećom stvarnošću. A time bi i anti-stres dejstvo bilo još delotvornije.

Zaključak

Na kraju, rekao bih da ljudsko telo ima određena genetska i evolutivna ograničenja i da savremeni sportisti polako stižu do kraja ljudskih telesnih mogućnosti. Na osnovu istraživanja u sportskoj psihologiji postaje jasno da buduć napredak leži u ispitivanju ljudskoguma i u primeni tehnikaza njegovo bolje funkcionisanje. U ovom kontekstu, mislim da možemo da gledamo na sport kao na primer ili paradigmu bilo koje ljudske aktivnosti, kao na ulogu koju joga ima u svima njima.

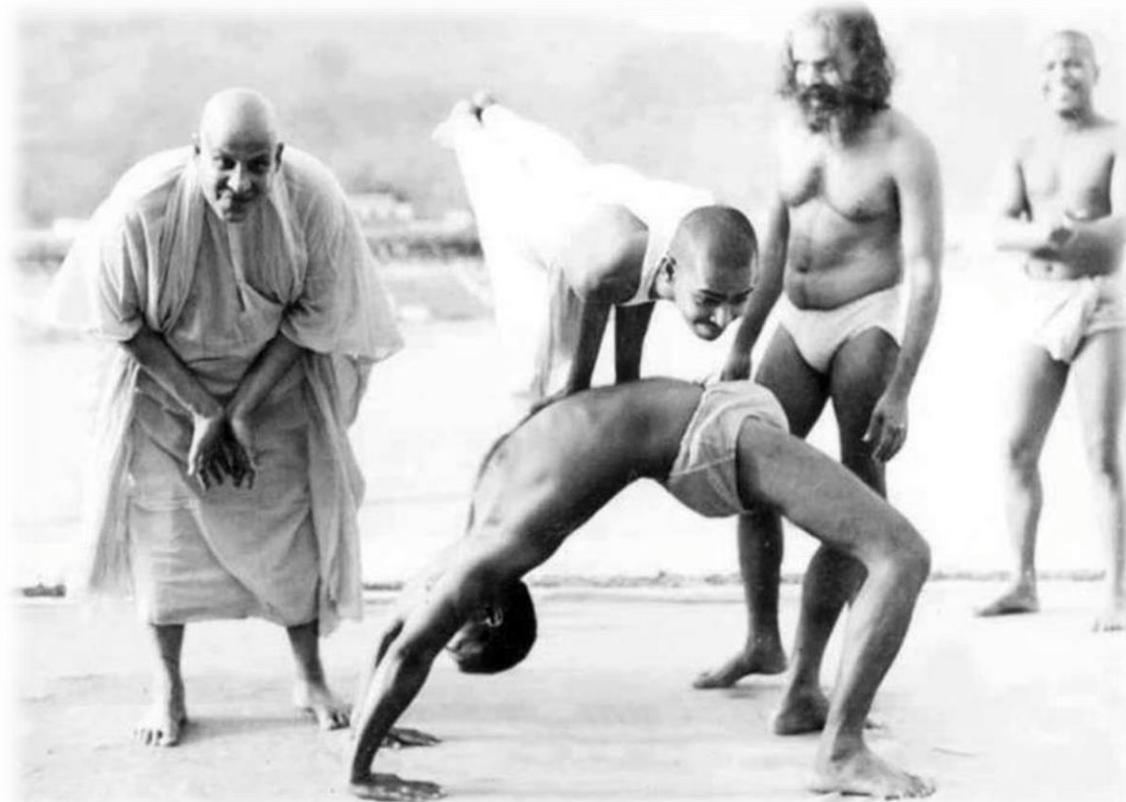
Verujem da možemo sa sigurnošću da kažemo da je joga svršishodan, efikasan, jednostavan i jeftin činilac u razvoju sporta ili bilo koje druge ljudske aktivnosti, kao i da uloga joga učitelja veoma važna u ovom procesu. ☰



Pravi duh hatha joge

Svami Satyananda Sarasvati

(Yoga Magazine, septembar 1982.)



Uliteraturi joge postoji nekoliko tekstova na koje možemo pouzdano da se oslonimo. Jedan od ovih napisao je jogi Gorakhnath, a tekst je poznat kao „Gorakhša Samhita”. Drugi tekst, „Gheranda Samhita”, je napisao veliki mudrac Gheranda. Pored ova dva, postoji još jedan vrlo poznat tekst o hatha jogi: „Hatha Yoga Pradipika” čiji je autor jogi Svatmarama. Četvrti tekst o hatha jogi zove se „Hatha Yoga Ratnavali”. Smatra se da su svi ovi tekstovi napisani u periodu između 6. i 9. veka nove ere.

Hatha joga se u manjem obimu pominje i u drevnim upanišadama. Upanišade potiču iz perioda pre Budizma, koji je nastao oko 6. veka pre nove ere. Pominjanje hatha joge u upanišadama dokazuje da je ova nauka bila poznata dugo vremena pre ovog doba. Postoji još jedan važan tekst koji se zove „Šrimat Bhagavatam” u kome se govori o Šri Krišni. U toj obimnoj knjizi, u par poglavljia se pominje hatha joga.

Ovaj uvod ima za cilj samo da vam prikaže istorijski značaj hatha joge. Vekovima su ovi tekstovi bili vodilja duhovnim aspirantima.

Mnoge grupe su oformljene u Indiji, Nepalu i Tibetu na bazi hatha joge. Šta je osnovna tema ovih tekstova? Da li je svrha da se održi mладалаčko telo, ili da se dostigne siddhi (nadprirodne moći), ili da se razvije sposobnost da se probudi kundalini i postigne samadhi? Ukoliko pobliže analiziramo ove tekstove, svrha postaje vrlo jasna.

Definisanje hatha joge

Da bi se shvatila glavna tema, ova nauka nazvana je ha-tha joga. Hatha je kombinacija dva slova: ha i tha. Ha predstavlja mesec, a tha predstavlja sunce. Sunce i mesec u ovom kontekstu nisu spoljašnji sunce i mesec. U hatha jogi objašnjeno je da sunce predstavlja pranu, životnu silu, a mesec predstavlja um, energiju uma. Stoga, hatha joga predstavlja ujedinjenje pranične i mentalne sile. Kada dođe do spoja pranične i mentalne sile, u čoveku se desi značajan događaj. A to je buđenje više svesti.

Bitna činjenica, koju su komentatori izostavili, je da hatha joga nije samo ujedinjenje prane i uma. U suštini, ona predstavlja sjedinjenje prane i uma sa Sopstvom. Potrebno je da ovo pobliže razjasnimo. U kićmi postoje tri nadija (energetska toka – prim. prev.) koja su poznata kao: ida, pingala i sušumna. Nadi u ovom smislu ne znači nerv; ovo nije telesni kanal. Nadi u ovom slučaju predstavlja tok, kao protok struje kroz kabl. Jedna žica prenosi negativno nanelektrisanje/silu, dok druga prenosi pozitivno nanelektrisanje struje. Tako da u hatha jogi ida nadi predstavlja negativnu silu, tok svesti; pingala nadi je pozitivna sila, tok vitalne energije; a sušumna nadi predstavlja neutralnu



silu, tok spiritualne energije. Sjedninjenje, spoj između ova tri toka nastaje u ađna čakri. Stoga treba da se podsetimo doslovног značenja hatha joge. Komentatori su rekli da ujedinjenje ide i pingale predstavlja hatha jogu. Međutim moja je obaveza da napomenem da sjedinjenje ide i pingale sa sušumnom predstavlja hatha jogu. Kada se ovo sjedinjenje desi, automatski dolazi do buđenja muladhara čakre u dnu kićme. Ona je izvor bazične energije ili kundalini shakti. Buđenje kundalini je osnova hatha joge. Kroz vežbe kojima nas uči hatha joga, dolazi do ove željene unije. Kao rezultat tog sjedinjenja, kundalini se budi. Kada se kundalini probudi, ona se uspinje do viših nivoa svesti, i konačno se ispolji u sahasrara čakri. Kada se kundalini ispolji u sahasrara čakri, to nazivamo jogom, ne hatha jogom. Ovo je razlika između joge i hatha joge. Pod jogom podrazumevam uniju između Šakti i Šive. Šakti je kundalini energija; Šiva je vrhovna svest koja se nalazi u sahasrara čakri.

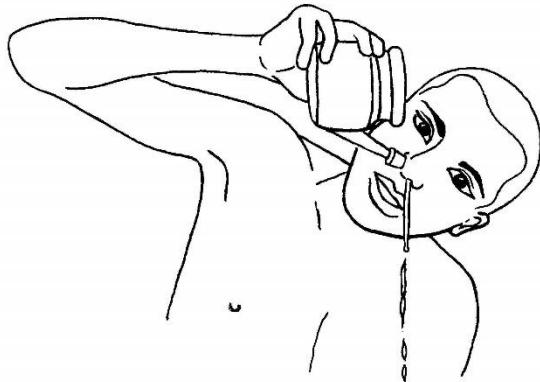
Kada dođe do buđenja u mooladhara čakri, tada kundalini počinje da se spušta. Ona se spušta kroz sušumnu, ne kroz idu ili pingalu. Sušumna je autoput za kundalini. Kundalini prolazi kroz sve čakre, nekada eksplozivno a nekada vrlo sporo. Kada se ujedini sa idom i pingalom u ajna čakri, to se naziva hatha joga. Potom, nakon ovog prvog sjedinjenja, ona napreduje dalje do sahasrara čakre. Tamo se sjedinjuje sa vrhovnom svešću, Šivom. Ovo se naziva jogom, krajnjim sjedinjenjem. Stoga, krajnji cilj hatha joge je da doživite jogu.

Akcenat na šatkarmama

Sada da se pozabavimo praktičnom stranom. U rađa jogi Patanđalija, imamo osam koraka: jama i nijama su prva dva, asana i pranajama čine

četiri, pratjahara i dharana čine šest i dhjana i samadhi čine osam. Patanđali tvrdi da, pre svega, treba da se usavrše jame i nijame. Bez usavršenih jama i nijama, asana, pranajama i drugi koraci neće dati željene rezultate. Šta su jame i nijame? Jame predstavljaju samo-kontrolu, disciplinu i ispravno ponašanje: istina, kontrola nasilničkih tendencija, celibat, neprisvajanje onoga što nam ne pripada, umerenost u posedovanju. Spoljašnja i unutrašnja čistota, zadovoljstvo, itd. su nijame.

Patanđali je bio Budin savremenik i stoga je, verujem, njegovo shvatanje joge bilo pod



uticajem budističke filozofije jama i nijama. Ali autori hatha joge su vrlo jasni po ovom pitanju. Oni ne tvrde da jame i nijame čine osnovu hatha joge. Redosled je ovde drugačiji - prvo dolazi šatkarma. Neti, dhauti, basti, kapalbhati, trataka i nauli čine šatkarme, i kroz njih se dolazi do hatha joge. No samo šatkarme ne čine celu hatha jogu. Nakon šatkarmi dolaze asane, pranajama, mudra i bandha. Nakon čega dolaze pratjahara, dharana, dhjana i samadhi. Autori hatha joga tekstova su bili vrlo svesni praktičnih poteškoća svakodnevnog čoveka u odnosu na jame i nijame. Ovo je razlog zašto tekstovi o hatha jogi ne naglašavaju jame i nijame. Oni odmah počnu sa šatkarmama, i kažu da prvo treba pročistiti celo telo - stomak, creva, nervni sistem i ostale sisteme. Tada treba početi sa

asanama i pranajamom. Nakon ovoga treba da se praktikuju krije kao što su vađroli, sahađoli, khečari i šambhavi. Onda treba da se praktikuju mudre kao što su viparita karani, joga mudra i druge. Na ovaj način se može dostići stanje duboke meditacije.

Kontrolisanje uma kroz kontrolisanje prane

Postoji još jedna razlika između Patanđalijevog sistema rađa joge i tradicionalnog sistema hatha joge. Autori tekstova o hatha jogi su bili sasvim svesni poteškoća pri pokušaju da se fluktuacije uma stave pod kontrolu. U stvari, talasanje uma nije moguće kontrolisati. To se može postići na određeno vreme, ali ne mozete ostvariti trajni uspeh. Stoga su kreirali drugi metod. Tekstovi o hatha jogi vrlo jasno kažu da kroz kontrolu prane, um se automatski stavljaju pod kontrolu. Čini se da prana i um utiču jedno na drugo. Kada su prane nemirne, one utiču na um i obrnuto. Neki ljudi misle da je lakše da kontrolišu um nego da kontrolišu pranu. No dosta sam razmišljao o ovome. Možda par ljudi uspe u ovome, međutim većina ne može umom da kontroliše um. Što se više trude, to rascep postaje dublji. Treba da budemo svesni još jedne bitne stavke. Ponekad se čovek oseća vrlo inspirisano; oseća se vrlo dobro, vrlo je usresređen. Ali ovo se ne dešava svaki dan. Stoga su autori hatha joge krenuli drugim pravcem, "Ne brini o umu, ignoriš ga. Vežbaj pranajamu". Kada čovek ispravno vežba pranajamu, um biva automatski pobeđen. Ali nije lako ovladati efektima pranajame. Ona proizvodi dodatnu toplotu u telu, budi neke od centara u mozgu, može da zaustavi pravljenje semena i testosterona. Može takođe i da spusti temperaturu tela. Može i da uspori ritam disanja. Može da promeni moždane talase. Kada dođe do ovih promena, možda nećete moći to da podnesete. Stoga hatha joga preporučuje da

se prvo vežbaju šatkarme. Svrha isticanja važnosti šatkarmi je da se pripremi osnova za složenije vežbe pranajame. Šatkarme pročišćavaju ceo sistem i uklanjuju blokade u tokovima ide i pingale. Kada se uklone prepreke iz ovih tokova, dah u obema nozdrvama protiče ujednačeno. Kada je leva nozdrvna prohodnija, to znači da je ida aktivna. Kada je desna nozdrvna protočnija, to znači da je pingala aktivna. Takođe, kada je leva nozdrvna prohodnija, to znači da je um aktivan. Kada je desna nozdrvna prohodnija, to znači da su prane dominantne. Protok daha u nozdrvama odlikava stanje u simpatičkom i parasimpatičkom nervnom sistemu. Tako da, ako je ida dominantna i vi meditirate, zaspaćete i vaš mozak će da proizvodi delta talase. Ukoliko je desna nozdrvna protočnija i pokušate da meditirate, vaš mozak će da proizvodi beta talase i ophrvaće vas mnogo mnogo misli. Kada su obe nozdrve jednakо prohodne, to znači da sušumna teče. Kada sušumna teče, možete da meditirate bez teškoća. Buđenje sušumne tj. omogućiti sušumnu nadiju da teče, je najbitnija stvar u jogi.

Osnova pranajame

Pranajama je vrlo teška vežba. Postoje razne vrste pranajame, kao sto su nadi šodhan, bramari, kapalbhati, bhastrika, udaji, itd. Ovo nisu zaista pranajame, to su razne vrste vežbi. U tekstovima hatha joge je jasno naznačeno da je pranajama zadržavanje daha. Razmak između udaha i izdaha je pranajama. Kada uzdahnete i izdahnete, između udaha i izdaha postoji određen vremenski period. Taj period može da traje jedan sekund, deset sekundi ili jedan minut. Ovo je poznato i kao zadržavanje dahakumbhaka. To je pranajama.



Kada koristim reč pranajama ne mislim na nadi šodhan, bhastriku, bramari. Pod pranajamom podrazumevam samo zadržavanje daha. Vežbajući pranajamu, trebalo bi da postanete sposobni da zadržite dah, ali ovo nije uvek tako jednostavno. Stoga, ukoliko niste pripremili osnovu, jama i nijama nisu toliko bitne. Naravno ljudi su religiozni pa veruju da moraju da prate dogmu. Svaka religija ima svoj moralni kod, ali vi znate koliko je teško da se ovo praktikuje. Treba da budemo iskreni prema sebi, zar ne?

Tako da, da biste vežbali pranajamu sa odgovarajućom osnovom, treba da naučite da radite bandhe. Pranajama bez bandhi nema smisla. Važno je da prvo saznamo sta su bandhe. Pranajama treba da se praktikuje sa bandhama, u odgovarajućem sedećem položaju i u prikladnoj mudri. Možete da izaberete između šambhavi mudre (u kojoj fokusiramo pogled na tačku koja se nalazi između obrva), i nasikagra mudre (fokus pogleda na vrhu nosa).

Kombinacija mudri, bandhi, pranajame i asana će vam pomoći da ovladate umom. Onaj koji može da ovlada pronom, može da gospodari umom. Prema hatha jogi, lakše je da se prvo savlada prana, a nakon toga um.

Jedinstvo različitosti

Hatha joga je objašnjena na ovaj način. Guru vodi svog učenika kroz hatha jogu, i podučava ga o univerzalnoj šakti (stvaralačkoj energiji – prim. prev.), čiji je jedan aspekt individualna šakti.

U određenom momentu ovog iskustva, dolazi do uklanjanja prepreka oličenih u ograničenjima uma. Kada se te prepreke uklone, tada se

individualna šakti (kundalini – prim.prev.) spaja sa univerzalnom šakti.

Niži um, koji ne može da spozna istinu, postaje jedno sa kosmičkim umom. Na kraju krajeva, postoji samo jedna šakti. Zbog našeg neznanja, mi sebe vidimo kao jedinke odvojene od nje, i ta pogrešna percepcija mora biti uklonjena. Ja nisam ja, i ti nisi ti. Mi smo jedno. Štaviše, naša tela nisu različita. Sve čini jedno, međutim mi ovo pokušavamo da razumemo sa ograničenog gledišta. Do ove spoznaje dođe kada shvatimo da dvojnost ne postoji, jedino je jednota stvarna.

Prava svrha hatha joge

U poslednjih četrdeset do pedeset godina hatha joga je prihvaćena kao terapeutска nauka širom sveta i mnoga naučna istraživanja su urađena na ovom polju. Danas učimo ljudi hatha jogi zato što je to preko potrebno. Čovek je postao bolešljiv i moderna medicina nije u stanju da se nosi sa ovim izazovom. Međutim hatha joga pomaže svima. Mi ne želimo da obeshrabrimo ovakvu upotrebu hatha joge, ali u isto vreme ne treba da zaboravimo šta hatha joga zaista predstavlja.

U svakom bolesnom čoveku krije se duhovno biće. U dijabetičaru se krije jogi. U čoveku koji pati od depresije, živi duhovni aspirant. Kada pacijent traži pomoć, naučite ga jogu i biće mu bolje. Lečite njegovu bolest, ali vas molim, nemojte tu da stanete. Povedite ga dalje u spiritualnu dimenziju života.

Ovo je greška koju većina doktora pravi, naročito na zapadu. Imaju par pacijenata koji boluju od artritisa, reumatizma ili nesanice, nauče ih par vežbi i to je to. Ne koriste hatha jogu da izleče celokupnu ličnost pacijenta.

Ovo je razlog zašto učitelji ne mogu da dovedu svoje učenike na viši nivo. Nije dovoljno da se samo popravi fizičko zdravlje. Mentalno zdravlje se takođe mora poboljšati. Čovekova priroda treba da se promeni. Ličnost treba da se promeni. Psihiloška i psihička struktura takođe treba da se promene. Nije dovoljno samo da se oslobođite bolesti, već da se osetite oslobođenim od stega i čudi vašeg uma.

Došlo je vreme da joga učitelji širom sveta razumeju i prenesu istinski duh hatha joge. ☸

Kritički prikaz knjige „Asana pranayama mudra bandha“, Svami Satyanande Sarasvatija, u izdanju „Biharske škole joge“ *Craig Shoemake*

(Prikaz preuzet sa sajta www.goodreads.com)

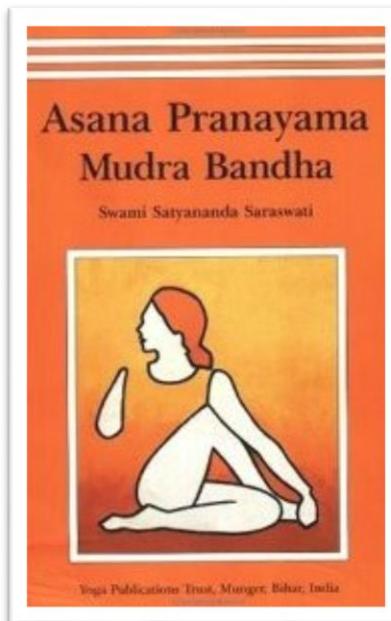
Ovo je treća knjiga o vežbanju asana o kojoj sam dao kritički prikaz, druge dve su Ajengarova „Light on Yoga“ i „Yoga: The Spirit and Practice of Moving into Stillness“ koju je napisao Erich Schiffmann.

Ovaj priručnik joga ili kako se na poleđini knjige nalazi „referentni tekst“, u izdanju Biharske škole joge (Bihar School of Yoga) je tekst ozbiljne sadržine – „težak“ po sadržini a „olakšan“ od suvišnih detalja i bespotrebnih kinđurenja.

Šta sam mislio pod tim će vam biti jasno čim otvorite knjigu. Umesto fotografija razgibanih jogina i joginki ili zastrašujućih joga položaja Ajengarovske perfekcije, ono što ćete ugledati su jednostavni crno beli crteži sa mnogo opisnog teksta. Čitaoci koje traže lak i pitak joga tekst može to da odbije, ali oni će samo izgubiti zatvaranjem ove knjige. Jer ono što se nalazi na stranicama ove knjige je najverovatnije najkompletnija i najautoritativnija „knjiga recepata“ joga praksi koju sam ikad video.

Oni koji su pročitali moj osvrt na Ajengarovu gore navedenu knjigu možda će biti veoma iznenađeni ovom izjavom. Zaista, u nekim stvarima je Ajengarova knjiga „Light on Yoga“ svakako superiornija – najviše zbog toga što sadrži

petogodišnji asana program, kao i neke terapeutske programe za lečenje određenih oboljenja. Ali na mnogo načina, u vrlo važnim aspektima, knjiga „Asana Pranayama Mudra Bandha“ (skraćeno APMB) daleko prednjači.



Pre svega po organizovanju, po klasifikaciji asana. U Ajengarovim knjigama asane su uglavnom poređane od manje naprednim ka više naprednim, ali nema neke unutrašnje podelе asana. Na primer, ukoliko želite da pronađete samo asane u kojima se savijate unapred, nećete moći to da učinite konsultujući sadržaj. Umesto toga moraćete da prođete kroz ceo tekst gledajući u slike, ili ako tražute neku određenu asanu, tražićete je pod imenom u spisku asana. Ako ćete da vežbate po Ajengarovom zadatom redosledu vežbanja, koji je dat na kraju knjige, to je onda u redu, ali ako biste želeli da knjigu koristite na slobodniji način, onda ovo baš i nije idealno rešenje.

Suprotno tome, APMB knjiga je inteligentno udešena za onoga ko želi da stvara svoju lični joga program. Samo jedan bačen pogled na sadržaj će vam odmah pokazati o čemu pričam. Glavna podela je po nivou iskustva: grupa asana početnog nivoa, grupa asana srednjeg nivoa i napredna grupa; ali zatim u okviru svake grupe asane su podeljene po svojim specifičnim

odlikama. Tako na primer, u okviru srednje grupe vežbi imate asane u kojima se uključuje Padmasana, ili vežbe u kojima se savija unapred ili vežbe u kojima se kičma uvija i drugo. Početna grupa vežbi je posebno prilagođena i podesna za potpune novajlike i savetuje se da se ne počinje sa srednjom grupom vežbi sve dok se ove prve ne savladaju u potpunosti. One sadrže vežbe za zagrevanje (serija Pavanmuktasana), položaji za opuštanje, stojeći položaji, asane koje se rade iz Vađrasane, i druge, uključujući i Surija i Čandra namaskaru.

Smatram da su opisi svake asane uopšteno gledajući bolji nego u Ajengarovoj „Light on Yoga“. Svaki položaj ima sledeće: crno beli rukom rađen crtež, detaljan opis kako da se uđe i kako da se izađe iz položaja, zatim slede detalji o disanju, trajanju (koliko dugo da se ostane u položaju, koliko puta da se ponovi), o svesnosti (na šta da se koncentrišete), o redosledu (u odnosu na ostale položaje), o kontraindikacijama i koristima, a svaki od tih podnaslova je pisan jasno izraženim tamnjim slovima (da se odmah, lako primeti i nađe). Šta bi još više mogli da tražite?

A to je samo o asanama. Punih 160 stranica je posvećeno detaljnem izlaganju o postupnom kursu pranajama, o mudrama (i kako da ih integrise u praksi), i bandhama. Kao dodatni bonus dobijete čak i odeljak o šatkarmama, vežbama fizičkog i mentalnog čišćenja. Da uporedimo sa Ajengarom koji tim temama

posvećuje tričavih 37 stranica, ali nema ništa o mudrama ili šatkarmama.

Prepostavljam da mi je jedina ozbiljnija primedba na knjigu ta što joj nedostaju kursevi sa programima vežbanja koji su od velike koristi u knjizi „Light on Yoga“. Na neki način to postoji u odeljku pod naslovom „redosled“, ali čini se da se pisci u Biharskoj školi joge još uvek drže pristupa vežbanju asana koji je kako izgleda izašao iz mode poslednjih dvadesetak godina. To se odnosi na to da svaki položaj mora da prati „kontra-položaj“. Erich Schrifmann predlaže sasvim drugačiji pristup (strana 349-50) koji sam ja usvojio, a to je da se jednoga dana naglašavaju stojeći položaji, zatim položaji sa savijanjem unapred, zatim savijanje unazad, a onda se ceo ciklus ponavlja. Ali svakoga dana treba da budu zastupljeni položaja uvrstanaj kao i obrnuti položaji, i nikada nije na odmet da se radi Pozdrav suncu. APMB je savršena knjiga ukoliko primenujete ovaku rutinu, jer je tekst u njoj organizovan da vam posluži svrsi.

Jedinu drugu sugestiju koju bih imao da bi se knjiga poboljšala, jeste da bi deo knjige koji se odnosi na suptilnu psihologiju joge verovatno trebalo prenesti negde na početak knjige, pre asana, kao deo opšteg upoznavanja sa jogičkom terminologijom. Kako sada stoji, neko ko čita knjigu videće da se pominje Višudhi čakra i slično, a možda neće znati šta to znači, jer se ti termini ne pominju do pred kraj knjige. Ipak su ove primedbe male, i ja smatram da nećete nikako pogrešiti sa ovom knjigom. ☺

KAKO DA NARUČITE KNJIGU:

1. Poručite iz Španije uz malu poštrinu: <http://www.sypublications.com/>
2. Poručite verziju za „kindl“ sa Amazona: <https://www.amazon.com.au/Asana-Pranayama-Bandha-Satyana-Saraswati-ebook/dp/B017TKDHIO>