

# Joga bilten

Broj 27, decembar 2018.



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

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

Mail: [biharjogaklub@gmail.com](mailto:biharjogaklub@gmail.com)

Web: [www.jogabeograd.com](http://www.jogabeograd.com)

Facebook: [BIHAR JOGA KLUB](https://www.facebook.com/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](http://www.biharyoga.net) i [www.syae.eu](http://www.syae.eu)

# Sadržaj

Pripremite se za novu godinu .....	3
Budite sluga .....	5
Bučkanje mleka .....	7
Satjananda joga za trudnice (1. deo) .....	9
Reklama za seminar hatha joge .....	15
Moja iskustva u jogi .....	16

# Pripremite se za novu godinu

(odlomak iz časopisa „Avahan“ koji izdaje BSY, mart-april 2017.)

## Napišite nešto dobro na čistoj tabli godine pred vama

Svami Nirandanananda

**V**i možete da napravite šta god želite od naredne godine. Svaka nova godina dolazi nam kao čista bela tabla i vi ste ti koji ćete početi da po njoj pišete. Daleko je važnije ono što ćete napisati i kako ćete napisati, od razmišljanja šta ćete dobiti. Kao duhovni tragaoci, treba da se uzdignete iznad ideje „šta ću da dobijem“ i da se posvetite razmišljanju „šta mogu da budem.“ Ako možete da „budete“, to će biti vaše postignuće, umesto da razmišljate šta biste želeli da postanete, jer time nećete postati ništa.

Zato započnite ovu novu godinu prazne table i budite svesni šta na njoj pišete i kako pišete. Možete da napišete: „ja nisam nigde stigao“, a možete da napišete i „ja se trenutno ovde nalazim.“ Prvi iskaz je negativan, ali negaciju možete da okrenete u nešto pozitivno. Do takve promene treba da dođe. Samo jedna stvar treba da se promeni u umu: odnos prema sebi, svom

okruženju, svojim ljudima, svom mestu. Na taj način ćete se povezati sa svime. Kada postoji povezanost, javlja se iskustvo ljubavi, dok kada nema povezanosti ima se osećaj odvojenosti i osujećenosti.

Zato budite svesni šta pišete: budite svesni onoga šta mislite i šta radite. Uz svesnost, moći ćete da smanjite broj padova u zamke i razne jame. Ako ste prošle godine pali sto puta, ove godine, ako budete svesni, moći ćete da sebe poštedite barem pedeset padova. To je pedeset posto manje. I dalje ćete imati padova, ali će sada biti duži periodi vremena kada hodate po čvrstom tlu, kada ste odgovorniji i budniji, i kada pokušavate da postignete najbolje u svom životu.

Dakle, ove godine načinite napor da budete svesni onoga šta pišete na čistoj praznoj tabli koju ćete danas dobiti. Neka vaše nastojanje bude da znate šta pišete, i da osigurate da ove godine napišete najbolju priču. ॐ

## Novogodišnji dan - prvi januar

Nova godina je otvorena sa pevanjem *Hanuman Ćalise* 108 puta, na glavnom travnjaku Ganga Daršan Višva Jogapita ispred Ćaja Samadhija Šri Svami Satjanande Sarasvatija. Održan je i havan i Hanumanu su date ponude u vidu 108 kolača, jedan za svaku Ćalisu. Ova sadhana je pobudila snagu i pozitivnost koju Gospod Hanuman predstavlja i Svamiđi je objasnio simbolizam Hanumana, dajući svima inspiraciju za predstojeću godinu:

## Prizivanje Hanumana, Svami Nirandanananda

**H**anuman je jedan lik koji predstavlja ostvarenje svih kvaliteta glave, srca i ruku. On predstavlja savršenstvo joge. On je jedan sidha (ostvareni jogin, prim. prev.), pa ipak je istovremeno oličenje poniznosti. Izuzetno je obdaren znanjem, ali on i pored toga svakog ume da saslušati. On je svemoćan, ali se on povije kao vlat trave pred svakim čovekom. On je vrhunac prijateljstva i vrhunac znanja.

Prizivanje Hanumana u vidu *Hanuman Ćalise* je moćna praksa jer su u njoj mantrе poznate pod imenom *šabar mantrе*. To su posebne mantrе koje imaju veliku moć i vrlo su delotvorne. Znanje o ovim mantra će biti otkriveno samo onima koji su probudili svesnost. Samo sidhe mogu da razviju sposobnost da shvate šta su te mantrе i

koja je njihova svrha. Mi samo znamo da u *Hanuman Ćalisi* ima mnogo tih šabar mantri, i stoga kada je pevamo, odnekud nam dođe neki vid podrške. Moć koja se prizove pojanjem šabar mantri pomoći će vam da prebrodite prepreke i teškoće u životu.

Započeti novu godinu pevanjem ovih mantri je odraz sankalpe da dolazeća godina bude bez problema, ili barem da se umanjí jačina i broj prepreka, kao i da se otvore novi putevi inspiracije, verovanja i jasnoće uma.

Neka vas milost Šri Hanumana bude navodila kako da ispisujete prave stvari na praznoj table svoga uma u novoj 2016. godini. ॐ



# Budite sluga

***Paramahansa Nirandanananda***

**Satsang u Ganga Daršanu 5.12.94.**

*(Yoga Magazine, mart 1995.)*

**Autorsko pravo pripada „Yoga Magazine“, prevedeno i objavljeno uz dozvolu Biharske škole joge, Mungir, Indija**

**U** bhakti jogi posvećenik može da razvije različite odnose sa Bogom. Jedan od njih je *sakha bhava*, vrsta odnosa koja postoji među prijateljima. Drugi je *maitri bhava*, odnos između majke i deteta. Zatim *dasja bhava*, odnos koja se stvori između gospodara i sluge. Takođe postoji i *vair bhava*, odnos zasnovan na mržnji.

Bilo je mnogo bhakti jogija na ovom svetu. Jašoda, majka Krišne i Kaušalje, kao i majka Boga Rama, razvile su maitri bhavu, odnos sa Bogom u vidu odnosa majke i deteta. Sudama, saputnica Krišne, razvila je sakha bhavu, odnos svojstven prijateljima. Radha, Krišnina supruga, razvila je prem bhava odnos, koji postoji u ljubavi. Ravana i Rama, Kansa i Krišna, razvili su vair bhavu, odnos mržnje i neprijateljstva. Možda se pitate kako mržnja i neprijateljstvo mogu da budu deo bhakti. Ako nekoga mrzite, i to intenzivno, svim srcem, šta radite? Mislite na tu osobu sve vreme. Kansa je bio obuzet predskazanjem da će Krišna, osmi sin Vasudeva, da ga ubije. Čak mu se Krišna javljao u snovima. U mislima se nije odvajao od Krišne. Ravanine misli nisu se odvajale od Rama, bile su fiksirane i usmerene samo na jedno.

Naravno, ukoliko želite da razvijete vair bhavu sa Bogom, morate postati Ravana ili Kansa, jer za svaku bhavu (emociju, prim. prev.) morate imati odgovarajući mentalni sklop. Ja sam Svami Nirandana, tako da će bhava koja odgovara meni biti drugačija. Ja nisam ni Ravana ni Kansa. Moja bhava, moja veza s Bogom će biti u skladu sa mojim životom učenika. Za mene će to biti dasja bhava, odnos gospodara i sluge. Dobijem naređenje i ispunim ga. Ako ne dobijem naređenje, koristim svoju glavu i uradim šta treba. Tako da, različite vrste odnosa nastaju u skladu sa ličnošću posvećenika.

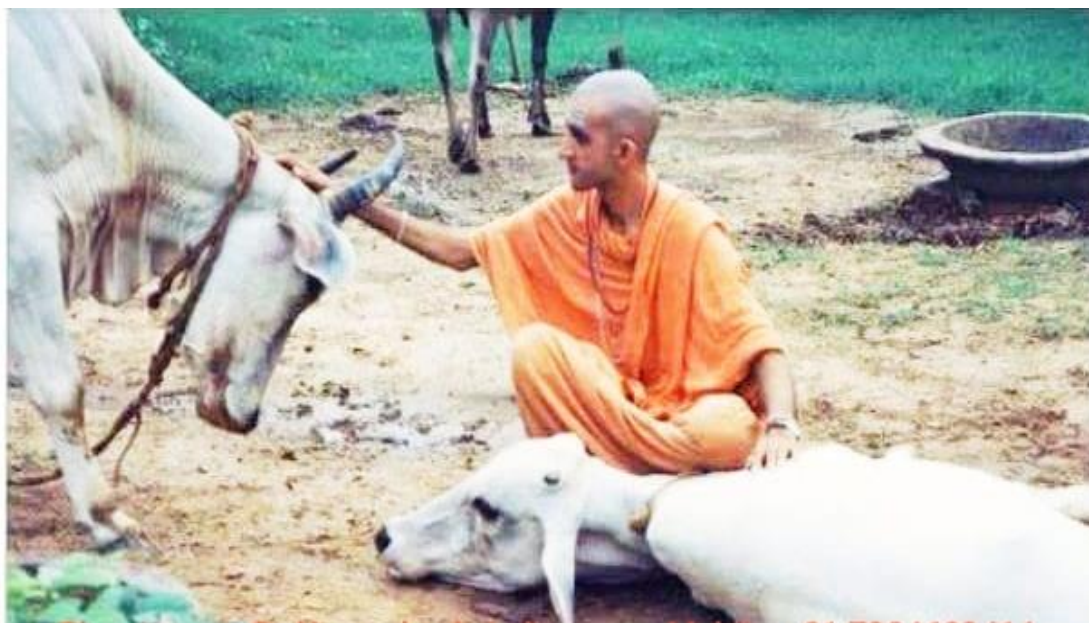
Mira Bai, jedna od velikih svetica, imala je ljubavni odnos. Ta ljubav je bila tako jaka u trenutku njene smrti, da se njeno celo biće ujedinilo sa slikom Boga, statuom Krišne. Ljubav je njeno fizičko telo pretvorilo u energiju koja je postala jedno sa statuom. Ista stvar se dogodila sa Čeitanja Mahaprabhuom, koji je bio veoma istaknuti bhakta iz Bengala. Ono što se desilo je da se njegovo telo sjedinilo sa slikom Boga u liku Džaganata, u Puriju. I on je imao istu vrstu odnosa. Dakle, možemo razviti onakvu vrstu odnosa u skladu sa našim težnjama, u skladu sa našom ličnošću.

Ipak, najbolji opis odnosa na koji sam ikada naišao je onaj između Hanumana i Boga Rama. Neko je jednom pitao Hanumana: „Kakav je tvoj odnos sa Ramom?“ Njegov odgovor je bio izuzetno lep: „Na fizičkom nivou ja sam sluga svog gospodara. Mentalno, moj gospodar mi je prijatelj. Duhovno, moj gospodar i ja smo jedno.“

Ovaj opis može se primeniti na svakog od nas, jer ako verujete u to da ste „na fizičkom nivou sluga“, kakav je vaš ego na tom nivou? Da li ego postoji ili ne? Onda ideja prerasta u ovo: „Ne. Bog je gospodar, a ja samo sledim taj nalog.“ U tom slučaju ego ne postoji. Nema mesta za ego u odnosu između gospodara i sluge mentalno. Kada pomislite: „On i ja smo prijatelji“, šta to znači? Neko može da vam veruje i neko kome vi možete da verujete bezrezervno i bezgranično.

Dakle, sve razlike nestaju. Ne postoji mržnja, nema čak ni ljubavi. Nema ljutnje, čak ni osećanja u smislu razumevanja mržnje, ljutnje, ljubomore, ljubavi ili privrženosti. Ne. To je otvorena komunikacija bez uslovljavanja ili barijera. Osećaj slobode, *svatantrata*, osećaj otvorenosti, to su osobine prijateljstva. Kada imate ovako otvorenu i oslobođenu ličnost, lišenu ega, na duhovnom nivou neće biti razlike između vas dvoje. Vi ste ono što je Bog i Bog je ono što ste vi.

Ako neko proba da bude sledbenik bhakti joge, onda je ovo najbolji odnos koji mogu da preporučim. Idite jednu po jednu etapu. Krenite od fizičkog nivoa. Budite sluga, ne intelektualno, ne fizički, već celim svojim bićem. Razvijte kvalitete osobe koja sledi mandat, naredbu Gospoda, „Neka bude volja Tvoja“. Ovo je samo po sebi veoma velika sadhana i način života. ॐ



# Bučkanje mleka

**Paramahansa Nirandanananda**

(Yoga Magazine, februar 2016.)

Ako pred sobom imate mleko, da li vidite puter u mleku, da li vidite jogurt? Ne vidite, iako su puter, jogurt i ostali mlečni proizvodi napravljeni ekstrahovanjem iz mleka.

Tako je i život jedan, ipak, u životu postoji doživljaj materije, čvrstog, fizičkog tela, *anamaja koše*. Postoji i subjektivni doživljaj sebe „ja jesam“, svesnost i interakcija, potrebe, prohtevi i želje. To su doživljaji uma, *manomaja koše*. U životu postoji i snaga, stamenost, energija, vitalnost i dinamizam.

To je *pranajama koša*. *Vigjanamaja koša* je polje duboke podsvesti gde su ukorenjene samskare i karme. Koše su sastavni delovi naše prirode, njeni aspekti.

## Nevidljive koše

Nije moguće izdvojiti koše i posmatrati ih pojedinačno. Ne možete reći: „Ovo je moja pranajama koša, ovo je moja vigjanamaja koša, ovo je moja manomaja koša, a ovo je moja anamaja koša.“ To bi bilo pogrešno, isto kao što ne možemo da odvojimo puter od mleka. Mnogo toga se nalazi u mleku, ipak mi to ne možemo da

vidimo sve dok mleko ne stavimo u proces prerade, da bi iz njega izdvojili ostale proizvode.

Život je kao mleko koje treba da prođe kroz proces prerade, da bi se izdvojili svesnost od iskustava *anamaja*, *pranamaja*, *manomaja*, *vigjanamaja* i *anandamaja koša*. Taj proces izdvajanja je poznat kao *sadhana*. Bez *sadhane* nije moguće razumeti koše. One ne mogu da se razumeju intelektom. Možete li da definišete šta je *pranamaja koša*? Ne, to je sastavni deo života. Može li neko da definiše *vigjanamaja košu*? Ne, to je sastavni deo života koji možete doživeti tek pošto prođete kroz proces pročišćavanja i kada se izdvoji lepota koju život ima da ponudi. Ako



niste spremi na to, nemojte ni da priželjkujete da iskusite *manomaja košu*, jer nećete moći to mentalno da doživite.

Možete jedino da budete svesni svojih misli. Ne možete da kontrolišete svoj um. Da li ste u stanju da kontrolišete svoju *manomaja košu* kada prolazi kroz konflikte ili krize? Ne, niste u stanju. Ako ne možete da kontrolišete *manomaja košu*,

kako onda očekujete da kontrolirate nešto što je izvan i mnogo suptilnije od manomaja kože?

Slušanje ili čitanje o puteru nije dovoljno da bi se dobio puter iz mleka. Bez sadhane, bez procesa

bućkanja mleka, nije moguće dobiti proizvod od mleku. ॐ

—8. februar 2015, Ganga Daršan, Mungir

*„Svrha i cilj čitave joge, kao i čitavog života jeste postati svestan povezanosti svog spoljašnjeg i unutrašnjeg ja.“*

*Svami Satjananda*





# Satjananda joga za trudnice (2. deo)

## *Sanijasi Atmarupa*

(Beverly Roberts Singh, *Atma Centar*, Klivlend, Ohajo, SAD)

(*Yoga Magazine*, april 2005.)

### *Satjananda joga i trudnoća*

Časovi Satjananda joge su idealni časovi joge za trudnice zbog integralnog i holističkog pristupa, zbog naglaska na okretanju svesnosti unutra i zbog toga što se pridaje važnost uvažavanju ograničenja svakog pojedinca. To ne znači da ne postoji posebni slučajevi u kojima trudnica ne bi trebalo da pohađa časove.



### Žene koje ne bi trebalo da pohađaju redovne časove joge

- one sa višestrukom trudnoćom (nose blizance ili trojke, prim. prev.)
- one kojima je trudnoća izazvala hipertenziju
- one koje su imale epizode prevremenog porođaja
- one sa problemima grlića materice ili koje su doživele pobačaj u drugom tromesečju
- one sa upornim vaginalnim krvarenjem ili sa dijagnozom placenta previa (odvajanje posteljice, prim. prev.)
- one sa bilo kojim ozbiljnim oboljenjem koje je sprečavalo vežbanje i pre trudnoće.

### Opšta uputstva

- Trudnice ne bi trebalo da leže na leđima posle 20 nedelja gestacijske starosti.
- Tokom prvog tromesečja, savijanje napred može da uzrokuje mučninu.
- Dugi periodi stajanja mogu izazvati vrtoglavicu.
- Zbog promene centra gravitacije, trudnice će imati više problema sa asanama za ravnotežu.
- Ležanje na stomaku u toku rane trudnoće je bezbedno, ali može biti neugodno zbog osetljivosti grudi.
- Trudnice treba podsticati da piju dovoljne količine vode pre časa joge.
- Trudnice treba uvek da budu blizu vrata i treba im reći da mogu da izađu sa časa bilo kada zbog odlaska u toalet.
- Dodatni jastuci i čebad biće potrebni trudnici kao potpora.
- Ventilator i klima će možda biti neophodni tokom toplih dana jer se trudnica jako lako zagreje.

Imajući ova opšta uputstva na umu, nema potrebe da izbegavamo trudnice kao polaznike časova, već treba da shvatimo to kao jedan novi izazov za instruktora joge, i da počnemo otkrivamo nove načine izvođenja asana, što će doprineti i našem ličnom razvoju. Takođe ćemo biti u mogućnosti da obezbedimo ugodno i sigurno okruženje kako bi trudnice mogle da dožive radost joge.

### **Pavanmuktasana serije vežbi**

Sve Pavanmuktasana serije (1, 2 i 3) su pogodno za trudnoću. Anti-reumatična serija (PMA 1) je odlična za nežno istezanje i masiranje zglobova koji su pod dodatnom napetosti zbog povećanja težine u trudnoći. Poboljšanjem limfnog toka, anti-reumatične vežbe pomažu smanjenju zadržavanje tečnosti i poboljšavaju imunoloških funkciju. One oslobađaju mišićnu tenziju i usmeravaju um ka unutra kada se rade usklađeno sa tokom daha. Na časovima prenatalne joge, trudnice mogu da sede naslonjene na zid dok izvode ove asane.

Anti-gastritična grupa vežbi (PMA 2) treba da se izvodi ležeći na boku. Zbog toga što progesteron povećava opuštenost crevnog trakta tokom trudnoće, anti-gastritična grupa vežbi pomaže u podsticanju varenja i oslobađanju opstipacije. One takođe pomažu da se poveća fleksibilnost kukova i ojačavaju mišiće koji okružuju kuk. To pomaže da bol u kukovima nestane, na šta se uobičajeno žale u trudnoći. *Āulana lurhakanasana* (ljuljanje i kotrljanje) varijanta 1, opušta bol u leđima kada se radi blago. *Supta udarakaršanasana* (uvrtanje kičme u ležećem položaju) može da se radi ukoliko se trudnica ne zadržava u položaju na leđima više od 30 sekundi.

Zamena za *naukasana* (čamac) je da se sedi sa jednim kolenom savijenim uz podizanje ispružene noge sa poda.

Šakti bandha serija vežbi (PMA 3) je korisna za oslobađanje nelagodnosti u karlici kao i opstipacije. Vežbe u čučućem položaju su odlična priprema za porođaj. Budući da čučanje nije sastavni deo dnevnih aktivnosti zapadnog čoveka, kao pomoć čučućem položaju može biti klupica, presavijeno čebe ili pak omogućiti da se trudnica pridrži za kvaku vrata, dok se fleksibilnost i snaga ne povećaju. *Vaju niškasana* (položaj za oslobađanje gasova) treba da se radi obazrivo zbog velike promene iz čučućeg u stojeći položaj što može izazvati vrtoglavicu. Za *Nauka sančalanasana* (veslanje) će možda biti potrebno da se radi sa širom razmaknutim nogama kako bi se napravio prostor za stomak. Mnoge trudnice nalaze da *čaki čalanasana* (mlin) pomaže da se oslobodi nelagodnosti u donjem delu leđa. *Rađu karšanasana* (povlačenje konopca) je odlična vežba za oslobađanje bola i napetosti u vratu i ramenima, kao i da se razvije koordinacija između daha i pokreta. Takođe pomaže razvijanju fokusiranosti.

Sa malim prilagođavanjima skoro sve vežbe Pavanmuktasana serije veoma su pogodno za trudnice.

### **Stojeće asane**

Dve stvari treba da se zapamte kada se stojeće asane zadaju trudnicama. Dugo stajanje može da izazove vrtoglavicu, i promene u trudnoći mogu učiniti balansirajuće asane posebno zahtevne i teške. Kada se to ima u vidu, nije loše staviti stolicu pored trudnice kako bi mogla da je upotrebi kao oslonac za vreme stojećih asana ako

se pojavi vrtoglavica, ili da se pridrži za nju da povрати stabilnost. Stojeće asane će ojačati noge i mogu da otklone grčeve u nogama kao i umor nogu. Jake noge će smanjiti naprezanje u leđima. Praktično sve stojeće asane mogu da se rade u trudnoći.

Važne stojeće asane tokom trudnoće su: *tadasana* (položaj palminog drveta) i *tirjaka tadasana* (palmino drvo na vetru). Na mojim prenatalnim časovima, moje učenice su preimenovalе tadasanu u „gorušica asana“ zbog njene sposobnosti da uklanja gorušicu, jedan od čestih problema pogotovo u trećem tromesečju. U *tirjaka tadasani* treba više naglasiti istezanje od savijanja u stranu (kao što je prikazano na fotografiji iz prvog dela ovog članka).

U asanama sa savijanjem u stranu kao što je *trikonasana* (položaj trougla), stolica može da posluži kao oslonac da bi se sprečilo svijanje napred. Savijanje u stranu pomaže otvaranju pluća i stvara se osećaj za prostor u trudnoći.

Kao deo podučavanja stojećih asana je i pravilno držanje tela, a to je posebno korisno trudnicama koje imaju tendenciju da zgrbe leđa. Treba ih naučiti da drže stopala blizu jedno drugom, paralelnih bridova, i vežbu da podižu i rašire nožne prste, zatim da podižu kičmu iz karlice, i kako da podignu ramena naviše i unazad u odnosu na telo kako bi ruke „visile iz vrata“. Ukazati na razliku u energetskom toku kada se stoji uspravnog tela i suprotno tome, kada se stoji sa raširenim stopalima, ili okrenutim upolje, a da su ramenima savijena napred, leđa pogrbljena.

### *Asane sa savijanjem napred*

Asane gde se savija napred oslobađaju bol u leđima koji nastaje u trudnoći i smiruju, usmeravaju um ka unutra, ali sa porastom veličine stomaka mogu predstavljati veliki izazov. Većina asana sa savijanjem napred može da se izvdi tako što trudnica raširi noge. *Šašankasana* (položaj meseca) će zbog veličine stomaka definitivno zahtevati širenje kolena kako trudnoća napreduje. Može se takođe torzo izdići na jastuke ili ćebe. *Šašankasana* je jedna od asana u kojoj je važno naučiti da se u njoj bude udobno duže vreme. Tokom porođaja se pojednostavljen položaj privlačenja kolena do grudi često koristi kada se smanjuje srčana akcija ploda.

S obzirom na težinu stomaka u poodmakloj fazi trudnoće, trudnici će kod savijanja napred pomoći da zadrži pravilno držanje kičme pridržavanjem tela rukama, ili rad sa blokovima. U *đanu siršasani* (položaj glave na kolenu) trudnica može da se savije napred ciljajući između nogu umesto da se savije napred preko ispružene noge ka kolenu. To će dati prostor stomaku a povećavati istezanje u kuku.

### *Asane sa savijanjem unazad*

Neke prenatalne joga knjige ističu da savijanje unazad može biti opasno jer može da pritisne i sabije lumbalni deo kičme kao i da prekomerno istegne stomak. To nije tačno ukoliko se asane podučavaju i izvode na ispravan način. Očigledno, neke asane sa savijanjem unazad biće teške s obzirom da ne može da se leži na podu. Međutim, ja čvrsto verujem da asane sa savijanjem nazad moraju isto da se rade i da su vrlo važne za jačanje leđa i oslobađanje od bola u leđima koji je čest kod trudnica.

Asane kao što su *ardha šalabhasana* (polu skakavac) varijacije mogu biti izvedene oslonjeni na šakama i kolenima, a *ardha dhanurasana* (polu luk) može da se izvede ležeći na boku. Da bi se butine dobro istegle i kao pomoć u oslobađanju od bola u leđima (uzrokovanim mišićem iliopsoasom), mogu da se rade: *ardha uštrasana* (polu kamila) i *ardha ćandrasana* (položaj mladog meseca).

Tokom savijanja unazad, važno je staviti akcenat na izduživanje kičme. Otkrila sam da savet da se podignu ramena naviše i unazad i da se pokret vodi ramenima pre nego glavom, pomaže da se spreči pritisak na donji deo leđa.

Iako savijanja unazad zaista istežu stomačni zid, mnoge trudnice osećaju kao da imaju „više mesta“ nakon što ih rade. Uvažavajući činjenicu koliko velik stomak može biti, naročito u slučaju blizanačke ili višestruke trudnoće, ne smatram da prekomerno istezanje treba da zabrinjava kod vežbi sa savijanjem unazad.

### Uvrtanje kičme

Kod uvrtnja kičme važno je naglasiti istezanje kičme bez savijanja u struku. Većina trudnica ima problema sa uvrtnjem kičme imajući u vidu njihovu veličinu, ali uvrtnje kičme pomaže da se smanji bol u leđima i napetost u sakro-ilijačnom zglobu.

*Meru prišthasana* (položaj za kičmu i leđa) može da se radi sa šakama iza glave, držeći laktove u liniji ušiju, što će više izdužiti kičmu naviše, i pružiti više istezanja od vrata preko ramena.

Još jedna omiljena asana je kada se noge postavle kao u *saithaljasani* (položaj opuštanja životinja), ali se položaj prilagodi time što se gornji deo

blago uvrne, kao što je gore objašnjeno. Uvrtanje kičme u ležećem položaju može da izazove bol u okruglim ligamentima, tokom drugog tromesečja trudnoće (okrugli ligamenti su mišići koji pridržavaju matericu u trbušnoj duplji, prim. prev.). Razlog tome je što se materica znatno uvećava i povlači time okrugle ligamente, ali bez podrške karlice.

### Omiljena asana

Tokom godina u kojima sam predavala prenatalnu jogu, otkrila sam da je *marđariasana*



(položaj mačke koja se isteže) svima najomiljenija. Često počinjemo tako što trudnice puste da se stomak opusti prema

podu uz zadržavanje tog položaja tokom nekoliko udaha i izdaha, potom se izvijaju leđa naviše i zadržava u tom položaju, pre nego što se krene da se pokret usklađuje sa dahom. Pokazalo se da to povećava opuštanje tokom istezanja. Marđariasana je veoma dobra da se umanjí pritisak u karlici kao i bol u leđima.

### Pranajama

Kroz proces povezivanja sa dahom i internalizacije svesnosti, praksa pranajame je veoma korisna u trudnoći i pomoći će značajno trudnici tokom porođaja. Generalno, sve prakse pranajame koje su se radile pre trudnoće mogu da se nastave i tokom trudnoće. Energizujuće pranajame mogu da se rade blago i polako. Kumbhaka treba da se radi minimalno.

Za nove učenike joge, prakse koje povećavaju kapacitet daha, senzitivirajuće pranajame,

ritmičkih dah, balansirajuće i umirujuće pranajame su od najvećeg značaja. *Viloma* i *uđaji* su najomiljenije kod svih mojih trudnica.

### Mudre

Mudre karličnog poda su vrlo korisne tokom i nakon trudnoće. Kao što je ranije pomenuto, kako trudnoća napreduje, povećava se i napetost u karlici i postaje tesno sa pritiskom bebe na kalično dno. Taj deo može prilično da oslabi. Čitavo unutrašnje karlično dno treba da se rastegne zajedno sa koštanim sklopom da bi se omogućilo rađanje deteta. Perinealne mudre ojačavaju ovo područje i omogućuju brži oporavak nakon porođaja. Vežbanjem *vađroli* i *ašvini mudre*, zajedno sa *mula bandhom*, neke od uobičajenih tegoba trudnoće i post-porođajne tegobe mogu biti otklonjene.

Sve mudre koje se izvode rukama su korisne. Za žene koje doživljavaju radikalne promene u raspoloženju ili imaju problem sa emocijama tokom trudnoće, *hridaja mudra* može biti od pomoći. Naravno, *joni mudra* je najpogodnija u trudnoći.

Smatra se da *khečari mudra* pomaže stabilizaciji porođaja. Obično naučim trudnice da rade tu mudru zajedno sa *uđaji pranajamom* sa pretpostavkom da može biti korisna tokom porođaja a svakako im ne može škoditi.

### Bandhe

Nema kontra-indikacija za *mula bandhu* tokom trudnoće. Zapravo, baš naprotiv, akušeri ohrabruju trudnice da rade vežbe kontrakcije perineuma poznate pod nazivom Keglove vežbe, koje kontrahuju celo karlično dno. *Udijana*

*bandha* nije preporučljiva, ali *đalandhara bandha* može da se radi.

### Meditacija i joga nidra

Najveće koristi za trudnice u jogi su što se razvija intuitivna svesnost i pruža prilika za duboku relaksaciju. Jedina briga instruktora joga je da bude siguran da je trudnica dobro nameštena u položaju. Tokom meditacija u sedećem položaju, trudnice mogu da se naslone na zid ukoliko je potrebno i ukoliko imaju adekvatni naslon (jastuke i slični, prim. prev.).

*Macja kridasana* (položaj ribe na suvom) se najčešće koristi za vežbanje joga nidre. Položaju na boku, kao što je prikazano fotografijom, je stabilan i u njemu se telo dobro drži, a pod tačke pritiska i napetosti se postavi jastuk ili ćebe. Međutim, za ovaj položaj je potrebno oko pet ili šest ćebadi po studentu. Ukoliko ih nemate, trudnicama treba reći da ponesu svoje jastuke i ćebad od kuće.

Joga nidra je najbolja praksa za trudnoću. Ukoliko trudnica ima vremena samo za jednu vežbu u toku dana, ja bih preporučila da to bude joga nidra, pre svega drugog. Važno je da trudnica ima mogućnost da ovu tehniku radi kod kuće. Vaši studenti će biti veoma zadovoljni ukoliko budete imali na raspolaganju kasete ili CD-e sa različitim praksama joga nidre. Tokom faze vizualizacije u joga nidri, možete voditi majke kroz rotaciju delova tela bebe. U tome trudnice veoma uživaju i treba da im napravite audio snimak takve joga nidre jer će na redovnim časovima to da bude zbunjujuće za ostale!

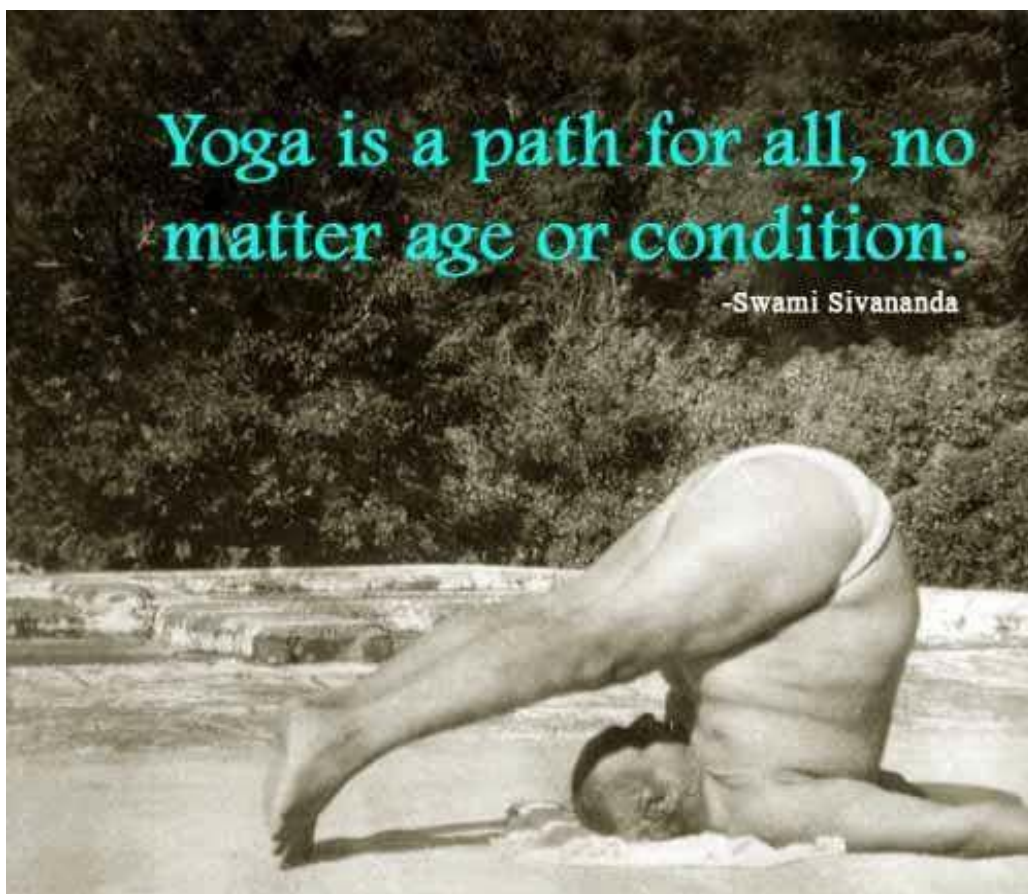
### Zaključak

Dok podučavam trudnice, često osetim energiju ciklusa rađanja i ponovnog rađanja. Verujem da je trudnoća savršeno vreme da se radi joga. Kao učitelji dužni smo da naučimo i znamo dovoljno da se osećamo sigurni učeći naše polaznike i vodeći ih tokom dramatičnih promena u njihovim životima. Takođe dužni smo to i prema njihovim bebama na kojima će na kraju ogledati učenje. ॐ

### Izvori:

*Baker, Jeannine Parvati, Prenatal Yoga & Natural Childbirth, Freestone Publishing, 2001.*  
*Balaskas, Janet, Preparing for Birth with Yoga, Element, 1994.*  
*Clapp III, M.D., James F., Exercising Through Your Pregnancy, Addicus Books, Inc., 2002.*  
*Coulter, H. David, Anatomy of Hatha Yoga, Body and*

*Breath, Inc., 2001*  
*Douglas, Ann, The Mother of All Pregnancy Books, Hungry Minds, 2002.*  
*Freedman, Francoise Barbira, & Hall, Doriell, Yoga for Pregnancy, Ward Lock, 1999.*  
*Jordan, Sandra, Yoga for Pregnancy, St. Martin's Press, 1988.*  
*Saraswati, Swami Muktananda, Nawa Yogini Tantra, Yoga Publications Trust, Bihar, India, 2003.*  
*Saraswati, Swami Niranjanananda, Prana Pranayama Prana Vidya, 2nd edn, Yoga Publications Trust, Bihar, India, 2002.*  
*Saraswati, Swami Satyananda, Asana Pranayama Mudra Bandha, 3rd edn, Yoga Publications Trust, Bihar, India, 2002.*  
*Saraswati, Swami Satyananda, Meditation from the Tantras, Yoga Publications Trust, Bihar, India, 2001.*  
*Saraswati, Swami Satyananda, Yoga Nidra, 6th edn, Yoga Publications Trust, Bihar, India, 2001.*  
*Teasdill, Wendy, Step-By-Step Yoga for Pregnancy, Contemporary Books, 1999.*  
*Widdowson, Rosalind, Yoga for Pregnancy, Creative Publishing International, 2001.*



∞ SEMINAR ∞

**KLASIČNA HATHA JOGA – razvijanje energije i unutrašnje stabilnosti**

**26. i 27. januar 2019.**

Seminar vodi: Sanjasi Anandaratna iz Švajcarske

Na ovom seminaru istražićemo klasičan pristup Hatha joge kroz sistematičan rad asana, pranajama, mudri i bandhi. Biće zastupljene i Satjananda joga nidra i meditacija. Tehnike klasične Hatha joge nam omogućavaju da povisimo svesnost o praničnoj dimenziji naše ličnosti, našem vitalnom energetskom polju i da ga osnažimo. Time se um stabilizuje, povisi sposobnost koncentracije i to nas čini spremnim za meditaciju.

**Sanjasi Anandaratna** je osnivač *Samatvam joga škole*, joga centra u Cirihu, u Švajcarskoj. Od 2000. godine je posvetio život proučavanju učenja Svami Satjanande Sarasvatija i Svami Nirandžananande Sarasvatija. Tokom dugih boravaka u ašramu *Biharske škole joge* (BSY) i u Rikhijapit ašramu u Indiji, istraživao je kako da se teoretsko znanje o jogi sprovede u praksu i svakodnevni život. Stečeno i duboko utemeljeno znanje o jogi deli sa svima na lak i nadahnut način, nastavljajući i dalje sa svojim ličnim joga treningom boraveći svake godine u ašramu *Biharske škole joge, Ganga daršan joga višvapitu*, u Mungiru, u Indiji.

Anandaratna je kvalifikovani učitelj u Satjanananda joga tradiciji i aktivan član *Satjananda joga akademije Evrope*.



# Moja iskustva u jogi

## Ono što mi je duša čekala

*Kristina Đurasinović, Beograd*

Prvi put sam čula za jogu u januaru 2007. godine. Tada me je mama povelala na čas kod Biljane Stojanović Bhagavati na Starom DIF-u. Imali smo težak porodični period i kako bi podigla atmosferu, mama je predložila da zajedno krenemo na neku aktivnost. Od tad pohađam časove joga.

Trebalo mi je sigurno godinu dana da razumem da joga nije obična fizička aktivnost, već kompleksna i dublja stvar. Prvo osveščivanje bilo je kroz posmatranje daha. Zatim su se pojavili osećaji svesnosti tela i sasvim novi odnos prema pokretu. Sigurno najveći efekat je bio osećaj nakon završenog časa - stanje potpunog smiraja i zadovoljstva.

Ono što mi je joga donela ne može da stane u rečenicu, pisanu formu ili izgovoreno. To nadilazi osećaj u grudima i čitav moj mentalni sklop. Moj život se promenio na bolje i ja sam postala pozitivnija, smirenija, sa više poverenja u ljude i životne procese. Osim što sam se ja promenila, efekat joga se raširio kroz mene i na druge, meni bliske, ljude i taj talas se ne zaustavlja.

Zahvaljujući jogi pojavila se želja da posetim Indiju i osetim vibracije tog podneblja. Iskustvo je bilo neverovatno! Širila mi se svest, srce, životne perspektive. Osetila sam da je važno otići u drugu, udaljenu sredinu i odatle sagledati svoje mesto i trenutno stanje.

Klasična joga za mene predstavlja poverenje, prepuštanje proverenom sistemu, osećaj sigurnosti da sam na pravom mestu. Ogromna zahvalnost me obuzima jer mogu da priđem izvoru svetog znanja. ॐ



# SATJANANDA KRIJA JOGA TRENING



Satyananda Yoga™ kao sistem progresivnog i integrisanog napretka odvija se u tri faze. Prva je fizičko vežbanje određenih tehnika, druga je proces otkrivanja sebe kao ličnosti, a treća je buđenje sopstvenih kreativnih potencijala u najširem smislu. Trening u ovakvoj integralnoj, klasičnoj jogi je obeležje Biharske škole joge i oličen je u konceptu *Joga čakre*.

Ovde *čakra* označava točak koji ima šest paoka i oni predstavljaju šest osnovnih grana joge. One su podeljene na takozvanu spoljašnju (*bahiranga*) jogu koja služi samousavršavanju, i unutrašnju (*antaranga*) jogu koja nam omogućava da se duhovno ispoljimo. Spoljašnja joga vam pomaže da poboljšate svoje telo, um, izraz vaših čula, i vaše ponašanje. Ona obuhvata hata, rađa i krija jogu.

Prvo iskustvo joge je fizičke prirode (hata joga), drugo je mentalne prirode (rađa joga), a treće iskustvo je psihičke i duhovne prirode i doživljava se kroz krija jogu. U ovoj fazi fokus je na buđenju urođenih potencijala i sposobnosti koje trenutno, i pored napora uloženi u prve dve faze, još uvek spavaju u dubini naše psihe. Naučna istraživanja pokazuju da koristimo manje od deset procenata mozga i njegovih mogućnosti. Način da se korišćenje urođenih potencijala poveća jeste krija joga.

Tehnike Krija joge koje se podučavaju u Satyananda Yoga™ sistemu preneo je iz drevnih izvora joge i tantr Svami Satjananda Sarasvati. Ovaj program je, uz sistem Paramahansa Joganande, jedan od dva sistema krija joge koji su danas široko prihvaćeni u svetu. Ova nauka potiče iz davnina, držana je u tajnosti, i vremenom se dodatno razvila kroz iskustvo i praksu. Termin *krija* označava aktivnost ili pokret, i odnosi se na aktiviranje ili kretanje svesti.

*Krija* takođe označava tehniku, praksu koja dovodi do jedinstva svih dimenzija ličnosti, što je krajnji rezultat rada Krija joge. Njena specifičnost i vrednost ogleda se u tome što ona od aspiranta ne zahteva da se direktno konfrontira sa sopstvenim umom. Veoma je teško sagledati sopstveni um u potpunosti i staviti ga pod kontrolu. Prakse krija joge ne bave se umom i njegovim nebrojenim sadržajima, već ovaj duhovni put zapravo zaobiđe um, podstičući aktivnost i buđenje svesti. Ovim procesom sve dimenzije ličnosti bivaju uravnotežene i mogu da ispolje svoj potencijal u potpunosti. Rezultat je duhovni razvoj kroz ispoljenje kreativnosti u svim sferama života.

## Bihar Joga Klub

---

Krija joga sastoji se od tri dela: pratjahara krije (umirenje uma), dharana krije (koncentracija) i dhjana krije (meditacija). Aspirant prolazi kroz različita stanja uma, od pratjahare kroz dharanu do dhjane, i krajnji rezultat je celovita svesnost.

Ovaj program namenjen je ozbiljnim aspirantima. Krija joga je napredna grana joge i da bi se sa njom započelo potrebno je određeno iskustvo u radu hata i rađa joge. Trening u krija jogi je trogodišnji program i od polaznika se očekuje da budu redovni u svojoj praksi, da bi mogli da nastave sa narednim fazama treninga. Samo ozbiljni aspiranti spremni da se posvete sadhani (redovnoj praksi od oko 30 minuta dnevno) bi trebalo da se prijave za ovaj program.

Krija joga trening vodi Svami Mudrarupa Sarasvati, direktor i član Upravnog odbora evropske „Satjananda joga akademije“ (SYAE). ॐ

ॐ KRAJ ॐ

# Bihar Joga Klub

---

# Bihar Joga Klub

---