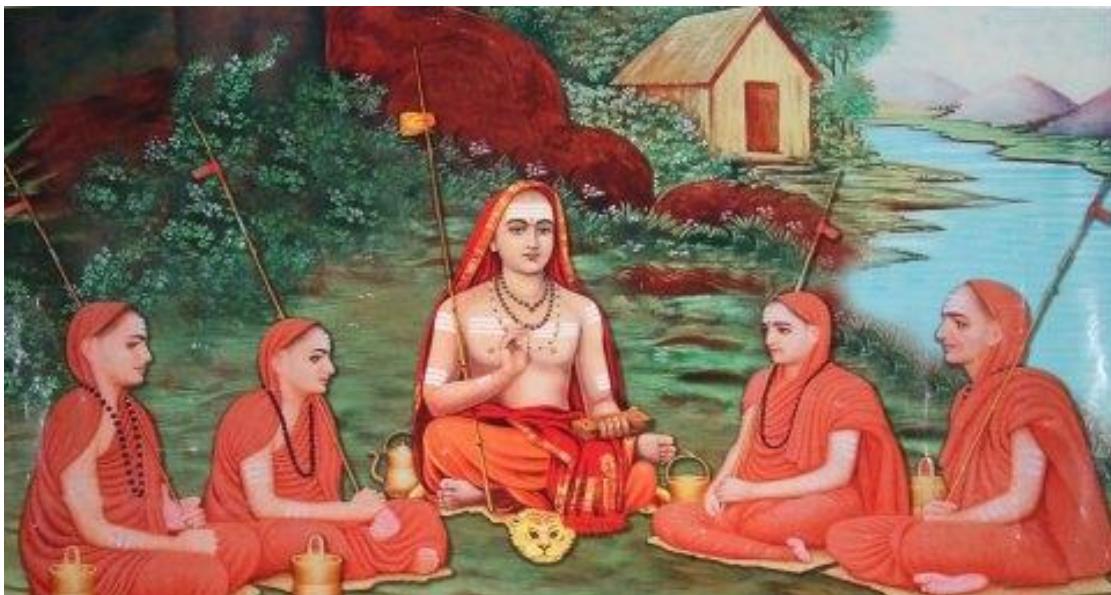


Joga biltén

Broj 43, mart 2021.



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.eu

Sadržaj

Dah života - prana	3
Mišići pamte	10
Upoznajte asanu – veparita karani asana	11
Moja iskustva u jogi – jogu u vreme epidemije.....	13

Dah života – prana

Svami Satyananda Sarasvati

Predavanje Svami Satyanande Sarasvatija u Monroviji, Liberija, Zapadna Afrika, 12. maj 1977.

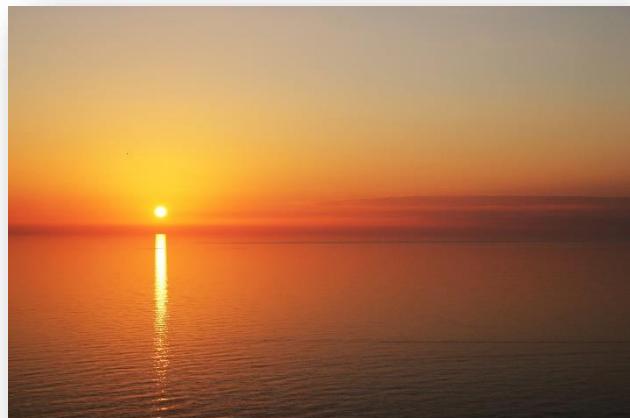
(Yoga Magazine, novembar 1979.)

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

Svako želi da uživa dug, aktivan i svršishodan život, oslobođen tereta bolesti i da bude imun na štetne uticaje stresa i nervnih tenzija. U svetlu rečenog, joga ima nešto jedinstveno da ponudi i stoga je izuzetno važno da svako zna i dnevno vežba određene pranajame i asane.

Sistem hatha joge je prošao kroz razna naučna istraživanja u evropskim, komunističkim i američkim državama. Pranajama koja je svojevremeno bila prevedena kao „vežbe disanja“ je danas prepoznata od strane naučnika širom sveta kao sredstvo za osnaživanje, poboljšanje i ubrzanje procesa obnavljanja u telu.

Neophodna je određena voltaža struje da bi nastalo sijalica zasjala. Ako pretpostavimo da je voltaža 220 i spusti se na 180, šta će se onda



desiti? Neće biti svetla. Klima uređaji sadrže u sebi pojačivač koji dopunjava strujno kolo i time omogućava rad uređaju i onda kada je nizak napon. Međutim, ukoliko je napon vrlo visok, recimo 440, sijalica kao i žice unutar klima uređaja će pregoreti. Slično, u našim telima postoji energija, šakti, koja se može uvećavati i smanjivati. Kada je šakti u opadanju, veza između tela i uma se raštimuje, kao i sve njihove funkcije. Nasuprot tome, kada je nivo energije previše visok, mozak postaje prenadražen čak i maničan.

Prana nije dah koji udišete. Prana je šakti, suptilna energija. Pomoću disanja mi možemo dopuniti pranu šakti u našem telu. Mnogim naučnim istraživanjima je utvrđeno da većina

ljudi ne diše ispravno. Mnogi testovi rađeni širom sveta ukazuju na to da većina ljudi ne diše

dovoljno da ispunи potrebe svog tela i mozga. Mi živimo od prane i od kiseonika kojima se telо snabdevа putem disanja kroz nozdrve. Prirodno je da nozdrve ne rade obe istovremeno. Vazduh teče naizmenično kroz svaku nozdrvу oko osamdeset minuta, a između tih ciklusa funkcionišu obe istovremeno, na minut-dva. Ovo je ciklus ide i pingale.

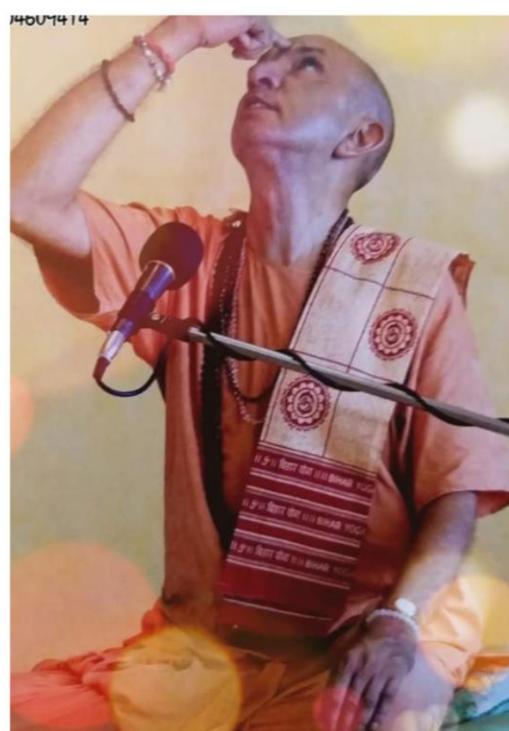
Obe nozdrve su u direktnoj povezanosti sa levom i desnom hemisferom mozga, gde svaka od tih hemisfera kontroliše određene telesne funkcije. Paraliza nastaje usled nemogućnosti da mozak šalje nervne impulse do pojedinih delova tela. Kada čovek previše razmišlja ili brine, ukoliko je uzbudjen ili emotivan, to će se momentalno odraziti na njegov dah.

Disanje utiče na srce; osoba koja doživljava srčani napad može ga momentalno zaustaviti pravilnim disanjem. Možda ste i čitali o raznim naučnim istraživanjima rađenim na joginima u Indiji ili u nekim drugim zemljama sveta koji voljno mogu zaustaviti rad srca. Utvrđeno je da prilikom zaustavljanja srca oni ujedno zaustave i disanje, ali nastavljaju da budu živi. To znači da se uz

pomoć pranajame može u potpunosti preuzeti kontrola nad voljnim i automatskim funkcijama srca.

Pranajama se zasniva na tri dela disanja/respiracije: *puraka* (udah), *kumbhaka* (zadržavanje daha) i *rečaka* (izdah). Kombinacijom i kontrolom ova tri nivoa se dobijaju različite pranajame. Kumbhaka je vrlo važan deo pranajame, naročito za one koji pate od nervne napetosti, imaju slabo pamćenje i nepravilne navike disanja kao što su udisanje u kratkim, brzim i plitkim udisajima. Kada ne dišemo pravilno mozak se ne snabdeva dovoljnom količinom kiseonika i zbog toga se javlja zadihanost.

Tokom pranajama se izlučivanje u telu zaustavlja i stavlja pod kontrolu. Stoga je pravo vreme za vežbanje pranajama ujutro na prazan stomak. Ne treba je raditi na pun stomak, čak ne ni posle čaja.



Pranajama je namenjena svima, bez obzira na starost, fizičku ili mentalnu kondiciju. Svako može naučiti pranajamu i praktikovati je. Međutim, pranajama mora da se nauči uz učitelja, individualno, ne u grupi.

Svaka osoba ima svoju ličnu fizičku i mentalnu konstituciju. Stoga učitelj treba da prouči tu osobenost svakog svog učenika i u skladu sa time da odredi, to jest, da prilagodi pranajamu i odnos udaha i izdaha.

Pripremne vežbe za pranjamu

Disanje je sasvim prirodan proces. Normalan ritam disanja je 15 ciklusa u minuti, 900 ciklusa u satu i 21600 ciklusa u 24 sata na dan. Kada se broj ciklusa disanja povećava, smanjuje se dugovečnost. Petnaest ciklusa u minuti je tempo koji odgovara 75 do 80 godina života. Deset ciklusa u minuti produžava život do čak 100 godina starosti. Međutim, više od 15, odnosno 30 do 35 ciklusa, skraćuje životni vek, slično kao kod psa, recimo na 10 ili 15 godina.

Brzo, plitko disanje je faktor starenja i uopšte ne doprinosi emocionalnoj integraciji i stabilnosti. Stoga je prvi preduslov za pranajamu svesno disanje. Naučite prvo da održavate normalan ritam disanja od 15 ciklusa u minuti. Opustite telo i samo budite svesni svog daha. Prestanite da razmišljate i brinete na jedan minut i ritam disanja će vam pasti na 15. Međutim, ukoliko nastavite da razmišljate, ritam disanja će biti brži. Proces razmišljanja utiče na dah i obratno, dah utiče na proces razmišljanja.

Oslobađanjem uma od emotivne tenzije na samo pola sata, možete u potpunosti postati svesni toga kako dišete. Psiho-fiziološki eksperimenti su dokazali da je tokom momenata stresa i tenzije, unos kiseonika bude

značajno povišen, dok je njegova iskorišćenost vrlo niska, oko samo $\frac{1}{10}$ od stvarno potrebne. To znači da značajna količina unetog kiseonika ostaje neiskorišćena. Prema tome, nakon što se nauči da se svesno diše 15 ciklusa u minuti, neophodno je naučiti da se diše kompletno, do punog kapaciteta pluća. Ovo je drugi preduslov pranajame.

Kada se disanje odvija samo grudnim košem, ono je nekompletno. U jogi se kompletno disanje sastoji iz abdominalnog ili trbušnog (dijafragmalnog) disanja, grudnog (torakalnog) disanja i vratno-ramenog disanja. Ovo se mora vežbatи неко vreme sve dok se ceo organizam ne uvežba i ne navikne da diše pravilno. Kompletno disanje se odvija iz trbuha. Počnite sa vežbom tako što ćete za početak staviti šaku na trbuh, preko pupka. Opustite svu napetost iz grudi i ramena. Dišite malo dublje nego što inače dišete i osetite kako vam se sa disanjem širi i skuplja trbuh. Kada usavršite ovu tehniku pređite na sledeće - udahnite najpre šireći abdomen, a potom i grudi, polako i postepeno. Kada se u pluća unese maksimalna količina vazduha, ramena će se prirodno raširiti. Kompletno disanje će vas odbraniti od prehlada, kašlja, alergijske astme, sinuzitisa, migrene i mnogih drugih problema.

Pranajama za relaksaciju

Prema zapadnom načinu razmišljanja relaksacija podrazumeva udobnu stolicu, šolju čaja ili kafe uz televiziju: „O, sada se opuštам“. Ne! U jogi relaksacija znači oslobođiti čitav

organizam od napetosti. Ne samo fizičko, telo već i svesni i podsvesni um. Ponekad, iako nam se fizičko telo opušta, um nije opušten. Ponekada se svesni um opušta, ali podsvesni um nije opušten. Ukoliko uzmete neko sredstvo za umirenje, vaš svesni um i telo će se opustiti, ali će duboko ukorenjena briga i dalje biti prisutna u podsvesnom umu. Pranajama se može vrlo delotvorno iskoristiti za postizanje potpune relaksacije i emocionalne relaksacije, pošto u ovom procesu mi održavamo kontinuiranu svesnost dok um vodimo u sve dublje i dublje nivo svesti.

Trbušno disanje je odlična tehnika za opuštanje. Ono se takođe može raditi u ležećem položaju. Uduhnite jedan dublji prirodni udah i tokom izdaha posmatrajte kako se abdomen pokreće. Zaboravite na svoj nos. Osećajte da dišete kroz trbuš. Osetite širenje i skupljanje abdomena sa svakim udahom i izdahom. Brojte svaki udah sa punom pažnjom, unazad od 100 ka 1 (nemojte brojati od 1 do 100). Ukoliko napravite grešku ili se izgubite u brojanju, ponovo počnite sa brojanjem od 100. Probajte na sledeći način - 99 da, 98 ja znam, 97 ja sam svestan, 96 ja i dalje brojim. Važno je da se registruje svaki broj u vašoj svesnosti. Tehnike relaksacije naglašavaju potpunu svesnost svih mentalnih funkcija i u ovoj vežbi je svesnost prilikom brojanja izuzetno važna. Upravo vam svesnost uma omogućava da se opustite, a ukoliko izgubite svesnost nastaje tenzija. Zato počnite sa brojanjem od 100 prema 1, bez gubitka pažnje, bez pravljenja grešaka. U isto vreme

osećajte kako dijafragma diše, da se kreće gore-dole, sa svakim udahom i izdahom.

Sledeće, usmerite pažnju na grlo. Osluškujte zvuk svog daha i osetite kao da vam grlo diše. Brojte svaki ciklus od 100 prema 1. Sada usmerite pažnju na nozdrve; zadržite pažnju između *nasikagre*, vrha nosa, i *bhrumadhje*, centra između očiju. Ne idite nigde dalje od ovoga. Osetite da se čitav proces disanja odvija između vrha nosa i centra između očiju i brojte od 100 prema 1.

Ustanovljeno je da abdominalno disanje, disanje kroz grlo i nos (način opisan gore) vrlo dobar za one koji pate od hipertenzije ili visokog krvnog pritiska. Štaviše, za osobe sa normalnim krvnim pritiskom se ova tehnika ne preporučuje, s obzirom da može da izazove pad pritiska ispod normale.

Naizmenično disanje je jednostavna tehnika koju svako može da radi. Zauzmite ležeći položaj i osetite da udišete kroz levu nozdrvnu, a izdišete kroz desnu. Nemojte koristiti prste kao u nadi šodhan pranajami, samo osećajte da udišete kroz desnu, a izdišete kroz levu nozdrvnu, potom udah kroz levu, a izdah kroz desnu nozdrvnu. Ovo čini 1 ciklus. Na opisani način naizmeničnog disanja uradite 4 ciklusa dok 5. ciklus uradite disanjem kroz obe nozdrve. Nastavite sa vežbom 6, 7, 8, 9 ciklusa naizmeničnog disanja i 10. ciklus dišite kroz obe nozdrve. Upamtite 1-4, 6-9, 11-14, ciklusi sa naizmeničnim disanjem, 5, 10, 15, disanje kroz

obe nozdrve. Radite ovu vežbu i trenutno ćete se osetiti opušteniji. Naizmenično disanje je korisno za svakoga. Možete početi sa 15 ciklusa i raditi dok ne postignete maksimalno 51 ciklus.

Važno je održati budnost

Ove tehnike relaksacije možete primeniti već večeras. Nije potrebno da imate mantru ili neki poseban simbol. Vežbe mogu da se rade u bilo kom položaju, ležeći na leđima ili na strani. Međutim, tu postoji jedna važna stvar koju treba upamtiti, a to je da tokom opuštanja ne treba zaspasti. Tokom vežbi tehnika opuštanja morate da mislite: „neću zaspasti“. U jogi se spavanje smatra jednim od *vritija* (modifikacija uma). Kao što je strah vriti, briga je vriti, strast i pohlepa su vriti, tako je i spavanje isto vriti, mentalni šablon. Stoga, koju god da vežbu koristite, tokom relaksacije se trudite najbolje što možete da ostanete budni i svesni. Budite svesni toga što vežbate. U ovome se joga i zapadnjačka filozofija veoma razlikuju. U današnja vremena ljudi su vrlo napeti i uzimaju sedative da bi spavali. U jogi, međutim, pristup je upravo suprotan. Ukoliko je čovek veoma umoran mentalno ili depresivan, mi mu nudimo tehniku kojom će da usredsredi um i tražimo da bude svestan.

Mnogo puta tokom relaksacije nećete biti u stanju da dovršite vežbu pošto ćete se nakon 3 do 4 ciklusa osećati dovoljno opušteno i utonućete u san. Ali jogi ne utone u san tokom relaksacije uma. Ovo se naziva *moha nidra*, neznanje. Ukoliko je jogi odlučio da uradi 51

ciklus naizmeničnog disanja, on će to završiti i tek nakon toga će spavati. Sledeći put kada budete vrlo umorni mentalno, setite se ovoga. Trudite se da sebe iznutra održite više svesnim, a ne da pobegnete od realnosti. Uzeti pilulu i otici na spavanje u trenutku muke je eskapizam. Morate pokušati da se suočite sa sobom.

Pranajama će vas okrepiti i dati vam neophodnu energiju da vladate svojim dnevnim problemima i da prevaziđete prepreke na životnom putu. U trenucima anksioznosti, nesigurnosti, straha i žudnje, umesto da se borite sa sopstvenim umom, sa svojim intelektom, uzmite u pomoć pranajamu i tako se stabilizujte. Sistematično vežbanje pranajame će takođe ukloniti bolesti očju, nosa i grla. To je put ka mentalnom miru, fizičkom zdravlju, revitalizaciji i dugovečnosti.

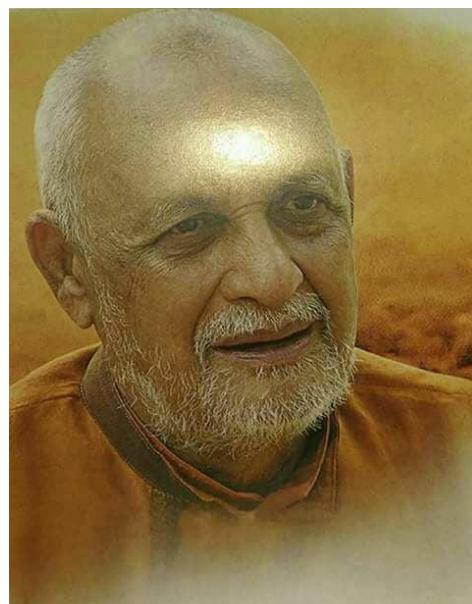
Uđaji i khečari

Uđaji je jedna od najvažnijih, a opet, jedna od najjednostavnijih pranajama. Radi se tako što se kontrahuje glotis, zadnja loža u grlu. Kada ispravno radite uđaji to će zvučati poput mačke koja prede ili poput blagog hrkanja. Kada zdravo dete noću spava, ono uvek diše kontrahujući glotis i možete mu čuti dah u grlu. Uđaji je praksa dubokog disanja koje podstiče meditativno stanje. Uđaji se usavršava tako što se dah opušta, a nikako se ne forsira. Ukoliko se koncentrišete na grlo i relaksirate dah, imaćete osećaj da dišete baš kroz grlo. Naravno, dah putuje kroz nozdrve, ali kako je glotis zategnut, javlja se fini, blagi prizvuk hrkanja.

Uđaji se obično radi u kombinaciji sa *khečari* mudrom. Khečari znači „onaj koji se kreće kroz prostor, akašu“. Ova mudra je direktno usmerena na aktiviranje psihičkih, fizioloških i endokrinih procesa koji su odgovorni za revitalizaciju ćelija i dugovečnost. Izvodi se jednostavno tako što se jezik savije unazad tako da donja strana jezika dodiruje gornje nepce. Probajte da pogurate vrh jezika što dublje ka grlu. Držite ga u mestu što duže možete, od pola minute do 10 ili 20 minuta.

Ukoliko se khečari mudra pravilno izvodi zajedno sa uđaji tokom dužeg perioda vremena, jezik će moći da uđe u gornji nazalni otvor, prema jeziku Kabir Dasa nazvanom „nebeska pećina“ gde *amrit*, nektar besmrtnosti neprestano teče.

Neposredno ispod mesta na kojem Hindusi imaju običaj da drže *sikha-ćutiju*, čuperak na temenu, nalazi se energetski centar zvan *bindu* čakra. Bindu znači „kap“. Ovaj se centar tako naziva zbog male žlezde koja se tu nalazi i koja proizvodi izlučevinu koja se preobrazi u nektar. Sirova sekrecija pada dole u centar za preradu i pročišćenje u grlu, koji se zove *višudhi* čakra, gde biva pročišćena. Ako se khečari mudra bude redovno vežbala 2 do 5 godina, bićete u mogućnosti da stimulišete ova dva vrlo važna centra. Tada će nektar poteći i podmladiti telo. O ovome je Kabir pisao:



„Kada se okusi ovaj nektar, svi strahovi, bolesti, krivica i neznanje bivaju spaljeni. Tada ćete iznutra zasjati kao svetlost u noći punog meseca.“

Sada kada zatvorite oči šta vidite? Samo tamu. Ali kad zatvorite oči dok nektar teče, onda ćete videti samo svetlost. Ceo mozak, čitava svesnost će biti osvetljena. Ovo je cilj vežbanja uđaji sa khečari.

Ađapa đapa

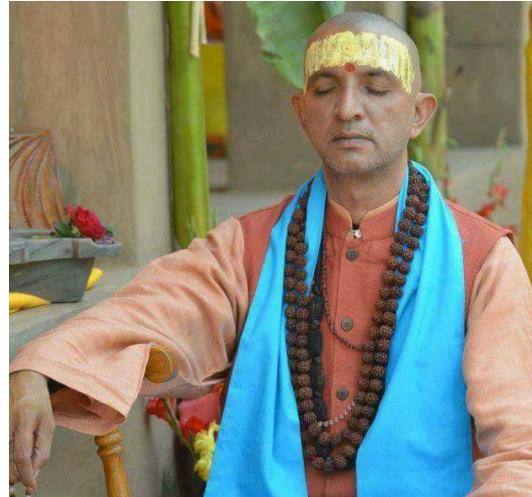
Kada se radi uđaji i khečari morate povezati um sa telom i telo sa umom. Treba da se stvori jedna združenost, jedan međusobni odnos između uma i tela. Zbog toga mi pravimo prolaz od pupka do grla. Zatim, dok radimo uđaji mi osećamo dah, a svest se diže i spušta duž ove putanje

sa svakim udahom i izdahom. Ovo može da se radi sa otvorenim ili zatvorenim očima, kako želite. Samo sedite i počnite da dišete uđaji disanjem. Osetite kako se tok dah-a kreće između pupka i grla.

Kako se ova vežba bude usavršavala, otkrićete zvuk dah-a. Svaki dah proizvodi neki zvuk. Ukoliko pažljivo slušate svoj dah čućete udah kao „so“ i izdah kao „ham“. Vaš dah konstantno ponavlja mantru „soham, soham, soham“. Međutim, ukoliko ste zabrinuti i napeti,

ophrvani dnevnim poslovima, vi ne mislite na dah i njegovu prirodnu mantru. Običan čovek nije svestan svog disanja ili mantre daha: „soham”. Ukoliko se usredsredite na svoj udah i izdah posle izvesnog vremena sami ćete otkriti mantru „soham”, zvuk daha. „Soham” je prirođen svima. Kada se „soham” kaže unatrag postaje „hamso”. Ovo se dešava kada najpre izdahnete (ham), a potom udahnete (so), „hamso, hamso, hamso”.

Prema jogičkim spisima dve mantre pranajame su „soham” i „hamso”. One najpre treba da se vežbaju u prolazu između pupka i grla. Kasnije, kada to usavršite, one se radi na putanji prema nebesima. E sada, gde su nebo i zemlja i šta je putanja? U jogi putanja prema nebu se naziva *sušumna* prolaz. Kada se ova putanja usavrši, dolazi se do iskustva besmrtnosti. Na fizičkom nivou sušumna se nalazi u kičmenom stubu (kičmenoj moždini). Njena početna tačka se nalazi u korenu repne kosti u *muladhara* čakri koja simbolizuje zemlju. Vrh kičmenog stuba se završava tačno u centru između obrva, mesto gde indijske žene nose *tilak* (malu crvenu tačku). Ova tačka je poznata i kao *ađna* čakra ili kao „kapija nebesa”. Ađna je guru čakra. Kaže se da se stvarni guru, unutrašnji guru boravi u ađna čakri.



Da biste radili napredne nivoe ađapa đape, morate naučiti da provodite dah kroz kičmeni stub između muladhara i ađna čakre. Udahnite uđaji dahom i osećajte tok daha, tok prane koji putuje kroz kičmeni stub od dna, muladhare, do vrha, ađne. Dok izdišete osećajte kako se tok spušta od vrha, ađne, kroz kičmeni stub nadole, do muladhare na samom dnu. Ovo je ađapa đapa, vrlo snažna meditativna tehnika.

Meditacija

Meditacija je jedno vrlo dinamično stanje uma. To nije pasivno stanje koje se postiže povlačenjem kompletne svesti na „nulti” nivo. Meditacija je proces širenja čitavog uma od individualne do kosmičke svesti. Naša ideja kosmosa je vrlo ograničena. Ne postoji samo jedna kreacija (stvoreni svet) već stotine i hiljade kreacija. Dokle god se nalazimo u svetu uma i čula, taj svet je naš kosmos, ali kada transcendiramo um i čula, tamo se nalazi drugi kosmos. Svetovi su beskonačni i večni. Kosmička svest je potpuna unutrašnja svesnost. U meditaciji kada pokušavamo da isključimo spoljašnju svesnost, često se nađemo u svetu vizija ili pak totalne zaboravnosti, bez osećaja o onome koji to posmatra ili svesti o sebi. Ovo je razlog zašto su potrebne specifične meditativne tehnike; moramo usredsrediti naš um na određeni simbol ili oblik u cilju da održimo svesnost. Svesnost o sebi koja sada upravo funkcioniše pod velom imena i forme, vremena

i prostora, treba da bude transcendirana da bi postala kosmička.

Vi ste sada individua i vaš um funkcioniše unutar jedne određene zone, ograničenog prostora i vremena. Međutim, kada ovo prevaziđete, ostaje samo svest o sebi, ukoliko u isto vreme, međutim, vi izgubite svest ili svest o sebi, ući ćete u nulto stanje, u *šunju* ili prazninu.

Mnogi ljudi pogrešno razumeju meditaciju; tokom mojih ranih godina i ja sam bio jedan od njih. Meditacija nije zatvaranje očju i „prazno“ postojanje, gde zaboravite svoju familiju i kuću, novac i profesiju. Ne! Meditacija nije proces u

kojem pokušavate da isključite ili izbrišete um; meditacija je jedan sistem za buđenje kosmičke svesnosti. To je razlog zbog čega se meditacija radi uz specifične tehnike.

Prethodna tehnika, ađapa đapa, je kombinacija pranajame i meditacije. U rađa jogi, posle pranajame počinje se sa vežbanjem meditacije. Pranajame su kao vrata ili prolaz. Kroz pranajamu vi ulazite u svet meditacije. ☸

JOGA KAO ŽIVOTNI STIL - Kada govorimo da joga postane način življenja, to znači da celu vašu dnevnu rutinu pretvorite u jogičku rutinu. Više ne vežbate jogu sat vremena ujutru kao neku vrstu discipline, nego živite jogu iz sata u sat, iz minuta u minut. To znači primenjivati jogu u skladu sa vremenom i trenutnim potrebama.

Svami Nirandjan

Mišići pamte

Svami Niranjanananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, septembar 2020.*)

Da li mišići imaju memoriju? Da li oni imaju svesna, podsvesna i nesvesna sećanja kao naš um? Odgovor je: ne. Mišići nemaju svesna, podsvesna i nesvesna sećanja. Ona su organska. Sećanja u mišićima je u stvari uslovjenost. To se ne radi o smrtri-jima, već se tu radi o uslovljavanju. Pošto se krećete po svom domu godinama, moći ćete i po potpunom mraku da hodate po stanu jer ćete znati kuda da koračate, znate gde je nameštaj, gde stoje sve stvari. To je zahvaljujući pamćenju mišića, kao i vašem ličnom pamćenju.

Kada radite pozdrav suncu i kada vam vežba ide lako i više ne razmišljate o sledećem koraku, tu je na delu mišićno pamćenje. Kada se telo usklađuje sa određenim stvarima bez svesnog i planskog učešća uma, to se označava kao mišićno sećanje. To je (autonomni) nesvesni, nevoljni proces. Tu je prethodno uslovljavanje stupilo na scenu. Kada dete po prvi put uči da se penje stepenicama, prvih par dana ili nedelja bude mu teško. Kada se na to navikne, posle može lako da se popne ili uspuže uz stepenice. Ne mora više da koristi memoriju ni inteligenciju da donosi odluke, samo telo to čini. To je mišićna memorija koja se dešava bez upliva svesnog planiranja os strane uma. 

17. oktobar 2019. Progresivni trening u vidja jogi 1, Ganga Daršan, Mungir



Upoznajte asanu: viparita karani asana (položaj kose sveće)

(Yoga Magazine, oktobar 2011.)

Viparita karani asana je jedan od obrnutih položaja u hatha jogi.

Fiziološko objašnjenje koristi ove asane

Viparita karani asana jača mišiće trbušnog zida, zatim duboke mišiće trbuha, mišiće ramena i ruku i mišiće prednjeg dela vrata. Nije često da jedna asana iz grupe početnih ili srednjih asana jača mišiće gornjih ekstremiteta. U krajnjem položaju osa gravitacije se prenosi nadole kroz karlicu do nežnijih i finijih delova ručnih zglobova i podlaktica, sve do poda. Najveći deo telesne težine drže ručni zglobovi i laktovi koji su napravljeni i predviđeni uglavnom za fine i precizne pokrete. Nasuprot ovome, u položaju *sarvangasana*, tzv. položaju sveće, osa gravitacije prolazi kroz snažne predele ramenog pojasa, te stoga ovaj položaj nije toliko naporan za ruke.

U viparita karani asani se umanjuje pritisak sa lumbalnih pršljenova kičme, sa kolena i gležnjeva, koji dolazi od nošenja telesne težine, i do izvesne mere ublažava bol u slučajevima išijasa i uklještenja lumbalnih nerava.

Venska krv iz nogu i organa u karlici se na ovaj način efikasno drenira uz pomoć sile gravitacije, poboljšavajući time rad srca kao i sveukupne cirkulacije u telu. Efekat odgušenja u ovim delovima tela omogućava mnogo lakši dotok sveže krvi, koja sa sobom nosi hranljive materije i kiseonik. Ovo dejstvo vežbe je naročito korisno za osobe kojima otiču stopala, koji imaju proširene vene, hemoroide, varikocelu i



mišićni zamor usled prekomernog naprezanja mišića ili dugog stajanja.

Varikocela je patološko proširenje i uplitanje u klupko venskog spleta u skrotumu. Stagniranje krvi oko testisa povećava temperaturu u tom delu i ometa proizvodnju sperme, što vodi ka sterilitetu. Ukoliko trudnice ili starije osobe nisu u mogućnosti da izvode ovu asanu, oni

jednostavno mogu da podignu i oslone noge na zid ili stolicu.

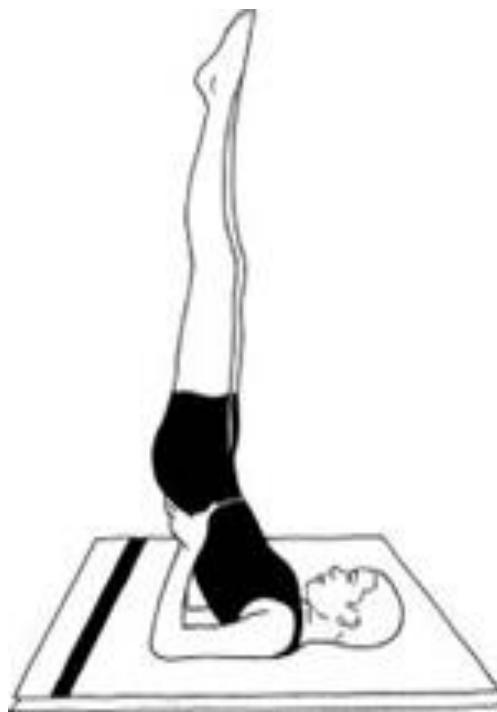
Venska krv iz glave i vratnog pojasa je tada postavljena u položaj koji se opire gravitacionoj sili, što dovodi do nagomilavanja krvi, a kod nekih ljudi se to oseti kao neprijatni pritisak. Stoga, ljudi sa visokim krvnim pritiskom, glaukomom ili visokim očnim pritiskom i problemima u vezi sa retinom, mozgom i srcem bi trebalo da se uzdrže od izvođenja ove asane.

Uviparita karani asani se organi u predelu karlice i trbuha nežno podižu naviše, prema grudima. Karlični prostor postaje relativno prazan i stvara se delimičan vakuum. Mišići perineuma i svi sfinkteri se opuštaju i stvara se osećaj uvlačenja vazduha kroz rektum ili vaginu. Ovaj osećaj opuštanja i oslobođanja u zoni karlice je blagotvoran za zdravlje svih organa u karlici. Kao rezultat pomeranja unutrašnjih organa, dijafragma se ne može slobodno kretati, tako da disanje postaje plići i zahteva nešto više napora.

Uviparita karani asani se nežno pritiska i stimuliše štitna žlezda i zato ovaj položaj pomaže stabilizaciji metaboličkih procesa u telu. Indirektno, ova asana može pomoći da se reguliše menstrualni ciklus kroz navedena dejstva na štitnu žlezdu.

Pored štitne žlezde, ova asana stimuliše paratiroidne žlezde što ima veoma korisno

dejstvo na metabolizam kalcijuma i na zdravlje kostiju.



Kako deluje na pranu

Viparita karani asana preusmerava tok kretanja *apana vaju*, prane koja se kreće u telu nadole. Duhovna energija se preusmerava naviše, prema višim čakramama, pripremajući um za *dharanu*, koncentraciju. Kada se vežba izvodi sa *mula bandhom*, ovo dejstvo joj je mnogo izraženije. Kod ljudi koju su je usavršili, ova asana unosi potpunu smirenost. Obrnute asane se stoga najčešće rade poslednje, na samom kraju asana programa, a pre početka vežbanja pranajama i dharane. ॐ

Manah Prasad – dar sreće

Budite srećni i učinite druge srećnim. Ako zavise od spoljašnjih okolnosti da biste bili srećni, onda ćete večito biti čas srećni, čas nesrećni. Treba da doprete do pozitivnosti koja leži u vama. To je ključ sreće.



Svami Niranđan

Moja iskustva u jogi

„Na početku karantina tokom pandemije, ja sam intenzivirala svoju sadhanu. Povećala sam broj ciklusa svake asane i pranajame i iskoristila sam ovu priliku da vežbe radim temeljnije, bez žurbe. Kasnije, posle nekoliko meseci, počela je velika borba da održim motivaciju i redovnost, i na kraju sam se vratila svojoj normalnoj rutini sa umerenim brojem ciklusa, svakodnevnom meditacijom i joga nidrom. Uvidela sam koliko su važne asane i pranajame a oni dana kada sam ih preskakala bili su težinom i negativnošću.“

—Đigasu Devamitra, Srbija



BIHAR JOGA KLUB

„Vežbe Satyananda joga su mi pomogle da nađem fokus i novi smisao svom životu. One me osnažuju fizički tako da mogu lako svakodnevno da istrčim dvadeset kilometara kao deo svog treninga. Na emocionalnom planu su mi pomogle da se nosim sa stresom koji je izazvala epidemija i opšti osećaj neizvesnosti. Za fizičko zdravlje ja sam vežbao prvu pavanmuktasana seriju šest meseci redovno, a sada sam se usmerio na drugu pavanmuktasana seriju za narednih šest meseci. Joga nidra je za moje mentalno zdravlje. Tri puta dnevno radim nadi šodhan pranajamu za emocionalnu ravnotežu.“

—Goran Gligorijević, Srbija (điu-đicu borac)

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 uloženih 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 tanre Svami Satyananda Sarasvati. Ovaj program je, uz sistem Paramahamsa 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.

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 „Satyananda joga akademije“ (SYAE). 

 **KRAJ**

Bihar Joga Klub

Bihar Joga Klub

Bihar Joga Klub
