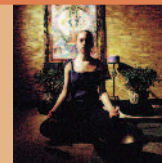




Prvi deo

Uvod



Uvod

Joga nas uči kako da se vratimo sebi. Ona nam pomaže da spoznamo svoje granice, proširimo vidike, da se zaista opustimo i budemo ono što jesmo. Uz jogu ćemo spoznati ko smo, setiti se onoga što smo zaboravili u vrtlogu užurbanog života. Na duhovnom planu, kao i u životu, zbog gubitka ravnoteže ne osećamo se dobro. Osećaj da biste u svakom trenutku mogli da se prevrnute nije ni bezbedan ni prijatan. Jedan od razloga zbog kojih je joga tako naglo postala popularna jeste to što ona pomaže da se stekne osećaj sklada, jedinstva i potpunosti. Dok učite o centru u joga položaju, vežbate nalaženje centra u drugim oblastima života. U stvari, bavljenu jogom vežbate kako da se bolje nosite sa životnim situacijama.

Šta je joga?

Pre 2.500 godina pisac po imenu Patandali napisao je *Joga-sutru (Izreke o jogi)*, prvi zapis o jogi. On je u *Joga-sutri* definisao jogu kao *čita-vrti-nirohdah*, što znači „joga zaustavlja uzburkane misli“. Definicija joga koju ja najčešće koristim jeste umirivanje uma. To je i najčešća moderna definicija, koju je osmislio učitelj T. K. V. Desikačar, koji kaže da je cilj joga „da usmeri um isključivo prema nekom predmetu i zadrži ga na tom cilju bez odvratanja pažnje“.

Zapadnjaci i svetovnjaci jogu obično smatraju skupom najrazličitijih položaja tela. Sama reč joga potiče od sanskritske reči *judž*, koja se često prevodi kao „sjediniti, udružiti ili spojiti“. Sva ta značenja podrazumevaju reintegraciju i ponovno uspostavljanje ravnoteže, to jest dovođenje unutrašnjeg ja u stanje harmonije. Druga značenja reči *judž* jesu

*Joga nam pomaže
da uspostavimo
unutrašnji mir.*

„usredsrediti misli, koncentrisati se na sebe, to jest meditirati duboko“. To se savršeno slaže s



prethodno pomenutom definicijom joga iz *Joga-sutre*.

Joga je zapravo stanje uma. Ciljano dostizanje spokoja neverovatan je podvig, pa su razvijene telesne vežbe koje nam pomažu da se što lakše približimo tom stanju. Umirivanje uma prilično je neopipljiv, nemerljiv cilj. S druge strane, napredak postignut u savladavanju nekog joga položaja može se proceniti na osnovu držanja tela, mogućnosti istezanja i vremena tokom kojeg se u tom položaju možemo zadržati. Mnogo je lakše ovladati nečim opipljivim – telom – pa onda preći na nešto neopipljivo – spokoj uma. Dok vežbate jogu, krećete iz poznatog i, posredstvom tela i daha, zalazite u nepoznato. Kako joga položajima i disanjem otvarate telo i um, otvarate se i za divno i dubokoumno iskustvo unutrašnjeg spokoja.

Dok ljudski um često odluta u razmišljanje o prošlosti ili budućnosti, ljudsko telo postoji samo u sadašnjem trenutku. Hata joga, vrsta joga koja ističe trud i upornost, promovise svesnost tela. Povratak sopstvenom telu vraća um u sadašnjost. Tada brige nestaju i nema više „treba“ i „mora“. Jedan od razloga što joga donosi takvo osveženje jeste to što, makar i na tren, postoji samo realnost sadašnjeg trenutka. Svaki put kad se vratite u sadašnjost, vi odbacujete izvesno breme. Možda ćete to breme vrlo brzo ponovo podići, ali suština je u tome što ste vežbali kako da ga odbacite. Na kraju ćete naučiti kako da smanjite napetost češće i na duže vreme. U tom smislu, joga je kao životni trening. Vežbanje joga je zadivljujuće oruđe za preobražaj.



*U vežbanju joga mogu se primeniti
budističke tehnike meditacije.*

Joga-sutra govori o osam *udova* – vidova hata joge (videti str. 380), među kojima su moralno ponašanje, telesne vežbe, vežbe disanja, koncentracija (sposobnost da um usmerite prema nekom predmetu i da ga na njemu zadržite) i meditacija (stanje usredsređenosti na jednu tačku, videti str. 15). *Asana*, zauzimanje telesnih položaja, aktivnost je koja se na Zapadu najčešće povezuje s jogom. Međutim, joga može da bude sve što vam daje osećaj jedinstva, što vam pomaže da uspostavite bolju vezu sa sobom i da se setite ko ste. To može da bude i šetnja plažom, prijatno zevanje ili samo jedan svestan udah.

Važna je svaka aktivnost koja vam pomaže da se usredsredite na sebe. Kad delujete iz sredine koja je bliska vašem centru, smireniji ste i usredsređeniji. Gubitak ravnoteže ogroman je izvor stresa. Kad stvari krenu naopako zbog gubitka ravnoteže, to je kao kad plivate uzvodno u snažnoj bujici. Što više odmičete, sve vam je teže da doplivate do obale. Razni spoljni i čulni nadražaji često vas nagone da gledate napolje umesto da se zagledate unutra. Pravi izazov u životu jeste ostati „uz“ sebe a u isto vreme delovati na druge i osećati njihovo delovanje; na pravi način reagovati na ljude i događaje a zadržati osećaj povezanosti sa sobom.

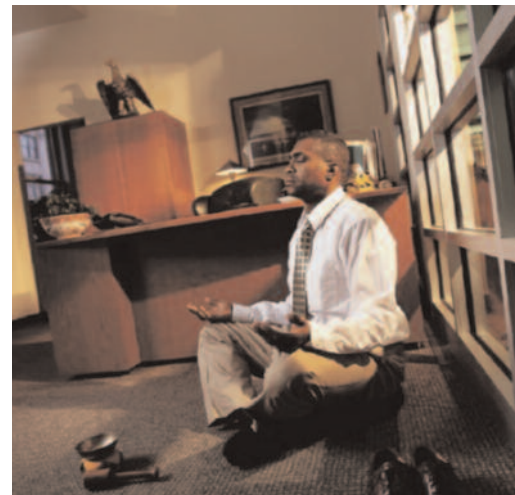
Dobrobiti joge

Istrajno upražnjavanje joge donosi srednjoročne i dugoročne dobrobiti za telo i um – kombinaciju fizičke, mentalne i duhovne strane jedinke. Takođe, u trenutku stvara dobar osećaj. Jednostavno je bolji osećaj ispunjavati opuštenije, slobodnije telo, nego ono koje je zgrčeno, tesno, sapeto. Ljudsko telo je stvoreno da se slobodno kreće. Spajanjem svih delova koji čine celovito ja, vežbači joge hodaju uzdignutije glave i žive slobodnije. Na kraju, oni su opušteni i lagodno srećni. Prema indijskoj filozofiji, sve je kombinacija tri osnovne osobine, tj. *gune: satve* (čistog, uravnoteženog stanja), *radžasa* (aktivnosti, neumornosti) i *tamasa* (inercije, lenjosti, depresije). Većina učenika započinje vežbanje joge ili iz stanja nemira i hiperaktivnosti ili iz stanja

*Joga se najbolje upražnjava
onda kad postane sastavni
deo vašeg života.*

lenjosti i letargije. Na kraju većine treninga oni dostižu uzvišeno *satvičko* stanje, i mentalno i fizički.

Joga donosi osećaj širine na nekoliko nivoa. Ona vam



omogućava da ponovo otkrijete osećaj unutrašnje celovitosti, koji se u današnjem užurbanom svetu često gubi. Ako vežbanje počnete nemirnog tela i hiperaktivnog uma koji ne može da se usredsredi, odgovarajući joga položaji otkloniče telesnu napetost i umiriti um i emocije.

Ako vežbanje započnete sa osećanjem bezvoljnosti i letargije, prave vežbe će vam vratiti osećaj živosti u telo, osvežiti um i doneti osećaj mira. Svaka vežba predstavlja povećanje svesnosti koje donosi preokret trenutnog stanja. Kad god se istinski vratite sebi, imate šansu da cenite svoju suštinsku celovitost.

Joga vam pokazuje put od strasti do čistote stanja odsustva strasti, od uznemirenosti do mira, od nestaloženosti do staloženosti. Ona vas opušta, pokreće iz stanja zauzetosti i stegnutog načina bitisanja do prilagodljivijeg, slobodnijeg načina međusobnog povezivanja. Ako vas vežbanje joge otvara i pruža vam zadovoljstvo, onda je to prava vrsta joge za vas.

Osam udova joge

U *Joga-sutri* navodi se da se joga sastoji od osam vidova, „udova“. Dok kapiju sveta joga mnogi danas otvaraju telom vežbajući *asane*, to je tek jedan metod. Verovatno će vas privući i ostali vidovi joge kako budete napredovali u vežbanju.

1. **JAMA.** Jama predstavlja moralnu uzdržanost koja kontroliše ne samo naše postupke već i naš govor i misli. Kao takva, jama ima dalekosežno dejstvo i iziskuje budnost *jogija* (onoga koji praktikuje jogu). U *Joga-sutri* pominje se pet jama.

- **Ahimsa.** Ovaj termin se često prevodi kao „nenasilje“ ili „nepovređivanje“. Tu spadaju saosećanje ili obzir prema svim živim bićima. U ahimsu spada i vaš odnos prema telu za vreme vežbanja joge. Ako se preforsirate vežbama, onda niste vodili računa o sebi, a to je oblik zloupotrebe. Bodrite sebe i ubeđujte se da nešto možete, ali ne izvodite položaje na silu.

- **Satja.** Ovaj termin odnosi se na istinitost. On obuhvata ideju pravilne komunikacije – iskreno življenje i ponašanje, s promišljanjem i namerom. Važno je proceniti tačno gde se nalazite konkretnog dana da ne biste doveli telo u težak položaj i prekoračili granicu fizičke izdržljivosti. Ponašanje u skladu s verovanjima moglo bi značiti da pobornik zaštite životne sredine neće prihvatiti posao u multinacionalnoj naftnoj kompaniji ili da vegetarijanac neće raditi u restoranu brze hrane ili hamburgernici.



- **Asteja.** Često se objašnjava kao „ne-krađa“ i odnosi se na svako izbegavanje zavisti. To znači i prihvatanje manje materijalističkog pogleda na svet i obuzdavanje želje za stvarima koje ne možemo imati. Asteja podrazumeva i da ne smete primoravati nekog da radi ili da vam da nešto protiv svoje volje, ili da ne smete kopirati muzičke diskove jer ćete time autora muzike lišiti nadoknade za autorska prava.

- **Brahmačarja.** Mnogi ovaj pojam tumače kao celibat. Brojne duhovne tradicije prihvataju celibat kao oruđe za preusmeravanje energije od seksualnosti prema duhovnom rastu. Brahmačarja može takođe da se protumači i kao usmeravanje postupaka i težnje za ispunjenjem putenih želja. To znači izbegavanje čulnih uživanja, pažljiv odabir seksualnih partnera i briga o tome da seksualnost mora poticati od ljubavi, a ne od nepriličnog poigravanja ili manipulacije. Na dubljem nivou brahmačarja podrazumeva posvećenost i spajanje s božanskim.

- **Aparigraha.** Ovo se može definisati kao „nepohlepnost“, pošto vas podstiče da razdvojite istinske potrebe od samih želja ili žudnje. Zbog posezanja za materijalnim, trajnu sreću je teže dostići, jer se lista naših želja samo kreće spiralno i nagore. Bolje je meriti uspeh onim što jeste nego onim što posedujete.

Umesto da težite za nečim većim, takođe je

važno da zastanete i cenite ono što već imate: svež vazduh, lepe uspomene, zdravu hranu, prijatelje, zdravo telo ili neku ohrabrujuću literaturu.

Upražnjavanje joge mnogo je više od zauzimanja određenog položaja .

2. NIJAMA. To znači „pravilo“ ili „zakon“. *Nijama* donosi disciplinu u delovanje i ponašanje, i u naš stav prema nama samima. Patandali navodi pet *nijama*.

- **Sauča.** Ovaj termin označava „čistotu“ ili „očišćenost“. Pored fizičke čistoće i čistoće sredine u kojoj živimo, takođe obuhvata zdravu ishranu i čistotu misli.
- **Santoša.** Ovo pravilo nudi nam priliku da vežbamo da budemo zadovoljni i cenimo ono što imamo. Takođe nas podstiče da ne žalimo za onim što nemamo. lako nam, međutim, posmatranje sveta s vedrije strane i odsustvo žalosti zbog nepovoljnog stanja može koristiti, ovo pravilo ne treba da nam bude izgovor za prihvatanje nepovoljnog stanja samo zato što ne želimo da se potrudimo da ga promenimo.
- **Tapas.** Ovo pravilo, koje potiče od glagola sa značenjem „goreti“ ili „kuvati se“, ohrabruje nas da budemo odlučni i da vežbanju, kao i životnom pozivu, pristupamo sa snažnim entuzijazmom. Kao i ostala pravila, *tapas* iziskuje disciplinu, samokontrolu i istrajnost.
- **Svadajaja.** Ovo pravilo samoučenja vodi samootkriću. *Svadajaja* podrazumeva pažljivo samoispitivanje i kontinuirano učenje kroz formalno i neformalno obrazovanje.

• **Išvarapranidana.** Pod ovim pravilom vi prihvatate da postoji sveznajuće načelo. Ono vas podseća da je ta viša sila svuda oko vas, kao i u vama, a to znanje daje značenje vašem životu. U tekstovima o jogi nije imenovano nijedno božanstvo – to je ostavljeno vama. Neki biraju da uvažavaju ideal, a ne jedno božanstvo.

3. ASANA. Specifične telesne vežbe hata joge ono su što se obično smatra jogom u zemljama Zapada. U *Joga-sutri*, međutim, Patandali svega tri puta spominje *asana*. Cilj *asane* jeste da pročisti telo i pripremi ga za duge časove meditacije neophodne za postizanje *samadija*. U tom stanju blaženstva nalik na trans, um ostaje usredsređen na neki predmet bez obzira na podsticaje sa strane koji odvlače pažnju. Postavši jedno s predmetom meditacije, onaj ko upražnjava jogu iskusiće neopisivu radost i spokoj.



4. PRANAJAMA. Reč je o kontrolisanju daha u cilju ovladavanja životnom silom (*prana*) u nama (videti poglavlje *Pranajama* na str. 314–329).

Iako se zasniva na radu tela, joga nas uči da bolje kontrolišemo um.

5. PRATJAHARA. Ona podrazumeva utišavanje čula. Kad um ovlada čulima, spoljašnji nadražaji jenjavaju pa um može da se okrene unutrašnjem i usredsredi se na ostale vidove joge.

6. DARANA. To znači koncentracija uma – sposobnost da usmerimo um na neki predmet i da ga na njemu zadržimo. *Darana* utire put sedmom i osmom aspektu, *djani* i *samadiju*.

7. DJANA. Ovo je meditacija, usredsređivanje uma na jednu tačku.

8. SAMADI. *Samadi* je prosvetljeno stanje sjedinjenja sa apsolutnim. U tom stanju sličnom transu lutanje misli je neutralizovano, jogi stiće kontrolu nad umom i misli se umiruju.

Asane

Asane u jogi su položaji koji telo vraćaju u stanje ravnoteže. One jačaju oslabljene zone tela; opuštaju zategnute tačke. To je fizička aktivnost koja sa sobom nosi i rad na unutrašnjem biću. Ne samo što daju širinu fizičkom biću već nude i osećaj psihičke širine. Oslobođanjem spoljnog tela – mišića, kostiju, tetiva, ligamenata i unutrašnjih organa – asane izgrađuju i održavaju *pranu*, ili vitalnu snagu, tananih telesnih energija, finijih i istančanih od energija fizičkog tela koje vidimo. Smatra se da asane pročišćavaju i leče telo isto kao i istančane energije. Hata joga je odlična preventiva koju možete sami da primenite.

Prvo što mi ljudi kažu kad saznaju da sam instruktor joge jeste: „Nisam ja dovoljno razgiban da bih vežbao jogu.“ Često im odgovaram: „Zato svi mi i vežbamo jogu!“ Ne



Vežbanjem joge povećaćete gipkost tela bez obzira na uzrast ili kondiciju.

dozvolite da vam kruto telo bude izgovor da nikad ne počnete s vežbanjem joge. Trebalo bi da s vežbanjem počnete u stanju u kom se trenutno nalazite. Ne procenjujte svoje vežbanje prema tome koliko možete ili ne možete da se istegnute. Nikad se nemojte osećati bespomoćno zato što ne možete da izdržite u nekom položaju dovoljno dugo ili zato što vaš položaj ne izgleda kao položaj na slici. Vežbajte širenje svesti celim telom. Od oponašanja položaja koji vidite mnogo je važnije da pronađete sklad u disanju. Jednostavno se otisnite na put. Nikad ne znate kuda će vas odvesti.

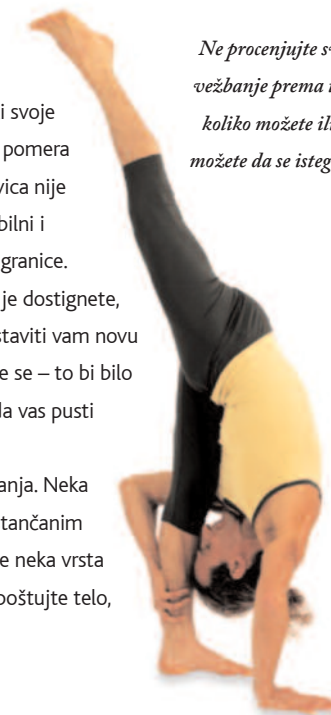
Ja koristim reč „ivica“ da opišem tačku u kojoj savladavate veliki izazov i

u kojoj osećate da vam se otvaraju novi vidici. To je tanka linija između udobnosti i neudobnosti, u kojoj osećate da ste dostigli svoje krajnje granice. Uverićete se da se ta tačka pomera iz dana u dan. Primetićete da vaša fizička ivica nije isto što i vaša mentalna ivica. Budite fleksibilni i prilagodite vežbanje uzimajući u obzir obe granice. Usporite kad se približite svojoj ivici. A kad je dostignete, telo će se konačno osloboditi, otvoriti i postaviti vam novu ivicu. Čekajte na unutrašnji mig. Ne zalećite se – to bi bilo uvredljivo. Budite strpljivi i dopustite telu da vasпусти unutra.

Ostanite prisutni duhom za vreme vežbanja. Neka vam misli budu zaokupljene vežbanjem i istančanim osećajima tela. Neka vam vežbanje postane neka vrsta razgovora s telom. Budite kontemplativni, poštujujte telo, osetite ga.

Kako da vežbate

U ovoj knjizi data su uputstva za izvođenje potpune verzije svakog položaja, ali imajte na umu to da „savršen“ položaj ne postoji. Svaka će osoba pronaći svoj način zauzimanja položaja. I telo i um imaju svoje posebne potrebe, a one se menjaju iz dana u dan, čak i iz minuta u minut. Ne dozvolite da vas obeshrabri to što ne možete savršeno da imitirate položaj s fotografije. Opšte uzev, u ovoj knjizi je prikazan potpun (i najteži) oblik svakog položaja. Na nekim fotografijama prikazani položaj zauzima se levom stranom, a na drugim desnom stranom tela. Sve asimetrične položaje potrebno je izvesti sa obe strane tela. Odaberite sami s koje strane ćete početi.



Ne procenjujte svoje vežbanje prema tome koliko možete ili ne možete da se istegnute.

Uz mnoge položaje navedene su dodatne informacije. Detalji datog položaja svrstani su pod sledeće tačke:

- POGLED Tačka na kojoj treba zadržati pogled dok ste u položaju.
- PRIPREMNE VEŽBE Vežbe koje će vam pomoći da izvedete konkretan položaj.
- KONTRAPOLOŽAJI Drugi položaji koji pružaju ravnotežu datom položaju.
- OLAKŠICE Način vežbanja koji će vam pomoći da lakše zauzmete položaj.
- DEJSTVO Sveukupan osećaj koji položaj donosi.

Disanje

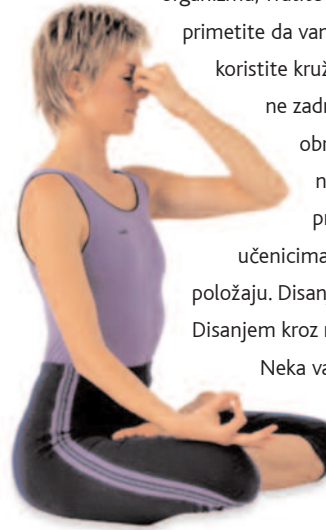
Sušтина joge više je u disanju nego u tome koliko daleko odmičete u izvođenju telesnih položaja. Ako možete pravilno da dišete, možete i da vežbate jogu. Upoznajte svoje disanje. Verniji od najboljeg prijatelja, znajte da će vaš dah uvek biti uz vas u životu.

Pravilno disanje ohrabruje, umiruje i leči. Ono oživljava položaje tela. Ponovno spajanje s vašim prirodnim dahom doneće vam osećaj pročišćenja, lakoće i čistote. Zadržavanje daha otupljuje svest, stvara napetost i sprečava nesmetan protok slobode koju joga donosi telu i umu. Uz svesno disanje u svakom položaju um će biti koncentrisan i pretvoriće trenutke vežbanja u istraživanje, a ne u rutinu. Svesno disanje u svakom položaju vratiće vam um u sadašnji trenutak. Sve što odvlači pažnju slabi kad se um zauzda, pa postaje lakše proniknuti u suštinu joge – ovladavanje umom i ponovno uspostavljanje veze sa samim sobom.

Kako vaše disanje postaje svesnije, shvatićete da je ono korisno oruđe za ocenu napretka u izvođenju položaja. Kad vam se disanje ustali, *asana* će se približiti savršenstvu. Dišite duboko i mirno tokom *asane*. Ako dah prestane prirodno da cirkuliše i postane isprekidan, grčevit ili usiljen, to je znak da smanjite intenzitet vežbanja. Primenite topli dah (videti str. 332) u izvođenju položaja. On održava

unutrašnju vatru i toplinu u sistemu. Postojan, prijatan zvuk toplog daha obezbeđuje tačku na koju treba usredsrediti um i sprečava misli da odlutaju.

Ako vam postane teško da koristite topli dah ili ako osetite da izaziva napetost u organizmu, vratite se ravnomernom normalnom disanju. Ako primetite da vam se dah zaustavlja i zaboravljate da izdahnete, koristite kružno disanje – protočni oblik disanja u kom se dah ne zadržava i gde nema pauze između udaha i izdaha, ili obrnuto. Za vreme vežbanja često podsećam ljude da ne zadržavaju dah. Zadržavanje daha je deo prirodnog refleksa iznenađenosti i često se dešava učenicima joge koji se nađu u novom i čudnom joga položaju. Disanje kroz usta retko se koristi u vežbanju joge. Disanjem kroz nos dah se prečišćava i zagreva pre ulaska u pluća.



*Pažljivo pratite svoj dah i
pobliže upoznajte svoje
disanje.*

Neka vam disanje postane intuitivno, ali, u sušтини, udahnite kad otvarate telo, izlazite iz položaja, kad podignete ruke, uvijate gornji deo tela ili kad širite grudni koš, recimo prilikom naginjanja unazad. Kod mnogih ljudi izdah dolazi prirodno kad se kreću naniže, kad spuštaju ruke ili noge, kad se savijaju napred ili u stranu, ili kad uvijaju donji deo leđa.

Kroz celu knjigu broj udaha dat je kao preporuka za dužinu zadržavanja poze. Kako je joga duboko lična aktivnost, to je samo preporuka. Na svakom pojedincu je da odredi koliko dugo će ostati u određenom položaju određenog dana.

Koliko često treba vežbati

Ključ je u redovnom vežbanju! Bolje je vežbati kratko ali često nego dugo ali neredovno. Za početak, prirodno je vežbati jednom nedeljno, a tri treninga nedeljno doneće vam приметne promene na telu. Ako prihvatite i filozofiju joge, primetićete da vežbanje joge postaje vaš način života.

Za neke ljude vežbanje joge svede se na negativne komentare o tome kako oni nikad neće uspeti da izvedu određenu pozu. To nije dobar trening! Bolje posvetite više vremena pripremnim vežbama. Čovek po prirodi razvija odbojnost prema položaju koji ne može da izvede. Umesto što izbegavate neki položaj koji vam predstavlja izazov, usredsredite se na odgovarajuće pripremljene vežbe i trudite se da proširite vidike. Vežbom nećete uvek dostići „savršenstvo“, ali ćete postati bolji u onome što radite. Kao i u drugim oblastima života, ako nešto ne vežbate mala je verovatnoća da ćete u tome postati bolji.

Dignite glavu. Joga nije olimpijsko takmičenje, a ni profesionalni tenis. Kod nje je odlično to što postajete sve bolji što ste stariji. Ljudi se fizički (ili mentalno) usavršavaju decenijama. Ako ste svesni svojih mogućnosti i ako poštujete svoja ograničenja na dnevnom nivou, sprečićete povrede. Spoznaja ivice u nekom položaju i strpljivo čekanje da naiđete na sledeću ivicu proširiće vam vidike. Vaša snaga, gipkost, samopouzdanje i usredsređenost tako će sve više rasti. Zapamtite takođe da je joga i stanje uma. S vremenom ćete steći mudrost, kao što ćete upornim vežbanjem povećati sposobnost da umirate um.

Intenzitet vežbanja

Tokom vežbanja će se pojaviti duboki osećaji. Osećaj koji dolazi posle jakog isticanja nije nužno loš, ali ne pokušavajte da na silu dođete do ispravnog položaja. Nelagodnost je osećaj napretnosti koji je ipak pozitivan. Bol je jači od nelagodnosti i u njemu nema ničeg pozitivnog. Dok nelagodnost proizvodi „dobar osećaj“, bol je

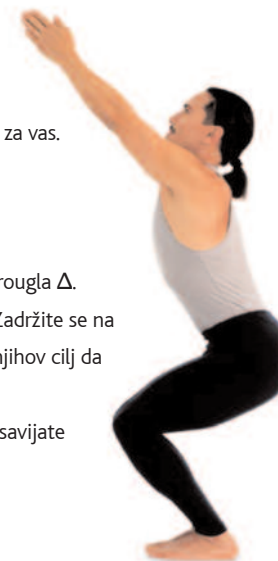
negativan i kontraproduktivan. Ako osetite bol tokom vežbanja joge, to znači da ste ili prebrzo prešli vlastita ograničenja ili da ste se nepravilno postavili.

Bol u mišićima ili zglobovima može da nagovesti povredu, pa ga nikako ne treba zanemariti. Odustanite od vežbanja i posavetujte se s instruktorom.

Zapamtite da je cilj joge da vas približi vašem istinskom, unutrašnjem biću. Cilj joge nije da pojača bol, nego da vas liši patnje. Bol i povreda su znak da ste odstupili od čistog, prirodnog ja. Ako vam vežbanje ne pojačava životnu radost, onda je to pogrešan sistem vežbi za vas.

Kako da vam vežbanje bude lakše

- Odaberite lakše položaje koji odgovaraju vašim fizičkim sposobnostima. Osnovni položaji označeni su simbolom trougla Δ .
- Pored svakog položaja navedene su i pripremljene vežbe. Zadržite se na osnovnim uputstvima a zanemarite ona koja slede, jer je njihov cilj da pojačaju težinu vežbanja.
- Ne podižite ruke tokom vežbanja. Savijte kolena kad se savijate napred ili kad se iz savijenog položaja uspravljate.
- Zapamtite da je redovno vežbanje ključ uspeha.
- Dobro se odmorite između dva položaja.
- Usporite pokrete i umirite disanje. Uobičajena reakcija na težak fizički položaj jeste da zaboravite da izdahnete. Umesto što zadržavate vazduh, uspostavite režim kružnog disanja ili koristite miran, prijatan topao dah.
- Zadržite se u joga položaju kraće. Umesto da dugo ostanete u određenom položaju, pokušajte da nekoliko puta zauzmete položaj i da iz njega izadete. To radite u ritmu disanja.



Podizanje ruku i pogleda povećava težinu joga položaja.

- Opustite mišiće kad zauzmete položaj, ne grčite ih. Posebno vodite računa da vam mišići lica budu opušteni, da ne stežete zube i da vam pogled bude blag.

Kako da povećate izazov

- Pored mišića koji su važni za izvođenje određenog položaja, trebalo bi da uposlite i ostale mišiće.
- Potrudite se da učvrstite, ali bez preteranog naprezanja, mišiće ramena, kolena, ručnih zglobova i članaka. Uvucite mišiće donjeg abdomena kako biste izveli zaključavanje trbuha (videti str. 338). Uvrstite u vežbanje i koreno zaključavanje (videti str. 340).
- Svesno sledite sva uputstva kojima ćete povećati težinu izvođenja položaja. Proširite um na celo telo. Od vrhova nožnih prstiju do vrha temena nastojte da postignete i održite svest o svakom delu tela. Potpuno usmerite um na vežbanje i osećaje u telu.
- Stvorite protok između dva položaja kako biste iz jednog u drugi prelazili u jednom ili dva udaha. Koristite topli dah (videti str. 332) tokom celog treninga. Isprobajte i teže položaje, ali vodite računa da se ne prenapregnete i prekoračite svoje mogućnosti.



Što više mišića uposlite u joga položaju, to je izazov veći.

Priprema za vežbanje

- Obucite udobnu odeću i vežbajte u toplom. Ako vežbate bosu, to će stopalima dati više slobode. Posebna podloga za vežbanje joge dobra je investicija. Dovoljno je samo da je prostrete i pretvorite običnu sobu u poseban prostor za vežbanje.
- Jogu je najbolje vežbati na prazan stomak. Posle obilnog obroka sačekajte četiri sata pre nego što počnete s vežbanjem. Posle voća sačekajte najmanje jedan sat. Umesto da vodu pijete za vreme vežbanja, unesite dovoljno tečnosti pre početka treninga.
- Kad počinjete režim joge, odlučite koliko vremena možete da izdvojite za vežbanje. Nemojte birati sistem vežbi koji ne možete da izdržite jer će vas to dovesti do trajnog neuspeha. Joga, kao proces prisećanja onoga što vi zaista jeste, daje najbolje rezultate ako je upražnjavate malo i često. Telo najbolje reaguje na redovne vežbe, čak i ako su te vežbe kratke. I sami ćete shvatiti da svakodnevno petnaestominutno vežbanje više doprinosi kvalitetu života nego jedan dvosatni trening nedeljno. Tri treninga nedeljno zaista će pomoći telu da se otvori i oživi.
- Nikako ne potcenjujte „malo joge“, kratko vežbanje koje može da postane deo vašeg svakodnevnog života. Probajte da se izvijete unazad preko naslona stolice dok sedite u kancelariji; zauzmite stabilni položaj planine (videti str. 46) dok stojite na autobuskom stajalištu; produžite izdah kad se nađete u saobraćajnoj gužvi; jednom izdahnite ne biste li opustili kožu lica kad ste pod stresom; vežbajte upredanje članaka tokom avionskog leta; zažmurite na trenutak i čutke razmislite između dva telefonska poziva. Zapamtite da „malo ali često“ daje najbolje rezultate i za um i za telo. Neprestano podsećanje na uspostavljanje veze sa unutrašnjim bićem nikad se ne sme zanemariti. To prvo postaje navika, a onda i način života – na kraju to postaje ono što jeste.
- Hata jogom vežbajte da i duhom i telom budete tačno na onom mestu na kom ste u datom trenutku. Vežbajte u raščišćenom prostoru i zatvorite mentalna vrata za sve izvan vas što vam odvlači pažnju. Kako većina ljudi počne da vežba s idejom o tome gde žele da njihovo telo bude, njihov trening nije uspešan jer se telo još ne prilagođava njihovom mentalnom insistiranju da stvari budu drugačije od onoga što jesu.

Trudnicama se nude posebni pretporodajni kursevi joge.

Manje ćete uživati u vežbanju i teže ćete ga doživljavati s takvim stavom, koji vas sve više udaljava od spoznaje prave draži joge. Nemojte vežbati za budućnost, vežbajte za sadašnjost. Umesto da gurate napred stegnutih zuba, uživajte u jogi koja vam je dostupna u ovom trenutku. Pošto podrazumeva telesne vežbe, hata joga je čulno iskustvo. Uživajte u njemu.

Uspostavljanje režima vežbanja

- Stvorite uravnoteženu rutinu tako što ćete pridodati po jednu vežbu iz svake naredne kategorije: tekuću vežbu koja razvija svest o disanju; stojeći položaj; bočno istezanje; savijanje napred; savijanje unazad; uvrtnje; jačanje abdominalnih mišića; ravnoteža; izvrtanje; još jedno savijanje napred – i obavezno ostavite mesta za završno opuštanje. *Pranajama* i meditacija odlične su za završetak treninga joge.
- Ako nemate mnogo vremena, izvedite kraće položaje s punom svešču, što je bolje nego da projurite kroz mnogo položaja. Ostanite mentalno otvoreni za nova otkrića tokom izvođenja položaja. Dečja radoznalost je sjajna prednost u životu.

Posebni slučajevi

- U vreme menstruacije trebalo bi izbegavati izvrtanje, jako uvrtnje i izvijanje unazad. Lake vežbe, na primer savijanje napred uz oslonac i okrepljujući pokreti iz poglavlja *Joga za smanjenje napetosti* (videti str. 354), korisni su u tim slučajevima.



- Iako žene smatraju da je joga izvanredno iskustvo tokom trudnoće, najbolje je ne počinjati vežbanje u prvom tromesečju bremenitosti. Za ostala zdravstvena stanja videti poglavlje *Joga koja leči* (videti str. 358), a za pomoć u pronalaženju najboljih vežbi za vas potražite savet od iskusnog instruktora joge ili joga terapeuta.

Lično poimanje joge

Podučavanjem joge bavim se od 1989. godine i pre ove napisala sam tri knjige o jogi. Posedujem licencu instruktora joge iz indijskog *Centra Sivananda Vedanta i Sidnejskog centra joge*. Ako želite da saznate više o meni ili mojim časovima joge, posetite veb-sajt *Joga sorsa*, centra za jogu koji sam osnovala u Sidneju u Australiji (www.yogasource.com.au).

Videla sam mnoga pozitivna dejstva joge, od kojih su neka neopipljiva i ne mogu se izmeriti, dok su druga vidljivija. Najočiglednija korist iz moje perspektive jeste to što telesni položaji kroz kretanje, istezanje i savijanje donose olakšanje ostarelim i bolnim telima. Kao kvalifikovani naturopata i medicinski savetnik, takođe sam veoma zainteresovana za rad s ljudima koji jogu mogu da koriste za rešavanje problema s disanjem, umanjeње bola, kod poremećaja nervnog sistema ili drugih fizičkih ograničenja.

Kao što ste dosad naučili, joga je mnogo više od sposobnosti da se izvijete u položaj koji liči na stari mornarski čvor. Verujem da položaji tela takođe povećavaju protok tananih energija. Oslobađajući telo, oslobađate i um. Gipkost tela pospešuje gipkost uma, a to donosi osećaj olakšanja. Na sličan način, ogromno hrastovo stablo koje čvrsto stoji na zemlji jednog dana će se slomiti pod naletom vetra i umreti, dok će se tanka mladica poviti ne bi li ublažila udare vetra i tako će preživeti. Kad životu pridete iz lakšeg stanja, lakše ćete se nositi sa izazovima koje on sa sobom nosi. Ja shvatam i predajem jogu kao metaforu života samog.