

## Joga vežbe

Kretanje je važno za zdravlje tela i duha, to je priroda života. Nedostatak kretanja guši život. Osobe koje se kreću više zdravije su od onih koje se malo kreću. Naše je telo uglavnom sastavljeno od tečnosti. Slaba i nedovoljna cirkulacija telesnih sokova je poput ustajale bare, koja pogoduje razvoju mnogih bakterija i mikroorganizama koji zagađuju telo i uzrokuju bolesti. Dobra cirkulacija telesnih tečnosti je poput Planinskog brzaka, čista je i bogata kiseonikom i ostalim korisnim i hranljivim sastojcima za zdravlje organizma. Za podsticanje cirkulacije telesnih tečnosti važno je kretanje. Kretanje tela ne sme biti prenaporno, da izazove napetost, stres i iscrpljenost. Yoga sadrži znanje o inteligentnom načinu kretanja tela. Drevni yogiji bili su izvrsni poznavaoци anatomije, fiziologije, neurologije, energetske i mentalne strukture čoveka. Na osnovu tih znanja oblikovali su pravilan niz vežbanja yoga položaja kako bi telo bilo zdravo, a duh probuđen u svom punom potencijalu.

Vežbe yoga položaja i yoga disanja jačaju lokomotorni sistem, unapređuju koštano tkivo i pomažu održavanju zdravlja kičmenog stuba, uravnotežuju funkcije metabolizma, imunog i nervnog sistema, poboljšavaju cirkulaciju svih telesnih sokova, povoljno deluju na disajni, probavni i urinogenitalni sistem, neutrališu umor, napetost i stres, te unapređuju mentalno zdravlje. Redovnim vežbanjem yoge telo postaje podmlađeno, lepo, skladno, gipko i snažno. Yogom postižemo skladnu građu tela, tako da su unutrašnji organi pravilno raspoređeni, što omogućava njihovu normalnu funkciju i telesno zdravlje. Duh postaje staložen, vedar, pun entuzijazma, hrabar i odlučan. Yoga vežbe bude životnu energiju i život čine aktivnim. U skladu s Hatha Yoga Pradipikom, klasičnim tekstom o yogi, znakovi yogija su: sreća na licu, svetlo u očima i zdravo telo. Idealan program za zdravlje i rekreaciju treba u sebi da sadrži sve nabrojane dobrobiti.

Kada pogledamo anatomsku strukturu tela (lokomotornog sistema), vidimo njegove ogromne mogućnosti da zauzme veliki broj različitih položaja. Pravilno odabrani i povezani u niz, yoga položaji istežu, razgibavaju, oživljavaju i opuštaju svaki deo tela.

Zbog nedovoljnog kretanja, koristimo samo mali deo mogućnosti lokomotornog sistema, što je uzrok raznih bolesti u vidu ukočenosti i slabe pokretljivosti zglobova, deformacije kičme i degeneracije plućnih mehurića, zbog čega dolazi do smetnje u metaboličkim procesima vezanim za kiseonik i, konačno, atrofije endokrinih žlezda, što uzrokuje opadanje otpornosti organizma na bolesti. Yoga vežbe omogućavaju telu ponovno oživljavanje prirodnih mogućnosti.

Deca prirodno osećaju potrebu za prevrtanjem tela na razne načine, kako bi koristila kretanja koja im je priroda dala. Ona instinktivno primenjuju yogu. Roditelji sputavaju decu u istraživanju mogućnosti njihovih tela. Nastoje da im deca budu mirna, kako bi ih lakše kontrolisali, čime ograničavaju njihovu pokretljivost, dok se tokom života ta pokretljivost ne svede na minimum. Yoga nas uči da celog života ostanemo deca, da se i dalje prevrćemo i istražujemo mogućnosti kretanja tela. Korišćenjem tih mogućnosti kretanja, u starosti ćemo zadržati dečju gipkost, zdravlje i poletnost.

Poznato je da se telo obnavlja svakih sedam godina. Svako crveno krvno zrnice zamenjuje se približno na svaka četiri meseca, ćelija kože (epiderma) zamenjuje se svake nedelje, sluzokoža creva zamenjuje se na svaka tri do četiri dana, molekuli DNK koji su stabilni izvor inteligencije svake ćelije organizma i regulišu i regenerišu ceo telesni sistem, obnavljaju se svaka tri meseca. Telo se ponovo stvara na osnovu impulsa misli i osećaja koji se javljaju u našoj svesti. Ograničenja pogrešnog razumevanja stvarnosti i kršenje zakona prirode su u osnovi bolesnog tela. Pomoću yoge telu možemo povratiti zdravlje, tako što ponovo budimo prirodenu inteligenciju tela, oživljavamo program kosmičke inteligencije kojim se telo stvara.

Telo, osim fizičke strukture, poseduje inteligenciju koja njime upravlja. Yoga položaji nisu gimnastičke vežbe, već nam omogućavaju osvešćivanje i oživljavanje inteligencije koja postoji u svakoj ćeliji tela. Ako osećamo napetost ili bol u vratu, donjem delu leđa ili bilo gde u telu, znači da u tim delovima tela ne postoji prirodni tok inteligencije koji upravlja funkcijom tog dela. Telo možemo posmatrati kao reku kosmičke inteligencije. Napetost i bol u telu predstavlja izdvojenost jednog dela reke inteligencije tela od svog glavnog toka. Taj deo inteligencije postaje izdvojen, statičan, nepovezan sa celinom i gubi pamćenje svoje izvorne svrhe, odnosno postaje uzrok problema. Yoga položajima izdvojeni deo toka inteligencije ponovo dovodimo u sklad s glavnim tokom inteligencije tela. To se ostvaruje osvešćivanjem povezanosti tela, disanja i pažnje tokom izvođenja yoga vežbi. Vežbe yoga položaja i yoga disanja predstavljaju terapeutske obrasce koji nam pomažu da iznova uspostavimo prirodni, skladni i potpuni tok kosmičke inteligencije u telu, omogućujući sinhronizaciju svih bioloških ritmova i zdravlje tela. Svaki yoga položaj poseduje određeni vibracioni kvalitet inteligencije koja rezonuje sa određenim vidom fiziologije. Kroz niz izvođenja yoga položaja, stvaramo tok svesti i inteligencije u telu, i ono spontano samo sebe popravljiva i obnavlja. Svaki yoga položaj oživljava određene vitalne tačke u telu (marme) kroz koje se kosmička inteligencija izražava, te na taj način postaje uzrok određene fiziološke reakcije.

Yoga vežbe su deo ayurvede i uravnotežavaju temelj zdravog funkcionisanja fiziologije (doše: vata, pitta, kapha). Nepravilno izvedeni yoga položaji mogu oslabiti i ozlediti telo. Samostalno učenje yoga vežbi iz knjiga može dovesti do štetnih posledica po zdravlje. Jedino stručni učitelj yoge, nakon detaljnog uvida u zdravstveno stanje osobe, može odrediti vrstu yoga vežbi i način izvođenja yoga položaja za unapređenje zdravlja te osobe.

## Asane

Asana znači položaj i dolazi iz sanskritskog korena „AS“, što znači biti, sedeti, da se bude utvrđen u određenom položaju. Veliki učitelj yoge Patandali proširuje tu definiciju, čime yoga položaju dodaje dva kvaliteta: stabilnost (sthira) i udobnost (sukha).

Druga definicija asane je šarira anga vinyasa. Šarira anga znači udovi tela, a vinyasa znači postaviti na određeni način. Stoga asana podrazumeva svrstavanje različitih udova tela na različite načine. Gheranda samhita (klasični tekst o yogi) govori da postoji preko 8 miliona yoga položaja. Drevni tekst Dhyana Bindu Upanišad navodi razgovor između Šive i Njegove supruge Parvati. Šiva predstavlja jedinstveno polje prirodnog zakona, beskonačnu tišinu apsolutnog nivoa života. Šiva navodi da postoji toliko asana koliko i vrsta živih bića u ovom svetu. Sve su asane nastale iz plešućeg Šive (Šiva natarada). Ples Šive oslikava samoodnosni dinamizam polja apsolutne tišine iz kojeg nastaju sva bića. Samoodnosni dinamizam znači da jedinstveno polje unutar sebe zauzima različite položaje (asane). Svaka asana predstavlja određenu vibraciju (zvuk) samoodnosnog polja iz kojeg se pojavljuje oblik, manifestovane vrednosti života, sva živa bića. Tako je Šiva u svom plesu izveo sve yoga položaje i stoga se smatra prvim učiteljem yoge. Najstariji prikaz yoga položaja, nađen je u ruševinama drevnog grada Mohendodaro. Svaka asana ima tri stepena:

1. ulazni stepen, zauzimanje položaja – telo se postavi u početni položaj i polagano se pokreće u krajnji položaj. Da bi se statična faza izvela ispravno, ulazna je veoma važna. Ulazna faza predstavlja silu stvaranja (Brahma).
2. statična faza, održavanje položaja – to je krajnji nepokretni položaj tela (asana). U tom položaju telo se održava neko vreme. Za održavanje položaja koriste se samo oni mišići koji su neophodni, a svi ostali su potpuno opušteni. Statična faza predstavlja silu održavanja (Višnu).
3. Izlazna faza – telo se vraća u opušten, neutralan položaj. To je obrnuti sled ulazne faze. Izlazna faza predstavlja silu rastvaranja (Šiva).

Vežbanje yoga položaja predstavlja večni proces života koji se odvija putem tri sile: stvaranje (rođenje), održavanje (tok života) i rastvaranje (smrt).

Osnovni yoga položaj poznat kao Šavasana predstavlja nemanifestovano polje života, jedinstveno polje, potpuni mir duha i tela. Kao što se iz jedinstvenog polja svih zakona prirode, koje je polje svih mogućnosti, stvara određeni kvalitet života, tako iz Šavasane koja je položaj svih mogućnosti, zauzmemo određeni yoga položaj, zatim ga održavamo i vraćamo se ponovno u Šavasana, polje svih mogućnosti odakle biramo novu mogućnost, sledeći yoga položaj, itd. Šavasana predstavlja stanje jedinstva, yogu. Kada u određenom položaju osećamo potpuni mir duha i tela kao u Šavani, tada smo ostvarili yogu u položaju, to je yoga položaj. Ispravnim vežbanjem yoga asana integrišemo tišinu i dinamizam u sve većim stepenima, dok ne postignemo istovremeno održavanje beskonačnog mira sa beskonačnim dinamizmom. Tada smo vežbom yoga položaja ostvarili integrisanu, kosmičku svest (turiya titha).

## Biomehanika yoga položaja i njihova klasifikacija

Za pravilno izvođenje yoga položaja neophodno je poznavanje nekih osnova anatomije i fiziologije ljudskog tela, budući da se na tome temelji biomehanika pokreta i samog yoga položaja. U svakom yoga položaju važno je primeniti pravilno poravnavanje kičme i svih udova u skladu sa zakonitostima anatomije, kako bi dati položaj dao najbolje rezultate.

Usled napetosti i ukrućenosti mišića i ligamenata, te neispravnog držanja, stvara se zatvorenost i pritisak, iskivljenje prirodne strukture nekih vitalnih područja tela, kao što su kičmeni stub, grudni koš, karlica, zglobovi ruku, kolena, kukova itd. To uzrokuje poremećeno funkcionisanje unutrašnjih organa, blokiranje protoka vitalne energije (prane) i pravilne funkcije centara vitalne energije (marme, čakre).

Napetosti i blokade na fizičkom nivou uzrokuju blokade na energetskom, što kasnije utiče na loše mentalno stanje. Osnovna svrha yoga položaja je otvaranje svih napetih i blokiranih područja tela, te ispravljanje iskivljenih struktura tela, pogotovo u području kičmenog stuba, kako bi se otvorila sva područja energetskog nivoa tela i omogućilo da svaki delić tela bude prožet pranom. Yoga položaji na taj način podižu energiju telu i omogućuju mu zdravo funkcionisanje. Ako se tokom vežbanja ne posvećuje pažnja pravilnom istezanju kičme, tada se grudni koš

ne otvara i disanje ne ostvaruje svoju pravu funkciju u yoga položaju. Poravnavanje i otvaranje, u yoga položaju, ostvarujemo pravilnim disanjem i potpunom svešču o svakom mišiću koji pokrećemo, te razumevanjem rezultata koji mišići ostvaruju kad je u pitanju lokomotorni sistem tela. Tokom zauzimanja yoga položaja anatomske uvek istovremeno činimo suprotne akcije, istezanje u jednom smeru i istezanje i upiranje u drugom, akcija i protivakcija, guranje i opiranje, kako bismo maksimalno povećali razmak među pršljenovima, u strukturama zglobova, otvorili grudni koš, kukove, karlicu, ramena i kolena itd. Prilikom zauzimanja yoga položaja istovremeno je veliki broj delova tela u akciji, kako bismo ostvarili pravilno poravnavanje tela i otvorili ga za slobodan protok inteligencije i vitalne energije. Posebnu pažnju treba posvetiti pravilnom razumevanju prirodne zakrivljenosti kičme, te mogućnosti njenog pokretanja, što određuje vrstu yoga položaja.

Klasifikacija yoga položaja kao referentnu tačku uzima kičmu. Temelji se na položaju kičme i delovanju koji yoga položaj ima na nju. Takođe, uzima u obzir i uticaj daha na položaj kičme. Sve yoga položaje možemo klasifikovati u sledeće kategorije:

1. Samasthiti – Asane su klasifikovane kao Samasthiti temeljem prave linije kičme, tj. leđa su uspravna, kičma je uspravna i izdužena, a glava je iznad. Ove asane obično služe kao priprema za pranayamu i meditaciju. Šavasana se takođe klasifikuje kao samasthiti iako u tom položaju kičma nije uspravna, već je u vodoravnom položaju. To su yoga položaji protezanja kičme i tela. Protezanje se odnosi na izduživanje i izravnavanje kičme, što stvara maksimalni prostor među pršljenovima i integriše prirodne zakrivljenosti kičme. Izduživanje kičme omogućava nam potpunije i lakše izvođenje savijanja trupa napred, izvijanje unazad, uvijanje i savijanje na stranu. Protezanje daje rezultat u prirodno izduženoj kičmi.

S tačke gledišta biomehanike yoga položaja, protezanje je i sredstvo i cilj vežbi yoga položaja. Protezanje je prisutno u svim yoga položajima. U yoga položajima kategorije Samasthiti glavni akcenat je na pokretu istezanja i protezanja kičme, a bilo koje savijanje kičme napred, izvijanje unazad, uvijanje i savijanje na stranu je minimalno. Iako su kretanja tela u položajima Samasthiti ograničena, ona snaže i povećavaju gipkost površinskih i dubinskih mišića, ligamenata, vezivnog tkiva, kičme i rebara. Položaji protezanja takođe jačaju trbušne mišiće, unapređuju sklad i celokupnu strukturalnu integraciju tela. Veći sklad svih delova tela sa celinom smanjuje napreživanje mišića i organa trupa, poboljšava probavu, disanje i cirkulaciju. U nekim yoga položajima protezanja istezamo ruke i noge od trupa kako bismo pojačali protezanje kičme, ojačali mišiće i ligamente koji ih povezuju s kičmom i stvorili više prostora u zglobovima ramena i kukova. Time se poboljšava periferna cirkulacija.

Yoga položaji protezanja istovremeno su najjednostavniji i najizazovniji od svih yoga položaja. Ako sedimo mirno, usmerenog duha i protegnute kičme, te nekoliko minuta pratimo pokret udisaja i izdisaja, nakon nekog vremena možemo početi da osećamo otpor, napetost i nelagodu u leđima, vratu, ramenima, kukovima i kolenima. Nelagodnost koju doživljavamo u ovom jednostavnom položaju protezanja otkriva nam neravnoteže u telesnoj strukturi. Jednostavnim položajima protezanja možemo dijagnostikovati stanje našeg tela i odrediti vrstu yoga položaja (savijanja napred, izvijanja unazad, uvijanja ili savijanja na stranu) koje ćemo izvoditi u skladu s potrebom tela, kako bi ono povratilo sklad. Znak napredovanja i ostvarenja sklada na nivou tela je da smo u stanju bez napora ostati duže vreme u nekom jednostavnom yoga položaju protezanja. To će nam omogućiti da više pažnje posvetimo suptilnijim vidovima vežbe yoga položaja, koji se odnose na što svesniji doživljaj delovanja određenog yoga položaja na kičmu, disanje, tok energije i doživljavanje centriranja i smirivanja.

Prvenstvena svrha yoga položaja protezanja je dovođenje kičme u maksimalno uspravno poravnanje i integrisanje zakrivljenosti kičme u kojoj nema napreživanja i kompresije pršljenova. Druga svrha se ostvaruje protezanjem ruku i nogu što potpomaže protezanje kičme i stvaranje prostora u zglobovima ramena i kukova i bolju cirkulaciju. Prirodna zakrivljenost kičme ima važnu biomehaničku svrhu, stoga posedovanje ravne kičme nije ni poželjno niti moguće. Osim prirodne zakrivljenosti, svi imamo neke nepravilnosti kičme. Neko područje prirodne zakrivljenosti može biti prenapregnuto (prsna kifoza – prenapregnuto izbočenje kičme unazad u području gornjeg dela leđa i slabinska lordoza – preveliko izbočenje kičme napred u području slabina) ili previše izravnavano. Osim nepravilnosti kifoze i lordoze, postoji mogućnost postranične asimetrije kičme (skolioza). Opisana stanja kičme praćena su asimetrijom dubinskih i površinskih mišića i ligamenata trupa, ramenog i karličnog pojasa.

Kičma ima oblik dvostrukog slova S. Istezanje i izduživanje vratnog dela kičme izdužuje prsni deo, što dovodi do izduženja slabinskog dela kičme. Međutim, uobičajeno se događa da izduživanje zakrivljenosti prsnog dela kičme poveća zakrivljenost u slabinskom delu, a izravnavanje slabinskog dela kičme često poveća zakrivljenost u prsnom delu kičme. Da bismo to izbegli, yoga koristi tehniku pravilnog istezanja kičme.

Pravilno izvođenje istezanja i integrisanja zakrivljenosti kičme koristi tehniku povezivanja pažnje, yoga disanja i pokreta. Započnite udisaj u gornjem delu grudnog koša, naglašavajući prirodno podizanje i širenje rebara, pri čemu se pluća pune vazduhom. Za vreme širenja grudnog koša i podizanja rebara savijte bradu prema Adamovoj jabučici i lagano pomaknite glavu unazad, kako biste izdužili vrat. Time se izravnavaju gornji deo grudnog dela kičme.

Širenje, podizanje i kretanje rebra spolja treba da se odvija rebro po rebro, odozgo prema dole, dok se ceo grudni koš potpuno ne proširi. S obzirom da su rebra svojim stražnjim delom pričvršćena za kičmu, time se zakrivljenost grudnog dela kičme izdužuje pršljen po pršljen, odozgo prema dole. Ako imate prenaplašenu zakrivljenost grudnog dela kičme unazad, dok izdužujete kičmu, lagano isturite grudi napred, kako biste izravnali zakrivljenost. Ako vam je grudni deo kičme već previše izravnat, ne isturajte grudi napred, već se samo usmerite na protezanje kičme. Tokom udisaja, pažljivo pratite izravnavanje i kretanje dijafragme prema stomaku i izdužite slabinski deo kičme. Ako vam je zakrivljenost u slabinskom delu kičme previše izravnata, tada okrenite karlicu napred, kako biste postigli prirodnu zakrivljenost i potpomogli izduživanje kičme. U slučaju da vam je zakrivljenost napred slabinskog dela kičme prenaplašena, pri početku izdisaja stegnite stomak, kako biste povukli nagore stidnu kost i time izravnali slabinski deo kičme. Prilikom izdisaja, dok se dijafragma opušta i kreće prema gore, grudni koš zadržite podignut, a ramena opustite unazad i nadole i povećajte protezanje kičme. Tokom narednih udisaja održavajte delimičnu stegnutost donjeg dela stomaka (Mula-bandha), što stabilizuje slabinsko-karlični odnos, pojačava podizanje rebrene krletke i omogućava dalje protezanje kičme.

Asane klasifikovane kao Samasthiti su sledeće: Samasthiti, Tadasana, Supta Padangušthasana, Švasana, Sukhasana, Brahmasana Siddhasana, Padmasana, Vađrasana, Viranaas, Gomukhasana, Maha Mudra, Baddhakonasana i Dandasana.

2. Paščimottana – Paščima znači zapad, a uttana istezanje. U yogi se stražnji deo tela smatra zapadom, a prednji istokom. Asane su klasifikovane kao Paščimottana kada se trup kreće napred, prema nogama. Isteže se stražnji deo leđa i kičma. Izvode se tokom izdisaja. Pokret i pažnja kreću od stomaka.

Savijanja napred istežu i jačaju stražnji deo kičme, ramena, rameni i karlični pojas i noge. Istežu i jačaju celu dužinu mišića uspravljača kičme (erector spinae). To je snažan mišićni sistem, izgrađen od tri mišića u dubokome sloju leđa, a najduži od njih se uz kičmu proteže od karlice do glave. Takođe, pomenuti položaji istežu i jačaju mišiće koji istežu kičmu i međupršljenske ligamente, mišiće koji povezuju i stabilizuju svaki pršljen, ledne mišiće koji povezuju rameni pojas sa kičmom, te zadnje mišiće karlice i nogu. A jačaju i trbušne mišiće, koji se pri savijanju napred stežu i nežno pritiskaju organe trbušne šupljine (posebno creva), masirajući utrobu. Savijanja napred istežu područje bubrega i nadbubrežnih žlezdi i podstiču njihovu funkciju.

S tačke gledišta biomehanike yoga položaja, prvenstvena svrha savijanja prema napred je istezanje područja slabina i lumbo-sakralnog područja kičme. Pravilno savijanje napred iziskuje sposobnost kontrole proporcionalnog odnosa između progresivnog izravnavanja fiziološke lordoze slabinskog dela kičme i okretanja karlice napred u zglobovima kuka. Proporcionalni odnos između te dve akcije naziva se slabinsko-karlični ritam. Ključ za slabinsko-karlični ritam i stoga za sva savijanja napred je stezanje trbušnih mišića prilikom izdisaja. Na početku izdisaja stežite trbušne mišiće u predelu hvatišta za stidnu kost, čime zaustavljate preterano okretanje karlice napred, podstičete progresivno izravnavanje slabinskog dela kičme i maksimalno istežete donji deo leđa. Ako imate jako izraženu zakrivljenost slabinskog dela kičme ili vrlo labave kukove, na početku savijanja trupa napred lagano podignite stidnu kost prema gore i usredsredite se na istezanje donjeg dela leđa. Nastavljajući savijanje trupa napred, stežite trbušne mišiće od stidne kosti do pupka i progresivno osećajte nenaporno istezanje donjeg dela leđa. Savijanjem napred, prirodna zakrivljenost prsnog dela kičme može stvoriti tendenciju da se grudni koš "uruši" usled pritiska stomaka. Ovo se može izbeći tako što se tokom udisaja trup izduži između grudi i stomaka, te se takvo izduženje održava tokom savijanja napred. To je naročito važno ako je zakrivljenost grudnog dela kičme (kifoza) izražena. Naprotiv, ako vam je prirodna zakrivljenost grudnog dela kičme (fiziološka kifoza) lagano izravnata, tada prilikom savijanja trupa napred možete dozvoliti da se lagano zaobli. Prilikom uspravljanja trupa iz položaja savijanja napred pokret počinje udisajem od grudi, povlačeći grudni koš od stomaka, istežući područje solarnog plexusa. Podizanje ruku iznad glave u koordinaciji s kretanjem i širenjem grudnog koša prilikom udisaja pojačava istezanje zakrivljenosti kičme. Tokom savijanja trupa prema naprijed i vraćanja u uspravan položaj, ispružene ruke, grudni koš i glava su poravnati. Ukoliko ovo poravnanje uzrokuje napetost u vratu i ramenima, položaj ruku možete prilagoditi kako bi pokret bio nenaporan. Tokom uspravljanja trupa održavajte delimičnu stegnutost trbušnih mišića, kako biste sprečili preterano okretanje karlice napred i zaštitili donji deo leđa od naprezanja (naročito tokom savijanja trupa napred u stojećim položajima). To će takođe olakšati podizanje rebrene krletke i poništiti bilo kakvo preterano zakrivljenje grudnog dela kičme. Takođe je jako važno da tokom savijanja trupa napred glavu držimo poravnatu s kičmom, spuštajući bradu prema Adamovoj jabučici. Glavu, dok se savijamo napred, nikako ne izvijamo unazad, jer to može stvoriti napetost u vratu i ramenima i dovesti do glavobolje. Spuštanjem brade prema grudima ili Adamovoj jabučici, tokom savijanja napred, istežemo i izravnavam zakrivljenost vratnog dela kičme, grudnog dela kičme i pojačavamo istezanje mišića gornjeg dela leđa i vrata.

Asane klasifikovane kao Paščimottana su sledeće: Paršvottanasana, Uttanasana, Utkatasana, Adho Mukha Švanasana, Tadaaka Mudra, Apanasana, Kurmasana, Prasarita Padottanasana, Urdhva Prasarita Padahastanasana, Ānušīrśasana, Maričyasana, Apanasana, Ardha Padam Paščimottanasana, Paščimottanasana, Upavištakonasana i Navasana.

3. Purvottana – Purva znači prvi, prednji, a Uttana istezanje. Prednji deo tela predstavlja istok. Asane su klasifikovane kao Purvottana kada se leđa kreću u suprotnom smeru od nogu, kada se izvijamo unazad. Izvode se tokom udisaja tako da se isteže prednji deo tela i izvijaju kičmu unazad. Pokret i pažnja kreću od područja grudi, gornjeg dela tela. Dugotrajno sedenje (npr. ispred kompjutera) krivi položaj kičme, te gornji deo leđa postaje pogrbljen. Asane Purvottana vrste ispravljaju taj nedostatak. Ukoliko je sporno da li na osnovu oblika položaja klasifikovati neki yoga položaj kao Purvotana ili Paščimottana, način disanja odlučuje klasifikaciju. Ako se položaj izvodi tokom udisaja, onda je Purvotana, a ako se izvodi tokom izdisaja, tada je Paščimottana.

Izvijanje unazad isteže i jača prednji deo trupa, rameni i karlični pojas, noge i bočnoslabinske mišiće (ili opsoas). Veliki slabinski mišić počinje od dvanaestoga prsnog i slabinskih pršljenova i spušta se u karlicu, gde se spaja s bočnim mišićem u jedinstveni bočnoslabinski mišić. Tetiva mišića završava na gornjem delu bedrene kosti. Bočnoslabinski mišić je glavni pregibač noge u zglobu kuka, okreće je spolja i povlači medijalno (primiče prema sredini). Ako je noga učvršćena, mišić pregiba trup (npr. uspravljanjem iz ležećeg položaja). Savijanjem unazad takođe se istežu i jačaju dijafragma i međurebreni mišići koji su odgovorni za disanje. Dalje, istežu se i jačaju prednji mišići koji povezuju rameni pojas sa kičmom, te prednji mišići nogu. Takođe, jačaju površinski i duboki mišići leđa koji se stežu pri savijanju unazad, jačaju stražnje mišiće ramenog obruča, istežu unutrašnje organe. uklanjaju kompresiju utrobe, nežno pritiskaju područje bubrega i nadbubrežnih žlezdi, te podstiču njihov rad, i istežu prednje mišiće vrata i grla, uključujući područje štitne žlezde i timusa.

S tačke gledišta biomehanike yoga položaja, primarna svrha izvijanja unazad je širenje i istezanje prednjih mišića grudi, ramenog obruča, prednjih mišića solarnog plexusa, stomaka, bokova i bedara. Tokom izvijanja unazad pažnja se može usredsrediti na grudi i ramena, solarni plexus i stomak, bokove i bedra, ili se može podjednako raspodeliti na sva navedena područja. Svrha savijanja trupa unazad je jačanje leđnih mišića, što ponekad može biti važnije od istezanja mišića prednjeg dela tela.

Za pravilno izvođenje izvijanja unazadvažnaje sposobnost kontrolisanja proporcionalnog odnosa između izduživanja i izravnavanja zakrivljenosti kičme i povećanja zakrivljenosti kičme u području slabina. Proporcionalan odnos između opisane dve akcije naziva se grudno-slabinski ritam. Grudni deo kičme ima ograničenu sposobnost izvijanja unazad usled trnastih nastavaka i grudnog koša, dok se slabinski deo kičme može jako izvijati.

Ključ za grudno-slabinski ritam i za sva izvijanja unazad je u širenju grudnog koša prilikom udisaja, dok istovremeno održavamo stegnutost trbušnih mišića, što smo već učinili prilikom izdaha. Od početka udisaja širite grudni koš podizanjem rebara, što rezultira izduženjem prsnog dela kičme i isteže prednji deo trupa. Tokom širenja grudnog koša, otvorite ramena povlačenjem nadole i unazad.

Ukoliko imate normalnu ili prejaku zakrivljenost grudnog dela kičme, da biste je prilikom izdisaja izravnali (kada je volumen vazduha u plućima smanjen), stegnite mišiće gornjeg dela leđa, povucite ramena unazad i isturite sredinu grudnog koša napred. Međutim, ako vam je zakrivljenost grudnog dela kičme već izravnata, tada se koncentrišite na uspravno izduživanje kičme i izbegavajte isturanje sredine grudnog koša napred. Zatim, tokom svih narednih udisaja održavajte blagu stegnutost stomaka od pupka naniže, kako biste sprečili perterano okretanje karlice napred i kompresiju među pršljenovima u području slabina. Tokom narednih izdisaja koristite jaču stegnutost stomaka, kako biste stabilizovali odnos između karlice i slabina, usredsredite se na izvijanje gornjeg dela leđa, protegnite glavu od ramena, stvarajući što više prostora među vratnim pršljenovima. Držite bradu pravo ili je malo savijte prema Adamovoj jabučici, kako biste pojačali izduživanje kičme. Pred kraj udisaja podignite bradu, kako biste istegnuli prednji deo vrata i grlo. U području ramena i kukova obim izvijanja unazad zavisi od stanja vratnog i grudnog dela kičme i njima pripadajućih mišića, te stanju slabinsko-karličnih struktura i njima pripadajućih mišića. Kada se za izvijanja unazad koriste ruke i noge poput poluga, može se izazvati povreda zglobova ramena i kukova. U tom slučaju moramo biti pažljivi, ne smemo da primenjujemo veliku mišićnu silu kako bismo izbegli mogućnost povrede. Opasnost od povrede zglobova ramena i bokova smanjuje se s jačim otvaranjem grudnog koša i istezanjem prednjeg dela stomaka.

U Purvottana asane spadaju: Bhudžanasana, Urdhva Mukha Švanasana, Godhapitham Asana, Dvipad Asana Pitham, Purvottanasana, Matsyasana, Uttana Padasana, Šalabhasana, Dhanurasana, Uštrasana i Urdhva Dhanurasana.

4. Paršva – Asane su klasifikovane kao Paršva kada se kičma pokreće lateralno, bilo na levu ili na desnu stranu. Asane Paršva tipa preporučuju se za ispravljanje slabosti i krutosti jedne strane tijela, tj. vrši se lateralna korekcija tela.

Postranična (lateralna) savijanja mogu se razvrstati u dve kategorije. U prvoj kategoriji trup se postranično savija, što naizmenično isteže i pritiska dubinske mišiće kičme, međupršljenske diskove i ligamente, međurebrenne mišiće i vezivno tkivo koje povezuje rebra, te dubinske i površinske mišiće koji povezuju rameni i karlični obruč s kičmom. Ovi položaji (poput Trikonasane) daju snagu i stabilnost mišićima kičme, grudnog koša, ramena i karlice, pomažu održavanju gipkosti rebrene krletke i obnavljaju ravnotežu asimetričnosti kičme, ramena i karlice. Zatim, ovi

položaji naizmenično istežu i pritskaju pluća i organe trbušne šupljine, bubrege, jetru i creva, te podstiču njihov rad.

Drugu kategoriju čine položaji u kojima se npr. iz ležećeg položaja na leđima jedna noga podiže, odmiče, okreće spolja i spušta u stranu, dok istovremeno rukom držimo nožne prste (Supta Paršva Padangušthasana), ili kada iz ležećeg položaja na kuku postranično podignemo nogu, uhvatimo rukom nožne prste, dok drugom rukom podbočimo podignutu glavu (Anantasana). Ovi položaji istežu strukture karlice, prepona, unutrašnju stranu bedra i područje medice, te povećavaju snagu i gipkost pripadajućeg mišića. Takođe povećavaju cirkulaciju u području medice i podstiču funkciju polnih organa. Navedeni rezultati mogu se ostvariti i savijanjem napred iz sedećeg položaja, s potpuno razmaknutim nogama.

S tačke gledišta biomehanike yoga položaja, primarna svrha prve kategorije postraničnih savijanja je i istezanje kičme i trupa od ramena do bokova. Druga svrha je istezanje i jačanje mišića ramenog pojasa, zglobova kukova, prednjeg dela karlice i unutrašnje strane bedara. U drugoj kategoriji postraničnih savijanja redosled svrhe je obrnut u odnosu na položaj prve kategorije. Primarna svrha je jačanje i istezanje mišića prednjeg dela karlice, zglobova kukova, prepona i unutrašnje strane bedara, kako bismo mogli prilikom zauzimanja yoga položaja ostvariti pravilan ("otvoren") položaj karlice. Druga svrha je istezanje postraničnog dela trupa i struktura ramenog pojasa. Ključ za pravilno postranično savijanje je sposobnost kontrole proporcionalnog odnosa između čistog postraničnog savijanja i prirodnog premeštanja i okretanja kukova i ramena tokom postraničnog savijanja, pri čemu se udisaj i izdisaj povezuju pokretom. Udisajem istežemo kičmu i otvaramo grudni koš, povećavamo razmak među pršljenovima, a izdisajem se postranično savijamo pazeći da su lopatice spuštene prema dole, ramena opuštena prema dole i lagano zabačena unazad, a kukovi u istoj ravni. Na početku izdisaja stegnite trbušne mišiće kako biste zaustavili okretanje karlice napred i izdužite slabinski deo kičme, dok istovremeno počinjete izvoditi postranično savijanje. Ako vam je slabinski deo jako zakrivljen (udubljen), lagano gurnite stidnu kost prema gore kako biste zaustavili premeštanje karlice unazad. Tokom sledećih izdisaja rotirajte gornje rame lagano unazad, držeći ramena opuštena unazad, odmaknuta od vrata i u vertikalnom poravnanju, kako bi se održao postranični kvalitet pokreta. Tokom udisaja izdužite kičmu, podignite grudni koš, udaljite ga od stomaka, povucite ramena prema dole i unazad i izravnavajte zakrivljenost kičme u grudnom dijelu slično kao i u slučaju izvijanja unazad. Izdužavanje kičme stvara više prostora između pršljenova, povećavajući potencijal za postranično savijanje bez stiskanja međuležnih diskova. Ova akcija, takođe, sprečava tendenciju premeštanja grudnog koša i ramena napred i sprečava postranično međupršljensko stiskanje. Istezanje ruke uvis i iznad glave tokom udisaja, one strane trupa koja se isteže, pojačava istezanje mišića i vezivnog tkiva grudnog koša i trupa. Da bi rezultat bio maksimalan, držite ruku u liniji s ramenom i trupom.

U Paršva asane spadaju: Utthita Trikonasana, Utthita Paršva Konasana, Vaśiśthasana, Anantasana, supta Paršva Padangušthasana, Āthara Parivritti (Paršva) i Maha Mudra. Maha Mudra, iako je klasifikovana kao Paršva, takođe poseduje neke karakteristike Parivritti, Purvatana i Paśchimottana.

5. Parivritti – Asane su klasifikovane kao Parivritti kada se kičma uvija s jednom fiksnom tačkom (obično kukovi). Svrha Parivritti je ispravljanje telesnih deformacija, kao što je iskrivljenje trupa. Izvode se tokom izdisaja, a pokret i pažnja kreću od područja stomaka. Položaji uvijanja stvaraju rotaciju među pršljenovima kičme, snaže i povećavaju gipkost površinskih i dubinskih mišića u području kičme i stomaka, te održavaju elastičnost međupršljenskih ligamenata. Naizmenično uvijanje u svaku stranu stiska i isteže svaku stranu grudnog koša i podstiče disanje. Položaji uvijanja takođe stiskaju i istežu srednji deo trupa, gde su smešteni bubrezi, nadbubrežne žlezde, jetra, žučni mehur, pankreas, slezina i želudac, podstičući njihov rad. Dalje, naizmenično stiskaju i istežu creva, podstičući bolju resorpciju hranjivih materija u probavnom traktu i poboljšavajući eliminaciju. Jačaju i istežu dubinske i površinske mišiće koji povezuje glavu, ramena, ruke, karlicu i noge sa kičmom. U područjima strukturalne asimetrije (npr. skolioza) uvijanje obnavlja ravnotežu strukture.

Sa tačke gledišta biomehanike yoga položaja, primarna svrha uvijanja je rotacija kičme. Druga svrha uvijanja je podešavanje odnosa između karličnog pojasa, ramenog pojasa i kičme.

Ključ za pravilno uvijanje je sposobnost kontrole uvijanja kičme pomoću mišića stomaka i kičme, a ne pomoću sile poluge stvorene mišićima ramena i ruku i/ili karlice i nogu. U položajima uvijanja te se poluge mogu primeniti pažljivo, kako bi se pojačalo uvijanje kičme, ali ne i uzrokovalo. Sposobnost rotacije među pršljenovima slabinskog dela kičme je ograničena. Uvijanje kičme počinje odozdo prema gore. Uvijanje donjeg dela stomaka stvara se stabilizovanjem karlice i uvijanjem kičme, pri čemu kičmu uvijamo pršljen po pršljen na gore i na kraju završimo uvijanje gornjeg dela kičme zakretanjem ramena i istovremenim spuštanjem lopatica prema dole. Uvijanje se može započeti tako da stabilizujemo kičmu i zatim uvijamo karlicu, ili možemo istovremeno kičmu i karlicu uvijati u suprotnim smerovima (npr. valjanje krokodila – yoga vežbe uvijanja za kičmu). Sposobnost rotacije među pršljenovima je veća u grudnom delu kičme nego u slabinskom. Uvijanje srednjeg dela trupa ostvaruje se stabilizovanjem karlično-slabinskog područja i uvijanjem rameno-grudnog područja, stabilizovanjem rameno-

grudnog područja i uvijanjem karlično-slabinskog područja ili uvijanjem oba područja u suprotnim smerovima. Vratni deo kičme poseduje najveću sposobnost rotacije među pršljenovima, posebno u zglobu između prvog i drugog vratnog pršljena. Uvijanje vrata se ostvaruje stabilizovanjem ramena i uvijanjem glave ili uvijanjem i vrata i glave u suprotnim smerovima.

Ključ za pravilno uvijanje kičme i stoga za sve položaje uvijanja je tehnika stezanja stomaka tokom izdisaja. Pri početku izdisaja stegnite trbušne mišiće pri njihovom hvatištu za stidnu kost, kako biste stabilizovali karlično-slabinski odnos i istovremeno podstakli uvijanje. Kao i u slučaju savijanja napred, prirodna zakrivljenost grudnog dela kičme može prilikom uvijanja stvoriti tendenciju "urušavanja" grudnog koša zbog pritiska stomaka prilikom uvijanja. To se može izbeći ako prilikom udisaja stvaramo veći razmak između grudnog koša i stomaka. Prilikom udisaja događa se prirodno "odvrtanje" uvijanja i stvaranje više prostora među pršljenovima, kako bismo narednim izdisajem kičmu mogli još više uviti.

U Parivritti asane spadaju: Utthita Trikonasana, Parivritti trikonasana, Utthita Paršvakonasana, Āthara Parivritti (Parivritti), Jthara Parivrittia (Ekapada), Maričyasana Parivritti, Bharadvādasana i Ardha Matsyendrasana. 6. Viparita – asane su klasifikovane kao Viparita kada je trup okrenut naopačke s glavom prema dole, nogama prema gore (položaji na glavačke – obrnuti položaji), pri čemu je kičma podvrgnuta obrnutoj kompresiji. Drevni yogiji su uvideli vrednost okretanja tela naglavce u svrhu snaženja vitalnih organa, pobuđivanja funkcija endokrinih žlezda, te unapređenja, uravnoteženja i delotvornijeg funkcionisanja cele fiziologije. Obrnuti položaji takođe povećavaju snagu i gipkost površinskih i dubinskih mišića, ligamenata i vezivnog tkiva kičme i rebrenog kaveza, snaže dijafragmu i trbušne mišiće, kao i mišiće koji povezuju rameni i karlični pojas sa kičmom. Poput položaja protezanja, obrnuti položaji unapređuju položaj tela i ukupnu strukturalnu integraciju, smanjujući napetost mišića i organa trupa, poboljšavaju probavu, disanje i cirkulaciju.

Sa tačke gledišta biomehanike yoga položaja, primarna svrha obrnutih položaja je postizanje obrnutog delovanja sile gravitacije na telo. Druga svrha obrnutih položaja je snaženje mišića trupa, poboljšavanje funkcionalne integracije zakrivljenja kičme i produblјivanje ritma disanja.

Položaji u kojima se noge podižu iznad glave ili u kojima se glava nalazi niže od struka stvaraju rezultat obrnutih položaja. To su položaji ležanja na leđima u kojima podižemo noge iznad glave, ili stojeći položaji savijanja trupa napred i spuštanjem glave prema tlu (npr. Adho Mukha Śvanasana – položaj psa spuštene glave, Śirśasana - stoj na glavi ili Vrikśasana - stoj na rukama). U obrnutim položajima ostajemo koliko nam je udobno, bez naprezanja. Da bismo maksimalno smanjili naprezanje u obrnutom položaju, potrebna nam je prirodna zakrivljenost kičme, a takođe je neophodno postranična zakrivljenja dovesti u maksimalno uspravnom poravnanje u odnosu na različite osnovice svakog pojedinog yoga položaja.

Ključ za postizanje uspravnog poravnanja je tehnika povezanog udisaja i izdisaja s pokretom, pri čemu udisajem istežemo telo a izdisajem stabilizujemo zauzeti položaj. U položaju stoja na glavi osnovica je vrh glave, laktovi, podlaktice i šake isprepletenih prstiju. Idealno bi bilo da se 30% težine trupa i nogu direktno preko vrata prenosi na teme glave, a ostalih 70% na laktove, podlaktice i šake. Tokom udisaja širite grudni koš, odmaknite ramena i lopatice što dalje od glave, izdužite vrat, izdužujte trup i udaljite karlicu od rebrenog kaveza. Uvis ispružene noge istežite, udaljite od karlice i rotirajte unutra, kako biste povećali razmak u zglobovima kukova ("otvorili karlicu"). Istegnite uvis centralnu osu tela. Stopala su razmaknuta za širinu kukova, a vodoravno položenim tabanima upiremo prema gore. Tokom izdisaja koristite stegnutost stomaka kako biste uticali na slabinsko-karlični odnos, smanjujući slabinsku lordozu i kako biste kontrolisali položaj nogu.

U položaju stoja na glavi, što je bolje uspravno poravnanje, to je položaj nenaporniji. U stoju na ramenima osnovicu položaja čine gornji deo leđa, rameni pojas, unutrašnja strana laktova, nadlaktice, vrat i glava. Trup se s kičmom i nogama uzdiže što više od ramena u uspravnom poravnanju iznad ramena. Stoj na ramenima (Sarvangasana) snaži mišiće nogu, donjeg dela leđa i stomaka. Tokom izvođenja položaja udisajem izdužite kičmu i protegnite noge od karlice naviše, a tokom izdisaja stegnite stomak i stabilizujte položaj nogu povlačeći bedrene kosti (femur) unazad, pri čemu su stopala blago razmaknuta i položena vodoravno. Položaj ruku i dlanova stabilizuje osnovicu i podržava položaj.

U Viparita asane spadaju: Śirśasana, Sarvangasana, Viparita Karani Asana, Dvipada Pitham Asana, Prasarita Padottanasana, Karnapidasana i Halasana.

7. Yoga položaji ravnoteže. Vrednost položaja ravnoteže je u snaženju tela, poboljšanju njegove strukturalne integracije, razvijanju mentalne stabilnosti i koncentrisanju pažnje. Položaji ravnoteže se mogu klasifikovati u dve grupe. Prvu grupu sačinjavaju položaji ravnoteže koji se izvode u stojećem položaju na nožnim prstima ili punim stopalima. Ovi položaji nam pomažu da profinimo način našeg kretanja i održavamo ravnotežu tokom mirovanja ili kretanja. Druga grupa položaja ravnoteže izvodi se oslanjanjem težine tela na ruke, podlaktice ili dlanove. Položaji

ravnoteže s oslanjanjem na ruke naglašavaju snaženje mišića ruku i ramena, donjeg dela leđa, stomaka i karlice. Svi položaji ravnoteže pružaju nam osećaj ovladavanja našim telom, podstiču osećaj lakoće i udobnosti i jačaju samopouzdanje. Primarna svrha položaja ravnoteže je da određeno vreme nenaporno održavamo određeni položaj ravnoteže, čime razvijamo koncentraciju i stabilnost duha. Druga svrha je povećanje ukupnog integriteta i snage tela.

S tačke gledišta biomehanike yoga položaja, u položajima ravnoteže težina tela se prenosi kroz određenu strukturu tela na osnovu uporišta i zatim prema tlu. U stojećim položajima osnova tela su stopala, u sedećim su sedalne kosti, stražnjica i noge, u ležećim je osnova cela dužina leđa. Što je površina osnove veća, veća je i stabilnost položaja. Ležeći položaji su stabilniji od sedećih, a sedeći su stabilniji od stojećih. Kada je težina tela poravnata uspravno iznad široke i stabilne osnovice uporišta, prisutna je maksimalna stabilnost. U položajima ravnoteže osnova je mnogo manja i relativno nestabilna. Takođe, stabilnost položaja ravnoteže je smanjena, jer u većini položaja ravnoteže težina tela nije u uspravnom položaju u odnosu na osnovu. U stojećim položajima ravnoteže podignuta noga se proteže ispred, iza, ili u stranu od linije uspravne na stopalo na koje se oslanjamo (uporište). U položajima ravnoteže na rukama, trup i noge se naginju i protežu napred, pozadi, ili u stranu od ruku, ruke, podlaktica ili dlanova na koje se oslanjamo (uporišta).

Ključ za pravilno izvođenje položaja ravnoteže je sposobnost postizanja ravnoteže na nestabilnoj osnovi, koristeći premeštanje telesne težine kao protivteže. Ako su nam ligamenti i mišići previše kruti, biće teško da dovoljno premestimo telesnu težinu, kako bismo stvorili delovanje protivteže za održavanje stabilnosti položaja ravnoteže. Ako su ligamenti i mišići preterano labavi, biće teško stabilizovati zglobove preko kojih se prenosi telesna težina i teško će se održavati ravnotežu položaja. Vežbom yoga položaja razvijamo snagu, gipkost i stabilnost potrebnu za nenaporno održavanje položaja ravnoteže. U položajima ravnoteže pravilno povezivanje udisaja i izdisaja s pokretom pomaže nam da udesimo suptilno podešavanje trupa, ruku i nogu za postizanje što bolje ravnoteže. Prilikom izvođenja položaja ravnoteže važno je da umirimo pogled, usmerivši ga na neku tačku. Umirenjem pogleda umiru se duh, što se odražava na postizanje veće stabilnosti u položaju ravnoteže. Osim stajanja na stopalima, nožnim prstima, dlanovima, rukama i podlakticama, položaji ravnoteže uključuju elemente savijanja napred, izvijanja unazad, uvijanja, savijanja u stranu, protezanja i obrnutih položaja.

Asane klasifikovane kao položaji ravnoteže su sledeće: varijacije Tadasane, Utthita Paršva Padangušthasana, Bhagirathasana, Utthiat Eka Padangušthasana, Garudasana, Ekapada Uttanasana, Ardha Padma Uttanasana, Virabhadrasana, Nataradasana, Bakasana, Mayurasana i Vrksasana.

Takođe, postoje različite kategorije asana u skladu s njihovom osnovom. One su:

- stojeći položaji u kojima su osnova stopala,
- položaji ležanja na leđima u kojima je osnova stražnja strana tela,
- položaji naglavačke u kojima su osnova glava, vrat i ramena, laktovi i podlaktice, dlanovi i ruke,
- položaji ležanja na stomaku u kojima je osnova prednja strana tela,
- položaji sedenja u kojima su osnova zadnjica i noge.

Srž delovanja svih yoga položaja je u kičmi. Svi yoga položaji samo su produžetak načina na koji se kičma može pokretati: savijanje napred, izvijanje unazad, u stranu, uvijanje i izduživanje. Uravnoteženi sled yoga položaja provodi kičmu kroz svih 5 načina kretanja. Cilj vežbanja yoga položaja je stvaranje zdrave kičme, čišćenje svih kanala vitalne energije (nadi) koji prolaze kroz kičmu i celu fiziologiju, čime se unapređuje centralni tok svesti kroz kičmu. Uravnoteženi odnosi u zakrivljenosti kičme su osnova ravnoteže u fiziologiji. Kičma predstavlja celinu u kojoj su svi delovi uravnoteženo povezani. Yoga čikitša podučava terapijski vid yoge, yoga kiropraktiku. Yoga vežbama izvodimo autokiropraktiku. Kiropraktika u yoga položaju ostvaruje se tako što, tokom zadržavanja u yoga položaju, dubokim disanjem istežemo deo kičme ili tela dok ne osetimo da se uskladio s celinom.

### Samhita yoga - celovita yoga

Yoga položaji takođe uključuju inteligentnu upotrebu disanja koje ima značajnu ulogu kad je u pitanju delovanje na kičmu. Disanje i položaji su intimno povezani. Udisajem, kičma se izdužuje, a izdisajem stabilizuje. Koristeći prirodan tok udisaja i izdisaja koji je kompatibilan sa prirodom kretanja u yoga položaju, stvaramo vezu između svesnosti kičme i cele fiziologije. Yoga, predstavljajući najstariji oblik vežbanja, koristi rezonancu, jedinstvo tri u jednom. Integrisana celina (Samhita) ostvaruje se ujedinjavanjem i potpunom usklađenošću pažnje (rishi), disanja (devata) i pokreta (chandas). Yoga vežbama ostvarujemo Samhitu na nivou našeg bića. Yoga položaji predstavljaju samoodnosno kretanje svesti. Omogućavaju nam da telo prepoznamo u vrednosti svesti, da telu vratimo sećanje da je ono u suštini svest i da ga povežemo s inteligencijom Sopstva. Iz samoodnosnog dinamizma Sopstva stvoren je celi svemir. Razni položaji (asana) samoodnosnosti Sopstva, koje Sopstvo zauzima unutar sebe, očituju se u vidu raznih oblika života po kojima su i pojedini yoga položaji dobili naziv. Sled yoga položaja predstavlja svest u pokretu. Vežbanjem yoga položaja oživljavamo svest jedinstva sa celim svemirom, jer postizanjem stanja potpunog



jedinstva i samoodnosnosti svesti, daha i pokreta, vraća nam se sećanje da smo jedno sa svima. Određene frekvencije transformacije Sopstva koje su predstavljene yoga položajima, rezonuju sa svim vrednostima naše fiziologije i potpuno je restrukturišu, kako bi izražavala kontinuum života, blaženstvo i savršeno zdravlje. Krajnja svrha yoga položaja je da duh i telo pojedinca uskladimo i utvrdimo na nivou kosmičke inteligencije i egzistencije, s kosmičkom fiziologijom, da postignemo stabilno integrisano stanje života u kojem je deo povezan s celinom i u kojem je celina prisutna u svakom delu.

### **Pet osnovnih koraka napredovanja u vežbi yoga položaja**

Primena yoga položaja i disanja obuhvata pet osnovnih koraka napredovanja:

1. stabilnost – yoga položajima u telu stvaramo strukturalnu i funkcionalnu stabilnost,
2. adaptabilnost – yoga položajima povećavamo fleksibilnost i gipkost tela,
3. integracija—yoga položaji istovremeno ostvaruju integraciju stabilnosti i adaptabilnosti u telu. Asana se definiše kao sthir sukham asanam (Patanjali Yoga-sutra 2.46). Sthir znači stabilnost, postojanost, a Sukham znači udobnost, mir, lakoća. Asana označava položaj tela ili položaj posmatrača unutar samoodnosnog stanja Sopstva,
4. pročišćavanje – yoga položaji stvaraju jedinstvo stabilnosti i adaptabilnosti, što pročišćava fiziologiju od svih krutosti, napetosti i stresova,
5. rast – yoga položaji na osnovu povećanja čistoće fiziologije ostvaruju evolutivni rast pojedinca prema svesti jedinstva i dugovečnosti tela.

Vežbanjem yoga položaja, povezivanjem svesti s disanjem i pokretom, postajemo sve svesniji i prisutniji u sadašnjem trenutku. Postajemo budniji i pažljiviji u sadašnjosti, te manje grešimo i ne delujemo više po inerciji navika iz prošlosti. Zbog toga Mahariši naglašava da je vreme provedeno u vežbanju yoga položaja zlatno doba dana, jer time ostvarujemo prirodnu fleksibilnost i udobnu postojanost tela, što je najprikladniji položaj za vežbu transcendentalne meditacije.

Vežbanje yoga položaja je neophodnost svakodnevnog življenja. Ako redovno vežbamo, iskustvom ćemo steći znanje. Bez iskustva znanje o yogi će biti samo na nivou intelektualnog razglabanja. Od 196 sutri Patandalijevih Yoga sutri samo tri sutre govore o asani , a pet o pranayami, ali one su ključne. Ako znamo kako koristiti asane bićemo u stanju da ovladamo suprotnostima, steći ćemo sposobnost prilagođavanja ekstremnoj hladnoći i vrućini. Asane nam pomažu da osećamo udobnost u telu, jer u njemu više nema bolnih napetosti i da pažnja bude više prisutna u pranayami i meditaciji. Savršenstvo yoga položaja je kada možemo u položaju ostati trajno i udobno 3 sata. Vežbanje yoga položaja i yoga disanje ojačavamo principe yame i niyame u našem životu. Ako imamo slabo telo, nervni sistem i slab duh, tada su nam slabi i principi yame i niyame. Duh je primaran, a telo sekundarno. Telo je izraz duha i ovisi o njegovom stanju Duh je gospodar a telo sluga. Ako je duh bolestan i tužan, tada celo telo postaje bolesno. Prvo treba meditacijom lečiti duh, služiti gospodara, a zatim vežbama yoga položaja i disanja služiti slugu, pomoći telu da se što pre revitalizuje. Stoga je i Mahariši Maheš Yogi u svom podučavanju više naglasio vrednost meditacije, nego vežbanje yoga položaja. U razmatranju vrednosti yoga vežbi i meditacije, meditaciji uvijek dajemo prednost, a pravilnim vežbanjem yoga položaja yoga vežbe takođe pretvaramo u meditaciju u pokretu. U yoga položajima nije toliko važan spoljašnji izgled, već ono što je nevidljivo. Primena bandhi (đalandhara, uddiyana i mula bandha), ujjai disanje i pažnja predstavljaju nevidljivi deo yoga položaja i njihovo jedinstvo u yoga položaju je najvažnije, jer yoga položaj pretvaraju u meditaciju. Vežbanjem svih udova yoge (yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana i samadhi) ceo život postaje meditacija.

### **Uslovi za vežbanje yoga položaja i disanja**

Yogu treba vežbati na provetrenom mestu bez vazдушnih strujanja. Vetar, kako duva, može nas s jedne strane više hladiti i tada će nam mišići te strane biti prirodno krući, što će stvoriti neravnotežu prilikom vežbanja. Temperatura prostorije treba da je udobna, vežbamo u smirenoj atmosferi, bez ometanja (npr. neugodni zvuci, mirisi ili kućni ljubimci, bez TV, radija, razgovora i drugih smetnji). Ne vežbamo yoga položaje izloženi jakom suncu. Za vežbanje raširimo vunenu prostirku presavijenu napola i sednemo na nju, ujutro licem okrenuti prema istoku, a uveče prema zapadu. Vežbamo u udobnoj i laganoj odeći od prirodnih vlakana, prema odgovarajućoj temperaturi. Dobro je da su noge i stopala goli. Najbolje bi bilo vežbati bez odeće, a kao jedinu odeću možemo koristiti komad tkanine koji se nosi oko bokova i pokriva genitalije. Kad god je moguće, dobro je otvoriti prozor sobe u kojoj vežbate. Još je bolje izvoditi vežbe napolju, na svežem vazduhu.

Yoga položaje je dobro izvoditi nakon masaže, tako da se ulje bolje apsorbuje kroz pore kože i uđe u tkivo. Za vežbanje yoge i za zdravlje organizma jako je važno zdravlje usne šupljine. Ako postoje upalni procesi u usnoj šupljini, tada to truje krv, što šteti srcu i skraćuje nam životni vek. Zato, pre vežbanja yoge uvek obavimo ličnu

higijenu, ispraznimo bešiku i creva, istuširamo se, očistimo nosne kanale, usnu šupljinu, jezik i zube. Tokom dana pijte dovoljno vode (oko 1,5 do 2 litra), jer dehidracija čini telo krućim, što smanjuje gipkost.

Najbolje vreme za decu da počnu vežbati yogu je od 12 do 15 godina starosti. Nakon 21. godine, kosti postaju tvrde. Važno je da deca vežbaju redovno, svaki dan bar 10 do 15 minuta.

Yogu treba vežbati redovno, svaki dan, 15 do 20 minuta. Odredimo sebi jedan dan u nedelji kada ne vežbamo, takođe ne vežbamo kad je mlad mesec ili u uštapu i žene ne vežbaju tokom menstrualnog ciklusa, jer se pri vežbanju obavezno radi mula bandha a ona tada može sprečavati prirodan proces čišćenja.

Ako vežbamo yogu svaki dan, redovno, učimo kako treba da se odnosimo prema svom telu. Ako jedan dan nakon vežbanja yoge i dalje osećamo težinu u telu, bol u stomaku, glavi, itd., to može biti zbog toga što smo se prethodnog dana prejeli, prekasno otišli na spavanje ili smo uneli u organizam nešto nezdravo. Tako možemo direktno videti koja vrsta prehrane i aktivnosti pogoduje zdravlju tela i duha. Svakodnevna yoga vežba je poput barometra našeg duhovnog i telesnog stanja. Pogledamo unazad šta smo radili tokom dana i videćemo šta nam je dalo snage, a šta oduzelo.

Ne izvodimo yoga položaje posle jela. Ako je želudac pun, ne možemo dobro pokretati dijafragmu i ne možemo izvoditi potpuno yoga diasnje. Takođe, posle jela celo telo, cirkulacija, itd., koncentrisano je na varenje. Kada izvodimo yoga vežbe, tada je cirkulacija po celom telu ujednačena. U tom slučaju, vežbanje će poremetiti varenje, jer će ometati stvaranje želudačnih sokova. Možemo vežbati 3 do 4 sata nakon jela. Ako ste nešto popili, pričekajte pola sata pre nego što počnete s asanama. Najbolje je vežbati yoga položaje ujutro, pre doručka. Pre početka vežbanja, popijte čašu tople vode. Kretanjem tela u yoga položajima, ispiraju se unutrašnji organi. Na kraju vežbanja, ispraznite bešiku pre tuširanja. Nakon laganog doručka pričekajte najmanje 1 sat. Takođe, yoga položaje ne smemo raditi tokom dugotrajnog gladovanja, jer bi to uznemirilo jetru. Kada postimo, tada telo "jede sebe". Blage vežbe disanja su u redu i mogu biti korisne, ali intenzivno vežbanje može uzrokovati probleme. Ukoliko imate neke zdravstvene smetnje, posebno bolesti srca, probleme s leđima, kičmom i zglobovima, išijas i tokom oporavka od hirurških zahvata, ili ste trudni, pre nego što počnete s vežbanjem yoga položaja, savetujte se s lekarom. Ne vežbamo ako smo bolesni i pod visokom temperaturom.

Uvek je bolje izvoditi asane pre neke aktivnosti, nego nakon nje. Ako vežbamo asane nakon neke telesne aktivnosti, prvo napravimo pauzu u Šavasani tako da se duh smiri i oslobodi utisaka i misli od prethodne aktivnosti kako bi bio lakše usmeren na yoga položaje. Svaku vežbu izvodite polagano i pažljivo, sa zatvorenim očima, usmeravajući se na deo tela koji vežbamo. Pokušajte biti svesni disanja i pokreta i ne gubiti se u svakodnevnim mislima. Ostanite smireni i opuštteni. U odnosu na sport, bolje je izvesti asane pre bavljenja sportom. Ako posle pranayame nameravamo da se bavimo nekim sportskim aktivnostima, tada treba da učinimo neke stojeće asane kao prelaz, da bismo zagrejali telo. Lagana pranayama pre sportskog ili nekog drugog nastupa smiruje nerve i uklanja tremu i nemir. Ako smo nakon telesne aktivnosti iscrpljeni, možemo jednostavno leći i učiniti neko jednostavno disanje, poput slobodnog udaha i dugog ravnomernog izdaha. To nas može povratiti u normalno stanje.

U prvom tromesečju trudnoće, trudnice od pete nedelje, kada se potvrdi trudnoća, mogu u odnosu na sopstveno stanje izvoditi samo neke prilagođene i lagane yoga položaje. Ne smeju da izvode intenzivnije yoga vežbe, kao što je slučaj sa sistemom vežbanja Aštanga yoge. Prvo tromesečje je važno da se placenta čvrsto ukoreni i zato treba mirovati. Ako previše energije ide na yoga vežbe, tada telo može početi da odbija trudnoću. Nije dobro vežbati na prazan stomak, bolje je popiti čašu vode pre, a po potrebi i tokom vežbanja, da se spreči dehidracija i kontrakcije materice. Uopšteno, za trudnice je bolje da pre vežbanja obave pregled i posavetuju se s lekarom, kako bi se, s obzirom na njihovo stanje, moglo utvrditi koji su položaji kontraindikovani, a koji bi bili korisni za zdravu trudnoću.

## Principi ispravne vežbe yoga položaja

### 1. Princip stabilnosti i udobnosti

To je temeljni princip vežbe yoga položaja. Patanjali Yoga Sutra opisuje da asana poseduje dva važna kvaliteta: sukha i sthira.

#### Sthir sukham asanam

"To što je stabilno i udobno, potpuno samodovoljno i neograničeno je asana" Maharishi Patandali, Yoga sutre, 2.46 Sukha je sposobnost održavanja udobnosti položaja. Sthira je stabilnost, čvrstina i budnost. Asana znači nepokretan položaj i različiti položaj posmatrača, znalca (riši) unutar svog samoodnosnog stanja Sopstva (Samhita). Stabilnost se ne postiže statičnom krutošću, nego je to dinamična ravnoteža i međusobna usklađenost svih delova tela. To je slično stojećem tai chi položaju, poput uspravnog stojećeg položaja (Samasthiti). U uspravnom položaju udisajem istežemo kičmu uvis, a izdisajem je stabilizujemo i stvaramo celinu. Udisajem istežemo neki deo tela, a izdisajem uklapamo taj deo u sklad s celinom i stabilizujemo ga. Tokom održavanja yoga položaja jako je važno osluškivati i

slediti unutrašnju inteligenciju tela, dozvoliti telu da čini sve spoljašnje i unutrašnje kretnje koje će mu povećati osećaj celine i udobnosti u položaju.

Da bi stojeći položaji bili stabilni i udobni, izvode se otvorenih očiju i bosih nogu na podlozi koja ne klizi. Sedeći i ležeći položaji se izvode zatvorenih očiju na prostirci.

Napredak u vežbanju yoga položaja vidi se u postepenom povećanju udobnosti i stabilnosti u yoga položaju. Ako tokom izvođenja yoga položaja osećamo bol, znači da je izvodimo pogrešno. Svrha vežbanja yoge je povećanje prane. Bol i ozlede troše pranu, jer ona automatski ide na mesto bola ili ozlede, kako bi ih zalečila. Ako se yoga vežba s naporom i bolom i pri tom se oštećuje mišićno tkivo, tetive i ligamenti, tada se vežbanjem sva akumulirana prana potroši na mesta nelagodnosti, povreda i bola u telu, pa je rezultat vežbanja nikakav ili vrlo slab. Prisilnim istezanjem mišićnog tkiva, tetiva i ligamenata, može doći i do ozbiljnijih povreda. Samo milimetar istegnuća jačeg od dozvoljenog uzrokuje bol i oštećenje tkiva. Ako se sami ozleđujemo tokom yoga vežbanja, ne možemo ostvariti dublje isceljenje organizma. Nemiran duh troši više prane od bilo koje fizičke aktivnosti. Da bismo povećali pranu potrebno je postići smireno stanje duha postupkom transcendiranja njegove aktivnosti. Svađa, žučno raspravljavanje i negativnosti troše pranu, kao kada posuda koja je puna vode dobije pukotine kroz koje voda iz nje ističe. Zato je pre izvođenja yoga položaja važno stvoriti pozitivno stanje duha i zatim doneti jasnu odluku o svrsi vežbanja (Sankalpa). Drugi stih yoga sutri kaže: "yoga je umirenje aktivnosti duha". Stanje transcendencije, yoge, nalazi se između dve misli, jer tada duh nije u stanju vrta (vrtloženja), već je bez aktivnosti, ali je budan. Meditacijom, a takođe i smirenošću tokom aktivnosti, povećavamo i čuvamo pranu.

Yoga vežba treba da bude stabilna i udobna od početka do kraja vežbanja. Ako uživamo u yoga položajima, vežbaćemo ih stalno, a ako se patimo, prestaćemo sa vežbanjem, bilo svesno, podsvesno ili nesvesno. Jedna metafora iz indijske mitologije ilustruje princip stabilnosti i udobnosti (sthira i sukha) primenjeno na yogu. Ananta je kobra, kralj zmija, koja na svojoj glavi nosi univerzum i istovremeno pruža udoban ležaj Gospodu Višnuu. Kobra mora biti opuštena, kako bi osigurala udoban ležaj za Gospoda, to je koncept udobnosti. Ipak, kobra ne može biti mlitava i slaba, jer na svojoj glavi nosi univerzum, to je koncept stabilnosti. Ta dva kvaliteta oslikana u izvornom obliku Patandalija, Ananti, daju nam ideju idealnog položaja kako bi tokom yoga položaja trebalo da se osećamo.

Da bismo to postigli, moramo otkriti blokade, napetosti, čvorove stresa u telu i osloboditi ih yoga položajima, njihovim pravilnim i posledičnim povezivanjem (vinyasa) i kontrapoložajima. Time postizemo budnost bez napetosti i opuštenost bez tuposti i težine.

Kvalitet daha je takođe veoma važan, budući da dah odražava naše fizičko i mentalno stanje. Ako postoji bol, on se odmah odražava u dah. Dah je veza između duha i tijela. Vežbanjem yoge svi mišići, ligamenti i tetive u telu se istežu. Vežbamo u skladu s našim mogućnostima i prilagođavamo način izvođenja položaja trenutnom stanju gipkosti tela. Ako se naprežemo preko trenutnih mogućnosti i pri tom osećamo bol, tada ćemo sa 55, 65 ili 75 godina početi osećati bolove u telu jer smo oštetili mišićno tkivo. Ulazimo u yoga položaj samo onoliko koliko nam to dozvoljava kruća strana tela. Ako se za vreme vežbanja pojavi bol ili drhtanje tela, sigurnije je ne siliti se u položaj. Uvek se podsetite da tokom yoga položaja opustite oči, grlo, vilicu i lice, a pogotovo ona područja tela koja su nam inače napeta.

Svi sledeći principi osiguravaju da svaki yoga položaj bude sukha i sthira.

## 2. Princip pravilne pripreme

Pre vežbanja yoga položaja moramo pripremiti alat koji koristimo u yoga položaju, a to su: duh, dah i telo.

### • Priprema duha – Sankalpa

Pre nego započnemo sa yoga položajima iniciramo radosno stanje u duhu i telu tako da postanemo prožeti pozitivnim osećajima.

Pripremanje duha odnosi se na postizanje pozitivnog stanja duha, punog mira i udobnosti. Poznato je iz kvantne fizike da posmatrač samim posmatranjem utiče na objekt posmatranja. Kvalitet uticaja zavisi od stanja posmatrača. Nemiran duh, kada opaža područje istezanja određenog dela tela, neće moći ostvariti opuštanje i pozitivan rezultat u tom delu tela, neće moći podstaći inteligenciju tela da ponovo neometano struji tim delom i osigurava mu pravilnu funkciju. Jedino smireni i srećan duh u kome je probuđen viši nivo inteligencije može delovati smirujuće i opuštajuće na telo i podstaći oživljavanje blokirane inteligencije tela. Stvaranje pozitivnog stanja duha i donošenje čvrste namere i svrhe vežbanja (Sankalpa) označava voljnu odluku, čvrstu nameru, motivaciju da se nešto čini s određenom svrhom. Mi smo rezultat naših odluka. Otac Tadej, hrišćanski monah, rekao je da kakve su nam misli, takav nam je život. Mi određujemo sebe i svoju sudbinu sopstvenim odlukama i

namerama. Sankalpa je glavna mentalna aktivnost za stvaranje duboko ukorenjenih uslovljenosti koje su smeštene u osnovi srca i duha (samskara). Yoga primenjuje sankalpu za samoostvarenje, prosvetljenje nas i svih bića. Ayurveda primenjuje sankalpu za lečenje. Bilo koju akciju da želimo učiniti, njoj prethodi odluka: "Nameravam učiniti određenu akciju (na određeni način za određeni period vremena) da bi stvorio određeni rezultat". Sankalpa je poput plana, strategije. Činimo nešto na određeni način da bismo stigli do određenog cilja. Sankalpa razvija volju i usklađuje nas sa inteligencijom prirode koja nam pomaže da ostvarimo cilj. Yogijske sankalpe se sastoje od namjere da ćemo izvesti različite yoga položaje da bismo ostvarili duhovni rast, istinu o životu i delovali za dobrobit svih bića.

Sankalpa se izvodi u Sukhasani zatvorenih očiju, pri tome mislimo i osećamo sledeće:

"U prisutnosti Tvojoj, Bože,  
ispunjen milošću Tvojom,  
započinjem yoga asane.  
Podari mi dobro zdravlje, energiju,  
i delotvornost u životu.  
Osećam Tvoju milost,  
Tvoju božansku prisutnost."

Delovanje: Sankalpa unosi vrednost smirene svesti u celu fiziologiju i savršena je priprema za početak yoga položaja. Kalpa je proces preobraženja, a sankalpa je sastav koji proces preobraženja postavlja u savršeni sled (preobraženje namere u delovanje i delovanja u plod delovanja) do oživotvorenja naše namere. Sankalpom ostvarujemo metabolisanje naše namere i pojačavanje delovanja svakog yoga položaja koji izvodimo. Stoga je sankalpa ili odluka za izvođenje yoga položaja poželjna pre početka izvođenja yoga položaja, jer je željeni cilj izvođenja yoga položaja integracija života. Svrha sankalpe je održavanje vitalnosti vežbom yoga položaja i ispunjenje svrhe yoga položaja na nivou duha, tela i kosmičkog života.

#### • Priprema daha – pročišćavajuće disanje

Pre izvođenja yoga položaja moramo pripremiti dah tako da pročistimo pluća od sveg ustajalog vazduha i da pokrenemo osvećeno zvučno disanje (uđđaji).

Sledeće vežbe disanja trebaju da se izvode svakog jutra na svežem vazduhu.

1. Sedite u vađrasanu, položite dlanove na kolena. Duboko udahnite maksimalno šireći grudni koš i zadržite dah u grudima koliko je udobno i zatim kroz stisnuta usta polagano izdišite, savijajući se napred, dok sav vazduh ne izdahnate.

Sada udahnite što više možete u donje delove pluća, spuštajući dijafragmu. Zadržite dah koliko je udobno i zatim izdahnite kroz stisnuta usta, savijajući se napred. Izdisaj treba da traje dva puta duže od držanja daha.

Prve dve vežbe disanja možete izvesti u stojećem ili sedećem položaju (vađrasana) kraj otvorenog prozora.

Sesti uspravno u vađrasani i isprsi se, uspraviti kičmu, bradu saviti prema Adamovoj jabučici, dlanove položiti na kolena i zatvoriti oči. Naglim uvlačenjem stomaka, popračenim stezanjem trbušnih mišića, snažno izdahnuti sav vazduh iz pluća. Udisaj dolazi bez naprezanja. jednostavnim vraćanjem stomaka u normalan položaj (kapalabhati disanje). Ponovo snažno izdahnuti. Udahnuti, itd. Učiniti 20 udisaja i izdisaja. Prilikom disanja pomerati jedino stomak. ne pomerati ramena ili savijati leđa. Zatim 10 sekundi disati normalno i opustiti se.

2. Sesti udesno tako da je desna peta pod anusom. sklopiti dlanove ispred grudi u pravcu desnog kolena i početi sa snažnim izdisajem, i učiniti 20 udisaja i izdisaja. Odmoriti se 10 sekundi, dišući normalno.

Sesti u levu stranu tako da je leva peta ispod anusa, dlanove sklopiti ispred grudi i usmeriti ih prema levom kolenu. Učiniti 20 udisaja i izdisaja. Odmoriti se 10 sekundi normalno dišući.

3. Sesti u vađrasanu, staviti sklopljene dlanove iza glave, među lopatice ( palčevi su sastavljeni, laktovi podignuti uspravno uvis), isprsi se, brada je lagano podignuta i vrat istegnut. Učiniti 20 udisaja i izdisaja i odmoriti se 10 sekundi normalno dišući.

4. Položiti dlanove na kolena, snažno i potpuno izdahnuti, tako da sva snaga izlazi kroz nos. Udahnuti kroz nos i zatim ponovo snažno i potpuno izdahnuti. Učiniti 10 izdisaja i udisaja. Ova vežba uklanja prehladu, a ako je neko izvodi 108 puta, postiže savršeno zdravlje. Ta vežba pročišćava čeonu sinusne šupljine, stvara osećaj bistrine i rešava probleme zatvorenih nozdrva.

Oblikovati usne kao da srčemo vodu, jezik zaobliti s obe strane kao cev i duboko udahnuti kroz usta, izdahnuti kroz nos. Učiniti 10 udisaja i izdisaja. Kada dišemo na taj način, osećamo kao da pijemo hladnu vodu. Ova vežba osvežava i dobra je za vruće dane.

5. Stati u uspravan stojeći položaj, stopala su sastavljena, dlanovi položeni pozadi na bokove. Snažnim uvlačenjem stomaka i stezanjem trbušnih mišića izdahnuti, i opuštanjem stomaka udahnuti (kapalabhati disanje). U navedenom položaju nastaviti disati oko 10 sekundi, zatim nastavljajući disanje istovremeno podizati ispružene ruke sa strane do visine ramena, disati i nastaviti zakretati rukama ulevo koliko je moguće, zatim udesno, vratiti se u srednji položaj i spustiti ruke uz telo.

Ritmično disanje – stajati uspravno, ispruženih nogu, stopala paralelnih i razdvojenih u širini bokova, ruke opuštene vise sa strane. Duboko udahnite, gurajući vazduh duboko prema dole, maksimalno spuštajući dijafragmu isturanjem stomaka do pupka. Zadržite dah i istovremeno isturajte i uvlačite stomak, potpuno ga istežući u svakom smeru, polagano, ali pažljivo. Nastavite da to činite koliko vam je udobno, sve dok potpuno ne izdahnete sav vazduh.

**Napomena:** sve vežbe disanja izvodite zatvorenih očiju. Na kraju vežbe, pre otvaranja očiju, pokrijte ih dlanovima i tada otvorite. Držite dlanovima poklopljene oči oko minut, tako da se sva vežbom akumulirana vitalna energija odrazi od dlanova nazad u oči i osnaži vid.

**Delovanje:** ove vežbe disanja pročišćavaju pluća, obogaćuju krv kiseonikom i revitališu celo telo. Povećavaju snagu organizma i podižu imunitet.

#### • Priprema tela – vežbe zagrevanja i razgibavanja

Pre izvođenja yoga položaja jako je važno pripremiti telo sledećim vežbama zagrevanja: -razgibavanje zglobova, istezanje kičme i Pozdrav Suncu.

Razgibavanje zglobova radimo u stojećem položaju. Prvo razgibamo vrat, zatim ramena, kukove, kolena i članke. Zatim razgibavamo kičmu, tako što je prvo istežemo uvis, zatim sa strane, savijamo je napred, uvijamo, lagano izvijamo unazad i nastavljamo s Pozdravom Sunca gde je još potpunije razgibavamo u svim smerovima.

Vežbe razgibavanja zglobova i istezanja kičme:

1. Stanemo uspravno, ruku opuštenih pored tela, stopala paralelna i razmaknuta za širinu bokova. Gledamo napred, udahnemo i izdisajem zakrećemo glavu u desno, udisajem vratimo glavu u srednji položaj i izdisajem je zakrenemo ulevo. Ponovite vežbu 10 puta.
2. Udahnemo u srednjem položaju i izdisajem spustimo bradu na grudi, a da pri tome ne savijamo leđa. Leđa su uspravna i opuštена tako da prilikom spuštanja brade na prsa osećamo istezanje u celim leđima. Udisajem glavu izvijemo unazad, tako da bradu isturamo prema gore i ponovo izdisajem spuštamo bradu na grudi. Ponovite vežbu 10 puta.
3. Zatim kružimo glavom u smeru kazaljke na satu 5 puta i 5 puta u suprotnom smeru. Dok glava kruži unazad udišemo, a dok kruži napred izdišemo. U srednjem položaju udahnemo i nagnjući uvo prema desnom ramenu izdišemo. Vraćajući glavu u srednji položaj udišemo i nagnjući uvo prema levom ramenu izdišemo. Ponovite vežbu 10 puta prema svakom ramenu.
4. Stavimo prste na ramena, laktovi su opuštени prema dole. Udisajem skupimo laktove i podižemo ih iznad glave, izdisajem skupimo lopatice i kružno laktove spuštamo unazad prema dole. Napravimo 5 kruženja. Zatim udisajem podižemo laktove kružno unazad prema gore skupljajući lopatice sve dok ih ne podignemo iznad glave i izdisajem ih nastavljamo spuštati spajajući ih napred. Napravimo 5 kruženja.
5. Malo razmaknemo stopala, ruke opustimo pored tela i kružimo bokovima u smeru kazaljke na satu 5 puta i 5 puta u suprotnom smeru. Prilikom kruženja napred udišemo, a prilikom kruženja unazad izdišemo.
6. Skupimo stopala, oslonimo se rukama na kolena, nagnemo napred, istegnemo kičmu i zadnju stranu nogu, pogotovo područje iza kolena i dubokim disanjem opuštamo područja istezanja. Spustimo se u čučanj skupljenih kolena, rastavimo ih i kružno podižemo. dok ispružamo noge. Učinimo to 5 puta. Zatim se iz položaja sa ispruženim nogama spuštamo u čučanj i pri tom razdvajamo kolena i kružno ih pokrećemo prema dole, skupimo ih u čučanj i uspravimo se skupljenih kolena. Ponovimo 5 puta. Zatim skupljenim kolenima kružimo 5 puta u smeru kazaljke na satu i 5 puta u suprotnom smeru. Sve vreme dlanovi su na kolenima. Dok noge savijamo izdišemo, a dok ih uspravljamo udišemo. Oslonimo se dlanovima na ispružena kolena i duboko dišemo i zatim se uspravimo.
7. Stanemo u uspravan položaj sa stopalima razmaknutim za širinu bokova. Isprepletimo prste ispred sebe i dlanove okrenemo prema podu. Udisajem podižemo ispružene ruke iznad glave istežući kičmu uvis. Izdisajem spustimo

poledinu dlanova na teme glave. Ponovno udisajem istegnimo ruke uvis, dlanovi su okrenuti gore, pogled je prema dlanovima i izdisajem ih spustimo na teme glave, pogled je napred. Ponovite 5 puta.

8. Nakon što ste istegnuli ruke iznad glave s dlanovima gore i isprepletenim prstima, izdisajem se savijte sa strane udesno, vratite se udisajem u srednji položaj i izdisajem se savijte sa strane ulevo. Nastavite tako 5 puta u svaku stranu. Na kraju izdisajem spustite ruke pored tela.

9. Iz uspravnog stojećeg položaja iskoračite desnom nogom napred. Udisajem podignite ruke iznad glave, istegnite kičmu i izdisajem savijte se u kukovima napred i spustite dlanove sa strane prednjeg stopala (Paršva Uttanasana). Udisajem, ostajući s dlanovima na podu, odmaknite glavu i trup od noge i istegnite kičmu. Izdisajem uvucite stomak, skupite rebra i spustite glavu do kolena, zatim ponovo udisajem odmaknite trup od noge počevši udisaj od grudi i nastavite ga širenjem rebara i spuštanjem dijafragme. isturajući stomak do pupka. Nastavite tako 5 puta. Ponovite isto s levom nogom.

10. Stanite uspravno, stopala su paralelna i razmaknuta za širinu bokova. ruke opuštene pored tela. Udisajem podignite ruke napred do visine ramena, izdisajem zakrenite ruke i trup udesno, desna ruka je potpuno ispružena, a levi dlan dodiruje desno rame. Ruke vode trup. Udisajem vratite se u srednji položaj ispruženih ruku ispred sebe. Ponovite isto u levu stranu. Ponovite 5 puta u svaku stranu.

11. Iz uspravnog stojećeg položaja ruku pored tela, udisajem podižite ruke iznad glave, lagano se izvijajući unazad i zatim se izdisajem vratite u uspravan stojeći položaj i spustite ruke pored tela.

U stojećem položaju, paralelnih stopala, razmaknutih za širinu kukova i ruku opuštenih uz telo, lagano se i opuštено se okrenite u kukovima udesno i ulevo, puštajući da se ruke obavijaju oko struka. To je vežba opuštanja pre izvođenja vežbe Pozdrav Suncu. Napomena: uz sve pokrete koordinirati pažnju i disanje. Pokrete izvoditi polagano ravnomernom brzinom od početka izvođenja do kraja. Opuštati delove koji se istežu.

Par minuta zagrevanja zglobova i kičme je idealna priprema za izvođenje Pozdrava Suncu.

**Dobrobiti:** ove vežbe pružaju potrebnu gipkost zglobova, ligamenata, mišića i kičme i dobra su priprema za izvođenje vežbe Pozdrav Suncu. Povezuju smirenu pažnju ostvarenom Sankalpom, zvučno udđayi disanje s jednostavnim pokretima istezanja. Podstiču cirkulaciju i aktiviraju lokomotorni sistem.

Pre yoga položaja tradicionalno se vežba Suryanamaskarah – Pozdrav Suncu. Može se primeniti i nakon većeg fizičkog napora, jer opušta i revitalizuje sve glavne mišiće tela.

#### • Pozdrav Suncu - Suryanamaskarah

Sunce je izvor svetla, topline, životne energije, zdravlja i dugovečnosti. Sunce održava život i zbog toga je važno svakodnevno održavati svesnu povezanost sa Suncem. Sva naša energija proizlazi iz zračenja Sunca. U drevna vremena Pozdrav Suncu je bio deo svakodnevne jutarnje rutine. Izvodi se ujutro, nakon obavljene lične higijene, pre doručka, pre yoga položaja, vežbi disanja i meditacije.

Pozdrav Suncu je niz sastavljen od yoga položaja savijanja i istezanja povezanih zajedno u jedan pokret, uz ritam koji je određen prirodnim i udobnim obrascem disanja. Diše se udđayi (zvučno disanje). Spor, dubok i udoban ritam disanja određuje brzinu izvođenja Pozdrava Suncu i vežbi nakon njega. Pozdrav Suncu usklađuje duh i telo u koordinisanom kretanju i pruža temeljne fiziološke dobrobiti. Nakon izvedenog Pozdrava Suncu, ostali yoga položaji lakše se izvode. Počnite polako dok ne uspete da izvedete vežbu šest puta uzastopno. Zatim, sledeće nedelje povećajte na 8 ciklusa, sledeće 10 ciklusa i naredne 12 ciklusa, što traje oko 12 minuta. Kod izvođenja prvog ciklusa prvo se leva noga pruža unazad, kod drugog ciklusa, desna. Na svaki neparni broj izvođenja ciklusa prvo pružamo levu nogu unazad, a na parni broj desnu nogu. Postoji 12 imena (kvaliteta) Sunca, i pre svakog izvođenja Pozdrava Suncu izgovorimo u sebi jedno ime i zatim tim kvalitetom prožimamo celo naše biće i duh i telo, kako se krećemo kroz položaje.

Dvanaest imena sunca su:

1. Om Mitraya namah – poklon prijatelju svih
2. Om Ravaye namah – poklon onome koji blista
3. Om Suryaya namah – poklon onome koji izliva energiju
4. Om Bhanave namah – poklon onome koji obasjava beskrajni univerzum
5. Om Khagaya namah – poklon onome koji obasjava beskrajni svemir
6. Om Pušne namah – poklon onome koji daje snagu
7. Om Hiranyagarbhaya namah – poklon zlatnom kosmičkom izvoru života
8. Om Maričaya namah – poklon gospodararu sveta
9. Om Adityaya namah – poklon sinu Adite
10. Om Savitre namah – poklon blagonaklonjoj majci

11. Om Arkaya namah – poklon onome koji je dostojan hvale
12. Om Bhaskaraya namah – poklon onome koji vodi ka prosvetljenju

Da bismo pojačali taj rezultat uz svaki položaj dodatno mentalno ponavljamo određeni deo Gayatri mantre. Gayatri mantra:

Om Bhuh Bhuvah Svah  
Tat Savitur Varenyam  
Bhargo Devasya Dhimahi  
Dhi yo Yo Nah Pračodayat

Om Zemlja, Srednji svet, Nebo  
Meditirajmo o tom najizvršnjem  
Svetlu božanskog Sunca (Išvari)  
Da ono (On) prosvetli naš razwn (duh).

### 3. Princip opuštanja napetosti i zadubljenja u beskonačno

Prema Yoga sutrama dve stvari su potrebne za pravilno izvođenje asana: opuštanje od delovanja i svitanje neograničenosti, a obe treba da se dogode istovremeno.

Prayatna šaithilya ananta samapattibhyam

"Putem opuštanja napora i sjedinjenjem s beskonačnim (dolazi do savršenstva asana)". Mahariši Patanđali, Yoga sutre 2.47

Oboje zajedno, opušteni dinamizam i svitanje neograničenosti, vode telo do stanja gde nema stresa ni napetosti, to je udobno stabilno stanje. Asana je položaj udobne čvrstoće i stabilnosti. Test pravilne asane je u osećaju odmora, udobnog smirenja u kojem je celina smireno smeštena u zbiru delova, a delovi su smireno smešteni pod okriljem celine. To je yoga asana celine i delova. Svrha yoga asana je učvrstiti i održavati sjedinjen, integralan odnos celine i delova.

Istezanje u yoga položaju treba uvek vršiti s velikom pažnjom i potrebna je specijalna tehnika da bi se sprečilo bolno istezanje mišića i zglobova. U početku pazite do koje mere možete izvesti yoga položaj, bez poteškoće i bola. Morate biti pažljivi i izbegavati nasilne i nagle kretnje. Budite svesni grupe mišića koji se istežu i brinite se da ostanu opušteni tokom cele vežbe. Kada istezanje postaje nelagodno, većina mišića počinje da se automatski steže i ukrućuje. Ta tačka je granica istezanja koja se ne sme prekoračiti. Ako se prisiljavamo preko te tačke, oštetimo tkivo mišića, tetiva i ligamenata i uzrokovati dugotrajni bol. Važno pravilo yoge je da vežba ne sme nikada da uzrokuje bol i neprijatne posledice. Bol je signal upozorenja tela da moramo biti pažljivi. U yoga položaju se susrećete sa sobom, sa svime onim što je u vama kruto i ukočeno i onim što kaže "ne". Budući da su duh i telo blisko povezani, napetosti tela se odražavaju u duhu i obrnuto. Napetosti duha su stresovi, potisnuti osećaji, nerešeni konflikti. U yoga položaju dišemo duboko, oslobađamo dah i dozvoljavamo osećajima da izađu na površinu. Tada će telo biti slobodno. Kada u yoga položaju, prilikom istezanja počinjemo da osećamo nelagodnost u telu ili duhu, tada se automatski dah zgrči, jer disanje je ogledalo stanja duha i tela. Tada svesno relaksiramo i produbljujemo dah, dozvoljavamo pažnji da oseća nelagodnost koja se pojavila, i dubokim disanjem je razlažemo, kako bi se kroz opuštanje napetosti duh zadubio u beskonačnost da bi ostvarili stanje yoge, potpuni i neograničeni mir duha i tela u zauzetom yoga položaju. Yoga uči da snaga nije put. Yoga je put nenasilja, blagosti i put inteligencije. Mi istežemo telo samo kada je opušteno. Tada istezanje izaziva strujanje radosti u telu i pokreće se iscjeljujuća vitalna energija. Odustajanje od vežbanja yoge nakon nekoliko meseci ukazuje da je vežbanje bilo neispravno. Upotrebljavali ste mišićnu snagu, a to nije put yoge.

Yoga nas uči preciznosti i svesnosti. Yoga položaj je sastavljen od mnoštva pravilnih geometrijskih oblika (npr. trougla u Trikonasani). Kod izvođenja yoga položaja pažljivo podesimo tu geometrijsku strukturu. Yoga je geometrija u akciji. Kada zauzimamo ili izlazimo iz položaja, prelazimo iz jedne ravnoteže do sledeće, zatim dalje do sledeće. Nenaporno, ali sa mnogo osetljivosti. Važno je izgraditi čvrst temelj za yoga položaj. Piramide, grčki hramovi i rimski lukovi, još uvek postoje iako nemaju temelj. Kad god je struktura uspravna u odnosu na tlo, a kamen savršeno četvrtast, kamen počiva na kamenu nenaporno i stabilno, zbog same ravnoteže i sile gravitacije. Osetljivost je inteligencija. Važno je održavati ravnotežu i stabilnost položaja u svakom trenutku. Ako položaj postaje nestabilan, tada pri pokušaju održavanja kontrole nad položajem počecemo da stežemo mišiće određenih delova tela. Umesto opuštanja, sve više stežemo mišiće i gomilamo napetost na napetost, počinjemo da napinjemo i one mišiće koji su do tada bili opušteni. Što više stežemo mišiće, to se više patimo i na kraju završimo u jednom zgrčenom položaju koji nije yoga položaj. Što više patimo, još više pokušavamo suzbiti patnju gomilajući time nove napetosti. To je začarani krug. Gomilanje napetosti mišića je poput nabacivanja temelja na neku strukturu u pokušaju da je stabilizujemo. Napetost je beznadežan pokušaj da se održi struktura koja je pogrešna u temelju. Potrebno je proveriti temelj, bazu yoga položaja i težinu tela rasporediti ravnomerno i uravnoteženo. Kada telo dovedemo u stanje simetrije, grudni koš se sam otvara i započinje duboko disanje.

Yogu vežbamo bez takmičarskog duha. To znači, ne čekajte da se telo iscrpi, da se struktura sruši. To nije yoga. Yoga je put inteligencije, a ne tvrdoglavost. Ako u izvođenju yoga asana susretamo bol, treba ga prihvatiti, jer on nije kazna, već nam kroz taj bol telo jednostavno daje do znanja da je nešto pogrešno u našoj vežbi. Bol nije ništa drugo nego poruka, alarmno zvono. Napetost je bol. Dubokim disanjem i prihvatanjem, ulazimo u tu napetost i dišemo, osećajući je, i tada se događa čudo: duboki udah nas preplavi poput talasa, prolazi kroz celo telo i čini nas potpunim, kao što još nikad do tada nismo bili, i tada bol odlazi, a odlaze i sve napetosti koje su bile vezane za taj bol.

#### 4. Princip simetrije

Ljudsko telo poseduje savršene proporcije koje su bile inspiracija umetnicima (Leonardo da Vinči) i arhitektima za stvaranje večnih dela. Yoga položaji predstavljaju arhitekturu tela, jer se sastoje od pravilnih geometrijskih oblika koji se međusobno skladno nadograđuju, stvarajući stabilan i udoban položaj.

Simetrija je izvor udobnosti. Simetrija je sklad, harmonija, lepota, celina. Kada celina sadrži savršenu proporciju i skladan međudnos svih delova, tada je posledica točta stanje potpune udobnosti, snage i lepote. Svaki yoga položaj treba da bude potpuno simetričan, bez obzira na mogućnosti zauzimanja idealnog yoga položaja. Tada ćemo na svakom stepenu napredovanja prema idealnom yoga položaju biti u stanju udobnosti i sticati maksimalne dobrobiti yoga položaja. Zauzmemo trenutno najbolju udobnu varijantu simetrije određenog yoga položaja, koliko nam to naše telesne mogućnosti dozvoljavaju, i zatim dubokim disanjem najviše uključen u položaju, izdisajem opuštamo područje istezanja, kako bismo ga uklopili u skladnu celinu s ostatkom tela, te omogućili strujanje udobnost u području istezanja. Dakle, istovremeno osećamo istezanje i opuštamo deo koji se isteže, oslobađamo dah da bude dubok, polagan i prohodan, jer opuštenost daha stvara opuštenost tela i mirnoću duha. Važno je razviti simetriju tela. Kod asimetričnih yoga položaja (npr. danuširšasana) jednaki broj puta ponoviti yoga položaj na jednu i drugu stranu. Takođe, Lotos položaj treba vežbati obostrano. Dobro je sve aktivnosti izvoditi simetrično, podjednako, sa levom i desnom stranom tela. Žene započinju sve vežbe s levom, a muškarci s desnom stranom tela.

#### 5. Princip početne tačke

Početna tačka je naše stanje pre početka vežbanja yoga položaja. Osvestimo stanje našeg tela i disanja. Počinjemo od tačke gde jesmo, npr. ako smo ozledili koleno, tada je početna tačka vežba koja će razgibati ozleđeno koleno tako da možemo udobno sesti prekrštenih nogu i odatle nastaviti ostale vežbe. Početnu tačku otkrivamo istraživanjem tela raznim dinamičnim kretanjima. Npr. ako se iz uspravnog položaja savijemo napred, tada ćemo osetiti stanje nogu i leđa, da li su kruti. Ako jesu, napravimo stojeće položaje itd. Jednom, kada posmatranjem utvrdimo početnu tačku, tada uz malo inteligencije možemo planirati pravilan sled yoga položaja. O svrhu istraživanja tela i daha koristimo jednostavne dinamičke pokrete rukama, nogama i trupom i određene položaje kojima možemo ispitati stanje tela i disanja.

Počinjemo s položajima koji savijaju telo na prirodan način. Nije dobro početi s položajima izvijanja unazad, uvijanja ili stoja na glavi. Uvek počinjemo s jednostavnim vežbama poput podizanja ruku, savijanja tela napred, podizanja jedne noge iz ležećeg položaja itd. Navedeni položaji ujedno služe i za zagrevanje i povećanje gipkosti tela i izvodimo ih 5 do 10 minuta. U stojećem položaju zagrejemo i razgibamo sve grupe zglobova, vrat, ramena, laktove, zglobove šaka, kukove, kolena, gležnjeve i kičmu. Ako npr. podižemo i spuštamo ruke, posmatramo da li kretanje ruku isteže leđa ili neki drugi deo tela, možda samo ramena. Ako osećamo da pokret podizanja ruku isteže samo ramena, znači da su nam leđa kruta. Takođe, ako prilikom spuštanja brade na grudi osećamo istezanje samo u gornjem delu leđa, to ukazuje na ukočenost leđa. Svaki se dan drugačije osećamo, a i klimatski uslovi utiču na stanje fiziologije. Počnemo s lakšim položajima istezanja u stojećem položaju i pomalo uvodimo teže položaje intenzivnijeg istezanja, uvijanja, obrnute položaje itd. Počnimo s Tadasanom, Tttanasanom, zatim sledi Urdhva Prasaritta Padasana, Utkatasana, a nikada ne počinjemo s Virabhadrasanom, Trikonasanom, Halasanom, Dhanurasanom.

#### 6. Princip prirodnog odnosa daha i pokreta, kompatibilnost disanja i pokreta

Sledeći korak je istraživanje disanja. Duboko udahnite i pokušajte izdisati što je moguće duže. Na taj način videćete da li se prilikom disanja grudi ili stomak šire i istežu leđa. Prilikom podizanja ruku udišemo a prilikom spuštanja izdišemo. Prvi nivo yoga vežbe je sjedinjenje disanja i tela. U svrhu sjedinjenja disanja i tela naš duh mora biti prisutan, zbog svesnog udisanja i izdisanja. Disanje tokom yoga vežbi nije automatski i nesvestan proces kao što je to u slučaju drugih aktivnosti. Normalno nesvesno disanje kontrolisano je autonomnim nervnim sistemom. Disanje možemo dovesti pod svesnu kontrolu i stoga nam ono može osigurati vezu između svesnog duha i naše anatomije, fiziologije, dubljih emocionalnih stanja i našeg najdubljeg duhovnog potencijala. Pokret tela se nadovezuje na akciju udisaja i izdisaja, dužina udisaja i izdisaja određuje prema tome koliko brzo izvodimo pokrete tela. Disanje je primarno, a pokret sledi disanje. Pažnja je prvo prisutna s akcijom disanja, a zatim se proširuje na određeni deo tela koji se prilikom disanja i kretanja tela s disanjem isteže. To nam omogućava da celim bićem budemo uključeni u yoga vežbu. Tokom vežbe yoga položaja ujedinjujemo telo, disanje i duh. Tu uključujemo i



čula, jer su ona proizvođači funkcije duha. Važan je prirodan odnos disanja i pokreta. Poput svih kretanja u telu mehanizam disanja je povezan sa stezanjem mišića.

Udisaj je podstaknut stezanjem međurebrenih mišića i dijafragme. Međurebreni mišići se stežu, grudni koš se podiže a, dijafragma steže i izravna. Podizanje grudnog koša zajedno sa kretanjem dijafragme prema dole stvara negativnu gustoću u toraksalnoj šupljini omogućujući vazduhu da bude uvučen u pluća i rezultat je širenje toraksalne šupljine. Drugi mišići koji su uključeni u taj proces su erector spinae, semispinalis, multifidus, koji svi doprinose podizanju grudnog koša, širenju grudi, izravanjanju toraksalne zakrivljenosti i vertikalnom izduženju kičme.

Specifične tehnike disanja koje se koriste u yoga položajima namenjene su pojačavanju određenih strukturalnih delovanja udisaja i izdisaja. Yoga položaji pomažu produbljivanju i proširivanju strukturalnih delovanja disanja. Štaviše, svi pokreti tela u izvođenju yoga položaja podstaknuti su i vođeni disanjem. Disanje je uvek podstaknuto pre kretanja tela, ono izaziva prirodno kretanje kičme i izvođenje yoga položaja je koordinisano s tim pokretom. Svesni udisaj u vežbi yoga položaja treba da pojača taj prirodni proces i učini pokret tela lakšim i efikasnijim. Sledeći pokreti, kada se povežu s udisajem, namenjeni su toj svrsi: podizanje ruku; širenje grudi; izvijanje leđa u luku unazad; kretanje u savijanje unazad i položaji istežanja i uspravljanje kičme iz savijanja napred, uvijanja i lateralnih položaja. Dakle, udisaj počinje širenjem gornjeg dela grudi, nastavlja se širenjem dole u srednji i, konačno, u donji deo rebrene kretke. U zadnjem delu udisaja, stegnutost trbušnih mišića, koja je bila podstaknuta prilikom izdisaja, može se opustiti, počevši od vrha trbušnih mišića do pupka (od pupka naniže donji deo trbušnih mišića drži se stalno lagano stegnutim –udiyana- uz istovremenu primenu mula bandhe).

Dok je udisaj funkcija stežanja mišića, normalan nesvesni izdah kontrolisan je autonomnim nervnim sistemom, i rezultat je opuštanja mišića koji su odgovorni za udisaj. Tokom prirodnog izdaha međurebreni mišići se opuštaju, rebra se skupljaju, grudni koš se vraća u svoj normalan (neuzdignuti) položaj, dijafragma se opušta i podiže i prednji deo stomaka se kreće unazad prema kičmi. Rezultat je izbacivanje vazduha iz pluća. Da bismo pojačali prirodni izdah, izdišemo u svim položajima u kojima je savijanje napred primarni pokret tela. Kod izdaha namerno progresivno stegnemo trbušne mišiće od stidne kosti do pupka. Ta kontrakcija je podstaknuta pri rectus abdominis i zatim uključuje oboje: obliques i transverse abdominis. U određenim situacijama možemo namerno stegnuti površinske i dubinske mišiće dna medice, uključujući analni sfinkter, uretralni sfinkter, levator ani mišiće i duboki transverse perineus (mula bandha). Navedena akcija stabilizuje odnos između karlice i slabina, povećava strukturalnu stabilnost, pomaže u izravanjanju lumbalne lordoze, i kada su svi mišići prethodno spomenuti stegnuti, takođe podržava organe karlice i donjeg dela stomaka. Pokreti povezani sa izdahom namenjeni su jačanju ovog rezultata i uključuju spuštanje ruku, kompresiju stomaka, koja se događa usled kretanja tela u savijanje napred, kretanje iz položaja savijanja unazad u normalan, uspravan položaj, lateralno savijanje i zakretanje. Kako se kičma i rebra zakreću, prostor među njima se smanjuje, područje stomaka je lagano stisnuto i dijafragma se podiže. Ako početak uvijanja povežemo s izdahom, tada pratimo prirodni sled disanja. Prilikom uvijanja tela izdišemo, a prilikom odvijanja udišemo. Tokom savijanja tela u stranu izdišemo, a prilikom vraćanja u normalan položaj udišemo. Pravilo povezivanja disanja s pokretom je vrlo jednostavno. Kada je pokret prema centru tela, kada telo skupljamo, izdišemo. Kada je pokret od centra tela spolja, kada širimo telo, udišemo.

Važno je povezati pažnju s disanjem i pokretom. Prilikom udisaja, struktura tela uključena u disanje kreće se prema gore, a pažnja se, sledeći dah, kreće prema dole (prati kretanje dijafragme). Kada se struktura prilikom izdisaja kreće prema dole, pažnja se sledeći dah kreće prema gore. Drugim rečima, prilikom udisaja rebra se podižu i kičma se isteže prema gore, ali dijafragma i pažnja se kreću prema dole, s ulaskom vazduha u pluća. Prilikom izdisaja, rebra se spuštaju, kičma se stabilizuje, ali dijafragma i pažnja se kreću prema gore s dahom, kako izlazi iz tela.

U vežbi yoga položaja fokus pažnje bi trebalo da bude na pokretu kičme kroz disanje. Mehanizam disanja nam pomaže u mobilisanju kičme na određeni način. Istovremeno nam svesna kontrola disanja omogućava da pažnju direktno povežemo s kretanjem kičme. Budući da je kičma centar svih pokreta, povezivanje naše svesnosti s kičmom donosi dublji nivo svesnosti svim pokretima koje izvodimo.

Vežbanje istog niza yoga položaja duže vreme stvara naviku i smanjuje pažnju duha. Prvo odredimo kojom ćemo brzinom udisati i izdisati i to određuje brzinu pokreta tela. Da bismo izbegli automatizam prilikom disanja, na kraju svakog pokreta napravimo sekundu ili dve malu pauzu, što nam omogućava svesnu kontrolu disanja. Time sprečavamo gubljenje povezanosti pažnje pokreta i disanja. Umesto da se krećemo mehanički, počinjemo da se krećemo svesno. Prilikom vežbanja yoga položaja duh treba da kontroliše disanje, a da pri tom ostanemo svesni kako disanje utiče na kretanje kičme. Na taj način se yoga položaji razvijaju iznutra ka spolja i umesto da se koncentrišemo na spoljašnjii oblik položaja, počinjemo da osećamo iznutra kako telo odgovara na pokret koji se događa. Dakle, umesto da koristimo volju kako bismo nametnuli formu našoj telesnoj strukturi, sledimo dah i počinjemo da otkrivamo kako treba prilagoditi formu položaja da bi on ispunio svoju svrhu. Takođe, tokom

vežbanja yoga položaja pazimo da nam je disanje sve vreme duboko i prohodno. Održavamo otvorenost grudnog koša i oslobađamo disanje, čime iz tela oslobađamo svaki grč, potisnute emocije i napetosti. Tokom dana sakupljamo stres i napetosti, potiskujemo ljutnju, tugu i druge emocije, što sve utiče na disanje. Disanje postaje površno i sputano. Imamo osećaj da ne možemo duboko da udahnemo. U yoga položaju svako i najmanje ograničenje disanja prodišemo i oslobađamo disanje. Dubokim disanjem u yoga položaju podstičemo razrešavanje napetosti i potisnutih emocija tako da se nakon vežbanja osećamo opušteno, rasterećeno, osveženo, poletno i bezbrižno.

### 7. Princip prilagođenosti i varijacije yoga položaja - viniyoga

Strukturalno, ispravna vežba yoga položaja će unaprediti stabilnost, snagu, gipkost i skladnost koštano-mišićne strukture i mehaničku slobodu kretanja zglobova i svih udova. Kada analiziramo klasične yoga položaje u vrednosti njihovih funkcija i međupovezanosti, vidimo ih kao sistematski zapis strukturalnog potencijala ljudskog tela. U skladu s time, dobrobiti koje stičemo iz tih položaja ne proizilaze iz forme nego iz funkcije. Stoga yoga vežbe treba da se razmatraju kao izučavanje potencijala kretanja, a ne kao postizanje savršene forme. Za svakoga od nas ostvarenje potencijala postavljenog u yoga položaju uključuje razumevanje rezultata pokreta i prilagođavanje naših pokreta u odnosu na naše individualne strukturalne potrebe i sposobnosti. Ta funkcionalna orijentacija naziva se viniyoga. Izučavanje yoga položaja u viniyogi uvek započinje od razumevanja jedinstvenog individualnog fizičkog stanja. Izučavanje se dalje nastavlja u skladu s određenim principima prilagođavanja yoga položaja našim potrebama i mogućnostima, tj. individualnoj mišićno-skeletnoj strukturi i stanju organizma. Budući da je kičma centar strukture tela, razvoj odgovarajuće vežbe yoga položaja uključuje izučavanje strukturalnog odnosa između različitih delova kičme, analizirajući specifična kretanja yoga položaja u odnosu na njihovo delovanje na kičmu i razvijanje načina kretanja, što dovodi sve delove u pravilan međuodnos.

Sledi definicija viniyoge Maharishiја Patandaliја.

Tasya bhumišu viniyogah.

"Primena yoge je stepenasta." Yoga sutra, III, 6

Viniyoga znači "pravilna primena zasnovana na situaciji". Ta reč nije relevantna samo u kontekstu yoge, već i u drugim životnim situacijama. Vežba yoge započinje od onoga što osoba može izvoditi bez bola. To daje osobi samopouzdanje da kod kuće vežba redovno bez prisustva učitelја, osim u slučaju mentalne retardacije ili ozbiljnog telesnog nedostatka. Napredovanje u vežbanju yoga položaja vodi osobu od sleda yoga položaja s puno modifikacija prema onom sa manje modifikacija i možda prema idealu asana i pranayame. Asane se modifikuju kada osoba ne može da izvede klasične yoga položaje. Svaka asana ima veliki broj modifikacija i varijacija. Modifikacije i varijacije se uvode u planirani sled asana, zavisno od cilја i mogućnosti pojedinca. Modifikacija pojednostavljuje idealnu asanu i daje drugačiju dobrobit. Npr. kada neko nije u stanju da izvede idealni položaj, Uttanasanu (preklon sa ispruženim nožama), tada može lagano da savije noge. Drugi oblik prilagođavanja yoga položaja mogućnostima osobe je upotrebom raznih pomagala (drveni i suđerasti blokovi veličine cigle, ćebad, poјas, stolica itd.), kako bismo olakšali pravilno izvođenje položaja. Odličan sistem prilagođavanja yoga položaja stanju osobe razradio je učitelj yoge B. K. S. Iyengar. Za većinu početnika potrebna je modifikacija asana i pranayame, čak i ako pojedinac nema nekih zdravstvenih problema.

Prilagođavanje yoga položaja individualnim potrebama naziva se viniyoga. Princip prilagođavanja yoga položaja psihofizičkom stanju pojedinca i dobu dana je jako važno da bi yoga položaj bio stabilan i udoban i stvorio neuromišićnu integraciju. Način izvođenja yoga položaja prilagođavamo mogućnostima pojedinca, ali i dalje primenjujemo princip simetrije. Asane modifikuјemo i u slučaju kada klasične asane nisu poželjne. Za trudnicu, na primer, savršena paschimottanasana nije poželjna. Umesto toga može se izvesti modifikacija s raširenim nogama i laganim savijanjem napred, trup se ne sme potpuno saviti. Klasična asana se može modifikovati i u slučaju kada treba da postoji određeni naglasak, npr. kada se Ardha Uttanasana (polunaklon) nekome preporučuje, možemo se rukama osloniti na naslon stolice da olakšamo istezanje leđa. To pomaže da se bolje koncentrišemo na leđa. Kada asana stvara bol u osetljivom području, modifikuјemo je da bi se bol smanjio. Za osobe s krutim vratom, preporučuje se Dvipadapitham s malim jastukom ispod vrata i da ćlanke ne drže rukama. Postoje slučajevi kada se asane modifikuјu i koriste kao priprema za idealnu asanu. Oni koji imaju strah od padanja u obrnutim položajima, poput stoја na glavi (Śirśasane), mogu izvesti taj položaj uz pomoć zida. Nakon nekog vremena biće u stanju da izvedu asanu bez pomoći zida. Stoj na glavi se ne preporučuje sve dok nam kičma ne postane potpuno pravilna, telo zdravo, snažno i pročišćeno yoga vežbama ćišćenja. Takođe, vratni deo kičme mora biti zdrav.

U slučaju skolioze u obrnutom položaju će cela težina donjeg dela tela pritiskati područje krsta i može doći do povrede. Zato je bolje raditi stoj na rukama. U početku, stoj na rukama radimo tako da na 15 do 20 cm od zida na pod postavimo ruke, prsti su malo savijeni kao da se hvatamo za pod, kao kod tigra, pogled uperimo prema zidu i par puta poskočimo obema nogama istovremeno uvis i zatim se odbacimo obema nogama istovremeno, ispružimo ih

uvis i naslonimo na zid. Držimo položaj tokom 50 udaha. Kada nam to ide lako, tada radimo stoj na rukama bez oslonca i zatim vežbamo hodanje na rukama, tako da prvo hodamo na rukama po dnu bazena tako da nam noge vire iz vode, a zatim hodamo na rukama napolju. Osobe ukočenih nogu treba više da vežbaju stajace yoga položaje. Potrebno je planirati sled yoga položaja s obzirom na potrebe pojedinca. U dizajniranju yoga vežbe važnu ulogu ima i starost osobe. Ukoliko nemaju fizičkih problema, deca treba da se koncentrišu na izvođenje yoga položaja u brzom, energičnom sledu, jer će inače osećati dosadu. Sa starošću, naglasak se sve više prebacuje na pranayamu i meditaciju (dhyana). Stare osobe treba najviše vremena da provode u dhyani.

Yoga vežba je takođe dizajnirana u skladu s potrebama i željama osobe. Postoje 3 osnovne kategorije yoga vežbi: jačanje duha i tela, lečenje bolesti uklanjanjem nečistoća i stapanje duha s njegovom suštinom, prosvetljenje. Važno je pripremiti telo da može udobno da sedi tokom vežbe disanja i meditacije. Postupnim napredovanjem, modifikovane yoga položaje sve više zamenjujemo idealnim yoga položajima. Takođe je važno izvršiti određeno prilagođavanje tela za lakše i pravilnije izvođenje yoga položaja. Npr. kada zauzimamo položaj dijamanta (vađrasana) ili položaj glave do kolena (Đanuširšasana), izvlačimo mišiće (listove) potkolenica sa strane, kako bismo lakše zauzeli položaj. U položaju istežanja zapada (Paščimottanasana) izmičemo guzove u stranu, kako bismo sedalnim kostima bili što priljubljeniji uz tlo i lakše se ispružili i istegnuli prema ispruženim nogama.

Modifikaciju asane je lakše izvesti od klasične asane, međutim varijacija klasične asane se teže izvodi. Varijacije asana se malo razlikuju od idealne asane. Varijacije se uče jedino kada je osoba u stanju da izvede klasičnu asanu. To je zato jer su često varijacije produžetak klasičnih asana ili njihov intenzivniji stadijum.

### **8. Princip planiranja pravilnog sleda yoga položaja**

Prvo se izvode vežbe u stojećem položaju koje razgibavaju zglobove, istežu kičmu, zatim Pozdrav Suncu, stojeći yoga položaji, ležeći na leđima, okrenuti naglavačke (obrnuti) da se poništi rezultat gravitacije na telo i koji su važni za unutrašnje čišćenje, ležeći na stomaku da se neutrališu položaji naglavačke, sedeći i klečeći, nakon čega sledi odmor, pranayama i meditacija. Stojeći i klečeći položaji su korisni za zagrevanje tela. Stojeći položaji su snažniji, a klečeći stabilniji. Klečeći položaji su dobri za prelaz iz stojećih položaja u položaje ležanja na leđima ili na stomaku. Položaji na leđima su opuštajući, iako se mogu prilagoditi da omogućavaju potpuno istežanje nogu, kukova, donjeg dela leđa, ramena i vrata. Oni su takođe dobra priprema za obrnute položaje. Stoj na glavi i stoj na ramenima zahtevaju dobru pripremu i kompenzaciju i stoga se uobičajeno stavljaju između polovine i trećine toka sleda yoga asana. Stoj na ramenima smatra se dobrom kompenzacijom za stoj na glavi. Položaji na stomaku mogu biti dobra kompenzacija za stoj na ramenima, oni su uopšteno snažniji od drugih yoga položaja i korisni su za jačanje i stabilizovanje leđa i takođe su dobra priprema za položaje izvijanja unazad. Sedeći položaji uglavnom više naglašavaju delovanje na donji deo leđa, dobra su kompenzacija za izvijanja unazad, a takođe su dobra priprema za duža sedenja tokom pranayame ili meditacije i uglavnom se izvode pri kraju sleda yoga asana.

Položaji savijanja napred smatraju se središtem točka, a položaji izvijanja unazad, uvijanja i savijanja u stranu, žbicama točka. Savijanja napred se koriste za prelaz iz izvijanja unazad u uvijanje, i postraničnog savijanja u izvijanje unazad i iz uvijanja u savijanje po strani.

Kada nema nekih posebnih zahteva našeg tela izvode se standardni sledovi yoga asana. Sve yoga položaje možemo modifikovati u skladu s mogućnostima našeg tela.

Pošto smo odredili početnu tačku, postepeno se penjemo, tj. vežbama zagrevanja pripremamo telo za yoga položaje. Započnemo ispravnim disanjem, mula bandhom. Pozdravom Suncu, izvodimo yoga položaje i kada dođemo do vrhunca vežbanja polagano završavamo, zauzimamo zaključne položaje i na kraju uvodimo odmor u Šavasani.

Planirani sled yoga položaja ima tri glavna razvojna stepena: purva anga (prvi razvojni stepen, priprema), pradhana anga (središnji razvojni stepen) i uttara anga (završni razvojni stepen). Prelaženje s jednog na drugi razvojni stepen izvodi se polagano i tačno.

•Purva anga (prvi razvojni stepen) – To je pripremni razvojni stepen. Često traje malo duže od centralnog (pradhana anga). Zagreva mišiće i zglobove (vrat, ramena, laktove, ručne zglobove, kukove, kolena i članke), posebno kičmu, istežući je i savijajući u svim smerovima. Takođe, polagano produbljuje i produžuje dah, usmerava pažnju i stvara pozitivan mentalni prostor za bilo koju specifičnu orijentaciju pažnje. Osim asane za odmaranje, većina asana se izvodi polaganim kontinuiranim pokretima, uvek s posebnom pažnjom u odnosu na disanje. To je dinamičan način izvođenja asane. Pokreti zagrevaju sve delove tela. U pripremnom razvojnom stepenu treba pokretati svaki zglob. Prva faza obično počinje kratkim osveščivanjem stanja tela i disanja u stojećem položaju (Samasthiti) i nastavlja se s nekoliko stojećih asana. Asane su dinamične ili statične, simetrične ili asimetrične, savijanja napred ili unazad, uvijanje ili savijanja sa strane. Sve to zavisi od cilja koji je osoba postavila sebi. Osobe s posebnim zahtevima koriste lagane položaje. Telo je ili u stojećem položaju, ležećem na leđima ili laganom

sedećem položaju (Sukhasana ili čak sedećem u stolici). Zatim se vežbanje polagano prebacuje s jednostavnih asana prema asimetričnim vežbama i izvijanjima unazad, i njihovim odnosnim varijacijama. Organizacija sleda asana, vrsta disanja i vrsta koncentrisanja pažnje oblikuju se u odnosu na cilj. Ako je središnji razvojni stepen zahtevan, priprema nam daje mogućnost da se proveri spremnost tela i disanja i da znamo kako napredovati prema određenom cilju.

•Pradhana anga (središnji razvojni stepen ili srž vežbanja). – U tom delu izvodimo asane koje su najvažnije i delotvorne u odnosu na cilj. To može biti jedna asana ili serija asana, ali u svakom slučaju izvodi se s pravilnim disanjem i pažnjom. Može uključivati ostajanje u zahtevnijim asanama određeno vreme uz specifično disanje (držanje daha, razmere, itd.), poseban mentalni stav (bhavana – fokusiranje pažnje ili vizualizacija ) itd., središnji deo nalazi se usred celog sleda i može imati kratko ili dugo trajanje, zavisno od cilja.

•Uttara anga (završni razvojni stepen). – Taj deo pomaže u opuštanju osobe nakon pradhana ange. Uglavnom se sastoji od blagih pokreta, kompenzacija i laganog, disarna, da bismo se povratili u dnevnu rutinu. Takođe, može biti i priprema za pranayamu. U tom slučaju, uključice specifično disanje i jednu ili dve asane da se pripremimo za sedeći položaj. Završni deo, pravilno izveden, pojačava rezultat niza. Da bismo sačinili sled asana s tri glavna dela potrebni su sledeći elementi: različite vrste asanam, dinamično i statično izvođenje asana, odmor, kompenzacija – kontapoložaji, prelazi, modifikacije i varijacije, bhavana (usmeravanje pažnje), disanje i vokalni zvuk.

Riši serija je kada intuitivno sami izaberemo one položaje koji nam idu teže, povežemo ih vinyasom po principima yoge i svaki položaj držimo po 50 udisaja. Način kako planiramo vežbanje (riši serije) zavisice od početne tačke i od toga kakvu aktivnost planiramo nakon vežbanja. Sled asana dizajniranih da pripreme telo za igranje tenisa razlikovaće se od sleda koji treba da omogući opuštenost i budnost u kancelariji. Sled će takođe zavisiti od toga da li smo pre vežbanja yoga položaja mnogo sedeli ili fizički naporno radili. Pravilan sled yoga položaja mora uvek biti takav da stvori ravnotežu, simetriju i celinu u telu. Tada u telu osećamo celovitost, snagu i udobnost. To je pravilan pristup vežbanju yoga položaja ili yoga disanja. Polagano se uzdižemo do vrhunca i zatim silazimo. Silazak znači da se moramo vratiti na tačku s koje možemo delovati u svetu. Kvalitet početne i završne tačke je drugačiji. U završnoj tački smo integrisali kvalitet yoge (yoga položaja), energizovali smo telo. Princip planiranog sleda vežbe yoga položaja uči nas da uvek započnemo tamo gde jesmo (početna tačka) i pripremimo telo razgibavanjem svih zglobova. Pre izvođenja određenog yoga položaja moramo znati odgovarajući kontrapoložaj. Nakon glavnog yoga položaja uvek treba napraviti kontrapoložaj. Kontrapoložaj je uvek lakši od glavnog položaja. Pre zadržavanja u asani prvo je izvedemo 1 do 3 puta dinamično. U klasičnom sledu važno je započeti stojećim i simetričnim asanama i završiti sedećim simetričnim asanama. Da bismo imali uravnoteženo delovanje na telo potrebno je izvesti bar jedan asimetrični položaj kičme (položaj uvijanja). Takođe su važni pregibi napred i izvijanje unazad.

## 9. Princip povezivanja yoga položaja - Vinyasa

Sled yoga vežbi u skladu s idejama izraženim u yoga sutrama Maharishiya Patandaliya naziva se Vinyasa krama. Krama je "korak", nyasa znači "postaviti", a prefiks vi se prevodi kao "na poseban način". Vinyasa krama opisuje pravilno organizovan tok yoga vežbe. Drevni yogi Riši Vamana rekao je da se bez Vinyase i primene Mula Bandhe ne može ovladati yoga asanama. Ispravno yoga vežbanje mora uključivati pažljivo planiranje sleda yoga položaja. Da bismo se u položaju osećali udobno, za svaki položaj postoji priprema određenih delova tela koji se maksimalno istežu u tom položaju. Vinyasa je koncept inteligentno zamišljenih koraka potrebnih da bismo dosegli određenu tačku, tj. pripremili telo za određeni yoga položaj. Vinyasa je napredovanje korak po korak, koje ima početak, sredinu i kraj. Kada se primeni na odgovarajući yoga položaj, Vinyasa započinje s vizualizacijom, povezivanjem pažnje disanja i pokreta i nastavlja se s početnim yoga položajem. Asana se izvodi koncentrisanjem na tok pokreta i ravnomernost i lakoću udaha, izdaha, držanja daha i prema propisanom završetku. Svaki korak je priprema za sledeći. Svaki položaj je deo toka vežbanja: početak, napredovanje prema položaju, vrhunac programa vežbanja i napredovanje prema kraju. Vinyasa je koncept yoge za uspešno sprovođenje naših akcija u svim područjima života. Sve ima svoj početak, sredinu i kraj. U vinyasi kraj sleda ima duboko značenje. Poslednja asana po svom rezultatu na organizam mora biti najbliža onome što ćemo raditi sledeće. Npr. ako idemo na spavanje, poslednja asana u sledu biće ležeći položaj, a ako želimo da radimo pranayamu, poslednja asana će biti u sedećem položaju, itd. Vinyasa nam omogućuje da vežbanje yoga položaja započnemo iz normalnog stojećeg položaja i postupno pripremimo telo za teže položaje. Vinyasa zavisi od asane koju želimo da izvedemo. Ako želimo izvesti položaj lotosa (Padmasana), prvo iz stojećeg položaja (Samasthiti) izvedemo čučeci položaj (Utkatasana), zatim se iz stojećeg položaja savijemo napred (Uttanasana). Dalje, izvedemo varijaciju sa savijenim kolonom i stopalom u preponi u položaju oslonca na stopala (Dvipada Pitham Asana), zatim sledi neki položaj poput položaja polulotosa s jednom ispruženom nogom i savijanje prema toj nozi (Ardha Padma Paščimottanasana). Navedene korake preduzimamo da bismo pripremili telo i osećali se udobno u položaju lotosa (Padmasana). Kao što je važna priprema za položaj, važan je i izlazak iz položaja, kompenzacija položaja, izvođenje kontrapoložaja.

## 10. Princip kompenzacije i kontrapoložaja – Pratikriya yoga položaja

U trenutku kada osetimo napor ili napetost u bilo kom području tela, moramo pokušati da ga kompenzujemo određenim kontrapoložajem. Ti neutrališući kontrapoložaji nazivaju se praktikryasana. Prati znači "protiv, kontra" a Kriya se prevodi kao "činiti". Zavisno od toga gde se oseća napetost, za jedan yoga položaj može biti više različitih kontrapoložaja. Kontrapoložaj za određenu napetost u delu tela stvorenu izvođenjem glavnog yoga položaja, najlakši je položaj suprotan smeru napora. Nakon izvođenja položaja izvijanja unazad, uvijanja ili savijanja u stranu, kontrapoložaj je lagano savijanje napred. Kontrapoložaj izvodimo da bismo telo povratili u normalno stanje. Ako je glavna asana u sedećem položaju, tada se i kontrapoložaj (pratikriya asana) izvodi u sedećem položaju. Slično tome, ako je glavna asana stojeća, tada je i praktikriya asana u stojećem položaju. Kompenzacija je nužna u sva tri razvojna dela planiranog niza yoga položaja, u početnom delu (purva anga), središnjem delu (pradhana anga) i završnom delu (uttara anga).

Drevni yogiji su dizajnirali kontrapoložaje gotovo za sve asane. Delovanje asane na osobu određuje vrstu praktikriya asane. Dvipada Pitham Asana je protivpoložaj za Paščimottanasanu, Purvatana je kontrapoložaj za Paščimatanasanu, Šašakasana je protivpoložaj za Bhuđangasanu, Uttanasana je kontrapoložaj za sva izvijanja unazad iz stojećeg položaja, Apanasana je kontrapoložaj za Dhanurasanu, Šalabhasanu i Dvipada Pitham Asanu. Matsyasana i Dhanurasana su kontrapoložaji za Sarvangasanu. Čakravakasana je kontrapoložaj za Dvipada Pitham Asanu. Kontrapoložaj za Paščimottanasanu je Purvottanasana. Za Urdhva Prasrita Padasanu kontrapoložaj je Apanasana, itd. Kada je kontrapoložaj zahtevniji (npr. Dvipada Pitham Asana), pre nego što izvedemo drugi yoga položaj, malo se odmorimo u Šavasani. Ponekad nam nakon neke asane treba nekoliko kontrapoložaja, jer je u tom yoga položaju više delova tela bilo pod opterećenjem. Ako je Dvipada Pitham Asana glavni položaj u kojem je opterećenje na vratu, struku i u kolenima, koristimo sledeće kontrapoložaje: Čakravakasanu za vrat, Apanasanu za struk i Urdhva Prasrita Padasanu za kolena. Nakon Dhanurasane kontrapoložaj je Apanasana, za kojim sledi položaj blagog savijanja napred. Postoji nekoliko situacija u kojima postoji potreba za sledom praktikriya asana. Širšasana (stoj na glavi) je posebni primer, jer zahteva kao kontrapoložaj Sarvangasanu ili Viparitarani Asanu, koje same zahtevaju kao kontrapoložaj Bhuđangasanu, koja zahteva kontrapoložaj Apanasanu. Sve asane uključuju istezanje nogu, zato nakon Uttanasane ne treba da činimo kontrapoložaj, ali nakon Prasrita Pada Uttanasane (stajanje raširenih nogu i savijanje napred) potreban je kontrapoložaj pre nego nastavimo idući položaj, npr. Ekapada Uttanasana ( iz stojećeg položaja savijamo se napred, s jednom nogom ispruženom uvis). Nema potrebe za praktikriya asanom nakon svake asane, ali je potrebna nakon niza yoga položaja (npr. obrnutih položaja, savijanja napred u sedećem položaju) i pri kraju niza. Što je položaj naporniji, to je veća potreba za kontrapoložajem. Nekome se potreba za kontrapoložajem neće učiniti tako očiglednom neposredno nakon izvođenja glavnog položaja, ali ćemo vrednost protivpoložaja shvatiti kasnije, tokom dana ili idućeg jutra. To je zato što je za neke koristi jačeg opterećenja određenog dela tela, stvorene tokom izvođenja yoga položaja, potrebno vreme da bi se ispoljili malo vežbanja ima puls od 92 do 100 otkucaja u minutu, bolje je da se tokom izvođenja asana usmeri na duge izdisaje.

Način kako izvodimo položaj određuje njegov uticaj. Varijacija nekog yoga položaja može imati terapijsko delovanje na organizam. Improvizacija yoga položaja Đanuširšasana, pri kojoj peta uspravno pritiska u područje prostate, jako je korisna kod problema prostate. Lekari često savetuju pacijentima sa obolelom prostatom da sede na teniskoj loptici (teniska loptica se stavi ispod međice). Još jedan način improvizacije je da prebacimo pažnju tokom položaja na različite delove tela. U yoga položaju Bhuđangasana možemo koncentrisati pažnju na kolena i kukove, kako bismo bili sigurni da ostaju na tlu, ili na opuštanje mišića zadnjice, bedara i donjeg dela leđa. Takođe, možemo usmeriti pažnju na izvijanje kičme unazad u koordinaciji sa disanjem. Improvizaciju koristimo da bismo uneli nešto novo i korisno u našu vežbu. Najvažnije kada izvodimo yoga položaje je iskustvo koje se događa u tom trenutku.

Takođe, možemo modifikovati celi program vežbanja, tako da npr. ako smo bolesni napravimo samo šest puta himalajski pozdrav suncu ili tri puta pozdrav suncu varijantu A i B Aštanga yoge, legnemo u krevet u yoga položaj Šavasana, pokrijemo se da bismo se utoplili, i prepustimo se isceljujućoj snazi prane koju smo akumulirali vežbom pozdrav suncu. To možemo ponoviti više puta tokom dana.

## 11. Princip improvizacije u yoga položajima

Rutinsko vežbanje planiranog sleda yoga položaja i disanja umanjuje budnost pažnje i jasnoću opažanja svakog mišića pri izvođenju određenih pokreta. Rutina stvara naviku, i uzrokuje odsutnost pažnje. Stoga se u vežbanje uvodi improvizacija yoga položaja, što vežbanju pruža novi kvalitet pažnje i smisao otkrivanja. Pažnja znači prisutnost i osećanje onoga što činimo. Smisao otkrivanja znači opažanje nečeg što još nismo opazili. Da bi duh ostao usmeren na ono što radimo neophodna je improvizacija. Drugi razlog improvizacije je poboljšanje telesnog stanja, npr. jačanje leđa, smanjenje telesne težine, olakšanje od astme, itd. Ako je osobi jedno rame kruće od drugog, može izvesti improvizaciju nekih asana kako bi se krutost smanjila i telu povratila simetrija. Pažljivo razmotrimo telesno stanje (zdravlje) osobe i zatim improvizujemo asane tako da osoba stiče dobrobiti bez opasnosti od pogoršanja stanja. Razlog improvizacije je i delotvornost. Inteligentnim uzimanjem u obzir naših

telesnih potreba, i primenom minimalnog napora tokom vežbanja, stičemo maksimalne rezultate. Učinimo manje, da bismo postigli više.

Najlakši način improvizacije je modifikovanje yoga položaja. Uttanasana se može improvizovati na mnogo načina. Ako taj položaj želimo upotrebiti kako bismo pojačali rezultat na nogama, a ne na leđima, savijemo se napred i stavimo dlanove na tlo pored stopala. Držeći dlanove na tlu udisajem pokušavamo istegnuti noge i izravnati leđa. Ako želimo izvesti Uttanasanu kako bismo ojačali leđa, savijemo se napred što više možemo i zatim se udisajem uspravimo na pola puta tako da su ruke, trup i glava paralelni s tlom. U ovom slučaju koristimo mišiće leđa koji rade protiv sile gravitacije. Ako želimo koristiti Uttanasanu da bismo ispravili ukočena leđa i ramena, isprepletimo prste iza leđa, dlanovi su prema spolja i savijemo se napred podižući ruke iza leđa. Također možemo koristiti Uttanasanu za osobe krutih članaka. Osobe koje vežbaju balet imaju taj problem. Tada ispod peta podložimo čebe. To uklanja naprezanje u člancima i olakšava savijanje napred. Ako želimo istegnuti članke, tada nešto podmetnemo ispod nožnih prstiju (postavimo dlanove ispod prednjeg dela stopala).

Drugi vid improvizacije je da modifikujemo disanje. Možemo učiniti udisaj i izdisaj jednake dužine. Takođe možemo vreme udisaja ili izdisaja učiniti jednakim držanju daha, ili neku drugu varijaciju. Izvođenje yoga položaja Pašchimottanasana može se započeti na razne načine, iz sedećeg ili ležećeg položaja. Takođe, u istom položaju možemo upotrebiti drugačiju tehniku. Vežba se u dva koraka. Prvim korakom se izdahom savijemo napred na pola puta, zastanemo, zatim udisajem istegnemo leđa i u drugom koraku izdisajem se spustimo do nogu.

Postoje različite varijacije disanja u yoga položaju:

- slobodno disanje – udisaj i izdisaj su što duži s uđđayi disanjem.
- dužina udisaja i izdisaja su jednaki.
- dužina izdisaja je dva puta duža od udisaja.
- držanje daha nakon udisaja.
- držanje daha nakon izdisaja.
- držanje daha nakon udisaja i izdisaja.
- Udisaj, izdisaj, zatim izvedemo položaj tokom držanja daha. Obično činimo određene pokrete u koordinaciji s udisajem ili izdisajem. Međutim, ponekad je korisno učiniti pokrete dok držimo dah nakon izdisaja. To nam pomaže da se zagrejemo, pogotovo ako je hladno. Npr. udahnemo, izdahnemo i zatim dok držimo dah napravimo Utkatasanu (iz stojećeg položaja udisajem ispružimo ruke iznad glave, izdahnemo i nakon izdisaja čučnemo, održavajući uspravna leđa koliko je moguće i sve to vreme ne dišemo.
- Promena u disanju u vidu obrnutog načina disanja od normalnog. Npr. prilikom izvođenja Bhudangasane umesto podizanja od tla i izvijanja kičme unazad tokom udisaja, podižemo se tokom izdisaja. Takođe, možemo se tokom udisaja podizati samo snagom leđnih mišića, a zatim se oslonimo na dlanove i tokom izdisaja potpuno izvijemo unazad, blago raširivši noge i pazeći da nam se kukovi ne odižu od tla. Često više koristimo stomak da bismo se pogurali u taj položaj nego što koristimo leđne mišiće. Ako se izvijamo unazad udisajem, stomak se pritiska o pod. Za osobe koje su imale operaciju u području stomaka lakše je da u položaj ulaze izdisajem. Nakon operacije svi pokreti se čine prilikom izdisaja.

Ne možemo očekivati da svi izvode yoga položaje na isti način, moramo improvizovati i adaptirati položaj stanju pojedinca kako bismo izbegli moguće povrede. Udisaj uključuje gornji deo trupa, grudi, dijafragmu i kičmu. Izdisaj uključuje stezanje stomaka. Ako želimo pojačati delovanje na grudi fokusiramo se na udisaj, a ako želimo pojačati delovanje na stomak i želudac, koncentrišimo se na izdisaj. Koristimo udisaj kojem sledi držanje daha kako bismo povećali gipkost mišića i disajni kapacitet u području grudi. Kada je problem u stomaku poput zatvora, usredsređujemo se na to područje, izdisaj, i držanje daha nakon izdisaja. Da bismo olakšali tegobe od astme, izvodimo varijaciju asane podlaganjem čebeta ispod grudnog dela kičme, usredsređujući se na otvaranje grudnog koša i produžavanje ciklusa udisaja i izdisaja. Osobe sa slabim srcem ne smeju nikada držati dah nakon udisaja, jer to povećava pritisak i nemir. Za takve osobe preporučuje se 1:2 odnos udisaja i izdisaja. Ako neko, čak i prilikom zaustavili mentalnu aktivnost i osvarili potpunu prisutnost duha u sadanjosti, ljudi se posvećuju različitim aktivnostima koje ih dovede u opasne situacije. U tim situacijama, duh više nema vremena maštati, baviti se prošlosti ili budućnosti, već mora biti potpuno prisutan u sadašnjosti, kako bi se preživelo. U tim stanjima «zone» osećaju jedinstveno stanje duha prožetog mirom i radošću, što ih motiviše da nastave sa takvim aktivnostima. Vežbanjem yoga položaja, disanja i meditacije smiruje mentalnu aktivnost i ostvaruje stanje «zone» bez opasnosti te istovremeno donosi velike dobrobiti za zdravlje duha i tela.

Većina asana se može činiti dinamično i statično. Neke se uglavnom izvode statično, kao položaj odmaranja u Šavasani, položaji naglavačke kao Sarvangasana i neka uvijanja u ležećem položaju. Glavni razlog dinamične vežbe asana jeste priprema za njihovo statično izvođenje. Dinamični pokreti vode do druge faze, statičnog položaja. Dinamična praksa nam daje veće mogućnosti za dovođenje daha do određenih delova tela i povećanje intenziteta učinka yoga vežbe. Dinamično izvođenje asana priprema nas za teže statične yoga položaje, takođe pojačava

izvođenje određene asane. Zbog toga dinamično izvođenje asana treba da bude bitan deo svakog sleda vežbi yoga položaja, bez obzira da li smo početnici ili napredniji praktikanti. U statičnom načinu izvođenja yoga položaja zauzmemo položaj i ostanemo u njemu, što omogućava telu da istraži dublje vrednosti položaja. Zadržavanje u položaju treba biti nenaporno i nikada yoga položaj ne sme izgubiti kvalitete stabilnosti (sthira) i udobnosti (sukha). Napredovanje u vežbi yoga položaja vidi se u sve dužim periodima održavanja stabilnog i udobnog položaja. Pre nego što se neko vreme zadržimo u položaju, uvek je dobro da se izvede dinamično. Dinamično znači da npr. prilikom udisaja zauzmemo položaj, a prilikom izdisaja ga napustimo. Dinamični pokret uvek prethodi statičnoj fazi i omogućava telu da se navikne na položaj. Ako neki položaj želimo ponoviti 3 puta, tada ga prvo 2 puta izvedemo dinamično, a zatim jednom statički. Kod asimetričnih položaja mora se izvršiti isti broj dinamičnih pokreta na obe strane.

## 12. Princip dinamičnog i statičnog izvođenja yoga položaja

Svaka asana se mora izvoditi s ispravnom vinyasa kramom. Vinyasa krama označava tok od početnih položaja prema ključnom položaju, uključujući sve međupoložaje kako bismo od početnog došli do ključnog položaja i nazad. Svaki pokret iz jednog u drugi čini se polagano s velikom pažnjom i pravilnim disanjem. Vinyasa krama se može ponavljati više puta s ispravnim disanjem, to se naziva dinamično izvođenje yoga položaja. U sledu yoga položaja vinyasa krama se često pojednostavi, što znači da se samo deo ponovi kako bismo imali dinamično izvođenje yoga položaja. Većina asana se može raditi dinamično ili statično.

Yoga položaje izvodimo na dva načina: dinamično uz ponavljanje i statično, ostajući neko vreme u položaju. Dinamičan način izvođenja yoga položaja je kada se ne zadržavamo u yoga položaju, već udahom ili izdahom zauzmemo i napustimo položaj. Dinamičan pristup zagreva i priprema telo i idealan je za početnike. Najznačajnija mišićno-skeletna i neuro-mišićna transformacija događa se tokom dinamičnog izvođenja pokreta u vežbanju yoga položaja. S druge strane, najznačajnije unutrašnje pročišćenje i fiziološka transformacija događa se tokom zadržavanja u yoga položaju određeno vreme. Primenom specifičnog dubokog disanja dok održavamo položaj, stvaraju se suptilni ali snažni unutrašnji pokreti koji aktiviraju najdublje nivoe mišića kičme. Ti pokreti služe kao «pumpe za pranu» te povećavaju cirkulaciju prane prema specifičnom delu tela, pružajući velike dobrobiti kičmi, organima i žlezdama s unutrašnjim lučenjem.

Najpoznatiji sistem dinamičnog izvođenja yoga položaja je Yoga Korunta (Aštanga Yoga) koja koristi povezanost pažnje, dubokog disanja, bandhi i dinamičnih pokreta. Budući da je pažnja usmerena na disanje i pokrete koji se dinamično menjaju, duh se oslobađa razmišljanja i jedino svedoči sadašnjem trenutku. To je ostvarenje yoge, umirenje sve mentalne aktivnosti i postizanje potpune budnosti i čistote svesti u sadašnjosti. Kada tokom vežbanja barem na trenutak dosegne to stanje (stanje «zone»), osetimo radost, porast energije, svežine i potpuni unutrašnji mir. Za početnika je lakše to stanje doživeti tokom dinamičnog vežbanja yoga položaja, nego tokom statičnog izvođenja, kada duhu više naviru misli. Da bi u telu. Zato je bolje koristiti kontrapoložaje kao preventivnu meru. To se posebno odnosi na većinu asimetričnih položaja kičme, izvijanja unazad i položaja naglavačke koji gotovo uvek zahtevaju pratikriya asanu. Ako nakon učinjenog kontrapoložaja još uvek osećamo umor u nogama ili nekom drugom delu tela, tada znamo da smo kontrapoložaj učinili prekasno, ili je bio neadekvatan. Moramo zadržati pozitivno delovanje položaja, a neutralisati negativan. Kada učimo neki yoga položaj, tada prvo učimo pripremni i kontrapoložaj koji takođe predstavlja yoga položaj koji zahteva kontrapoložaj. To je vrlo sistematski planiran sled izvođenja yoga položaja. Svaki yoga položaj ima pozitivan i negativan rezultat. Negativan rezultat vidi se u pojačanom opterećenju nekog dela tela koji je najviše uključen u izvođenje određenog yoga položaja. Sledeći yoga položaj treba da omogući istežanje područja tela koje je u prethodnom položaju bilo pod opterećenjem i opteretiti neki drugi deo. To je kontra položaj (pratikriya asana) koji neutrališe negativni rezultat prethodnog položaja. Pratikriya asana se primenjuje nežno, dinamično i uglavnom traje polovinu vremena (broj dahova) od vremena zadržavanja u glavnoj asani koju želimo da kompenzujemo. Pratikriya asane su uvek simetrične vežbe. Pravilan sled yoga položaja omogućava akumulisanje pozitivnih rezultata svih položaja i istovremeno potpuno neutrališe negativne učinke, tako da na kraju vežbanja u telu i duhu osećamo lakoću, udobnost, porast energije i svežine i nigde nas ništa ne zateže niti boli. Ukoliko se dobro zagrejemo i razgibamo pre izvođenja yoga položaja, tada je manja potreba za kontrapoložajima. Međutim, i tada su protivpoložaji neophodni kod nekih položaja, kao što su stoj na glavi, stoj na ramenima, izvijanje leđa unazad i uvrtnje. Pripremni i kompenzacijski položaji nisu potrebni kada su položaji poredani u pravilnom sledu, jer jedan drugog kompenzuju. Praktična primena principa kompenzacije i kontrapoložaja detaljno je objašnjena i sadržana u prvom, drugom i trećem sledu yoga položaja.

## 13. Princip odmora, neutralne tačke

U planiranju niza yoga položaja takođe je važan odmor. Ako se zadišemo i nismo u stanju da kontrolišemo dah, moramo se odmoriti. Odmor ne sme trajati duže nego što je potrebno. Iako naše disanje može biti pod našom kontrolom, ako se u nekom delu tela javi umor ili bol, moramo se odmoriti. Glavno pravilo je da se odmorimo, kada za to osećamo potrebu. Odmaramo se u Šavasani, mada se mogu koristiti i drugi yoga položaji, kao ležanje na stomaku. Tokom izvođenja stojećih yoga položaja, ako nam je potreban kratak odmor, odmorimo se i opustimo u yoga položaju Samasthiti ili sedeći na stolici. Odmor takođe služi da se mentalno koncentrišemo na sledeću asanu.

Takođe, odmor se koristi i kao neutralna tačka, prelaz iz jedne vrste položaja (položaji na stomaku) u drugu (sedeći položaji). Iz jednog yoga položaja prelazimo u drugi položaj kroz neutralnu tačku. Npr. odmaramo se između Dhanurasane i Paščimottanasane. Odmoravanje je nužno između položaja izvijanja unazad i savijanja napred. Za vreme odmora imamo priliku da osetimo rezultat položaja na mišiće, jer se vraćaju u opušteno stanje, svoj uravnoteženi tonus. Ako se ne odmorimo nakon položaja izvijanja unazad, možemo, kada se pokušamo saviti napred, napregnuti leđa, jer mišići nisu opušteni. Da bismo to izbegli, odmorimo se i tokom odmora ispitamo reakciju mišića. Npr. neko se oseća udobno u stoju na ramenima (Sarvangasana) ali oseti pritisak u grudima kada nakon položaja stoja na ramenima legne u položaj odmaranja (Šavasana). Osećaj pritiska u grudima je reakcija rebara i mora se ukloniti u položaju odmaranja na leđima pre nego izvedemo kontrapoložaj. Ako je kontrapoložaj lagan, tada se između glavnog položaja i kontrapoložaja ne treba odmarati.

Odmor je takođe važan pre izvođenja pranayame. Ako smo izvodili yoga položaje oko petnaest minuta, tada se pre pranayame odmaramo dva do tri minuta. Ako smo yoga vežbe vežbali oko sat vremena ili više, tada se odmaramo pet do deset minuta. Na kraju vežbanja yoga položaja legnemo u Šavasana i tada telo spontano samo sebe leči, prana spontano ide tamo gde treba i izlečiti, jer na nivou DNK telo zna kako da se izleči. Telo može samo sebe isceliti, jer poseduje unutrašnju inteligenciju koja poseduje beskonačnu organizujuću snagu. Šavasana je najvažniji deo yoga vežbanja. Za vreme šavasane DNK zna kuda treba slati pranu, gde je neka ozleda, iako mi toga možda nismo svesni. Za ostvarenje unutrašnjeg isceljenja, DNK jedino treba prana. Yoga položaji kroz primenu mula bandhe, pravilnog disanja i pažnje energizuju telo, napune ga pranom. Pre kraja vežbanja niza yoga položaja izvodimo u položaju lotosa (Padmasana) ili nekom drugom udobnom sedećem položaju snažno zvučno (Uđđayi) i brzo disanje (Bhastrika) sa primenom bandhi da bismo maksimalno akumulirali pranu pre nego što legnemo u Šavasana. Tokom Šavasane inteligencija DNK raspoređuje svu tu akumuliranu pranu po telu (osećamo strujanje prane po telu) i isceljuje. Važno je da pri tome duh bude što smireniji. Pazimo da se ne izgubimo u raznim mislima, jer misli troše pranu. Kada postanemo svesni da su nam misli odlutale, lagano pažnju vratimo na procep između misli, procep između udisaja i izdisaja i potpunu opuštenost tela. Ostajemo u Šavasani dok se u telu potpuno ne umiri disanje, kucanje srca, metabolizam itd. Šavasana je najteži yoga položaj, označava položaj Šive, potpune tišine apsolutnog nivoa života. U tom položaju duh i telo su u stanju potpunog mirovanja.

#### 14. Princip prelaza

Prelaženje iz jedne u drugu vrstu yoga položaja, ponekad zahteva postepeni prelaz, kako bismo izbegli iznenadne promene u položaju tela. Dinamična kombinacija savijanja napred u Vadržasani sa Čakravakasanom osiguraće tečan i miran prelaz iz stojećih u ležeće položaje. Dinamično izvođenje (s nekoliko ponavljanja) yoga položaja Đanuširšasana ostvaruje prelaz iz ležećeg u sedeći položaj, npr. za vežbu pranayame. Prelazi su važni, da bi se zadržale dobrobiti sleda asana koje izvodimo. Takođe, prelazi se koriste da bismo izbegli povrede koje mogu nastati zbog preneglog prelaska iz jednog u suprotni krajnji položaj savijanja kičme. Nije preporučljivo odmah nakon Dhanurasane izvesti Paščimottanasanu. Između te dve asane dobro je izvesti Čakravakasanu tako da je prelaz postepen i lagan. Takođe se za prelaz koriste povezani položaji iz Pozdrava Suncu (Vinyasa). U prvom, drugom i trećem sledu yoga položaja opisanim u knjizi korišćene su tri Vinyase kao prelazi iz jedne u drugu vrstu yoga položaja.

#### 15. Princip odmora i aktivnosti

Princip odmora i aktivnosti u yoga položaju odnosi se na istovremeno stezanje i opuštanje određenih grupa mišića. Kada se savijamo napred, tada su neki mišići aktivni i stežu se, a neki se istežu. Kada se iz tog položaja vraćamo u početni položaj, akcija je obrnuta, mišići koji su bili stegnuti opuštaju se i istežu, a suprotni se stežu. Vežbanjem određenog sleda yoga položaja stvaramo postepen i polagan tok izmene odmora i aktivnosti u telu, što stvara neuromišićnu ravnotežu. Mišić do mišića, jedan je opušten dok je drugi stegnut. To je integracija dinamizma i tišine u yoga vežbanju. Ostvarenje jedinstva suprotnosti u yoga položaju.

#### 16. Princip ravnoteže

Ravnoteža nije statična zamrznuta skulptura, nego kombinacija svih kretnji u uravnoteženom odnosu. Princip ravnoteže možemo shvatiti u primeru Samastithi asane. Stojimo paralelno razmaknutih stopala za širinu kukova, istežemo kičmu uvis i istovremeno omogućavamo telu da se opusti prema dole, ukorenjujući stopala u tlo. Istovremenim istežanjem tela u suprotnim smerovima učvršćujemo tačku ravnoteže i činimo položaj stabilnijim. Stoga je važno da smo tokom izvođenja yoga položaja svesni što većeg broja mišića uključenih u zauzimanje, održavanje i izlaženje iz položaja, te njihovog uticaja na lokomotorni sistem, da bismo tokom vežbanja održavali ravnotežu, smirenost i opuštenost.

#### 17. Princip gravitacije u yoga položaju

Yoga položaji poput stoja na glavi (širšasana) i stoja na ramenima (sarvangasana) kompenzuju delovanje koji gravitacija ima na funkcionisanje tela. Delovanje gravitacije je dobro i loše. Yoga pokušava da neutrališe loše delovanje, kao što su na primer: opterećenje i iskrivljenje kičme, pognuta ramena, pogrbljenost i poguranost vrata napred, spuštene unutrašnji organi itd. Delovanje gravitacije se takođe manifestuje i na mišiće, zbog toga treba



jačati mišiće kako bi se oduprli sili gravitacije. Za jačanje mišića leđa koristimo yoga položaje ležanja na stomaku prilikom kojih leđa izvijamo unazad. Takođe, silu gravitacije koristimo za pokretanje tela prilikom ulaska i izlaska u yoga položaje kada je pokret tela u smeru delovanja sile gravitacije. Tada se pokret izvodi bez napora, vođen je silom gravitacije, i možemo više pažnje posvetiti opuštanju delova tela koji se tom prilikom istežu. Korišćenjem sile gravitacije i princip toka bez otpora koristimo minimum energije prilikom vežbanja yoga položaja.

### 18. Princip toka bez otpora

Iz neutralnog yoga položaja (Šavasana) aktiviramo samo one mišiće koji su neophodni da bismo zauzeli određeni yoga položaj. Istovremeno, svi ostali mišići su opušteni, tako da se nepotrebno ne grče i stvaraju otpor akciji mišića kojima izvodimo položaj. Kada u delovima tela koji ne učestvuju aktivno u zauzimanju yoga položaja nema grčenja mišića, pokret zauzimanja yoga položaja ne susreće otpor i ostvaruje tok bez otpora. Na taj način izvodimo yoga položaje bez napora, bez trošenja energije. Tada održavamo potpuno smireno i integrisano stanje duha i tela (yoga) u položaju. To se naziva yoga položaj. Nakon što smo zauzeli yoga položaj, opustimo mišiće koji su bili nužno aktivni prilikom zauzimanja položaja i aktivni su samo oni mišići koji položaj održavaju stabilnim i ugodnim. Prilikom izlaska iz yoga položaja aktiviramo samo one mišiće koji su nužni da se vratimo u neutralni položaj (Šavasana), zatim i njih opustimo i u Šavasani se prepustimo stabilizovanju i metabolisanju delovanja prethodnog yoga položaja. Šavasana je najjednostavniji yoga položaj i predstavlja polje svih mogućnosti, jer iz tog položaja možemo zauzeti bilo koji yoga položaj. Iz Šavasane aktiviramo drugu grupu mišića kako bismo zauzeli drugi yoga položaj, itd. Tokom izvođenja niza yoga položaja, u sledu, sistemski aktiviramo određene grupe mišića, pritiskamo i masiramo unutrašnje organe i podstičemo bolju cirkulaciju u raznim delovima tela. Primena principa toka bez otpora omogućava nam iskustvo yoge tokom izvođenja niza yoga položaja. Stanje yoge (smirena budnost) koja je jasno doživljena u Šavasani, nastavlja da se održava i tokom svih ostalih asana, određenog niza yoga položaja.

### 19. Princip koncentrisanja pažnje u yoga položaju - trishana i bhavana

Trishana znači tri mesta pažnje ili delovanja: položaj, disanje i mesto gledanja (drišti). To pokriva tri nivoa pročišćavanja: telo, nervni sistem i duh. Uvek se primenjuju zajedno u sprezi, pažnja je uvek istovremeno prisutna na mestu istezanja tela u yoga položaju, uđđayi dahu s mula bandhom, i mestu gledanja bilo otvorenih ili zatvorenih očiju. Ujednačeno disanje (rečaka – udisaj i puraka – izdisaj) pročišćava nervni sistem. Drišti je usmeravanje pogleda na određeno mesto tokom yoga položaja. Drišti (gledanje bilo zatvorenim ili otvorenim očima) ili mesto usmeravanje pažnje, pročišćava i stabilizuje stanje duha. Stvarno «gledanje» usmereno je prema unutra. Drišti znači usmeriti pažnju prema suptilnim vidovima yoga vežbe: duhu, dahu, telu, bandhama. Važno je gledati prema unutra, a osnovni princip je da pogled ide u smeru istezanja tela. Prva škola Yoga Korunte navodi devet mesta gledanja (drišti) «Nava drišti praquir titaha»:

1. Nasagrai – vrh nosa,
2. Ađna čakra – područje između očiju (treće oko),
3. Nabhi čakra – pupak,
4. Hastagrai – ruka,
5. Padayoragrai – nožni prsti,
6. i 7. Paršva drišti – tačka na horizontu udesno ili ulevo,
8. Anguštma ma dyai – palčevi,
9. Urdhva ili Antara drišti – prema nebu.

Bhavana dolazi iz sanskritskog korena «bhu» što znači «postati». Bhavana je podrška usmeravanje duha, pomaže koncentrisanje pažnje. Fizika nam govori da ono što opažamo to i postajemo. Pažnja usmerena na telo stvara određeno delovanje na telo. Iz gledišta yoge, relaksirana, skladna pažnja stvara uticaj sklada ili ravnoteže u objektu pažnje, tj. u području tela, gde se oseća zatezanje. Pažnju povezujemo s disanjem i pokretom. Nakon što smo u skladu s našim telesnim mogućnostima zauzeli ugodan yoga položaj, ostajemo nepokretni i dubokim disanjem nežno i udobno istežemo telo. Pažnja je spontano privučena mestu istezanja. Osećaj napetosti i zatezanja prilikom istezanja javlja se u delu tela koji je izgubio prirodnu gipkost. U yoga položaju taj deo istežemo dubokim disanjem. Taj deo tela nije razgiban, jer nije podržan inteligencijom, svešću. Iznutra, tok života u obliku toka krvi, metabolizma, komunikacije itd. ne prolazi od jednog do drugog dela tela. Dozvolimo duhu da prirodno bude na zategnutom delu. Usredsređujući pažnju na taj deo i osećajući ga, unosimo inteligenciju u napeti deo tela. Disanje održavamo dubokim i protočnim, oslobođenim sputanosti koju nameće zatezanje koje osećamo. Time ostvarujemo prirodni tok inteligencije, cirkulacije krvi i komunikacije. Smanjuje se disbalans, i povećava ravnoteža. Abnormalnost tog dela tela se normalizuje. Nakon nekoliko trenutaka osećaj zatezanja počinje nestajati. Javlja se osećaj udobnosti koji se širi celim telom. Krutost u telu je zamenjena prijatnom razgibanošću. To je svitanje neograničenosti. To stvara integraciju duha i tela.

Bhavana može biti osvrtnje pažnje na telo kao celinu ili na neki specifični deo tela, npr. pokretanje kičme, ili pažnja da se istezanje donjeg dela tela jednako raspoređuje na sve delove stražnjeg dela tela, a ne samo noge kao npr. u Pašchimottanasani. To vodi neutralnoj svesnosti koja svedoči šta se događa s telom tokom održavanja yoga

položaja. Može biti jedna bhavana za celi niz yoga položaja ili različite bhavane za svaku asanu. Takođe, za jednu asanu moguće je primeniti različite bhavane. U nekim slučajevima bhavanu možemo promeniti svaki dan. U početku je važno usmeriti pažnju na pravilno izvođenje asane. Pokušajte biti svesni aktivnosti mišića koji su potrebni za vežbu i u isto vreme naučite da opustite sve ostale grupe mišića. Takođe je važno naučiti koordinisanje kretanja mišića i izvoditi asanu u jednom mirnom glatkom pokretu, bez trzaja. To rezultira svesnom preciznošću pokreta koja je tajna opuštenosti lakoće kojom yogi izvodi asane. Kada ste postali iskusniji i vežbe postaju prirodni pokreti, pažnju usmeravamo na dublje psihofizička delovanja asana. Većina asana ima posebno delovanje na određene organe ili delove tela. Mesta učinka razlikuju se u različitim vežbama i mogu se lokalizovati pažljivim posmatranjem delovanja na telo. Usmeravanjem pažnje na ta mesta možete pojačati delovanje asana. Određeno mesto uticaja asane nije uvek isto, nego se može menjati u skladu s vašim napredovanjem. U Halasani možete početi da usmeravate pažnju na opuštanje leđa, a kasnije prirodno preneti pažnju na područje grla. Ako patite od nekog bola, napetosti ili bolesti, možete usmeriti pažnju na bolna područja tokom održavanja yoga položaja. Takvim usmeravanjem pažnje, vitalna energija (prana) se automatski usmerava u to područje i osećaćemo toplinu, smirujući i revitalizujuće delovanje. To stvara trenutno olakšanje, i ako to nastavite duže vremena činiti redovno, vaše će se stanje postepeno poboljšati. Taj se postupak može kombinovati s vizualizacijom.

## 20. Princip mentalne pripreme pre izvođenja yoga položaja

Dok ležimo u Šavasani mentalno izvedemo yoga položaj sa svim fazama i detaljima pravilnog izvođenja i zatim ga nakon toga izvedemo fizički. To doprinosi pravilnijem izvođenju yoga položaja. Taj pristup mentalne pripreme koristi se i u sportu za postizanje što bolje koordinacije tela pri izvođenju vežbi. Takođe, mentalno izvođenje yoga položaja se primenjuje u slučaju kada je osoba fizički nepokretna. Pokazalo se da to ipak stvara korisno delovanje na našu fiziologiju, iako vežbe nismo izvodili fizički.

## 21. Princip yoga disanja u yoga položaju

Princip yoga disanja uključuje svesno disanje. Udisaj počinje širenjem grudnog koša, rebara i spuštanjem dijafragme, a izdisaj uvlačenjem stomaka i rebara. Udisaj se kreće od grudi prema stomaku a izdisaj od stomaka prema grudima. Prilikom udisaja međurebreni mišići se stežu, dijafragma se steže i izravna, pluća se šire i vazduh je uvučen u pluća. Izdisajem, međurebreni mišići se opuštaju, dijafragma se spušta i povlači gore, pluća se stežu i vazduh je istisnut iz njih. Svako od 12 rebara rebrene krletke pričvršćeno je za kičmu. Pravilnim disanjem i širenjem rebrene krletke istežemo kičmu, omogućavamo prilagodljivost kičme i središnjeg nervnog sistema unutar nje. Kod udisaja glatki mišić u obliku padobrana koji je u osnovi pluća zgrči se i izravna, povlačeći vazduh u pluća. To delovanje naročito je značajno jer povlači vazduh u donji deo pluća. Obezbeđenje donjeg dela pluća zavisi od gravitacije, tako da se, kad stojimo uspravno, u donjem delu pluća nalazi mnogo više krvi koja učestvuje u razmeni kiseonika u alveolama. Venom u pluća dolazi krv siromašna kiseonikom i bogata ugljendioksidom, koji iz krvi prelazi u alveolu. Izdisajem izbacujemo ugljendioksid, a udisajem dovodimo kiseonik u alveolu. Iz alveole, arterijom odlazi krv obogaćena kiseonikom. Prosečna odrasla osoba udahne 26 000 puta dnevno. Ispravno disanje pruža nam dnevno 26 000 mogućnosti da telo ponovo postane normalno i gipko. Ako se tok udisaja kreće od pluća prema grudima, stomak se širi do te mere da sprečava širenje grudnog koša i kičma se ne isteže. Takođe, isturanje stomaka gura organe trbušne šupljine prema dole. Mnogo bolji način udisaja je od grudi prema dijafragmi. Tok izdisaja je od stezanja trbušnih mišića, preko opuštanja dijafragme prema grudima. Trbušni mišići su izuzetno važni prilikom izdisaja, bez njih ne možemo izdahnuti sav vazduh (prvenstveno CO<sub>2</sub>) iz donjeg dela pluća. Način disanja kod kojeg se udisaj kreće od grudi prema pupku, a izdisaj od stomaka prema grudima je izvorni način yoga disanja i kompatibilan je sa pokretom tela i istežanjem kičme. Ovaj sled udisaja i izdisaja ima dugu tradiciju u yogi i spominje se u najstarijim tekstovima o yogi, a takođe se podudara s najnovijim naučnim otkrićima o neurofiziološkoj i mehaničkoj osnovi disanja – Respiratory Physiology: The Essentials by John B. West, M.D., Ph.D. (Baltimore: Williams&Wilkins, 1990).

U izvođenju yoga položaja pokret tela proizlazi iz pokreta disanja. Disanjem pokrećemo telo. Pokret zauzimanja yoga položaja započinje odakle i disanje. Kada se pokret izvodi s izdisajem, tada započinje od stomaka, a kada se izvodi s udisajem tada započinje od grudi. Dužina udisaja ili izdisaja određuje dužinu pokreta. Dah počinje prvi a pokret ga sledi. Pokret završava, a dah se još malo nastavlja. To je slučaj sa svim pokretima, bilo da se izvode prilikom udisaja ili izdisaja. Dužina trajanja daha je duža od trajanja pokreta. Trajanje udisaja i izdisaja je malo duže od trajanja pokreta tela prilikom zauzimanja i napuštanja yoga položaja. Pažnja je na mestu najveće aktivnosti. Tokom udisaja pažnja se preko širenja rebara i spuštanja dijafragme kreće od grudi do pupka. Pri izdisaju pažnja se usredsređuje na stomak, uvlačenje stomaka i skupljanje rebara. Na akcije udisaja ili izdisaja dalje se nadovezuje pokret mišića koji su nužni za zauzimanje ili napuštanje yoga položaja. Pokret tela u zauzimanju položaja prati pokret grudnog koša prilikom udisaja, a pokret tela u napuštanju položaja prati pokret grudnog koša prilikom izdisaja.

Da bismo tokom udisaja i izdisaja što bolje osetili ravnomernost i glatkoću disanja koristimo princip zvučnog disanja. Zvučno disanje se naziva udđayi pranayama. Ravnomernost zvuka tokom udisaja i izdisaja omogućuje nam da čujemo i osetimo skladnost disanja i njegovu povezanost s pokretom. Tokom udđayi disanja osećamo da nam se

rastežu i skupljaju rebra, a ne stomak. Zvuk progresivno i nežno produžuje udisaj i izdisaj i istovremeno opušta. Pažnjom praćen pokret udisaja i izdisaja sa zvukom postaje jedan vid meditacije. Da bismo dobili zvuk tokom disanja, ograničimo protok vazduha kroz grlo kao da imamo neki zalistak u grlu koji delimično zatvorimo i vazduh struji zadnjom stranom grla. Dišemo zadnjim delom grla, kao da želimo huknuti u staklo da ga zamaglimo, ali to učinimo kroz nos, zatvorenih usta. Nežan, ravnomeran i gladak zvuk je karakterističan za uđđayi pranayamu. Tokom takvog načina disanja pažnja je na zadnjem delu grla, epiglotus se otvara i zatvara, a zadnji deo vrata je izdužen laganim spuštanjem brade prema dole, spuštanjem brade prema Adamovoj jabučici. Budući da čujemo zvuk disanja, možemo posmatrati i regulisati njegov kvalitet. Uđđayi disanje nam omogućava da čujemo i osetimo dah. Osećamo kako se dah kreće unutra i spolja. Čineći to, kvalitet disanja tokom vežbe yoga položaja postepeno se poboljšava. Primetićemo da između svakog udisaja i izdisaja prirodno postoji mala pauza. Od početka do kraja udisaja ili izdisaja zvuk treba da bude ujednačen, nežan, mekan i lak. Ako se javi potreba za gutanjem, učinimo to nakon udisaja. Uđđayi pranayama stvara oživljenost i smirenost, stanje odmorne budnosti u duhu i telu. Uđđayi ošitsko disanje pri čemu izdisaj potpomažemo stezanjem trbušnih mišića, povećava smirujuću parasimpatičku aktivnost, dok se simpatička aktivnost smanjuje. Kad god se tokom dana osećamo umorni, uđđayi zvučno disanje će nas osvežiti i povratiti nam energiju. Svesno praćenje disanja poprima oblik meditacije u kojoj pokušavamo biti jedno s pokretom tela. Zvuk disanja nam takođe ukazuje na to kada treba završiti neki yoga položaj ili ga promeniti. Takođe ukazuje i koliko puta možemo zaredom dinamično ponoviti određeni yoga položaj. Ukoliko je tokom vežbanja zvuk ravnomeran, nalazimo se unutar mogućnosti tela da vežbe izvodi nenaporno. U trenutku kada moramo brzo udahnuti kroz nozdrve bez propratnog zvuka, treba da prestanemo sa izvođenjem yoga vežbe i odmorimo se dok se disanje ne ujednači. Kada yoga položaje izvodimo dinamično, npr. ako se iz stojećeg položaja savijamo napred, možemo osetiti umor u nogama ili naprezanje u leđima. Takvi simptomi su siguran znak da smo prekoračili svoje granice i pojavili su se prekasno da bi bili pouzdani znak da smo dosegli te granice. Jedino nas disanje može dovoljno rano upozoriti da smo preterali. Onoliko dugo koliko možemo mirno slediti ravnomerno disanje, mi smo unutar granica naših mogućnosti vežbanja. Na disanju se odražava stanje tela i duha. Posmatrajući disanje možemo znati kakvo je stanje duha i tela. Disanje je inteligencija tela.

U početku vežbanja u svakom yoga položaju zadržavamo se tokom pet disajnih ciklusa, a u onima koji nam idu teže ostajemo po deset disajnih ciklusa. Jedan disajni ciklus se sastoji od udisaja i izdisaja. Tokom yoga vežbanja od sat vremena pravilnim disanjem udahnemo kiseonika koliko u preostala 23 sata. To ima delovanje čišćenja i detoksikacije tela. Pranayama je sastavni deo vežbe yoga položaja. Dugački i ravnomerni udisaji, izdisaji i trenuci zadržavanja daha bitni su za jedinstvo tela, duha i daha. Uspostavljanjem sklada svesti, disanja i pokreta, nestaje inercije tela i ono postaje puno poleta, energije i snage i spremno da izvrši svaku nameru duha. Tada smo u stanju izvoditi i one položaje za koje smo mislili da ih je nemoguće izvesti. Kada nema potpunog sklada i koordinacije između tela, daha i duha, razlika između svesti i tela je velika. Potpuni sklad postizemo snagom uđđayi disanja tokom izvođenja yoga položaja. Snagom daha pokrećemo telo. Brzina disanja određuje brzinu kretanja tela a ne obratno. Disanje je primarno a pokret sekundaran. Pokret se nadovezuje i proizlazi iz udisaja ili izdisaja. Uđđayi disanje istovremeno oživljava i smiruje fiziologiju, tako da u dinamičnoj aktivnosti doživljavamo mir. Telo tada poprima kvalitet smirene budnosti. Udisaj se kreće od grudi i prvo se isteže gornji deo leđa. Prilikom izdisaja pokret se kreće od Basti marme (tan tien) i prvo se isteže donji deo leđa. Primer povezivanja disanja i pokreta je da iz ležećeg položaja udisajem podignemo ruke i istegnemo ih iza glave, a izdisajem podižemo ispružene noge i ruke istovremeno vraćamo napred, pored tela. Tokom udisaja grudi se polagano šire, dok kičma postaje uspravna. Pri izdisaju, čim uvučemo stomak, grudi i leđa, malo se opustimo.

Drugi važan vid disanja je određivanje dužine disanja u vežbi asana. Odredimo dužinu udisaja i izdisaja:

- Pokret tokom udisaja i izdisaja traje pet sekundi.
- Pokret udisaja traje pet sekundi, a pokret izdisaja deset sekundi.
- Pokret udisaja traje pet sekundi, držanje nakon udisaja traje 5 sekundi, a pokret izdisaja je slobodan.

Slična uputstva se daju i za vežbu pranayame. Praćenje trajanja disanja uključuje više pažnje na disanje, a takođe pojačava delovanje asane na osobu.

## 22. Princip zadržavanja daha u yoga položaju

Kod dinamičnog izvođenja yoga vežbi, nakon udisaja kroz nos potisnite dah prema pupku; dok izvodite vežbe zadržite ga koliko je udobno i zatim izdahnite kroz nos. Dah možemo zadržavati tokom dinamičnog načina izvođenja vežbi za zagrevanje, tokom izvođenja Pozdrava Suncu ili tokom vežbi za kičmu. Vazduh koji udahnemo i zadržavamo tokom vežbanja ima pročišćujuće delovanje na unutrašnje organe i krv. Osobe nakon operacije, sa srčanim tegobama, obolele od raznih plućnih bolesti, astme, poremećenog funkcionisanja žlezda s unutrašnjim izlučivanjem ili poremećene cirkulacije krvi, treba da budu vrlo pažljive povodom primene zadržavanja daha. Te osobe ne smeju izvoditi vežbe yoga položaja sa zadržavanjem daha, već treba da dišu normalno.

Postoje četiri dela u disanju: udisaj, izdisaj i zadržavanje daha nakon udisaja i izdisaja. Nakon što udahnemo, zadržimo dah i istovremeno zaustavimo sve pokrete. Slično tome, nakon što izdahnemo ostanemo bez daha i istovremeno zaustavimo sve pokrete pre sledećeg udisaja. Držanje daha je svesni čin kao i udisaj i izdisaj. Ako u yoga položaju držimo dah, tada to ne sme uznemiriti ravnomeran i polagan tok udisaja i izdisaja. Ako je vreme držanja daha predugo i prezahtevno za fiziologiju, tada će to poremetiti dužinu i ravnomernost udisaja i izdisaja. Držanje daha se mora primenjivati samo kao pripomoć udisaju i izdisaju. Držanje daha se koristi da bi se pojačalo delovanje položaja. Ako osećamo težinu u području stomaka, da bismo se osećali lakše, koristimo yoga položaj Uttanasana. Taj položaj možemo učiniti u najjednostavnijem obliku dinamično s polaganim disanjem ili se možemo tokom izdisaja saviti napred, uvlačeći stomak i ostati tako držeći dah nakon izdisaja pet do šest sekundi. Zadržavanje daha nakon izdisaja pojačava delovanje yoga položaja na stomak. Naprotiv, ako udahnemo i tada zadržimo dah, pojačava se delovanje yoga položaja na grudi. To je osnovni princip yoge. Dugačak udisaj nakon kojeg zadržavamo dah pojačava rezultat na grudi a dugačak izdisaj nakon kojeg zadržavamo dah pojačava delovanje na stomak. U položajima savijanja napred postoji tendencija zadržavanja daha nakon izdisaja. U položajima izvijanja unazad, ako želimo produžiti njihovo delovanje, držimo dah nakon udisaja.

Takođe, zadržavanje daha koristimo za produžavanje trajanja udisaja i izdisaja. Zadržavanje daha nakon udisaja produžava vreme udisaja, a zadržavanje daha nakon izdisaja produžava vreme izdisaja. Praksa produžavanja izdisaja i držanja daha nakon izdisaja zove se langhana što znači «postiti». U ovom slučaju pluća «poste». Langhana podržava procese eliminacije i ima pročišćujuće delovanje na telo oživljavanjem organa, posebno organa trbušne šupljine. Ako neko ima problema u području ispod dijafragme, treba činiti langhanu. Poput toga, povećavanje dužine udisaja i zadržavanje daha nakon udisaja zove se brmhana, što znači «širenje». Brmhana podiže energiju i zagreva tijelo. Osoba sa manjkom energije treba činiti brmhanu. Pre brmhane treba ovladati sposobnošću produženog izdisaja, jer previše vatre bez eliminacije može uznemiriti energiju. Da bismo primili novo (svežu energiju) moramo prvo otpustiti ono što je staro i što nam ne koristi. Virabhadrasana je idealna za brmhanu, a Pašchimottanasana za langhanu. Langhana kriya znači uklanjanje nečistoća u stomaku, a brmhana kriya stvara veće delovanje na grudi. Moramo uzeti u obzir izuzetke. Astmatičar ne sme zadržavati dah nakon udisaja. Umesto toga zamolimo ga da pokuša produžiti izdisaj. Taj osnovni princip mora se koristiti uz razumevanje i ne sme se primenjivati bez pažljivog razmatranja određenih okolnosti. Zadržavanje daha se ne sme nikada činiti na račun udisaja i izdisaja. Zadržavanje daha ne smeju činiti osobe s visokim krvnim pritiskom i u slučaju naglog povećanja brzine otkucaja srca. Normalno, otkucaji srca i disanje su uravnoteženi. Ako je disanje slabo puls se ubrzava. Ako dah postaje prekratak, ne zadržavajte dah. Zadržavanje daha nam nikada ne sme stvarati nelagodnost dok kontrolišemo kvalitet disanja. Dah zadržavamo samo onoliko koliko je prijatno.

### 23. Princip glasovnog (vokalnog) zvuka

Zvuk stvara unutrašnje vibracije koje pojačavaju cirkulaciju ka različitim delovima tela. Zvuk pojačava delovanje položaja, usredsređuje pažnju, produbljuje izdisaj i uravnotežuje emocije. Glavni faktor koji određuje delovanje zvukova koji se koriste su njihovi određeni samoglasnici i konsonanti (varna), njihova visina (svara) i njihova jačina (bala), varijacije i u odnosu na vrstu yoga položaja. Viši zvukovi stvaraju višu rezonanciju u telu i daju mu energiju ga, dok niži zvukovi stvaraju nižu rezonanciju u telu i smiruju ga. Glasniji zvukovi bude energiju, imaju stimulišuće delovanje i skreću pažnju ka spolja, dok tiši zvukovi smiruju energiju, imaju smirujuće delovanje i pažnju okreću prema unutra. Glasovni zvuk se koristiti tokom izdisaja. Zvuk se uglavnom koristi u asanama ili pranayami zbog svog umirujućeg delovanja. Zvuk ne sme biti previsok, presnažan i ne sme se primenjivati u previše asana. Korišćenje zvuka u asani takođe omogućava osobi da osim ostalih dobrobiti proveri i unapredi stabilnost, snagu i izdržljivost. Zvuk koji se koristi često je jednostavni samoglasnik, vokal ili slog, npr. «maa» koji može ili ne mora imati značenje. U nekim slučajevima može biti reč ili izaz, izreka korišćena sa značenjem. Vokalni zvuk nam takođe omogućuje da tokom izdisaja tačno znamo kada izdisaj započinje a kada završava. Izgovor sloga produžavamo tokom celog izdisaja. Tehnike vokalnih zvukova takođe uključuju mrmorenje, recitovanje jednostavnih slogova i recitovanje jednostavnih izreka koje imaju značenje.

### 24. Princip bandhi

Bandha znači brana. Pomoću bandhi pojačavamo proces čišćenja tela od nečistoća. Bandhom, plamen unutrašnje vatre (agni), dovodimo tačno na mesto gde je koncentrisana nečistoća (apana), tako da vatra ima bolje delovanje. Bandhama stežemo određene delove tela. Razmotrićemo tri osnovne bandhe:

1. Ālandhara bandha
2. Uddiyana bandha
3. Mula bandha

Ālandhara bandha uključuje vrat i gornji deo kičme. Uddiyana bandha uključuje područje od dijafragme do osnove trupa. Mula bandha uključuje područje od pupka do osnovice trupa. Ālandhara bandha uspravlja trup, te isteže i ravna kičmu i drži vazдушnu struju disanja u pravcu s vatrom (agni). Uddiyana bandha dovodi apanu prema vatri. Nakon što smo s Uddiyana bandhom podigli apanu, koristimo Mula bandhu kako bismo apanu držali blizu vatre. Tri

bandhe se koriste u yoga položajima i pranayami. Tokom vežbanja asana i pranayame Đalandhara bandha se održava tokom udisaja, izdisaja i držanja daha. Uddiyana bandha se jedino izvodi nakon što smo završili izdisaj, pre nego počnemo s udisajem. To znači, tokom držanja daha nakon izdaha (bahya kumbhaka). Đalandhara bandha i njena varijanta savijanja brade prema Adamovoj jabučici, te Mula bandha, održavaju se tokom celog vežbanja yoga položaja ili pranayame. Mula bandha takođe blokira kretanje prane prema dole, u smeru napuštanja tela. Bandhe su jako važne pri disanju u yoga položaju. Bez bandhi disanje u yoga položaju nije ispravno i neće dati dobrobiti. Tokom celog vežbanja treba držati mula bandhu, duboko disati i imati pažnju na mula bandhi, disanju i istezanju, jer jedino takav pristup vežbanju yoga položaja povećava pranu. Mula bandha je jako važna u vežbi yoga položaja. Ona je poput mantrе u meditaciji. Mula bandhu izvodimo svesno i kada nam pažnja ode od nje mi joj se vraćamo. Stalna pažnja na mula bandhi čini yoga vežbe krećućom meditacijom. Primena mula bandhe čini disanje delotvornijom, jer sprečava isturanje donjeg dela stomaka prilikom udisaja. Prilikom izdisaja mula bandha postaje snažnija. Tokom vežbanja yoga položaja veći naglasak treba staviti na što potpuniji izdisaj, jer je jedino tada moguće udahnuti svež vazduh u cela pluća. Napredak u primeni mula bandhe je da ona postaje sve čvršća i da se nenaporno održava tokom vežbanja.

Područje stomaka i donjeg dela stomaka je veoma važno za snagu celog tela i zato ta područja treba da budu snažna. Mula (korijen) bandha se još naziva i konjska snaga. Takođe, vežba Nauli jača taj deo tela. Uddiyana bandha i Nauli se rade na početku, pre Pozdrava Suncu. Pri Uddijana bandhi podižemo dijafragmu i celi donji deo stomaka. Kada smo završili držanje daha nakon izdisaja, otpustimo dijafragmu, međutim donji deo stomaka nastavimo držati prema gore. To je Mula bandha. Prvo uspostavimo Uddiyana bandhu a zatim Mula bandhu na prvo držanje daha nakon izdaha. Uddiyana bandha se zatim otpusti a održava se Mula bandha. Budući da se Uddiyana bandha radi jedino tokom držanja daha nakon izdaha, jedan od najvažnijih zahteva je da smo sposobni činiti dugo držanje daha bez žrtvovanja kvaliteta udisaja i izdisaja. Ako to nismo u stanju, tada je bolje da određeno vreme ne radimo bandhe. Takođe, da bismo održavali Đalandhara bandhu, vrat i leđa moraju biti u dobrom stanju da bi držali leđa ispruženima i bradu prema dole. Ako neko ima ukočeni vrat i silom želi spustiti bradu prema dole, može se ozlediti. Tada moramo započeti izvođenje navedene bandhe u nekim jednostavnim yoga položajima tako da se telo navikne na njih. Najlakši položaj je da legnemo ravno na leđa. Izvođenje u tom položaju Uddiyana bandhe nazivamo tataka mudra. Drugi jednostavan položaj je Adho Mukha Švanasana (položaj psa spuštene glave). Sledeći korak je da pokušamo izvesti abndhe, u nekom sedećem položaju kao što je Maha mudra. Te bandhe se mogu raditi i u stoju na ramenima (Sarvangasana). U obrnutim položajima lagano je izvesti bandhe jer je izvođenje Uddiyana bandhe i držanje Mula bandhe potpomognuto silom gravitacije, a podizanje apane prema plamenu je gotovo automatsko, jer je sada apana iznad plamena.

#### • Đalandhara bandha

Kod učenja izvođenja bandhi prvo počinjemo s Đalandhara bandhom, jer ako nju ne možemo izvesti, tada nismo spremni za ostale bandhe. Sedite u Padmasanu ili Siddhasanu, položite dlanove na kolena. Uzdignite leđa tako da budu potpuno ispravljena, povucite glavu unazad tako da je u liniji s kičmom, simulirate gutanje, zatim gurnite bradu prema dole, u udubljenje u kome se sreću ključne kosti, ispod Adamove jabučice. Grudi su isturene napred. Onoliko dugo dok je brada prema dolje i dok su leđa ispravljena, održavate Đalandhara bandhu. Pogled uperite na mesto među obrvama.

**Delovanje:** Đala označava mrežu nerava ili nadiya koji sprovode nervne struje kroz vrat ili grlo. Bandha znači brana. Ta bandha se uobičajeno izvodi u vezi sa držanjem daha (kumbhaka) u pranayami. Smanjuje pritisak u ušima, očima i glavi. Navedene poteškoće se javljaju usled zadržavanja daha punim plućima i podignutog stomaka (Antara Kumbhaka s Uddiyana bandhom). Đalandhara bandha osigurava da je vitalna energija stvorena vežbanjem pravilno kontrolisana i vođena kroz ispravne kanale. Obično kada držimo dah, kucanje srca se ubrzava, međutim ako to činimo s Đalandhara bandhom, tada nam ona omogućuje normalno i smireno kucanje srca. Redovnim vežbanjem ove bandhe glas postaje prijatan i privlačan. Usled stiskanja vrata Ida i Pingala nadiji se zatvaraju i prana se usmerava u Sušumna nadi. Pomaže u lečenju bolesti vrata i grla, štitne žlezde, upale krajnika, itd. Takođe oživljava Višuddhi čakru.

#### • Uddiyana bandha

Sledeća bandha koja se uči je Uddiyana bandha. Ostvarujemo je tako što se iz stojećeg ili sedećeg položaja (Padmasana ili Siddhasana) nagnemo malo napred oslanjajući se dlanovima na kolena. Potpuno izdahnemo i opustimo trbušne mišiće. Zatim istegnite grudi malo prema gore i bez udisanja uvucite stomak, tako da dodirne kičmu. Ako smo Uddiyana bandhu izveli dobro, tada se pupak kreće unazad do kičme a rektalni i stražnji mišići (krsta) se stegnu. Uddiyana bandhom celo područje stomaka postaje šuplje. Podizanje stomaka se mora činiti vrlo polagano. Zadržite se u položaju, bez disanja, koliko je udobno. Dajte sebi bar dve sekunde vremena kako biste otpustili stomak do pupka, jer ako ne otpustimo stomak nakon uddiyana bandhe nećemo biti u stanju udahnuti. Uдахните, odmorite se malo i zatim ponovite vežbu. U početku izvedite ovu bandhu 3 puta a kasnije postepeno povećavajte broj izvođenja.

**Delovanje:** Uddiyana bandha jača i čini gipkijim respiratorne organe i srce. Uklanja nervne slabosti iz područja dijafragme, želuca i stomaka. Pomaže probavu i pomaže uklanjanju nakupljenih toksičnih materija iz organa za varenje. Pomaže u lečenju želudačnih tegoba, i bolesti organa za varenje. Uddiyana bandha je najbolja vežba za organe stomaćne duplje. Jača jetru, slezinu, mokraćnu bešiku, uklanja pritisak na krvne žile, snaži genitalije i njihovu funkciju. Ova bandha može ukloniti neželjenu nadraženost genitalija i kontroliše nevoljnu emisiju semena, takođe leči neredovnu i bolnu menstruaciju. Uklanja mlitavost stomaka. Uddiyana bandha je od velike pomoći u transformisanju seksualne snage u spiritualnu i mentalnu energiju. Budi pranu i usmerava ju kroz Sušumna nadi prema gore. Budi i aktivira sve prane i pročišćava Manipura čakru.

- Mula bandha

Sedite u Padmasanu ili Siddhasanu. Udahnite i zadržite dah. Podignite medicu, stisnite anus i istegnite donji deo stomaka (od pupka naniže) prema gore. Ova bandha se izvodi s velikom lakoćom i udobnošću ako je izvodite nakon izdisaja, dok ste bez daha, nakon što ste izveli Uddiyana bandhu. Nakon izvedene Uddiyana bandhe, tokom zadržavanja daha nakon izdisaja, otpuštajte gornji deo stomaka i dijafragmu, održavajte stegnutost mišića u donjem delu stomaka (od pupka naniže), slabina, međice, rektuma i anusa. To znači da se deo Uddiyana bandhe ispod pupka i dalje održava stegnutim dok se područje stomaka iznad pupka otpusti. Jednom kada se Mula bandha uspostavi, održava se sve vreme izvođenja asana i pranayame.

**Delovanje:** Apana vaju se kreće prema gore i stapa s Prana vaju. Oživljava Muladhara čakru i pomaže u buđenju prane i njenom usmeravanju prema gore. Mula bandha kontroliše nervnu aktivnost na dnu karlice i korenu (mula) kičme. Ona stimuliše to područje i suptilnu nervnu energiju (pranu) vodi prema gore i revitalizuje celi organizam. Takođe smanjuje hemoroide i nadraženost genitalija, podstiče probavu i cirkulaciju krvi u stomaku, uklanja zatvor. Dobra je za sprovođenje celibata, jer usmerava kretanje semena prema gore. Mula bandha se obično izvodi zajedno s Uddiyana bandhom i Đalandhara bandhom.

Bandhe se mogu koristiti u svim yoga položajima u kojima je kičma uspravna. Najbolje asane za izvođenje bandhi su obrnuti položaji, ležeći ili sedeći s ispravljenom kičmom. Klasičan položaj je Maha Mudra. Postoje i neki položaji u kojima bandhe ne bi trebalo izvoditi, npr. položaji savijanja unazad i položaji u kojima se telo uvija. Primenu bandhi u yoga položaju primenjujemo postupno. U početku ne držimo bandhe u svim položajima. Ako izvodimo niz yoga položaja tada ih držimo u Sarvangasani, ne držimo ih u Bhudangasani i Paščimottanasani i držimo ih u sedećem položaju.

Uddiyana bandhu kao posebnu vežbu radimo tako da se iz stojećeg položaja, raširenih nogu i ispruženih leđa, izdisajem nagnemo napred i dlanovima oslonimo na kolena. Zatim učinimo pet udisaja i nakon što potpuno izdahnemo, uvučemo stomak prema kičmi i zatim bez disanja napravimo deset uvlačenja i izbacivanja stomaka, to se naziva Agnisara dhauti, pri tome i dalje držimo mula bandhu. Agnisara dhauti znači «korišćenje vatre za proces čišćenja kako bismo uklonili nečistoće». Zatim opet dišemo pet udisaja itd. Napravimo tri serije po deset uvlačenja i izbacivanja stomaka. Kada završimo zadnju seriju (nakon petog udisaja), potpuno izdahnemo i bez disanja uvučemo stomak i držimo položaj 30 do 40 sekundi. Zatim nastavimo disati 5 dahova, izdahnemo i napravimo Nauli.

- Nauli

Vežbu nauli činimo tako da u početku izdvojeni stub mišića tokom držanja daha nakon izdisaja rotiramo deset puta u jednu stranu, pa na drugi dah deset puta u drugu stranu. Zatim 5 puta dišemo i ponovimo, napravimo takvih deset serija. Vremenom povećavamo broj kruženja u jednom dahu sa 10 na 20, 30, 40 i 50 okretaja u jednom dahu i radimo deset serija. Nauli se može raditi tako da se u jednom držanju daha nakon izdisaja mišićni stub 50 puta okrene u jednom smeru a zatim u drugom držanju daha nakon izdisaja 50 puta u drugom smeru. Tako se ponavlja pet ciklusa okretanja u jednom smeru i pet ciklusa okretanja u drugom smeru, što ukupno iznosi 500 okretanja stuba trbušnih mišića. Nakon zadnje serije kruženja 5 puta dišemo i izdisajem se uspravimo. To je napredna faza izvođenja Naulija. Međutim, moramo biti pažljivi da ne preteramo s izvođenjem Naulija jer to može oslabiti mišić sfinktera koji kontroliše prolaz urina iz mokraćne bešike i osoba bi mogla imati poremećaj učestale potrebe uriniranja. U tom slučaju, treba prestati izvoditi Nauli nekoliko meseci. Treba sve raditi umereno, ne preterivati. Yoga je umerenost. Preterivanje u bilo čemu može samo štetiti.

Uddiyana bandha, Agnisara dhauti i Nauli se mogu izvoditi i u sedećem položaju lotosa (padmasana) pri kraju izvođenja niza yoga položaja.

Zatim se postavimo u klečeći položaj na kolenima i rukama i izvodimo tri serije Uddiyana bandhe sa po deset uvlačenja i izbacivanja stomaka i završimo sa 30 do 40 sekundi držanja, učinimo pet udisaja i izdisaja i uspravimo se u stojeći položaj za početak izvođenja vežbe Pozdrav Suncu. Sve vreme vežbanja održavamo Mula bandhu. Nivo Uddiyane koju treba držati tokom vežbe yoga položaja je lagan. Umesto da potpuno uvučemo stomak, treba jednostavno održavati mirnoću u području tri prsta ispod pupka. To će omogućiti dijafragmi prostor da se spusti prilikom svakog udisaja, a širenje grudnog koša odvijaće se putem širenja rebara, grudi i istezanja leđa. Gornji

delovi trupa moraju ostati mekani i gipki, tako da se prilikom udisaja ostvaruje maksimalno širenje grudnog koša. Kod svakog izdisaja mišići donjeg dela stomaka se stežu, kako bi potpuno ispraznili pluća. Da bismo udahnuli, treba otpustiti stegnutost trbušnih mišića, ali ne toliko da se udisajem donji deo stomaka širi i nadima. Akcija je suptilna.

Tokom celog vežbanja yoga položaja primenjujemo kečari mudru, tj. vrhom jezika dodirujemo meko nepce i koristimo uđđayi zvučno disanje. Udisaj je od gornjeg dela grudi prema širenju rebara i spuštanju dijafragme, a izdisaj je od uvlačenja stomaka, skupljanja rebara prema gornjem delu grudi. Sve vreme vežbanja održavamo snažnu mula bandhu, stiskanjem perineuma i analnog sfinktera i njihovim uvlačenjem i podizanjem prema gore, održavamo Ćalandhara bandhu, spuštanjem brade u udubinu među ključnim kostima ili njenu laganu varijantu isturanja brade prema Adamovoj jabučici, takođe održavamo laganu Uddiyana bandhu, laganom stegnutošću trbušnih mišića od pupka naniže. Tokom vežbanja yoga položaja primenjuju se sve tri bandhe. Mula bandha se primenjuje vrlo često, a ostale manje učestalo, kako bi se ipak disanje odvijalo bez napora. Kada smo u yo(2a položaju, tada je naše telo nepomično poput statue koja diše, stvarno istezanje tela se ostvaruje snažnim i potpunim yoga disanjem uz istovremeno držanje handhi a ne po\ lačenjem tela rukama Naglasak je na potpunom izdisaju i osećaju prijatnosti u položaju. Ako osećamo prijatnost, tada izdisajem još malo jače stegnemo Mula bandhu i istegnemo telo još malo u smeru idealnog položaja, ali samo koliko je udobno, jer u protivnom, ako je to istezanje bolno tad a nam troši pranu. U položaju ostajemo pet udaha i zatim sledi vinyasa. Kada se ide u vinyasu otvara se Ćalandhara bandha ali se i dalje drži Mula bandha i tada akumulirana prana kroz kičmu jurne prema temenu. Ako se izvodi snažno i duboko uđđayi disanje i jaka Mula bandha i ako je duh sa svih pet čula usredsređen na telo, tada se akumulira više prane. Ako asanu ne izvodimo s pažnjom, tada gubimo Mula bandhu i počinjemo disati stomakom. Pažnja treba da je stalno na snažnoj Mula bandhi i disanju. Vežba yoga asana s disanjem, bandhama i vinyasom je tapas jer greje telo i pročišćuje ga. Način izvođenja asana treba prilagoditi stanju pojedinca (viniyoga), nije važna spoljašnja forma nego bandha, dah i pažnja. Ukoliko se vežbe disanja kapalabhati i bhastrika rade bez održavanja snažne mula bandhe tada će nam se nadimati stomak i vremenom ćemo imati veliki, ispućen stomak. Treba disati plućima i širiti rebra, a ne isturati stomak.

## 25. Princip delovanja pritiska u yoga položaju

U mnogo asana telo je podvrgnuto različitim vrstama pritiska. Pritisak može biti ograničen na jednu tačku ili može delovati na veće područje. Neki pritisci su površni dok drugi dosežu do unutrašnjih organa. Delovanje pritiska je uglavnom usmereno prema sistemu krvotoka, nervnom sistemu i određenim žlezdama. Pritisak na bilo koji deo tela odvodi krv i sprečava dovod krvi u tom području. To će uzrokovati akumulaciju krvi u sporednim žilama i povećati tok krvi kroz obližnje organe. Kada se pritisak ukloni javlja se delovanje usisavanja koji nadalje stimuliše cirkulaciju krvi. Taj efekat pumpanja i usisavanja pomaže kod zakrčenja krvnih žila, oteklina i bola, te unapređuje zdravlje. Mnogi nervni centri su vrlo osetljivi na pritisak. Blagi pritisak npr. na nervni centar sa strane vrata (carotid sinus) oslobađa impuls koji umanjuje broj otkucaja srca. Pritisak stvara pozitivan rezultat i na endokrine žlezde. Klinički eksperimenti i testovi ukazuju da Sarvangasana i Mayurasana regulišu rad tiroidne žlezde i pankreasa koji su u tim položajima izloženi pritisku.

## 26. Princip uticaja na pančakošu

Kada proživimo neki stres tada se određeni deo tela zgrči i u njemu se akumuliraju napetost i memoriše događaj. Potisnute se emocije zaključavaju u neki deo tela u vidu bolnih napetosti. Tokom dana proživljavamo različite stresne situacije i razna emocionalna stanja. Većinu toga automatski potiskujemo jer nemamo vremena da razmotrimo i osvestimo svaki događaj koji proživljavamo. Sve potisnute i nerazrešene emocije uzrokuju mentalnu i fizičku napetost. Vežbom yoga položaja, yoga disanja i meditacije razrešavamo napetosti i stresove sa svih pet nivoa našeg tela (pančakoša) i normalizujemo stanje duha i tela. Vreme koje odvojimo za vežbanje yoge je dragoceno, jer tada duh i telo, poput krave koja se najela, preživaju sva iskustva kojima su se nahranili tokom aktivnosti. To osigurava pravilno metabolisanje svih naših iskustava, što stvara opuštenost, celovitost i integraciju duha i tela, te mentalno zadovoljstvo i stabilnost.

Tokom izvođenja yoga položaja istežemo i opuštamo napete delove tela. Prilikom razrešavanja napetosti, može se tokom održavanja yoga položaja prirodno ubrzati ritam disanja i pojaviti sećanje na događaj koji je uzrokovao napetost, jer je nervni sistem prisutan u celom telu. Mozak je putem nervnog sistema sveprisutan u telu, stoga svaka ćelija našeg tela poseduje sećanje. Zato nam se ponekad može dogoditi da nam se tokom vežbanja yoga asana odjednom pojave razne emocije u vidu potrebe za smehom, plakanjem, ljutnje, itd. Na putu samoostvarenja, yoga položajima saznajemo i oslobađamo sećanja (stres) iz naših mišića i cele fiziologije. Uticaj yoga položaja ide veoma duboko, nadilazi nivo mišića i zglobova i utiče na celokupni nervni sistem. Povećanjem gipkosti i opuštenosti, napredujemo u vežbi yoga položaja i rešavamo se napetosti i blokada na sve dubljim nivoima naše fiziologije (pančakoša). Yoga položajima dosežemo do same srži našeg bića i jačamo ga. U skladu s učenjem yoge, svako poseduje pet nivoa vlastitog tela. Svako finije telo sazdano je od finijeg energetskog nivoa. Ako želimo da živimo potpuno uravnoteženo, zdravim životom, moramo održati svih pet nivoa tela u dobrom stanju.

Pet progresivno suptilnijih tela koja sačinjavaju našu ličnost opisana su u klasičnom tekstu o yogi, Taittiriya Upanišadi. Takođe, temeljeno na istraživanju i spoznaji vedskih vidovnjaka (rišija), yoga i ayurveda opažaju telo u široj perspektivi. Umesto da vide telo samo kao skup biohemijskih procesa, oni ga opažaju kao skup slojeva koji se protežu od materijalnih ka suptilnijim i uzročnim nivoima. Poput latica ruže, nivoi našeg tela se razotkrivaju jedan unutar drugog, od spoljašnjeg fizičkog nivoa, do nivoa vitalne energije, do mentalnog i emocionalnog nivoa, do nivoa inteligencije i do najdublje dimenzije svesti. Svih osam udova yoge predstavljaju inetgrativne terapije za podsticanje samoizlečenja na svim nivoima.

Fizička srtruktura tela može se podeliti na pet materijalnih nivoa koji okružuju Sopstvo (Atman):

1. Anna-maya koša – omotač od hrane. Anna znači hrana ili fizička materija, maya znači sačinjen od, a koša znači omotač. To je najgrublji fizički nivo našeg tela. Pet organa opažanja i pet organa delovanja su deo tog nivoa. Naziva se telo hrane jer je uzrokovano hranom, održavano hranom i na kraju završava kao hrana. Čistoća hrane, vežbanje asane i pranayame održava Anna-maya košu čistom i zdravom.

2. Prana-maya koša – omotač od vitalne energije. Energetski omotač je suptilniji i kontroliše telesni omotač. Vežbanjem yoge postajemo sve više svesni drugog nivoa tela, organizujućeg polja koje podržava materijalno telo. To je vitalna, životna energija koja upravlja biološkim procesima od disanja do probave i cirkulacije krvi. Naziva se či u kineskoj medicini i prana u yogi. Postoji 5 fizioloških funkcija u telu i nazivaju se: prana – sposobnost opažanja, pet čula; apana – izbacivanje, eliminacija stolice, urina, sperme, znoja, ispljuvka itd.; samana – sposobnost probave, probavlja hranu koja dolazi u želudac; vyana – raspodeljuje provarenu hranu u razne delove tela putem krvotoka; udana – sposobnost apsorbovanja misli, sticanje znanja. Kada starimo, tada tih 5 prana gube vitalnost i snagu i slabe sve funkcije organizma koje regulišu. Drevni Egipćani su je nazvali ka. Akupunktura, ajurveda i homeopatija ne utiču direktno na fizičko telo, nego deluju na nivou vitalne energije koja aktivira i organizuje život fizičkog tela. Nivo pranamaya koše se sastoji od cele mreže energetskih kanala (oko 72000 nadija) kroz koje teče vitalna energija i omogućuje život celom organizmu. Redovnom vežbom pranayame, Prana-maya koša stiže više energije i bolje energizuje Anna-maya košu.

Ako prana-maya koša prestane da funkcioniše, i fizičko telo prestaje takođe. Srce i pluća prestaju raditi, a ćelije se raspadaju. Pranayama obnavlja vitalnu energiju i vitalnost prana-maya koše. Takođe je važno izlagati se sunčevom svetlu i svežem vazduhu. Sunce je izvor prane i neki yogiji mogu godinama biti bez hrane, jer se hrane pranom koju Sunce emituje. Vežbom yoga položaja i meditacijom pročišćavamo energetske kanale.

Ukoliko su kanali vitalne energije čisti, svi organi imaju dobar priliv vitalne energije i normalno funkcionišu. Slabost rada nekog organa ili bolest znači da je priliv vitalne energije u tom delu tela slab zbog nečistoća u energetskom kanalu.

Kao što električna energija svojim tokom kroz provodnik stvara oko njega elektromagnetsko polje, tako i vitalna energija svojim tokom kroz energetske kanale (nadi) stvara polje vitalne energije (auru) oko našeg tela. Ukoliko su nadiji čisti, ponašaju se poput supervodiča, tok vitalne energije je bez otpora, veoma snažan i koherentan i stvara snažnu i skladnu auru, neprobojnu za štetne (nekoherentne) spoljašnje uticaje.

3. Mano-maya koša – mentalni omotač. Treći omotač, mentalno telo, odgovorno je za čulne i motoričke aktivnosti i našu svakodnevnu svesnost automatskih funkcija. Aktivira i upravlja funkcijama Prana-maya koše i Anna-maya koše. Duh, inteligencija, ego i Čitta (svest koja je izvor razumevanja, osećaja i emocija) su četiri osnovna delovanja (Antahkarana Čatustaya) Mano-maya koše. Ono procesuiru input od pet čula i refleksno odgovara. Ako se kroz život krećemo pasivno, reagujući na našu okolinu umesto da je aktivno oblikujemo, naša svest više boravi na mentalnom nivou našeg tela. Mnogi ljudi i većinom životinje, rutinski deluju u životu s tog nivoa. To je nivo tela koji se sastoji od misaonih procesa. To je duh koji se sastoji od raznih strasti, emocija, osećaja, misli. Pun je sklonosti i nesklonosti. Mentalni omotač kontroliše vitalni i telesni. Npr. kada je duh uznemiren, tada su i fiziološke funkcije koje regulišu prana pod uticajem.

4. Vidnana-maya koša – razumski omotač. To je razum i njegove su funkcije razmišljanje, razlučivanje, odlučivanje, rasuđivanje itd. U sebi sadrži inetligenciju i ego. Analizira i razlikuje parove suprotnosti i kontroliše prethodne omotače. Osim razuma uključuje savest i volju. Čistoćom Vidnana-maya koše ostvarujemo Ritambhara Pragy (nivo inteligencije koja zna samo istinu). Ostvarujemo inteligenciju i znanje koje je ispravno, lišeno iluzije i drugih negativnih kvaliteta.

5. Ananda-maya koša – omotač od blaženstva. Od Ananda-maya koše zavisi unutrašnje i spoljašnje područje našeg života i njegova povezanost s celim svetom. Ananda je blaženstvo. Ananda nadilazi sve emocije. Ona je savršeni mir. Postizanjem Anande sve emocije doživljavamo u vrednosti blaženstva. Vežbanjem yoge ostvarujemo blaženstvo, povezujemo se s Anandom. To nam stvara osećaj stabilnosti i ravnoteže unutar svakog emocionalnog



stanja. Ananda nas povezuje s najdubljim nivoom onoga što mi zaista jesmo. Zadovoljstvo dolazi i odlazi, ali Ananda je neprekidno blaženstvo.

Telo blaženstva se sastoji od vasana. Kada smo u stanju dubokog sna bez snova tada smo u telu blaženstva. Kada napustimo telo blaženstva i krenemo prema drugim omotačima, tada doživljavamo stanja svesti sanjanja i budno stanje svesti. Vasane su nemanifestovane u dubokom snu a manifestuju se u obliku misli u snu i delovanja u budnom stanju. Ako zadržimo svesnost tokom dubokog sna bez snova tada doživljavamo neuznemireno blaženstvo i mir. Blaženstvo koje doživljavamo u dubokom snu je relativno u odnosu na blaženstvo samoostvarenja.

Kod većine ljudi ananda-maya koša je nerazvijena. Ovaj nivo je poslednji omotač koji stoji između nas i našeg Sopstva. Mnogi ljudi koji su imali iskustvo blizu smrti izvestili su o doživljavanju briljantnog belog, zračiceg svetla, sveobuhvatne mudrosti i bezuslovne ljubavi. To je iskustvo ananda-maya koše. Yogiji pročišćavaju sve nivoe svog tela i duha kako bi to iskustvo imali tokom celog života, a ne samo u trenutku smrti.

Prvi i drugi nivo predstavljaju grubo telo, treći i četvrti predstavljaju suptilno telo, a peti nivo predstavlja kauzalno telo. Kauzalno telo je skladište svih utisaka i latentnih energija unutar nas, svih vasana. Kada se vasane iz kauzalnog tela izražavaju kao osećaji i misli, poprimaju oblik suptilnog tela. Nadalje se doživljavaju kao opažanja i delovanja u grubom telu. Kada kauzalno telo ima utiske o zdravlju, suptilno telo će imati misli o zdravlju i telo će biti zdravo. Osoba je arhitekt svoje vlastite ličnosti. Sopstvo je van kauzalnog tela.

Mi smo multidimenzionalna bića. Yoga nam omogućava da osvestimo i pročistimo sve dimenzije našeg bića i da ih savršeno uskladimo. Yoga položajima jačamo i pročišćavamo fizičko telo, yoga disanjem uravnotežujemo i vitaliziramo energetsko telo a meditacijom pročišćavamo mentalno, razumsko i emocionalno telo i stičemo iskustvo čiste svesti, Sopstva (Atman). Primenujući vežbu svih osam udova yoge na pančakošu, stičemo savršeno zdravlje i prosvetljenje.

Pet telesnih omotača nisu samo teoretske konstrukcije. Oni su sastavni delovi našeg bića i možemo ih doživeti. Sledeće vežbe će nam pomoći da steknemo potpuniji uvid u te unutrašnje dimenzije naše ličnosti.

1. Sedite udobno s glavom, vratom i trupom u pravoj liniji, bez naprezanja. Zatvorenih očiju osećajte budnost i opuštenost, svesnost povucite od spoljašnjih prizora i zvukova u vaše telo. Budite u potpunosti svesni tela, glave, ramena, grudi, struka, leđa i stomaka, ruku i nogu. To je vaša ana-maya koša.
2. Dovedite punu pažnju ka noydrvama i osećajte kako dišete. Postupno će vaš dah teći sve polaganije i tiše. Budite svesni energije koja pulsira vašim telom i omogućava pulsiranje srca, širenje i skupljanje grudnog koša, protok krvi kroz krvne žile, probavu itd. Sila koja upravlja sve te kretanje nije vaše fizičko telo, već prana-maya koša.
3. Sada premestite pažnju na područje mozga. Obratite pažnju na deo vaše svesnosti koji reguliše čulni input i motorni output. To je deo koji opaža da vas svrbi nos i naređuje vašoj ruci da ga počestete. Taj deo takođe oseća da sedite neudobno i želi da pokrenete noge. Stvara razmišljanje, mentalnu buku, koja se stalno odvija u duhu. To je mano-maya koša.
4. Sada, unutar lobanje, podignite svesnost malo više, prema temenu glave. Osećate deo svesnosti koji stalno donosi odluku da i dalje učestvujete u ovoj vežbi i upravo sada vam naređuje da sedite mirno i dovršite vežbu. Prepoznajte vrednost širenja svesnosti i podstiče vas da rano ujutro vežbate yogu. To je vidnana-maya koša.
5. Smestite svesnost unutar srca. Potpuno se opustite i dišite polagano i ravnomerno. Odvojite dovoljno vremena da se umirate u stanje potpune mirnoće. Potpuna uronjenost u unutrašnji mir pruža nam iskustvo najčistije sreće. To je stanje savršenog zadovoljstva, savršene usklađenosti i mirnoće. Nema osećaja nedostatka, straha ili želje. To je ananda-maya koša.

Sada jednostavno budite svesni vlastite svesnosti. Čista svest koja ima to iskustvo leži izvan tog iskustva. To je vaše istinsko Sopstvo, vaš besmrtni Bitak. Zatim vratite pažnju na disanje, osećajte neko vreme telo i polagano otvorite oči. Ovo putovanje pažnje kroz razne nivoe tela predstavlja kretanje pažnje od njenog objekt-odnosnog stanja ka samo-odnosnom stanju. Svi nivoi našeg tela predstavljaju različite stepene pobuđenja našeg Sopstva, samoodnosnog stanja svesti.

## 27. Princip uticaja na marme, čakre i nadije

Ajurvedski tekst Šušruta opisuje činioce tela u vidu 7 nivoa kože, 300 kostiju (uključujući hrskavice i zube), 210 zglobova, 900 ligamenata, 500 mišića, 16 glavnih tetiva, 700 vena, arterija i živaca i 107 marmi. Marme su važan deo anatomije i odražavaju ključne fiziološke i psihološke procese koji se odvijaju unutar njih. Kao hirur, Šušruta je naglašavao važnost marmi u hirurgiji. Kod svake hirurške operacije važno je poznavati smeštaj marmi da ih ne

oštetimo. Čaraka spominje šest glavnih marma područja u telu: glava, vrat, srce, mokraćna bešika, ođas (endokrini sistem) i šukra (reproduktivni sistem). To se ponekad svodi samo na tri glavna područja: donji deo stomaka (bešika), srce i glava.

Yoga odražava fiziološko gledište ajurvedske medicine o sastavu ljudskog tela u odnosu na doše, tkiva, marme i nadije. Marme su povezane sa čakrama i nadijima. Marme su važni centri vitalne energije i preko njih možemo kontrolisati tok vitalne energije, a time i čulne i motoričke organe i celo ustrojstvo tela i duha.

Marme su dodirne tačke između svesti i materije. Postoji 107 marmi u telu: 22 se nalaze na gornjim ekstremitetima, 22 na donjim ekstremitetima, 12 u području stomaka i grudi, 14 na leđima i 37 na vratu i glavi. Sto osma marma se odnosi na jedinstveno polje odakle telo izvire i izgrađuje se, ona je sveprisutna. Ona je primordijalna marma i zajednička je za sva bića, jer je iz nje sve nastalo. Od te glavne marme (Samhita) izvire 3 osnovne: marma glave (Širša marma, Riši, Vata), srčana marma (Hridaya marma, Devata, Pitta) i marma donjeg dela stomaka (Basti marma, Čandas, Kapha). Širša marmu lociramo tako da dlan položimo vodoravno na čelo, tada centar dlana pokriva centar čela gde je smeštena ira marma. Hridaya marmu lociramo tako da dlan položimo vodoravno ispod grudne kosti, tada se centar dlana poklapa sa smeštajem Hridaya marme. Basti marmu lociramo tako da dlan položimo vodoravno ispod pupka tako da brid dlana dodiruje vrh stidne kosti, tada centar dlana pokriva smeštaj Basti marme. Od tri osnovne marme granaju se sve ostale.

Postoje tri tipa energetskih centara:

- 7 čakri
- 14 nadija
- 107 marmi

Čakre, nadiji i marme su tri osnovna nivoa energetskih centara koji povezuju telo s duhom i višom svešću. Čakre su energetski centri suptilnog tela i smeštene su duž kičme. Prva čakra je vezana za preživljavanje, druga za reprodukciju, treća za snagu i moć (moć nad drugim ljudima), četvrta za osećaje (nije važno dominirati ljudima već imati saosećanje), peta za govor (prenošenje znanja), šesta za treće oko (mudrost) i sedma za prosvetljenje. Nadiji su suptilni kanali koji se protežu od čakri prema različitim tačkama na telu i energiziraju našu fiziologiju. Marme su osetljiva područja koja se razvijaju iz nadija. One raspodeljuju pranu iz čakri i nadija kroz celo telo. Marme se mogu osetiti kao određene tačke ili zone na telu. Marme možemo shvatiti kao energetske tačke na fizičkom nivou tela koje se izražavaju iz čakri i nadija.

- Marme i sedam čakri

Čakre se protežu od korena kičmene moždine do temena glave. Postoji šest glavnih čakri ili energetskih centara raspoređenih duž kičme na nivou prana-maya koše, a sedma je na temenu glave (Sahasrara – lotos s hiljadu latica), koja je povezana s mozgom. Svaka od tih čakri sa svojim odgovarajućim područjem na leđima je određena vrsta marme. Čakre su glavne marme ili energetski centri suptilnog tela i one energiziraju sve marme fizičkog tela. Važnije marme na telu zauzimaju veću površinu kruga, a ostale manju. U normalnom stanju čakre liče na nerazvijeni lotosov cvet s laticama prema dole. Yoga vežbama, pranayamom, meditacijom i celibatom, čakre se bude i potpuno procvetaju, otkrivajući svoju unutrašnju snagu koja se izražava u razvoju mentalnih sposobnosti i prosvetljenju.

Čakra	Element, čulo, čulni organ, motorički organ	Nadiji i telesni sistemi	Marme
1. Muladhara	zemlja, miris, nos, eliminacija	Alambuša nadi, sistem za izlučivanje	Guda (anus)
2. Svadhištana (polni organi)	voda, ukus, jezik, reprodukcija	Kuhu nadi, urogenitalni sistem	Kkundara, Vitapa
3. Manipura (pupak)	vatra, vid, oči, stopala	Višvodhara nadi, probavni sistem	Nabhi (pupak)
4. Anahata (srce)	vazduh, dodir, koža, ruke	Varuna nadi, sistem cirkulacije telesnih tečnosti	Hridaya (srce)
5. Višuddha (grlo)	prostor, zvuk, uši, govor	Sarasvati nadi, disajni sistem	Nila, Manya, Amsa
6. Ādna (treće oko)	duh, unutrašnje opažanje	Ida, Pingala, Puša, Gandhari, Payasvini, Šankhini nadiji, nervni sistem	Sthapani, Apanga
7. Sahasrara (teme glave)	svest	Sušumna nadi, mozak	Adhipati, Simanta

### Muladhara čakra

Smeštena je dva prsta iznad međice i dva prsta ispod genitalnih organa. Iz njenog središta se pojavljuje Sušumna nadi. S njene leve strane pojavljuje se Ida nadi a s desne Pingala nadi. Zbog toga se naziva Triveni (spoj, sastajalište tri nadija). Usredsređenjem na ovu čakru ostvaruje se zdravlje, krepost, energija i sposobnost izvođenja najtežih zadataka. Buđenjem ove čakre izgled osobe biva sjajniji i krepkiji. Takođe se oslobađa telesnih bolesti. Iz te čakre zrači nežno i prijatno svetlo kao od baklje i obasjava celo područje, sve do Svadhištana čakre. Vežbom asana, pranayame i meditacije uklanjaju se nečistoće iz područja Muladhara čakre, tako iz nje počinje isijavati božanska energija (Šakti). Povezana je s donjim delom stomaka, debelim i tankim crevom, rektumom i anusom i trtičnom kosti. Mantra Muladhara čakre je LAM.

### Svadhištana čakra (polni organi)

Smeštena je oko dva prsta iznad Muladhara čakre. Povezana je s aktivnostima prirode poput: stvaranje, održavanje i razaranje. Takođe je obdarena sposobnošću trenutnog znanja. Izuzetne osobe koje su obdarene sposobnošću nepogrešivog pamćenja nekoliko stvari istovremeno imaju vrlo aktivnu Svadhištana čakru. Smeštena je u donjem delu stomaka i povezana je s bubrežima, mokraćnim kanalom, mokraćnim cevima, mokraćnom bešikom, polnim organima i prostatom. Mantra Svadhištana čakre je VAM.

### Manipura čakra (pupak)

Smeštena je u području pupka. Povezana je sa svim organima sistema zavarenje uključujući vitalne organe poput gušterače, jetre i dvanaestopalačnog creva. Ova čakra energizuje sistem za varenje. Usredsređenjem na ovu čakru stiže se znanje o telesnom sastavu. Njeno buđenje ima za posledicu lečenja bolesti poput diabetesa, zatvora, loše probave, nadutosti, itd. Mantra Manipura čakre je RAM.

### Anahata čakra (srce)

Smeštena je u predelu srca. Povezana je s funkcijama govora, pesništvo i sposobnošću kontrole nad organima. Oni koji se redovno usredsređuju na tu čakru nikada neće patiti od srčanih bolesti. Zvuk koji emanira iz te čakre omogućava praktikantu napredak u meditaciji. Takođe, usredsređenjem pažnje na mesto u sredini grudi, između dve dojke, razvija u osobi božanske kvalitete, poput nesebične ljubavi, saosećanja, simpatije za one koji pate itd. Deo u kojem je ova čakra smeštena, vrlo je osetljiv i povezan s duhom. Mantra Anahata čakre je YAM.

### Višuddhi čakra (grlo)

Smeštena je u predelu grla. Usredsređenje na ovu čakru čini nas zdravim, oslobađamo se osećaja žaljenja i razvija nam se intelekt. Uklanja bolesti štitne žlezde. Povezana je s plućima i drugim disajnim organima. Mantra Višuddhi čakre je HAM.

### Ādna čakra (treće oko)

Smeštena je između obrva. Povezana je s epifizom i hipofizom. Buđenjem ove čakre te dve žlezde postaju vrlo aktivne i jako razvijaju inteligenciju osobe. Vežbama Kapalabhati, Anuloma-Viloma i Nadi Šodhana pranayamama, duh postaje sabran i nepokolebiv kako bi postigao stanje jednosmerenosti (Samprađnata). Na mestu ove čakre

sreću se Ida, Pingala i Sušumna nadiji. Stoga se naziva Triveni. To je poput ukrštanja (Triveni Sangam) triju indijskih reka: Ganga – Ida nadi, Āmuna – Pingala nadi i Sarasvati – Sušumna nadi. Reke se sreću kod mesta Prayag koje se smatra najsvetijim mestom u Indiji. Veruje se da ako se okupamo na mestu gde se tri reke sreću, speru se s nas svi gresi. Rečima yoge, to sretanje reka se ne događa samo spolja, već i unutar nas, u vidu sretanja tri osnovna energetska kanala. Ako osoba vežbom pranayame i meditacije uspeva sabrati Ida, Pingala i Sušumna nadi kod Ađna čakre, i uroni u ukrštanje tih nadija s predanošću Bogu, nikada neće činiti greh i oslobodiće se iz ciklusa rođenja i smrti. Svakodnevnim usredsređenjem na Ađna čakru dosegemo oslobođenje (Mokša). Mantra Ađna čakre je KŠAM.

### **Sahasrara čakra (teme glave)**

Smeštena je na temenu glave, iznad Brahma Randhre, otvora na temenu glave kroz koji plemenite i bezgrešne duše ili yogiji, u trenutku smrti napuštaju telo. Smatra se boravištem božanskih moći. Usredsređenjem pažnje na tu čakru postiže se stanje Asamprađnata Samadhi u kojem je duša oslobođena uticaja triju guna: satva, rađas i tamas. To stanje je više od Samprađnata Samadhija u kojem je uz Samadhi (čista svest) prisutan neki saznajni proces. Mantra Sahasrara čakre je AUM.

Od ovih čakri bezbrojni nadiji se šire po celom telu. Središnje mesto kontrole celog tela je u srcu, odakle svi nadiji dobijaju energiju. Otuda su upravljane i sve unutrašnje, nevoljne funkcije tela. Jednom kada srce stane, stanu i sve funkcije tela. Tokom dubokog sna, kada nismo svesni ničega, središte duše je u srcu. Tokom sanjanja, sedište duše je u grlu. Sedište duše tokom budnog stanja svesti je u očima. U stanju Samprađnata Samadhija boravište duše je u području trećeg oka (Ađna čakra), božanske vizije.

Tretiranjem određenih marmi možemo uticati na nadije, elemente, čulne i motoričke organe i druge činioce povezane s čakrama. Tako npr. tretirajući marme u području pupka možemo delovati na elemenat vatre u telu, uključujući probavnu vatru (agni) i organe sistema za varenje, čulo vida, i na stopala kao motorički organ.

#### **• Marme i 14 nadija**

Svi nadiji izvire iz korenske čakre (Muladhara čakra) u dnu kičme, kreću se paralelno u Sušumnu, središnji nadi koji se proteže duž kičme, i granaju se na različitim mestima iz Sušumne. Osim Sušumne najvažniji nadiji su Pingala i Ida koji upravljaju tokom vitalne energije desne i leve strane tela. Svaki je nadi povezan s određenim marmama. Kroz marme možemo delovati na određeni nadi i kroz njega osigurati pravilan tok prane. Takođe, svaka čakra poseduje odgovarajući nadi koji provodi vitalnu energiju u različite delove tela.

Nadiji su sledeći:

1. Alambuša nadi – Muladhara čakra: proteže se iz centra čakre korenske do vrha rektuma. Snabdeva pranom organe za izlučivanje. Otvor nadija je anus. Odnosi se na korensku ili čakru elementa zemlje i Apana Vayu. Odgovarajuća marma je Guda (anus).
2. Kuhu nadi – Svadhisthana čakra: proteže se od dna kičme do polne čakre i napred do kraja uretre. Snabdeva pranom urinarne i reproduktivne organe. Otvor je penis ili vagina. Odnosi se na polnu ili čakru elementa vode i Apana Vayu. Odgovarajuća marma je Basti (mokraćna bešika).
3. Višvodhara nadi – Manipura čakra: proteže se od dna kičme do pupčane čakre i od nje kroz celi stomak. Snabdeva pranom sistem za varenje i vatru varenja. Otvor je pupak. Odnosi se na pupak ili čakru elementa vatre i Samana Vayu, Pačaka Pittu, Randaka Pittu i Kledaka Kaphu. Podržava pravilno funkcionisanje celog tela putem sistema za varenje i vatre varenja (agni).
4. Varuna nadi – Anahata čakra: proteže se od dna kičme do srčane čakre i otuda kroz celo telo. Snabdeva pranom, kroz disajni sistem, sistem cirkulacije i kožu, celo telo. Otvor je koža. Odnosi se na srce ili čakru elementa vazduha i na Vyana Vayu, Bhradžaka Pittu i Avalambaka Kaphu. Ovaj nadi omogućava izražavanje dubljih osećaja i spoznaja iz srca. Glavna marma je Hridaya (srce), a takođe i druge marme u grudima.
5. Sarasvati nadi – Višudha čakra proteže se od dna kičme do grlene čakre, grana se do vrha jezika. Snabdeva pranom grlo, usta, jezik i vokalne organe. Otvor su usta i grlo. Odnosi se na grlo ili čakru elementa prostora, Udana Vayu Bodhaka Kaphu. Ovaj nadi daje snagu govoru, ukusu i mudrosti. Odgovarajuća marma je vrh jezika. Refleksna tačka za Sarasvati nadi je sredina čeljusti ispod usnica. Takođe se na Sarasvati nadi odnose marme u predelu grla, kao Nila i Manyā.
6. Sušumna nadi – Ađna čakra: proteže se od dna kičme do vrha glave, s mnogo nadija koji se granaju iz nje u području trećeg oka. Energizira kičmu, mozak, nervno tkivo i podržava koštano tkivo. Otvor su oči, posebno tačka između očiju ili treće oko. Sabira i raspodeljuje energiju svih nadija, naročito osam desnih i levih dominirajućih. Povezan je sa Prana Vayu, Sadhaka Pitta i Tarpaka Kapha, Pranom, Teđasom i Ođasom. Glavna marma je Sthapani (treće oko) i Adhipati (temena čakra).

Posebni nadiji za treće oko:

Treće oko ili Ađna čakra izvor je šest nadija koji snabdeva čula, po dva nadija za nozdrve, oči i uši.

1. Pingala nadi: grana se iz trećeg oka i proteže do desne nozdrve, koja je njen otvor. Snabdeva pranom i upravlja desnim nosnim putevima. Upravlja svim oblicima pitta aktivnosti, od varenj a do razmišljanja. Odnosi se na korensku čakru koja upravlja čulom mirisa. Snabdeva energijom desnu stranu tela, stimulišući sve nadije desne strane tela. Glavna marma je desna Phana marma.
2. Ida nadi: grana se od trećeg oka i proteže prema levoj nozdrvi, koja je njen otvor. Snabdeva pranom i upravlja levim nosnim putevima. To je glavni kanal vitalne energije za vodene, Kapha funkcije od izgradnje tkiva do spavanja. Upravlja nadahnutim i vizionarskim govorom. Uzrokuje obogaćenje celog tela pranom. Odnosi se na korensku čakru koja upravlja čulom miris. Opskrbljuje energijom levu stranu tela stimulisanjem svih nadija leve strane. Glavna marma je leva Phana marma.
3. Puša nadi: grana se od trećeg oka i proteže do desnog oka koje je njen otvor i snabdeva ga pranom. Upravljan je pranom kao glavnom snagom čula. To je važan nadi jer duša (Atman) boravi u desnom oku tokom budnog stanja svesti. Odnosi se na Aločaka Pittu (vrsta Pitte koja upravlja očima) i na čakru pupka koja upravlja čulom vida. Glavna marma je desna Apanga marma.
4. Gandhari nadi: grana se od trećeg oka i proteže do levog oka koje je njen otvor i snabdeva ga pranom. Podstiče snove, imaginaciju i kreativne vizije. Odnosi se na Aločaka Pittu i na čakru pupka koja upravlja čulom vida. Glavna marma je leva Apanga marma.
5. Payasvini nadi: grana se od trećeg oka i proteže do desnog uha koje je njen otvor i snabdeva ga pranom. Takođe upravlja desnom eustahijevom trubom. U desnom uhu čujemo unutrašnje zvukove yoge ili nada, muziku duše. Povezana je s grlenom čakrom koja upravlja čulom sluha. Glavna marma je desna Vidhura marma.
6. Šankhini nadi. grana se od trećeg oka i proteže do levog uha koje je njen otvor i snabdeva ga pranom. Takođe upravlja levom eustahijevom trubom. Povećava veru i čini nas prijemčivima za više uticaje. Povezana je sa grlenom čakrom koja upravlja čulom sluha. Glavna marma je leva Vidhura marma.

Dva nadija za ruke i noge:

Dva posebna nadija snabdevaju pranom desnu i levu stranu tela, ruke i noge. U području ta dva nadija pojavljuju se mnoge marme koje su jako važne za sprovođenje marma terapije. Odnose se na Vyana Vayu. Povezani su sa pupčanom i srčanom čakrom koja upravlja motoričkim organima, dlanovima, stopalima i tokom energije kroz njih.

1. Yaśasvati nadi: proteže se od korene čakre do pupčane čakre gde se grana. Snabdeva pranom desno stopalo i desni dlan. Energija ovog nadija dolazi do sredine desnog dlana i stopala i otuda se emituje u prste završavajući u palcu desne ruke i palcu desne noge. Otvor je vrh palca desne ruke i desne noge. Postoji snažan isceljujući energetski potencijal kroz dlan desne ruke koji se poput desnog oka povezuje s dušom i vatrom. Odnosi se na Vyana Vayu, Bhradžaka Pittu i Šlešaka Kaphu. Glavne marme su Kšipra i Talahridaya na desnoj strani tela na obema rukama i stopalima. Za sve marme na desnoj strani tela važno je održavati tok energije u tom kanalu čistim i stalnim.
2. Hastidihva nadi: proteže se od korene čakre do pupčane čakre gde se grana. Snabdeva pranom levo stopalo i levu ruku. Energija ovog nadija dolazi do sredine levog dlana i stopala odakle zrači u prste, završavajući primarno u palcu leve ruke i palcu leve noge. Otvor je vrh palca leve ruke i noge. Energija leve ruke je hladeća, smirujuća i više obogaćujuća od energije desne ruke, po prirodi je vodena. Povezan je sa Vyana Vayu, Bhradžaka Pittom i Šlešaka Kaphom. Glavne marme su Kšipra i Talahridaya na levoj strani tela na rukama i stopalima. Za sve marme na levoj strani tela važno je održavati tok vitalne energije u tom kanalu čistim i stalnim.

#### • Marme i yoga položaji

Jedna od najvažnijih svrha yoga položaja je osiguravanje pravilnog toka prane kroz različita područja marmi. Budući da je puno marmi smešteno u zglobovima, yoga položaji pročišćavaju i energizuju marme, omogućavaju bolju cirkulaciju marmama u područjima koja su kruta i napeta. Bolne marme ukazuju na potrebu da se vežbaju i udobno istežu okolni mišići i zglobovi.

Sledeći yoga položaji, a naročito položaj lotosa (padmasana) služe da se zaštite marme i zatvori isticanje energije kroz marme napolje, za pounutrašnjenje prane i duha za vežbu meditacije. Naročito položaj vezanog lotosa (Baddha Padmasana) održava energiju marme na unutrašnjem nivou. Položaji uvijanja su izvrsni za otvaranje, veći priliv energije marmi i poboljšavanje toka prane kroz nadije, naročito za marme na leđima, kukovima i ramenima. Stojeći položaji istezanja poput Trikonasane, Virabhadrasane, Paršvakonasane ili Padangušthasane služe otvaranju i obogaćivanju marmi sistema povezujući ga sa spoljašnjim izvorima prane i vitalnosti. Za to je dobra vežba Pozdrav Suncu. Položaji izvijanja unazad poput Uštrasane i Dhanurasane otvaraju marme locirane na grudima i prednjoj strani tela i mogu snažno stimulisati energiju marmi. Savijanja napred poput Đanuširšasane, Maričyasane, i Paščimottanasane bolji su za marme na zadnjoj strani tela i smiruju energiju marmi. Yoga položaji koji isturaju grudni koš napred, poput Urdhva Mukha Švanasana i Bhudangasana dobri su za stimulisanje marmi u grudima. Yoga vežbe poput Uddiyana Bandha i Nauli, koje otvaraju solarni plexus, odlične su za marme u području želuca i za

regulisanje Pitte u tom delu tela. Vežbe poput Mula Bandhe koja postavlja branu (pečat) energiji u korenskoj čakri odlične su za marme na dnu kičme i za regulisanje Vate u tom delu tela. Vežbe poput Ālandhara Bandhe i osnovne vežbe Udđayi Pranayame odlične su za marme u području grla i za regulisanje Kaphe u tom delu tela. Obrnuti položaji, zavisno od vrste obrnutog položaja, pomažu u stimulisanju marmi u glavi i gornjem delu tela. Stoj na glavi (Śirśasana) snažno utiče na marme u glavi a stoj na ramenima (Sarvangasana) je odličan za marme u području vrata. Takođe se pranayamom snažno utiče na marme. Yogijskim disanjem povećavamo tok prane kroz čakre, nadije i marme. Sukha Pranayama, s naizmeničnim disanjem kroz nozdrve, energizuje marme na levoj i desnoj strani tela. Bhastrika Pranayama otvara i energizuje marme u području glave.

### Vežba osećanja marma područja na telu

Tekst o yogi, Yoga Vasišta, objašnjava upotrebu marma područja koja sadrže pranu i daje postupak kako crpiti pranu iz 18 glavnih marma područja.

Osamnaest yogijskih marma područja i odgovarajuće marme su:

1. Nožni prsti – Kšipra marma
2. Članci – Gulpa (članka) marma
3. Sredina lista noge – Indra Basti marma
4. Dno kolena – nije klasična marma ali se može koristiti
5. Centar kolena – Ādanu marma
6. Sredina bedara – Urvi marma
7. Anus – Guda marma
8. Sredina kukova – Kukundara i Nitamba marme
9. Koren uretre – Vitapa marma
10. Pupak – Nabhi (pupak) marma
11. Centar srca – Hridaya (srce) marma
12. Dno grla – Nila marma
13. Koren jezika – Śringataka marma
14. Koren nosa – nije klasična marma, odnosi se na Phana marmu nozdrva
15. Centar očiju – Apanga marma
16. Između obrva – Sthapani marma
17. Centar čela – nije klasična marma ali je korisna
18. Vrh glave – Adhipati marma

Tih osamnaest marma područja uključuju sedam čakri – koren anusa (Muladhara), koren uretre (Svadisthana), pupak (Manipura), srce (Anahata), koren grla (Višuddha), između obrva (Ađna) i teme glave (Sahasrara). Područja očiju, koren nosa, koren jezika i sredina između obrva odnose se na treće oko ili Ađna čakru. Centar čela se odnosi na temenu čakru.

Marma područja su povezana sa 14 nadija. Koren anusa je povezan sa Alambuša nadi. Koren uretre je povezan sa Kuhu nadi. Koren jezika je povezan sa Sarasvati nadi. Vrh glave je povezan sa Sušumna nadi. Koren nosa je povezan sa Ida i Pingala nadijima. Tačka između očiju je povezana sa Puša i Gandhari nadijima. Marme uzduž nogu su povezane sa Hastiđihva (leva strana) i Yaśasvati (desna strana) nadijima.

Sledi opis vežbe osećanja marmi kako je opisana u Vasišta Samhiti:

Ovom vežbom, snagom pažnje, crpimo pranu iz 18 marma područja. To činimo primenjujući udisaj i izdisaj u svakom marma području slično kao što činimo savijanje i istezanje, opuštanje mišića tokom vežbi yoga položaja.

Usmerite pažnju na nožne prste. Udisajem sakupite energiju u to marma područje. Izdisajem je oslobodite. Osetite nožne prste energizovane, isceljene i opuštene. Isto činite s ostalim marma područjima: gležnjevi, sredina listova nogu, dno kolena, sredina kolena, sredina bedara, koren anusa, sredina kukova, koren uretre, pupak, srce, koren grla, koren jezika, koren nosa, oči, između obrva, sredina čela i teme glave. U ovoj vežbi treba da skoncentrišete i duh i pranu u svako od navedenih 18 područja, počevši od stopala. Saberite pažnju od jednog marma područja do drugog poput uspona, krećući se pažnjom od dna do vrha tela. Na kraju držite pažnju na vrhu glave u prostoru vrhunskog Sopstva koje je izvan rođenja i smrti i izvan sve patnje.

U svrhu terapije možete usmeriti pažnju na bilo koje marma područje koje želite da iscelite. U marma terapiji opisanoj u Ayurvedi pet prana se odnose na pet prstiju. Možemo koristiti različite prste za usmeravanje različite vrste prana na različite marma tačke. Prana se odnosi na palac, Udana na kažiprst, Vyana na srednjak, Samana na

domali i Apana na mali prst. Dlan nosi energiju prane i njenih pet vrednosti. Stimulacija se vrši laganom, kružnom masažom (abhyanga) ili pritiskom (mardana) itd. marma područja.

#### • Marme i mudre

Stimulisanje marmi se takođe postiže pomoću mudri. Mudra je pokret ili položaj koji povezuje energetske tačke tako da se zatvara energetski krug, što olakšava protok vitalne energije. Vitalna energija je tada sposobna da teče u područja koja su ranije bila van njenog domašaja. Mudre takođe poseduju snagu da otvore kanale u telu koji povezuju telo sa svešču. U mudrama, različiti prsti se postavljaju na način da otvore kanale marma područja. Čak i jednostavan čin pravljenja znaka Idsta (prekrstiti se) stimuliše određene marme koje podstiču širenje svesti. Ključ za zdravlje tela i duha nalazi se na vrhovima naših prstiju.

Dlan je predstavnik pet elemenata (pančatatve) koji su odgovorni za stvaranje našeg tela i svega što nas okružuje. Pet prstiju se odnosi na pet elemenata i pet primarnih organa tela:

1. palac – element prostora (Akaša tatva), mozak
2. kažiprst – element vazduha (Vayu tatva), pluća
3. srednji prst – element vatre (Agni tatva), nervni sistem
4. domali – element vode (Ādala tatva), bubrezi i creva
5. mali prst – element zemlje (Prithvi tatva), srce

Dodirujući svaki prst na određeni način možemo otvoriti kanale ka individualnim organima. Takođe, dodirivanjem prstiju možemo stvarati različite uticaje na telo kombinujući različite elemente. Ako nam je telo pregrejano, tj. ako je pojačan element vatre u telu, tada spajanje odgovarajućih prstiju i ujedinjenje elemenata prostora i zemlje (palac i mali prst) smanjiće temperaturu (agni). Slično, ako imamo poteškoća s disanjem (manjak Vayu tatve u telu), spajanje palca i kažiprsta (Akaša tatva i Vayu tatva) obnoviće Vayu tatvu u telu i normalizovati disanje. Takođe možemo usmeriti kretanje prane prema gornjim ili donjim delovima tela. Ako istovremeno dodirujemo palac leve i desne ruke i kažiprst leve i desne ruke, tada smo zatvorili energetski krug laganih elemenata (prostor i vazduh – lagani elementi), te ćemo zbog toga pri disanju osećati kako se ono više odvija u gornjem delu grudnog koša i kako se prana diže nagore i osećamo snagu u gornjem delu tela. Ukoliko na isti način međusobno spojimo palčeve i srednjake (prostor i vatra) osećaćemo akumuliranje prane i snage u srednjem delu tela, disanje se spontano snažnije odvija u sredini grudnog koša. Kada na isti način spojimo palčeve, domale i male prste (prostor voda i zemlja – teški elementi), zatvorili smo krug teških elemenata i osećaćemo kako se disanje snažnije odvija u donjem delu grudnog koša, a energija i snaga se kreću prema dole. Sve mudre izvodimo istovremeno s obe ruke. Neke se izvode svakom rukom zasebno, a neke spojenim rukama. Mudru je poželjno izvoditi po 45 minuta (ili tri puta po 15 minuta – ujutro, popodne i naveče), jednom mesečno ili po potrebi, s obzirom na vrstu poremećaja. Pre primene mudri posavetujte se s učiteljem yoge. Dobro je jednom mesečno vežbati sve niže navedene mudre. Ako jedemo rukama, kao na primer Indijci, tada automatski primenjujemo panča mudru i stvaramo ravnotežu pet elemenata (panča tatva ravnoteža).

#### • Marma mantra

Pre i tokom izvođenja mudri na poseban način izgovaramo marma mantru. Marma mantra je osnovna mantra koja se može upotrebljavati svakodnevno za stimulisanje funkcija svih marmi i organa. Zvuk marma mantre je snažno povezan s čakrama i fiziologijom. Ako marma mantru izgovaramo vrlo polagano s produženim izgovorom, dovoljno je ponoviti je tri puta dnevno. Izgovara se tokom izdisaja. Nakon dubokog udisaja, izdisajem je izgovaramo na sledeći način: Mmmmmaaaaaarrrrrmmmmaaaaa. Može se ponavljati u kombinaciji s mudrama ili pre izvođenja vežbe Mahamudre (Nadi Sutra Kriya). Delo marma mantre poznavali su veliki učitelji Dhanur Vede. Marma mantra odjednom stimuliše tri maha marme (Širša marma, Hridaya marma i Basti marma) i Manipura čakru koja generiše samopouzdanje. Nakon nekoliko ponavljanja marma mantre počinjemo da osećamo fino vibriranje energije po celom telu.

#### Vežba mudri

##### 1. Mudra za stimulisanje marmi u području srca (Anđali mudra)

Kada oba dlana sklopimo ispred grudi, stvara se energija između dlanova. Kada centar dlanova držimo prema srčanoj marmi, smeštenoj na grudima između bradavica, stvara se posebna energija koja stimuliše marme koje su povezane s plućima, srcem i emocijama. Akumulira pranu i snagu u području grudi i srca. Stimulisanje srčane čakre oživljava celi sistem čakri i pomaže uravnoteženju funkcije probavnih organa. Izvodi se pre ostalih mudri. Skupite dlanove i pritisnite ih na grudi tako da su dlanovi u području palčeva međusobno malo odmaknuti. Taj specifičan položaj dlanova povoljno deluje na pluća. Držeći taj položaj, pluća su otvorena tako da dah ide u svaki pojedini deo tela, poboljšavajući cirkulaciju. Kada je cirkulacija normalna, telo je u stanju uravnoteženog funkcionisanja. Vata, Pitta i Kapha doše, svi elementi i marme su uravnoteženi. To uravnoteženo stanje stvara osećaj sreće.

## 2. Mudra za pluća i mudrost (Gyana mudra)

Dodirujući palac s kažiprstom na svakoj ruci otvara pluća i mozak. Ostali prsti ostaju pomalo napeti i ispruženi. Ova mudra pomaže kod problema a astmom i otežanim disanjem nakon vežbanja ili trčanja na velike udaljenosti (maraton) i reguliše tok daha u plućima. Takođe, smanjuje duhovnu napetost, povećava jasnoću misli i koncentraciju, povećava osećaj blaženstva, pomaže kod nesanicе, depresije i visokog krvnog pritiska. Smiruje duh i dobra je za meditaciju.

## 3. Mudra za nervni sistem

Ako je prisutna neka uznemirujuća situacija i nemir, na obema rukama dodirnite srednji prst s palcem, tako da se vrhovi oba palca dodiruju. U tom položaju postavite ruke oko 4 prsta ispod pupka tako da na telo pristonite spoljašnju stranu ruku. Ne brinite o tačnoj lokaciji, jer je Nabhi čakra veličine dlana. Držite taj položaj 2 do 3 minuta, zatvorenih očiju i duboko dišite. Na kraju završite vežbu tako da sklopите dlanove u položaj pozdrava (Andali mudra). Takođe je dobro izvesti marma mantru za snaženje duha.

## 4. Mudra za bubrege

Bubrezi su ključ za snažno srce. Ako su bubrezi puni toksina i njihova funkcija oslabljena, osećamo se umorno i iscrpljeno. Takođe, stresovi i napetosti blokiraju normalan rad bubrega i stvaraju sindrom hronične teskobe. Nepravilan rad bubrega uzrokuje upale mišića i oticanje tkiva, jer se tečnost zadržava u telu. Ova mudra vraća osećaj psihičke svežine i izgublјenu vitalnost, uklanja nestabilnost tela pri hodu te uspostavlja ravnotežu. Da bismo delovali na bubrege, palcem dodirnemo domali prst.

## 5. Mudra za srce

Ako dodirnemo palac i mali prst uravnotežujemo emocije. Ova mudra budi srčanu marmu, koristi kod uznemirenja ili jakog lupanja srca. Uz ovu mudru možete pet puta ponoviti marma mantru.

## 6. Mudra vetra (Vayu mudra)

Savijte kažiprst tako da se njegov vrh oslanja na osnovu palca i onda lako pritisnite kažiprst palcem. Ovaj položaj omogućuje «provetranje» svih delova tela. Pomaže kod gihta, išijasa, reumatizma i bolova u rukama, vratu i glavi. Ako ovu mudru primenite u periodu od 24 sata, pošto je već došlo do narušavanja telesne bodrosti, možete računati na brzo poboljšanje. Kod hroničnih tegoba, rezultat Vayu mudre se može pojačati primenom Pran mudre. Vežba treba da se nastavi i kad je bolest potpuno uklonjena.

## 7. Nebeska mudra (Šunya mudra)

Savijte se srednji prst, dok se ne dođe ispod jagodice palca, a onda se palcem lako pritisne nadole. Ova je vežba posebno namenjena onima koji imaju problema s ušima ili slabo čuju. Bolovi u ušima se mogu brzo ublažiti, a ako se vežba dugo primenjuje, prolaze ili se bitno smanjuju tegobe i kod ostalih bolesti organa za sluh.

## 8. Mudra Boga voda (Varuna mudra)

Savijte mali prst desne ruke sve dok ne dođe pod jagodicu palca. Onda palcem leve ruke pritisnite i palac i prst desne. Leva ruka pri tom obuhvata desnu s donje strane. Ovu vežbu treba koristiti uvek kada se poveća element vode u stomaku ili plućima (kod viška sluzi i drugih izlučevina). Poboljšava stanje jetre.

## 9. Mudra zemlje (Prana mudra)

Vrhovi domalog i malog prsta se spoje sa vrhom palca. Ostali prsti se drže uspravno. Prana mudra poboljšava vid, leči bolesti očiju, podiže vitalnost i daje snagu celom telu. Smanjuje umor i nervozu.

## 10. Mudra energije (Apana mudra)

Vrhovi srednjeg i domalog prsta se spoje s palcem, dok dva preostala prsta ostaju uspravljena. Poboljšava stanje mokraćnih puteva i smanjuje porođajne bolove. Pročišćuje sve sisteme tela od nečistoća i vlastitih, štetnih, izlučenih materija.

## 11. Mudra spasitelj života (Apana Vayu mudra)

Kažiprst se savije nadole, njegova jagodica se prisloni uz osnovu palca. Istovremeno se spoje vrhovi srednjeg i domalog prsta sa vrhom palca. Mali prst ostaje uspravljen. Ovaj položaj ima funkciju prve pomoći čim kod sebe otkrijete prve znakove početka srčanog napada. I kad se ne radi o srčanom napadu, Apana Vayu mudra može rešiti mnoge komplikacije ovog vitalnog organa. Vežba se izvodi s obe ruke kako bi došlo do trenutnog poboljšanja.

## 12. Mudra svete krave (Surabi mudra)

Mali prst leve ruke je u dodiru s domalim desne, a mali prst desne s domalim leve ruke. Istovremeno, srednji prst svake ruke dotiče kažiprst one druge. Palčevi ostaju ispruženi. Vrlo je korisna za lečenje reumatizma i zapaljenja zglobova.



### 13. Mudra mišića (Šank mudra)

Obe ruke stegnute zajedno podsećaju na neku vrstu «mišićne šoljice». Levi palac se stegne s četiri prsta desne ruke, dok se istovremeno dodiruju palac desne i ispruženi srednji prst leve ruke. Ova mudra rešava probleme sa snagom, a redovno korišćenje Šank mudre takođe može učiniti glas snažnijim i čistijim.

### 14. Mudra životne snage (Linga mudra)

Oba dlana se prislone jedan uz drugi i prsti se saviju prema unutrašnjoj strani. Pri tome jedan palac ostaje uspravljen. Palac i kažiprst druge ruke ga učvrste u tom uspravljenom položaju. Ova mudra održava otpornost organizma na prehlade, kašalj i bronhitis, kao i na druge poremećaje disajnih organa. Ona omogućava da se brzo izbaci sva sluz koja se nakuplja u plućima. Korisna je za osobe koje kod promene vremena počinju da osećaju raznovrsne tegobe, posebno kod disanja. Ova mudra može poremetiti ravnotežu elemenata i zato se mora izvoditi vrlo pažljivo. Zato je uz nju obavezno ispijanje u proseku osam čaša vode dnevno, a uz to i dosta osvežavajućih pića kao što su jogurt, limunada, itd. Ako se previše koristi Linga mudra može dovesti do osećaja težine i letargije. Ako se ovi znakovi pojave, vreme vežbe se mora skratiti i pojačano se uzimaju osvežavajuća sredstva i sokovi.

### 15. Apanahuti mudra

Spojite vrhove kažiprsta i srednjeg prsta s vrhom palca, ostali prsti su uspravljeni. Može se izvoditi pre jela. Poboľjšava varenje hrane.

### 16. Mahamudra (Nadi Sutra Kriya)

Kombinacija jednostavnih pokreta s disanjem stimuliše čakre, marme i nadije. Vežbanje Mahamudre direktno energizuje atomski i molekularni nivo našeg bića, snaži protok vitalne energije telom i obnavlja i snaži polje vitalne energije (auru). Nakon vežbe aura je osnažena i štiti nas od nekoherentnih energetskih uticaja okoline. Mahamudrom ostvarujemo Meissenrov rezultat poznat u fizici, koji kaže da ako u blizinu magneta postavimo superprovodnik, tada magnetne sile zaobilaze superprovodnik i ne mogu prodrati u njega, dok kod običnog provodnika magnetne sile prodiru u njega. Superprovodnik ima unutrašnji tok energije bez otpora, što stvara snažno, neprobajno energetsko polje oko sebe. Slično tome, kada su nadiji, energetski kanali u našem telu potpuno čisti, tada energija cirkuliše bez otpora i stvara snažno i neprobajno energetsko polje (auru) oko našeg tela. Čineći ovu vežbu, počinjemo da osećamo kako prana dolazi svim delovima tela, vitalna energija počinje da vibrira u svakoj ćeliji tela i oko tela. Vežbu ponovimo 4 puta u udobnom sedećem položaju, najbolje ujutro, tako da nas obezbedi sa dovoljno energije za dnevne aktivnosti. Vežba se izvodi u jednom neprekidnom i tećnom pokretu. Ukoliko nam je dan bio naporan, možemo ovu vežbu ponoviti uveće, tako da ponovo napunimo telo energijom. Najbolje je vežbu izvoditi u prirodi na svežem vazduhu, u tihom okruženju i s punom pažnjom. Pre početka izvođenja Mahamudre tri puta izgovorimo marma mantru.

Vežba Mahamudra vuće poreklo iz Dhanur Vede i koristili su je ratnici pre nego što bi krenuli u bitku. Iz Dhanur Vede se razvila borilačka veština Kalaripayat čiji je prvi učitelj bio drevni ratnik Parašurama. Ovom vežbom ratnici su snažili vitalnu energiju i hrabrost. Vežbom Mahamudre se stvara zaštitni energetski oklop (snažna i neprobajna aura - kavač) koji nas štiti od štetnih spoljašnjih uticaja.

Borilačka veština Kalaripajat zasnivala se na potpunom znanju o marmama, čakrama i nadijima. Tu veštinu je Bodhidharma (princ rođen 440. godine u Tamil Nadu, južna Indija), koji je postao budistički sveštenik 520. godine, doneo u Kinu. Tadašnji kineski car Wu Ling dinastije nije shvatio Bodhidharminu doktrinu praznine i proterao ga je. Bodhidharma je otišao na planinu Shao-Shih u Sung u planinskoj regiji (Honan pokrajina), gde je pronašao Sil-lum (Šaolin) hram i tamo proveo devet godina, obučavajući budističke sveštenike hrama Šaolin veštinama lohan kunga, tai chia. Iz tih veština su se kasnije razvile popularne borilačke veštine kung fu u Kini i karate u Japanu.

#### Uputstvo za vežbu:

1. Sedite udobno (Sukhasana ili Padmasana) i položite dlanove na suprotna kolena ili listove nogu i duboko dišite kroz nos. Nastavite duboko disati tokom cele vežbe. Pažnja je na donjoj korenskoj čakri.
2. Udisajem širom istegnute ruke prema spolja i prema gore, tako da su na kraju potpuno ispružene uvis pod uglom od 90 stepeni u odnosu na tlo. Kako se ruke podižu, dlanovi se okreću prema gore a pažnja je na kretanju vitalne energije iz korenske čakre prema srčanoj čakri.
3. Izdisajem savijte ruke u laktovima i položite dlanove iza glave na mesto gde se vrat spaja s ramenima. Pažnja je na grlenoj čakri.
4. Udisajem raširite ruke na obe strane, tako da su ispružene i paralelne s tlom, a dlanovi okrenuti prema gore. Pažnja je na srčanoj čakri.
5. Izdisajem spustite ruke tako da su oba dlana okrenuta prema preponama. Pažnja je na polnoj čakri.
6. Udisajem i prstima dlanova okrenutim prema dole masirajte sistem čakri (polna, pupčana i srčana čakra), pokrećući dlanove od polne čakre do srčane čakre. Zatim ispred srčane čakre obrnite smer prstiju dlanova prema

gore u položaj Anđali mudru. Pažnja je na kretanju vitalne energije od od polne do srčane čakre. Sva energija koja je bila sakupljena kretanjem ruku, sada je dovedena do srčane čakre.

7. Izdisajem ispružite ruke ispred tela, ostavljajući spojene palčeve i male prste. Tim pokretom izbacujemo sve nečistoće skupljene kretanjem dlanova energetskim tokovima. Pažnja je na pročišćavajućem uticaju koji ovaj pokret ima na celi energetski sistem i auru.

8. Udisajem dovedite ruke sklopljenih dlanova do tačke između obrva. Pažnja je na čakrama glave (temena i treće oko).

9. Spustite ruke u istom položaju sklopljenih dlanova do srčane čakre i zadržite ih tamo, dovodeći nazad u naš energetski sistem pozitivnu energiju. Pažnja se kreće od čakre trećeg oka preko grlene do srčane čakre.

### **28. Princip povezanosti imena i oblika klasičnih yoga položaja**

Naziv yoga položaja govori o prirodi položaja, koje područje tela se isteže, itd. Npr. Paščimottanasana govori o istezanju Zapada, zadnjeg dela tela. Budući da se yoga vežbe uvek izvode tako da smo okrenuti prema Istoku, tada nam leđa predstavljaju Zapad. U Paščimottanasani dah teče uzduž leđa, kroz kičmu. Purvottana govori o istezanju prednjeg dela tela, Istoka. Uštrasana pojačava kretanje daha u grudima, osećamo kretanje daha uzduž cele prednje strane tela. Ime govori o obliku, a iz oblika vidimo prirodu položaja, koja vrsta disanja i istezanja se događa u datom položaju. Budući da je na Sanskritu odnos imena i oblika idealan, dobro je naučiti pravilno izgovarati nazive yoga položaja na Sanskritu. Pravilan način pisanja i izgovora naziva yoga položaja na sanskritu možete naći u knjigama Light on Yoga B. K. S. Iyengara i An Illustrated Guide to Asanas and Pranayama M. J. N. Smitha. Pre izvođenja određenog yoga položaja uvek prvo mentalno, nežno izgovorimo njegov naziv. To priprema fiziologiju za oblik yoga položaja čije ime mentalno ponovimo, i pojačava dobrobiti samog položaja.

### **29. Princip mikromasaže u yoga položaju**

Mikromasaža se ostvaruje vrlo polaganim, udobnim i nežnim kretanjem raznih delova tela tokom izvođenja yoga položaja, s potpunom svešću o svakom mišiću, ligamentu, zglobu, unutrašnjem organu, itd. koji su uključeni u kretanje i na koje pokret vrši delovanje. Telo zatvorenih očiju vidimo i osećamo iznutra, a vrlo nežan i polagan pokret koordiniramo s disanjem. Vežbanjem yoge vršimo samomasažu površine i unutrašnjosti tela. Što više lagane i malene pokrete svesnije doživljavamo, rezultat mikromasaže je veći.

### **30. Princip terapijskog delovanja yoga položaja - Yoga Čikitsa**

Osnovni princip Yoga Čikitse je da je bolest znak neravnoteže. Yoga Čikitsa je usmerena na obnavljanje ravnoteže. Da bismo pročistili i osnažili fiziologiju i bili zdravi, možemo koristiti tri glavne metode: ahara (ishrana); vihara (aktivnost) i auśadhi (lek). Prva dva pristupa su preventivna i imaju veliku važnost, treći je kurativni i treba da se primenjuje u krajnjem slučaju, kada se bolest ispolji. Te tri metode mogu preobraziti i uspostaviti ravnotežu prva tri nivoa naše fiziologije (koša): fizičko telo, telo vitalne energije i mentalno telo. Da bismo uklonili duboke stresove i neravnoteže i stvorili trajne promene u našem životu, nužno je da vežbom yoge prodremo do petog nivoa tela (ananda maya koše), srca. Učenje yoge je potvrđeno savremenim razumevanjem kako snaga emocija utiče na fiziologiju, misli i ponašanje. U četvrtoj dimenziji našeg tela (vidnana maya koša) dominira vera. Vera je kvalitet poverenja bez potrebe za spoljašnjim potvrđama. To je duboko i intuitivno saznanje koje smiruje naš duh i pruža sigurnost našim emocijama i srcu. Vera je lek za emocionalni duh. Stoga se u yogi smatra lekovitim pravilno povezivanje našeg života sa nečim što je pozitivno, večno i istinito (sat sanga). Zato yoga insistira na povezivanje individualnog života sa svetlom Božjim, prirodnim zakonom.

Na našem putovanju ka zdravlju mogu se primeniti različiti postupci psihofizičkog razvoja. Možemo vežbati yoga položaje i njihovu upotrebu, razne tehnike yoga disanja, primenu primordijalnih zyukova – vedska vibraciona tehnologija, meditaciju, molitvu, druženje s pozitivnim ljudima (sat sanga), obrazovanje o zdravom življenju, promene u ishrani i drugim životnim navikama. Sve te metode vraćaju život u stanje ravnoteže i stvaraju temelj za razvoj viših stanja svesti. Iako postoji puno sredstava i postupaka za obnavljanje ravnoteže duha i tela, osnovna orijentacija bilo kojeg pristupa je smanjenje ili pročišćavanje (langhana) i jačanje ili izgrađivanje (brmhana).

Terapija smanjivanja (langhana), koristi se kada postoji neka vrsta viška u sistemu koji se mora smanjiti; npr. prevelika težina, toksičnost, hiperaktivnost ili nemir. U yoga praksi langhana tehnike uključuju izdisaj, kratko držanje nakon izdisaja, savijanja napred, neka uvijanja i stoj na glavi. Recitacije vedskih tekstova, vizualizacija i tehnike meditacije se takođe mogu prilagoditi da imaju langhana rezultat. Langhana tehnike su uglavnom smirujuće, hladeće (čandra) i konzerviraju energiju. Budući da je usmerena prema uklanjanju stanja koje može dovesti do daljih neravnoteža i bolesti, langhana terapija može biti preventivna. U određenim slučajevima kada je potrebno povećati temperaturu u telu (agni) da bismo ga očistili od toksina, koriste se brmhana tehnike da stvore langhana rezultat.

Terapija jačanja (brmhana) deluje tako da hrani i snaži sistem. Korisna je u slučaju opšte slabosti, niskog nivoa energije i nedostatka samopouzdanja. U vežbi yoge brmhana tehnike uključuju udisaj, kratko držanje daha nakon udisaja, izvijanja unazad i stoj na ramenima. Recitacije, vizualizacija i meditacija mogu se prilagoditi da imaju

brmhana rezultat. Uglavnom, brmhana tehnike povećavaju vrućinu (agni) u telu, povećavaju energiju. Budući da je jačanje orijentisano prema ponovnom izgrađivanju sistema, posebno je korisno tokom rekonvalescencije. U tim slučajevima kada nam smirujuće, hladeće (čandra) tehnike pomažu u jačanju sistema i očuvanju energije, langhana tehnike se koriste da bismo stvorili brmhana rezultat. U praksi se često koristi kombinacija oba pristupa i različite druge metode. Kod osobe koja boluje od hroničnog umora, počinjemo s nežnim brmhana pristupom da bismo povećali energiju. Međutim, previše vrućine iscrpljuje energiju, i zato vežbanje završavamo nežnim langhana pristupom, kako bi smanjili telesnu toplotu i sačuvali energiju.

Specifične metode i prakse u Yoga Čikitsi zavisice od stanja osobe. Kao opšte pravilo, sve terapijske prakse započinjemo usmerenjem na kičmu i disanje. Kičma utiče na sve temeljne telesne sisteme, a disanje utiče na stanje duha i druge vidove naše fiziologije. U tom procesu povezujući disanje s pokretom povezujemo duh i telo i to pokret čini svesnim. Povećavanjem svesnost o telu, lakše i bolje regulišemo sve njegove funkcije. Stoga, vežbanje počinjemo jednostavnim vežbama povezivanja disanja i pokreta s usmerenjem na kičmu. Koristimo različita sredstva da bismo usredsredili našu pažnju na povećanje toka vitalne energije (prane) u problematična područja tela. Kod ozbiljnijih bolesti počinjemo ležeći na leđima ili sedeći u stolici i vodimo pažnju ka disanju. Cilj je inetgrisati duh, dah i telo.

Prvi niz yoga položaja Aštanga yoge naziva se Yoga Čikitsa. To je isceljujući proces čišćenja i jačanja tela, duha i čula. Yoga položaji su poredani na način da usklade i isprave telo i ojačaju nervni sistem. Prvo se izvodi Pozdrav Suncu i sled yoga položaja u stojećem položaju i završimo sa Setu Bandhasanom koja je poslednji yoga položaj pre zaključnog sleda.

Osobe sa prevelikom telesnom težinom treba da u ishrani smanje so i masnu hranu. Treba više da vežbaju i u svoj program yoga vežbi uključe položaje savijanja napred i koncentrišu se na izdisaj, to je langhana pristup. Suprotno tome, brmhana pristup vodi mršave osobe, s premalom telesnom težinom. Više hrane, veći je naglasak na položajima koji izvijaju telo unazad i udisaju i važno je više se odmarati. Ako patimo od nesanice, tada treba započeti vežbanje brmhanom (dinamično), a završiti langhanom. Nakon dinamičnog dana punog aktivnosti, treba izvesti ležeće yoga položaje uz duge lagane izdisaje. Osobe koje su imale srčani udar mogu raditi lagane yoga položaje s brmhanom, to će im dati samopouzdanje u njihove mogućnosti revitalizacije.

Sledi kratak pregled teraiijskog delovanja yoga položaja na različite telesne sisteme.

#### **Kardiovaskularni sistem**

- za sveukupnu korist sistema, preporučuju se: Šavasana, Sarvangasana, Samvahan, Pad Sančalan, Dvipada Pitham Asana, Bhudangasana, Ardh Šalabhasana.
- za regulaciju krvnog pritiska, preporučuju se: Šavasana, Ardh Šalabhasana, Sukhasana, Vadrasana, Samvahan.
- za visok krvni pritisak, preporučuju se: Halasana, Danuširšasana, Paščimottanasana, Virasana, Siddhasana, Padmasana, Šavasana, Nadi Šodhana Pranayama, Udđayi Pranayama, Šavasana.
- za niski krvni pritisak, preporučuju se: Salamba Sarvangasana, Halasana, Karnapidasana, Paščimoatnasana, Virasana, Siddhasana, Padmasana, Nadi Šodhana Pranayama, Šavasana.
- za gornji deo tela (glava, oči, zubi, teme, uši), preporučuju se: Sarvangasana, Uttanasana, Simhasana, Trikonasana.
- za proširene vene, preporučuju se: Sarvangasana, Virasana, Supta Virasana.
- za anemiju, preporučuju se: Sarvangasana, Širšasana, Paščimottanasana, Uttanasana, Udđayi Pranayama, Nadi Šodhana Pranayama, Šavasana.

#### **Sistem za disanje**

- za sveukupnu korist sistema, preporučuje se Šavasana.
- za vitalni kapacitet pluća, preporučuju se: Bhudangasana, Ardh Šalabhasana.
- za astmu i bronhitis, preporučuju se: Sarvangasana, Matsyasana, Simhasana, Ardh Šalabhasana, Danuširšasana, Bhudangasana, Urdhva Mukha Švanasana, Adho Mukha Švanasana, Supta Virasana, Purvottanasana, Uštrasana, Udđayi Pranayama, Nadi Šodhana Pranayama.
- za prehlade, grlo i krajnike, preporučuju se: Bhudangasana, Matsyasana, Simhasana.
- za sinuse, preporučuje se Šašankasana.
- za slučajeve ostajanja bez daha, preporučuje se: Salamba Sarvangasana, Širšasana, Halaasna, Paščimottanasana, Uttanasana, Adho Mukha Švanasana, Urdhva Dhanurasana, udđayi Pranayama, Nadi Šodhana Pranayama, Uddiyana, Šavasana.
- za bronhopneumoniju, preporučuju se: Širšasana, Sarvangasana, Halasana, Paščimottanasana, Uttanasana, Maha Mudra, Adho Mukha Švanasana, Virasana, Siddhasana, Padmasana, Baddha Padmasana, Udđayi, Nadi Šodhana Pranayama, Šavasana.
- za grudi, preporučuju se: Čaturanga Dandasana, Širšasana, Sarvangasana, Dhanurasana, Urdhva Mukha Švanasana,

Adho Mukha Švanasana, Paščimottanasana, Bhuđangasana, Baddha Konasana Ardha Matsyendrasana.

- za kašalj, perporučuju se: Sarvangasana, Uttanasana, Paščimottanasana, Urdhva Dhanurasana, Uđđayi Pranayama.
- za loš zadah, preporučuju se: Sarvangasana, Virasana, Uttanasana, Garudasana.

#### **Nervni sistem**

- za kompletnu korist sistema, preporučuju se: Šavasana, Samvahan, Uttana Vakrasana, Pad Sančalan, Dvipada Pitham Asana, Bhuđangasana, Đanuširšasana.
- za nervepreporučuju se: Vakrasana, Uttanasana.
- za nesanicu, preporučuju se: Šavasana, Samvahan.
- za vid, preporučuje se Bhuđangasana.
- za autonomnu ravnotežu, preporučuju se: Ardh Šalabhasana, Šašankasana.
- za integraciju duh-telo, preporučuju se: Šavasana, Urdhva Prasarita Padasana.
- za sposobnost usmerenja pažnje, preporučuje se Šavasana.
- za povećanu budnost, preporučuju se: Bhuđangasana, Šavasana
- za pamćenje, preporučuju se: Uttanasana, Šašankasana, Paščimottanasana, Sarvangasana, Nadi Šodhana Pranayama, Bhastrika Pranayama.
- za smirenost i čistoću duha, preporučuju se: Sukhasana, Sankalpa.
- za psihološke smetnje, preporučuju se: Sarvangasana, Sankalpa, Ardh Šalabhasana.
- za glavobolju, preporučuju se: Sarvangasana, Halasana, Matsyasana, Supta Vadrasana, Čakrasana, Šašankasana, Bhuđangasana.
- za hroničan umor, preporučuju se: Dhanurasana, Čakrasana, Đanuširšasana.
- za mozak, preporučuju se: Širšasana, Sarvangasana, Adho Mukha Švanasana, Paščimottanasana, Uttanasana, Urdhva Dhanurasana, Nadi Šodhana Pranayama, Bhastrika Pranayama, Sitali Pranayama.
- za epilepsiju, preporučuju se: Širšasana, Sarvangasana, Halasana, Maha Mudra, Paščimottanasana, Uđđayi i Nadi Šodhana Pranayama.
- za vrtoglavicu, preporučuju se: Sarvangasana, Halasana, Paščimottanasana, Nadi Šodhana Pranayama, Šavasana.
- za migrene, preporučuju se: Sarvangasana, Paščimottanasana, Uttanasana, Nadi Šodhana Pranayama, Sitali Pranayama, Baddha Konasana, Padmasana, Šavasana.

#### **Sistem za varenje**

- za kompletnu korist sistema, preporučuju se: Šavasana, Sukhasana, Pad Sančalan, Supta Pavana Muktasana, Sarvangasana, Dvipada Pitham Asana, Bhuđangasana, Ardh Šalabhasana, Vadrasana, Šašankasana, Vakrasana, Đanuširšasana.
- za želudac, preporučuje se Uttanasana.
- za regulaciju apetita, preporučuju se: Šavasana, Urdhva Prasarita Padasana, Mayurasana, Dhanurasana.
- za dizenteriju, preporučuju se: Šašankasana, Đanuširšasana.
- za jetru, preporučuju se: Sarvangasana, Bhuđangasana, Ardh Šalabhasana, Šašankasana, Vakrasana.
- za slezenu i gušteraču, preporučuju se: Bhuđangasana, Ardh Šalabhasana, Šašankasana, Vakarsana, Ardha Matsyendrasana, Uddiyana Bandha, Nauli, Đanuširšasana, Dhanurasana, Sarvangasana.
- za kolitis, preporučuju se: Šavasana, Širšasana, Sarvangasana, Uttanasana, Paščimottanasana, Virasana, Supta Virasana, Maha Mudra, Adho Mukha Švanasana, Đanuširšasana, Urdhva Dhanurasana, Uđđayi i Nadi Šodhana Pranayama.
- za dijabetes, preporučuju se: Mayurasana, Sarvangasana, Bhuđangasana, Dhanurasana, Halasana, Supta Pavana Mukta Asana, Maha Mudra, Đanuširšasana, Ardha Matsyendrasana, Urdhva Dhanurasana, Nauli, Uddiyana, Nadi Šodhana Pranayama.
- za kiselinu, gastritis, preporučuju se: Virabhadrasana, Padangušthasana, Uttanasana, Urdhva Prasarita Padasana, Đanuširšasana, Paščimottanasana, Ardha Matsyendrasana, Šalabhasana, Dhanurasana, Bhuđangasana, Mayurasana, Uddiyana.
- za upalu slepog creva, preporučuju se: Širšasana, Sarvangasana, Paščimottanasana, Purvottanasana, Maha Mudra, Đanuširšasana, Ardha Matsyendrasana, Urdhva Dhanurasana, Uttanasana, Nadi Šodhana Pranayama.
- za zatvor, perporučuju se: Širšasana, Sarvangasana, Uttanasana, Paščimottanasana.
- za izmeštenu matericu, preporučuju se: Širšasana, Sarvangasana, Uttanasana, Padangušthasana, Adho Mukha Švanasana, Baddha Konasana, Upavištha Konasana, Uđđayi i Nadi Šodhana Pranayama.
- za nadutost, preporučuju se: Sarvangasana, Uttanasana, Maha Mudra, Ardha Matsyendrasana, Paščimottanasana, Urdhva Mukha Švanasana, Supta Virasana, Šalabhasana, Dhanurasana, Urdhva dhanurasana.
- za loše varenje, preporučuju se: Sarvangasana, Urdhva Prasarita Padasana, Maha Mudra, Paščimottanasana, Supta Virasana, Uddiyana, Nauli, Bhastrika Pranayama, Nadi Šodhana Pranayama.
- za bubrege, preporučuju se: Sarvangasana, Urdhva Mukha Švanasana, Adho Mukha Švanasana, Šalabhasana, Dhanurasana.

### Sistem pražnjenja

- za kompletnu korist sistema, preporučuju se: Šavasana, Urdhva Prasarita Padasana.
- za zatvor, preporučuju se: Šašankasana, Uttanasana, Đanuširšasana.
- za gasove u crevima preporučuju se: Dvipada Pitham Asana, Šavasana, Supta Pavana Muktasana, Ardh Šalabhasana, Uttanasana.
- za hemoroide, preporučuju se: Sarvangasana, Mayurasana, Halasana.
- za funkciju bubrega preporučuju se: Ardh Šalabhasana, Ardha Matsyendrasana.
- za dizenteriju, preporučuju se: Sarvangasana, Maha Mudra, Đanuširšasana, Nadi Šodhana Pranayama.

### Endokrini sistem

- za kompletnu korist sistema, preporučuju se: Šavasana, Sarvangasana.
- za tiroidnu i paratiroidnu žlezdu, preporučuje se Sarvangasana.
- za nadbubrežne žlezde, preporučuje se Vakrasana.

### Reproduktivni sistem

- za kompletnu korist sistema, preporučuju se: Sukhasana, Šavasana, Šašankasana, Uttanasana.
- za ženski reproduktivni sistem, preporučuje se: Vadrasana, Sarvangasana, Dvipada Pitham Asana.
- za sprečavanje pobačaja, preporučuje se Dvipada Pitham Asana.
- za probleme prostate, preporučuju se: Šašankasana, Đanuširšasana.
- za hidrokelu, preporučuju se: Sarvangasana, Vadrasana.
- za impotenciju, preporučuju se: Sarvangasana, Pinča Mayurasana, Maha Mudra, Paščimottanasana, Badha Konasana, Urdhva Dhanurasana.
- za poremećaj menstruacije, preporučuju se: Uttanasana, Adho Mukha Švanasana, Virasana, Supta Virasana, Paščimottanasana.

### Koža i ten

- za kompletnu korist sistem, preporučuju se: Sukhasana, Dvipada Pitham Asana, Šašankasana, Uttanasana, Đanuširšasana.

### Mišićni sistem

- za napetost mišića, preporučuju se: Sukhasana, Šavasana.
- za mišiće kičme, preporučuju se: Sukhasana, Sarvangasana, Vakrasana, Uttanasana, Đanuširšasana.
- za trbušne mišiće, preporučuju se: Urdhva Prasarita Padasana, Sarvangasana, Đanuširšasana, Supta Pavana Muktasana.
- za herniju, preporučuju se: Sarvangasana, Šašankasana, Vadrasana, Đanuširšasana.
- za mišiće gornjeg dela tela, preporučuje se Bhudangasana.
- za mišiće donjeg dela tela, preporučuju se: Pad Sančalan, Ardh Šalabhasana, Vadrasana, Šašankasana, Vakrasana, Đanuširšasana.
- za ukočena i bolna leđa, preporučuju se: Bhudangasana, Ardha Matsyendrasana, Paščimottanasana.
- za bol u donjem delu leđa, preporučuju se: Vakrasana, Ardh Šalabhasana, Vadrasana.
- za toleranciju vežbanja, preporučuju se: Ardh Šalabhasana, Bhudangasana.
- za višak sala na bokovima i bedrima, preporučuju se: Vakrasana, sarvangasana, Ardh Šalabhasana, Šašankasana, Uttanasana.
- za bolne noge, preporučuju se: Vadrasana, Supta Vadrasana, Đanuširšasana, Paščimottanasana, Padmasana, Supta Pavana Mukta Asana.

### Koštani sistem

- za leđa i kičmu, preporučuju se: Sukhasana, Uttana Vakrasana, Dvipada Pitham Asana, Bhudangasana, Ardh Šalabhasana, Šašankasana, Uttanasana, Đanuširšasana.
- za međukičmene diskove (i njihov izmeštaj), preporučuju se: Vakrasana, Ardh Šalabhasana, Padangušthasana, Uttanasana, Paščimottanasana, Makarasana, Dhanurasana, Uštrasana, Urdhva Mukha Švanasana, Supta Virasana, Urdhva Dhanurasana, Udđayi i Nadi Šodhana Pranayama.
- za zglobove, preporučuju se: Uttana Vakrasana, Pad Sančalan, Dvipada Pitham Asana, Vakrasana, Virasana, Uštrasana Šalabhasana, Dhanurasana, Adho Mukha Švanasana.
- za ramena i rebra, preporučuju se: Uttana Vakrasana, Bhudangasana, Šašankasana, Vakrasana, Uttanasana.
- za kolena, preporučuju se: Sukhasana, Dvipada Pitham Asana, Vadrasana, Vakrasana.
- za članke, preporučuju se: Sukhasana, Vadrasana.
- za nepravilnosti (asimetrija udova) usled nepravilnosti kičme, preporučuje se Ardha Matsyendrasana.
- za artritis donjeg dela leđa, preporučuju se: Utthita i Parivrita Trikonasana, Virabhadrasana, Padangušthasana, Uttanasana, Sarvangasana, Maričyasana, Šalabhasana, Dhanurasana, Uštrasana.
- za artritis ramenih zglobova, preporučuje se: Utthita i Parivrita Trikonasana, Salamba Sarvangasana, Urdhva Mukha Švanasana, Adho Mukha Švanasana, Maričyasana, Ardha Matsyendrasana, Virasana, Halasana,

Paščimottanasana.

- za trtičnu kost (bol i izmeštenje), preporučuju se: Virasana, Supta Virasana, Padmasana, Sarvangasana, Šalabhasana, Dhanurasana, Bhudangasana, Uštrasana, Urdhva Dhanurasana.
- za spuštenu stopala, preporučuju se: Sarvangasana, Virasana, Supta Virasana, Baddha Padmasana.
- za giht, preporučuju se: Sarvangana, Virasana, Padmasana.
- za krstobolju, preporučuju se: Šalabhasana, Dhanurasana, Bhudangasana, Purvottanasana, Ardha Matsyendrasana, Urdhva Dhanurasana.

#### Podmlađivanje

- za sveukupnu korist sistema, preporučuju se: Šavasana, Sukhasana, Sankalpa, Samvahan, Urdhva Prasarita Padasana, sarvangasana, Bhudangasana, Vakrasana.

#### Napomena

Ukoliko bolujete od gripa, vežbe yoga položaja savijanja napred pomažu uklanjanju virusa iz tela. U slučaju infekcije, držite oboleli deo tela izolovanim. Ne vežbajte yoga položaje i ne činite bilo koje druge pokrete koji bi mogli proširiti infekciju na druga telesna tkiva. Ukoliko patite od visokog ili niskog krvnog pritiska, astme, hernije ili išijasa, trebalo bi da se pre vežbanja posavetujete s lekarom. Yoga pomaže kod astme ukoliko se izvodi pravilno i polagano. Kod hernije i išijasa savijanja napred mogu pogoršati situaciju. U slučaju išijasa, vežbajte položaje savijanja napred, ali samo s ispruženom kičmom. Kod savijanja napred nikada ne zaobljujte kičmu i ne naprežite se preko tačke bola.

#### Fiziologija yoga položaja

Yoga položaji imaju kompletni rezultat na neuromišićnu koordinaciju. Izvođenje svakog yoga položaja stvara specifično stanje neuromišićnog funkcionisanja, uključujući mišiće, kičmu, mali mozak i moždanu koru. Yoga položaji podstiču koordinaciju između specifičnih vrednosti svesti i specifičnog integrisanog načina fiziološkog funkcionisanja povezanog s izvođenjem određenog yoga položaja. Osećaj prijatnog smirenja, rezultat je integracije i integracije tih dveju vrednosti. Vežba yoga položaja stvara ravnotežu u telu, koja stimuliše visok nivo integracije unutar i između telesnih sistema i koja je povezana s integrisanom svešću. Redovnom vežbom yoga položaja stanje integracije i ravnoteže podstaknuto u višem nervnom sistemu postaje učvršćeno, tako da više ne biva zasenjeno bilo kojim kretanjem ili položajem tela. Takvo savršeno funkcionisanje nervnog sistema rezultira mogućnošću da se telo kreće i deluje bez stvaranja stresa.

Svaki yoga položaj podstiče biomehaničku simetriju i stvara ispravnu proporciju tela. Ta se simetrija odražava na simetrično funkcionisanje centralnog nervnog sistema, posebno na integraciju funkcionisanja desne i leve moždane hemisfere, što razvija stanje sveobuhvatne svesti, sposobnost održavanja neograničene svesti zajedno sa sposobnošću specifičnih vrednosti opažanja i koncentrisanja pažnje.

Yoga položaji stvaraju osećaj sreće i prijatnosti u celom telu i to odgovara stvaranju određenih neurohemikalija (neuropeptida) povezanih s tim iskustvom.

Te biohemikalije se mogu opisati kao jezik fiziologije. Prisutne su u glavnim regulatornim sistemima fiziologije, nervnom i endokrinom sistemu, a prisutne su i u celom telu, uključujući imuni sistem, kožu, jetru, bubrege i druge organe. Na taj način yoga položaji snaže i omogućavaju uravnoteženo funkcionisanje imunog sistema.

Izvođenjem yoga položaja vršimo mehaničko dejstvo masaže na tkiva i organe koji su bogati neuropeptidima. Dejstvo masaže na cirkulaciju krvi prema tim strukturama takođe pojačava stvaranje neuropeptida i još više jača imunitet. Na taj način yoga položaji stvaraju pozitivan uticaj na sve vidove fiziologije.

Yoga položaji podstiču autonomnu ravnotežu između dva dela nervnog sistema koja su potpuno suprotni u svojim ticajima – simpatički i parasimpatički nervni sistem. Delovanje simpatičkog nervnog sistema povezano je sa stimulacijom i aktivacijom sistema, trošenjem energije i dinamizmom (npr. reakcija borba ili beg). Delovanje parasimpatičkog nervnog sistema povezano je s relaksacijom, odmorom, održavanjem energije i tišine. Yoga položaji omogućavaju integralno funkcionisanje ta dva suprotna dela nervnog sistema, održavaju homeostazu kod suočavanja s čulnim izazovima okoline. Stvaranje autonomne ravnoteže je opisano u Patandalijevim yoga sutrama kao otpornost na dualnosti (toplo – hladno, itd.):

tato dvandva anabhighatah

"Na taj se način ne podleže parovima suprotnosti." Yoga sutre, 2, 48.

Tokom izvođenja yoga položaja svesnost je prirodno privučena u područja koja su istegnuta. Kada se to dogodi, u kontekstu opuštenog, holističkog stila neurofiziološkog funkcionisanja ostvarenog yoga položajem, u područjima istezanja oživljava se homeostaza (uravnotežujući ili samoobnavljajući mehanizam). U odnosu na telo, taj uravnotežujući rezultat se ispoljava kao: integracija centara centralnog nervnog sistema (leve i desne moždane hemisfere), integracija autonomnog nervnog sistema (parasimpatičkog i simpatičkog nervnog sistema) i neuroendokrina ravnoteža koja uravnotežuje izlučivanje neuropeptida koje ima dejstvo na različite sisteme organa, uključujući sistem za varenje, krvni i imunološki sistem. Yoga položaji takođe imaju temeljno dejstvo na cirkulaciju krvi. Održavanje uravnoteženog toka krvi u telu tokom izvođenja yoga položaja uključuje specifično stanje vasomotoričkog centra, njegovog pobuđujućeg dela koji je odgovoran za prenos impulsa za suženje krvnih žila u telu i njegovog inhibitornog dela koji potiskuje suženje krvnih žila. Krajnji stepen rezultata cirkulacije nastupa kada je cirkulacija u stanju da susretne svaki specifičan zahtev tela ne čineći kompromis s opštom dinamikom cirkulacije. Redovnom vežbom svakog dela tela i povećanjem gipkosti, putem pravilne prakse yoga položaja, postupno se uklanjaju sve neravnoteže, što omogućava normalno funkcionisanje fiziologije. Telo postaje integrisano i snažno vozilo za osobu kako bi ostvarila puni mentalni potencijal i savršeno zdravlje.

### Vežbe yoga položaja

U vežbanju yoge primenjujući načela Mahariši Patandali aštanga yoge, asana se izgrađuje iznutra prema spolja. Ne izvodimo yoga položaje tako da se samo usredsređujemo na njihov spoljašnji izgled koji pokušavamo zauzeti. Pre početka izvođenja yoga asana, Skhasanom, Sankalpom i Šavasanom postićemo samoodnosno stanje svesti (Samhita). Dalje, tokom vežbanja niza yoga položaja koristimo Šavasanu ili početni položaj za zauzimanje određenog yoga položaja za obnavljanje samoodnosnog stanja svesti. Asanu izvodimo tako da u samoodnosnom stanju svesti (Samhiti) imamo ideju koji ćemo yoga položaj izvesti. Nežno pomislimo naziv yoga položaja (na Sanskritu), opustimo se nekoliko trenutaka i osetimo kako svest poprima kvalitet asane čiji smo naziv pomislili. Kretanje svesti podstiče kretanje vitalne energije (prane). Kretanje prane podstiče disanje što uzrokuje akciju određenih grupa mišića da bi zauzeli yoga položaj dotičnog naziva. Svešću i disanjem pokrećemo telo u yoga položaj. Nakon što smo zauzeli yoga položaj, obraćamo pažnju na povezanost svesti (Riši), disanja (Devata) i tijela (Čandas). Disanje postaje sve opuštenije, dublje i polaganije, telo se oslobađa napetosti, postaje sve opuštenije i gubi osećaj granica a svest se sjedinjuje s beskonačnim. Zajedničkim uranjanjem i stapanjem duha, daha i tela u beskonačno, ostvarujemo integrisanu celinu Riši, Devata i Čandas (Samhitu) na nivou yoga položaja. Na taj način se samoodnosnost svesti (Samhita) održava tokom vežbanja niza yoga položaja. Vežbanje yoga položaja poprima kvalitet kretanja samoodnosnog stanja svesti, celine. Celina (yoga) se kreće i zauzima različite položaje (asana).

Nakon svakodnevne vežbe yoga položaja sledi 5 minuta vežbi disanja i 20 minuta transcendentale meditacije. To se preporučuje svima koji žele skladan razvoj duha i tela. Dnevno je potrebno približno oko 30 minuta vježbe yoga položaja da bi se unapredilo zdravlje i stekao divan osjećaj rasta telesne i duševne snage.

### Pranayama - Yoga disanje

Reč pranayama ima dva dela, prana i ayama. Ayama znači širenje, protezanje ili crpeti, predstavlja aktivni deo pranayame. Prana znači ono što je stalno prisutno svuda, ili pra primordijalna ana hrana. Prana je primordijalna hrana koja hrani celi svemir i održava ga živim. Prana je velika, univerzalna, kosmička energija, životna snaga koja daje život na našoj i drugim planetama. Sve živi zahvaljujući prani. Disanje vrši posredovanje u primanju prane za životnost, zdravlje i snagu našeg tela i duha. Kada bismo bili direktno izloženi prani koja je u svom izvornom stanju čista energija neograničene snage, i koja daje život celom svemiru, bili bismo uništeni, jer je presnažna. Sunce i mesec služe kao transformatori, oni menjaju njenu snagu kako bi je mogli primiti. Nozdrve i proces disanja su povezani sa suncem i mesecom. Desna nozdrva odgovara sunčevoj energiji a leva mesečevoj.

Dah stalno dolazi iz centra našeg bića. Dok je prisutan- živi smo. Prana je beskonačna, sveprisutna, manifestovana sila univerzuma. Prana se očituje kao sila gravitacije, magnetizma itd. Očituje se u svim akcijama tela, kao nervna struja, kao snaga misli, itd. Prana je izvor svih sila u univerzumu, mentalnih i fizičkih. Prana je izraz Puruše, njegova stvaralačka energija (Šakti), nalazi se svuda u telu i izvan u celom svemiru. Prana je intimno povezana s duhom jer Puruša vidi jedino pomoću duha. Na taj način su prana, duh i dah međusobno povezani. Disanje je sredstvo pomoću kojeg možemo regulisati tok prane. Pranayama nas povezuje s kosmičkom energijom od koje zavisi sav život u univerzumu. Drevni mudraci su smatrali da je svakom pojedincu dozvoljeno 21600 udisaja dnevno da bi osoba živela 100 godina. Kroz nemir, kratki dah i nepotrebno naprezanje možemo dnevno učiniti više udisaja i time sebi skratiti život. Ili možemo mudro koristiti dah s ravnomernim laganim disanjem i produžiti život. Životinje koje imaju manji broj udisaja u minutu žive duže, npr. kornjača udahne samo pet puta u minutu i živi 400 godina.

Pranayama je inteligentan način svesnog disanja. Biti svestan disanja, osnova je pranayame. Zatim odredimo na koji ćemo način disati ili kako modifikovati dah da bismo stvorili određeni rezultat na duh i telo. Tokom pranayame

posmatramo kako telo reaguje na određeni način disanja. Pranayama treba uvek da stvara priyatnost u telu i duhu. Problemi jedino nastaju ako insistiramo na predugom držanju daha, ne obraćajući pažnju na reakciju tela.

Uznemireni duh vodi ka bolesti, jer uzrokuje rasipanje prane izvan tela. Zdravlje je posledica neometanog toka prane i njene prisutnosti u telu. Promene stanja duha uzrokuju promenu u načinu disanja. Kada smo uznemireni, puls se povećava i disanje postaje brže. Plakanje i smejanje su prirodna pranayama koja pročišćuje emocije, misli i telo. Kada dete plače, ono nakon isprekidanog dubokog udisaja zvukom plača (jecajući) izdiše sav vazduh. Tokom plača polagano se udisaji i izdisaji smiruju i kada se disanje umiri to je znak da smo se oslobodili emocija i napetosti. Svesnim umirenjem i uravnoteženjem procesa disanja smirujemo duh. U pranayami koristimo dah da bismo uticali na duh, da bismo stekli više prane u nama. Nestabilna i konfuzna osoba ima više prane izvan nego unutar tela. S pranayamom nastojimo da što više akumuliramo i zadržimo pranu unutar tela. Nečistoće u fiziologiji sprečavaju ulazak prane u telo i sprečavaju njen tok na energetskom nivou tela (pranamaya koša). Da bismo uticali na pranu treba uticati na duh. U pranayami to postižemo svesnim disanjem. Prana ne ulazi u telo uobičajenim nesvesnim disanjem. Prana ulazi u telo u trenutku svesnog doživljaja daha i pozitivne promene u stanju duha. Kada tokom izvođenja pranayame primetimo njen rezultat na smirivanje duha, to znači da je prana ušla u telo. Prana se povećava u telu sa smirivanjem duha. Pranayama nam omogućava povećanje prane unutar nas i usmeravanje prane kao isceljujuće i pročišćujuće sile koja uklanja sve nečistoće tela.

Pluća se uglavnom koriste samo 2/7 kapaciteta dok je 5/7 van funkcije. Disanjem unosimo kiseonik koji sagoreva nečistoće u krvi. Ukoliko je nedovoljno kiseonika, nečistoće ostaju u krvotoku, te krv postaje prezasićena toksinima. Sve nečistoće koje ostaju u telu, traže slabe tačke našeg tela i tamo se gomilaju, te nakon nekoliko godina počinjemo patiti od raznih bolesti, tumora i sl. Unošenje nečistoća putem jela, pića i disanjem, može se izbeći samo delimično. Stoga je važno da u krvotoku bude prisutno kiseonika, što pomaže boljem uklanjanju nečistoća. Vežbe disanja su najvažnije u životu. Što više unosimo kiseonika u sebe, više unosimo i prane jer je ona povezana s kiseonikom. Prana nije opipljiva materija, ne može se meriti, ali je osnova svemu u svemiru.

## Prana i kundalini

Ljudsko telo se sastoji od pet elemenata: akaša (prostor), vaju (vazduh), agni (vatra), đala (voda) i prithvi (zemlja). Od tih pet elemenata vaju (vazduh) je najvitalniji jer telu daje život. Prana je povezana s udahnutim vazduhom, stoga se i vežba disanja naziva pranayama. Kada udišemo, zajedno s kiseonikom u naše telo ulazi božanska energija koja održava život tela. Pranayamom ne udišemo i izdišemo samo vazduh, već tim procesom unosimo u telo delić energije koja prožima i održava u životu celi svemir. U nauci o yogi i ayurvedi pet elemenata čine tri doše (Vata, Pitta i Kapha). Od tih triju doša jedino je Vata pokretna i utiče na ostale doše i na sve funkcije organizma. Upanišade prani daju status Brahmana, vrhovnog bića, iz kojeg je nastao celi svemir. Prana prožima celo telo, sve njegove stanice. Prana je uvek aktivna, bez odmora, stalno kretanje je njen karakter. Prana je najkorisniji i životno-podržavajući element u celom svemiru. Ljudi mogu ostati živi bez vode i hrane nekoliko dana, ali bez prane ne možemo održati život ni par sekundi. Prana je osnova života i čini nas otpornima na bolesti. Prana opskrbljuje životnom energijom sve udove, endokrini sistem tela, srce, pluća, mozak, kičmenu moždinu i druge organe tela. Pranina energija omogućava našim očima da vide, ušima da čuju, nosu da miriše i jeziku da govori. Ona daje sjaj našem licu, omogućava duhu da misli i omogućava sistemu za varenje pravilno varenje i asimilaciju hranljivih sastojaka. Prana ulazi u telo i distribuiše se nadijima. Postoji 72 000 nadija. Dva nadija, koji se spiralno uzdižu kroz trup oko kičme, su od primarne važnosti. Jedan započinje s leve strane i završava na desnoj i naziva se Ida, drugi započinje s desne strane i završava na levoj i naziva se Pingala. Ida i Pingala se presecaju u 6 tačaka. To su: područje između obrva, grlo, u sredini srca, u pupku, iznad osnove trupa i u osnove kičme. Te tačke presecanja nazivaju se čakrama. Telo ima pet delova i svaki deo je povezan s određenim elementom. Grlo predstavlja akašu, prostor, jer prostor nam je potreban da bismo mogli govoriti. Srce je vaju ili vazduh jer je tamo prana. Područje pupka je agni ili vatra. Područje donjeg dela stomaka, ispod pupka je apa, voda i rektum je prithvi ili zemlja. Dodajmo tome još 2 područja. Područje između obrva je razum, duh, ponekad se naziva buddhi a ponekad čitta. Teme glave predstavlja Purušu. To odgovara sedam čakri. Svaka čakra predstavlja jedan element, duh i Purušu. Svaka čakra ima svoju mantru. Nadi vitalne važnosti naziva se Sušumna, središnji kanal koji se proteže kroz kičmu. Uobičajeno prana ulazi jedino u Pingala (ha - sunce) i Ida (tha-mesec) nadije. U yogi idealan položaj prane je u Sušumni. Kada je prana sadržana unutar Sušumne tada je osoba zdrava i u stanju yoge, prana nije izvan tela. Prana od ha (sunca) i tha (meseca) se ujedine i to se naziva Hatha yoga.

Nečistoće koje unosimo u telo su među glavnim preprekama koje blokiraju prolaz prane kroz Sušumnu. Nečistoće se gomilaju u području donjeg dela stomaka i nazivaju se apana. Stres blokira protok vitalne energije. Yoga pročišćava i jača nervni sistem, uklanja prepreke slobodnom toku prane u organizmu. Najveća prepreka koja sprečava ulazak prane u Sušumnu naziva se kundalini. Kundalini je posledica neznanja, pogreška intelekta (pragyaparadha). Kundalini je blokada, srž svih neravnoteža u telu. Kundalini je smeštena blizu osnove kičme, između dve najniže čakre. Kundalini slikovito prikazuju kao sklopčanu zmiju. Kada ubijemo zmiju, ona se ispruži, jer je mišići više ne mogu držati sklopčanu. Slično tome, kada uništimo kundalini, tada spiralna blokada nestaje. Zmiju (kundalini)



ubijamo vatrom (agni). Yoga uklanja kundalini. Vežbom yoge kundalini se razrešava i oslobađa kako bi se omogućio slobodan protok prane u Sušumnu. Da bismo uklonili kundalini, deo po deo, bandhama nastojimo usmeriti vatru ili toplotu tela prema nečistoćama. Kundalini ima oblik spirale. Iako uklanjamo spiralu deo po deo, ona i dalje ostaje spirala i blokira prolaz prane u Sušumnu. Kada potpuno uklonimo kundalini, tada prana slobodno teče u Sušumnu i doživljavamo prosvetljenje. Kundalini je avidya (nezanjanje). Kada nestane avidye tada nestaje i kundalini. Transcendentalna meditacija uklanja avidyu i time razrešava blokadu (kundalini), i prana ulazi u Sušumnu. Sušumna je poput provodnika kroz koji vitalna energija (prana) teče. Asane služe da bi otvorili nadije, a pranayama dovodi pranu u kontakt s apanom i tako uklanja nečistoće. Rezultat toga je progresivno povećanje unutrašnje prane i s time razvoj mentalne mirnoće i jasnoće, ujedinjenje duha i Puruše.

## Oblici prane

Postoji 5 prana, vitalnih sila tela. Imaju različita imena, zavisno od njihove povezanosti s određenim funkcijama tela: prana, udana, vyana, apana i samana, međutim pranična energija je ista u svima njima. Svaka od pet prana ima pod-pranu. Pod-prane su: Devadata, Naga, Krinkal, Kurma i Dhananday. Funkcije pod-prana su: kijanje, žmirkanje, zevanje, češanje kože kad nas svrbi, štucanje, itd. Funkcije svih prana su primarno povezane sa suptilnim telom (panamaya koša). Pranayama služi uravnoteženju različitih funkcija prane i pročišćavanju pranamaya kože.

### • Prana

Prana je smeštena u mozgu, glavi i prsima, u području oko srca. Povezana je s Anahata čakrom. Odgovara elementu vazduha. Odgovorna je za percepciju i kretanje svih vrsta. Kao i mozak u kojem je smeštena, prava vaju vam omogućava da vidite, čujete, dodirnete, mirišete i okusite, ali primarno da čujete i dodirnete. Ona oživljava sposobnost mišljenja, razmišljanja i osećanja i daje ton svim emocijama – pozitivnim i negativnim. Uravnotežena, čini vas budnim, oštroumnim, vedrim i živahnim. Opskrbljuje energijom govorne organe, disajne organe, upravlja ritmom disanja i gutanja te se smatra da se kreće prema gore. Stoga je i povezana s višim funkcijama. Prana vaju je vođa svih ostalih oblika prane. Pravilno održavanje prana vaju važno je za sve telesne funkcije. Neravnoteža Prana vaju povezana je sa zabrinutošću, anksioznošću, preaktivnim duhom, nesanicom, neurološkim smetnjama, štucanjem, astmom i drugim disajnim smetnjama, glavoboljama nastalim usled napetosti.

### • Apana

Apana je smeštena u debelom crevu i donjem delu stomaka. Povezana je s Muladhara čakrom. Odgovara elementu zemlje. Njeno delovanje se proteže u području od pupka, koji se smatra središtem organizma, do nožnih prstiju. Apana vaju se kreće prema dole i odgovorna je za odstranjivanje otpadnih materija iz organizma, poput znoja, sluzi, urina, stolice, itd i održava telesni sistem čistim. Osim za funkcije sistema za varenje, odgovorna je za seksualnu funkciju i menstruaciju. Jedno od njenih mesta – debelo crevo – smatra se glavnim sedištem Apana vaju i mestom gde su najverovatnije prvi znaci njene neravnoteže. Neravnoteža Apana vaju povezana je s konstipacijom, prolivom, gasovima, grčevima u stomaku, kolitisom, genitalno-urinarnim smetnjama, menstrualnim smetnjama, natečenom prostatom, različitim seksualnim poremećajima, bolovima u donjem delu leđa, uključujući mišićne grčeve.

### • Udana

Udana je smeštena u grlu i plućima i njen uticaj se proteže prema glavi. Povezana je s Višuddhi čakrom. Odgovara elementu prostora. Kontroliše proces govora. Preko govornog centra u mozgu odgovorna je za pamćenje i kretanje misli. Energizuje oči, uši, nozdrve, organe u ustima. Daje sjaj licu. Aktivira žlezde epifizu i hipofizu. Neravnoteža Udana vaju povezana je s govornim manama, suvim kašljem, upalama grla, upalama krajnika, bolovima u uvu i opštim umorom.

### • Samana

Samana je smeštena u stomaku i crevima, pokriva područje između srca i pupka. Povezana je s Manipura čakrom. Odgovara elementu vatre. Aktivira i kontroliše funkcionisanje jetre, creva, slezine, gušterače i svih organa sistema za varenje. Kontroliše kretanje hrane u sistemu za varenje, odgovorna je i za ritam peristaltike. Neravnoteža Samana vaju povezana je s presporim ili prebrzim vafrenjem, gasovima, prolivom, nervozom želuca, neodgovarajućom asimilacijom hranljivih materija, oslabljenom oblikovanju tkiva.

### • Vyana

Vyana je razmeštena po celom telu putem nervnog sistema, kože i krvotoka. Povezana je sa Svadhištana čakrom. Odgovara elementu vode. Upravlja svim organima tela, krvotokom i njegovim različitim vidovima, ali posebno ritmom srca, širenjem i sužavanjem krvnih žila i perifernim krvotokom. Upravlja krvnim pritiskom, odgovorna je za znojenje, zevanje i čulo dodira. Energizuje, aktivira, kontroliše i reguliše sve organe tela, mišiće, tkiva, zglobove i nadije (energetske kanale). Neravnoteža Vyana vaju povezana je s visokim krvnim pritiskom, slabom cirkulacijom, nepravilnim srčanim ritmom i nervnim smetnjama vezanim za stres.

Za zdravlje je važno da je svih pet oblika prane uravnoteženo u svom funkcionisanju. U odnosu na asane i pranayamu najviše nas zanimaju dve najosnovnije prane: prana-vayu koja je smeštena u grudima, i apana-vayu koja je odgovorna za izlučivanje. Apana takođe predstavlja centar gde se sakupljaju telesne otpadne materije. Ako osoba ima talog nečistoća u donjem delu stomaka tada u tom području troši previše energije. Moramo smanjiti višak apane. Tokom pranayame svesni udisaj predstavlja pranu a svesni izdisaj predstavlja apanu. U tom kontekstu kažemo da je prana ono što ulazi u telo, a apana ono što izlazi. Udisajem, prana koja je izvan tela, dovodi se do apane. Tokom udisaja prana sreće apanu. Izdisajem, apana koja je unutar tela, kreće se prema prani. Pranayama predstavlja pokret prane prema apani i pokret apane prema prani. Držanje daha nakon udisaja dovodi pranu prema apani i drži je tamo. Držanje daha nakon izdisaja čini obrnuto. Što više nečistoća osoba ima u telu, više se povećava apana. Da bismo u telo mogli uneti više prane, moramo smanjiti apanu. Pranayama ima za cilj uklanjanje nečistoća iz tela. Svrha razmere tokom pranayame 10 (udisaj): 0 (zadržavanje nakon udisaja): 20 (izdisaj): 0 (zadržavanje nakon izdisaja), je da se osigura više vremena za izdisaj kako bi telo oslobodili nečistoća. Osoba kratkog daha, koja ne može zadržavati dah ili koja ne može izvoditi dugačke izdisaje, ima više apane koja uzrokuje probleme u raznim područjima tela. Osoba s dobrom kontrolom disanja, koja je u stanju izvesti dugačak izdisaj, ima manje apane i zdravija je.

### **Agni - vatra života**

Yoga i Ayurveda navode da unutar našeg tela postoji probavna vatra (agni) koja je smeštena u čakri iznad pupka, u području između dijafragme i pupka, između prane i apane. Agni je odgovoran za stvaranje vrućine u telu, takođe za pravilno varenje i sve procese metabolizma u telu. Tokom varenja temperatura tela se povećava. U obrnutim yoga položajima, plamen vatre (agni) je usmeren prema gore i spaljuje nečistoće (apanu) donjeg dela tela. Ako u obrnutim položajima izvodimo pranayamu tada je njeno delovanje pojačano. U pranayami prilikom udisaja kretanje daha je prema dole i to stvara strujanje vazduha, kao u dimnjaku, što vuče plamen prema dole. Plamen spaljuje nečistoće u telu. Tokom izdisaja strujanje vazduha je u drugom smeru i spaljene nečistoće iznosi napolje. Spaljivanje nečistoća događa se tokom udisaja i tokom držanja daha nakon udisaja. Izdisajem, spaljene nečistoće (apanu) kreću se prema prani i zatim napolje iz tela. To je svrha pranayame. U pranayami se veća važnost pridaje izdisaju, da bi se omogućilo više vremena za uklanjanje nečistoća. Nije dovoljno samo spaliti nečistoće, već ih moramo i izbaciti. Preporučuje se duži izdisaj da se omogući izlaženje nečistoća. Narednim udisajem ponovo plamen dovodimo do nečistoća. Važno je da sve spaljene nečistoće napuste telo. Nije dovoljno samo da dovedemo plamen prema nečistoći, nego je važno da nečistoću dovedemo do plamena. Zbog toga nakon izdisaja, tokom zadržavanja daha izvodimo stezanje određenih delova tela, činimo brane (bandha). Lagano stežemo mišiće donjeg dela stomaka (uddiyana) kako bismo područje apane podigli prema pupku i držali ga tako tokom cele pranayame. Ta se tehnika naziva mula bandha. Nakon izdisaja dovodimo nečistoće prema plamenu tako da se nakon sledećeg udisaja rezultat vatre povećava. Regulisanjem disanja možemo kontrolisati vatru. Razmera disanja 20 : 0 : 20 : 0 stvorice veću vatru od razmere 6 : 0 : 12 : 0. Ako udisaj učinimo kraćim, vatra je slabija. Ako udišemo duže, vatra se pojačava. Ako koristimo razmeru 6 : 24 : 12 : 0 vatra se povećava. Neke osobe stalno osećaju vrućinu u telu. Za njih se perporučuje Šitali pranayama. Nikada ne koristimo dugo držanje daha nakon udisaja. Čineći udisaj kratkim i izdisaj dugim redukujemo toplotu. Cilj pranayame je ukloniti apanu i uneti pranu u telo. Kada u telu nema nečistoća, tada je prana u telu pravilno raspoređena i omogućava zdravo funkcionisanje tela. Pranayamom uklanjamo nečistoće i tada prana automatski ulazi u naše telo, kao što i ratar uklanjajući branu automatski omogućava protok vode na svoju njivu. Izvan našeg svesnog napora je da pokrećemo pranu. Unutar našeg svesnog napora je disanje. Pravilnim yogijskim disanjem uz prisustvo pune pažnje duha, omogućavamo kretanje prane.

### **Asana i pranayama u ayurvedi**

Svaki yoga položaj ima određeni rezultat na tri doše (Vata, Pitta, Kapha). Određeni yoga položaji, u odnosu na njihovu strukturu, povećavaju ili smanjuju doše. Oblik yoga položaja nije jedini presudni faktor u regulisanju doša, jer određenim načinom disanja u yoga položaju možemo promeniti njegov rezultat na doše. Takođe i vrsta pažnje tokom izvođenja yoga položaja utiče na doše. Uzimajući u obzir yoga položaje, disanje i duh, možemo prilagoditi vežbu određenog yoga položaja ili celi program vežbanja da bismo stvorili određeni terapeutsku korist uravnoteženja doša. Primena yoga položaja u odnosu na doše je dvostruka:

1. U skladu s konstitucijom pojedinca Vata, Pitta ili Kapha konstitucije ili njihove međusobne kombinacije.
2. U odnosu na rezultat yoga položaja na doše kao osnovne fiziološke funkcije. Svaka doša ima svoje sedište i delovanje u telu na koje utiče određeni yoga položaj.

#### **1. Vata tip fiziologije**

Vata tipovi imaju drugačiju telesnu strukturu i kreću se različito od Pitta i Kapha tipova. Vata tipovi imaju tanke i dugačke kosti koje su često slabe i krhke. Imaju malu telesnu težinu i slabo razvijene mišiće. Struktura njihovih kostiju čini ih dobrima u položajima savijanja i istezanja, pogotovo ruku i nogu kada su mladi. Međutim, u starosti

se povećava suvoća – kvalitet Vate što, ukoliko ne vežbaju redovno, uzrokuje gubitak pokretljivosti. Vata telesni tipovi poseduju energiju koja dolazi u naletima. Odlični su u vežbama ravnoteže. Osetljivi su na hladnoću i moraju vežbati u zatvorenom prostoru i na toplom. Moraju biti oprezni i ne preterivati u vežbanju. Iscrpljenost, drhtavica i grčevi ukazuju na neravnotežu Vate i na preterano vežbanje. Nežno, polagano i uravnoteženo izvođenje vežbi yoga položaja, idealno je za Vata tipove. Vata tipovi treba da budu redovni u vežbanju yoga položaja, jer ono uklanja akumuliranu Vatu u leđima i kostima, gde se ona lako zaglavi. Vata bolesti započinju akumulacijom Apane u debelom crevu, što se prenosi na kosti gde uzrokuje probleme s kostima i zglobovima. Yoga položaji masiraju mišiće zglobova, povoljno deluju na Vatu tako da uklanjaju nervoznu napetost i uravnotežuju celi sistem. Postoje dva osnovna stanja Vate: blokirana i nedostupna Vata. Blokirana Vata se odnosi na blokiranu energiju negde u telu, zajedno s bolom i nelagodnosti. Osoba je normalne telesne građe. Nedostupna Vata izražava manjak energije, smanjenu telesnu težinu i preosetljivost, često bez nekog akutnog bola. Blokirana Vata zahteva izvođenje yoga položaja s više kretanja i energizovanja kako bi se blokirana energija oslobodila. Nedostupna Vata zahteva nežan i snažeci pristup vežbanju yoga položaja i izbegavanje jakog naprezanja. Blokirana Vata je češći slučaj kod mladih osoba koje imaju odgovarajući nivo energije, ali se blokira u nekom delu tela. Nedostupna Vata je više prisutna kod starijih osoba kod kojih dolazi do slabljenja telesnog tkiva. Tokom Vata razdoblja života od 60 godina starosti naviše, uravnoteženo i tačno kretanje tokom vežbi yoga položaja uz pravilnu upotrebu daha, idealno je za održavanje vitalnosti i mladosti.

## 2. Pitta tip fiziologije

Pitta tipovi su umerene građe s dobro razvijenim mišićima i dovoljno labavim zglobovima što im omogućava popriličnu gipkost. Dobri su u izvođenju yoga položaja, ali budući da imaju kraće kosti od Vata tipova, ne mogu izvesti neke yoga položaje koje lako izvode Vata tipovi. Pitta tipovi nemaju istrajnosti. Dobri su u svim umerenim vežbama. Pitta tipovi treba da izvode yoga položaje na način da deluju smirujuće i osvežavajuće na glavu, srce i organizam, da hlade krv i smanjuju napetost. Pitta tipovi, zbog viška unutrašnje topline, naginju pregrevanju. Imaju tendenciju prema nasilnom izvođenju yoga položaja. Pitta tipovi koji preteruju u vežbanju i vežbe izvode nasilno, nakon vežbanja će se osećati razdražljivo i ljutito. Pitta tipovi takođe daju prioritet onim yoga položajima koje mogu lako izvoditi a ignorišu položaje koji bi im pomogli u njihovom daljem razvoju. Tokom Pitta razdoblja života od otprilike 30 do 60 godina starosti, pažnja se prebacuje na očuvanje i održavanje zdravlja tela, očuvanje snage i održavanje stabilnosti i fleksibilnosti.

## 3. Kapha tip fiziologije

Kapha tipovi su niži i zdepasti i lako dobijaju na težini. Zbog kratkih, širokih i krupnih kostiju, nedostaje im gipkost i teže im je izvoditi yoga položaje koji zahtijevaju gipkost (npr. položaj lotosa). Čvrsti su, snažni i izdržljivi, ali im nedostaje pokretljivost. Kapha tipovi treba da izvode yoga položaje dinamično, kako bi uklonili tendenciju ka inerciji i uživanju u pasivnosti. Način vežbanja (Aštanga yoga – dinamičan sistem vežbanja) koji podstiče znojenje i bolju cirkulaciju raščistiće kongestije Kaphe, smanjiti naslage sala i vodu u telu. Vreme od rođenja pa do otprilike 30 godina starosti, označava se kao Kapha razdoblje života u kojem telo raste i razvija se. Najkorisnije vežbe yoga položaja su one koje pomažu izgradnji, jačanju i oblikovanju tela. Vežbe moraju biti dinamične i intenzivne jer pogoduju rastu i razvoju mladog tela.

## 4. Ključ za vežbanje yoga položaja za vaš tip

- Vata: Držite energiju stabilnom i ujednačenom. Budite umereni u vežbanju i održavajte entuzijazam. Tokom vežbanja telo održavajte smirenim, centriranim i opuštenim. Yoga položaje izvodite polagano, nežno i bez primene sile. Izbegavajte nagle i isprekidane kretnje tela i koristite snažne mišiće za izvođenje pokreta. Dišite duboko, snažno i smireno, naglašavajući udisaj. Duh držite smirenim i usredsređenim na sadašnji trenutak.
- Pitta: Energiju održavajte smirenom, otvorenom i receptivnom, kao mladi mesec u rastu. Telo držite smirenim i opuštenim. Yoga položaje izvodite u duhu predanosti kako biste uklonili toplinu i napetost. Disanje održavajte smirenim, opuštenim i razvučenim. Po potrebi izdahnite na usta kako biste oslobodili toplinu. Duh neka bude prisutan i budan ali ne kritički.
- Kapha: Pre vežbanja yoga položaja izvedite vežbe zagrevanja. Yoga položaje izvodite dinamično. Tokom kretanja, telo održavajte laganim, toplim i suvim. Držite kretanje prane prema gore. Disanje treba da bude duboko i brzo, kako biste održavali energiju. Duh neka bude poletan, budan i usmeren.

## 5. Korišćenje yoga položaja za uklanjanje poremećaja doša

Vežba yoga položaja, poput ayurvedskih terapija, može ukloniti poremećaj doša koji uzrokuje bolesti. Najčešći su poremećaji Vata doše. Uravnotežena Vata, kao pozitivna sila, predstavlja pranu, čistu energiju, koja se pojavljuje kroz pravilnu varenje hrane. Poremećena Vata ili Vata kao toksin je otpadni materijal ili otpadni gasovi koji su nus-pojava procesa varenje hrane. Povećava se lošim varenjem ili toksičnom hranom. Otpadni gasovi uzrokuju poremećaj Vata doše, stvaraju se u debelom crevu i ulaze u krvotok, smeštaju se u kosti koje su sedište Vate i uzrokuju Vata tip bolesti, poput artritisa.

Urvnotežena Pitta, kao pozitivna sila, predstavlja čistu vitalnost koja se pojavljuje pravilnim razvojem i cirkulacijom krvi. Kao suptilna energija vatre (teđas) podržava hrabrost, odvažnost i snagu volje. Poremećena Pitta, kao negativna sila, predstavlja otpadni materijal krvi koji se povećava kada je krv toksična. Poremećaj Pitta dođe se stvara kao kiselina u tankom crevu odakle ulazi u krvotok i oštećuje samu krv.

Urvnotežena Kapha, kao pozitivna sila, predstavlja hraneću snagu koja se razvija pravilnim razvojem i cirkulacijom plazme. Održava suptilnu energiju vode koja se naziva ođas i koja razvija stvaralaštvo, seksualnost i imunitet. Poremećena Kapha doša ili sluz je otpadni materijal plazme koji se povećava kada se plazma ne stvara pravilno. Poremećena Kapha doša se stvara kao sluz u želucu odakle ulazi u krvotok i limfni sistem oštećujući samu plazmu.

Opšte pravilo smanjenja doša vežbom yoga položaja je da se spreči nakupljanje doša u njihovim sedištima. Yoga položaji koji ciljaju na smanjenje Vate oslobađaju napetost debelog creva i donjeg dela stomaka, uključujući uklanjanje probavnih gasova i nadutosti. Yoga položaji koji ciljaju na smanjenje Pitte otpuštaju vrućinu i napetost iz tankog creva i središnjeg dela stomaka, hladeći krv i jetru. Yoga položaji koji ciljaju na Kaphu otpuštaju zakrčenost i stagnaciju u području želuca i grudi, pomažu u uklanjanju sluzi. Takođe postoji uopšteni rezultat yoga položaja na različite doše. Većina yoga položaja smanjuje Vatu jer koriste mišiće, stvaraju pritisak i masiraju telo, što smiruje Vatu. Yoga položaji koji podstiču cirkulaciju, rasterećuju jetru i smanjuju žuč, smanjuju Pittu. Yoga položaji koji pojačavaju i produbljuju ritam disanja i kucanja srca smanjuju Kaphu. Yoga položaji koji smanjuju Vatu, ciljaju na povlačenje energije iz debelog creva prema dole i uzemljuju je. Yoga položaji koji smanjuju Pittu povlače energiju iz tankog creva prema dole i uzemljuju je. Yoga položaji koji smanjuju Kaphu podižu energiju iz želuca i grudi prema gore, uklanjajući je u vidu sluzi kroz usta i nos.

#### 6. Ayurvedski znakovi uspešne vežbe yoga položaja

Znakovi su: dobro varenje, nestanak naslaga na jeziku, udoban miris tela, dobar ten, dobra eliminacija otpadnih materija iz tela, lakoća, gipkost, jasnoća i smirenost. U odnosu na Vatu znakovi ispravne vežbe se pokazuju u vidu uklanjanja ukočenosti u zglobovima, postojanošću mišića (uklanjanje premora), osećaja stabilnosti, mirnoće i podrške. U odnosu na Pittu znakovi su osećaj smirenosti, otvorenosti, strpljenja, tolerancije, smanjenje upalnih procesa, smanjenje viška kiseline ili krvarenja. U odnosu na Kaphu znakovi uspešne yoga vežbe su normalizacija telesne težine, smanjenje zakrčenja, uklanjanje viška masnog tkiva, sluzi i vode iz tela, veći osećaj nevezanosti.

#### 7. Znakovi neispravne vežbe

Znakovi su: bol, napetost, povreda, uznemirenost, loše varenje. Kod Vate se to manifestuje u vidu bola, ukočenosti, uznemirenosti i zatvora. Kod Pitte se pokazuje kao napetost, ljutnja, razdražljivost, povišena temperatura. Kod Kaphe se pokazuje u vidu letargije, pospanosti, tuposti i zakrčenja.

#### 8. Način vežbanja koji smiruje doše

Vate stiču dobrobit ako se vežbanje yoga položaja izvodi statički i kroz polagane kontrolisane kretnje usklađene sa svesnim disanjem. Kapha stiče dobrobit iz pojačanog kretanja jer ih ono energizuje. Takođe, Kaphe mogu imati koristno delovanje ako mirno održavaju neki zahtevniji yoga položaj uz koji se primenjuje duboko disanje. Pitte stiču dobrobit iz laganih kretnji i statičkog načina izvođenja. Vate treba da zadrže položaj tako dugo dok nema naprezanja, kako bismo razvili stabilnost i smanjili višak Vate. Pitte treba da zadrže položaj tako dugo dok nema naprezanja ili stvaranja vrućine. Kaphe stiču dobrobiti ako ostaju u položaju koliko je udobno uz snažno disanje.

#### 9. Pristup vežbanju yoga položaja za Vata tipove

Vate treba potpuno da zagreju telo vežbama zagrevanja kako bismo poboljšali cirkulaciju i razlabavili zglobove. Treba da vežbaju samo do tačke blagog znojenja (kada se čelo orosi znojem) i treba da paze da pre vežbanja popiju dovoljno tečnosti. Treba da izvode yoga položaje nežno i tečnim i polaganim pokretima. Vežba yoga položaja za Vata tipove treba biti naglašena u području karlice i debelog creva, glavnim sedištima Vate. Treba da teže uklanjanju napetosti u kukovima, slabinskom delu kičme i sakroilijakalnim zglobovima. Yoga položaje treba izvoditi više statično kako bi se neutralizovala tendencija Vate ka preteranoj aktivnosti. Previše vežbi istezanja i kretanja može kod Vata tipova uzrokovati istegnutost ligamenata i gubitak snage. Međutim, u slučaju poremećaja Vate u vidu ukočenosti određenih delova tela, yoga vežbe se izvode sa više kretanja, kako bismo kretanjem povećali pritanje prane i energizovali ukočena područja. U tom slučaju kretanje treba povećati postepeno i na stabilan način. Za Vatu su dobri sedeći položaji, posebno oni koji stvaraju snagu i mir u donjem delu stomaka, poput Sukhasane, Siddhasane, Padmasane i Vādrasane. Ti položaji stvaraju mir i povećavaju uzemljenost i kontrolišu apana vatu. Budući da Vata ima tendenciju da se sakuplja u kičmi čineći je ukočenom, Vate treba da se usredsrede i na održavanje gipkosti kičme, savijajući je u svim smerovima. Položaji uvijanja poput Matsyendrasane izvršni su za Vate jer uklanjaju Vatu iz nervnog sistema. Položaji uvijanja su korisni jedino ako tokom njih možemo održavati potpuno uravnoteženo disanje. Takođe, yoga položaj Śavasana je izvrstan za smirenje Vate. Savijanja napred trenutno uklanjaju višak Vate, stvaraju mirnoću. Dobri su za opuštanje Vate u leđima, gde se nakuplja u vidu ukočenosti i napetosti. Uklanjaju višak Vate iz tela kroz zglobove. Ukoliko se ne kombinuju s položajima

izvijanja unazad, položaji savijanja napred ne mogu ukloniti svu Vatu. Položaji izvijanja unazad su izvršni za smanjenje Vate, da bi bili delotvorni moraju se izvoditi nežno i polagano. Poremećena Vata obično uzrokuje kifoza i zaobljenost ramena. Korisna su lagana izvijanja unazad poput Bhudangasane i Šalabhasane. Stojeći položaji koji naglašavaju snagu, stabilnost i smirenost, dobri su za Vatu. Vate zahtevaju da se kretanje tokom vežbe yoga položaja prati dužim periodima sedećih položaja. Za uravnoteženje Vate treba u sedećim položajima vežbati pranayamu i meditaciju. Vate treba sve vežbe da izvode nežno, bez iscrpljivanja. Po završetku vežbanja Vate treba osećati stabilnost, zagrejanost i smirenost s uklonjenom napetošću iz donjeg dela stomaka. Duševno treba da se osećaju smireno i emocionalno stabilno.

Yoga položaji za uravnoteženje Vate: Siddhasana, Vadrasana, Simhasana, Virasana, Suryanamaskarah, Vrksasana, Trikonasana, Virabhadrasana, i svi yoga položaji savijanja napred iz stojećeg položaja. Širšasana, Sarvangasana, Viparita Karani asana, Bhudangasana, Šalabhasana, Đanuširšasana, Paščimottanasana, Kurmasana, Parivrtta Đanu Širšasana, Navasana, Yoga Mudra, položaji uvijanja poput Matsyendrasane, Šavasana.

#### 10. Pristup vežbanju yoga položaja za Pitta tipove

Pitta treba da izvode yoga položaje na način da ih to smiruje na telesnom i emocionalnom nivou, snaži i opušta. To zahteva opuštajuće disanje i mirno sedenje između zahtevnijih yoga položaja, kako bi se uklonila bilo koja napetost. Treba da izbegavaju pregrevanje krvi ili dovodenje previše vrućine u glavu i ne smeju se tokom vežbanja previše znojiti. Vežbanje treba uvek da završe s umirujućim i hladećim yoga položajima i vežbama disanja. U skladu s yogijskim razumevanjem tela, sunčev princip je smešten oko pupka, mestu probavne vatre koja daje toplinu telu. Mesečev princip je smešten u području mekog nepca, gde se stalno stvara pljuvačka koja ima hladeći i vlažeći uticaj. Kretanje sunčeve topline iz pupka prema gore deluje na smanjenje aktivnosti meseca u mekom nepcu. Redovno vežbanje yoga položaja Sarvangasana ili Halasana štiti mesečev princip od topline sunčevog principa i stvara svežinu i smirenost. Uvijanja kičme, poput položaja Matsyendrasana, takođe su korisna za zaštitu mesečevog principa, a da se pri tom ne smanjuje agni ili snaga probave. Za Pitta osobe su dobri yoga položaji koji opuštaju napetosti iz srednjeg dela stomaka, tankog creva i jetre gde se akumulira Pitta. To su položaji: Dhanurasana, Bhudangasana, Navasana i Matsyasana. Ti položaji uklanjaju višak Pitte iz organizma, posebno da otiče prema dole kroz sistem za varenje. Širšasana pojačava Pittu i Pitta tipovi ne bi trebalo da ga izvode dok ne otladaju uravnotežavanjem topline koju taj položaj stvara. Za Pitta tipove su dobra savijanja napred, ako se izvode nežno, jer dovode više energije srednjem delu stomaka i imaju smirujući i stabilizujuće delovanje. Izvijanja unazad stvaraju toplinu i treba da se izvode umereno. Nakon njih treba izvesti položaje koji hlade i smiruju. Sedeći položaji uvijanja pomažu čišćenju jetre, uravnotežuju i detoksificiraju Pittu. Po završetku vežbanja Pitta tipovi bi trebalo da se osećaju smireno i zadovoljno, emocionalno stabilno, jasnog i opuštenog duha.

Yoga položaji za uravnoteženje Pitte: svi sedeći položaji osim Simhasane. Stojeći položaji, Čandranamaskarah, Vrksasana, Trikonasana, Ardha Čandrasana, Praasrita Padottanasana, Sarvangasana, Virarita Karani Asana, Navasana, Matsyasana, Bhudangasana, Dhanurasana, svi položaji savijanja napred u sedećem položaju, naročito Upavišta Konasana, Kurmasana, Paščimottanasana, položaji uvijanja poput Ardha Matsyendrasana, Yoga Mudra i Šavasana.

#### 11. Pristup vežbanju yoga položaja za Kapha tipove

Za Kaphe su potrebne aktivnije vežbe koje stimulišu njihov metabolizam i poboljšavaju cirkulaciju. Budući da su Kaphe sklone bolestima srca i visokom nivou holesterola, moraju voditi brigu da tokom vežbanja ne preopterećuju srce. Kapha je poput zamrznute reke, njeno kretanje je sprečeno hladnoćom. Povećanjem topline led se počinje topiti, lomiti u komade i počinje oticati. Kada se vežbanjem i dubokim disanjem poveća toplina tela, Kapha se počinje kretati. Uklanjanje viška Kaphe se ne sme izvoditi previše silovito, jer može uzrokovati probleme. Kaphama koristi dinamičan način vežbanja koji im omogućava znojenje i dobro je da prelaze granicu kada misle da im je bilo dovoljno vežbanja. Kaphe treba da izbegavaju duža zadržavanja u sedećim položajima jer to povećava Kaphu i stoga mogu osećati umor ili zapasti u dnevno sanjarenje. U sedećem položaju Kaphe treba da primenjuju pranayamu, kako bi ih zagrejala. Za Kaphe je koristan način vežbanja Aštanga yoge, Pozdrav Suncu s vinyasama. Stojeći položaji su uopšte dobri za Kaphu, pogotovo ako se povezuju s kretanjem i istezanjem. Virabhadrasana i njene varijacije koje otvaraju grudni koš, mesto gde se Kapha nakuplja, dobre su za Kapha tipove. Takođe su dobri položaji izvijanja unazad jer otvaraju grudni koš, poboljšavaju cirkulaciju prema glavi, gde se lako nakuplja sluz koja blokira čula i stvara tupost duha. Savijanja napred koja pritiskaju grudni koš nisu tako dobra za Kaphe, osim u slučaju kada su emocionalno napeti i žele ostvariti smirujući uticaj. Kapha osobe obično imaju usporenu probavu i nizak metabolizam. Da bi se stimulisala probava, korisni su postupci koji utiču na područje pupka (gde je smešten agni), npr. vežba Nauli, takođe je koristan položaj Dhanurasana. Kaphe bi se nakon vežbanja trebale osećati okrepljeno, toplo i lagano, s osnaženom cirkulacijom, otvorenim grudnim košem i plućima. Duh i čula treba da su izoštreni i jasni sa uklonjenom emocionalnom težinom.

Yoga položaji za uravnoteženje Kaphe: Simhasana, sedeći položaji s pranayamom, Suryanamaskarah, snažne vinyase (skakutajući prelazi iz položaja u položaj), Virabhadrasana, Utthita Hasta Padangušthasana, Urdhva Prasarita

Ekpadasana, Ardha Čandrasana, Adho Mukha Švanasana, Urdhva Mukha Švanasana, Adho Mukha Vrksasana, Pinča Mayurasana, Širšasana, Sarvangasana s varijacijama, Halasana, Uštrasana, Šalabhasana, Āthara Parivartanasana, Maričyasana, Šavasana.

## 12. Yoga položaji i yoga disanje:

upotreba daha u modifikovanju delovanja yoga položaja

Na Vatu i Pittu se najbolje deluje ako se koristi polagano, svesno i duboko uđđayi disanje. Kaphe treba u yoga položaju disati duboko. Za Kaphe je dobra Bhastrika. Ayurveda primenjuje naizmenično disanje kroz nozdrve za uravnoteženje doša. Udisanje kroz desnu (sunčevu) nozdrvu i izdisanje kroz levu (mesečevu) nozdrvu povećava toplinu i smanjuje Kaphu. Udisanje kroz levu nozdrvu i izdisanje kroz desnu smanjuje toplinu i smanjuje Pittu. Vate imaju koristi od obe vrste naizmeničnog disanja kroz nozdrve, naročito udisanje kroz desnu nozdrvu ujutro a kroz levu uveče.

## 13. Izvottenje yoga položaja u odnosu na pet prana

Celovito vežbanje yoga položaja zahteva uravnoteženo kretanje svih pet prana: osnaženje (prana), širenje (vyana), stiskanje (samana), kretanje prema gore (udana) i kretanje prema dole (apana). Ako je nivo energije u osobi nizak (povećana apana) tada yoga položaji ciljaju na podizanje energije (povećanje udane), koriste se yoga položaji kretanja prema gore i stojeći yoga položaji. Ako je energija osobe previše uzdignuta, raspršena ili izgubljena (višak udane), yoga položaji ciljaju na spuštanje i prizemljivanje energije (povećavajući apanu), koriste se obrnuti yoga položaji ili yoga položaji ležanja na stomaku uz duboko i polagano disanje i održavanje ćutanja. Ako je energija osobe previše stisnuta i okrenuta prema unutra (višak samane), yoga položaji treba da ciljaju na širenje i oslobađanje energije (povećanje vyane), koriste se različiti pokreti, yoga položaji protezanja i vinyase. Ako je energija osobe previše proširena, difuzna ili fragmentirana (višak vyane), yoga položaji treba da ciljaju na centriranje, sažimanje i konsolidovanje energije (povećanje samane), koristi se sedeći položaj za meditaciju.

U odnosu na pet prana može se posebno razmotriti svaki tip doše.

### • Vata

Apana ili silazeća prana je odgovorna za apsorpciju hranljivih materija u organizmu i za uzemljivanje. Poremećaj apane uzrokuje mnoge bolesti Vata tipa. Za tretiranje Vate treba ciljati na smirivanje, kontrolisanje i snaženje apane donjeg dela stomaka i polnih organa kojima ona upravlja. Vata se kroz apanu nežno uklanja prema dole. Stoga pančakarma koristi pročišćavajuće klistire (basti) kako bi se iz tela uklonio višak Vate. Za uravnoteženje Vate koristi se povećanje stežuće i konsolidujuće energije (samane), zajedno s vyanom koja opušta napetost i otvara cirkulaciju. Stvaranje pritiska na mišiće ili akcija koja masira telo smanjuju Vatu.

### • Pitta

Samana vaju je odgovorna za agni, probavnu vatru i održava Pittu u ravnoteži. Yoga položaji za Pittu ciljaju na područje tankog creva i samana vaju koja upravlja tim delom tela. Yoga položaji koji u pupku drže energiju uravnoteženom i tečnom, harmonizuju Pittu. Pitta se uklanja iz tela prema dole djelovanjem apane i samane. Stoga se u pančakarmi koristi terapeutsko čišćenje creva purgativima kako bi se uklonio višak Pitte iz tela. Podsticanje apane pomaže smanjenju Pitte, uklanjajući je iz područja stomaka.

### • Kapha

Kapha tipovi poseduju niži nivo aktivnosti koja vodi ka tuposti ili depresiji (prevladavanju apane) a takođe i stezanju (prevladavanju samane). Kapha tipovi imaju koristi od položaja koji omogućavaju jače i dublje disanje i širenje energije (prana, udana i vyana). Kapha se odnosi na grudi i želudac. Prane tog područja pomažu održavanje Kapha doše pod kontrolom. Povraćanjem ili kašljanjem (funkcije udane), smanjuje se sluz u telu (Kapha). Zbog toga terapija pančakarme koristi terapeutsko povraćanje (vamana), kako bi se iz tela uklonio višak Kaphe. Yoga položaji koji povećavaju udanu znatno smanjuju Kaphu.

## 14. Uticaj yoga položaja na agni (probavnu vatru)

Yoga položaji koji otvaraju središnji deo stomaka, poput Supta Virasane ili Dhanurasane povećavaju agni. Yoga položaji koji zatvaraju središnji deo stomaka smanjuju agni. Sedeći položaji s pranayamom stabilizuju agni u centru tela. Pranayama pojačava agni jer stvara toplinu u telu. U odnosu na pet prana, toplina je uzdižuća udana, dok je hladnoća silazeća apana. Topli vazduh se uzdiže a hladni spušta. Toplina je šireća (vyana) a hladnoća skupljajuća (samana). Yoga položaji savijanja napred su hladeći, naročito Upavišta Konasana. Izvijanja unazad su zagrevajuća. Stojeći položaji su zagrevajući. Ako se iz stojećih položaja savijamo napred, poništava se rezultat zagrevanja. Sedeći položaji i položaji na stomaku su hladeći. Obrnuti položaji su zagrevajući, osim u položajima gde se savija vrat, kao u yoga položaju Sarvangasana, koji je hladeći. Uvijanja su neutralna i uravnotežujuća. Područja u kojima yoga položaj povećava cirkulaciju ili ih skuplja, zagrevaju se. Područja u kojima yoga položaji smanjuju cirkulaciju ili opuštaju, hlade se.

### 15. Pranayama u svetlu Ayurvede

Pranayama razvija pranagni ili agni prane koji je odgovoran za probavu prane u telu. Pranagni se razvija ispravno zadržavanjem daha, koje sledi nakon dubokog udisaja. Udahnuti kiseonik je hrana za pranagni, izdahnuti ugljen dioksid je otpadni materijal. Kao što post pročišćava fizičko telo tako i zadržavanje daha pročišćava suptilno telo. Pranagni stvara poseban oblik znojenja koje uklanja toksine koji blokiraju nadije, energetske kanale. Pupak u kojem se sve prane ujedinjuju je centar pranagnija u telu koji se aktivira ujedinjenjem prane i apane. Da bismo ispravno vežbali pranayamu prvo moramo izgraditi ođas, vitalnu suštinu Kaphe. Ođas služi kao fluid koji sadrži pranu. Bez ođasa prana bi se raspršila. Ođas predstavlja provodnik za tok prane. Vežbanje pranayame bez razvoja ođasa može prouzrokovati vata poremećaje, nespokoj i nesanicu. Bez ispravnog ođasa koji podržava pranu, pranayama će iscrpiti nervni sistem. Iako se pranayama uglavnom definiše kao uravnoteženje prane i apane, mora se razmotriti svih pet prana. Vyana i samana se odnose na držanje daha. Samana je početno stanje zadržavanja u kojem se vazduh konsoliduje u plućima i kiseonik apsorbuje kroz plućno tkivo. Vyana je drugi stepen zadržavanja u kojem se apsorbovani kiseonik vodi u krvotok i prenosi ostatku tela. Udana i apana se odnose na izdisaj. Udana je prvi stepen izdisaja koji stvara pozitivnu energiju i napor koji omogućuje govor. Apana je drugi stepen izdisaja koji izbacuje otpadni vazduh i ugljen dioksid. Pomoću pranayame možemo uravnotežiti i regulisati svih pet prana.

### 16. Pranayama i doše

Pranayama terapeutski deluje na sve doše. Ispravna vežba pranayame normalizira Vatu, glavnu došu koja je izraz prane. Pranayama je takođe jedna od glavnih vežbi za smanjenje Kaphe koja ima tendenciju ka stagnaciji i stvaranju sluzi. Pomaže uklanjanju viška Kaphe u glavi i plućima. Hladeće pranayame smanjuju Pittu i uklanjaju vrućinu. Korišćenje pranayame u lečenju je važan deo Ayurvede.

Udisanje, poput jedenja, odnosi se na Kaphu i ima izgrađujuće delovanje. Zadržavanje daha, poput varenja, odnosi se na Pittu i ima transformišuće delovanje. Izdisaj, poput eliminacije, odnosi se na Vatu i ima delovanje smanjivanja. Udisaj je hladeći, izdisaj je zagrevajući. Zadržavanje daha nakon udisaja je zagrevajuće, a zadržavanje daha nakon izdisaja je hladeće. Disanje kroz desnu nozdrvu je zagrevajuće i stimulišuće i povećava Pittu. Povećava tok kroz kanale i organe desne strane tela i podstiče termogene procese poput varenja. Disanje kroz levu nozdrvu je hladeće i umirujuće i povećava Kaphu. Povećava tok kroz kanale i organe leve strane, stimulišući ih povećava hladnoću tela i podstiče konsolidirajuće procese tela poput stvaranja tkiva i stabilizacije. Uravnoteženo, naizmenično disanje kroz desnu i levu nozdrvu uravnotežuje Vatu. Nadi Šodhana je najvažnija vežba disanja i pročišćava nadije. Disanje kroz nos je zagrevajuće a kroz usta hladeće. Disanjem kroz usta povećava se otpadna Kapha ili sluz, stoga se ono ne preporučuje. Disanje kroz usta se koristi jedino da bi se oslobodila vrućina kao u Šitali pranayami i koristi se jedino prilikom izdisaja. Brzo disanje kao Bhastrika je zagrevajuće a polagano disanje je hladeće. Zagrevajući oblici pranayame kao disanje kroz desnu nozdrvu ili Šitali ili Sitkari povećavaju Kaphu i smanjuju Pittu. Vata se smanjujekombinacijom zagrevajuće i hladeće pranayame, ali više na zagrevajućoj strani budući da je Vata sklona hladnoći.

Vata tipovi vežbaju pranayamu uglavnom kroz desnu nozdrvu ujutro 10 do 15 minuta, kako bi stimulisali energiju. Uveče vežbaju disanje kroz levu nozdrvu kako bi smirili duh i poboljšali san. Treba vežbati Bhastrika pranayamu.

Pitta tipovi naglašavaju hladeću pranayamu. Izvode disanje kroz levu nozdrvu, posebno uveče ili kada osećaju vrućinu ili razdražljivost. Činiti Šitali udisaj i Sitkari izdisaj.

Kapha tipovi koriste disanje kroz desnu nozdrvu, posebno ujutro kada se Kapha mora smanjiti. Bhastrika i Kapalabhati su izvrsni, naročito ako patimo od prehlade, zakećenja sinusa, letargije i depresije.

Držanje daha nakon dubokog udisaja povećava brmhana ili snažeći rezultat pranayame. Koristan je za smirivanje Vate i izgrađivanje ođasa. Ima stabilišući i uzemljujući rezultat, daje snagu duhu i telu. Dobar je za fizički mršave, slabe i starije osobe.

Držanje daha nakon izdisaja povećava langhana ili smanjujući vid pranayame. Dobar je za smanjenje Kaphe i povećanje prane i ima detoksificirajuće delovanje. Dobar je za mlađe osobe. Pomaže meditaciji, smiruje duh. Ako nakon izdisaja predugo zadržavamo dah, to može poremetiti Vatu. Kapha i Kapha-Pitta tipovi iziskuju langhana terapiju. Vata tipovi traže brmhana terapiju. Budući da svi posedujemo neki stepen toksina i viška koji treba smanjiti i neki stepen slabosti ili nedostatka u tkivu koje zahteva snaženje, opšte pravilo je da prvo radimo langhana terapiju smanjivanja i uklanjanja toksina a zatim radimo brmhana, snažimo i podmlađujemo. U odnosu na ayurvedu prvo se radi detoksifikacija organizma (pančakarman) a zatim snaženje (uzimanje rasayana). Asane i pranayame se mogu klasifikovati kao snažeće ili smanjujuće. Yoga položaji koji se izvode brzo i snažno poput vinyasa u Aštanga yogi imaju rezultat smanjivanja. Polagani način vežbanja koji je konsolidirajući u svom delovanju je snažeći i pomaže podmlađivanju. Pranayama koja povećava lakoću tela ima smanjujuće delovanje. Međutim, ona je takođe i izvor energije i ako se pranayama izvodi zajedno uz hranljivu prehranu imaće delovanje snaženja i

povećanja težine. Asane poput ostalih terapija prvo treba da uklone toksine, a zatim da osnaže telo. Jedino ako se toksini uklone može se ponovo izgraditi tkivo na celoviti način. Stoga vežbanje yoga položaja započinje sa aktivnijim dinamičkim položajima i završava sa Šavasanom u kojoj se naša energija obnavlja.

### Vežbanje yoge maharišija patandaliya

Svih osam udova yoge (yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi) istovremeno se primenjuju u yoga vežbanju.

Za vreme vežbanja yoga položaja važnu ulogu ima pratyahara. Povlačenje čula prema unutra. Kada 5 čula gledaju unutra u telo tada se prana okreće unutra i jača u telu. Kada čula gledaju spolja, tada prana ističe iz nas napolje. Kada su tokom asana i pranayame čula usmerena unutra, vežbanje asana postaje krećuća meditacija, a ne gimnastika. Kečari mudrom, čulo ukusa uzima nektar u yoga položaju, i sa ostalim čulima osećamo telo iznutra. Tokom vežbanja doživljavamo Samyamu. Samyama je zajedništvo dharane, dhyane i samadhija. Dharana znači usredsređenje pažnje na mulabandhu, disanje i telo (pokret istezanja). Dhyana nastupa kada se mula bandha spontano održava i stapaju se objekt i subjekt. Samadhi je kada naš duh ostaje potpuno tih i neključen posmatrač u aktivnosti izvođenja yoga položaja (Mula bandha i disanje). Postajemo čisti neključeni posmatrači. Stičemo status Puruše. Tokom vežbanja asana duh se povezuje s dahom i telom, tokom pranayame duh se povezuje s dahom a tokom meditacije duh se povezuje sa sobom. To je kretanje iz objektodnosnog stanja svesti ka samoodnosnom stanju svesti. Telo je izraz svesti, jako pobuđeno stanje svesti. Pokretom iz objektodnosnog stanja ka samoodnosnom stanju vraćamo telu sećanje da je ono svest. Time budimo život u telu jer svest je život. Tada vežbanje yoga položaja poprima kvalitet svesti u kretanju. U vežbanju yoga položaja nalazimo princip pročišćavajućeg žara (tapasa). Primenom Mula bandhe, dubokim Uđđayi disanjem i polaganom, udobnom i postojanom dnevnom vežbom postizemo veću gipkost stvaranjem vlastite unutrašnje vrućine koja nas opušta u položaju, umesto da se vučemo u položaj na silu. To je princip tapasa (pročišćavajućeg žara) u yoga položaju. Za čišćenje unutrašnjosti tela potrebne su dve stvari, vazduh i vatra. Dugačak i ujednačen dah jača unutrašnju vatru (agni) povećavajući toplinu tela što zagreva krv za telesno pročišćavanje i spaljuje nečistoće u nervnom sistemu. Kada se probavna vatra u našem telu jača, probava i zdravlje su bolji i produžuje se životni vek. U vežbi yoga položaja i disanja primenjujemo nenasilje (ahimsa) koje je jedno od najvažnijih principa Yame. Svaki položaj izvodimo sa lakoćom. Ne silimo se u položaj tako da vežbanje postane bolno i neudobno. Ne vršimo nasilje nad telom. Takođe, ne vršimo nasilje nad disanjem. Dužina udisaja, izdisaja i zadržavanja daha treba biti prilagođena osobi i ugodna.

U Patandalijevim yoga sutrama postoji 6 ključnih izreka koje se odnose na ispravnu vežbu yoga položaja (Tri izreke, Y. S. I, 46, 47, 48) i yoga disanja (Tri izreke Y. S. II, 49, 50, 51).

Postizanjem stabilnosti i udobnosti yoga položaja (Sthira sukham asanam Y. S. 11,46 ;Uz nestajanje napora i sjedinjenje s beskonačnim Y. S. 11,47), te postizanje sklada u funkcionisanju simpatičkog i parasimpatičkog dela nervnog sistema („Na taj se način ne podleže parovima suprotnosti" Y. S. 11,48), disanje postaje sve profinjenije i s nivoa zvučnog Uđđayi disanja prirodno i spontano prelazimo na vrlo polagano disanja bez zvuka. Tada nastupa Pranayama („Pranayama je kad tu prestane kretanje uzdisanja i dahtanja." Y. S. 11,49. „Tok spoljašnjeg, unutrašnjeg i zadržanoga (daha) koji je određen mestom, trajanjem i brojem (postaje) dug i istančan". Y. S. 11,50.). Dalje, kada opažamo sve duže pauze između udisaja i izdisaja i izdisaja i udisaja, nastupa Pratyahara. Svesno doživljavamo sve nivoe našeg tela od najgrubljeg (Anamaya koša) do najfinijeg (Anandamaya koša). Pratyaharom dolazi do sve većeg pounutrašnje pažnje i boravljenja svesti u procepima disanja, kada dah miruje. Duh, iako je postao krajnje suptilan i profinjen, nastavlja se kretati, a svest je okrenuta unutra. U tom stanju telo je potpuno opušteno, gotovo da ga i ne osećamo, a svest se zadubljuje u beskonačno. Čujemo spoljašnje zvukove ali udaljeno i nerazgovetno. Svest, kroz čula, više nije usmerena prema spolja, već prema unutra i doživljavamo najfiniju, božansku vrednost čula. Zatim s nivoa najfinijih čulnih iskustava svesnost putuje sve više prema unutra doživljavajući nivo razuma (buddhi) koji je prožet istinom (ritambhara prađna). Sada se putovanje prema unutra pretvara u Dharanu i Dhyanu. Prana i dah ulaze u središnji energetski kanal (Sušumna nadi) koji se proteže duž kičme i udisaj i izdisaj se zaustavljaju („Četvrta se ne odnosi ni na spoljašnje ni na unutrašnje područje" Y. S. II,51.). Individualna svest se stapa sa Sopstvom. Sve mentalne i fiziološke aktivnosti su potpuno umirene, to je stanje Samadhija. Telo je živo i iznutra diše kosmičku pranu. Spoljašnje kretanje daha je zaustavljeno. Telo je prožeto pranom i živi na prani, krv teče tako polagano da lekari više ne mogu da napipaju puls. Svest je u stanju neograničene svesti blaženstva (Sat Čit Ananda).



## Naučna istraživanja o yoga položajima i yoga disanju

O yoga položajima i vežbama yoga disanja sprovedena su obimna naučna istraživanja. Sledeća istraživanja su među najznačajnijima:

Udupa i saradnici (1973) su otkrili da yoga položaji smanjuju nivo holesterola u serumu, smanjuju nivo šećera u krvi, povećavaju otpornost na stres, povećavaju stabilnost respiratornih i kardiovaskularnih funkcija, i stvaraju pozitivne promene metabolita katekolamina i steroidnih hormona nadbubrežne žlezde. Santha i saradnici (1981) pronašli su da se smanjuje broj otkucaja srca pri mirovanju, povećava temperatura kože, povećava EEG alfa indeks, smanjuje nivo holesterola u krvi, smanjuje razmera beta/alpha lipoproteina, korisne su promene kod drugih enzima, i povišen nivo ukupnih proteina u serumu. Nagendra i Nagarathana (1986), u prospektivnoj studiji delovanja yoga položaja i pranayame na bronhijalnu astmu, pronašli su poboljšanje respiratorne funkcije, manju frekvenciju disanja, jače širenje grudnog koša tokom udisaja i duže zadržavanje udahnutog vazduha. Sahaya i saradnici (1975) otkrili su pozitivne promene u metabolizmu mišićnog tkiva i intragastričnom pritisku. Udupa i saradnici (1975) otkrili su da yoga položaji smanjuju neurotičnost, smanjuju mentalni umor, poboljšavaju kognitivne funkcije, poboljšavaju pamćenje, smanjuju zdravstvene tegobe (uključujući probavne, neurofiziološke i respiratorne smetnje i anksioznost, napetost i osećaj nepripadnosti), smanjuju nivo aktivnosti acetilkolina i kolinesteraze.

Istraživanja o yoga disanju otkrila su sledeće delovanje: poboljšano funkcionisanje nervnog sistema, manji broj napada bronhijalne astme, i opšte poboljšanje, laboratorijsko i kliničko, stanja oko 76% bolesnika sa bronhijalnom astmom (Bhole, 1967); povećani vitalni kapacitet, bolja funkcija kore nadbubrežne žlezde, smanjenje nivoa masnoće (lipida) u krvi, i povećanje nivoa ukupnih serumskih proteina (Udupa i saradnici, 1975); i veću sposobnost zadržavanja daha i usporenja pulsa (Nayar i saradnici, 1975). Istraživanje u Salk Institutu za biološke studije potvrdilo je da je normalno disanje dominirano jednom nozdrvom, i da se periodično (svakih 25 do 200 minuta) dominantna nozdrva zamenjuje (Werntz i saradnici, 1983). Dalje, otkriveno je da se dve nozdrve odnose na suprotne moždane hemisfere i da se dominantnost moždane hemisfere takođe menja u periodičnom ritmu koji je blisko povezan sa ciklusom dominantnosti nozdrva (Werntz i saradnici, 1983). Istraživači u Salk Institutu su otkrili da forsirano disanje kroz jednu nozdrvu povećava EEG amplitudu u suprotnoj moždanoj hemisferi (Werntz i saradnici, 1987) i poboljšano izvođenje spoznajnih zadataka povezanih sa suprotnom moždanom polutkom (Shannahoff-Khalsa, 1991). Autori navode da su podsticaj za sva ta istraživanja našli u drevnim tekstovima o yogi.

Prema rečima Ayurvede, yoga položaji i yoga disanja profinjuju telo delujući na prana vatu koja je najprofinjeniji vid Vata doše. Budući da vata doša, koja je odgovorna za sva kretanja u telu, vodi i druge dve doše (pitta i kapha), yoga položaji i disanje smiruju, uravnotežuju i osvežavaju celo telo.

## Reference naučnih istraživanja

- Bhole, M. V. 1967, Treatment of bronchial asthma by yogic methods. *Yoga Mimansa* 9(3): 33-41
- Costa G, Gaffuri E, Perfranceschi G. 1979. Re-entrainment of diurnal variation of physiological performance at the end of a slowly rotated shift system in hospital workers. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 44:165-175.
- Hildebrandt G, Engel P. 1972. The relationship between diurnal variation in psychic and physical performance. In: Colquhoun WP (ed) *Aspects of human efficiency diurnal rhythm and loss of sleep*. English Universities Press, London, pp 231-240 Ilmarinen J, Ilmarinen R, Korhonen O, Nurminen M, 1980. Circadian variation of physiological functions related to physical work capacity. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health* 6(2):112-122
- Minors DS, Waterhouse J. M, 1981. Circadian rhythms in the human. John Wright, Bristol
- Nagendra H. R, Nagarathana R. 1986. An integrated approach of yoga therapy for bronchial asthma: a 3-54 month prospective study. *Journal of Asthma* 23(3):123-137
- Nayar H S, Mathur R M, Sampath K R 1975. Effects of yogic exercises on human physical efficiency. *Indian Journal of Medical Research* 63(1):1369-1376
- Sahaya, Sadasivudu B, Ramananda Yogi et al 1975. Biochemical parameters in normal volunteers before and after Yogic practices. *Indian Journal of Medical Research* 76 (Supp):144-148.
- Santha J K, Sridharan S K, Patil M L 1981, Study of some physiological and biochemical parameters in subjects undergoing yogic training. *Indian Journal of Medical Research* 75:120-124.
- Shannahoff-Khalsa D S, Boyle M B, Buebel M, 1991. The effects of unilateral forced nostril breathing on cognition. *International Journal of Neuroscience* 57:239-249
- Skinner J S 1991, Physiology of exercise and training. In: Strauss R H (ed) *Sports medicine*. Saunders, Philadelphia, p.294
- Udupa K N, Singh R H, Settiwar R M, 1973. Studies of physiological endocrine, metabolic responses to the practice of Yoga in young normal volunteers. *Journal of Research in Indian Medicine* 6(3):345-353.
- Udupa K N, Singh R H, Settiwar R M 1975, Studies on the effect of some Yogic breathing exercises (Pranayamas) in normal persons. *Indian Journal of Medical Research* 63(8):1062-1065.

- Udapa K N, Singh R H, Yadava R A 1975, Certain studies on psychological and biochemical responses to the practice of Hatha Yoga in young normal volunteers. Indian Journal of Medical Research 61(2):237-244
- Wertz D A, Bickford R G, Bloom F E, Shannahoff-Khalsa D S 1983, Alternating cerebral hemispheric activity and the lateralization of autonomic nervous function. Human Neurobiology 2:39-43.
- Wertz D A, Bickford R G, Shannahoff-Khalsa D S 1987, Selective hemispheric stimulation by unilateral forced nostril breathing. Human Neurobiology 6:165-171