

Ashtanga Yoga - snaga i lepota Istoka

Sensa (maj 2011.)

Razgovor vodio: Milan Bojić, fotografije: Nihajlo Savić

Yoga. Ta jedna jedina reč govori toliko mnogo svakome ko zna kako da sluša. Ona nosi u sebi snagu beskonačnog puta i iskustva stvaranog hiljadama godina. Drevna mudrost i praksa koja je nekada bila obeležje Istoka, danas se razasula po čitavom svetu, u najudaljenije delove naše šarene planete i tako čoveku nudi odgovor na večna pitanja.

Yoga je jedan od najcelovitijih sistema rada na sebi koji je toliko složen i razgranat da bi bilo potrebno hiljade ispisanih stranica i časova rada kako bi se sve reklo o toj temi. Pa čak i tada, ono najvrednije ostalo bi neodgonetnuto, jer suština yoge leži u praksi i posvećenosti jednom specifičnom načinu života.

Postoji mnogo stilova yoge i različitih tradicija iz kojih oni potiču. Iako su sve tradicije celoviti sistemi koji sadrže meditativne tehnike, fizičko vežbanje, duhovna, etička i filozofska učenja, cilj svakog od njih je isti - postizanje samadhija (prosvetljenja) i život u harmoniji, blagostanju, zdravlju i sreći. U današnjem, modernom svetu, često se posvećuje pažnja samo fizičkom ili duhovnom aspektu našeg bića i gubi se iz vida da celovito biće treba biti potpuno uravnoteženo na svim svojim nivoima. Razne vrste sportova, fitnes i aerobik programi posvećeni jačanju, mršavljenju i oblikovanju tela, naglašavaju samo fizički aspekt čoveka, zaboravljajući na njegovu duhovnu komponentu. Isto tako, razne vrste meditacija ili religijske prakse, naglašavaju duhovni deo čoveka, zanemarujući fizički aspekt.

Šta onda treba da praktikuje neko ko želi da ima atletski izvajano telo, a da ujedno razvije i svoje meditativne i duhovne kapacitete? Odgovor je veoma lak - Ashtanga (Aštanga) yogu.

Ashtanga yoga je prastari, drevni sistem ustanovljen pre nekoliko hiljada godina. Ono što je posebno u vezi sa ovim stilom yoge je to da razvija snažno, mišićavo telo, nalik atletičarima, uz neverovatan stepen fleksibilnosti muskulature i skeleta. Međutim, to je samo spoljašnji utisak, a mnogo više se krije upravo unutar samog vežbanja. Iako su neke od vežbi (asana) koje se izvode neverovatne za gledati, a kamoli za izvesti, one nisu samo puka akrobatika, već precizan i složen sistem besprekorno pravilnog disanja i fokusa.

Ashtanga yogi bivaju privučeni ljudi koji vole izazove i spremni su da se dobro oznoje na času vežbanja. Ne čudi onda da je njena popularnost u sve većem uzletu i da postaje predmet interesovanja ljudi koji žele svoje telo oblikovati do savršenstva, a pritom razviti i mentalne i duhovne aspekte svoga bića.

Vežbaj, vežbaj i sve će doći. Ovo je moto koji je ustanovio veliki učitelj, Sri Pattabhi Jois, imajući u vidu svu zahtevnost i snagu jedine vrste yoge koju krasi epiteta poput moćna i dinamična. Jedini čovek sa naših prostora koji je imao tu čast da uči kod čuvenog Sri Pattabhi Joisa i možda jedini autentični yogi na ovim prostorima je yoga učitelj Ranko Stojiljković. Lakoća sa kojom Ranko izvodi

asane od kojih bi mnogima pamet stala, navodi na razmišljanje o mogućnostima sopstvenog tela i njegovom stanju uopšte. Čovek koji ima više od pedeset godina, a ima telo mišićavog mladića sigurno je nešto što vas tera da razmislite o radu na sebi. Iako se sportom, tačnije karateom, bavio od svoje rane mladosti, a jogom od devetnaeste godine, tek posle mnogo savladanih lekcija, raznih stilova yoge i godina vežbanja, on je došao u kontakt sa Ashtanga jogom. Naravno, bila je to ljubav na prvi pogled.

"Pre šest godina, dok sam živeo u Grčkoj u ashramu kod Swamiji, prvi put sam čuo za Ashtanga yogu. U tom ashramu proveo sam osam godina u predivnom treningu Satyananda yoge. Swamiji sam upoznao 1994. godine u Indiji i shvatio da treba da je sledim, da je ona na neki način moj učitelj. Upoznajući se sa različitim sistemima yoge, shvatio sam da postoje i neki koji bi meni možda više odgovarali, imajući u vidu moju prošlost bavljenja karateom još od malih nogu. Moj dobar prijatelj Dragan Lončar mi je jednom prilikom poklonio DVD sa prikazom vežbi Ashtanga yoge i uz taj materijal je počelo moje vežbanje. Uz video-materijal i razne knjige vežbao sam dve godine, dok na kraju nisam odlučio da odem u Indiju i učim na samom izvoru znanja, kod Sri Pattabhi Joisa", objašnjava Ranko svoj put ka Ashtanga yogi.

Ova vrsta yoge podrazumeva sjedinjavanje ili jedinstvo uma, tela i duše koje vodi ka samoostvarenju.

"Praksa Ashtanga yoge je potekla od Rishija Vamane, za koga se ne zna kada je živeo, ali je to bilo sasvim sigurno pre Patanjaliya koji je prvi kodifikovao yoga sutre i smatra se prvim guruom. Rishi Vamana je bio porodičan čovek, ali i veliki yogi. Smatra se da je on prvi počeo da objedinjuje tehnike, kako bi neko ko je porodičan čovek i ima manje vremena za vežbanje, mogao da ima koristi od vežbanja kao neko ko to radi po čitav dan i živi izopšten iz društva. Da bi se to desilo bio je potreban metod koji će objединiti pranayame, bande, asane i meditativne tehnike u istovremenom izvođenju, kako bi se što efektivnije postigao rezultat kome svi teže, a to je prosvetljenje. Ashtanga je svojevrsna dinamička meditacija i ljudi se često iznenade njenim rezultatima. Ako rade dovoljno pozdrava Suncu, početnici i oni koji prvi put dođu da vežbaju se veoma zamore, dobro se osnoje i osećaju životnu silu. Dakle, Ashtanga yoga je veoma intenzivna, snažna i brzo daje rezultate", kaže Ranko.

Sri Pattabhi Jois (Guruđi) je kao trinaestogodišnjak postao učenik Sri Krishnamacharya-e, čuvenog indijskog gurua za koga se priča da je živeo stotinu i jednu godinu. Guruđi je vredno radio i postao jedan od učenika Krishnamacharya-e i naposljetku naslednik njegovih tajni i tehnika Ashtanga yoge i filozofije. Krishnamacharya i Guruđi su preveli prastari tekst Yoga korunta i prečistili sistem, danas poznat kao Ashtanga, koji je ubrzo postao popularan u zapadnom svetu. Jedan od najpoznatijih učitelja van Indije je John Scott, koji živi na Novom Zelandu. Nedavno je kod nas objavljenja njegova knjiga od strane izdavačke kuće "Esoteria", pod nazivom Ashtanga yoga, a stručni konsultant ovom izdanju je bio upravo Ranko Stoilković, koji je imao priliku da na Novom Zelandu vežba sa Johnom Scottom.

U ovoj knjizi, između ostalog, piše:

"Ono što istinski razlikuje Ashtanga yogu od drugih metoda yoge koji se danas podučavaju je vinyasa – jedinstvo pokreta i disanja. Niz pokreta (asana) obezbeđuje toplotu koja dovodi do znojenja, znoj čisti, pročišćava i oslobađa toksine zarobljene u površinskom sloju masnoće tela. Što učenici više vežbaju, toksini iz dubljih slojeva mišićnog tkiva i unutrašnjih organa se sve više oslobađaju što dovodi do zdravijeg, zategnutijeg i savitljivijeg tela. Moć daha se nikako ne može preceniti, jer je to ključ ovog

yoga sistema. Dah ispunjava energijom, smirenošću i meditativnošću. Dah se zove ujjaji, a njegov zvuk, punoća i ritam su moćni. On čini da urn uđe u sebe i sjedini se sa telom. Taj dah, bande i pogled (tri sržne tehnike vinyase) primenjene zajedno donose telesne i meditativne aspekte Ashtanga yoge. Fluidno vežbanje (tj. kada učenik prestane da razmišlja koja je asana sledeća) postaje moćna meditacija. Ova lepota postaje stvarna samo kada se svi aspekti usklade."

O posebnosti sjedinjavanja pokreta, disanja i fokusa koji Ashtanga yogu razlikuju od drugih sistema, Ranko kaže sledeće: "Ono što nazivamo vinyasa, ili brak između disanja i pokreta je jedna veoma bitna karakteristika Ashtanga yoge. To dovodi do stvaranja unutrašnje toplote, do zagrevanja krvi i znojenja tela. Preko znojenja se telo čisti. Dakle, taj poseban način povezivanja tehnika je ono što razlikuje Ashtangu od ostalih stilova yoge. U torn smislu, Ashtanga je napravila pravu revoluciju jer se shvatilo da čovek može imati podjednako i fizičke i duhovne dobrobiti. Neke asane su izuzetno teške i potrebne su godine treninga da bi se savladale. Zato je bitno da sve ide postupno i da se prvo savlada primarna serija koja se zove yoga čikica ili yoga terapija. Ovaj metod je sjajan, ali i težak. On pogoduje mlađim ljudima i generalno se ne preporučuje onima koji imaju preko pedeset ili šezdeset godina, a nikada se nisu bavili radom na sebi. Yoga jeste za svakoga, ali treba reći i da svaka yoga nije za svakoga."

Jedna od dobrobiti praktikovanja bilo koje vrste yoge je uravnotežen i zdrav način života. Energetski tokovi u telu se regulišu i ono postaje zdravije, otpornije i podmlađeno. Ashtanga yoga je u ovom pogledu otišla veoma daleko, jer je glavna karakteristika velikih učitelja ovog stila da su svi doživeli duboku starost. Sri Pattabhi Jois, veliki guru koji je učio i Ranka Stoilkovića, umro je pre nekoliko godina u svojoj 94-oj godini života, a njegov učitelj Krishnamacharya u svojoj 101-oj godini. Možda bi eliksir večne mladosti, taj sveti gral farmaceutskih industrija i modernog sveta, trebalo ipak potražiti u drevnoj praksi i mudrosti Ashtanga yoge. Na taj način, osim što bi ljudi živeli duže i izgledali lepo, procvetala bi i neka nova svest koja bi sasvim sigurno učinila naš svet lepšim i srećnijim.