

# Ashtanga yoga u očima početnika

Ovog novembra, baš kada budem kretao put Indije, biće tačno pet godina kako učim Ashtanga Vinyasa Yogu. Da, zaista to jeste put učenja i zapravo što više i dublje ulazim u ovu praksu čini se da je zalogaj sve veći. Imam i jednu majicu na kojoj je Guruji-eva poruka koja sjajno opisuje ovaj sistem: One lifetime is not enough. A ovako nekako je počelo...

Devojka mi je predložila da joj se pridružim na jogi na koju je upravo krenula. Kao i većina muškaraca na prvu loptu sam je odbio glatko... Šta će mi tako nešto uz redovno plivanje i stotine kilometara bicikla. Ipak, krenuo sam s njom da vidim kako to izgleda, makar da je ne bih odbio.

Na tom mom prvom času, učitelj Ranko mi je pokazao pozdrave suncu, koje sam uvežbavao oko sat vremena. Koordinacija pokreta mi nije bila problem, ali višak kilograma jeste. Toga sam danas svestan više nego tada. Nakon prilično intenzivnih sat vremena pozdrava suncu probao sam da "sednem u lotus". Kažem probao jer sam u tom trenutku bio ubeđen da ne samo da tada neću uspjeti već da moje noge nikad neće biti lagodno smeštene u takvu poziciju. Iste večeri dobio sam najžešću upalu celog tela koju sam ikada imao. Ako ste ikada bili pod upalama mišića da vam nije do pomeranja, verujte - ovo je bilo gore od toga. Nije bilo dileme, ako hoćeš moćnu i tešku stvar, eto je...

Prvi motiv za redovno vežbanje, naravno, bila je vizija da ću vremenom uspjeti da svoje telo dovedem u prihvatljivu formu. Sati i sati crtanja, te bespoštedne ljubavi za arhitekturom, prvo učeći a onda i radeći, ostavili su posledice. Te zime vaga je pokazivala 30kg više nego ovog jutra. U stojećem pretklonu (padangusthasana) tih prvih dana uspeva sam da dohvatim prste na nogama, jedva... o nekim zahtevnijim asanama bilo je iluzorno i razmišljati... Nakon nekoliko meseci Ranko mi je već pokazao većinu asana iz prve serije, od kojih sam većinu radio kao varijaciju, tj onoliko koliko sam u tom trenutku mogao... Bilo je i onih koje sam preskakao kako ne bih povredio kolena ili skočne zglobove. I to me je vuklo napred jer sam svaki put osećao neki mali, nekad jedva primetan ali meni tako drag napredak.

Razumevanje i podrška nasmejanog Ranka nije ostavljala mnogo izbora - na časove sam počeo redovno da dolazim. Ono što me je zapravo "kupilo" nije samo Rankova neizmerna pozitivna energija i evidentna posvećenost podučavanju joge, već osećaj da sam konačno pronašao aktivnost koja i jača i isteže telo, koja je na čudan način istovremeno i dinamična i statična, koja me iz časa u čas ispunjava nekom smirenošću ali i izazovom. Tih prvih meseci sam se naslušao njegove uobičajene rečenice "samo vodi računa o disanju, ono je važnije od toga koliko pravilno i duboko ćeš ući u poziciju asane" i reči Pattabhi Jois-a koje je Ranko uporno svima nama ponavljao "vežbaj, vežbaj i sve dolazi".

I čini mi se da je upravo ta neminovnost da se prihvati sama težina prakse i nemogućnost da se fizički korektno uradi neka od asana zapravo inicirala promene koje su mnogo drastičnije od fizičkih, a koje ljudima oko mene možda nisu tako evidentne koliko meni samom. Kockice su polako počele da

se slažu... Nakon prvih promena tela počela su ta suptilna pomeranja u pojmanju sveta, bez preterivanja. Nekoliko meseci upornog vežbanja, i gore pomenuta lotus pozicija (padmasana) postala je meni dostižna... Kada se tako nešto dogodi, kada prvi put uspete da uradite nešto u šta ulažete puno truda a za šta u startu mislite da je nemoguće, onda reči Guruji-a "vežbaj, vežbaj i sve dolazi" dobiju svoj puni smisao i dubinu. Ključ je bio u strpljenju i upornosti, bez euforije i potencijalnog razočaranja u startu.

Vremenom sam primetio prirodno strpljenje u svom ponašanju van časova, staloženost koju nikad do tada nisam osećao, smirenost i osećaj ravnoteže koji retko koja situacija može da poremeti. Taj mir i tišina za vreme časa, kada se dok vežbamo čuje samo disanje uz poneku učiteljevu instrukciju očigledno su doneli promenu koja više nije bila ona koju vodi misao već svesnost i koncentracija na ono što radimo, na sadašnji trenutak. Kada opisujem radost nakon uloženog truda, ne mislim na onu racionalnu komponentu koja se rukovodi ciljem, već istinsku radost kretanja stazom, na kojoj se ukaže napredak kao neki putokaz i znak da ste na dobrom pravcu, znak za koji se ne vezujete već kojem se osmehnete i nastavite dalje...

Mogu slobodno i sa sigurnošću reći da je ashtanga postala moja životna praksa. U međuvremenu dosta ljudi je došlo i počelo da vežba jogu sa nama. Još je više onih koji su probali i odustali. I manje ili više svi su počeci slični iako svako kreće sa različite polazne tačke. Zapravo mi se čini da se samo na fizičkom nivou razlikuju promene, dok one dublje, suštinske koje dođu nakon nekog vremena zapravo vezuju sve nas, nevezano za to koliko su intenzivne i korenite, bez obzira na to da li neko prvog časa može samo da dotakne pod ili može da bez napora stavi obe noge iza glave. Peta je godina kako redovno vežbam, od toga više od tri godine 6 puta nedeljno. Danas mislim da sam početnik više nego nakon par nedelja vežbanja i radujem se tome jer volim da učim.

Dosta me ljudi pita šta je to što praktikujem. Nakon što im u par reči objasnim šta je astanga yoga, predložim im da dođu i probaju jer jedino tako mogu znati da li je to nešto što vredi učiti. Često čujem dve vrste odgovora, nekad čak oba od iste osobe: "meni treba nešto dinamičnije od joge " i "nisam ja za to, ja imam snage ali su mi prirodno skraćene tetive". Takođe nekolicina koji su imali slične odgovore su došli i počeli da vežbaju... i sami su iznenađeni napretkom, dinamičnošću, izazovom koje ova praksa nosi. A potreban je bio samo taj prvi korak, baš kao i meni.

Suština je definitivno staza kojom idemo, a ne cilj kojem težimo, pa je tako čežnja za ciljem zamenjena radošću putovanja na kom smo.

Miloš, jul 2013