

Lepota tradicije

Osam nivoa

Aštanga joga - nauka i praksa koja se razvijala hiljadama godina u pravcu moralnog, fizičkog, mentalnog, emocionalnog i duhovnog razvoja.

Danas se aštanga joga svrstava među najznačajnije duhovne prakse u svetu. Povodom boravka u jednoj od najpoznatijih škola aštanga joge (Ashtanga Yoga Research Institute) u Majisoru u Indiji, predstavljamo ukratko ovu praksu kroz razgovor sa učiteljima Šaratom i Sarasvatii Rangasvami i Džonom Skotom.

Slede preporuke nežnijem polu od učiteljice aštanga joge, Sarasvati Rangasvami.

Pre svega, kada je reč o trudnicama, rekla bih da je dobro za njih da vežbaju - disanje dovodi kiseonik u krv i ka bebi. Beba takođe puno dobija vežbanjem i mame su veoma fleksibilne u to vreme. Nakon porođaja poželjno je da se majka odmara tri meseca kao i tokom prva tri meseca trudnoće. Može se malo vežbati ali bez skakanja. Najbolje je sedeti i disati. Sve zavisi od osobe. Zene bi trebalo da se odmire i naprave trodnevnu pauzu tokom svog mesečnog ciklusa. Međutim, mnoge žene sa Zapada nastavljaju sa vežbanjem što je veoma loše. Mesečni ciklus je vreme za odmor.

Kakav biste savet dali učiteljima Aštanga joge?

Da ne bi trebalo da menjaju metod i da bi ono što su naučili sa nama u Majisoru trebalo da podučavaju. Ako pratite Guruđijev metod sve postaje spiritualno. To će promeniti umove, sve. Vežbajte prvu seriju asana, to je dovoljno, ali nemojte stati. Važno je posmatrati ljude i videti šta im odgovara i onda odabrati prak su koja je prikladna za njih. Čak i veoma krupni ljudi mogu uraditi pozdrav suncu uz korektno disanje ili jednostavne asane praćene disanjem uz kontrakcije i odgovarajuće tačke na koje usmeravamo pogled. Takođe, bolesni ljudi mogu vežbati disanje. Moguće je da će se osećati srećno i njihova tela će postati lagana. Mnogi nam kažu da im je, kroz Aštanga jogu, Guruđi promenio život.

Kako vidite budućnost Aštanga joge?

Ono što je važno jeste da se zadrži tradicionalan metod. Disanje (ujjaji), kontrakcije (bandha) i odgovarajuća mesta na koja usmeravamo pogled (dristi) su veoma važni. Sada

ljudi menjaju jogu, mešaju je, ali to nije Aštanga. Mnogo je onih koji podučavaju ali nisu došli da vežbaju sa nama. To nije korektno. Važno je savladati ispravan metod. Poželjno je vežbati sa učiteljima koji su vežbali sa nama. Oni poznaju korektan metod i tražili su našu dozvolu za podučavanje. Veoma je važno ispoštovati učitelje koji su vam preneli ovu jogu. Takode, kada pronađete učitelja za koga mislite da je najbolji za vas, pratite ga. A da li ste pronašli pravog osetićete u svom srcu. Aštanga kao sistem joge postala je veoma popularna na Zapadu i spada u najrasprostranjenije zdravstvene i fitness prakse danas u svetu. John Scott, jedan od najpoznatijih učitelja aštanga joge - koji inače ima svoju školu Aštange na Novom Zelandu - govori nešto više o ovoj praksi iz iskustva sa Shri Pattabhi Joisom, majstorom aštanga joge.

Šta razdvaja aštanga jogu od ostalih formi joge?

Karakteristika koja istinski razlikuje aštanga jogu od ostalih formi joge koje se danas praktikuju jeste jedinstven pokret/disanje sistem ili vinjasa. Pokret kroz seriju pozicija (asane) stvara toplotu koja dovodi do znojenja. Znojenje pročišćava inicirajući oslobađanje od toksina nakupljenih u površinskim masnim slojevima tela. Kako učenici dublje ulaze u praksu, toksini smešteni u dubljim slojevima mišićnog spleta i unutarnjim organima takode se oslobadaju što daje zdravo, tonizirano i fleksibilno telo.

Kolika je važnost disanja u praksi Aštanga joge?

Moć disanja ne može se preskočiti s obzirom da je reč o ključnoj stvari u ovom sistemu joge. Disanje energizira, smiruje i uvodi u meditativno stanje. Zvuk, punoća i ritam disanja su veoma moćni. Disanje (ujjayi), kontrakcije (bandha) i mesta na koja usmeravamo pogled (dristi) - tri suštinske tehnike vinjase - kada se primenjuju zajedno, dovode do ostvarenja fizičkih i meditativnih aspekata aštanga joge.

Šta biste poručili praktikantima Aštanga joge?

Mnoge godine praktikovanja su potrebne da bi se razvilo razumevanje istinske suštine sistema aštanga joge. Reč je svakodnevnoj praksi i na početku ne bi trebalo brinuti o tome kako izgledaju naše pozicije. To će samo odvući um od disanja. Važno je razumeti da je u ovom sistemu disanje ključ za fokusiranje uma.

Šarat Rangasvami je sin Sarasvati Rangasvami, kćerke aštanga majstora koji je svojim učenicima poznat kao Guruđi. Šarat je znao da će jednog dana pratiti put aštanga joge koji je prokrio njegov deda. Ohrabren od strane svoje majke, Šarat se predao putu joge u 19. godini. Sada, kao pomoćnik direktora Instituta aštanga joge, vežba i dalje i podučava jogi studente ove škole. Evo kako on opisuje aštanga jogu:

Sanskritska reč „ashtanga“ doslovno označava osam nivoa koji, u skladu sa Patanđalijevim Joga sutrama, korespondiraju sa osam različitih praksi kreiranih kao sredstva za kontrolu uma i pročišćenje unutarnjeg bića: jama (moralna pravila), nija-ma (samopročišćenje i proučavanje), asana (pozici-ja), pranajama (kontrola disanja), pratjahara (kon-trola čula), darana (koncentracija), djana (medi-tacija) i samadi (kontemplacija).

U početku fokus u aštanga praksi je na svakodnevnom vežbanju asana, odnosno joga pozicija, da bi telo i čulni organi postali fleksibilni, što je preduslov za stabilnost uma. Tehnike aštanga joge su grupisane u šest različitih serija od kojih bi svaka trebalo da bude vešto savladana i ispravnim redosiedom pre nego što se upustimo u savladivanje naredne serije.

Akcentat je na vinjasi, specifičnom sistemu disanje/pokret koji stvara toplotu, izaziva unutarnje pročišćenje i poboljšava cirkulaciju. Tu su pozicija (asana) sa kontrakcijama (banda), disanje (uđaji) i mesta na koja usmeravamo pogled (dristi) što bi trebalo združiti.

Priredili: Ranko Stoilković i Daniela Stefanov