

Ashtanga Vinyasa Yoga

„Yoga počinje sa slušanjem“

Richard Freeman

Ashtanga Vinyasa Yoga je životna filozofija uz pomoć koje stvaramo osećajno, zdravo telo i um. Praktikovanje asana po tačno određenom redosledu uvodi nas postepeno u otkrivanje naših potencijala na svim nivoima - fizičkom, psihološkom i duhovnom.

Praktikovanje Ashtanga Yoge

PRAKSA – mora biti redovna i naporna, jer samo tako se dolazi do pozitivnih efekata.

MYSORE SELF PRACTICE – tradicionalni način vežbanja ashtanga yoge po učenju S.K. Pattabhi Joisa (Mysore, Južna Indija). On podrazumeva da svaki učenik radi svoju praksu u grupi za sebe u svom ritmu, dok se učitelj svakome posebno posvećuje i fizički pomaže (namešta) u Asanama. Preporučljivo je da učenici što pre uspostave dnevnu praksu.

LED CLASS (VOĐENI ČAS/ČAS NA BROJANJE) – učitelj simultano (izgovarajući brojeve Vinyasa na Sanskritu) vodi grupu učenika kroz seriju pozicija. Na ovaj način se savladava Vinyasa, koriguju greške i stvara dinamičan osećaj karakterističan za ovaj sistem.

Postoje 3 serije Asana u Ashtanga Yoga sistemu:

- 1. YOGA CHIKITSA (PRIMARY) PRVA SERIJA** – pročišćava i ispravlja telo.
- 2. NADI SHODANA (INTERMEDIATE) DRUGA SERIJA** – otvara i čisti energetske kanale (Nadi-je) i tako pročišćava nervni sistem.
- 3. SHITRA BHAGA (ADVANCED) TREĆA SERIJA** – ima 4 podgrupe: A, B, C, D. Objedinjuje snagu i gracioznost prakse – telo je snažno i fleksibilno a um miran.

TRISTANA – tri ključna elementa ovog sistema

1. Snažno disanje sa zvukom
2. Asana (pozicija)
3. Drišti (tačka u koju gledamo)

Uz pomoć TRISTANA-e kontrolišemo čula i svest, a redovnom praksom i posvećenošću postićemo stabilnost tela i uma.

„Yogash chitta vritti nirodhah“. („Yoga je potpuno smirenje aktivnosti uma“.)

Patanjali

VINYASA – pokret sinhronizovan sa disanjem.

MULA BANDHA – mišićne kontrakcije urogenitalnog trakta.

UDDIYANA BANDHA – kontrakcije stomaćnih mišića.

Istovremenim izvođenjem VINYASA-e, MULA BANDHA-e i UDDIYANA BANDHA-e, stvaramo unutrašnju toplotu koja:

1. pročišćava mišiće i organe
2. izbacuje toksine putem znoja
3. podstiče proizvodnju hormona i minerala
4. poboljšava cirkulaciju krvi.

Na naprednom nivou vežbanja, BANDHA-e sve više postaju energetske, mentalne, a sve manje fizičke, mišićne.

DISANJE – po učenju Shri T. Krishnamacharia-e i Shri K. Pattabhi Jois-a „**DAH JE ŽIVOT**“. On inicira akciju, akcijom ulazimo u poziciju, a svaki pokret postaje nežan, precizan i stabilan. Udah se nadovezuje na izdah, bez zadržavanja daha (Kumbhaka-e).

„Sthira-sukham-asanam“. („Stabilna i mirna pozicija“)

Patanjali

ASHTANGA YOGA MANTRE

Praksa bi trebalo da započne i okonča se manтром. Uloga mantre je da nas uvede u više nivoe svesti.

ASHTANGA YOGA MANTRAM (opening mantra) i **MANGALA MANTRAM** (finishing mantra).

Prva se izgovara pre početka prakse i pomaže da se fokusiramo na dah, a druga se izgovara na kraju prakse. Ove mantre nisu religijske.

ASHTANGA YOGA MANTRAM (opening mantra) – izgovara se pre početka prakse i pomaže da se fokusiramo na dah.

OM

*Vande gurunam caranaravinde
Sandarsita svatma sukhavabodhe
Nihsreyase jangalikayamane
Samsara halahala mohasantyai
Abahu purusakaram
Sankhacakrasi dharinam
Sahasra sirasam svetam
Pranamami Patanjalinam*

OM

** OM. I bow to the lotus feet of the Gurus; the awakening happiness of one's own Self revealed: beyond better, acting like the jungle physician; pacifying delusion, the poison of Samsara; taking the form of a man to the shoulders; holding a conch, a discus and a sword; one thousand heads white; to Patanjali I salute. OM.*

MANGALA MANTRAM (finishing mantra) – ovom mantrom „zatvaramo praksu“ sa poštovanjem i zahvalnošću.

OM

*Swasti prajabhyah paripalayantam
Nyayena margena mahi mahishaha
Gobrahmanebhyaha shubhamastu nityam
Lokaasamastha sukhino bhavanthu*

OM

** OM. May all be well with mankind; may the leaders of the earth protect in every way by keeping to the right path; may there be goodness for those who know the earth to be sacred; may all the worlds be happy. OM.*

ASHTANGA YOGA NIJE SPORT – mi samo koristimo svoje telo da radimo na sebi iznutra.

Ovo je **PRAKSA KOJA NAS UČI ŽIVOTU**. Kada se pitamo: „Zašto se nešto dešava? Gde je smisao? Šta hoćemo?“ Odgovor je u nama, a ovaj metod nam pomaže da ga nađemo.

Učeći i uvežbavajući Asane **preko tela i daha spoznajemo i treniramo um**. Budimo telo i svest u isto vreme. Doživljavamo bezuslovnu ljubv i srećan život.

Skola Ashtanga Vinyasa Yoge

Vairagya Ranka Stoilkovića

www.ashtangayogabelgrade.com