

ASANA JOGA

Joga praksa, obično, uključuje tri celine: usmeravanja svesti (meditacija), regulisanja disanja (pranajama) i stavove tela (asana). Sva tri dela se praktikuju zajedno. Usmeravanje svesti nema dovoljno jak efekat bez određenog stava tela i pravilnog disanja, a isto tako nije dovoljno pravilno disanje, ili zadržavanje tela u nekoj poziciji bez usmeravanja svesti ka toj aktivnosti. Glavni cilj praktikovanja asana joge je usmeravanje svesti, ravnomerno, u sve delove tela što vodi ka potpunom oživljavanju tela i ovladavanje nad pozitivnim i negativnim snagama u nama.

Pravilno upražnjavanje asana joge je nerazdvojivo povezano sa saradnjom naše psihe, sa usmeravanjem svesti i pravilno primenjenim vežbama disanja. Ako se pridržavamo osnovnih pravila joga prakse, možemo da postignemo odlične rezultate. Međutim, ako vežbamo neredovno, dišemo nepravilno i psihički se ne uživljavamo u ono što radimo, ne možemo se nadati značajnijem uspehu. Iako vežbe asana joge imaju fiziološko dejstvo, njihova svrha se ogleda u korišćenju uzajamnog delovanja psihe i tela. Da bi se povećalo psihičko dejstvo, preporučljivo je većinu vežbi upražnjavati sa zatvorenim očima.

Praktikovanje asana joge omogućava čoveku da doživi potpunu sreću, jer se kroz njih upoznaje sa gospodarem sopstvenog tela, sa svojom pravom i neuništivim svešću.

Asana joga se praktikuje na tvrdom podu, ne na suviše mekanoj ili elastičnoj podlozi. Ljudi sa istoka, koji praktikuju jogu, vežbaju na sopstvenim prostirkama koje niko drugi ne upotrebljava. Svoje vežbe počinju meditacijom i poniranjem u samog sebe.

Joga praksa nam omogućava da postanemo veoma dobri u usmeravanju sopstvene svesti što nam može značajno pomoći u životu. Na primer, iskustvo koje steknemo nam može koristiti kada želimo sprečiti prehladu ukoliko se jako skoncentrišemo na svoja hladna stopala pri kišnom i vetrovitom vremenu. Mi smo dovoljno moćni da stvorimo pozitivnu energiju i toplotu i da sprečimo da nam se stopala ohlade toliko da bi to moglo prouzrokovati prehladu. Isto tako, ako nam je hladno po leđima, možemo se fokusirati na leđne mišiće koji će minijaturnim pokretima potpomoći stvaranje topline čime možemo sprečiti prehladu i eventualno zapaljenje pluća. Kada shvatimo kako možemo da ovladamo sopstvenim mislima, jednostavno ćemo moći da utičemo na pojačan priliv krvi u neki deo tela. Ukoliko neko pati od lenjosti probavnih organa, jednostavnom koncentracijom može uticati da se funkcionisanje ovih organa stavi u pokret. Način na koji to radimo je individualan, svako od nas ima svoj način shvatanja sopstvenog organizma, potrebno je samo da se fokusiramo sa određenom idejom, odnosno ciljem.

Naravno, ne treba očekivati da će prvi pokušaj usmeravanja svesti dovesti do željenih rezultata isto tako, ne treba ni odustati nakon prvih neuspešnih pokušaja. Ponovljeni pokušaji će nas dovesti do cilja, a to će uticati na jačanje volje i poverenja u sopstvene mogućnosti. Nema veće radosti od pobeđe nad samim sobom, od pobeđe naše svesti nad našim telom.

Najbolje rezultate možemo postići ako istovremeno umeravamo svest na različite delove tela, kontrolišemo disanje i zauzimamo različite stavove tela, odnosno različite pozicije. Usmeravanje svesti kod regulisanja disanja je od velikog značaja. Prilikom udisanja dobro je koncentrisati se da u sebi prikupimo što je moguće više prane¹. Prilikom izdisanja treba da se trudimo da svesno vodimo tu količinu sveže prane¹ i da je ravnomerno rasporedimo, odnosno da je ravnomerno usmerimo na određene delove tela u zavisnosti od pozicije koju smo zauzeli. Zavisno od pozicije, to može biti neki od organa, neki od mišića ili neka od žlezda sa unutrašnjim lučenjem. Isto tako, možemo slati pranu¹ u bilo koji deo tela sa čvrstom rešenošću da ga osnažimo ili izlečimo.

Prana¹ se skuplja tamo gde je svest koncentriše. Život nam je to već dokazao. Naučnici svoju svest najčešće fokusiraju na mozak i najveći deo prane¹ se tamo skuplja. Logično je da se mozgovi naučnih radnika više razvijaju u odnosu na ostale ljude. Rvači ili bokseri usredsređuju svoju pažnju na zahvate ruku, ili na udarac svoje pesnice. Prirodno, njihovi mišići će narasti od prane¹ koja se tamo sakupila. Isto važi i za životinje. Zec je oduvek bio plen većih predatora i zato je uvek osluškivao i čulio uši na svaki šum. Posledica toga je da je njegova pažnja usredsređena na uši, u njima se skuplja najviše prane¹, a kako je prana stvaralačka snaga, njegove uši su tokom vremena izrasle i postale instrument njegovog opstanka.

Po sličnim zakonima se razvija kompletni biljni i životinjski svet pa i sam čovek. Prana¹ izgrađuje tamo gde je svest pošalje, odnosno tamo gde se koncentriše pažnja. Zahvaljujući prani¹, čovek se razvio u biće kakvo je danas. Međutim, čovek još nije postigao dovoljno visok nivo svog razvoja, a veoma je daleko od savršenstva. On u sebi nosi beskrajno velike mogućnosti. Prana¹ automatski sledi svest. Koliko bi smo mogli postići ako bi smo ovaj zakon prirode koristili na odgovarajući način i svesno i sistematski upražnjavali usmeravanje prane¹. Ako ne poznajemo tajne i zakonitosti sopstvenog bića uvek nam pretila opasnost da zbog neznanja napravimo greške i svoje telo, taj čudesni instrument, pošaljemo u bolest. Zato moramo proučiti zakone usmeravanja prane¹, a svoje telo osnažiti sopstvenom svešću i time ovladati načinom za postizanje savršenog zdravlja i dugog života.

Ako od svog disanja stvorimo jednu svesnu radnju i pratimo kretanje vazduha u plućima, vremenom ćemo razviti sposobnost opažanja finog strujanja prane¹. Zatim ćemo se upoznati sa načinom za sprovođenje prane¹ u centre za sakupljanje, raspodeli i pretvaranje u konkretne oblike energije i transformaciju u čakre². Za nas nije tajna da čakre² imaju svoja sedišta u onim delovima tela u kojim se nalaze žlezde sa unutrašnjim lučenjem. Ako u ove oblasti dospeva nedovoljno strujanja, ili pogrešno strujanje, onda ne postoji dovoljno dobar protok energije kroz telo što može dovesti do pojave raznih oboljenja. Obzirom da funkcionisanje organa u telu zavisi od funkcionisanja endokrinog sistema, svako pojačano ili smanjeno lučenje žlezda uslovljava pojačan ili smanjen intenzitet rada organa koji su sa njima u vezi. Telo u kom ne postoji balans je izloženo riziku i češće oboljeva. Joga je sredstvo kojim možemo održavati ili povratiti narušeni balans, što je preduslov za zdrav i dug život.

1. Prana (sansk. प्राण prāṇa, pali: pano) znači dah, udisanje i izdisanje. U prenosnom smislu označava životni dah, duh. Prana je važan pojam u Upaniśadama. U hinduističkoj filozofiji označava kosmičku životnu energiju.
2. Smatra se da je čakra energetski vrtlog, smešten u ljudskoj auri. Opisuje se kao posredni organ koji prima energiju iz okruženja i usmerava je dalje u organizam. Raspored čakri odgovara rasporedu značajnih centara endokrinog sistema u ljudskom telu.

A. Selvarajan Y., Haich E., **Joga i sport**, „Napredak“, Arandjelovac, 1982. godine