

JOGA PRAKSA

Čovek iz prošlosti nije trebao da uči telesne vežbe. Njegov jednostavni, prirodni način života i njegovo kretanje na svežem vazduhu, kao i aktivnosti koje konkurišu današnjim sportovima, lov, ribolov, trčanje, veranje po drveću, plivanje, borba s divljim zverima, bacanje koplja i slično, obezbeđivale su mu savršeno telesno vežbanje i najveću moguću koncentraciju pažnje. Primitivni čovek je morao biti neka vrsta univerzalnog genija, pošto je bio primoran da podmiruje sve svoje potrebe trudom i snagom svojih ruku, a prema zamislima koje je stvarao sopstvenim razmišljanjem. To je značilo, da se njegov dan, od ranog jutra pa do kasno u noć, sastojao od neprekidnog vežbanja tela i razvoja svesti.

Civilizovani čovek je sam sebe ograničio na mali skup određenih aktivnosti. Veliki deo poslova, koje je čovek iz prošlosti obavljao samostalno, savremeni čovek je preneo na druge i time doveo sebe u neprirodnu situaciju u kojoj jedan deo čovečanstva uopšte ne vrši nikakav fizički posao, dok je drugi deo preopterećen teškim fizičkim radom. Ako razmotrimo ovo stanje, uvidećemo da je ovakvo društveno uređenje uzrok bezbrojnim obeljenjima koja haraju čovečanstvom i da je to zloupotreba životne snage čoveka i specifičan kompleks protivprirodnih uslova života.

Način života zaposlenih u kancelarijama i raznim ustanovama je težak zločin protiv sopstvenog zdravlja. Iako nam je to svima jasno, broj ljudi koji osećaju potrebu za sportom i koji se njime bave je veoma mali. Groznica savremenog života navodi one koji moraju zarađivati umnim radom, da jedva imaju vremena za sport i da žive u svojoj svakodnevnoj rutini ne pružajući svome telu šta mu je preko potrebno. Zbog ovoga ne čudi što nam ovakav degenerisani način života, tokom niza godina, smanjuje životnu snagu, a umnog radnika, koji živi u telesnoj nepokretljivosti, čini podložnim najrazličitijim oboljenjima.

Za osobe koje rade samo fizički, ta jednostranost je takođe veliki nedostatak. Kosač, fabrički radnik, zidar, ma koliko radili od jutra do mraka, nikada neće postići savršenu muskulaturu ili besprekorno zdravlje. Fizički rad može razviti telo i učiniti ga otpornim jedino ako u sebi sadrži dovoljno promena i ako je raznovrstan tako da angažuje svaki mišić ravnomerno. Prirodno telesno vežbanje i nagonka težnja ka sportskim igrama je deo čovekovog nasleđa. Dok je živeo u prirodnim uslovima, priroda se starala da se svaki čovekov mišić razvija i jača. Rad i igra su bili deo njegovog života, ali ne i rad koji danas obavlja veliki broj radnika.

Svi savremeni sportovi su pogodni za ravijanje muskulature, ali se sa njima ne sme preterati. Pored toga, sve vrste sportova predstavljaju napor za srce. „Sportsko srce” je jedna opšte poznata opasnost za sportiste. Osim toga, različite vrste sportova, sa malim izuzecima, razvijaju muskulaturu jednostrano. Mačevalac razvija desnu ruku i bedro, teniser desnu ruku, a klizač bedra i listove. Ako želimo ravnomerno razvijenu muskulaturu, moramo se istovremeno baviti sa više sportova. Međutim, ko ima toliko vremena? Joga praksom za razvijanje mišića svako može da izgradi lepo i ravnomerno razvijeno telo, i to bez velikog utroška vremena.

Joga praksa je karakteristična po tome što se, za razliku od gimnastike koja podrazumeva nesvesno ponavljanje određenih pokreta, zasniva na „vežbama naglašenih pokreta“ koji se izvode uz značajnu mentalnu posvećenost.

Važan aspekt svake joga prakse je sposobnost imaginacija, odnosno snaga zamišljanja. Zamišljanje nam omogućava da se fokusiramo na onaj deo tela na koji želimo da delujemo. Pored toga, zamišljanje nam pomaže da odstranimo smetnje koje dolaze iz podsvesti: naše sumnje, strahove, slabosti i slično. Uz pravilan pristup i fokus na sopstveno telo uz iznenađenje ćemo primetiti da stvaralačka snaga svesti omogućava našem telu da dostigne željenu vitalnost. Usmeravanjem svesti, tanani nervni završeci koji dopiru do svih tkiva snagom svesne volje pune se energijom. Tokom vežbe ovi mali rezervoari se pune izvesnom količinom prane¹, tako da se izgradnja materije realizuje ne samo tokom vežbanja, nego i posle, čak i za vreme sna, ispunjavajući zadatke koje je stvorila naša mašta.

Joga praksa izvođena pomoću autosugestije i koncentracije misli deluje jače na mišiće i organizam od bilo kog sporta.

Svest „crta“ snagom, prema našoj želji, ako svoju energiju šaljemo u telo svesno i sa punom pažnjom. Nema tih pluća, ma kako ona slaba bila, koja neće odgovoriti na dejstvo snage samosvesti i čak i kod odraslih pokazati znake razvoja. Sve zavisi od naše mašte, naše volje, kao i od toga da li imamo vere. Sve, u što uložimo veru, uspeva. Jer, MORAMO VEROVATI U ONO ČEGA NEMA, DA BI GA MOGLO BITI. — imaginacija je stvaralačka snaga u našim rukama.

Korisni saveti

Ljudsko telo i um imaju svoj ritam koji je u skladu sa ritmom Planete. Dobra praksa je da pratimo taj ritam kada je u pitanju spavanje i san i da na spavanje odlazimo ne previše kasno i uvek u isto vreme. Nakon buđenja, treba da se misaono udubimo u suštinu zdravlja i snage tela i duha i prva misao treba da nam bude - ZDRAVLJE.

Odlično je ako imamo mogućnost da što češće oslobodimo svoje noge iz neprovetrenog zatvora obuće i da hodamo bosi po šumi, livadi, obali reke ili jezera, jer kroz tabane upijmo zračenja zemlje, koja jača i osvežava naš organizam na izvanredan način. Stanovnici gradova se tako lako umaraju, jer ih obuća, beton i asfalt razdvajaju od ovog zdravog izvora energije. Na selu ljudi mogu pešačiti više kilometara bez zamora, oni često izuvaju obuću. Pre spavanja bi smo trebali da vežbamo svoje prste na nogama, da ih pokrećemo pojedinačno kako bi se vitalizirali i kako bi smo ih postali svesni.

Ukoliko imamo mogućnosti, svakog dana bi smo trebali provesti nekoliko minuta potpuno bez odeće. Ovo „vazdušno kupanje“ nam je neophodno obzirom da dodir kože sa vazduhom onemogućen tokom celog dana jer odeća sprečava disanje kože. Ako sa vazdušnim kupanjem počnemo u leto i upražnjavamo ga svakodnevno, ubrzo ćemo steći izvanrednu otpornost.

Nozdrve uvek treba da nam budu čiste, jer su one ulazna vrata prane¹. Ukoliko imamo problema sa zapušanim nozdrvama, ujutru bi trebali praktikovati ispiranje nosa ušmrkivanjem mlake, blago zasoljene, vode iz dlana. Ukoliko imamo kijavicu ili zapaljenje nosa, ispiranje

treba ponavljati više puta dnevno, dva, do tri puta. Ukoliko je kijavica baš uporna, možemo naliti toplu vodu u veći sud i u njega rastvoriti jednu ravnu kašičicu sode bikarbone, a zatim uroniti lice i uvući taj rastvor polako kroz nos sve dok ne dospe u usnu duplju. Zatim vazduhom iz pluća pročistimo nozdrve.

Hranu treba dobro žvakati. Dobro žvakanje nije važno samo za dobro varenje i probavu, već i za zube. Snažno žvakanje obezbeđuje obilan priliv krvi u desne i u zubne korenove.

Jelovnik treba da nam se sastoji, pretežno, od sirove hrane. Ako u svom jelovniku imamo mnogo mesa, ne treba da vršimo naglu promenu, bez prelaznog perioda, jer bi mogli naškoditi organizmu. Prelaz treba izvršiti postepeno. Upotreba mesa je do izvesne granice opravdana u hladnijim predelima i ne predstavlja nikakvu prepreku za Jogu. Umerenost, iznad svega. Meso stvara mnogo otpadnih materija i otrova i teško opterećuje probavne organe. Voće, povrće, koštunjavi plodovi, žitarice, med, mlečni proizvodi treba da budu naša glavna hrana.

Treba da pazimo da svakodnevno imamo urednu stolicu. Ako nam je rad creva nepravilan, onda je potrebno upražnjavati odgovarajuće asane: Uddijana-Bandha, Pasčimotana, Joga-Mudra, Nauli i slično. Moramo da naviknemo svoja creva na redovne pokrete pražnjenja u odgovarajuće vreme ujutro ili posle nekog obroka.

Ako nameravamo da postignemo dobre rezultate joga praksom, potrebno je da izbegavamo duvan, alkoholna pića i psihoaktivne supstance, jer svi oni umrtvljuju nervne centre, koje jogom težimo da probudim.

Nikada ne smemo da dozvolimo da nam zavist, mržnja, oholost, požuda, ljubomora ili neki drugi niski nagon obuzme duh. Takva osećanja stvaraju opasna strujanja u čoveku, truju duh i telo i posledica toga je bolest. Disciplinujmo svoje raspoloženje, sačuvajmo svoju duhovnu vedrinu i ne dozvolimo spoljnim okolnostima da utiču na nas.

Dobro je da govorimo samo onda kada imamo šta da kažemo. Nepotrebnim brbljanjem se rasipaju ogromne količine pozitivne energije.

Veoma je korisno provesti po jedan dan svakog meseca, najbolje kada je mlad ili pun mesec, u potpunom postu i ćutanju. Brana koju na taj način zatvaramo nam omogućava skupljanje ogromnih količina naše energije i povećanja zdravlja i snage volje.

Jogu treba da upražnjavamo u posebnoj prostoriji u kojoj je vazduh svež i čist. Nije dobra praksa upražnjavati jogu u prostorijama ispunjenim duvanskim dimom i drugim nezdravim isparenjima, ili u prostorijama gde su nedavno vođeni svakakvi razgovori. Kada uđemo u prostoriju radi vežbanja, ostavimo napolju zajedno sa svojom odećom, sve svoje probleme, strahove, zlovolju i brige, gledajmo u budućnost s punim poverenjem i počnimo sa dubokim disanjem uvereni u lekovitu snagu pretstojećih vežbi. Tada ćemo zračiti vedrinom i uzvišenom čistoćom.

1. Prana (sansk. प्राण prāṇa, pali: pano) znači dah, udisanje i izdisanje. U prenosnom smislu označava životni dah, duh. Prana je važan pojam u Upanišadama. U hinduističkoj filozofiji označava kosmičku životnu energiju.

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