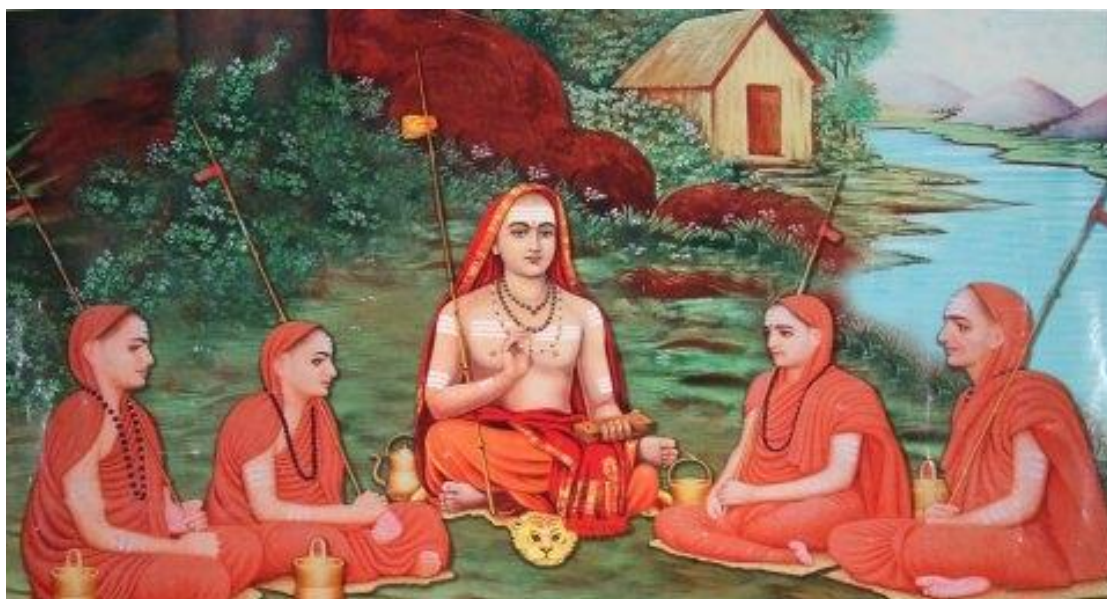


Joga bilten

Broj 46, septembar 2021.



Izdaje: Bihar joga klub, R. Domanovića 4, Beograd

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

Mail: biharjogaklub@gmail.com

Web: www.jogabeograd.com

Facebook: **BIHAR JOGA KLUB**

JOGA BILTEN je delo članova „Bihar joga kluba“ i drugih sledbenika Biharske škole joge. Prevodi, priprema i distribucija su u potpunosti plod zajedničke karma joge.

Više informacija o Biharskoj školi joge možete naći na: www.biharyoga.net i www.syae.eu

Sadržaj

Joga i zdravlje	3
Astma i joga	6
Oslobodite se utisaka iz prošlosti	8
Šta da radim sa svojom astmom?	9
Astma – joga i ishrana	11
Upoznajte asanu: šašankasana	14
Moja iskustva u jogi: Yoga Kavach (priča o kovidu 19)	17
Satjananda krija joga trening	20

Joga i zdravlje

Svami Satjananda Sarasvati

Odlomak iz knjige "Yoga Research Foundation: Volume One, YRF Journals: 1989–1990"

Autorsko pravo pripada „Yoga Magazine“, prevedeno i objavljeno uz dozvolu Biharske škole joge, Mungir, Indija

Dok sam služio u ašramu svog gurua, bio sam svedok tome kako su mnogi ljudi pisali Svami Šivanandi i molili ga da im pomogne da izleče neki svoju bolest i on bi im preporučivao da vežbaju jogu. Naučio sam da joga nije samo serija nekih fizičkih vežbi. Vežbe joga su položaji ili asane koje dovode do velikih promena u telu. Ponekad su te promene u glavnim organima, ponekad u radu endokrinog sistema a ponekad u nervnom sistemu.

Uravnotežiti energije u telu

Telo se održava u životu pomoću životne sile, a um se održava pomoću mentalne sile. To znači da u organizmu postoje dva oblika energije. Jedna vrsta energije je odgovorna za održavanje grubih organa u telu a druga sila je odgovorna za aktivnosti uma.



Kada se rade joga asane, naročite glavne asane klasične joga, u njima dolazi do blagog pritiska na šest važnih tačaka u kičmenom stubu. Od tih šest tačaka, četiri distribuiraju životnu silu i mentalnu silu. A sve bolesti dolaze usled neravnoteže u količini energije u telu.

Naravno da postoje bakterije, nedostatak vitamina i drugo, kao uzročnici bolesti, to je nesporno. Međutim, isto tako morate da zapamtite da bolesti ne nastaju isključivo u grubom, materijalnom telu. Čak i kada se izgleda da je bolest potekla u telu, ona prožme sve do uma i iz uma sve nazad do tela. Takve bolesti se nazivaju 'somatopsihičke'. U današnje vreme većina bolesti dolaze od uma. One zatim putuju do tela i nazad do uma. Tako svaka bolest nastaje, širi se i nazad vraća. Zato bez obzira na to

odakle je bolest potekla, i telo čoveka i njegov um oba pate jednako.

Te dve sile funkcionišu kao sve materijalne sile. Može se, primera radi, reći da postoje pozitivne i negativne sile. Negativna sila upravlja umom i njegovim funkcijama, dok pozitivna sila upravlja telom, njegovom temperaturom, pokretljivošću i drugim funkcijama. Te dve sile se rasprostiru po telu putem četiri razvodne tačke koje su smeštene: u korenu kičme, u sakralnom delu, srčanom delu i vratnom delu. Ove tačke se nazivaju čakre ili psihički centri. Ta četiri centra se moraju održavati u ravnoteži da bi telo bilo dobrog zdravlja. Ukoliko se izgubi ravnoteža doći će do oboljenja tog specifičnog sistema u telu.

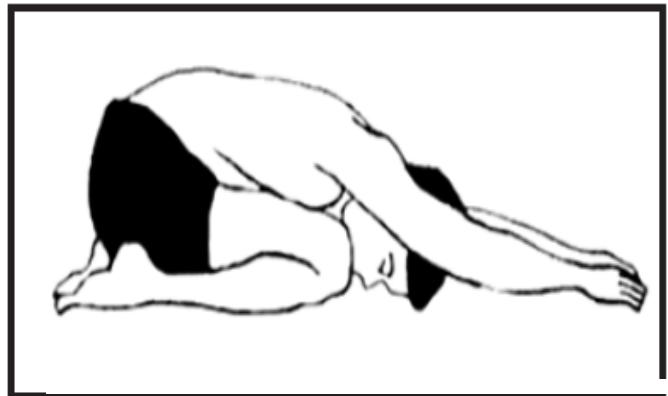
Objasniću vam ovo detaljnije. U jogi mi životnu silu nazivamo *prana*. Drugi prevodi bi bili vitalna sila ili bioenergija (mada je prana katkad i nešto više od toga). Trebalo bi da u životu dve energije, pranična i mentalna budu u skladu, ali obično se to ne dešava. Ukoliko mentalna sila postane dominantna, a pranična sila bude potčinjena, doći će do bolesti u fizičkom telu. Jezikom moderne medicine mi govorimo o istoj stvari. Kada parasimpatički nervni sistem dođe u podređeni položaj ili obratno, mi ćemo imati ili psihičku ili fizičku bolest. Kada bi se mogla uspostaviti ravnoteža između ove dve sile, simpatičkog i parasimpatičkog sistema, tada bi došlo do savršeno zdravlja u telu.

Žlezde sa unutrašnjim lučenjem

Kada su ova dva sistema u savršenom skladu, dolazi do savršene ravnoteže u lučenju endokrinih žlezda. Energetski sistem upravlja radom žlezda ili neposredno ili indirektno, tako da neravnoteža u energiji diirektno ili indirektno utiče na tu specifičnu žlezdu sa unutrašnjim lučenjem.

Na primer, kod dijabetesa funkcija pankreas je poremećena, insulin se ne proizvodi tako da je razgrađivanje glukoze u poremećaju. Nervni sistem ne funkcioniše pravilno zbog stresa i napora, ali ukoliko se nervnom sistemu pruži dovoljno odmora i opuštanja, on će ponovno početi da funkcioniše normalno, sa tim će se pankreas početi da radi i tu će dijabetesu biti kraj.

Telo pravi svoje sopstvene lekove



U našem telu postoji bogati izvor životvornih hemijskih antitela. Kada nam je potreban neki od njih, mi možemo od spolja da ih unesemo u telo tabletama ili injekcijama, ali ako bismo revitalizovali određeni sistem u telu koji proizvodi te potrebne stvari mogli bismo sami da is stvorimo. To može da se ostvari jogom.

Uzmimo za primer adrenalin. Čovek koji pati od astme može da u svom telu sam proizvede adrenalin jednostavno radeći jedan položaj u jogi koji se zove šašankasana. Sedne se na pod na pete, trup se savije napred da čelo dotakne pod ispred kolena a ruke su ispružene na podu i u ovom položaju se opušta desetak ili petnaestak minuta. To je položaj u kome Muslimani sede tokom molitvi.

U šašankasani se nadbubrežne žlezde pokrenu da ispuste više adrenalina i neće doći do napada astme. Ova asana je naročito blagotvorna ukoliko se izvede čim oboleli primeti da će doći do respiratorne kongestije. Pacijent koji boluje od astme može precizno da zna kada će početi astmatični napad. To stanje često počinje da

se razvija od jutra a počinje sa osećajem težine u grudima, ali ukoliko se zauzme položaj šašankasane, pacijent počinje vrlo brzo da se oseća bolje jer je lučenje adrenalina pojačano. Svako ko boluje od astme zna da će ako usled napada poseti doktora, on će mu dati adrenalin, ali uz šašankasanu ga može sam proizvesti.

Ovo je jedan primer kako se određena žlezda sa unutrašnjim lučenjem može stimulisati vežbanjem neke specifične asane. Endokrine žlezde će tad uticati ne samo na telo, već i na emocije kao što su anksioznost, strah i bes, koje se takođe mogu staviti pod kontrolu joga vežbama.

Odlomak iz uvodnog teksta (tom 1, br. 2, decembar 1989.) ॐ

Oktober je mesec koji mi, po pravilu, u ovom ašramu zovemo srećni mesec. Svako mora da nastoji da bude srećan, čak i sanjasini. U svakom umu postoji nesreća. U to osećanje nesreće se mi zatvorimo, okrenemo sebi i stalno mislimo šta nam se događa, osećamo se potišteni i odbačeni, agresivni. Zašto ne bismo onda učinili napor da budemo srećni? Nađite uzrok svoje patnje, bilo da je to vaša ambicija, neka osoba ili nešto treće i otklonite to. Promenite se tako da možete da budete više srećni. To se neće desiti preko noći, ali uz trud, postaćete srećna osoba. Svami Nirandhan

Astma i joga

Dr Svami Šankardevananda Sarasvati

(Yoga Magazine, februar 1997.)

Astma je naziv za skup različitih oboljenja. Kad sam bio mlad imao sam teži oblik astme što je veoma narušavalo moje fizičko, emocionalno i mentalno zdravlje. Ta bolest me je sasvim onesposobila. U velikoj meri je poremetila moj način života i nisam mogao da radim stvari koje sam želeo. Imao sam veliku sreću da sam saznao za jogu. Pre par godina počeo sam da radim osnovne prakse, a danas sam potpuno izlečen.

Zapadna medicina ne veruje da postoji lek za astmu. Ovo znam iz sopstvenog iskustva, kao i od svojih profesora medicine. Isto se odnosi na mnoge druge bolesti među kojima je rak, dijabetes i povišeni krvni pritisak. Svamiđi je u njegovom ašramu pomoću joge pomogao mnogim ljudima u izlečenju ovih bolesti. Postoji mogućnost da se čovek oporavi čak i od takozvanih neizlečivih bolesti. Sada ostaje samo pitanje kako da se zvanična medicina upozna sa potencijalima joge i Svamiđijevim učenjem.

Sam naslov „Astma i joga“ u sebi sadrži nešto što je veoma važno za sve nas. U

njemu se vidi kombinacija dva različita koncepta i pristupa lečenju. Jedan je u medicinskom terminu „astma“, drugi je u sanskritskoj reči „joga“. Ovde se vidi ujedinjenje istoka i zapada. Taj spoj je izlečio moju bolest nakon šest godina rigoroznog treninga i nadam se da će zvanična medicina ukloniti svoja kruta ograničenja i uključiti ovaj sjajan sistem joge.

Astma je bolest respiratornog sistema. Šta to znači bolovati od astme? Od čega se sastoji respiratorni sistem? Za početak, najosnovniji element su pluća, zatim nos,



traheje, grudni koš, mišići, ramena. Svi ovi elementi zajedno čine disanje laganim i opuštenim. Međutim, ono što većini nas

nedostaje i što je toliko dugo i meni nedostajalo, jeste svesnost o tome šta se tu zapravo dešava. Kada počnete da posmatrate svoje disanje, uviđate kako je taj proces potpuno fantastičan i složen, a u isto vreme i jednostavan.

To je medicina kao nauka upravo i učinila. Ona nas je upoznala sa našim fizičkim telom, dok nas joga upoznaje i sa našim umom i duhom. Kada shvatimo da je naš respiratorni trakt kao i čitavo telo jedan kompleksan sistem koji ima fantastičan potencijal, onda putem tehnika joge možemo da ga učinimo u potpunosti efikasnim i omogućimo njegovo kompletno zdravo funkcionisanje.

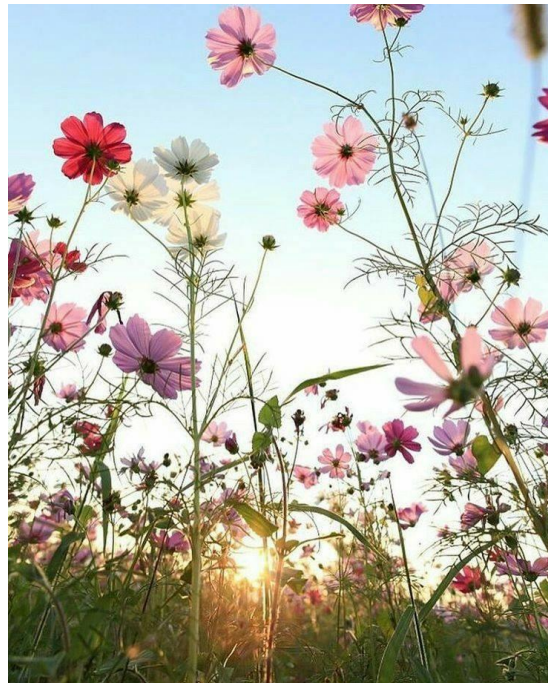
Respiratorni sistem je samo jedan deo našeg tela, tu su i ostali organi: mozak, srce, ruke, sistem za varenje, jezik, nos, uši, oči - svaki organ je jedinstven, poseban i ako razmišljamo o tome oni nas čine najlepšom kreacijom na planeti. Zbog čega se onda razboljevamo? Zašto imamo astmu? To je teško pitanje, ali treba da pokušamo da odgovorimo na to pitanje za naše dobro. Da bi to uradili, za

početak treba da upoznamo naše delove tela i da ih budemo svesni. Tek tada možemo u potpunosti da razumemo i poštujemo ono što imamo.

Znamo da je pranajama način da se kontroliše um i opusti telo. Pluća predstavljaju naše sredstvo da primimo život. Sa beskrajnim morem života, povezani smo preko našeg nosa, jer pomoću nosa udišemo i opstajemo kao jedinke. Onog trenutka kada prestanemo da dišemo imamo još tri minuta života, ukoliko nismo vrlo iskusan jogin. Astma nas sputava da zaronimo u to more života na prvi način. Ona je bolest koja nas neverovatno sputava i čini slabima. Međutim, astma se može izlečiti uz odluku, svakodnevno vežbanje, uz kontrolu i snagu volje.

Potrebno je vreme. Meni je trebalo mnogo godina; čak i kad sam pomislio da sam izlečen, nisam još bio izlečen.

Krajnje je vreme, svakom od nas, da počnemo ozbiljno da radimo na svom telu i umu, da uklonimo bolesti koje svi imamo i povratimo jedinstvo, celovitost, sklad. ॐ



Oslobodite se utisaka iz prošlosti

(odlomak)

Dr Riši Vivekananda Sarasvati

(Yoga Magazine, mart 2003.)

Potisnuta sećanja nekih starih iskustava mogu da imaju veoma moćan uticaj na naš život. Vežbe joge mogu da omoguće da ta sećanja isplivaju na površinu, da se isprazne i da poboljšaju naš život. Sledeća priča ovo ilustruje.



Svami Šankardevananda je došao u jogu kao pacijent koji boluje od astme. Vežbe joge su mu pomogle, ali ipak astma nije nestala. Onda, jednoga dana u Mungiru, dok je radio meditaciju desilo mu se neverovatno iskustvo. Često puta dok

radimo meditaciju javi nam se neko pitanje koje ne mora da bude uočljivo, ali je ipak tu. Njegovo pitanje je logično bilo: „Odakle mi ova astma?“

I uskoro mu se odgovor obelodanio. Posmatrao je svoj čidakaš, prostor iza zatvorenih očiju u nivou centra između obrva, kada je ugledao krupnu ženu sa ogromnom supenom kašikom punom bundeve. Osetio je kako mu ona utrpava to pravo u grlo i kako se guši. Onda je potisnuto sećanje samo pokuljalo. Kada je bio sasvim mali imao je ženu koja ga je čuvala i koja je smislila da mu treba dati bundeve da jede, iako on to nije želeo. Žena je

naravno pobedila i nasilno mu ugurala bundevu u grlo. Taj osećaj gušenja mu se u identičnom obliku vraćao sa svakim napadom astme. Posle tog iskustva u meditaciji napadi su lagano prestali. I više nije imao astmatičnih napada, decenije posle toga. ॐ

Šta da radim sa svojom astmom?

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, oktobar 2015.)



Po jogi, ukoliko neko može da održi svoj fizički položaj uspravno i pravo, moći će da se reši astme. Zato, tajna je u sledećem: zadržite ispravno držanje tela.

Kada imate astmu grudni koš je stegnut i uvučen, ramena se saviju napred, celo telo se naginje napred. Pluća su stisnuta, sužena i disanje je otežano. Ljudi koriste inhalator pumpice, inhaliraju se parom da bi barem malo otvorili disajne puteva.

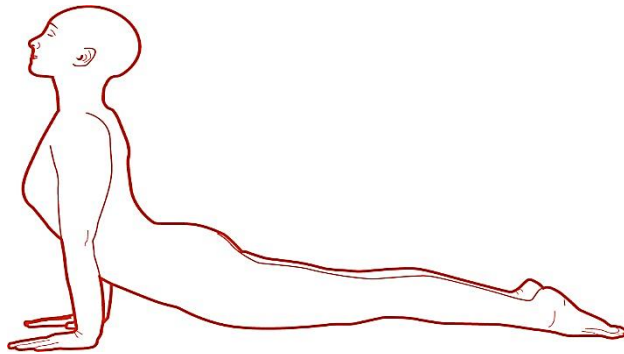
Prema tvrđenju joge, ukoliko bolujete od astme, bez obzira na godine, bez obzira da li ste starija osoba ili dete, treba da uradite samo jednu stvar: raširite grudni koš, tako da se pluća otvore i da disanje bude olakšano. Vežbe koje su pogodne da otvore grudni koš su: bhuđangasana (kobra, prim. prev.), dhanurasana (luk, prim. prev.), uštrasana (kamila, prim. prev.). Ove vežbe proširuju grudni koš. One treba da se

vežbaju ne samo jedanput, već bi trebalo u svakoj da se ostane najmanje po tri minuta, prema ličnom osećaju udobnosti. Asane ne treba da se rade mehanički.

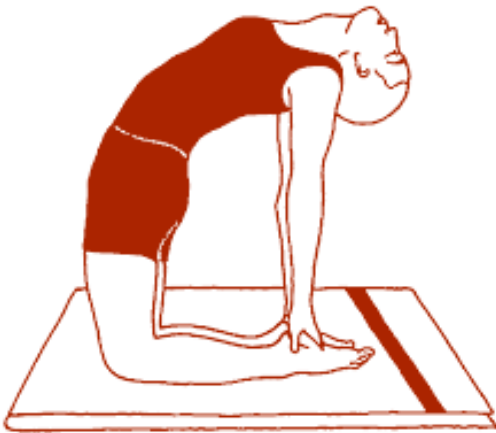
Na primer, kada radite bhuđangasanu, nemojte odmah da se spuštate na pod. Ostanite u položaju dva minuta, ili već koliko možete, dišite sve vreme prirodno i potom se spustite dole. Kada izvodite dhanurasanu, održavajte položaj dokle god možete i polako pripremajte takve uslove, takvo stanje u svom telu da vam se grudni koš i pluća nikad više ne stegnu.

Kada ljudi hoće jogom da leče astmu, njih nauče položaje sa savijanjem kičme unazad i samo od tih asana će imati koristi. Zato ove tri asane: bhuđangasana, dhanurasana i uštrasana, moraju da se vežbaju. Ko god ima teškoće u disanju, bilo da one potiču od bronhitisa, astme ili eozinofilije, položaji sa savijanjem unazad vrlo uspešno otklanjaju sve poremećaje vezane za pluća. ॐ

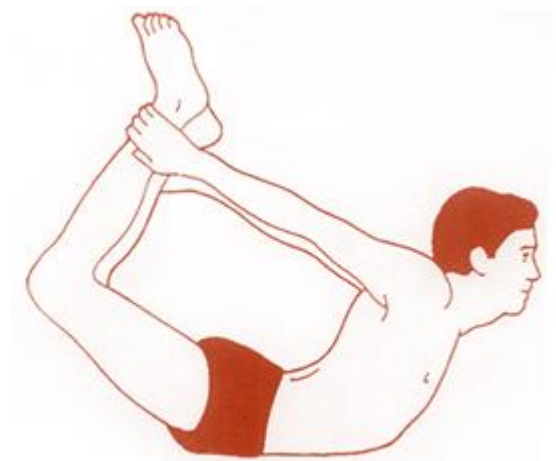
—21. septembar 2014, Sportski stadion Tjagaraj, Delhi, Indija



Bhuđangasana - kobra



Uštrasana - kamila



Dhanurasana

Tri asane kojima se šire grudni koš i pluća:
kobra, kamila i luk.

Astma - joga i ishrana

Dr Svami Šankardevananda Sarasvati

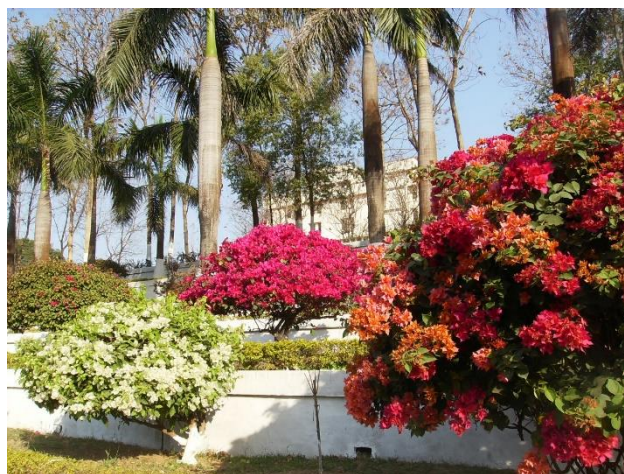
(Yoga Magazine, decembar 1977.)

Mnogi ljudi veruju da je astma neizlečiva. Ovo je pogrešno verovanje. Nauka o jogi i lično iskustvo ovog autora dokazuju da se astma može izlečiti kombinacijom moderne medicine i joga. Terapija lekovima je najefikasnija i najbrža metoda za sprečavanje akutnog astmatičnog napada. Kada smo iscrpljeni i kada ne možemo da dišemo, lekovi mogu da pomognu. Sa druge strane, joga pruža tehnike za jačanje tela i uma i opušta tenzije u mentalnom i praničnom telu, gde leži koren astme. Tokom kratkog vremenskog perioda, joga može potpuno da otkloni duboko ukorenjene uzroke astme. Tada lekovi nisu više neophodni, a jogom možemo da održavamo svoje zdravlje i sprečimo povratak bolesti. U isto vreme, krećemo se ka višem polju svesnosti, srećnijem, kreativnijem i kompletnijem načinu življenja.

Uzroci astme

Gušenje, kratak dah i zviždanje u plućima su najveće agonije akutne astme, koje su

uzrokovane začepljenjem disajnih puteva (bronhija) a koji su opet blokirani preteranim lučenjem sekreta i njegovim nagomilavanjem. Spazam bronhija je reakcija nervnog sistema i nastaje kao posledica nadolazećeg stresa koji pritiska i



telo i psihu.

Astma je poslednja faza u dugačkom nizu dešavanja. Ona nije nikad izolovana, već predstavlja znak da nešto duboko u nama nije u ravnoteži i skladu. Osnovni uzrok ovog poremećaja je mentalna napetost. Da bi uklonili posledicu, moramo prvo ukloniti uzrok.

Psihička napetost utiče na suptilno energetsko telo, sačinjeno od fine mreže praničnih (energetskih) kanala i direktno je pod uticajem našeg uma. Ako je um pod stresom, prana (životna energija) neće imati efikasan tok, što će se reflektovati na mozak i nervni sistem i dovesti do neravnoteže, koju mi opažamo kao astmu.

Dugotrajan stres u kombinaciji sa astmom prouzrokuje četiri velika problema:

1. Psihičku i emocionalnu slabost.
2. Depresiju, prouzrokovanu poremećenim dnevnim funkcionisanjem i obavljanjem aktivnosti.
3. Deformaciju položaja tela, koja još više povećava poteškoće prilikom disanja.
4. Strah od budućih astmatičnih napada koji nas nagoni da posegnemo za lekovima i kada nam nisu neophodni.

Postoje dva osnovna koraka ka izlečenju astme. U prvom koraku se treba usmeriti na akutne napade, u trenutku kad se napad dešava. Drugi korak je jačanje snage i vitalnosti kako bi sprečili napade.

Lek

U toku samog akutnog napada postoji nekoliko stvari koje možete da uradite pre nego što posegnete za lekom. Prvo, uradite

kundāl kriju. Zatim 20 minuta kasnije popijte šoljicu vruće kafe, koja će zagrejati i opustiti grudni koš, jer kofein pomaže da se otvore disajni putevi. Ako ne možete da uradite kundāl kriju, pokušajte da radite pranajame (vežbe disanja). Na kraju, ako ništa ne pomogne, uzmite lek. Ako na ovaj način budete uspevali da prolongirate uzimanje leka, ojačaćete i snagu volje i naučiti bolje kako da sprečite napad ili kako da ga zaustavite kad već počne.

Najvažnije od svega je da postanete posmatrač i svedok svog napada astme. Koja osećanja, misli i sećanja u tom trenutku doživljavate? Koja psihička stanja? Preokrenite svaki napad u vašu korist, tako što će on postati vaše polje istraživanja i učenja, proces koji će podići vašu snagu i svesnost.

Druga faza izlečenja je da radite jogu svaki dan. Asane, fizičke vežbe će vam pomoći da korigujete držanje tela, poboljšate rad pluća, popravite stanje kičme i nervnog sistema. Pranajame, vežbe disanja će povećati kapacitet pluća i obezbediti bolji protok prane to jest, životne energije. Meditacija će pomoći da otklonite mentalne blokade i tenzije koje su osnovni uzrok astme. Dr P. Korey (SAD) je dokazao da meditacijom može da se za dvadeset procenata smanji otpor na koji vazduh

nailazi usled grčenja disajnih puteva. Drugim rečima, meditacija olakšava unos vazduha u pluća. To je jedinstveno svojstvo meditacije jer se to ne dešava dok spavamo ili se odmaramo.

Astma i ishrana

Ishrana je ključni faktor u lečenju astme. Preporuka je da se izbegavaju namirnice koje prouzrokuju stvaranje gustog sekreta koji začepkuje organizam. Astmatičar je slab i njegove energije nisu u ravnoteži, zato je pravilna ishrana vrlo važna kako bi se povratila snaga i harmonizovao organizam.

Najbolja ishrana je sveža vegetarijanska hrana, bazirana na integralnim žitaricama, povrću i voću. Preporučuje se domaći hleb koji ćemo sami napraviti, jela od žita, pirinča, ječma i drugih žitarica celog zrna, posebno u kombinaciji sa raznim vrstama mahunarki (indijski dal).

Ne preporučuju se sledeće namirnice i trebalo bi ih u potpunosti izbaciti iz jelovnika: beli hleb, kolači, beli šećer, konzerviranu hranu, namirnice koje sadrže konzervanse, pojačivače ukusa i veštačke boje, zatim mlečne proizvode (osim jogurta, kefira i kiselog mleka), prženu hranu.

Izbegavajte prejedanje i pokušajte da jedete samo dva puta dnevno, i to uvek u isto vreme. Smanjite količinu kafe i čaja kako bi kofein iz kafe koju pijete prilikom akutnog napada bio delotvoran.

Topla preporuka je da pređete na režim ishrane i kompletan program za lečenje astme koji je opisan u knjizi Biharske škole joge *Yogic Management of Astma and Diabetes*. Podići ćete ceo svoj život na viši nivo, biti puni vitalnosti i oslobođeni od astme. ॐ

Sreća treba da bude prirodna priroda svakog čoveka a ne briga i anksioznost. Bog je hteo da se sva njegova deca razvijaju i uzdižu. Bog je hteo da sva deca budu srećna i da ne budu puna brige i nervoze.

Svami Nirandhan

Upoznajte asanu: šašankasana

Šašankasana (položaj meseca ili zeca)

Svami Nirmalananda Sarasvati

Koristi bazirane na fiziologiji

Šašankasana je položaj savijanja napred i pripada vađrasana grupi vežbi. To je jedna dinamična vežba. Međutim, krajnji položaj može da se zadrži duže i bude statičan položaj za relaksaciju.



Ulaskom u krajnji položaj isteže se kičma i mišići duž kičme (paravertebralni mišići) i otvaraju se međupršljenske foramene (otvori između pršljenova kroz koje prolaze kičmeni nervi) i time se oslobađa pritisak sa kičmenih pršljenova. Ova vežba će stoga biti od koristi svima koji imaju spondilozu ili upalu međuprljenskih zglobova. Istezanje i opuštanje leđnih mišića pomaže da se ublaži bol u donjem delu leđa do koga je dovelo preterano naprezanje leđnih mišića ili mišićni spazam.

Savijanjem napred ojačavaju leđni mišići (koji su zaduženi za održavanje položaja) kao i time kada se telo ponovo vraća u uspravni položaj bez pomoći ruku. To je veoma blagotvorno za sve vrste bolova u leđima. Vežbanje treba da se odvija postepeno: prvo treba vežbu raditi tako što iza leđa jednom šakom obuhvatite ručni zglob druge ruke, a onda vremenom treba preći na puni oblik vežbe.

Pokret se pretežno odvija iz zglobova kuka, upotpunjen sa savijanjem napred vratnih pršljenova u poslednjoj fazi. Ukoliko su kukovi kruti, ako je veliki trbuh ili postoji napetost u donjem delu leđa, savijanje unazad se proteže na čitav kičmeni stub. Kada se ne izvodi pravilno, savijanje napred vrši pritisak na diskove između samih pršljenova što je štetno za one koji imaju iskliznuće diska. Oni bi trebalo da budu oprezni i da umesto ove asane vežbaju supta pavanmuktasanu, u kojoj je donji deo leđa na podu.

U vadrasani, kao osnovnom položaju, su vene na nogama pod pritiskom što sprečava da se u njima nakuplja krv. Podizanje ruku potpomaže da se venska krv iz njih vraća ka srcu. Kod savijanja napred u krajnjem položaju dolazi do kompresije svih trbušnih organa, koje istiskuje krv iz jetre, slezine i drugih organa i šalje je natrag ka srcu. Duboki udah u položaju dodatno stimuliše vraćanje venske krvi ka srcu, stvarajući negativni pritisak u grudnom košu koji dovodi do efekta pumpe kojim se krv usisava iz ruku. Povećanje toka venske krvi ka srcu dovodi do pojačanog rada srca. Pošto su noge i trbuh pod pritiskom, veća količina krvi teče u glavu i vrat.

Kod hipertenzije, dijabetesa, glaukoma, odlublivanja mrežnjače i moždanih poremećaja, kombinacija povećanog protoka krvi i oslabljene prohodnosti vena u statičnom položaju predstavlja izvestan rizik. Šašankasana bi trebalo da se radi onoliko dugo koliko je udobno u krajnjem položaju.

Kada se radi dinamično, kardio-vaskularni sistem može da se ne prilagodi dovoljno dobro brzim smenama u dinamičnoj cirkulaciji, što može da dovede do nedovoljnog priliva krvi u mozak. Brze promene položaja i pokreti glave i vrata

mogu da dovedu do blage vrtoglavice i dodatno naglase oslabljenu cirkulaciju krvi do mozga. Ukoliko se ti simptomi pojave treba prekinuti sa vežbom. Oni koji imaju cervikalnu spondilozu (spondilozu vratne kičme) takođe ne bi trebalo da izvode ovu asanu.

Podizanje i spuštanje ruku u vežbi, kao i smena pritiska i opuštanja abdomena podstiče duboki udah i kompletni izdah. Takvo poboljšano disanje je blagotvorno za sve, posebno za one koji pate od astme i hroničnog bronhitisa. Pritisak na želudac, tanko i debelo crevo podstiče peristaltiku i pokretanje i izbacivanje gasova, ili naviše ili nadole. Pritisak na debelo crevo pomaže da se otkloni zatvor, a kada se vežba radi sa postavljenim pesnicama na donji abdomen stimuliše se digestivna vatra i poboljšava varenje.

Blagi pritisak na ženske reproduktivne organe može da bude koristan kod određenih ginekoloških poremećaja i bolnih menstruacija. U varijaciji vežbe sa pesnicama koje pritiskaju donji trbuh povećava se taj pritisak.

Koristi na psihološkom nivou

U krajnjem položaju svi mišići su opušteni, što ovu asanu čini efikasnim položajem za

opuštanje. Opuštanje će biti dodatno naglašeno ako se svesnost zadrži na trbušnom disanju. Mnoga deca vole da se opuste baš u ovom položaju, sa rukama uz telo, što podseća na položaj fetusa i stvara osećaj sigurnosti, kao i osećaj prepuštanja i prihvatanja. Ova dodatna psihološka komponenta pojačava fizički osećaj opuštenosti.

Kada se ovaj položaj radi u statičnom obliku, pružiće olakšanje onome koji pati od

bola ili se oseća emocionalno nestabilnim. Duže ostajanje u statičnoj šašankasani imaće dejstvo na nadbubrežne žlezde i praktičar će osetiti umanjenje stresa i spokoj. Preporučuje sa da se osećaj ozlovoljenosti i besa stave pod kontrolu, kao i da se izbalansira manipura čakra. ॐ

(Za više detalja pogledajte knjigu: Asana Pranayama Mudra Bandha, u izdanju Yoga Publications Trust.)

Kada se ne rade jame i nijame, joga je samo fizičko vežbanje. Ako uvedete jame i nijame u svoj život, vi se tada povezujete sa dobim i pozitivnim, konstruktivnim i kreativnim i pravite mesta da se sve to manifestuje i poboljša vaš život. Zato, jame za način življenja počinju sa srećom. Sreća je prva jama joge.

Svami Nirandhan

Moja iskustva u jogi

Yoga Kavach (joga kavać)

Shri Dilip Mehta, Kolkata

(Yoga Magazine, januar 2021.)

Taj 3. oktobar 2020. godine je meni doneo strašan šok kada je test pokazao da sam pozitivan na korona virus, sa 18 jedinica prisustva virusa u telu.

Čudno, ali nisam imao nikakvih simptoma i bio sam uveren da će rezultat biti negativan, što se na žalost pokazalo suprotno.

Odmah je započela igra uma, zahvaljujući histeriji koju su stvorili mediji i šira javnost ulivajući

smrtni strah celom čovečanstvu. Istog časa sam se izolovao u spavaću sobu uz koju je bio toalet. Detaljno i precizno uputstvo

lekara, koje je uključivalo 7 suplemenata, 2 leka i 2 procesa – inhaliranje i ispiranje grla, sledio sam uredno i pratio sva uputstva.

Kako bih ublažio trenutnu uzburkanost

uma, zahvaljujući dubokoj povezanosti sa Biharskom školom joga, odmah sam započeo sa ponavljanjem Mahamritjundaja mantr, Gajatri mantr i 32 imena Durge, zatim sa vežbanjem joga nidre i antar moun, a sve to pod vođstvom



sveprisutnog Svamiđija. Srećom sve je to već bilo dostupno na *biharyoga.net*, *Satyam Yoga Prasad* i *Youtube kanalu*. To

mi se činilo kao živa interakcija sa Svamiđijem u realnom vremenu.

Sledstveno, svi članovi mog doma su prošli isti PCR test iako oni nisu pokazivali znake

simptoma kovida 19 o kojima se toliko govorilo. Sledeći šok sam doživeo 6. oktobra 2020. kada su, osim Aniše i Surendre (njenog asistenta), svi ostali bili pozitivni na testu. Uzimajući u obzir njihove godine, kao i nedostatak prostora za ovakve hitne slučajeve, tri starija člana domaćinstva su upućena u starački

dom dok su ostali ostali kod kuće, s obzirom da je kod njih prisustvo virusa bilo više od 31, a da pri tome nisu pokazivali alarmantne simptome (naravno, sve to po savetu lekara).

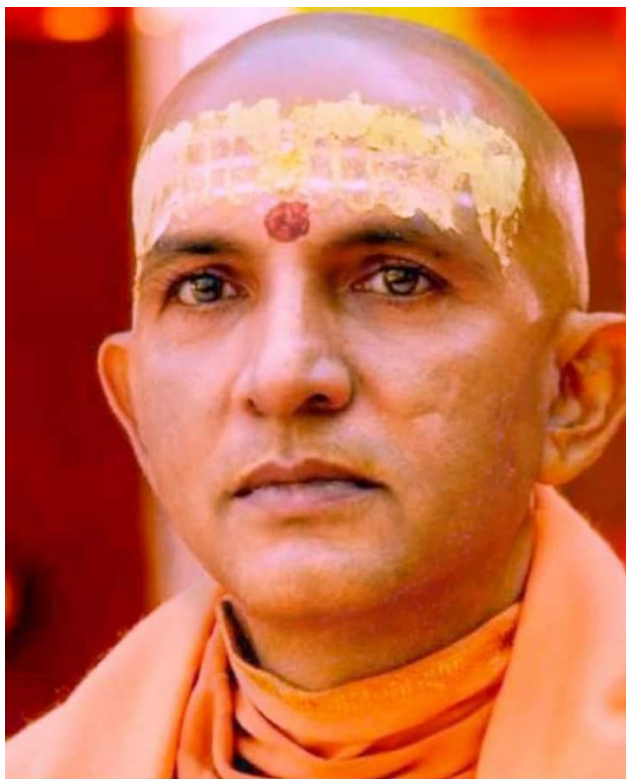
S obzirom da smo svi bili u istoj situaciji mogli smo slobodno deliti isti prostor. Fotografija Gurudeva koju nam je Aniša poslala, odmah je postavljena na uzglavlje našeg kreveta, te smo stalno bili pod njegovom budnom pažnjom i negom tokom čitavog perioda izolacije.

Aniša i Surendra su uspeali da ne dobiju virus, verovatno zahvaljujući neprekidnom i bliskom vođstvu koje je Aniša imala iz ašrama: propisanim vežbama i joga krijama,

uključujući i vežbe đala neti i kundāl. Surendra nam je javio da je i on takođe upražnjavao đala neti. Lepota situacije tokom perioda zatvaranja je bila što je trebalo da ja njega obučavam u jogi dok radim svoje vežbe i pevam mantre, uz moju parikrama šetnju po rajskom deliću zelenila na našoj terasi,

Problem sa srednjim uhom me je sprečio da radim đala neti, ali zahvaljujući što sam bio redovan u sportskih aktivnostima, krijama, asanama, mantrama i drugom, uspeo sam da ostanem zdrav i da se održim tokom ovog mučnog perioda.

Joga kavać, zaštitna joga odbrana, kako je Svamiđi propisao u raznim kapsulama (kratki joga programi, prim. prev.) na aplikaciji namenjenoj prevenciji ovog zastrašujućeg virusa, odnosno zaštiti u slučaju oboljevanja, kao i očuvanju nakon



oporavka, postajao je sve više deo našeg načina života.

Potpuno sam uveren da smo, kao i mnogi drugi, živi primeri značajne uloge koju, kako u oporavku tako i u blagostanju uopšte, imaju joga krije, meditacija i ponavljanje mantri. Nismo ni shvatili kako je vreme proletelo od tog 3. oktobra do 18. oktobra. Bilo je to kao da uživamo u ponovnom otkrivanju sebe, sa svim raspoloživim vremenom za sebe, a istovremeno oslobođeni bilo kakvog stresa.

Srećom oni stariji, koji su bili iseljeni iz kuće, imali su samo blaže simptome i mogli su da izađu iz doma za stare, te su period karantina mogli da okončaju u svom domu, a uz 'guru kripu' (milost gurua, prim. prev.) su ponovo bili na nogama.

Budući da sam duboko i blisko povezan sa Biharskom školom joge, zahvaljujući inicijaciji preko mog dragog oca Brahmamurtiđija, joga je postala deo mog života, ali i moj način življenja. Ne mislim da sam sada imao više koristi od joge nego inače, ali je jasno da je sve to zahvaljujući blagoslovima našeg gurua, Paramahansa Nirandananande Sarasvatija, kao i institucijama u Mungiru i Rikhiji. Nije uvek bilo tako očigledno kako su se naši

unutrašnji životi transformisali, ali smo to tek sada osetili u punoj veličini. To mi je učvrstilo odluku da nastavim da sledim ove metode sa još više uverenja i verovanja da će vreme u budućnosti biti provedeno u duhovnom blagostanju.

Iskreno govoreći, joga kavać nije namenjen samo 'sprečavanju' takvih strašnih epizoda u životu, već takođe i 'zaštiti' za slučaj da je pogođen nevoljom, kao i 'očuvanju' sopstva. To je guru kripa koja se u obilju preliva i stiže iz daleka do svakog od nas, kao štit za prevazilaženje svih teškoća.

Kao žrtva ovog zastrašujućeg virusa, koji je pogodio mene i moju porodicu, uprkos svim mogućim merama predostrožnosti, samo je jedna poruka stigla do mene: ovo će se dogoditi skoro svima, ali se intenzitet virulencije može značajno umanjiti praćenjem doktrine joga kavaća, kako nam je dao Svamiđi. U veoma kratkom roku možemo prevazići patnju, a istovremeno povratiti normalnost u svim aspektima života.

Svi članovi naše porodice imaju privilegiju da uživaju u blagoslovima Svamiđija, kao i nasleđu znanja i učenja koje prenosi Gurudev, pod okriljem Biharske škole joge.



SATJANANDA KRIJA JOGA TRENING



Ako želite da se trajno promenite na bolje i saznate više o sebi, svetu koji vas okružuje i životu, razmislite o krija jogi. Krija joga je najmoćnija nauka joge, a veoma ju je lako naučiti.

Ovim procesom sve dimenzije ličnosti budu dovedene u sklad a duhovni razvoj se odvija kroz ispoljavanje kreativnosti u svim sferama života. Naučna istraživanja pokazuju da koristimo manje od deset procenata mozga i njegovih mogućnosti - najbrži i najbezbedniji način da se ovo promeni i urođeni potencijali i talenti u potpunosti ispolje, jeste krija joga. Ona može iz osnova da unapredi kvalitet života.

Tehnike Krija joge koje podučavamo preneo je iz drevnih izvora joge i tantre Šri Svami Satjananda Sarasvati. Ovaj program jedan od samo dva sistema krija joge koji su danas široko prihvaćeni u svetu.

Krija joga trening, uz odobrenje i blagoslov Biharske škole joge, u Bihar joga klubu vodi Dr Svami Mudrarupa Sarasvati, učitelj sa tridesetogodišnjim iskustvom.

U toku je primanje prijava za Krija joga trening 2021/22. Kurs će početi u oktobru 2021. Proces prijavljivanja je otvoren do popune raspoloživog broja mesta, koji je ograničen.

Više informacija na sajtu www.jogabeograd.com i mob./Whatsapp/Viber 064 046 7216

Bihar Joga Klub

Bihar Joga Klub

Bihar Joga Klub

Bihar Joga Klub
