

# Joga bilten

Broj 63, avgust 2023.



Bihar joga klub, R. Domanovića 4, Beograd

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

Mail: [biharjogaklub@gmail.com](mailto:biharjogaklub@gmail.com)

Web: [www.jogabeograd.com](http://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](http://www.biharyoga.net) i [www.syae.eu](http://www.syae.eu)

## Sadržaj

Joga nidra i sankalpa .....	3
Pranajama .....	7
Joga nidra za decu sa oštećenim sluhom .....	11
Moja iskustva u jogi: Sadhana .....	18



# Joga nidra i sankalpa

*Govor koji je Svami Satjananda održao prilikom srebrnog jubileja na All World Yoga konvenciji održanoj u Bogoti, u Kolumbiji.*

*(Yoga Magazine, januar 1978.)*

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

**M**i imamo pred sobom ideale, uzvišene primere življenja. Znamo zasigurno šta je dobro a šta loše, ali ipak ponekad u životu ne postupamo prema tome. Zbog čega se to dešava? Intelektualno prihvatamo ono što se govori o životu, ljubavi i razumevanju, zašto onda ne možemo shodno tome da se ponašamo? Šta nas sprečava u tome? Mora da postoji neko objašnjenje zašto je toliko teško sprovesti u praksu ono u šta verujemo? Svi ti visoki ideali ne treba da ostaju u knjigama - moramo da počnemo da ih živimo. Joga nidra nas dovodi u dodir sa našom psihičkom ličnošću, a ona je odgovorna za sve što mi mislimo i radimo. Uz pomoć joga nidre možemo da počnemo da delamo u skladu sa idealima u koje verujemo.

Po čitavom svetu su izvođeni mnogi eksperimenti o dejstvu joga nidre ili psihičkog sna na ljudsko ponašanje.

Vežba je sasvim jednostavna. Legnete na leđa, zatvorite oči i koncentrišete se na celo telo nekoliko minuta. Vodite računa da ostanete sve vreme svesni. Ako budete zaspali, izostaće koristi od joga nidre, zato proveravajte da li ste budni. Trudite se da ne zaspate i da održite svesnost sve vreme vežbe. Zatim napravite odluku koja vam daje pozitivno usmerenje u životu. Ova odluka može da posluži da se oslobodite svojih loših navika ili da ostvarite neki cilj.

Ukoliko patite od hipertenzije i krvni pritisak vam je visok, vežbajte joga nidru na prazan stomak, nikad punog stomaka. Ali ako patite od nesanice vežbajte joga nidru neposredno posle obroka. Ako želite da se ponašanje vašeg deteta promeni, ili ako želite da neko znanje prenesete drugima ili da ga sami usvojite, najbolje vreme za joga nidru će tad biti kada odete na počinak.

Neka deca imaju želju da uče, ali im je svesni um ili slab ili ne prima gradivo. Vežbanjem joga nidre oni će moći da upiju znanje putem podsvesnog uma. Kapacitet deteta bude sasvim drugačiji pre i posle joga nidre. Zaista je zapanjujuće kako deca mogu da čitaju i rešavaju matematičke probleme koje nisu mogli ranije da rade.

Jednom su mi doveli malo dete koje je imalo naviku da mokri u krevet. Stavio sam je kod sebe u sobu i noću dok je spavala ponovio sam joj mnogo puta ove reči: „Piškićeš u toaletu.“ Kada zaspi, posle tri minuta bih je probudio i rekao joj da ide u kupatilo kad god oseti potrebu da mokri. Ona je odmah ponovo zaspala. Ponavljao sam ovo deset dana i ona je zauvek prestala da mokri u krevet.

Možda iz ovog primera može da se vidi kako postoji deo uma koji je prijemčiv i poslušnan, koji može da sledi svaku

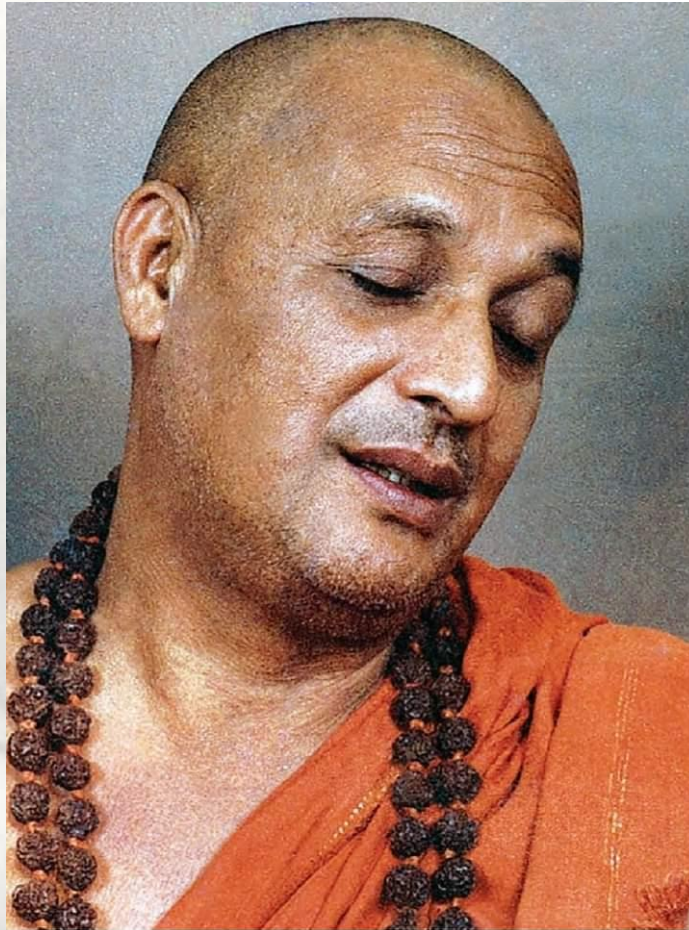
komandu koju mu zada ili neko drugi ili sopstveni um. Ukoliko želite da razvijete ljubav, samilost, darežljivost i kontrolu nad sobom, treba i taj deo uma da uključite. Kada se um povuče u sebe, on postaje plodno tle, a to je tajna joga nidre.

Postoje različiti vidovi joga nidre koji su za različite vrste ljudi: za one koji pate od nervne depresije i nervnog sloma, za maloletne delikvente ili ljude sa

sklonostima ka kriminalu, za one koji žele da razviju pamćenje i mentalne sposobnosti ili da se reše loših misli i navika, za one koji ne znaju kojim pravcem u životu da krenu i traže ispravno vođstvo.

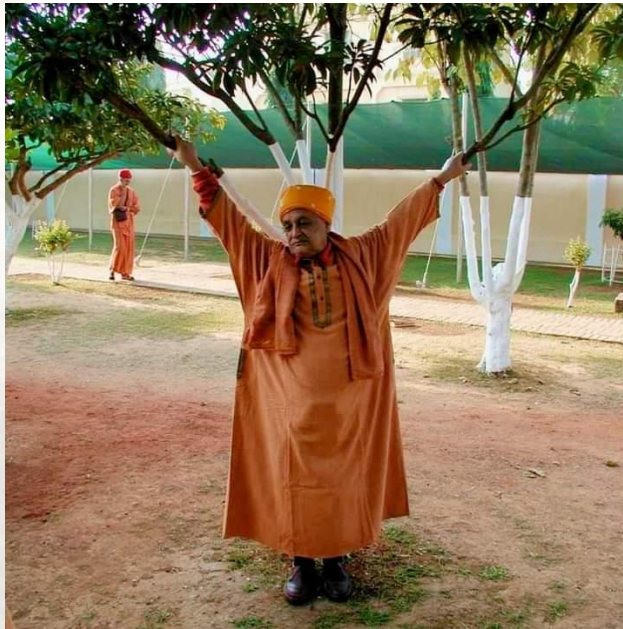
Jednom su me pozvali da predajem jogu u zatvoru. Oko šest stotina zatvorenika je prisustvovalo

času i skoro svi su bili potpuno van kontrole, skakali su okolo, vikali i zviždali. Oko četrdeset minuta sam pokušavao da



ih smirim tek toliko da mogu da im pokažem nekoliko asana, ali bez uspeha. Odjednom mi je jedan od zatvorenika prišao i pružio mi paklu cigareta i ponudio da zapalim jednu. Ja sam rekao da ću zapaliti cigaretu ukoliko on uspe da smiri zatvorenike i kaže im da legnu

mirno na pod. On je bio moćan tip i postavio ih je sve da legnu na leđa, ali su oni i ležeći nastavljali sa svojim šalama i izrugivanjem. Posle dvadeset minuta govoreći im da zatvore oči i da se ne pomeraju, video sam da ja ne mogu da vladam njima i otišao



sam iz zatvora. Sledećeg dana kada sam pozvao upravitelje zatvora da ih obavestim da neću doći ponovo da im održim čas, oni su me preklinjali da se vratim. „Svamiđi,“ rekli su, „vi ste ih prosto opčinili. Od kako ste otišli, oni su postali mirni.“

Sledeći put kada sam otišao u zatvor isti ti zatvorenici su tiho legli na pod. Kada sam im rekao da se sprema da rade surju namaskar, rekli su: „Ne, mi hoćemo jogu koju si nam juče radio.“ I

tako, narednih šest dana učio sam ih joga nidru, psihički san, učio ih kako da se opuste od glave do pete, od spolja ka iznutra, kako da opuste svaki delić njihovog bića. Stizali su mi dnevni izveštaji kako postaju sve bolji i kako se mnogo manje svađaju.

Sedmoga dana napravili su mali oproštajni skup i svi zatvorenici su došli. Kada je na mene došao red da govorim, izvadio sam paklu cigareta koju su mi dali prvog dana i rekao: „Prvog dana ste hteli da pušim. Evo tu su cigarete i sada ću da zapalim jednu sa vama.“

Čovek koji mi ih je dao došao je na binu i rekao: „Svamiđi, oprostite što sam vam dao te cigarete. Molim vas, vratite mi ih.“ Držanje tog čoveka koji samo sedam dana ranije nije znao kako da se ophodi prema monahu ili svamiju, sada je bio potpuno preobražen a da mu niko ništa nije rekao osim što je vežbao joga nidru. U čemu je tajna ove transformacije? Propovedi? Ne! Ukor? Ne! Izbacivanje napetosti, opuštanje i mir uma su tajna preobražaja.

Mnogi ljudi imaju loše navike koje preziru. Na primer, neko se navikao na hašiš i svaki put kada ga puši on mrzi sebe što to radi. Iako možda misli: „Ne volim ovu svoju naviku, ja ne želim da pušim,“ ipak u njemu postoji snažan poriv da čim padne veče počine da žudi za hašišem. To stvara u njemu konflikt. Um mu postaje podvojen. On silno želi nešto, a zna da to nije dobro za njega. Ako se prepusti porivu, postaće zavisnik od hašiša koji je poguban za mozak i respiratorni sistem.



Kako da se ova situacija prevaziđe?  
Postoji jednostavna formula. Lezite na

krevet i koncentrišite se na dah i na telo. Onog trenutka kada osetite da tonete u san, recite sebi: „Nema više hašiša.“ Roditelj ili staratelj to može da radi deci dok su još mala. Probajte ovu tehniku sa bilo kojom navikom koju imate i za deset dana ćete videti kako zaboravljate na nju. Sa odlukom koja se napravi kada je um potpuno opušten i receptivan, vi možete da popravite svoj vid, svoje varenje, svoje familijarne odnose, možete da izmenite čitav svoj život. ॐ

San odmori telo, ali joga nidra odmori i um i telo. Dok spavate vaša svest spava u vašem astralnom telu, ali tokom joga nidre vaša svest je budna. Joga nidra ima dve korisne funkcije. Ona otklanja umor i okrepljuje telo. Stres i teškoće svakodnevnog života stvaraju tenzije a one liše um spokojsva. Joga nidra otklanja tenzije i vraća fleksibilnost uma. - Svami Satjananda

# Pranajama

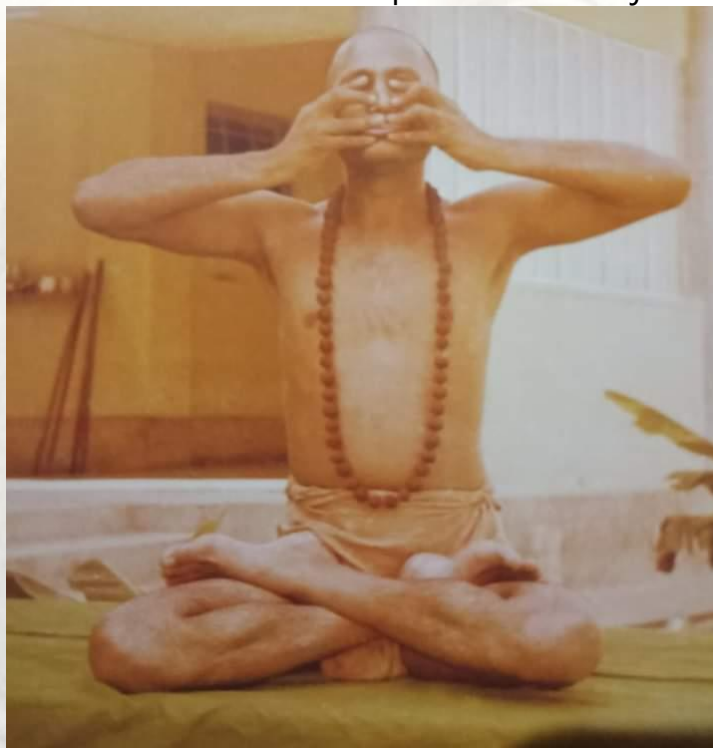
*Svami Satjananda Sarasvati* साकसुच - १००

*(Yoga Magazine, oktobar 2020.)*

## *Koje je pravo značenje pranajame?*

**Svami Satjananda:** Pranajama je veoma pogrešno shvaćen pojam. Ljudi je često prevode kao „vežbu disanja“. Pranajama svakako pomaže da se unese kiseonik u organizam i izbaci ugljen dioksid, u to nema sumnje, i to njeno dejstvo ima odličan fiziološki uticaj na telo. Ali pranajama nije samo vežba disanja, ili treniranje daha. Pranajama nije ni kontrola životne snage. Ona takođe nije kontrola daha. Kako onda možemo definisati pranajamu?

Pranajama je dovođenje životne energije u svaki, i najmanji, delić fizičkog tela. To je zapravo proces koji budi *pranu*, uspavanu životnu energiju u fizičkom



telu. Pranajama je sastavni deo čitavog jednog sistema ujedinjavanja, kao i ponovnog uspostavljanja ravnoteže i harmonije duha i tela, sistema koji pročišćava i ojačava, a samim tim i eliminiše fizičku i mentalnu napetost i slabost. Istovremeno ona razvija svesnost i pažnju. Vežbe pranajame obnavljaju energiju u fizičkom telu koju potom *ida* i *pingala* nadiji (energetski kanali) prenose putem električnih impulsa kroz celo telo, uključujući i mozak. Naučnici su uočili da tokom vežbanja pranajame obe hemisfere mozga postaju aktivne, kao i da dolazi do značajnih promena u električnim impulsima mozga.

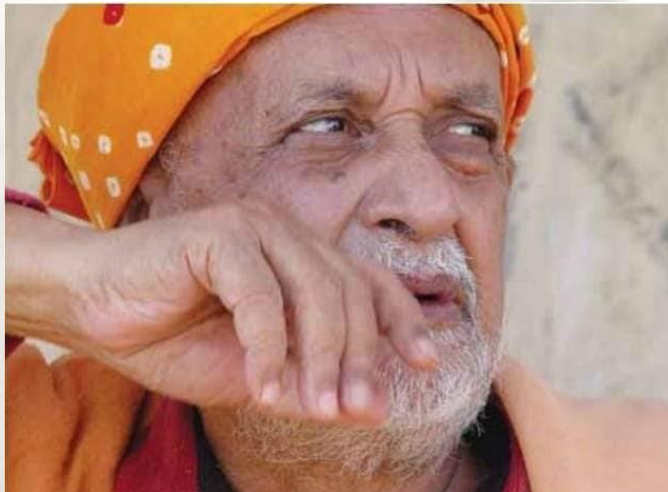
### Šta znači reč pranajama?

Prana znači puno više od daha i disanja. „Prana“ plus „ajama“ daje „prana-ajamu“. *Ajama* je sanskriptska reč koja se može definisati kao istežanje, produžavanje, obuzdavanje ili ekspanzija (ekspanzija dimenzija u vremenu i prostoru). Dakle, pranajama znači proširivanje i prevladavanje svojih prirodnih ograničenja. Pranajama koristi proces disanja kao sredstvo za manipulaciju svim oblicima prane unutar čoveka, bilo da su

grublji ili suptilniji, ali najviše se bavi uticajem na suptilne oblike prane. Pranajama pruža metod kojom se mogu dostići viši nivoi vibracione energije. Drugim rečima, omogućuje

aktivaciju i regulaciju prane u čoveku, čime postajemo osetljiviji na vibracije u kosmosu i unutar nas.

Pranajama je metoda koja rafinira praničko telo, fizičko telo i um. Na taj način praktikant može postati svestan novih dimenzija postojanja. Smirivanjem uma i činjenjem da on postane stabilan, svest može svojom svetlošću da probije



kroz njega bez prepreka. U *Joga Ćudamani Upanišadi* (stih 89) piše:

*Ćale vaate ćhalo binduh niščale bhavet;*  
*Jogi sthaanutva- maapnoti tato vajum nirundhajet.*

Kada se prana kreće, bindu se takođe kreće. Kada prana ostaje mirna i stabilna, tada je i bindu stabilan.

Na taj način, jogi postaje postojan i čvrst. Stoga bi pranu trebalo staviti pod kontrolu.

### Koji su glavne ciljevi pranajame?

**Svami Satjananda:**

Prva svrha pranajame je da se nervni sistem opskrbi energijom. Druga svrha je buđenje kundalini. Treća svrha pranajame je buđenje

uspavanih centara u mozgu. Kaže se da misao utiče na pranu, a prana utiče na misao. Prema jogičkim tekstovima, svrha pranajame je da se ovlada umom. Jogički spisi jasno ističu - um i prana se prožimaju. Kada je um nemiran, to utiče na pranu; kada je um miran, smiren i staložen, automatski se postiže ravnoteža u prani. Istina je i u obrnutom slučaju. Kada su prane uznemirene, um je



uznemiren. Kada su prane pod kontrolom, um je pod kontrolom. U *Joga Sutrama* mudraca Patanđalija (2:53) stoji:

*Dharanasu ċa jogjata manasah.*

I sposobnost uma da se koncentriše (razvija se kroz pranajamu).

Stoga, ukoliko se pravilno vežba pranajama, može se postići najviši nivo u jogi.

### *Šta su naučna istraživanja otkrila o uticaju svesnog disanja na mozak?*

*Svami Satjananda:* Mozak se sastoji od prednjeg i zadnjeg mozga. Zadnji deo mozga je instinktivni, ili primitivni mozak. Prednji deo mozga je sedište sveukupne svesti. Kada dišemo bez svesnosti o disanju, disanje se registruje u zadnjem delu mozga. To se naziva spontano ili nevoljno disanje. Kada smo svesni disanja i svesno promatramo celi proces, to se naziva svesno disanje i beleži ga svesni, prednji deo mozga.

Ta razlika se čini jednostavnom, ali njen značaj je zaista velik. Tokom života većina ljudi diše nesvesno, kao što dišu životinje i deca, sa izuzetkom nekih ljudi koji su počeli da rade jogu. Trenutak kada postanemo svesni disanja i počnemo upravljati i kontrolisati disanje na određeni način, prednji deo mozga to odmah registruje. To su potvrdila naučna

istraživanja i dovela do zaključka da svesno disanje ima potpuno drugačiji uticaj na mozak od nesvesnog disanja. Nesvesnim disanjem celo telo se opskrbljuje pranom, ali ta doza nije dovoljna za njegov razvoj i rast.

To znači da pranajama nije samo vežba disanja ili kontrola daha, već je i sistem za treniranje različitih centara u mozgu. Primer svesnog disanja je disanje naizmenično kroz jednu pa kroz drugu nozdrvu. Naučna istraživanja su primetila da kada dišemo kroz levu nozdrvu, moždana aktivnost se povećava u desnoj hemisferi, a kada dišemo kroz desnu nozdrvu, aktivnost se povećava u levoj hemisferi. Kada zadržimo dah, obe hemisfere mozga se izjednače.

Primećeno je i da dah koji prolazi kroz levu nozdrvu ima nešto nižu temperaturu od daha koji prolazi kroz desnu nozdrvu. To se slaže s jogičkim shvatanjem da je leva nozdrva povezana sa *ida nadijem*, i protokom mentalne energije, dok je desna nozdrva povezana sa *pingala nadijem*, i protokom vitalne energije. *Ida* se vezuje za hladnu, lunarnu silu, dok je *pingala* solarna, vruća sila.

U naučnim eksperimentima vezanim za stres, EKG (elektrokardiograf) i EEG (elektroencefalograf) se koriste za beleženje ritma srca i moždanih talasa, a

GSR (galvanska reakcija kože) meri električnu aktivnost kože. Utvrđeno je da vežba pranajame kao rezultat ima sinhronizovani tok alfa, delta ili teta talasa, što dovodi do ravnoteže aktivnosti mozga. Tenzije koje su zabeležene tokom razdoblja beta aktivnosti u mozgu,

znatno se smanjuju kada ih alfa, teta ili delta talasi zamene. Kada se alfa talasi pojave u mozgu, napetost u telu se smanjuje, a srce postaje oslobođeno pritiska koji dolazi od stresa. ॐ

Iz knjige *Conversations on the Science of Yoga* - Knjiga Hatha Yoga 5, Pranayama

Dozvolite mi da vas upoznam sa jednom vrlo korisnom pranajamom koja se zove ritmično disanje, čaturtha pranajama. Lepota i specifičnost ove pranajame je u tome što može da se radi tokom celog dana, na bilo kom mestu, sasvim nenametljivo, a ipak donosi mentalni mir i podigne čoveka mnogo brže nego bilo koja druga pranajama. Vežba je jednostavna: udah, puraka, izdah i rečaka, sve jednake dužine. Ako je udah dužine pet otkucaja pulsa, izdahnite u istom trajanju dugo, i neka puraka bude jednako duga kao i rečaka. Dužina može postepeno da se povećava i stabilizuje laganim udisanjem i isto tako laganim izdisanjem u jednakom trajanju.

- Svami Satjananda

# Joga nidra za decu sa oštećenim sluhom

सदस्यता डाकखुच - १।००

*Svami Nirmalratna Sarasvati*

*(Yoga Magazine, maj 2005.)*

**K**ada sam 1987. godine predavala u nižim razredima Van Aš koledža za gluvu decu i decu sa oštećenim sluhom u Krajstčerču na Novom Zelandu, koristila sam se svojim obrazovanjem u ranoj dečjoj edukaciji, zatim iskustvom koje sam stekla tokom nekoliko godina predavanja u školi, kao i godinama provedenim živeći životom sanjasina. Našla sam se okružena decom koja su imala sve što imaju deca sa normalnim sluhom, sem što su imala i gluvoću pride, gluvoću različitog stepena, od vrlo oštećenog sluha do potpuno oštećenog sluha. Izgledalo mi je kad da je svaki aspekt ljudske prirode u toj dečici bio naglašen. Svaki gram slatkoće, nežnosti, bezazlenosti, želje za otkrivanjem i učenjem, želje da budu voljena, kao i agresije, nervoze, nestrpljenja, nestašluka – sve je to bilo uvećano i naglašeno njihovom gluvoćom, odnosno slabim sluhom.

Bilo je to moje prvo iskustvo sa gluvom decom. Razmišljala sam o lakoći komuniciranja sa decom koja imaju normalan sluh i koliko se mnogo indirektno uči samo putem čula sluha. Znala sam koliko su dragocena iskustva kada se šapatom podeli neka tajna, kada se igra igrica pogađanja misterioznog zvuka koji dopire iz zatvorene kutije, ili kada se traže zvuci u prirodi u šetnji parkom ili šumarkom, zvuci škripanja snega, zvuci šuškanja lišća, ptičje pesme, uzburkanog okeana. Svi ti zvuci, od sasvim tihih to grubih, koji postoje u našem čujnom svetu, nisu deo iskustva jednog gluvog deteta.

Razmišljala sam koje su prve i očigledne poteškoće koje se javljaju u životu jednog malenog deteta, pošto joj se, ili pošto mu se potvrdi dijagnoza gluvoće. Koje se sve emocionalne pometnje jave u porodici i društvenom okruženju, sa kakvim će se mentalnim

naporima i tenzijama susresti na putu sa ojačavanjem i razvijanjem sposobnosti komunikacije, koliko će energije zadržati u sebi ili potisnuti u nastojanju da se nosi sa ovim svetom koji je skrojen da podrži i podstakne 'osobe sa dobrim sluhom', i tako dalje. Tada sam počela da razmišljam šta drevna nauka joga ima da ponudi ovoj deci.

### *Da li bi deca mogla da rade jogu?*

Na koji način bi vežbe joga mogle da doprinesu da se skriveni talenti koji leže u



svakom gluvom detetu ispolje? Kako joga da pomogne onoj deci koja suzbijaju osećanje besa i agresije, onoj deci koja su pod pritiskom da moraju da uspeju i da se uklope, onoj deci koja su emocionalno nesređena i koja dolaze iz porodičnog okruženja koje je nabijeno emocijama? Najpogodnija i najkorisnija je kombinacija fizičkih pokreta koje pružaju joga asane i postupnih vežbi joga relaksacije. Naučna istraživanja su

pokazala da jednostavne tehnike joga nidre pomažu da se postigne duboka opuštenost koja pomogne da se negativna sećanja koja su akumulirana u podsvesnom umu pojave na površini uma i time izbace.

Činilo se da je najbolje da prvi korak bude da se radi joga nidra, da bi se deca donekle opustila, i mentalno i emocionalno i telesno. Međutim, tehnika se zasniva na slušanju uputstava, tako da bi se ona prilagodila za decu sa oštećenjima sluha bilo je potrebno da se vežba prilagodi i nečim zamene te verbalne instrukcije.

Svami Satjananda je sadašnji sistem joga nidre razvio od drevne tantričke tehnike zvane *njasa*, u kojoj je jogin sedeći u položaju za meditaciju sistematično vodio pažnju kroz sve delove svog tela, deo po deo. Ova vežba se radila zato da bi se razvila visoka svesnost o telu u svrhu vežbe meditacije. Kako se koji deo tela imenuje i potom vizualizuje ili dotakne, određena mantra se izgovori i usadi u taj deo tela. Iz te tehnike, da se fizički dotakne svaki deo tela, rodila se ideja da se čulo dodira koristi prilikom davanja instrukcija u joga nidri za gluvu decu. To je ispalo savršeno. 'Znak-dodir' je zamenio davanje verbalnih instrukcija. Treba da se shvati

da kad sasvim gluvo dete zatvori oči komunikacija sa svetom se praktično prekida, osim preko čula dodira i osećaja.

### *Prvi koraci ka joga nidri*

Mini i Šer, su bile dve devetogodišnje devojčice sa velikim oštećenjem sluha, kojima sam pokazala joga vežbe. Njihov učitelj me je pitao da ih obe naučim nekim odgovarajućim joga vežbama. Mini je imala velike poteškoće na časovima učenja govora, jer joj je grlo bilo 'suviše stegnuto' i njen govorni aparat nije mogao da proizvede nijedan dublji zvuk. Šer je imala sličnih problema, ali ne u toj meri kao Mini. Odmah sam pomislila da ih naučim joga nidru, *simhagarđanasanu* (lav koji riče) i neku jednostavnu pranajamu. Tako su Mini i Šer umesto uobičajenog časa govora kod logopeda, dolazile kod mene tri puta nedeljno na časove joge.

U početku je joga nidra bila sasvim jednostavna. Devojčice su sedele prekrštenih nogu ispred mene. Ja sam im na svom ograničenom znanju znakovnog jezika objašnjavala šta da rade i demonstrirala tehniku svakoj ponaosob, koristeći novu izmišljenu tehniku 'znak-dodir', dok je druga devojčica pažljivo posmatrala. Njihovoj oštroj vizuelnoj percepciji nije promicao ni jedan pokret i obe su vrlo brzo ovladale tehnikom. Pre

nego što bi zatvorile oči da započnu sa vežbom, ja sam im davala sledeće instrukcije znakovnim jezikom:

- Sedite prekrštenih nogu.
- Neka telo bude mirno. Ne pomerajte se.
- Kada počnemo, držite oči lako zatvorene sve do kraja vežbe.
- Ja ću da dodirujem rukom delove vašeg tela – desna ruka, lakat, rame, strana struka, kuk, butina, koleno, skočni zglob, stopalo, a potom iste delove i sa leve strane tela.
- Svaki put kad dotaknem deo vi treba da: u sebi kažete ime tog dela tela, vidite taj deo tela u svom umu kao neku sliku i da osetite kako se taj deo opušta.
- Kada se vežba završi, ja ću tri puta da dotaknem vaše čelo. Posle toga vi polako počnite da pomerate ruke i noge i protegnite celo telo. Na kraju otvorite oči.

Pošto je svaka dobila uputstva i pokazana joj je vežba, Mini i Šer su nekoliko puta vežbale jedna na drugoj. Još uvek vežbajući u sedećem položaju sa prekrštenim nogama, postepeno se broj delova tela uvećavao, dodavani su: sedalni deo, leđa, ramena, trbuh, pupak, grudi, vrat, lice, oči, uši, obrazi, nos, usne,

brada, i tako dalje. Posle toga sam ih naučila da vežbu rade u šavasani. Kada su devojčice savladale šavasanu, od tada su joga nidru vežbale u tom položaju.

### *Postepeno dodavanje vežbi*

Koristeći vrlo jednostavnu joga nidru kao osnovu, počela sam da dodajem i druge tehnike da bi se osećaj opuštenosti produbio. Postepeno su uvedene i vežbe disanja, uključujući i svesnost disanja u nozdrvama, grlu, grudima i abdomenu, a kasnije je uveden i puni jogički dah.

Bilo je potrebno da deca prvo shvate svaku od vežbi disanja i da ih dobro nauče i izvežbaju pre nego što se te vežbe disanja ubace u joga nidru. Zato je bilo vrlo važno da se, kao zasebna vežba, nauči svesnost o disanju u određenim delovima tela. Na taj način deca ne bi bila zatrpána sa previše instrukcija koje im se odjednom daju.

Da bi podučavao vežbe disanja – torakalno, abdominalno i jogičko disanje – instruktor mora sâm da zna te vežbe dobro i da za svaku vežbu dá jednostavna uputstva pomoću znakovnog jezika.

Da joga nidra ne bi postala previše komplikovana ni previše duga, tokom jedne joga nidre davana je samo jedna vrsta svesnosti o disanju. Pre svake joga nidre deci se daju što jednostavnija i što jasnija uputstva šta će sve vežba sadržati. Na taj način su deca tačno znala šta da rade kada učitelj bude davao uputstva znacima-dodirima. Na primer, kada je



svesnost o disanju bila uključena u joga nidru, deci je rečeno da će instruktor odmah posle rotacije svesnosti kroz telo, blago im dotaći koren nosa i označiti početak svesnosti o nosnom disanju, ili prsa za torakalno disanje, ili preći prstom pravolinijski od grudi do stomaka da označi trbušno disanje. Deca su naučila da kada dobiju znak dodirima na određenom delu tela posle toga treba da budu svesna disanja u tom delu tela, sve dok drugi znak-dodir ne bude dat posle par minuta.

Igre vizualizacije su bile deo drugih njihovih časova tako da su deca bila upućena u vizualizaciju pre nego što je ona postala deo joga nidre. Tokom tih igara svako dete je odabralo pet do deset stvari koje želi da zamisli i vidi iza

zatvorenih očiju. Zatvorenih očiju, dete je usmerilo pažnju u centar između obrva (šambhavi mudra) i u sebi izgovaralo imena stvari, po tačnom redu sa svoje liste odabranih stvari za vizualizaciju, i zamišljalo ih, jednu po jednu. Kada je vizualizacija bila uključena u joga nidru, ona je uvek bila posle svesnosti o dahu ili posle rotacije po telu, zavisno od toga koje od tih vežbi su bile deo joga nidre.



Instruktor je da bi označio početak vizualizacije svaki put lako dotakao vrh glave deteta. Tako je dete znalo da počne da vizualizuje redom slike koje je prethodno na časovima igre vizualizacije za sebe odabrao.

Posle vizualizacije, deca su naučena kako da završe vežbu joga nidre. Vežbi može da se doda jednostavna sankalpa, odluka, ako je to podesno. U mojoj situaciji i sa mojim učenicima najbolje vreme za sakalpu je bilo neposredno pre nego što dete počne da se pomera i proteže na samom kraju vežbe.

Deca u nižim razredima su takođe naučila joga nidru, tako što im je prethodno objašnjena i pokazana vežba,

na sličan način kao i sa Mini i Šer. U par kratkih časova sva deca od šest do sedam godina su postala odlični i instruktori i vežbači. Oni su jedni druge proveravali da li dobro rade i ispravljali jedni druge, sve dok svako dete nije dobro naučilo šta

treba da radi. Deca su sama proširila listu delova tela i čak su i na igralištu pokazali ostalim drugovima iz drugih razreda kako se radi joga nidra. U nižim razredima je

joga nidra postala deo svakodnevne rutine, desetak minuta pre ili posle ručka.

Kako tačno primeniti joga nidru najviše zavisi od potreba osobe - telesnih, mentalnih, emocionalnih (i duhovnih). Vi ćete opaziti potrebu gluvih osoba da stalno budu vizualno budne da bi mogle da komuniciraju međusobno, kao i sa ljudima sa kojima dolaze u kontakt. Znakovni jezik, pokreti lica i tela, mimika i čitanje sa usana su samo neki od vidova sveukupne komunikacije gluvih i ljudi sa oštećenim sluhom, a to sve veoma opterećuje vizualnu percepciju. Vežbe joga nidre u Van Aš školi su dale deci priliku da se svesno isključe iz svog spoljašnjeg vizuelnog sveta, a da za to vreme puste da im se i telo i um

revitalizuju. Učitelji i roditelji koji su prisustvovali ovim časovima joga nidre stalno su pričali o očiglednom dejstvu opuštanja ovih vežbi. Na dečjim licima se mogla videti smirenost, spokojstvo, zatim opuštenost nekih delova tela, posebno ramena i ruku, kao i to da su deca posle vežbe bila vidno smirena i tiha.

Jednom je na čas joga nidre na kome su ravnopravno i u potpunosti učestvovala i predškolska deca, došla nenajavljena u učionicu jedna inspektorica školstva pri odseku za obrazovanje gluvoneme dece i posmatrala tok časa. Kasnije mi je rekla: „Da mi je neko rekao, ja ne bih poverovala da je to moguće, da ovi dragi, strašni mali nevaljalci mogu da budu tako mirni, tako opušteni i nežni jedni prema drugima. Za sve godine mog rada u školi, ovo je najlepše iskustvo kome sam svedočila. Hvala vam.“

### *Bez barijera*

Pošto se joga nidra ustalila kao svakodnevna vežba, ja sam Mini i Šer naučila da rade *bhramari pranajamu* (vežbu disanja 'zujanje pčele') i *simhagarđanasanu* (asanu 'lav koji riče') za koje verujem da su veoma važne u terapiji govora za gluvoneme i gluve osobe. Posle nekoliko minuta pošto su im

ove dve vežbe pokazane, iz grla obe devojčice izašao je dubok, glasan i jak zvuk. Taj pozitivan i momentalan rezultat su i same devojčice odmah uočile. Postale su svesne te svoje nove sposobnosti da mogu da proizvedu zvuk, a da ih niko ne navodi na to, i time im je samopouzdanje značajno naraslo. (Neka druga deca možda neće tako brzo imati rezultate.)

U školi su naučili i surja namaskaru



i neke druge odabrane asane, ali to je opet neka druga uspešna priča.

Joga ima potencijal u mnogim oblastima obrazovanja gluvih koji tek treba da se istraži. Tehnika joga nidre koja je ovde bila opisana, predstavlja samo probni primerak da se vidi šta je sve moguće, ali osećam da smo time probili barijeru između spoljašnjeg sveta u kome se opaža sluhom, i unutrašnjeg sveta onih koji imaju oštećenja sluha. Deca su 'čula' moje instrukcije preko neverbalnog jezika dodira. Time su preskočene barijere koje daje odsustvo čula sluha. U budućnosti će obrazovanje dece hendikepirane



oštećenim sluhom sigurno imati mnoge koristi ukoliko uvrsti nauku joga u svoj školski program. Sve što je potrebno jeste da nastavnici takvih škola imaju otvoren um i da budu voljni da primene joga

tehnike preko učitelja koji su dobro upućeni u nauku joga. ॐ

Reference:

\*Svami Satjananda Saraswati, Joga nidra, 6. izdanje, YPT, Mungir, Bihar, 2001.

Kao što je lek preko potreban bolesnima, joga sadhana je na isti način neophodna svima onima koji osećaju da im u životu nešto nedostaje, bilo da je to na fizičkom nivou, mentalnom ili je u pitanju neki nedostatak u ličnosti njihovog bića. Joga sadhana je u stvari zajedničko ime za sve one tehnike koje čovek svesno i voljno usvoji da bi otklonio mane i nesavršenosti svoje ličnosti.

Joga sadhana znači redovno vežbati jogu i znači nametnuti sam sebi neku vrstu discipline da bi se iskorenile fizičke i mentalne smetnje.

- Svami Satjananda

# Moja iskustva u jogi

## Sadhana

(Yoga Magazine, oktobar 2021.)

**T**okom perioda karantina, za vreme kovida, radio sam jogu svakodnevno. Vežbanje ujutru je stvaralo dobro raspoloženje za ceo dan i to je zaista dobar način da se započne dan. Osećam se opušteno i u telu i u umu.

Sve vežbe su mi zaista učinile telo razgibanim, a od svih vežbi mi je vežba leptir najviše pomogla da se rešim krutosti u predelu kukova. Zatim bhuđangasana i uštrasana, kobra i kamila, pomogle su mi da se oslobodim bola i ukočenosti koje sam počeo da osećam u donjem delu leđa.

Tadasana mi je razradila skočne zglobove i sada se osećam mnogo bolje.

—Šalu Laktakija, Delhi

Ovih dana imam dovoljno vremena za svoju ličnu sadhanu koja je sve bolja i bolja jer nema više trke i žurbe u životu, a

ja sam manje umoran što čini da se sadhana lakše radi. Vežba manahprasad i večernja zajedničko pevanje Mahamritjundžaja mantr u domu je davalo osećaj da je cela porodica zaštićena. Manahprasad je bila kao neki podsetnik da uvek ostanem srećan, posebno u trenucima kada sam obuzet

ljutnjom.

—Dineš Čandra,  
Delhi

Pojačala sam svoju sadhana u ovom periodu (korone) jer, em sada više vremena provodim kod kuće, em

moram da vodim računa o svom telu i umu. Od najveće pomoći su mi bile surja namaskara, šašankasana i serija TTK (tadasama, tirjaka tadasana i kati čakrasana).

Moje svakodnevno pevanje mantri se sastoji od jedne male Gajatri mantr



(108 puta) sa svesnošću na dahu, Mahamritjundžaja mantrę (108 puta) i Hanuman Ćalise.

—*Sanjasi Gajatri, Brazil*

Satjananda jogu radim redovno, najmanje jedan sat svaki dan, a nekih dana radim i po dva sata. Vežbe su mi omogućile da budem smirenija u teškim trenucima, da budem manje emocionalna i ljuta. Asane mi pomažu da razgibam telo i da ostanem u dobroj formi tokom ovog perioda, posebno zbog toga što ne možemo da se šetamo kao pre, u normalna vremena. Vežbe pranajama su mi pomogle da mi se um smiri, posebno vežba u kojoj se naizmeniĉno diše jednom pa drugom nozdrvom, zatim vežba u kojoj se diše kroz zube, kao i „pseći dah“. Uz dodatak zujanja pĉele koje mi je pomagalo da imam dublji i duži san u ovom periodu.

—*Sui Lin Teoh, Tajland/Malezija*

Vežbe Satjananda joge su mi mnogo pomogle da odrđim disciplinu. Budući da toliko mnogo boravim kod kuće, da sam u društvenoj izolaciji i nezaposlena, nije mi lako da odrđim svoju liĉnu sadhanu bez neposrednog vođstva.

Joga kapsule me trenutno spašavaju! Pomažu mi da imam hrabrosti da živim iz dana u dan, posebno onih dana kada sam najviše malodušna i obeshrabrena. Uz vežbe mogu maksimalno da odrđim svoje fiziĉko, mentalno i emocionalno zdravlje. Telo mi je iz nedelje u nedelju sve fleksibilnije i bez bolova. Mogu da se usredsredim na svoje studije i da ne dopustim pesimizmu da se javi. I poĉinjem sve bolje da razumem samu sebe, a imam i

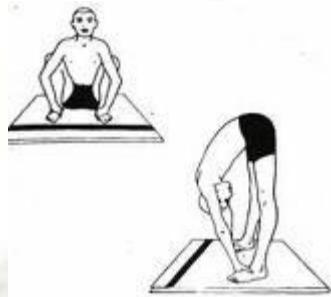
bolje razumevanje sa mužem i majkom, koja ovo vreme provodi sa nama. Mogu više da se povežem sa samom sobom i da posmatram u sebi svaki osećaj i svaku teškoću koja se javi.

—*Paola Ribeiro, Brazil*

Osećam zahvalnost iz dubine svog srca i duše za podršku koju svi mi dobijamo u ovim neobiĉnim vremenima! Uglavnom vežbam on-lajn nekoliko puta nedeljno. Ne mogu da idem u joga centar. To mi je pomoglo tokom perioda izolacije kada sam osećala strah i usamljenost i strah od nepoznatog.

—*Tinka Georgieva, Bulgaria*

Vežbe i naĉin življenja Satjananda joge su postali moji „partneri“ u svakodnevnom



životu. Tokom karantina imala sam dobro zdravlje, fleksibilno telo i ostala sam uravnotežena. Osećanja su mi bila pretežno smirenost, samilost i radost. Zahvaljujući vežbama ja sam puna energije, ne samo životne, fizičke energije, već i one unutarnje, koja je podstakla kreativnost u meni, moju humanost, osećaj prihvatanja sebe i povrh svega i svest.

—*Sanjasi Diti, Grčka*

Raznovrsne vežbe

joge su mi pomogle da održim fizičku i mentalnu uravnoteženost. Za fizičko zdravlje sam radio vežbe za uvrtnanje kičme, i vežbe istezanja, koje su odagnale energetske blokade koje sam imao. Za mentalno zdravlje radio sam kompletno jogičko disanje, nadi šodhanu i bhramari pranajamu, mantrе i joga nidru. Za emocionalno zdravlje radio sam reviziju dana i prizivao svoj osećaj radosti i srećne momente.

—*Penzioner, Mađarska*

Vežbe Satjananda joge mi pomažu da umanjim stres i da osržim opuštenost tela i uma. Surja namaskara, nadi šodhana, ađapa đapa i joga nidra su mi najefektivnije vežbe.

—*Sanja Čalića, Srbija*

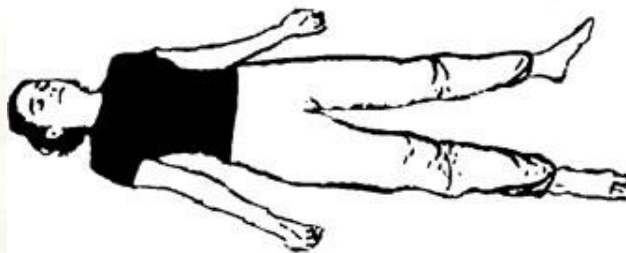
Nije nimalo lako održati smirenost, stabilnost i bistrinu uma u ovim okolnostima, a upravo to definiše kvalitet svakodnevnog života, svakog pojedinog trenutka u danu. Satjananda joga mi neverovatno mnogo pomaže u ovome.

Ujutru uradim tri mantrе sa sankalpama. Posle toga radim 20 minuta asane koje su prilagođene bolu u leđima koji imam, zatim 15 minuta kapalbhati, 15 minuta nadi šodhan, i 10 minuta bhramari ili anuloma vilomu.

Popodne uradim ili joga nidru ili „joga dremku“ (yoga nap), a uveče meditaciju ađapa đapa ili antar mounu, posle koje sledi đapa i to sve zajedno bude od 25 do 45 minuta. Pre samog spavanja uradim i reviziju dana.

Osim ovoga ja takođe vežbam jedan par jama i nijama koje se tiču načina života, a koje menjam svake dve nedelje. Radim SWAN analizu jednom u deset dana, Mahamritjundžaja mantru 108 puta jednom nedeljno, kao i šatkarme (neti svaki dan, lagu šankhprakšalanu svake tri nedelje).

Verujem da mi ovako upakovana sadhana pomaže mom fizičkom,



mentalnom i emocionalnom zdravlju veoma mnogo.

—*Srećko Pantelić, Srbija*

Satjananda joga vežbe mi pomažu na neki nevidljivi način. Dok ih radim, ne primećujem nikakava upečatljiva dejstva, ali kada u raznim situacijama tokom dana obratim pažnju, shvatim koliko su mi vežbe pomogle posebno na mentalnom i emotivnom nivou – koliko one poboljšavaju moje mentalno zdravlje,

doprinose stabilnosti na psihološkom nivou, pomažu mi da savladam ljutnju, frustraciju i loša osećanja. Pomažu mi da rasteram „bubice“ iz svoje glave.

Sve asane, pranajame, krije i meditacije mi pomažu da ostanem fizički zdrava. Mantra đapa, pranajama, sve meditacije i svesnost o redovnosti sadhane su najviše doprineli mojoj emocionalnoj stabilnosti.

—*Divjaratna, Srbija* ॐ

## Sadhana

*Pitanje:* Čak i pošto donesemo čvrstu odluku da radimo sadhanu, mi nismo u stanju da je sprovedemo. Zašto je to tako?

*Svami Satjananda:* Ne možete da održite sadhanu zato što pokušavate da brzo napredujete. Polako ali sigurno, to je ključ uspeha. Kada donosite odluku, prvo dobro razmotrite koliko vremena biste mogli da radite sadhanu. Ne treba da budete ni previše optimistični, ni previše emotivni. Morate da počnete sa malim odlukama. U početku morate da pokušate sa malim anuštananama, kraćim sadhanama. Pokušajte dvodnevnu, devetodnevnu, pa jedanaestodnevnu, a tek onda jedomesečnu sadhanu. Morate postepeno da osnažite svoju moć volje, a posle možete da napravite odluku za neku dužu ili težu sadhanu. ॐ

## 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.

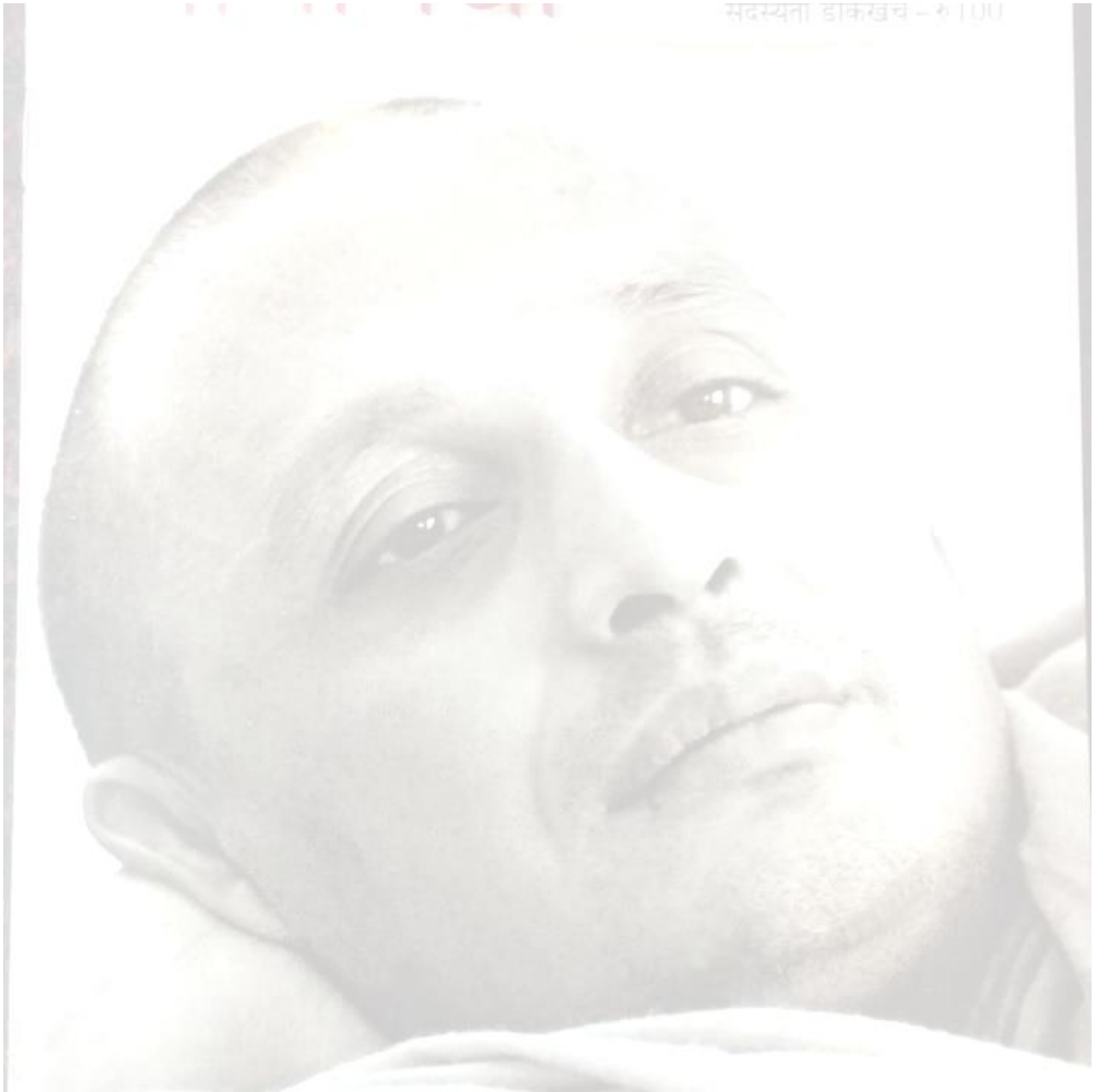
Ovim procesom sve dimenzije ličnosti budu dovedene u sklad a duhovni razvoj se odvija kroz ispoljavanje kreativnosti u svim sferama života. Naučna istraživanja pokazuju da koristimo manje od deset procenata mozga i njegovih mogućnosti - najbrži i najbezbedniji način da se ovo promeni i urođeni potencijali 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 tantrе 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 više od trideset godina iskustva u jogi.

U toku je primanje prijava za Krija joga trening 2024. Proces prijavljivanja je otvoren do popune raspoloživog broja mesta, koji je ograničen.

Više informacija na sajtu [www.jogabeograd.com](http://www.jogabeograd.com) i mob./Whatsapp/Viber 064 046 7216



## Bihar Joga Klub

---

सदस्यता डाकखर्च - ₹ 100

