



Drugi deo

V e ž b e



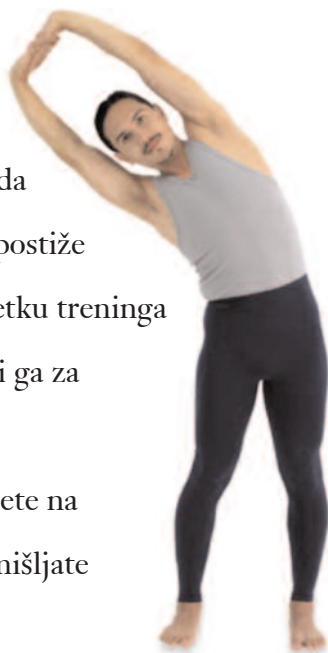
Uvod

Bavljenje jogom razvija svest o uobičajenim načinima držanja tela. S vremenom ćete naučiti kako da izbegnete držanje koje nije savršeno. Uravnoteženim vežbanjem ojačaćete slabe delove tela, a njegovi zategnuti delovi postaće savitljiviji. Opšta vitalnost i nivo energije će se povećati, a kako budete oslobađali svoj telom, lakše ćete se opuštati. Joga razvija koordinaciju pokreta, savitljivost, snagu, ravnotežu, mentalne sposobnosti i poboljšava koncentraciju i opšte zdravlje. Joga poboljšava vaš život na svim nivoima.



Uvodne vežbe

Iako je ljudsko telo građeno da nam omogući stalno pokretanje, mnogi od nas se toliko malo kreću da nam nedostaje razgibanost koja se postiže samo fizičkom aktivnošću. Na početku treninga joge treba zagrejati telo i pripremiti ga za određene položaje. Prilikom zagrevanja se usredsređujete na delove tela o kojima obično ne razmišljate mnogo.



Kad pokrećete neki zglob, istovremeno pokrećete i tetive i ligamente koji su za njega vezani. Cirkulacija tečnosti oko zgloba i unutar njega se povećava. Povećana količina kiseonika, hranljivih materija i *prane* doprinose zdravlju tog dela tela i štite zglob i hrskavicu od propadanja. Na čisto energetskom nivou ove vežbe će otkloniti sve privremene prepreke protoku *prane* kroz telo.



Položaj mačke

Viralasana Ovaj položaj je samo naizgled lak. On razvija koncentraciju i svest zato što ste mentalno prisutni u prostoru između svih pršljenova u kičmenom stubu i pokrećete ih. Takođe doprinosi ravnomernijem disanju jer pokrete tela usklađuje s ritmom udaha i izdaha.



1 Kleknite i oslonite se na ruke. Udahnite dok podižete trtičnu kost i glavu a leđa spuštate. Zbog građe kičmenog stuba, donji deo leđa savićete lakše, a gornji teže. Umesto da idete linijom manjeg otpora, usredsredite se na gornji deo leđa i izvijte ih tako da najniža tačka na krivoj koju čine leđa bude u predelu grudnog koša. Iako će svi mišići duž kičmenog stuba biti uposljeni, posebno obratite pažnju na mišiće u srednjem i gornjem delu leđa i pokretanje grudne kosti ka podu.



Ne dopustite da vam se ramena spuste i pokušajte da ruke što je manje moguće savijate u laktovima. Dok podižete lice nagore, ne grčite vrat – zamislite da vam je na potiljku jaje koje nikako ne smete da razbijete.

2 Pri svakom izdisaju izvijte leđa nagore. Pustite da se lopatice što više rašire dok opuštate zgrčene mišiće gornjeg dela leđa i vrata. Veoma je lako ponovo saviti gornji deo leđa nagore jer je to njihov prirodan oblik. Kod ovog dela vežbe obavezno podignite pršljenove donjeg dela

leđa nagore. Uvucite trtičnu kost što je moguće više i priljubite bradu uz vrat. Rukama pritisnite pod i usredsredite se na mesto na kom se koža najviše zateže dok savijate kičmu. stretches as you deepen your curve.

3 Pomerajte telo u ritmu disanja tako da kičmu potpuno savijete u ispušćeni luk dok izdišete, a spustite je u udubljeni luk dok udišete. Kad ovladate tehnikom, podesite ritam tako da izvijate leđa nagore tačno kad počnete da udišete i da spuštate kičmeni stub tačno kad izdišete.

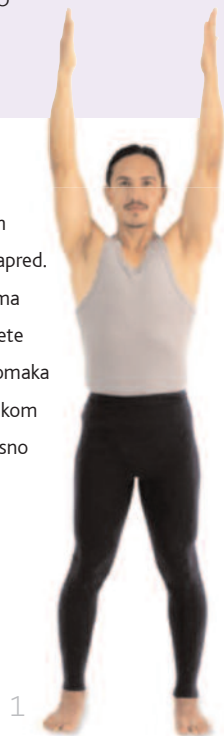




Izlazak i zalazak sunca

Surjasana Dok u položaju mačke (str. 32) pokrećete pršljenove napred-nazad, ovim dvema vežbama pokrećete zglobove kičmenog stuba levo-desno i uvijate kičmu. Kao što samo ime položaja kaže, ovo su lepe, opuštene vežbe koje bi trebalo raditi ujutru kao pozdrav suncu.

1 Stanite uspravno tako da vam stopala budu na malo većem rastojanju od širine kukova, a prsti na nogama upravljani napred. Udišite i podižite ruke iznad glave dlanova okrenutih jedan prema drugom. Zadržite se u tom položaju nekoliko trenutaka i osetićete kako vam se kičma ispravlja. Uvucite trtičnu kost i donji deo stomaka prema kičmi. Razmrdajte ramena pomerajući ruke nazad pri svakom udahu, a zatim ih vratite u uspravan položaj pri izdahu. Dok svesno opuštate ramena, pri svakom udisaju podižite anahatu (tačku u sredini grudnog koša).



1

2 Isprepletite prste i izvните dlanove. Prilikom udisaja naginjte se udesno. Istegnite koren levog dlana i desnim stopalom pritisnite pod. Naterajte se da se još malo savijete udesno u struku i izbacite levu stranu grudnog koša. Ne pomerajte nadlaktice, već ih držite u ravni s telom. Osetite kako vam se svaki pršljen maksimalno isteže.

Udahnite i vratite se u početni položaj, a zatim izdahnite prema levoj strani. Sami izaberite da li će vam kukovi biti u ravni sa stopalima ili ćete ih pomerati u suprotnu stranu. Nastavite da izdišete i udišete. U poslednjoj seriji čvrsto uprite nogama o pod i zadržite se na svakoj strani tela po nekoliko udaha.



2

3 Dok ste u centralnom položaju, izdahnite i okrenite se udesno kao da hoćete da pogledate iza sebe.

Ispružite koren levog dlana. Kukovi treba da budu poravnati – izbacite desni kuk napred da biste pojačali naprezanje u predelu stomaka. Vodite računa da ne gurate levu nogu napred. Ako želite, uvucite trtičnu kost i

osetite kako to menja istezanje u donjem delu leđa. Udahnite i vratite se u početni položaj, a izdahnite kad se okrenete na stranu. Ponovite ovo od pet do deset puta, a zatim se duže zadržite na obe strane. Noge moraju biti stabilne, a uvijanje intenzivirajte iz donjeg dela kičme nagore.



3



Opuštanje vrata

U vratu se obično skuplja sav pritisak. Pored toga što oslobađaju od stresa i napetosti, ove vežbe korisne su i posle stoja na glavi (str. 296), stoja na ramenima (str. 286), položaja pluga (str. 292) i njihovih varijacija.

1 Sedite, ispravite se i nagnite levo uho prema levom ramenu. Nije baš lako opustiti se u tom položaju, ali imajte na umu da glava treba da bude „teška“ kako bi se maksimalno istegla desna strana vrata. Posle trideset sekundi što više ispružite u stranu vrhove prstiju desne ruke. Menjajte položaj glave i ruke da biste našli onaj koji vam najviše odgovara. Možda ćete se bolje osećati ako desnu šaku pomerite unapred ili lice okrenete malo više prema podu. Trebalo bi da osećate kako vam glava visi. Zatim pustite da vam glava padne prema sredini i zadržite je kratko u tom položaju. Umesto da podignete bradu, udahnite i pomerajte zadnji deo glave gore-dole. Ponovite i s druge strane.



2 Sedite i rukama obuhvatite kolena. Prvo uvucite bradu prema vratu i podignite potiljak nagore. **A** Spustite ramena i osetićete kako se koža na potiljku isteže. Zatim isturite bradu napred iznad nadlaktica i izvijte vrat. Potpuno se usredsredite i svesno izvijte vrat što više možete, kao u položaju mačke (str. 32), angažujući samo mišiće vrata, a ne i leđa. Vratite se u početni položaj i uvucite bradu. U isto vreme zamislite sliku vrata koji dobija ispučen oblik. **B** Ova vežba može se primeniti i u položaju psa s pogledom nadole (str. 162), kad ste oslonjeni na sva četiri ekstremiteta, i u pregebima napred u stojećem i sedećem položaju (str. 66, 74, 108, 122, 144, 146).



Istezanje ručnih zglobova i podlaktica

Ručni zglobovi su često slaba tačka kad pokušavate da zauzmete položaj psa s pogledom nadole (str. 162) i zadržite ruke u ravnoteži. Primenite ove vežbe kao kontrapoložaje (poze koje suprotno deluju) kako biste se oslobodili napetosti uzrokovane nošenjem tereta ili dugotrajnim radom na tastaturi.



1 Kleknite na pod i postavite šake tako da vam zglobovi budu okrenuti napred a prsti prema kolenima. Tako držeci dlanove nagnite se unazad i što više istegnite podlaktice. Zadržite položaj i dišite normalno. Zatim

okrenite šake tako da su vam nadlanice na podu a prsti i dalje okrenuti prema kolenima. Nagnite se unazad još jednom da biste istegli gornji deo podlaktica.

Ovaj korak sličan je pregibu unapred s opuštenim podlakticama (str. 70).

2 Iz sedećeg ili stojećeg položaja ispružite ruke udesno i ulevo. Stavite šake u položaj čin mudre (str. 334) spojivši vrhove palčeva i kažiprsta. Ispružite ostale



prste prema podu.

Zatim kružite ramenima ka unutra i okrećite dlanove i prste unazad i naviše.

(Unutrašnji nabor laktova treba da bude okrenut nadole.) Zatim kružite rukama i ramenima u suprotnom smeru, tako da su vam prsti prvo okrenuti unapred, a zatim naviše. Zadržite se u tom položaju i dišite normalno u nekoliko dahova ili polako odradite čitavu vežbu u jednom dahu.

3 Raširite ruke tako da su vam dlanovi okrenuti nagore. Vucite prste nadole prema telu, kao da hoćete da zagolocate rebra sa strane. Izvrnite koren obe šake. Oпустite ramena i, da biste povećali intenzitet istezanja, pomerite ih unapred.

4 Sada kružite dlanovima tako da su vam prsti okrenuti naviše i pružaju se prema ušima. Izvrnite koren obe šake. Zadržite položaj i dišite, spustite ramena i izvijajte ih napred-nazad dok ne nađete pozu u kojoj je istezanje najveće.



Pozdrav suncu A

Surja namaskar A vremenom će pokreti postati graciozniji i laganiji. Svaki pokret obavlja se pri udisaju ili izdisaju, uz primenu toplog daha (str. 332).



Klečeći luk unazad
Isturite bedra napred i podignite se iz donjeg dela leđa.

Položaj deteta sa ispruženim rukama
Čvrsto se oslonite šakama o pod i istegnite kukove tako da vam trtična kost bude visoko podignuta.

Klečeći položaj za molitvu
Koncentrišite se. Pažljivo pratite svoje disanje.

Položaj mačke
Čim vam kolena dotaknu pod, savijte leđa što je više moguće.

Položaj psa s pogledom nadole
TPodignite se na stopala i izdignite kukove što je više moguće.

Klečeći luk unazad

Uvucite trtičnu kost, podignite čakru anahata (u sredini grudnog koša) i ispružite ruke uvis. Savijajte leđa unazad dokle god vam to prija.

Položaj deteta sa ispruženim rukama

Zadnjicu podignite što je moguće više kako biste se maksimalno istegli od dlanova do kukova.

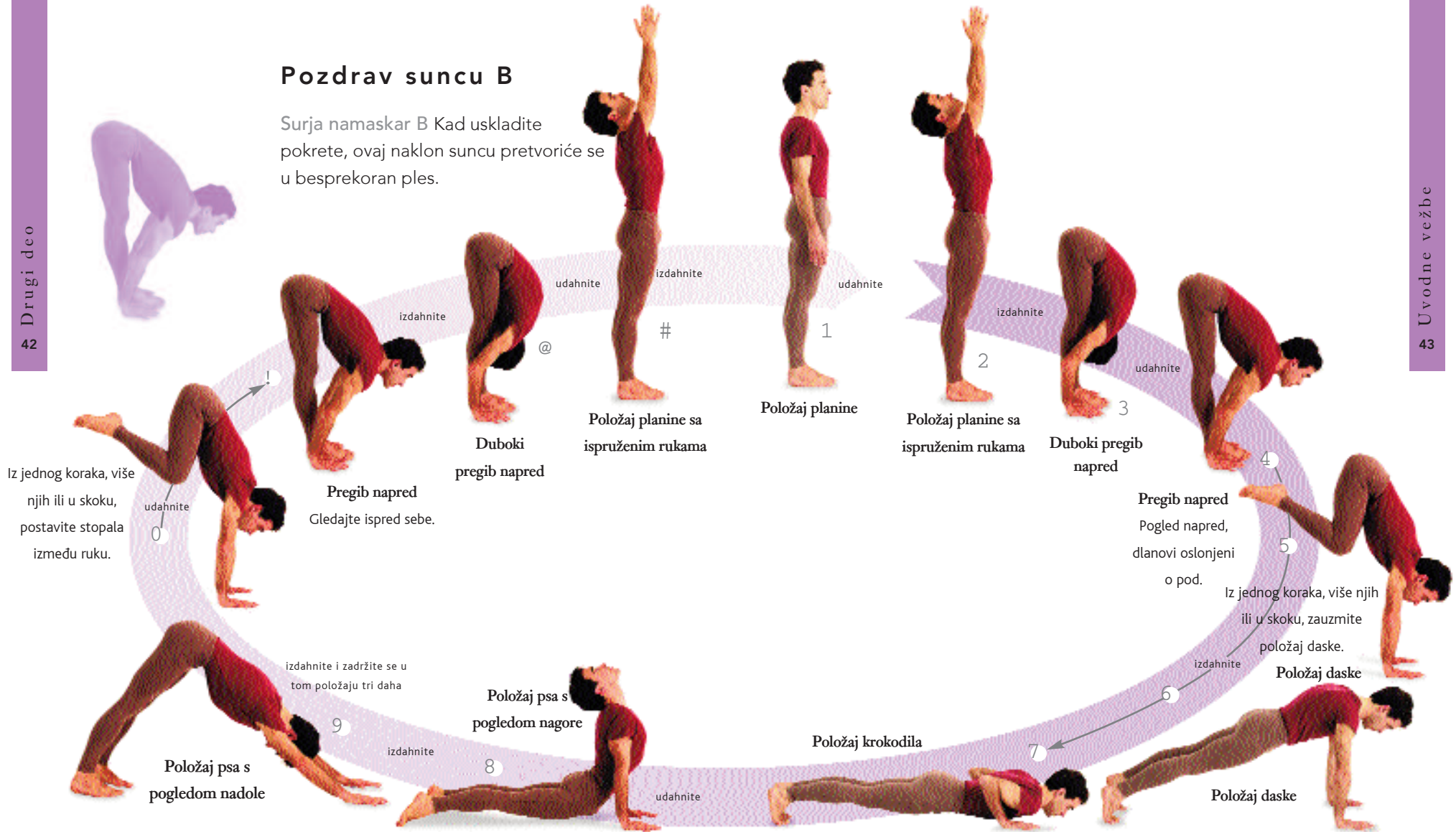
Položaj mačke

Čim vam čašice kolena dotaknu pod, izvijte kičmu nagore što je više moguće.



Pozdrav suncu B

Surja namaskar B Kad uskladite pokrete, ovaj naklon suncu pretvoriće se u besprekoran ples.



Stojeći položaji



Stojeći položaji obuhvataju elemente svih ostalih poza – možete se savijati napred, nazad i u stranu. Možete uvijati telo, održavati ravnotežu i pomerati se gore-dole. U ovim položajima angažujete velike mišiće, zagrevate telo na početku treninga i povećavate izdržljivost. Stojeći položaji iziskuju angažovanje čitavog tela.

Pored toga što jačaju mišiće i razgibavaju telo, ove vežbe imaju i integrišuće dejstvo. Kao i u životu, bez stabilnog oslonca u ovim položajima nikad nećete moći da dostignete svoj vrhunac. Stojeći položaji uče vas važnosti čvrste podloge i jedino tako možete da zračite i da iskažete svoj potencijal.





Položaj planine

Tadasana Ovaj položaj je poziv da stojite uzdignute glave, dostojanstveni i veličanstveno postojani, kao planina. To je osnovni stojeći položaj, polazna tačka i krajnje odredište na putu kroz dinamičnije vidove treninga.

1 Stanite uspravno i sastavite stopala. (Možete i razmaći stopala ako patite od ukočenosti donjeg dela leđa ili kolena.)

2 Zatvorite oči na trenutak i u glavi vizualizujte svoje tabane. Polako se ljuljajte oslanjajući se napred na prste a nazad na pete i zaustavite se u tački u kojoj imate savršenu ravnotežu.

3 Ravnomerno rasporedite težinu tela na stopala, od peta do prstiju i od unutrašnje ka spoljnoj strani.

Ostvarite najbolji mogući kontakt s podom.

4 Otvorite oči i zagledajte se napred u beskonačnost.

5 Blago savijte kolena kako biste aktivirali noge. Ispravite noge tako da vam kolena budu direktno iznad članaka, a kukovi tačno iznad kolena.

6 Usmerite pažnju na donji deo kičme.

7 Blago pomerite gornje delove butina unazad, otvarajući deo tela tačno na vrhu butina gde se noge spajaju s trupom. Uvucite pubičnu kost prema sredini stomaka tako da vam je zadnjica blago izbačena. Ravnotežu tom položaju napravite tako što ćete uvući trtičnu kost i zadnjicu vratiti u početni položaj.

8 Polako odignite grudi od stomaka i osetite kako vam se kičma proteže nagore sve do temena. Opustite ramena i dozvolite im da se spuste što dalje od ušiju, a da vam se gornji deo grudi otvori. Ruke treba da budu olabavljene i opuštene niz telo, a dlanovi okrenuti prema butinama.

9 Povucite bradu malo prema grlu kako bi se zadnji deo vrata istegao. Opustite vrat.

10 Pete čvrsto uprite o pod i osetite kako vam energija teče uz kičmu i niz nju. Zadržite se nakratko u tom položaju i osetite uspravnu nepokretnost svog bića.





Položaj drveta

Vrksasana Kao što korenje drvetu daje oslonac za stablo i grane, naše noge i stopala podupiru gornji deo tela i pružaju nam snagu i gracioznost. Položaji ravnoteže odražavaju stanje našeg uma. Za stabilnu ravnotežu neophodno je usredsrediti se i ne dozvoliti da nam se u glavi roje najrazličitije misli.

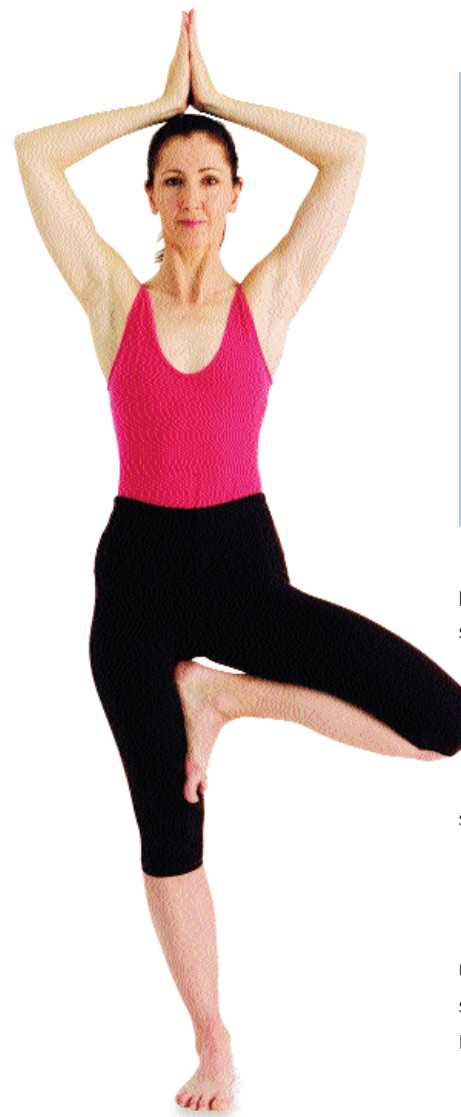
1 Zauzmite položaj planine (str. 46) i usmerite svest na stopala. Postepeno prebacujte težinu tela s levog stopala na desno. Zamislite kako vam je desni taban pustio korenje u tlo.

2 Desnu nogu držite čvrsto i pravo, poput stabla. Savijte levo koleno i prislonite taban na unutrašnju stranu desne butine tako da vam nožni prsti budu okrenuti prema podu.

3 Usmerite pažnju na levo koleno i polako ga povucite unazad kako biste otvorili levi kuk.

4 Istegnite trtičnu kost prema podu i polako uvucite pubičnu kost i donji stomak prema kičmi dok je ispravljate.

5 Sklopite dlanove na grudima. Ako imate dobru ravnotežu, udahnite dok su vam ruke tačno iznad temena. Opustite ruke savijene u laktu da biste otvorili



INFORMACIJE

POGLED Usmeren napred u beskonačnost.

PRIPREMNE VEŽBE Položaj planine.

KONTRAPOLOŽAJI Pregib napred za opuštanje.

OLAKŠICE a) Da biste uspostavili bolju ravnotežu, spustite podignuto stopalo niže niz nogu na kojoj stojite, a palac može ovlaš da dodiruje pod.
b) Po potrebi se oslonite na zid.

DEJSTVO Prizemljenje.

prednji deo grudni. U isto vreme pomerite savijeno koleno unazad da biste što više raširili prednji deo karlice.

6 Gledajte ispred sebe i polako i ravnomerno dišite celim telom, sve do tabana.

7 Spustite ruke sa strane do visine ramena i ispružite desno stopalo napred, pri čemu bi prsti trebalo da su skupljeni dok spuštate stopalo na pod. Ponovite položaj na drugoj nozi.

Položaj ratnika 2

Virabhadrasana II Ovaj položaj pokreće junačke osobine koje leže u svima nama. Povezuje nas sa integralnom snagom nogu koja nas zajedno s jakom voljom tera u akciju. Ovo je odlična poza za ponovno uspostavljanje osećanja moći. Dok je primenjujete, u sebi uzvikujte „Ha!” zamišljenom neprijatelju ili problemu.

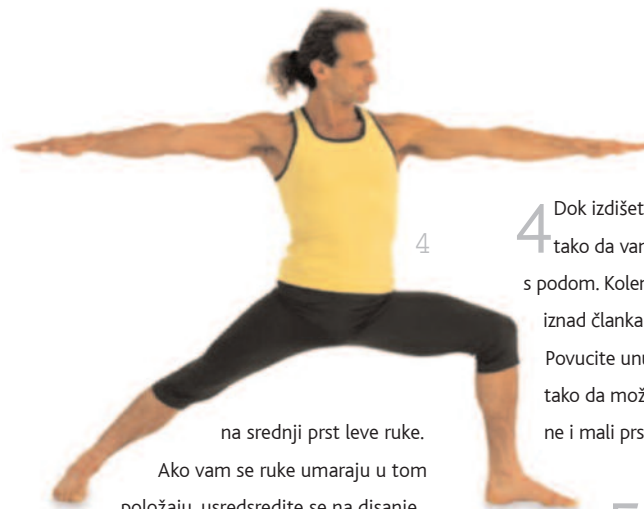
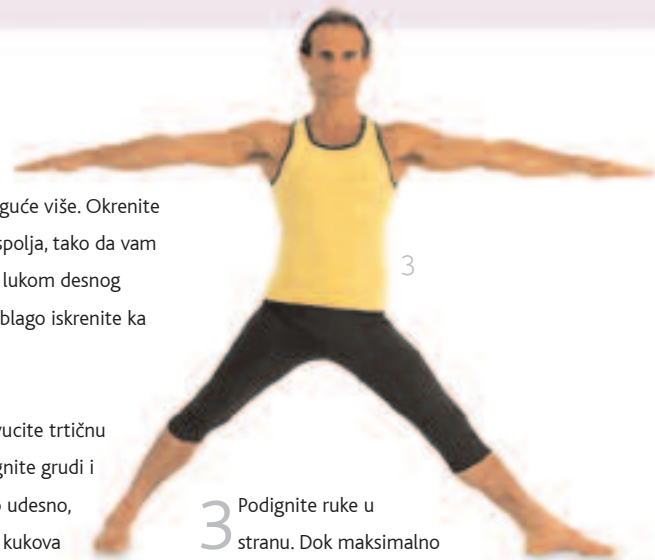


1 Zauzmite položaj planine (str. 46).

Raširite noge što je moguće više. Okrenite levo stopalo za 90° ka spolja, tako da vam leva peta bude u liniji s lukom desnog stopala. Desno stopalo blago isklenite ka unutra – za oko 15°.

2 Izbacite kukove, uvucite trtičnu kost i polako podignite grudi i kičmu. Ne okrećite trup udesno, već unapred, kao da od kukova nagore stojite u položaju planine.

3 Podignite ruke u stranu. Dok maksimalno istežete prste na rukama, opustite ramena. Okrenite glavu i usmerite pogled



4 na srednji prst leve ruke. Ako vam se ruke umaraju u tom položaju, usredsredite se na disanje. Zamislite da dišete kroz vrhove prstiju i duž ruku sve do tela, ili da su vam oko ručnih zglobova vezani baloni koji vam lagano podižu ruke.

INFORMACIJE

POGLED Usmeren u vrh kažiprsta.

PRIPREMNE VEŽBE Položaj planine.

KONTRAPOLOŽAJI Pregib napred sa opuštanjem.

OLAKŠICE a) Manje savijte prednju nogu u kolenu. b) Stavite ruke na bokove.

DEJSTVO Jačanje, usredsređivanje.

4 Dok izdišete vazduh, savijte levo koleno tako da vam leva butina bude paralelna s podom. Koleno mora da bude tačno iznad članka (a ne ispred njega). Povucite unutrašnji deo kolena unazad tako da možete da vidite nožni palac, ali ne i mali prst.

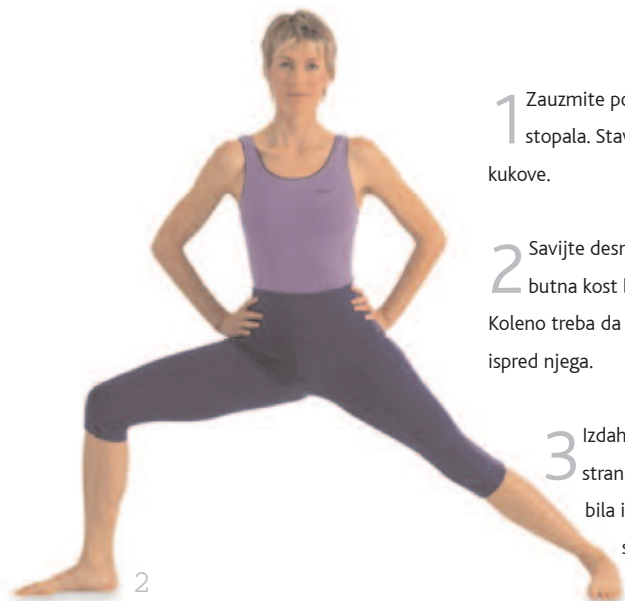
5 Da biste se bolje koncentrisali, usredsredite se na srednji prst na ruci. Imajte na umu da je lako zaboraviti ono što se ne vidi. Stoga u isto vreme čvrsto uprite o pod spoljnom ivicom desnog stopala da bi desna noga bila čvrsta i prava.

6 Čvrsto oslonjeni na noge i stopala, podignite se prkoseći Zemljinu težu. Osetite jačinu svog otpora, a zatim se predajte.

7 Udahnite dok ispravljate desnu nogu. Okrenite levo stopalo ka unutra, a desno ka spolja, pa ponovite celu vežbu s drugom nogom napred.

Istezanje u stranu u stojećem položaju

Parsvakonasana Ova vežba pokreće butne mišiće i budi unutrašnji deo noge, od prepona do članaka. Naše svakodnevno kretanje uglavnom se svodi na pokrete napred i nazad, a retko u stranu. Bočnim istezanjem podstaknite lateralno razmišljanje.



1 Zauzmite položaj planine (str. 46). Raširite stopala. Stavite ruke na kukove i izbacite kukove.

2 Savijte desno koleno do 90° tako da butna kost bude paralelna s podom. Koleno treba da bude tačno iznad članka, a ne ispred njega.

3 Izdahnite i savijte gornji deo tela u stranu kako bi rebra s desne strane bila iznad desne butine. Desni dlan stavite na pod pored malog prsta na nozi.



4 Spoljni deo desnog kolena pristonite uz desnu ruku i okrenite stomak i grudni prema nebu. Istovremeno pritisnite desnim kolonom ruku da biste održali maksimalnu širinu u kukovima.

5 Podignite levu ruku iznad levog uva, tako da je dlan okrenut prema podu. Sada potisnite rebra s leve strane nagore kako bi se trup izvio u luk i kako biste istegli čitavu levu stranu tela. Ponovite vežbu i na drugoj strani tela.

INFORMACIJE

POGLED Usmeren u vrh šake.

PRIPREMNE VEŽBE Položaj ratnika 2, položaj trougla.

KONTRAPOLOŽAJI Položaj planine i duboki prečub napred.

OLAKŠICE a) Umesto da se šakom oslonite o pod, oslonite se laktom o koleno. **b)** Držite levu nadlanicu na dnu kičme.

DEJSTVO Prizemljenje, otvaranje.



Položaj trougla

Trikonasana Ovaj položaj jača noge i razmrda kukove. Isteže torzo i otvara grudi, čime omogućava dublje disanje.



1 Iz položaja planine (str. 46) zakoračite u stranu i raširite stopala. Izbacite kukove i istegnite krsnu kost prema podu otvarajući prednji deo kukova.

2 Okrenite desnu butinu, koleno i stopalo za 90° ka spolja. Stopalo druge noge okrenite ka unutra za 15°. Podignite ruke u visini ramena, a dlanove okrenite nadole.

3 Udahnite, istegnite se da dah prođe nagore kroz teme i kroz vrhove prstiju.

4 Izdahnite i istegnite gornji deo tela nadesno. Držite desni kuk u ravni s ramenima, a desnu šaku spuštajte niz desnu nogu što je niže

moguće. Dobro razgibane osobe mogu da spuste dlan na pod iza lista.

INFORMACIJE

POGLED Usmeren u palac podignute ruke.

PRIPREMNE VEŽBE Položaj planine, položaj kapije, istežanje u stranu u stojećem položaju.

KONTRAPOLOŽAJI Položaj psa s pogledom nadole, pregib napred sa opuštanjem.

OLAKŠICE a) Savijte nogu u iskoraku u

kolenu, a donju ruku stavite na butinu ili koleno. **b)** Nadlanicu leve šake stavite na krsnu kost u dnu kičme. Zatim se usredsredite na okretanje levog ramena i otvaranje levog kuka nagore dok zadnjicu držite uvučenu. **c)** Gledajte ispred sebe ili u pod ako u predelu vrata osećate nelagodnost.

DEJSTVO Oživljavanje.

5 Podignite se iz leve ivice desnog kuka, istežući rebra tako da se kičma i grudni koš istežu vodoravno, praveći treću stranicu trougla.

6 Podignite levu ruku prema plafonu tako da dlan bude okrenut napred. Lice okrenite prema nebu.

7 Okrenite se pupkom nagore.

Otvorite grudi i osetite kako vam se spiralni pokret širi iz levog kuka naviše kroz kičmu i

nastavlja sve do malog prsta na levoj ruci. Dok dišete u ovoj pozi, produžavajte udah povećavajući uvijanje tokom izdaha.

8 Zadnji deo tela treba da bude u istoj ravni. Zamislite kako se zadnjim delom glave i ramena, kao i zadnjicom, priljubljujete uz stakleni zid dok izbacujete kukove.

9 Na kraju udahnite i dozvolite da vas gornji deo tela podigne u stojeći položaj. Ponovite vežbu sa iskorakom na drugoj nozi.

