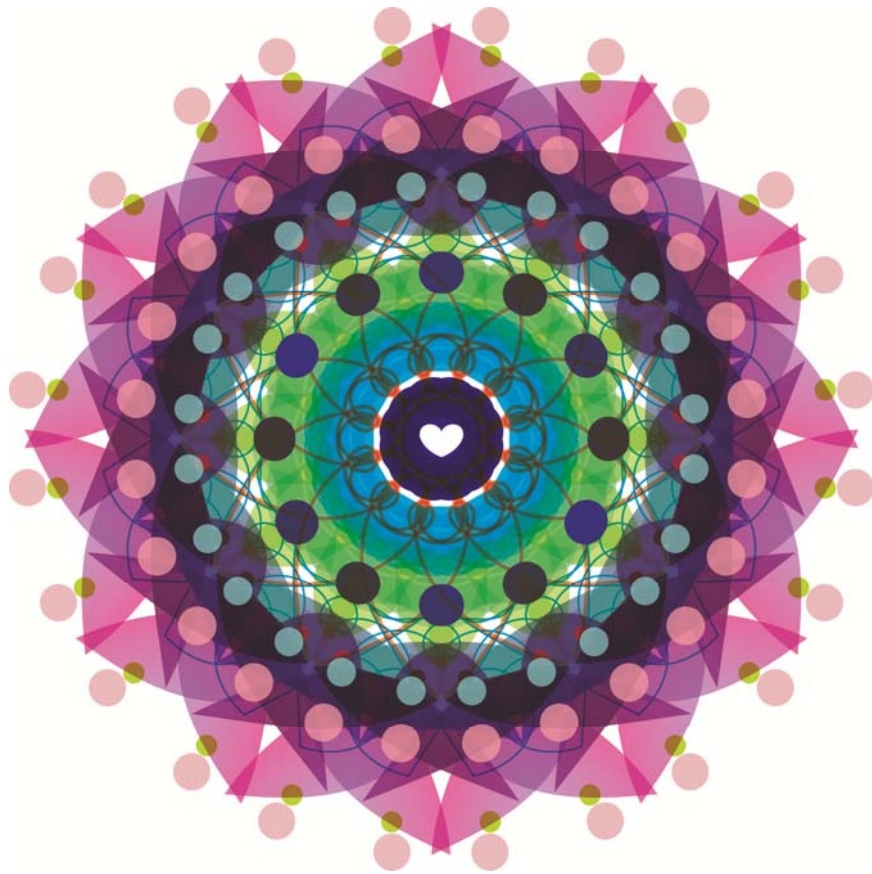


ЈОГА

Центар Србије



ИНСТРУКТОРИ ЈОГА ЦЕНТРА СРБИЈЕ

Часовима инструктора јоге који су се обучавали у Јога центру Србије можете да присуствујете на више локација у Београду и Србији. Више информација и фотографије са часова јоге потражите на адреси www.yogacentarsrbije.com



„Чувај љубав у срцу. Живот без ње је као мрачна башта у којој је цвеће мртво.“ Оскар Вајлд

САДРЖАЈ

страна 5.

Јога и наука -Бранкица Шурлан

страна 9.

Јога и дизајн- Јана Оршолић

страна 13.

Јога и медицина- Бранка Новаковић

страна 15.

Јога и музика -Алис Дуница

страна 17.

Прослава Нове године- Бранимир Живковић

страна 19.

Конференција „Јога у науци- будућност и преспективе“- Боса

Јањушевић

страна 21.

Самопосматрање- мозаик и текст Јована Филиповић

страна 23.

Сурја намаскара- буђење унутрашњег сунца- Данијела

Милутиновић

Фотографије

Мандала на насловној страни и страни 12.- дизајн Јана Оршолић;
акварел на страни 4.- Крис Картер;
фотографија на страни 2.- Феликс Тунбјер;
фотографија на страни 17. и 18.- инструктори ЈЦС;
фотографија на страни 25.- Данијела Милутиновић;
остале фотографије- избор са интернета, аутори непознати

Издавач

Јога центар Србије

Техничко уређење:

Данијела Милутиновић

Билтен је објављен у електронској форми на адреси

www.yogacentarsrbije.com

Редакцијски одбор:

Данијела Милутиновић, Марко Теодорски

Уводна реч

Драги читаоци,

У овом броју билтена смо се осврнули на утицај јоге на професионални живот. Следе четири текста наших инструкторки које су нам приказале како интегришу јогу у свакодневном животу и колико им је она помогла да данас буду тако успешне у својим професијама. Ту су и информације о јога конференцији која ће се одржати у Београду и још који занимљив текст. Уживајте.

До следећег читања,

НЕКА ЈЕ ЉУБАВ У НАМА И СКЛАД СА ОКОЛИНОМ!



Јога и наука

Бранкица Шурлан, магистар астрофизике



Још као дете су ме привлачиле тајне Универзума. Била сам радознала да сазнам шта је то “горе”, толико велико и недокучиво да наш ум не може ни да сагледа. Тај осећај ми просто није давао мира, желела сам да разумем тај “горњи” свет. Хтела сам да разумем где оде Сунце кад падне мрак а Месец кад се ујутру пробудим, како се рађају звезде, да ли се и оне друже, колико су далеко, да ли бих могла да их посетим или можда да оне дођу код мене И тако су се рађала многа питања. Машта је била бујна али оно што је недостајало били су одговори. Та унутрашња глад за одговорима данас је дефинисала моју професионалну путању.

Прелепе боје мог замишљеног Универзума полако су почеле да се губе када сам морала да се ухватим у коштац са многим алаткама модерне науке. “Али ја само хоћу да разумем Универзум, чему све ово?”, бунило се моје унутрашње биће без свести о томе чему сва та математика, физика, програмирање. Оног тренутка када сам прихватила све те апстрактне ствари као моје савезнице и корисне алатке на путу ка одговорима, почела сам и истински да уживам у научном стварању. Алатке нису биле довољне, многе од њих нисам знала да користим. Били су ми потребни учитељи који су знали како се те алатке користе. Дивила сам се особама које су вешто користиле алатке. Трудила сам се да од њих што више научим. Процес учења није баш увек био лак. Највећи учитељи су били и велики “мучитељи” који су покретали моје слабости. Све ме је то у неким моментима љутило, чинило незадовољном. Мислила сам да је

то неправда, да се такве ствари само мени дешавају али сад знам да је то све имало смисла јер требало је да сазрим и научим како свет науке функционише. Сад осећам захвалност што сам имала изазове који су ми помогли да израстам. Све ме је то оснажило и научило како да се даље постављам у послу, како да реагујем и како да и поред изазова наставим даље и не одустанем. Јер одговори су ме чекали тамо негде, а ја сам осећала да само треба да корачам.



Након магистарских студија астрофизике на Катедри за астрономију Математичког факултета Универзитета у Београду, уписујем докторске студије на Карловом Универзитету у Прагу. Запослена сам на Математичком институту САНУ као истраживач сарадник а тренутно радим своју докторску тезу на Астрономском институту у Ондрејову, надомак Прага. Изучавам теорију преноса зрачења у звезданом ветру. Моју пажњу тренутно окупира “свет” фотона који се крећу кроз простор, стижу до нас и дају нам слику неба коју видимо. Ти енергетски кванти носе информације са удаљених објеката и они су једини начин да нешто више сазнамо шта се то дешава у удаљеним деловима нашег Универзума. Путујући до нас, фотони интерагују, како међусобно тако и са честицама средине кроз коју пролазе. Утолико је и теже да из информације која дође до нас, препознамо онај део који потиче са оригиналног извора. Разумети како се зрачење ствара, како се преноси кроз разне средине и како га правилно тумачити је задатак научника који се баве теоријом преноса зрачења. Теорија је једно али све то треба повезати и са праксом. Прикупљена посматрања нам помажу да кроз процес поређења теорије мењамо, побољшавамо и чинимо их такве да што

реалније описују стварност. У ту сврху се праве и симулације које треба да опишу појаве онако како се оне одигравају у стварности. То нимало није лак задатак али лепа страна тога је чињеница да то захтева дубоко проницање. И ту је тачка у којој се отварају нека нова врата. Врата ка суштини.

“Ко или шта је то што је створило цео наш Универзум и нас у њему и шта је то што слици света даје овакав изглед какав јесте”. Да ли је то креација суштине која прожима све нас? Да ли је једино пут науке пут који може да да одговор или постоји и неки други пут?

Поново су се родила многа питања. Опет ми не дају мира. Желим одговоре. Знам само да треба да наставим да корачам.

Интересовање за јогу јавило се још у току мојих основних студија. Од тог периода, након многобројних прочитаних књига и уз вођство учитеља Предрага, јога знање сам почела да интегрисем у свој живот укључујући и професионалну свакодневницу. Сада корачам много стабилнијим и сигурнијим корацима, и све више осећам да сам ближе траженим одговорима. Сад некако знам да постоји и други пут који се зове ЈОГА. То је пут који ме је научио да тек кад упознам свој унутрашњи Универзум могу боље да разумем и друге Универзуме. Кроз јогу сам још научила како да научном стварању приступам свеобухватније. Да се више препуштам интуитивном стварању јер ту се налазе сви одговори. И као што је отац теорије релативитета Алберт Ајнштајн рекао: “На путу открића интелект нема шта много да ради. Постоји скок у свесности, зовите га интуиција или како год желите, и решење се јави а да не знате ни како ни зашто”.

Данас, као инструктор јоге, срећна сам што имам могућност да и са другима делим све оно чему ме је јога научила. Трудим се да својим примером колегама са којим радим покажем како да бар делић јоге интегрису у свој живот. Насмејана лица, покренута пријатност и задовољство колега након завршеног часа јоге, буде у мени велику радост јер знам да су бар на тренутак осетили и доживели контакт са суштином.

И сад кад размислим, цела ова слика који сам покушала да насликам не би била оваква да ЈОГУ нисам почела да ЖИВИМ. Она је дала смисао свему, постала је везивно ткиво свих мојих аспеката живота. Показала ми је како да се радујем, да будем задвољна, како да изразим себе у својим квалитетима а да радим на својим некавалитетима, како да волим и да лепа осећања делим са

окружењем. Како да кажем окружењу да постојим и да уживам у размени давања и примања, како да будем рука ствараоца и како да будем дубоко у контакту са собом и својим унутрашњим учитељем. И коначно како да владам собом и својим аспектима живота и свој живот усмеравам у правцу среће, успеха и богатства.

Нека је љубав у нама и склад са околином!



Јога и дизајн

Јана Оршוליћ, арт директор



Најпре, покушавам да одвојим то што сам ја професионално од тога што сам ја мимо свог посла, и чини се да та два сегмента у мени постоје готово неодвојиво. Имала сам среће да сам рођењем добила најдивније родитеље на планети Земљи, који су ми, поред свега осталог дивног што су за мене учинили, пружали и подршку у мојим изборима. Они су ми константно омогућавали да искажем своју индивидуалност и веровали да је мој рани избор уметничког усмерења прави пут, иако њима двома, пројектанту–електроинжењеру и физикохемичару по занимању, потпуно стран па тако и помало застрашујућ. На крају, занимања, струка и образовање нас не описују као људе, али нас тај избор може чинити више или мање остваренима и задовољнима. Оно што су ми њих двоје дали, стрпљиво градећи годинама и сталним присуством, је стабилност и развојни дух. Остало је било на мени.

Поред бројних ангажовања којима се недавно придружило и моје самостално држање часова јоге, два се издвајају као доминантна. Једно је рад на Факултету примењених уметности, где радим као асистент приправник на предмету Писмо. Друго је рад у дизајнерском студију Соба&associates, где сам запослена на месту арт директора.

Увек сам осећала да ћу се некако упетљати у педагошки рад, али ми то никада није био циљ. То је за мене одувек био природан,

угодан и изазован посао. Мама је била диван педагог, моја млађа сестра је управо завршила Учитељски факултет, а ја већ читавих пет година учествујем у стасавању нових генерација домаћих графичких дизајнера. Пошто сам навикла да стојим испред четрдесетак људи који ме слушају, гледају, најпре уобичајено критички процењују, није ми био проблем да станем пред људе који долазе на часове јоге. Јога је потврдила да први контакт, па и наставак односа треба да буде растерећен, отворен, без предрасуда, да су неочекиване реакције и поступци саставни део људских односа. Научила сам и да се у односу ученик-учитељ поставим као канал, а не као крајњу инстанцу. Тако не долазим у опасност да створим неоправдано високо мишљење о себи. Поред тога што сам научила да пливам кроз падове и успоне, научила сам и да препознајем кључне тренутке, па тако учиним да падови не буду прејаки, а да ме успони не оставе ошамућену у висинама са проређеним ваздухом. У овоме веома важну улогу чини разговор са мојим мужем, његова подршка и разумевање. Од почетка он је верни полазник моје јога групе а од недавно и предавач на једном од београдских факултета. Тако се наше разумевање и развој још више продубио. Али ово је прича о послу.

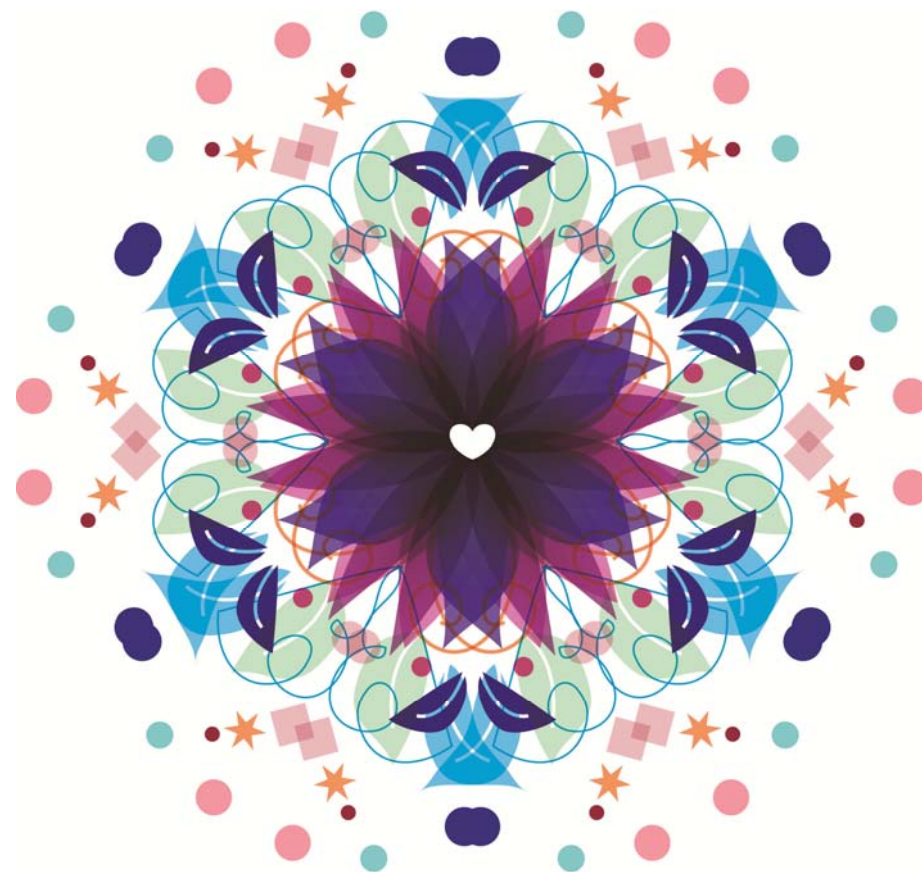
Јога ми је пружила једно од невероватних сазнања - да нисам центар универзума (иако се сада, после неког времена, испоставља да јесам, као што је свако од нас центар универзума, али не на неки мој стари, егоцентрични начин, него на неки дивни, једноставни, истински). Окренутост ка другим људима, препознавање њихових посебности и брзо пребацивање из задатка у задатак у оквиру моје улоге асистента допринело је квалитету рада са студентима и њиховом појединачном задовољству постигнутим и захвалношћу. Тако свакодневно добијам лепе повратне реакције. Сваке године, са сваком новом генерацијом, тај прилив је већи како расте број људи са којима дођем у контакт на факултету, али и моје знање у начину приступа људима. Када сам таквим односом овлада у већој групи људи и препознала своју улогу као не битнију од других, већ једну од улога у ланцу, било је занимљиво посматрати односе у мањем колективу као што је дизајн студио у коме радим.

Тамо нас је десетак. Својим знањем, обавештеношћу, карактером и способностима, добила сам после неког времена улогу некаквог организатора наше мале креативне јединице. Не осећам се бољом од других због тога, моју улогу видим као значајну за функционисање, атмосферу и добар осећај свих на послу. Због

јогистички изоштрених рецептора у стању сам да препознам стања свих запослених и знам када је тренутак да некога активирам, подржим или оставим на миру. Управо као и са студентима, с тим што смо овде равноправнији, седимо за великим заједничким столом на чијем сам ја челу, сасвим другачије од позиције где сам ја иза катедре а сви преко пута, или на месту инструктора јоге, а сви наспрам мене. Учествовање у ситним свакодневним ситуацијама, срећним тренуцима али и трајнијим бригама, такав мали тим зближава на специфичан начин, па прави изазов постаје одвојити приватну блискост која се изгради током времена од пословног односа који са приватним може бити у колизији. Ипак, пажљив и контролисано отворен приступ без осећаја личне угрожености, стална комуникација и свакодневно разрешавање свих па и наизглед баналних проблема, постаје све више наша рутина.

Моја окренутост ка другима и снимање туђих стања, довело је до тога да се осећам спремније и за задатке који следе – мајчинство и све што могу и не могу да замислим да оно носи. Више не замишљам све могуће лоше ситуације како бих била спремна на њих. Јога је учинила да снажно уживам у лепим стварима сваки дан и свуда око мене и будем у стању да ефикасно, сталожено, дубоко дишући, одреагујем у новим необичним ситуацијама. Лепим и наизглед ружним.

Због неслућене трансформације кроз коју захваљујући јоги пролазим, којој сам се свим срцем надала на оном давном првом уводном часу код Бранкице, на самом почетку 2007. године, захваљујем се до неба и назад свима вама дивним људима из Јога Центра.



Јога и медицина

Бранка Новаковић, анестезиолог



Бити лекар је прави изазов, а бавити се анестезијом и лечењем болесника у интензивној нези је изазов више. Када човек улази у све то није до краја свестан у шта се упушта, нити шта га то очекује у позиву којим ће се бавити. Признајем и сама сам била затечена непредвидивошћу онога што је стајало испред мене. Као и сваки млад појединац хватам се у коштац са свим оним што је на репертоару.

Не постоје речи којим бих вам могла објаснити осећај када пред вама очи поново гледају, када срце поново закуца, када се дисање врати, када видите осмех на до тада болном лицу. Дивно... Међутим, познајем и тренутке кад сам бивала јако слаба и изнурена, на ивици снаге- нисам могла више. Разлози за то су бол, сузе и патња бића које очекује и вапи помоћ а ви сте већ дали све од себе и не видите помак. Није лако када такве сцене постану свакодневница. Оне пречесто бацају сенку на оне лепе, којих итекако има. Људи ипак одлазе од нас својим кућама са осмехом на лицу...

Оно што сам кроз јогу спознала а и даље учим је како да балансирам између свега овога. Како да својим максимумом допринесем да се други боље осећају а самим тим да и ја будем задовољна. Како да без уплива у туђе емоције сагледам ствари из више углова, сачувам објективност и усмерим своје знање на решавање проблема. А све уз топлину која греје напаћену душу човека који је испред мене.



Тешки моменти и даље јесу део моје радне свакодневнице али ја дајем све од себе да задржим осећај кад се десе они леви и то сматрам својим успехом.

Слично томе, на непредвидивост свога посла гледам као на фантастичну вежбу за прилагођавање, и посматрам је као диван изазов. Из дана у дан искуснија а и даље са ентизијазмом почетника бивам део тима који се бори да људи мање пате. Јако сам срећна због тога. А ако ме баш туга савлада- једноставно одплачем ... И радујем се новом сутра које ће донети више насмејаних лица.

Велики загрљај,
Бранка

Јога и музика

Алис Дуница, вокални солиста



Музиком се бавим од детињства, она је моја прва љубав. Почело је са виолином а потом прешло на други инструмент, како кажу, најлепши људски инструмент. Глас... Певање је нешто што сваки човек који има слуха може да произведе. Има доста ствари које се зависно од изабраног певачког жанра требају савладати али постоји и оно што се нигде не учи. Прво на чему је потребно детаљно радити када говоримо о певању јесте ТЕХНИКА ДИСАЊА, а друго и неизбежно јесте наша ДУША. Често ћемо чути „како лепо пева из душе“, и то је оно што човека не оставља равнодушним. Бављењем јогом, која је постала део мог живота, схватила сам да је она та која нас учи да дишемо читавим нашим бићем и која нам непрестано негује душу.

Јогу можемо да дефинишемо као стање у коме контролишемо ум тако што га ослобађамо од страхова, сумњи и личних искустава, како би могли непристрасно да се повежемо са светом око нас. С тим у вези, у музици такође треба да будемо у стању да се одвојимо од интелектуалних ствари као што су учење скала, читање нота и музичка теорија. Музика се може разумети и само тапшањем, понављањем истих акорада, певањем нешколованим гласом – праћењем пулса музике без менталног и физичког отпора. Основа музике је ритам и он представља оно „савршено биће“ у јоги које морамо да потражимо и освестимо у нама самима.

Моје искуство бављења јогом и музиком у исто време, говори ми да је то једно исто. Јога нас учи да своје тело (ноте), мисли (вибрације) и унутрашњи ритам добро наштимујемо и преточимо у

једну хармоничну мелодију. Тада и музичко и животно фалширање нестаје. Људски глас је огледало душе и сваки искрено испеван тон оставља енергетски траг у простору. Што певач више сазрева у свом духовном, физичком и емотивном животу то и глас добија на зрелости, па у овом случају вишак година и искуства не представљају проблем.

Мени је јога помогла да остварим бољу технику дисања и да успем себе сигурније и одлучније да изразим кроз певање као мој најбољи начин комуникације.



Прослава Нове године

Бранимир Живковић

Традиционално новогодишње окупљање инструктора јоге Јога центра Србије одржано је 03.01.2010. године. Уз инструкторе присуствовали су и нови полазници школе за инструкторе јоге из Новог Сада, гости из Италије, пријатељи Јога центра Србије и гости из Чешке.

Новој генерацији инструктора јоге додељене су дипломе сертифициране од стране Међународне јога федерација. Нова генерација инструктора јоге представила се својим креативним програмом. Музичкој групи Јога центра Србије под вођством Учитеља др Предрага Никића у певању киртана придружили су се сви инструктори и гости.



Конференција „Јога у науци- будућност и преспективе“

Боса Јањушевић

Јога савез Србије, Јога центар Србије, Центар за проучавање и примену емоционалне интелигенције и Асоцијација за мултидисциплинарно изучавање Јоге из Београда организују научно-стручну интердисциплинарну конференцију са међународним учешћем под називом „ЈОГА У НАУЦИ – БУДУЋНОСТ И ПЕРСПЕКТИВЕ“.

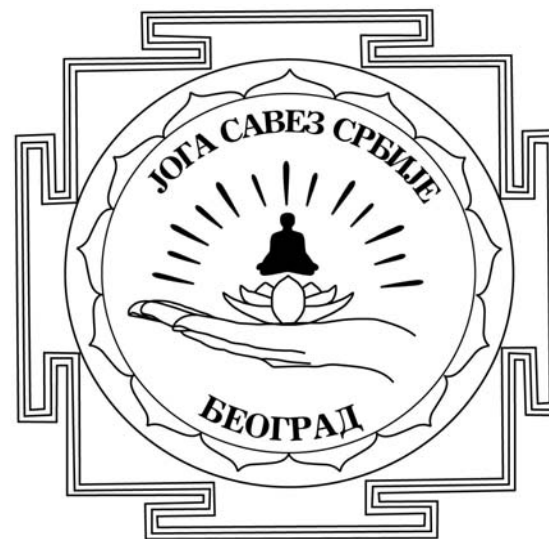
Циљ ове научне конференције је презентација теоријских и емпиријских истраживања Јоге откривајући њену разноврсну заступљеност и примену у многим научним областима. Циљ научног програма конференције је да обухвати што шире мултидисциплинарне и комплементарне аспекте Јоге. Конференција ће окупити водеће професоре, научнике, докторе и експерте из различитих научних области који истражују феномене, домете и ефекте примене Јоге.

Тематске области научних радова могу да обухвате све научне области у оквиру којих аутор препознаје могућност истраживања Јоге.

Конференција ће се одржати 22. и 23. септембра 2010. године у Београду.

Званични језици конференције су српски и енглески. Радови се могу писати и излагати на ова два језика.

Рок за пријаву и слање апстраката је 30. јун 2010. године. За информације о форми писаног чланка, важним датумима и котизацији молимо вас да посетите сајт www.yogacentarsrbije.com и www.yogasavezsrbiije.com



Самопосматрање, мозаик и текст

Јована Филиповић, академска сликарка и полазница школе за инструкторе ЈЦС



Може се рећи да овај рад разматра идеју да самопосматрање одвојеног “self” од стране неког његовог дела који се проглашава за цензора, судију, посматрача, не може бити позитивна акција која нас унапређује. Кришнамурти у својим многобројним говорима износи идеју да су оваква фрагментираност и самопосматрање одраз суштинске контрадикције, поделе, унутрашњег конфликта и да таква личност, а сви смо такви, пројектује своју унутрашњу контрадикцију у спољашњост. Овакво унутрашње стање се тако осликава у свету.

Он ставља стање наше психе или душе у корен свих проблема у свету. Тек када разрешимо овај унутрашњи конфликт могу нестати све поделе, насиље, све лоше ствари данашњице. Начин на који посматрамо себе постаје егзистенцијални проблем. Насупрот самопосматрања он ставља **свесност** као једини исправан начин посматрања.



Сурја намаскара- буђење унутрашњег сунца

Данијела Милутиновић



I

Историјат - Ведски корени и традиција обожавања сунца

У многим традицијама сусрећемо култ обожавања сунца. Од почетка историје људи су сунцу, као извору стварања и живота, давали божанске атрибуте. Соларна божанства налазимо код старих Египћана (бог Ра и бог Хорус), у грчкој (Хелиос), кинеској, афричкој, астечкој, индонежанској, нордијској, староримској, словенској (Сварог) као и многим другим кутурама и цивилизацијама. У Хинду традицији бог Сурја (сурја је такође санскритска реч за сунце) је једно од врховних соларних божанстава, златне косе и златних руку

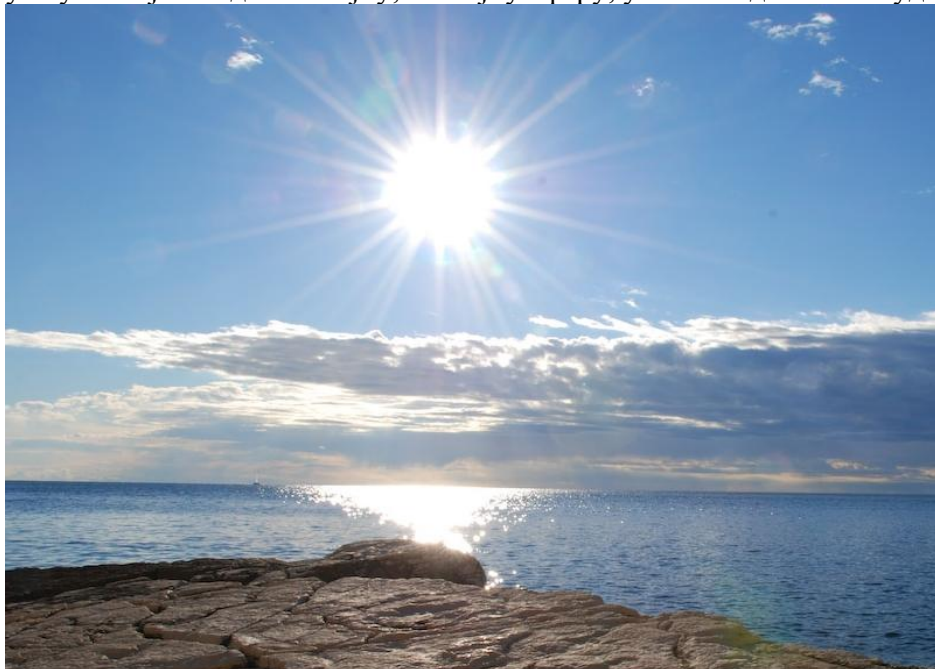
вози се у својој победничкој кочији коју вуку седам коња (симболизују седам чакри). У верској Хинду литератури, Сурја је такође описан као једино божанство које је могуће видети сваки дан како прелази небом. Сурја Намаскара (намаскар значи поздрав или наклон) је склоп вежби чији корени леже у обожавању бога Сурје. У Ведама налазимо многе референце култа обожавања сунца које се повезивало са задобијањем доброг здравља и просперитета. Nitya Vithi (обавезна дневна рутина религиозног Хиндуа) обухватала је и поздрав сунцу. Основни аспект ових вежби је физичко поздрављање сунца и потпуна предаја себе видљивом богу. Постоје две основне различите праксе које садрже овај сет вежби, Trucha Karla Namaskarah (корене има у Риг Веди) и Aditya Prasna (корени у Јађур Веди) али заједничко им је да садрже физичке положаје- асане, вежбе дисања- пранајаме, мантре- вибрационе формуле (ту им лежи основна разлика) и медитацију на чакре. Трећа религиозна пракса која садржи поздрав сунцу је Aditya Hridayam и налазимо је у Пуранама, другој врсти светих списа Хинду традиције. Сатјананда Сарасвати каже: ”Са нестанком старих култура и религија сунчев култ је изгубио свој значај. Међутим, савремена наука је открила нове суштинске податке о сунчевој активности и пружила нам ново поимање односа који постоје између човека и центра његовог планетарног система. Постоји доказана веза између периода повећане активности сунчевих пега и феномена на земљи (ратови, револуције, вулканске ерупције, метеорске кише, промене у сазревању хелија, електричном потенцијалу дрвећа...итд.). Сурја намаскару сада видимо у новом светлу разумевајући колики је утицај сунчеве енергије и зрачења на нас и нашу планету.”

II

Извор пране

Сурја намаскара превазилази физичку рекреацију иако не треба занемарити њен утицај на цео организам, од хелијског до општег нивоа. Често су филозофи занемаривали да здраво тело и будна свесност једино воде трајном стању пробуђене духовне енергије. Редовним вежбањем сурја намаскара серијала оснажујемо тело и доводимо иду и пингалу у равнотежу. Равнотежа резултира стапањем дуалности и буђењем духовне енергије у сушумни.

Унутрашња светлост утиче на целокупну животну структуру човека и схватамо да је еволуција је могућа сада и овде. Међутим, треба нагласити да тек истрајним практичним искуством сваке асане серијала понаособ схватамо његово целокупно дејство. Мењајући ритам, укључујући свесност чакри и понављајући вибрационе формуле, овај сет вежби постаје моћна алатка на путу јогина. Када укључимо још и доживљајну, осећајну сферу, уз помоћ дивљења буде



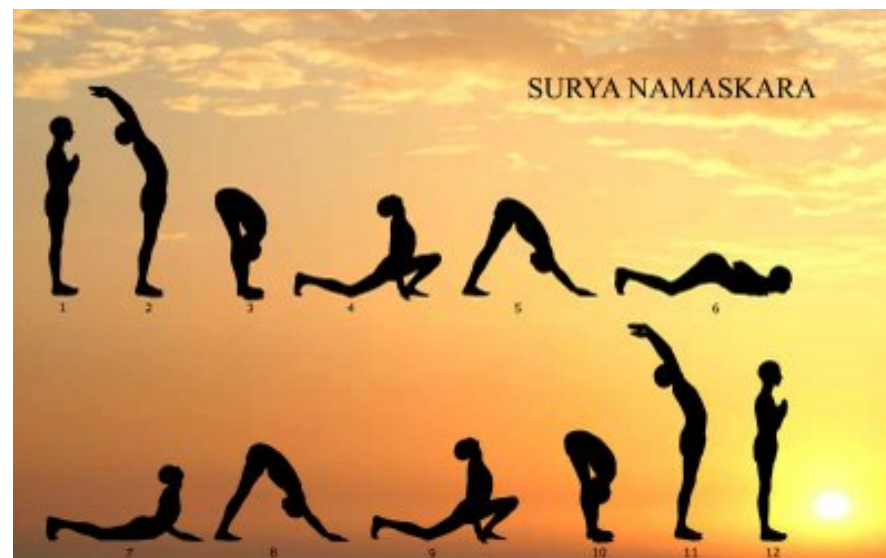
се нове енергије које нас стапају са извориштем живота. Тако појачавамо и физички ефекат вежби а вежбање постаје право задовољство и сваки пут ново искуство.

III

Пракса

Физичка основа ове праксе су 12 асана динамички повезаних у један серијал. Положаји су поређани тако да наизменично увијају и извијају кичму. Препоручује се вежбање ујутро, нас окренутих ка сунцу и празног стомака. Вежбе позитивно утичу на нервни и ендокрини систем, мишиће, кости и унутрашње органе. Тело постаје здраво, флексибилно, кожа блистава и расположење уравнотежено.

Равномеран проток енергије од нашег тела прави савршено усклађен оркестар што се рефлектује и на наше расположење које се прелива и на околину. Ево кратког описа положаја у нади да ће неки од читаоца наћи у њима инспирацију.



1. Pranamasana- издах

Дланови су склопљени испред груди, успоставља се стање унутрашњег мира и концентришемо се на центар планетарног система- сунце које нас обасјава. Будимо у себи осећај доброте и безазлености. Пажња је на ананхати и скупљању енергије у пределу срца.

2. Hasta Uttanasana- удах

Извијамо се уназад, потпуно се отварамо према блиставим зрацима који нас купају и ревитализују. Уз пажњу на вишуда центру подстичемо рад тироидне жлезде и регулишемо метаболизам и телесну тежину.

3. Padahastasana- издах

Савијамо се до земље, побуђујемо осећај поштовања према даваоцу живота. Масирамо унутрашњост абдомена а пажња је на свадистани.

4. Ashwa sanchalāsana- удах

Заузимамо положај моћног јахача, ацна блиста на челу обасјана сунцем, најјаче истезање је у области карлице која је спуштена одакле енергије иде на горе а абдомен је истегнут.

5. Pārvatasāna- издах

У положају планине (назива се још и сумеру асана-положај врха) подстичемо осећај тишине и лакоће: ”постоји само беспрегледни простор без покрета и мисли.” Физички јачамо мишиће руку и ногу, кичма је исправљена и затегнута а брада притиска грудну кост стимулишући вишуда чакру и тироидну жлезду.

6. Aṣṭāṅga nāmaṣkāra- задржај даха, кумбака

Задржавамо дах у овом положају и са осам тачака тела додирујемо тло исказујући поштовање сунцу које, као добри родитељ, не бира кога ће грејати. Побуђујемо осећај унутрашњег мира и пространости. Највећи притисак је на кривини кичме, цео стуб је згрчен што енергизује нерве а пажња је на манипури. Код искусних вежбача долази до спајања апане и пране.

7. Bhujāṅgāsāna- удах

У положају кобре удишући се извијамо и енергија се креће од основе кичменог стуба, које је језгро златног јајета, све до темена. Пажња је на свадистани поново а положај врши динамички притисак на органе грудног коша и абдомена. Изузетна асана која уклања многа обољења.

Од положаја 7 па до положаја 12 враћамо се истим редоследом: у положај планине па све до пранамасане што све заједно чини пола једног циклуса. Исти редослед вежби се понавља са искорак друге ноге у положају јахача (4 и 9). За почетнике се препоручују три циклуса спорим ритмом а када се повећа физичка кондиција може да се вежба и до 12 циклуса. Потребно је урадити енергетско обнављање после вежбања. Када са овом вежбом започињемо свој радни дан, ток нашег живота почиње да се креће у позитивном и креативном смеру. И на крају да цитирам Плаута: ”Дан, сунце, воду и ноћ- њих не морам купити за новац.” Уживање у осунчаном вежбању захтева само мало воље и одлучности.

Нека је љубав у нама и склад са околином.

