

ZA ONE KOJI VOLE IZAZOVE I SPREMNI SU DA SE OZNOJE

DOŽIVITE STOTU UZ AŠTANGA JOGU



Vairagya Ranko

Ako želite snažno, podmlađeno i gipko telo, a mirne misli, onda je ovaj vid vežbanja za vas

KATARINA MARTIĆ

katarina.martic@spskitelegraf.rs

Ulazim na čas joge, miris indijskih štapića širi se prostorijom i čini da vam već pri samom dolasku neka mirnoća i spokoj obuzmu telo. Pre dolaska učitelj aštanga joge Vairagya Ranko mi je rekao da na čas mogu doći u periodu od sedam do devet ujutru i po podne od 17 do 19 časova.

- Da li ću moći da se priključim bilo kada? Mislim, kako da ometam čas, kako da upadnem nasred časa ako počinje u sedam - gomila pitanja se nizala, na šta je Ranko samo odgovorio: „Bez brige. Aštanga jogu radite individualno, a učitelji su tu da usmeravaju, pokazuju i koriguju“.

Došla sam sutradan i nisam mogla da verujem da ima toliko ljudi koji su čak pre sedam ujutru došli na čas. Praktikovala sam hata jogu, ali posle prvog časa aštange shvatila sam da

sam pronašla ono za čim sam tragala godinama - dinamična joga koja jača celo telo, oblikuje mišiće i, što mi je bilo najbitnije, dovodi do psihičkog mira i neverovatnog osećaja lakoće i poleta posle svakog časa.

ZA STRPLJIVE

- Akcenat kod aštanga joge je na vinjasi, specifičnom sistemu disanje - pokret, koji stvara toplotu, dovodi do unutrašnjeg pročišćenja i poboljšava cirkulaciju. Elementi fokusa tokom vežbanja jesu pozicija (asana) sa kontrakcijama (banda), disanje (udaji) i mesta na koja usmeravam pogled (drišti). Cilj je usklađivanje svih ovih elemenata kako bi se, kao posledica, umirio um - objašnjava mi učitelj Ranko, koji se jogom bavi od 16. godine uporedo sa karateom. Poslednjih 20 godina profesionalno podučava različite grane joge, a od



2006. fokusirao se na aštanga jogu. Kako kaže, joga je za strpljive, ali kao nagrada za uloženi trud jeste i činjenica da se redovnim vežbanjem aštanga joge telo podmlađuje. U prilog tome ide i činjenica da su svi veliki učitelji ovog stila doživeli duboku starost.

Šri K. Patabi Džojis, veliki guru čiji su ćerka i unuk učili i Ranka Stoilkovića, umro je pre nekoliko godina u 94. godini života, a njegov učitelj Krišnamaharja u 101. godini.

- Osim što vežbanje utiče na vitalnost, kod aštange je karakteristično

UČENIK MU GLUMAC REJF FAJNS

- Džudista Aleksandar Kukolj dolazi na grupne časove aštanga joge kad god je u Beogradu. Ona mu mnogo pomaže da zadrži gipkost i elastičnost uz njegove naporne treninge džuda. Na privatne časove joge dolazio je i glumac Rejf Fajns, i to dok je snimao film u Beogradu - priča Ranko.

Proslavljeni košarkaš Žarko Paspalj, glumica Maja Mandžuka, Lepa Brena, Aleksandra Radović, Elena Karaman Karić - samo su neke od javnih ličnosti kojima je joga postala deo života.



KAKO IZGLEDA ČAS AŠTANGA JOGE

- ✓ Postoji šest serija vežbanja
- ✓ Za usavršavanje celog sistema potrebno je 20-25 godina redovnog vežbanja
- ✓ Počinje se sa jednostavnim vežbama, pozdrav Suncu i stojeći stavovi
- ✓ Obrnuti položaj (sveća, stoj na glavi) takođe se izvode i omogućavaju veliki dotok krvi u mozak, uklanjaju uznemirenost i poboljšavaju funkcije hipofize
- ✓ Za mentalnu i emocionalnu stabilnost od koristi su vežbe balansa i ravnoteže (različite varijante staja na jednoj nozi)
- ✓ Sa svakim vežbačem se radi pojedinačno iako je vežbanje u grupi
- ✓ To znači da učitelj objasni disanje i tehniku u detalje, demonstrira je i proverava kako učenik napreduje sa tehnikom
- ✓ Učenik od prvog časa uči da vežba sam kako bi se što pre osamostalio i bio sposoban da vežba sam
- ✓ Vežbaču-učeniku daje se nova tehnika kad optimalno savlada prethodnu

to što reguliše energetske tokove u telu i ono postaje zdravije, otpornije i podmlađeno - objašnjava učitelj Ranko.

- Joga jeste za svakoga, ali nije svaka joga za svakoga. U tome je suština. Treba pronaći onu koja vam prija. A to ćete lako otkriti. Ili će vam leći ili ne. Nema tu nejasnoća - ističe Ranko i naglašava da joga nije takmičenje, već da je cilj dati sve od sebe.

POSTEPENI NAPREDAK

- Svako treba da prati svoje mogućnosti i da postepeno vremenom napreduje u skladu sa redovnom, dugotrajnom, istrajnom i

neprekidnom praksom. Ono što ovu vrstu joge razlikuje od drugih jeste još i to da učitelj uči učenika da bude nezavisan od njega, da vežba sam. Na pitanje koliko puta nedeljno preporučuje vežbanje Ranko odgovara:

- Svakog dana! Naravno, za početnike je u redu i tri puta nedeljno, ali svakodnevno vežbanje je nešto što preporučujem.

Aštanga jogom bivaju privučeni ljudi koji vole izazove i spremni su da se dobro oznoje na času vežbanja. Vežbaj, vežbaj i sve će doći. Ovo je moto koji je ustanovio veliki učitelj Šri Patabi Džojis, imajući u vidu svu zahtevnost i snagu jedine vrste joge koju krasi epiteti poput moćna i dinamična.

Joga nije takmičenje, cilj je dati sve od sebe

