

## Poglavlje 2

# Priprema, pozor, joga!

### U ovom poglavlju

Donošenje odluke

Pronalaženje odgovarajućeg stila, kursa i učitelja joga

Priprema za časove joga

**U** ovom poglavlju saznaćete sve što treba kako biste počeli da upražnjavate jogu. Ali prvo zastanite, udahnite duboko, polako izdahnite i zapitajte se: šta očekujem od joga? To ćete otkriti ako odgovorite na sledeća pitanja:

- ✓ Da li Hatha jogu želim da probam zato što je u modi?
- ✓ Da li se nadam da ću naći način za opuštanje (razbistrivanje uma i smanjenje stresa)?
- ✓ Da li je fizička spremnost moj glavni cilj?
- ✓ Da li samo želim da poboljšam elastičnost tela?
- ✓ Da li me zanima meditacija?
- ✓ Interesuju li me duhovni aspekti joga?
- ✓ Da li se nadam da će mi joga pomoći da uklonim neke zdravstvene tegobe, poput problema s kičmom ili s povišenim pritiskom?



Kada jasno sagledate svoje motive i očekivanja, ne zadržavajte se samo na razmišljanju – *pribeležite ih*. Zapišite ciljeve da biste zaista mogli da se usredredite na svoje potrebe. Recimo da želite da se izborite sa stresom. To je vaš *cilj*. Da biste ga ostvarili, morate uzeti u obzir svoju situaciju. Ako ste prezaposlena majka i imate samo pola sata slobodnog vremena uveče u toku radne nedelje i možda čitav sat vikendom, jasno je da vaš plan vežbi mora biti krajnje jednostavan. To je vaša *potreba*.



Pre nego što se upustite u novo iskustvo s jogom i fizičkim aktivnostima, proverite da li ste fizički spremni. Posavetujte se s lekarom, posebno ako imate određena zdravstvena ograničenja. Joga će vam koristiti, čak i ako patite od visokog pritiska, srčanih oboljenja, artritisa ili hroničnih bolova u kičmi. U ozbiljnijim slučajevima, moraćete blisko da saradujete s kompetentnim joga terapeutom da biste osmislili odgovarajući plan i pratili svoj napredak.

## Bez izgovora

Većina ljudi je svesna kako brzo proleti tih 24 časa koliko imamo na raspolaganju u jednom danu. Ipak, ako pažljivije razmislite o tome kako provodite dane, moguće je da ćete otkriti da neke vaše aktivnosti i nisu neophodne i da u slobodnim trenucima propuštate priliku da se napunite energijom ili se napojite sa unutrašnjeg izvora radosi. Ali ako ste uzeli ovu knjigu i čitate ove redove, verovatno imate *dovoljno* vremena da redovno upražnjavate jogu.

Oni koji misle da ne mogu upražnjavati Hatha jogu jer zahteva gipkije ili snažno

telo, neka znaju sledeće: joga će vam koristiti, čak iako ste kruti kao metla! Telesni stavovi u jogi i imaju za cilj da vam pomognu da postanete savitljiviji, koliko god neelastični bili na početku. Nemojte očajavati nad fotografijama koje možete videti u nekim knjigama o jogi. Na njima su obično napredni vežbači u svom najboljem izdanju. U ovoj knjizi usredsredili smo se na potrebe početnika. Kada načinite nekoliko prvih koraka, naredni veliki skok neće vam se činiti tako zahtevan.

## Joga u toku – ne uznemiravaj!

Dakle, odlučili ste da se bacite na jogu. Koji je najsigurniji način? Jednostavno rečeno – potražite odgovarajući kurs ili učitelja joga, umesto da se sami upuštate u tu avanturu. Iako neke osnovne vežbe možete i sami proučavati čitajući o njima, bezbedno upražnjavanje joga zahteva odgovarajuće instrukcije kompetentnog učitelja. Nakon nekoliko časova i koristi od stručnih saveta učitelja, možete nastaviti da sami upražnjavate i istražujete jogu (pogledajte odeljak „Bežanje sa časova“ kasnije u ovom poglavlju). I u tom slučaju ponekad ćete poželeti da se konsultujete sa svojim učiteljem, da biste proverili da li slučajno pravite greške prilikom izvođenja nekih vežbi. Usput rečeno, mnoge škole joga održavaju uvodne kurseve (u trajanju od četiri do šest nedelja), tako da niste prepušteni sami sebi.

## Kojim putem da krenem?

Ako živite u velikom gradu, sigurno imate mogućnost izbora između više grupnih kurseva joga. Međutim, ukoliko ste stanovnik malog grada, moraćete više da se potrudite. Evo nekoliko saveta za nalaženje odgovarajućih kurseva joga:

- ✓ Recite prijateljima da želite da krenete na časove joga – možda su vas neki od njih pretekli.
- ✓ Pročitajte deo o izvorima informacija o jogi u dodatku ove knjige.
- ✓ Pregledajte oglase u radnjama zdrave hrane i centrima za obrazovanje odraslih.
- ✓ Potražite resurse na Internetu (pogledajte dodatak na kraju ove knjige).
- ✓ Raspitajte se u lokalnom zdravstvenom centru (ali pre nego što se priključite programu, proverite da li je instruktor kvalifikovan: koliko ima iskustva i ima li diploma o obuci).

- ✓ Upitajte lokalnog bibliotekara.
- ✓ Prelistajte oglase u lokalnim novinama – možda se oglašavaju neki instruktori joge.



Smatramo da je najbolje posetiti nekoliko mesta i učitelja pre donošenja odluke o pohađanju časova joge. Neke škole joge daju telefonske brojeve svojih predavača, pa bi bilo dobro da se prvo raspitrate putem telefona, pre nego što se zaputite u školu. Prilikom obilaska joga centra, sledite svoju intuiciju. Razmotrite kako se osoblje odnosi prema vama i kako reagujete na ostale vežbače. Prošetajte kroz prostorije da biste osetili sveukupnu „energiju“. Prvi utisci su često (ne i uvek) tačni.

Ponesite listu sa stavkama koje opisuju vašu očekivanja i obeležite da li su ispunjena. Ne stidite se svoje temeljnosti. Ako mislite da ste tako previše očigledni, zapamtite stavke koje želite da proverite. Evo nekoliko ideja za vaš spisak:

- ✓ Kakav utisak na mene ostavlja atmosfera u zgradi ili u sali za vežbanje? Neki instruktori će vas pustiti da u tišini prisustvujete času; drugi će smatrati da ćete odvlačiti pažnju ostalim učenicima. Šta mi moja intuicija govori o učitelju?
- ✓ Želim li da instruktor bude muško ili žensko? Da li je to važno?
- ✓ Kakve diplome i preporuke ima instruktor?
- ✓ Da li su instruktor ili škola na dobrom glasu?
- ✓ Kako reagujem na ostale polaznike?
- ✓ Odgovara li program mojim potrebama?
- ✓ Koliko je velika grupa i mogu li dobiti odgovarajuću, zasebnu pažnju od instruktora?
- ✓ Hoću li biti srećan što redovno ovde dolazim?
- ✓ Mogu li sebi priuštiti časove?



Ako ste početnik, potražite kurseve za početnike. Bolje ćete se osećati u grupi ljudi koji počinju na istom nivou nego da ste okruženi naprednim vežbačima koji lako i elegantno mogu ponoviti zahtevne telesne stavove. Kakva god da je obučenost ostalih polaznika, nema potrebe da se osećate izdvojenim. Nijedan napredni vežbač neće buljiti u vas da bi proverio da li novi učenik ima šta da pokaže. Ali, možete očekivati nekoliko ohrabrujućih osmeha.



Kao početnik, klonite se mešovitih kurseva za novajlije i iskusne. Instruktor neće moći da vam pokloni pažnju koju zaslužujete da biste stekli sigurnost. Iz istog razloga ne preporučujemo ni prevelike grupe (preko 20 polaznika), barem dok donekle ne ovladate vežbama. Međutim, mnogi iskusniji instruktori su prilično popularni i njihove grupe se lako uvećavaju. Morate odlučiti šta vam je najbitnije.



Kursevi za početnike se ponekad reklamiraju kao *Joga za svakog* ili *Lagana joga*.

Prilikom posete joga centru, slobodno pitajte instruktora ili ostalo osoblje ono što vas zanima. Naročito je važno da saznate koji *stil* Hatha joge predaju. Neki stilovi – naročito Ashtanga, ili *Joga moći* – traže veliku fizičku spremnost. Ostali su manje zahtevni po tom pitanju. U ovoj knjizi prednost dajemo takvim stilovima. Ipak, cenimo i energičnije ljude privučene programima joge sličnim treningu u teretani koji zahtevaju snagu, izdržljivost, visok nivo elastičnosti i obilno znojenje.

Ako niste upoznati sa stilom koji se uči u datoj školi, zatražite objašnjenje (pročitajte naše opise stilova u poglavlju 1). Sledbenici joge obično su prijateljski raspoloženi i voljni da odgovore na vaša pitanja i otklone vam nedoumice. Ukoliko se ponašaju drugačije, stavite oznaku kraj odgovarajuće stavke na svojoj listi. Ali ne zaboravite da i fini ljudi, uključujući učenike joge, mogu povremeno da budu neraspoloženi. Međutim, ako ne osećate dobrodošlicu već nelagodnost pri prvoj poseti, verovatno vam ni kasnije neće biti prijatnije.



### Privatne sale i časovi joge

Mnogi učitelji joge širom sveta drže časove u svojoj kući ili salama koje se nalaze na njihovom posedu. Nemojte odbacivati tu varijantu, jer ima mnoge mogućnosti. Neki od najposvećenijih učitelja joge rade na ovaj način jer žele da izbegnu komercijalizaciju i

zahteve upravljanja pravim centrom. Privatna sala često pruža topli osećaj bliskosti, a možete očekivati i veliku, ličnu pažnju od učitelja jer su grupe obično manje nego u velikim centrima.

### Javno ili privatno?

Odlučite da li želite da učite Hatha jogu u grupi ili da uzimate privatne časove. Većina ljudi obično počinje s grupnim časovima – zbog cene i motivacije koju budi vežbanje s drugima. Ipak, ako možete sebi da priuštite, uzmite privatne časove – čak i samo nekoliko termina biće od ogromne koristi. Još važnije je to što ako ste izloženi ozbiljnim zdravstvenim rizicima morate privatno raditi s joga terapeutom. Evo nekoliko prednosti privatnih časova:

- ✓ Dobijate punu pažnju.
- ✓ Imate mogućnost da tokom časa više komunicirate sa instruktorom.
- ✓ Pod odgovarajućim nadzorom, vaš plan vežbanja može biti raznovrsniji.
- ✓ Možete intenzivnije raditi na vežbama koje predstavljaju veći izazov za vas.
- ✓ Ako ste stidljivi ili teško držite pažnju, neće vas brinuti ostali vežbači.

Neke od prednosti vežbanja u grupi:

- ✓ Imaćete podršku grupe.
- ✓ Uspeh ostalih ojačaće vašu motivaciju.
- ✓ Sprijateljicete se s ljudima istih interesovanja.
- ✓ Grupni časovi su jeftiniji.

## Šta da obučem, šta da obučem?

Sledbenici joga vežbaju u raznovrsnoj opremi. Praktično rečeno, ono što ljudi nose zavisi od stepena težine vežbi i temperaturi u vežbaonici. Naravno, ne može se zanemariti ni pitanje ličnog ukusa u odevanju. Mali broj ekscentrika vežbaju nagi, što nije preporučljivo jer to može uznemiravati druge ljude. Osim toga, lako mogu da se prehlade. Čak i kada vežbate sami morate pokriti bedra da biste zaštitili bubrege i donji stomak.

Žene najčešće nose trikoe, trenerke, šortseve i uske majice. Muškarci uglavnom vežbaju u šortsevima, trenerkama i majicama.

Najvažnije je nositi čistu, udobnu i pristojnu odeću koja ne sputava kretanje i ne ograničava disanje. Ako volite da terate modu, možete naručiti posebne sportske komplete za vežbanje joga (pogledajte dodatak).

Ukoliko vežbate napolju ili u hladnijoj prostoriji, bilo bi dobro da obučete više slojeva odeće, da biste postepeno mogli da se svlačite kako vas vežbe budu zagrevale. Dodatni slojevi odeće su pogodni i kada pređete na opuštanje ili meditaciju.



## Šta da spakujem u torbu za jogu?

Pre nego što krenete na časove, raspitajte se kakav je pod vežbaonice. Ako ima tepih, biće vam dovoljan peškir ili gumena prostirka (gumene prostirke opisuemo u poglavlju 17). Ukoliko vežbate na parketu, verovatno će vam trebati postavljena podloga, posebno ako imate osetljiva kolena. U tom slučaju, ponesite deblju prostirku, čije dimenzije omogućavaju da se komotno opružite. Ako ste skloni prehladama, ponesite ćebe da biste se pokrili prilikom opuštanja. Savijeno ćebe je od koristi i kad vam zatreba oslonac za glavu prilikom ležanja. Kada se instruktor upozna s vašim posebnim potrebama, možda će vam predložiti da nosite i druga pomagala. U prvom poglavlju pomenuli smo da se pojedini stilovi joga – posebno ljenjar joga – u većoj meri oslanjaju na pomagala. Evo nekoliko stvari koje biste mogli da nosite na časove:

- ✓ Sopstvenu strunjaču ili prostirku
- ✓ Peškir
- ✓ Ćebe
- ✓ Dodatnu odeću, koju možete obući ako je hladno i svući kad se zagrežete
- ✓ Flašu vode (da biste održali nivo elektrolita nakon vežbi)
- ✓ Entuzijizam, motivaciju i dobro raspoloženje



Ukoliko nameravate da se ozbiljno posvetite jogi (i ako brinete zbog higijene) preporučujemo da kupite sopstvenu strunjaču i drugu opremu. Centri za jogu imaju takve stvari, ali nije loša ideja ni da sami donosite svoju opremu. Ako ste ikada morali da birate strunjaču iz gomile zaostale od prethodnih, oznojenih vežbača, sve vam je jasno.

## **Cena: koliko joga treba da košta?**

Grupni časovi joga su uglavnom finansijski dostupni. Najjeftiniji kursevi obično se održavaju u centrima za obrazovanje odraslih ili školama. Kursevi organizacija YMCA i YWCA u SAD namenjene poboljšanju fizičke spremnosti nacije takođe nisu skupi. Moguće je i da zdravstveni centri organizuju besplatne časove joga u okviru programa fizičkih aktivnosti. Međutim, većina standardnih centara za jogu u velikim američkim gradovima naplaćuje od 10 do 15 dolara po času. Cena je nekoliko dolara veća ako ne pohađate čitav kurs, već vas samo zanima jedan čas.

Proverite cene putem telefona, faksa i računara. Na Internetu je sve više oglasa za časove joga (pogledajte dodatak). Obično ne objavljuju cene, ali navode elektronsku adresu ili telefonski broj. Prilikom odabiranja centra za jogu, pogledajte daju li popust na veći broj časova. Jasno, privatni časovi su skuplji od grupnih i koštaju od 50 do 150 dolara.

Povremeno neki početnik dođe do zaključka da časovi joga treba da budu besplatni. To je lepa ideja, ali moramo priznati i da instruktori joga moraju da jedu i da plaćaju račune. Nažalost, neki od njih koriste svoju popularnost i svoje časove papreno naplaćuju. Kad god namirišete komercijalizaciju, verujte svom osećaju. Ako vam se ne sviđa cena određenog kursa joga, potražite razumniju varijantu.



## **Koliko traje čas joga?**

Grupni čas joga traje od 50 do 90 minuta. Časovi u zdravstvenim centrima, banjama i drugim ustanovama u kojima je joga dopunski tretman obično traju od 50 do 60 minuta, dok je trajanje časova za početnike u centrima joga obično 75 do 90 minuta. Privatni čas joga obično traje jedan sat.

## **Svi zajedno**

Svi kursevi joga za koje znamo otvoreni su za oba pola, a časove u proseku pohađa sedam žena i tri muškarca. Međutim, neki fizički zahtevniji stilovi Hatha joga privlače isti broj snažnih muškaraca i žena.

## **Šta čini dobrog učitelja?**

Dobar učitelj treba da bude primer onog čemu joga stremi: uravnotežena osoba koja ne samo da je vešta u održavanju telesnih stavova, već je i ljubazna, pažljiva prema drugima, otvorena i prijemčiva za vaše posebne potrebe. Proverite preporuke svog instruktora da biste se uverili da li ima dobre kvalifikacije za neki od prihvaćenih stilova joga. U dodatku potražite preporučene poznatije organizacije za jogu u svetu.



Klonite se instruktora koji iza sebe imaju samo nekoliko radionica joge ili diplome o položenom trodnevnom kursu. To mogu biti izvrsni instruktori aerobika ili treneri, ali koji ne znaju ništa o jogi. Izbegavajte i vojnički stroge učitelje ili bilo koga ko vas potcenjuje zbog toga što ste početnik u izvođenju telesnih stavova. Uzgred, ne dozvoljavajte instruktoru da vas prisiljava na vežbe koje vam ne prijaju ili izazivaju bolove.



## Bezbednost na prvom mestu

Najvažniji faktor u procenjivanju bezbednosti časova joge jeste vaš lični stav. Ako ste svesni toga da ne treba da se takmičite s drugim polaznicima ili instruktorom niti da izazivate sebi bol, uživacete u bezbednim časovima joge. Popularna izreka „bez muke nema nauke“ ne odnosi se na jogu. Za jogu pre važi – *nema nauke kad su bolne muke*.



Pod *negativnom mukom*, zapravo *negativnim bolom* podrazumevamo neprijatan osećaj bola ili nelagodnosti koja povećava rizik od povrede. Naravno, ako ste dugo zanemarivali fizičke aktivnosti, očekujte da će vaše telo na početku pružati otpor. Možda ćete naredni dan osetiti i blagu upalu mišića, koja samo pokazuje da vam se telo prilagođava novoj avanturi. Na narednom času se ne naprežite previše, da biste izbegli povrede. Bolje je pogrešiti zbog laganog izvođenja vežbe nego napregnuti ligament dok ne pukne. Dobar učitelj stalno podseća da ne smete previše naprezati telo prilikom vežbanja stavova i da se morate kreativno nositi s fizičkim otporom svog tela. Uzdržavanje od povređivanja je važna moralna vrlina u jogi – budite pažljivi prema svima, pa i prema sebi samom!



Ukoliko imate bilo kakva fizička ograničenja (nedavnu operaciju, probleme s kolonom, vratom ili kičmom itd.), obavezno o tome unapred obavestite centar i instruktora. Instruktor mora u vežbaonici da se posveti većem broju ljudi – zato mu unapred skrenite pažnju da biste izbegli povrede.

## Pravila ponašanja

Mislite o časovima joge kao o pozorištu izražavanja i prosvetljenja. Sada zamislite da vaše uživanje u druženju s jogom poremeti neka neprijatna ili čak gnusna slika, zvuk ili miris.

Pristojnost nalaže obzir prema drugima u svim društvenim dešavanjima: ista pravila važe i za grupne časove joge. Zato, prisetite se svih manira koje ste usvojili tokom života i ne zaboravljajte ih na časovima joge. Pre nego što krenete, podsetite se narednih pravila ponašanja:

- ✓ Dolazite na vreme; možda je moderno zakasniti, ali ne i na časove joge.
- ✓ Ako poranite i dođete dok se prethodna grupa opušta ili dok meditira, poštujujte njihov mir.
- ✓ Ostavite cipele, žvake, mobilne telefone, pejdžere i drskost ispred vežbaonice.
- ✓ Izbegavajte cigarete i alkohol pre vežbanja.
- ✓ Okupajte se i odmorite pre časa.

- ✓ Ne vodite opširne razgovore u vežbaonici – neki polaznici dolaze ranije da bi meditirali ili samo sedeli u miru.
- ✓ Izujte čarape ako vežbate na klizavoj podlozi (ali ih nemojte turati pod nos osobi do vas). Ako se stidite svojih stopala, setite se da tih 26 kostiju sjajno obavljaju jedan zahtevan posao – drže vas uspravnim tokom celog dana. Osim toga, svi ostali su previše zauzeti da bi buljili u vaša stopala.
- ✓ Ne nosite previše nakita.
- ✓ Pobrinite se da intimni delovi vašeg tela budu dobro pokriveni ako nosite širi šorts ili usku odeću.
- ✓ Ne stavljajte na sebe teške parfeme ili kolonjske vode.
- ✓ Ne jedite previše belog luka na dan časa.
- ✓ Sedite kraj vrata ili prozora ako vam treba više vazduha.
- ✓ Približite se instruktoru ako slabije čujete; mnogi učitelji govore tiše u skladu sa atmosferom.
- ✓ Ako ste na času koristili pomagala, uredno ih odložite.
- ✓ Plaćajte instruktoru na vreme, ne čekajte da vas na to podseća.

## **Bežanje sa časova**

Joga se tradicionalno prenosi sa učitelja na učenika. Međutim, nekoliko priznatih jogija i jogina su samouki. Ti nezavisni duhovi primer su onima koji uživaju da sami istražuju nove teritorije. Ukoliko živite u izolovanoj oblasti i instruktor ili kurs joge su vam nedostupni, nemojte se obeshrabriti. Pomoć postoji (u dodatku ćete naći opširnu listu odgovarajućih resursa). Evo skraćenog spiska pomoćnog materijala:

- ✓ Audio-kasete
- ✓ Knjige
- ✓ Časopisi
- ✓ Bilteni
- ✓ Novine
- ✓ Televizija
- ✓ Video-materijali

Pošto je joga motorička veština, većina ljudi kojima instruktor nije dostupan oslanja se na instrukcije iz video-materijala. Ako se odlučite za ovakav pristup, preporučujemo da naučite program i da nadalje samo slušate glas instruktora, ne gledajući u ekran. Joga prednost daje unutrašnjem radu u odnosu na spoljašnju aktivnost, a posmatranje video-materijala ometa taj proces. Slušanje glasa je efikasnije. Prema jogi, vid je aktivno, čak agresivno čulo, dok je uvo pasivniji receptor. Zato su i audio-trake korisne, ukoliko su praćene informativnim ilustracijama.





Mi prednost dajemo dobroj knjizi o jogi nad časopisima ili novinskim člancima, zato što pisanje knjige obično zahteva dublji, detaljniji pristup temi i njenom predstavljanju. U dodatku potražite spisak preporučenih knjiga. Međutim, ne potcenjujte ni biltene centara za jogu. Takva izdanja mogu biti vrlo korisna ako potiču od proverenog izvora. Sigurno ćete naići na neke interesantne i informativne biltene kad se krug vaših joga prijatelja proširi.



Problem sa samostalnim učenjem je u tome što ćete na početku imati teškoća da odredite „lošu formu“ od „dobre“. Potrebno je izvesno vreme da vaše telo odgovori na izazove telesnog stava i da se prilagodi formi koja je optimalna za njega. Neki ljudi proveravaju pravilnost stava pomoću ogledala, ali ono govori samo jednu stranu priče i, što je još važnije, previše skreće pažnju na spoljašnji aspekt procesa.



Naučite da se proveravate iznutra, kroz unutrašnji osećaj vašeg tela. Dok se ne uvežbate u tome, potražite pomoć kompetentnog instruktora. On ili ona vide vas objektivno – sa svih strana – i mogu vam dati vredne predloge o otporu i zahtevima vašeg tela.

## Biti posvećen jogi ili jogini

Jogu tradicionalno možete upražnjavati 24 časa dnevno (videti poglavlje 18). Ali čak i najpredaniji jogi i jogini ne vežbaju više od nekoliko časova na dan. (Naravno, neki od njih se ne posvećuju fizičkim vežbama, već isključivo meditaciji.) Neki ljudi uspevaju svakodnevno da vežbaju jogu. Međutim, za mnoge je to potpuno neizvodljivo. Koristiće vam i *dva časa nedeljno*. Čak i grupni čas *jednom nedeljno* uneće malo ravnoteže u iscrpljujući životni ritam. Postoji i mnogo prilika tokom dana za nekoliko telesnih stavova ili vežbi disanja – recimo, tokom vožnje automobilom, na pauzi za kafu ili prilikom kupovine.



Koliko vremena ćete posvetiti vežbama telesnih stavova u potpunosti zavisi od vaših ciljeva i načina života. Ako ste prezauzeti poslom, kućnim i društvenim aktivnostima, logično je da ćete imati manje vremena za jogu. Predlažemo da za početak odvojite najmanje 15 minuta dvaput nedeljno i pokušate da ih produžite na 30 minuta u naredna 3 meseca. Ukoliko ste u mogućnosti da posvetite više vremena jogi, probajte da vežbate *svakodnevno*. Ali postavite realne ciljeve da se ne biste razočarali ili odustali od joga pre nego što osetite koristi. Takođe, ne zaboravljajte da čak i ako nemate dovoljno vremena tokom nedelje, ono što naučite na času možete primenjivati bilo kad i bilo gde!



Samo vi određujete koliko vremena ćete odvojiti za upražnjavanje joga – zato ne treba da osećate krivicu zbog te odluke. Kajanje je štetno i nema mu mesta na časovima joga.

## **Odvojite vreme za jogu**

Vekovima je uobičajeno vreme za vežbanje joge bilo svitanje i sumrak, koji se smatraju naročito povoljnim. Zahtevan ritam života danas može postaviti brojne prepreke vašim najboljim namerama: budite praktični i odredite vreme za jogu u skladu s mogućnostima. Ali znajte da statistike pokazuju da imate 30 posto više šansi za dostizanje fizičke spremnosti ako vežbate ujutru. Nemojte se grčevito držati istog termina – samo „umetnite“ jogu negde u svoj raspored i ispoštujte plan.



Ako vežbate u isto doba dana, lakše ćete razviti korisnu naviku što će vam olakšati vežbanje.

## **Da li jesti pre upražnjavanja joge**

Bez obzira na to da li vežbate sami ili sa instruktorom, savet u vezi s konzumiranjem hrane pre joge isti je kao i za ostale fizičke aktivnosti. Nemojte jesti najmanje jedan sat pre vežbi, pa bio to i najlakši obrok, poput voća ili soka. Nakon obilnijih obroka s povrćem i žitaricama napravite pauzu od najmanje dva sata, a posle teških obroka s mesom mirujte makar 3 do 4 sata. Možete jesti neposredno nakon časa – takav obrok često preraste u prijatno druženje sa ostatkom grupe. (Ako vam se druženje čini privlačnim, podsećamo vas da privatni časovi to ne omogućavaju.)

## **Dnevnik joge**

Redovno ažuriranje dnevnika joge dobar je način da pratite svoj napredak. Pored opisivanja fizičkih iskustava s jogom, zabeležite i svoje utiske, ideje i snove (one koji se javljaju tokom običnog spavanja, ali i u svesnom stanju). Duže i redovno vežbanje nesumnjivo vas može izmeniti – ne samo vaše telo, već i unutrašnji i spoljašnji život. Dnevnik vam može pomoći da shvatite jogu, ali i samog sebe. Neki sledbenici pišu opširno i analitički, drugi samo nekoliko rečenica. Ima i onih koji na taj način vežbaju poetsku maštovitost, smatrajući to izrazom svog iskustva s jogom.