

Uvod

Desetine miliona ljudi u svetu prilično redovno upražnjava neku vrstu joge. Nisu svi neupućeni, baš kao ni vi. Činjenica da čitate *Jogu za neupućene* dokazuje da imate radoznao duh i volju da učite. Po nama, „neupućena“ osoba nije nepojmljivo neuka i neobaveštena, već neko ko je svestan toga da nešto ne zna i aktivno teži da popuni tu prazninu najboljim dostupnim znanjem. Neko poput vas.

Joga je nastala pre 5.000 godina u Indiji. U Evropu i Ameriku dospela je pre samo sto godina. Ali moderna pomama za jogom počela je tek šezdesetih godina prošlog veka, najviše zahvaljujući izuzetno uspešnim televizijskim emisijama Ričarda Hitlmana. Nakon toga je usledio televizijski serijal Lilies Folan (koji se još uvek emituje ponegde u Americi). To je bilo i vreme naglog porasta popularnosti transcendentalne meditacije (TM) – jednog oblika joge – zahvaljujući Bitlsima. Privukla je hiljade onih koji su težili smanjenju stresa i smislenijem životu.

Joga je u poslednje vreme sve prihvaćenija zahvaljujući poznatim ličnostima poput Džejn Fonde, Madone, Mišel Fajfer, Majkla Kitona i Karima Abdul Džabara. Holivud, uvek spreman za novine, odmah je napravio uspešnu televizijsku seriju – *Dharma and Greg* (Darma i Greg) – čiji je glavni lik, Darma, simpatičan instruktor joge. Zato znajte da ste u društvu zvezda.

O knjizi

Možda je *Joga za neupućene* prva knjiga o jogi koju ste otvorili. U tom slučaju, počinjete na pravom mestu. Ipak, najverovatnije ste već listali druge knjige (izdanja o jogi su brojna). Ali nisu sve korisne i smislene. Zašto biste, onda, ozbiljno shvatali ovu knjigu? Naš odgovor na to pitanje sastoji se iz dva dela.

Prvo, informacije u *Jogi za neupućene* zasnovane su na opširnim proučavanjima i upražnjavanjima joge. Naše iskustvo s jogom dugo je 55 godina. Jedan autor (Georg Foerstajn) priznat je u svetu kao vodeći stručnjak za tradiciju joge i za sobom ima brojne radove o tome (pogledajte literaturu na kraju knjige). Drugi autor (Lari Pejn) već je godinama učitelj joge u Los Anđelesu, posvećen specifičnim zdravstvenim problemima svojih klijenata, posebno oboljenjima kičme, a pojavljuje se u popularnim video-prezentacijama joge. Spojili smo znanja stručnjaka iz različitih oblasti da bismo napisali pouzdanu i prijemčivu knjigu koja daje odgovore na raznorodna pitanja.

Drugo, cilj nam je da vas motivišemo da sledite ovo učenje koje – uverili smo se – stvara mala i velika čuda. Posvetili smo život približavanju joge svakom kome je stalo do sopstvenog zdravlja i usklađivanja tela i uma. Ukratko, u najboljim ste rukama.

Joga za neupućene vodi vas polako, korak po korak, u riznicu joge. A kakva je to tek riznica! Saznaćete kako da iskoristite svoje izuzetne telesne potencijale i angažujete um u tu svrhu, istovremeno ga ojačavajući. Setite se stare latinske izreke: *Mens sana in corpore sano*. U zdravom telu zdrav duh. Pokazaćemo vam kako da poboljšate ili povratite zdravlje i jedinstvo tela i uma.

Ova knjiga sadrži mudre savete i objašnjenja praktičnih vežbi koja vas upućuju u dobrom smeru, bilo da želite fizički spremnije i gipkije telo, da se oslobodite stresa ili dostignete mir i zadovoljstvo. Naše izlaganje zasniva se na bogatom nasleđu joge, najstarijeg učenja na svetu za sveukupni boljitak.

Drugim rečima, *Joga za neupućene* sadrži dovoljno informacija da bude od koristi onima koji su tek zakoračili u svet joge i žele da saznaju kakve ih sve divote očekuju. Posebno smo se trudili da ovu knjigu prilagodimo zauzetim ljudima poput vas. A ako nakon čitanja ovog vodiča poželite da ozbiljnije proučavate i upražnjavate jogu, preporučujemo da krenete na časove joge koje drži stručno lice. *Joga za neupućene* je odličan udžbenik, ali ništa se ne može porediti s neposrednim podučavanjem.

Joga nije hir. U Evropi i Americi je već sto godina, a njena istorija duga je oko pet milenijuma. Jasno je da će opstati. Joga je donela zdravlje i mir milionima ljudi. I za vas može uraditi isto.

Konvencije u knjizi

U ovoj knjizi fokusirali smo se na Hatha jogu, granu joge koja se prevashodno bavi telom pomoću telesnih stavova, vežbi disanja i drugih sličnih tehnika. Ipak, naš opšti pristup je opširniji, pa knjiga sadrži dovoljno materijala o drugim granama joge kako biste stekli osnovne pojmove o njima.

Po potrebi, služili smo se korisnim fotografijama i ilustracijama da biste lakše shvatili vežbu ili stav. Pošto je disanje važan aspekt vežbi u jogi, uputstva kraj mnogih slika sadrže reč *Udahnuti* ili *Izdahnuti* (sa strelicom) da biste lakše uspostavljali pravilno disanje. To znači sledeće: ako se na ilustraciji, na primer, nalazi strelica udesno kraj koje je reč *Izdahnuti*, znate da morate izdahnuti dok prelazite na naredni telesni stav opisan na desnoj strani. Jednostavno, zar ne?

Radi sopstvene bezbednosti, pročitajte sva uputstva pre nego što počnete vežbu. Nemojte samo baciti pogled na sliku, misleći da ćete lako postaviti telo u prikazani položaj. Ilustracije jesu od velike pomoći, ali nisu dovoljne da biste jogu upražnjavali bezbedno i efikasno.

Šta ne morate čitati

Nadamo se da ćete pročitati svaku reč u ovoj knjizi u nekom trenutku vašeg putovanja u svet joge. Ali priznajemo i da smo neke informacije uvrstili samo da bismo vas naterali na razmišljanje. Iako su u pitanju zanimljivosti koje nisu bez važnosti, nisu neophodne da biste uvežbali različite telesne stavove. Takav tekst jasno smo istakli pomoću sličice Tehnički detalji. Slobodno ga preskočite, ali planirajte da ga u pogodnom trenutku ipak pročitate. Biće vam drago zbog toga!

Neobavezne pretpostavke

Ne želimo da donosimo zaključke o vašoj ličnosti, ali smo ipak pretpostavili neke uopštene stvari o vama. Prvo, pretpostavljamo da očekujete da će vam upražnjavanje joge doneti određenu dobrobit. Drugo, verujemo da imate malo (ili nimalo) iskustva s jogom. Na kraju, mislimo da ste radoznali i voljni da otkrivete nove stvari. To je sve. Ništa naročito. Ako se uklapate u ovu sliku, onda je *Joga za neupućene* pisana za vas!

Kako je knjiga organizovana

Ova knjiga je organizovana poput ostalih knjiga iz edicije ...za neupućene. Daje sve odgovore koji su potrebni za uspešno upražnjavanje joge. Evo nekoliko pitanja na koja ćete naći optimalne odgovore:

- ✓ Koliko vremena moram posvetiti jogi da bi mi bila od koristi?
- ✓ Jesam li previše star (stara) da upražnjavam jogu?
- ✓ Da li me bolest ili telesni nedostatak sprečava da upražnjavam jogu?
- ✓ Da li mogu da upoznam jogu pomoću ove knjige ili mi je neophodan učitelj?
- ✓ Da li su bolji privatni časovi joge ili vežbanje u grupi?
- ✓ Kada ću moći da uočim prve rezultate i kakvi će oni biti?
- ✓ Treba li da verujem u neakve uvrnute ideje da bih upražnjavao jogu? (Ukratko: Ne!)
- ✓ Da li je tačno da je joga duhovno učenje?
- ✓ Koje vežbe je najbolje upražnjavati?
- ✓ Kada da vežbam?
- ✓ Da li joga obuhvata i savete o ishrani?
- ✓ Može li joga da bude porodična aktivnost?
- ✓ Da li je joga smrtno ozbiljna ili može biti i zabavna?

Joga za neupućene je – iz praktičnih razloga – podeljena na šest delova. Evo šta ćete u njima naći:

Deo I: U susret jogi

Ovaj uvodni deo je priprema za objašnjenja i vežbanja koja slede. U poglavlju 1 objašnjavamo šta je joga i opovrgavamo neke česte zablude o njoj. Takođe, upoznajemo vas s pet osnovnih pristupa jogi i njenih dvanaest glavnih grana, i objašnjavamo kako utiču na vaše zdravlje i sreću. To će vam pomoći da formulišete prava pitanja kako biste otkrili usmerenje i stil koji vam najviše odgovaraju. U poglavlju 2 dajemo konkretne, praktične savete o tome kako da počnete da upražnjavate odabrani stil joge i pokazujemo kako je možete učiniti i bezbednom i efikasnom. Takođe, odgovaramo na sva vaša pitanja o tome da li je korisnije upražnjavati jogu s drugima ili samostalno.

Deo II: Priprema za vežbe

Ovaj deo je direktan korak ka vežbama. U poglavlju 3 govorimo o svemu što je potrebno da biste se pripremili za čas joge, uključujući uspostavljanje odgovarajućeg mentalnog stanja, jer je um neizbežan u svim oblicima joge. U poglavlju 4 učimo vas veštini opuštanja, ključnoj za uspešno upražnjavanje joge. Poglavlje 5 objašnjava značaj pravilnog disanja prilikom vežbanja telesnih stavova joge, ali i kao zasebne discipline.

Deo III: Stavovi za održavanje dobrog zdravlja

U trećem, ključnom delu knjige sistematski vas vodimo kroz uvežbavanje jednostavnih, ali moćnih telesnih stavova joge. Počinje poglavljem 6 u kome vam otkrivamo formulu za celovito izvođenje vežbi. Morate posvetiti punu pažnju pripremi (zagrevanju) i redosledu stavova da biste ostvarili maksimalnu korist i izbegli povrede. Od poglavlja 7 do 14 uspešno ćete savladivati sedeće poze, vežbe za ravnotežu, posebne vežbe za stomak, premete, uvrtaje i okrete, kao i popularni dinamični pokret zvan „Molitva suncu“. U poglavlju 15 preporučujemo nekoliko programa vežbanja za trenutno okrepljenje. Naveli smo osmonedeljni plan vežbi kao i nekoliko kratkih programa za one dane kada imate samo od 5 do 15 minuta slobodnog vremena.

Deo IV: Kreativna joga

U ovom delu objašnjavamo kako da trenutke posvećene jogi učinite kreativnim, prijatnim, dobro iskorišćenim i bezbednim. U poglavlju 16 otkrićemo kako da osmislite sopstvene programe vežbi usklađene s vašim slobodnim vremenom (od 5 do 60 minuta), potrebama i ciljevima. Navodimo prednosti i mane samostalnog vežbanja, vežbanja s partnerom i u grupi, kao i sa osloncem i bez njega. Ako mislite da ste previše zauzeti da biste vežbali, dajemo proverene predloge za prevazilaženje te česte prepreke. U poglavlju 17 nabrajamo dostupna pomagala – poput zidova, stolica, klupa, kaiševa, blokova itd. – za lakše vežbanje.

Deo V: Joga kao način života

Joga kao način života pokriva čitav vaš dan. U ovom delu objašnjavamo kako da usvojite jogu kao životni stil i zašto je to smislena odluka. U poglavlju 18 dokazaćemo da ovo učenje ima mnogo toga da kaže o pozitivnim mentalnim stavovima prema poslu, slobodnom vremenu, ishrani, porodici i drugim ljudima. U narednom poglavlju objašnjavamo kako seks može biti sredstvo za okrepljenje i postizanje sreće. U poglavlju 20 predstavljamo veštinu meditacije. Ako su telesni stavovi kičma joge, meditacija je njeno srce. Redovna meditacija pomaže da dostignete zadovoljstvo i mir – prirodno stanje vašeg uma. Poglavlje 21 posvećeno je posebnim situacijama, najviše ljudima koji imaju problema

s kičmom i ženama tokom trudnoće, menstruacije i menopauze. U ovom poglavlju otkrivamo i svoje ideje o prilagodavanju joge deci, koja su sama po sebi „posebna situacija“. Naučite ih jednostavnim, zabavnim vežbama koje mogu upražnjavati s vama ili sama. Mnogo dece vrlo dobro reaguje na jogu.

Deo VI: Sve same desetke

Sve knjige ...za neupućene imaju deo Sve same desetke, „šlag na torti“. U njemu ćete naći top-ten liste s korisnim i praktičnim informacijama. U poglavlju 22 pročit ćete korisne savete o uspešnom i zabavnom upražnjavanju joge, pri čemu je pažnja posvećena opuštanju. U poglavlju 23 navodimo deset osnovnih razloga za upražnjavanje joge i mnoge sporedne – ako su vam još uvek potrebni nakon čitanja ove knjige i primene opisanih tehnika.

Ukoliko zaželite dublje da istražujete jogu, imate našu podršku – zato vam u dodatku na kraju knjige navodimo neophodne izvore informacija za taj poduhvat. Predstavljamo važne organizacije, neke od najboljih knjiga, zvučnih i video zapisa o različitim aspektima joge, kao i naše omiljene Web lokacije o jogi.

Sličice korišćene u knjizi

Sigurno ćete zapaziti sličice na marginama stranica. Mogu vam koristiti na različite načine:

- ✓ **Kao korisne pomoćne oznake u čitanju.** Primera radi, ako odlučite da pročitate čitavo poglavlje od početka do kraja, sličice mogu poslužiti kao korisni signali koji će vas obavestiti kako da iskoristite upravo pročitano informaciju.
- ✓ **Kao vodič kroz knjigu.** Na primer, ako ste se već upoznali s jogom i samo želite da nadete vežbe, potražite sličice pod nazivom Vežba.

U knjizi smo koristili sledeće sličice:



Upućuje na korisnu informaciju koja vam može olakšati put u jogu. Ne smete je zaobići!



Upozorava na opasnost. Pročitajte informaciju kraj koje stoji: biće vam drago zbog toga!



Označava tehničku informaciju koja je zanimljiva ali najverovatnije ne i neophodna za razumevanje joge. Pročitajte je i zadivite prijatelje na večeri.



Reči pored ove sličice vredi zapamtiti. Zapišite ih ili ih zaokružite u ovoj knjizi.



Pojedini termini vezani za jogu mogu zvučati čudno. Ova sličica vas navodi da takvim rečima posvetite posebnu pažnju. Ako ne pazite, zvučaćete kao pravi profesionalac!



Upućuje na različite programe vežbanja, samostalne vežbe i telesne stavove objašnjene na raznim mestima u knjizi. Ako vas interesuju vežbe, potražite ovu sličicu.



Kada vidite ovu sličicu, znajte da ćete saznati istinu koja opovrgava neku zabludu ili misteriju vezanu za jogu. U pitanju su zanimljive informacije!



Otkriva lično iskustvo proisteklo iz 55 godina druženja s jogom. Zasmejaćemo vas, rasplakati, možda čak i naučiti nečemu!

Odakle početi

Joga za neupućene zamišljena je kao *uvodnik* i *priručnik za početnike*. Možete redom čitati poglavlja i vežbati zajedno s nama ili se posvetiti samo onim stvarima koje vas trenutno interesuju – recimo, kako odabrati odgovarajući stil ili časove joge, ili koja pomagala će vam olakšati vežbanje.

Ako ste početnik, preporučujemo da posvetite malo vremena sadržaju. Možda biste mogli i da prelistate knjigu da biste stekli predstavu o tome kako smo organizovali knjigu i obradili materiju.

Ukoliko imate izvesnog iskustva s jogom i samo želite da se podsetite, u *Jogi za neupućene* naći ćete pouzdane odgovore na svoja pitanja. U indeksu potražite željeni termin ili pregledajte dodatak koji vas upućuje na raznovrsne izvore informacija o različitim temama vezanim za jogu.

Šta čekate? Samo napred!