

Učitelj Vairagya Ranko predstavlja osnovne principe Aštanga joge

Story (maj 2011.)

Učitelj Vairagya Ranko ukratko je predstavio osnovne principe Aštanga joge za čitaoce časopisa Story.

Aštanga joga (Ashtanga yoga) je istovremeno i nauka i praksa, veština koja se razvijala tokom nekoliko hiljada godina sa ciljem da dovede do jedinstva uma, tela i duše, ali i da pomogne u mentalnom, emocionalnom, moralnom, fizičkom i spiritualnom razvoju. Dakle, krajnje odredište je samoostvarenje ili prosvetljenje, blaženstvo i spoznaja naše prave prirode.

Da bi se ovo jedinstvo odnosno spoznaja desila, pre svega je potrebno postići kontrolu uma, što je moguće usavršavanjem i kontrolom daha. U praksi Aštanga joge koriste se asane i dah da bi se povezali um i telo. Asane predstavljaju oruđe kojim se povezuju um i telo kroz nit daha. U ovom sistemu joge dah je ključ usredsređivanja uma. U početku prakse Aštanga joge fokus je na svakodnevnom vežbanju asana, joga pozicija, da bi se telo disciplinovalo, postalo snažnije i fleksibilnije.

Ono što je veoma važna karakteristika Aštanga joge i što je bitno razlikuje od ostalih sistema duhovnih praksi i vežbanja jeste specifičan odnos disanja i pokreta – vinjasa, takođe jedinstven način povezivanja asana. Disanje (ujjayi), psiho-fizičke kontrakcije (bandha) i mesto na koje se usmerava pogled (dristi), tri su suštinske tehnike vinjase koje kada se primenjuju zajedno sa određenim načinom brojanja dovode do ostvarivanja i fizičkih i meditativnih aspekata Aštanga joge.

Disanje sa kontrakcijama, pokreti i serija pozicija, asana, u kojima se zadržavamo, zagreva krv, stvara se toplota koja dovodi do znojenja i izbacivanja toksina. U početku prakse čiste se površinski delovi tela, a kako učenik napreduje dešava se čišćenje i dublje u unutrašnjim organima, toksini se oslobađaju i dobijamo zdravo, snažno i fleksibino, energizirano telo i miran, spokojan um.

Kada je reč o ishrani, nikakav poseban način ishrane nije potreban osim umerenosti u svemu. Oni koji počinju sa vežbanjem trebalo bi da se oraganizuju tako da uzimaju više manjih obroka, a da poslednji obrok bufr bar dva do tri časa pre sna.

Trenirao sam, i to dalje činim ,mnoge poznate ličnosti. Jedna od najpoznatijih je bio glumac Ralph Fiennes (za vreme snimanja filma u Beogradu 2010). Među njima su i naš proslavljeni košarkaš Žarko Paspalj, glumica Maja Mandžuka; dosta ljudi iz muzičkog sveta - Lepa Brena, Aleksandra Radović, braća Goran i Dejan Antović (sarađuju sa Sergejom Ćetkovićem i Vladom Georgijevim, ranije sa grupom Galija i drugim bendovima), Vladimir Negovanović (muz. producent, gitarista grupe Kiki Lesendrić i Piloti), zatim ljudi iz sveta biznisa i medija - Zdenka Milanović (Managing director McCann Erickson agencije); gospođa Elena Karaman Karić, Zeljka Mrđa (novinarka Studija B), Roland Wass (Izvršni direktor Raiffeisen banke), Generalni direktor jedne velike strane banke, kao i nekoliko žena poznatih privrednika...