

Sadržaj

Uvodna mantra

Predgovor

Uvod

Glava 1

Metod Aštanga joge

Glava 2

Vinjasa

Glava 3

Praktične vežbe

Prvi niz

Drugi niz

Treći niz

Završna mantra

Zahvaljujem

Posveta

Mom voljenom i poštovanom guruu, Šri K. Patabhi Džoisu, koji me s velikom ljubavlju i strpljenjem, i dalje vodi na putu jogina, ponizno posvećujem ovu knjigu.

S najvećim poštovanjem pokušaću da prenesem mali deo njegovog učenja onim učenicima koji nemaju sreće da ih on lično podučava na svoj delikatan i stručan način. S ljubavlju i poštovanjem klanjam se pred njegovim lotosovim stopalima.

Uvodna mantra

Om

Vande Gurunam charanaravinde

Sandarshita svatmasukavabodhe

Nishreyase jangalikayamane
Samsara halahala mohashantyai

Abahu Purushakaram

Shankhacakaram dharinam

Sahasra sirasam svetam

Pranamami patanjalinam

Om

Om

Molim se pred lotosovim stopalima vrhovnog gurua
Koji podučava znanju i buđenju vrlo srećnog Selfa koji se obznanjuje
Onom ko dela kao lekar iz džungle
Sposoban da ukloni iluzije nastale od otrova uslovljenog postojanja

Pred Patandžalijem,
Otelotvorenom Adisisi, beloboynom, s hiljadu glava zračćih,
(U svom obliku svete zmije Ananta)
Čovekolikom ispod ramena, što mač rasuđivanja drži,
I vatreni točak beskrajnog vremena,
I školjku koja mu božanski zvuk prenosi,
Padam ničice
Om

Predgovor

Drago mi je što, kao guru i učitelj Džona Skota, mogu da pružim nekoliko reči podrške ovoj knjizi koju je Džon sročio saglasno s tradicionalnim metodom kome sam ga učio. Aštanga je vrlo tanani metod joge čiji su koreni od pamtiveka čvrsto usađeni u indijsku kulturu. Veoma me raduje što su plodovi ovog sistema joge dotakli učenike širom sveta. Aštanga joga pomaže mnogim ljudima u svetu da uravnoteže svoje mentalne, telesne i spiritualne stresove i nevolje koje im nameće moderni svet u kome danas živimo.

Joga je nekad smatrana spiritualnom praksom primerenom samo *sanjasinima* ili ljudima koji žive u nepokolebljivom celibatu. Stvari su se promenile, a moja je dužnost, prema mom

guruu, Šri Tirumali Krišnamaharji, bila da prenesem učenje ovog prefinjenog metoda što većem broju ljudi, za sveopšte dobro. Nagrada mi je što vidim da veliki broj mojih učenika nastavlja da širi ovo učenje, a tako i korist od Aštanga joge. Tradicionalno učenje nalaže da se znanje prenosi neposredno s gurua na učenika, pa u ovoj knjizi Džon često podvlači potrebu da se praksa uči neposredno od stručnog učitelja.

Prikaz u ovoj knjizi je postepen, a njegova jasnost i detaljnost ga čine upotrebljivim za učenje Aštanga joge. Često sam govorio: "Teorija je samo 1%, a praksa 99%." "Praksa" ili svakodnevno vežbanje je ono što donosi nagradu i korist. Džon Skot je moj dobar učenik. Napisao je ovu lepu knjigu u kojoj je tačno prikazao metod Aštanga joge. Blagosiljam Džona, ovu knjigu i one učenike koji je pročitaju.

Om

Šri K. Patabhi Džois

Uvod

U dvadeset i sedmoj godini, posle uobičajene karijere industrijskog dizajnera, osetio sam potrebu da putujem, da napustim svoj dom na Nju Zelandu, da otkrijem nešto što bi više ispunilo moj život – i to me je odvelo u Grčku. Našao sam se na Skirosu, u mestu Acica, holističkom i fitness centru gde sam radio kao hauzmajstor. Zvuči pomalo smešno, ali moje znanje dizajna se pokazalo vrlo korisnim za moj novi posao – gradio sam kolibe i smišljao armature i opremu od bambusa.

Acica je svojim klijentima pružala raznolike aktivnosti, a pre svega moju trenutnu strast: jedrenje na dasci. Bilo je i plesa, slikovnog prikazivanja snova, plivanja, tai čia i joge. Slobodno vreme sam, ipak, provodio jedreći na dasci jer su mi, u to vreme, sve te aktivnosti bile "isuviše alternativne".

Imao sam sreće da, tokom šest meseci boravka u Acici, upoznam Dereka Aerlenda, zanimljivog čoveka, koji me je upoznao s Aštanga jogom. Derek je razbio sve moje predrasude u vezi s jogom. Pokazao mi je dinamičnu verziju – njeni aerobični kvaliteti koristili su jedinstveni oblik disanja s gracioznim, fluidnim pokretima. To je bilo sasvim različito od svega što sam oduvek povezivao s jogom. Derek je, zaista, "kriv" što sam od komercijalnog dizajnera postao učenik joge.

Otputovao sam, sa Šri K. Patabhi Džoisom i njegovim unukom, Šaratom, 1989. godine, u južnu Indiju, u *Centar za israživanje Aštanga joge* u Majsoru, da nastavim učenje joge. Uskoro sam od Šri K. Patabhi Džois, trenutnog gurua Aštanga centra, saznao da je ovo drevni joga metod, s tradicijom i rodoslovom sopstvenih gurua.

Šri K. Patabhi Džois (Gurudži) je, kao trinaestogodišnjak, postao učenik Šri Krišnamaharja, čuvenog indijskog gurua za koga se priča da je živio stotinu i jednu godinu. Gurudži je vredno

radio i postao jedan od Krišnamarjinih učenika, i najzad, naslednik njegovih tajni i tehnika Asana joga i filozofije. Krišnamaharja i Gurudži su preveli prastari tekst *Joga korunta* i doterali joga sistem, danas poznat kao Aštanga, koji je ubrzo postao popularan u zapadnom svetu. Danas, u osamdesetim godinama, Gurudži i dalje podučava sedamdesetak učenika dnevno. On je neverovatan čovek bezgranične energije, a ja sam srećnik koji je proveo mnoge godine neprekidnog učenja kod njega i iskusio magiju i moć njegovog dodira.

Ono što istinski razlikuje Aštanga jogu od drugih metoda joga koje se danas podučavaju je *vinjasa – jedinstvo pokreta i disanja*. Niz pokreta (*asana*) obezbeđuje toplotu koja dovodi do znojenja. Znoj i čisti i pročišćava i oslobađa toksine zarobljene u površnom sloju masnoće tela. Što učenici više vežbaju toksini iz dubljih slojeva mišićnog tkiva i unutrašnjih organa se sve više oslobađaju i dovode do zdravijeg, zategnutijeg i savitljivijeg tela.

Moć daha se nikako ne može preceniti jer je to ključ ovog joga sistema. Dah ispunjava energijom, smirenošću i meditativnošću. Dah se zove *uddžaji*; njegov zvuk, punoća i ritam su moćni. On čini da um uđe u sebe i sjedini se s telom. Taj dah, *hundlbars*, i *dristis* (tri sržne tehnike *vinjase* – str. ...) primenjene zajedno, donose telesne i meditativne aspekte Aštanga joga. Fluidno vežbanje (tj. kad učenik prestane da razmišlja koja asana je sledeća) postaje moćna meditacija. Ova lepota postaje stvarna samo kad se svi aspekti vežbanja usklade.

Prastari koreni Aštanga joga ukazuju na njenu vrednost i delotvornost – dokazala se kao praksa kojom se, danas, najbrže postiže poboljšanje zdravlja i dobrostanja. Mnoge poznate ličnosti se njome bave i potvrđuju njene prednosti. Za mnoge od njih Aštanga joga je mnogo više od običnog vežbanja jer im daje izdržljivost, koncentrisanost, osećanje dobrostanja, skladnost tela i smirenost uma.

Ovu knjigu sam napisao u nameri da vam prenesem vežbe i učenje Šri K. Patabhi Džoisia. Postoje mnogi tekstovi o Aštanga jogi napisani na sanskritu^[1] (drevni koren indoevropskih jezika), ali ih ima samo nekoliko na engleskom. Ova knjiga pokazuje vežbe, korak-po-korak, a svaki korak prati fotografija s detaljnim instrukcijama, što čini ovaj materijal korisnim kako za početnike tako i za učenike koji žele da prodube svoje razumevanje tehnike *vinjasa*.

O ovoj knjizi

Potrebne su mnoge godine vežbanja Aštanga joga da bi se shvatila njena suština. Nemoguće je pomoću uvodne knjige, kao što je ova, u potpunosti osvetliti dubinu vežbanja koja je neophodna da bi se dostiglo stapanje i ujedinjenje uma, tela i duše. Ono što, ipak, može, a što ova knjiga pruža, jesu ključni principi i tehnike ovog metoda. Potrebna je kombinacija posvećenosti, discipline, motivacije i izdržljivosti da bi se postigla stvarna i trajna dobit. Aštanga

joga je svakodnevno vežbanje koje na kraju postaje način života. Nadam se da će vam ovaj tekst biti nadahnuće i da će vas ohrabriti da preduzmete svoj prvi *Pobednički dah*.

Ako ste potpuni početnik ne preporučujem vam da učite Aštanga jogu samo s knjigom kao vodičem. Pre nego što pronađete stručnog učitelja ipak možete početi rad sa *Surja namaskara A i B* ili *Pozdrav Suncu A i B*. Pažljivo pročitajte sve detalje i obratite pažnju da je svakodnevno ponavljanje tradicionalni metod učenja. Dodajte po jedan položaj svakog dana, ali samo kad ste spremni. Nemojte da žurite. Posebno obratite pažnju da brojite dahove/pokrete u svakom ulasku i izlasku iz poze.

Nemojte, na početku, da brinete kako vaši položaji izgledaju – to će samo odvratiti vaš um od usredsređivanja na disanje. Ključno je da shvatite da svaki dah pokreće pokret i da sadrži vezu s *bandhasom* – a primena bandhasa osigurava pouzdano vežbanje. Pre nego što pokušate nizove od 1 do 3, svakako se konsultujte sa stručnjakom.

Tekst uz slike

1. Moja inspiracija i moj prvi učitelj. Ovo je moćna slika Dereka Aerlenda u položaju iz niza Ratnik (*Virabhadrasana*), na plaži Krita, u Grčkoj.
2. Idolizovani Gospodar Šiva uključuje visoke filozofske i asketske redove. Da bi se postigla *šivaća*, "Šivina priroda", morate ukloniti veze koje zatočuju dušu, a joga (meditacija) je jedan od puteva ka ovom cilju.

Metod Aštanga joga

Aštanga joga je i nauka i praksa koje su evoluirale tokom nekoliko hiljada godina. Cilj Aštanga joga je da pomogne u mentalnom, emocionalnom, moralnom, fizičkom i spiritualnom razvoju. Reč *aštanga* znači "osam udova", a smislio ju je veliki indijski mudrac Patandžali, pre dve hiljade godina. On je bio prvi jogin koji je sistematizovao pristup jogi, a njegov sistem osam udova je tada, kao i danas, određivao niz koraka kroz koje vežbači napreduju da bi postigli joga stanje. U tom smislu, "joga" znači sjedinjavanje ili jedinstvo uma, tela i duše koje vodi ka samoostvarenju. Da bi se postiglo to jedinstvo, neophodno je, najpre, steći kontrolu nad umom i ukloniti nepotrebne nadražaje i smetnje koji stoje na putu jasnoće. U Aštanga sistemu osam udova, treći ud je *Asana*. *Asana*^[2] je vežbanje klasičnih poza joga i predstavlja oruđe koje povezuje um s telom kroz "nit daha". U ovom sistemu dah je ključ usredsređivanja uma.

Osam udova Aštange

U direktnom prevodu reči aštanga s drevnog sanskrita, *ašto* znači osam, a *anga* ud ili stupanj. Poznati indijski mudrac Patandžali, koji je pisao pre više od dve hiljade godina, pripisuje osam udova trima jogama – svaki ud je stupanj ili korak na stazi samoostvarenja. Ovi stupnjevi su, počevši od najnižeg: *jama* (moralni kodeks), *nijama* (samopročišćenje i učenje), *asana* (poza), *pranajama* (kontrola disanja), *pratihara* (kontrola čula), *dharana* (koncentracija), *dhjana* (meditacija) i, najzad, *samhadi* (kontemplacija, samoostvarenje ili stanje blaženstva).

Patandžali nas u svojim pisanim delima podučava da se svih osam stupnjeva moraju poštovati i vežbati naizmenično da bismo postigli pročišćenje i jedinstvo (sa značenjem *sjedinenje* u ovom kontekstu) uma, tela i duše. Na kraju puta, plodovi drveta joga su zreli za branje.

Pošto osnovni koncepti prva dva uda, *jama* i *nijama*, u početku stvaraju poteškoće onima koji nisu zadojeni istočnjačkom tradicijom i filozofijom, Šri K Patabhi Džois (Gurudži) najpre podučava svoje zapadnjačke učenike *Asani*, trećem udu, jer tek kroz zahtevnu disciplinu i vežbe oni/učenici počinju da poštuju i shvataju značaj kontrole daha. Poštovanjem *uddžaji* disanja (str. ...) učenik počinje da doživljava jasnoću uma. Tek s ovakvom osnovom učenik ima nekakvu sposobnost da razmišlja o razvijanju prvog i drugog uda joga.

Jama (moralni kodeks)

Koren reči jama potiče od *jam*, što znači obuzdati se, odupreti se. *Jama* se može podeliti u pet moralnih kodeksa: *ahimsa* (ne-nasilje), *satia* (istinoljubivost), *asteja* (ne-krađa), *bramačarja* (čuvanje telesnih sokova) i *aparigraha* (ne-gramzivost).

Jama pokazuje kako osoba treba da se ponaša i odnosi prema drugim ljudima, svim živim bićima i okolini, da bi stvorila spokojan i harmoničan svet. Praktikujući asane učenik uči da mora najpre da bude sposoban da poštuje sva moralna načela prema sebi da bi to isto mogao da primeni na spoljašnji svet.

Vežbajući asane učenici moraju da poštuju granice i sposobnosti sopstvenog tela. Ni u kojoj prilici ne treba da prave pokrete na silu ili da se istežu tako da se povrede.

Ahimsa se bavi aspektom nenasilne akcije. Kad počinje da vežba asane učenik će, skoro sigurno, biti frustriran u nekom trenutku, jer je teško postići određene poze – lotos, na pr, koji je klasična meditativna poza i zahteva strpljenje da bi se naučila. Ova frustracija može da izazove silovito insistiranje učenika da je postigne, bez dužnog poštovanja kolena. To može da dovede do povrede. Teške i potencijalno ozleđujuće asane su smišljene da nauče učenika kako da se odnosi prema sopstvenom telu – ne nasilno, već s poštovanjem i ljubavlju.

Satja podučava učenika da bude iskren u odnosu prema sebi i drugima. Kad vežbate asane potrebno je da budete poštenu prema sebi i vežbama i da ne gajite egoistična očekivanja. Važno je da prihvatite na kom ste nivou i da ne stremite, po svaku cenu, ka višem. Vežbanje zahteva posvećenost, disciplinu, entuzijazam i rad u razumnim granicama.

Asteja podučava učenika da ne vara, da ne krade, da ne bude ljubomoran ili zavidan prema drugima. Asane nisu takmičarsko vežbanje i učenici treba da gledaju u svoje savežbače tražeći inspiraciju, a ne radi procene ili negativnih poređenja.

Bramačarja je disciplina zamišljena da spreči učenike da se okrenu seksualnim strastima u neprikladno vreme tokom meseca. Smatra se da postoje prikladna vremena da muškarci i žene zajedno uživaju u svojim telima. Iako nije mnogo verovatno da će mnogi ljudi nametati ono što, u očima zapadnjaka, izgleda kao proizvoljni raspored seksualnih aktivnosti, Asana se drži uverenja da rasipanjem telesnih sokova vežbač gubi energiju i slabi telo.

Aparigraha se bavi ne-gramzivošću. Asana smatra da je bolje vežbati onoliko vremena koliko je potrebno da se održi telesno zdravlje nego se prisiljavati na više da biste bili bolji nego što jeste. Ovaj deo moralnog kodeksa jame podučava da se oslobodite "vezanosti za napredak" i da dozvolite da napredak teče spontano. Ako se neki zahtevi povećaju, dozvolite svom vežbanju da odrazi promenjene okolnosti. Nema potrebe za osećanjem vezanosti za ono što ste mogli da postignete pre promene. Ponekad je manje – više.

Nijama (samopročišćenje i učenje)

Ni se može prevesti kao nadole ili unutra, dok *jama* znači obuzdati se, odupreti se. *Nijama* se može podeliti u pet kodeksa: *šauha*, *santoša*, *tapas*, *svadhaja* i *išvarapranidhana*; svi se odnose na samopročišćenje i mogu se savladavati zajedno. *Jama* se bavi mentalnim pročišćenjem, a *Nijama* zadovoljstvom i fizičkim pročišćenjem – pročišćenjem tela – spolja i iznutra. Spiritualno pročišćenje se postiže kroz recitovanje Vedskih mantri i predavanje *Selfa Bogu*.

Učenici joge pristupaju konceptima *Jame* i *Nijame* postepeno, svakako kroz višegodišnji period. Gurudži kaže da kroz vežbanje trećeg uda, *Asane*, učenici počinju polako da regulišu disanje i, dok to rade, polako otkrivaju jasnoću misli. Ona im omogućava da se odnose s ljubaznošću, iskrenošću i poštovanjem i prema sebi i prema drugima. Ako se ne pridržavaju ovih kodeksa neće postići jedinstvo uma i tela; umesto toga *asane* će biti samo još jedna vrsta telesnog vežbanja, a učenici će propustiti priliku da ooberu plodove s drveta joge.

Asana (poze)

Od reči *asana* što znači sedeti ili biti, *asana* predstavlja značenje određene poze ili načina sedenja. *Sedište* je najtačniji doslovni prevod reči *asana*. *Aštanga joga* organizuje *asane* u tri grupe. Prva serija (*joga čikitsa* – videti str. ...) ispravlja i pročišćuje telo. Srednja serija (*nadi šodhana*) pročišćuje nervni sistem. Više serije A, B, C i D (*sthira bhaga*) integrišu snagu s gracioznošću pokreta. Svaka serija je precizno smišljena i svaki nivo mora biti razvijen do kraja pre nego što učenik pređe na sledeći.

Primarna serija je, prema tome, početak vežbanja *Asane*, i preko ovih nizova učenik se upoznaje s principima i tehnikama sinhronizovanja daha/pokreta (videti str. ...) Ovo obezbeđuje korene i osnovu koji podržavaju preostalih sedam udova.

Asane su pažljivo organizovane u specifičnim sekvencama da bi pokrenule svaki mišić u telu, istegle ga i napele, kao i nervni sistem, organe, žlezde i energetske kanale. Ipak, *asane* nisu samo vežbe; to su tranzicije sinhronizovane s disanjem. Tek kroz *tristanu* (jedinstvo vinjase), *bandhas* (pečati koji štite telo) i *dristis* (osmatračnice) vežbači putuju unutra, rade na unutrašnjem telu, otvaraju i pročišćavaju *nadis*, energetske kanale suptilnog tela, i omogućavaju sebi pristup i kroćenje unutrašnje životne snage poznate pod imenom *prana*. Samo kad pristupi energiji *prane* jogin može da transcendira fizičko telo.

Vežbajući *asane* u predviđenim sekvencama, učenik dobija potrebnu izdržljivost, snagu, fleksibilnost i čvrstinu uma da bi sedeo u *padmasani*, klasičnom lotosovom cvetu (videti str. ...). Kad jednom mogu da sede u ovom položaju dugo vremena bez neprijatnosti, mogu da počnu vežbanje četvrtog i petog uda (*Pranajama* i *Dhjana*) koji ih vode u viša stanja uma što nije moguće u ne-joga vežbama.

Pranajama (kontrola daha)

Prana znači dah, energija, snaga ili životna snaga, a *ajama* znači dužina, obuzdavanje, širenje ili istežanje. Za većinu nas disanje je nevoljna, refleksna radnja. Jogini, međutim, poštuju ulogu koju disanje ima u usredsređivanju uma, a Pranajama je razvijena da bi kontrolisala disanje kao metod kontrole uma.

Kroz praktikovanje Asane, učenici polako počinju da uče dinamiku disanja – kako da ujednače udisaj i izdisaj i *kako da prilagode pokret disanju, a ne disanje pokretu*. To zahteva neprekidnu koncentraciju na disanje, a koncentracija je početak Pranajame, Pratjahare i Dharane.

U ranim fazama vežbanja joge, ući u asanu, zadržati se i izaći, vrlo je teško, posebno dok se održava sinhronicitet disanje/pokret, a bez zaustavljanja disanja ili tela.

Pranajama je napredni oblik kontrole nad udisanjem, izdisanjem i zadržavanjem daha. Morate se odnositi s velikim poštovanjem prema kontroli disanja. Pranajama je moćni alat koji usmerava energiju kroz energetske kanale tela. Da bi funkcionisali ispravno i delotvorno, ovi energetski kanali moraju biti pročišćeni i prohodni, a telo osnaženo kroz vežbanje asana. I dah mora biti snažan i čist kad se asane izvode pre preduzimanja Pranajame kao posebnog vežbanja. Učenici moraju da postignu visoki nivo Asana prakse pre nego što ih Šri K. Patabhi Džois uputi u umetnost i nauku Pranajame.

Pratjahara (kontrola čula)

Prati znači protiv ili nazad, a *haara* znači preuzeti – dakle, *Pratjahara* je zadržati. Kad primenjujete Asanu i Pranajamu, vaš um lako može da skrene koncentraciju s unutrašnjeg tela na druge stvari – na neposredni društveni angažman ili isprazno razmišljanje šta ima za večeru ili da se iznenada seti da treba da uzmete pantalone s hemijskog čišćenja. Ili može da se bavi bolom u kolenima i tad bol postaje fokus.

Pratjahara je ud stabilnosti; on se bavi neprekidnim vraćanjem uma na ritam disanja. Rezultat je da je um smiren i kontrolisan, i kako idu ka višim nivoima, učenici su sposobni da obuzdaju i kontrolišu svoja čula. Kad je postignuta puna svesnost, um ne vrluda niti se vezuje za prolazne misli – on jednostavno dozvoljava mislima da teku pored njega. Pratjahara je, dakle, kontrola čula. Umesto da odstranjujete misli, vi učite da se ne vezujete za njih dok teku kroz vaš um. U svakom trenutku vi ste potpuno svesni senzacija koje dolaze iz vašeg tela – pa, ako vas boli koleno, taj bol se prihvata ili podržava oslobađanjem kroz smišljeno, glatko izdisanje.

Dharana (koncentracija)

Reč *dhar* se prevodi kao držati ili održavati. Kad vežbači postignu visok nivo Pratjahare, um je neporemećen usputnim mislima, zvucima ili senzacijama kao što je bol. U tom stanju, moguće je postići duboki nivo koncentracije. U okviru praktikovanja Asane, kad se postigne *Dharana*, um dostiže samo jedan fokus, koncentrišući se samo na udisanje i izdisanje, i na osmatračnice, *dristi*.

Dhjana (meditacija)

Dhjana dolazi od *dhjai*, što znači meditirati ili kontemplirati. Kombinacija petog i šestog uda (Pratjahara i Dharana) donosi stanje duboke meditacije u kome nema nikakvih misli. U Asani, prana energija učenika teče kroz sekvence asana. Od početka do kraja sekvence, nit dha je neprekinuta. Svaka asana je graciozno zategnuta na ogrlici asana i postaje pokretna meditacija.

Samadhi (kontemplacija)

Sama znači isto, a *adhi* se prevodi kao najviši. Dostići *Samadhi* je kulminacija svih osam udova Aštange. To je cilj, plod drveta. Da biste dostigli ovu tačku morali ste da se penjete do najviše grane drveta i sad vidite "sve".

Plod je taj koji stvara seme za sledeću generaciju drveća i on je jestivi, slatki, probavljivi deo drveta. Svrha je da plod nestane u nama ili mi u njemu. Dostići *Samadhi* jeste postati jedno s Bogom.

Prva četiri uda Aštange su spoljašnje discipline koje, kada se redovno vežbaju, stvaraju neophodno mentalno i fizičko stanje iz koga preostala četiri uda mogu spontano da isključuju i razvijaju se. Aštanga joga je isprobani i provereni sistem. Kada se predano i sistematski posvetimo vežbanju asana, u kombinaciji s uddžaji pranajamom i dristijem, možemo početi da oslobađamo pokret svih osam udova drveta joge.

Poštovanje osam udova u vežbanju Aštanga joge je ključno ako želite da okusite plod s drveta joge. Jogin Šri K. Patabhi Džois često kaže: "Samo vežbajte i sve će doći". On ne misli da će prosvetljenje samo da se desi ako vežbate, on vam kaže da kad je seme jednom posejano, treba ga svakodnevno gajiti, hraniti i zalivati kroz disciplinovano redovno vežbanje. Kao rezultat posvećenog vežbanja uvidi klijaju iznutra, a razumevanje drveta joge počinje da raste. Osam udova postaju alatke s kojima se obrađuje zemlja. Plodovi drveta će sazreti samo ako učenik prati ispravan metod vežbanja.

Tekst uz slike

1. Kad se izvodi s gracioznošću, pretklon zrači kvalitetom unutrašnjeg mira. Ova poza se u različitim oblicima pojavljuje kroz celokupno vežbanje – uravnotežena, kao ovde na slici u Urdhva Mukha Pašimatanasana; stajanje, kao u Surja namaskara ili "onaj koji sedi". Fizičke koristi pretklona su mnogobrojne, posebno za procese varenja koje stimulišu i ojačavaju.
2. Lotos asana (Padmasana) je klasična meditativna asana joge. Kičma je prava, oči spuštene ka tački zurenja zvanj *nasagrai*, a fokus je povučen unutra – ka dahu i bandhasi.

(...)

[1] Ispravno bi bilo sanskrit, ali je odomaćeno sanskrit. Prim. prev.

[2] Asana je poza, stav, položaj ... Koristiće se samo asana ako drukčije nije neophodno. Prim. prev.