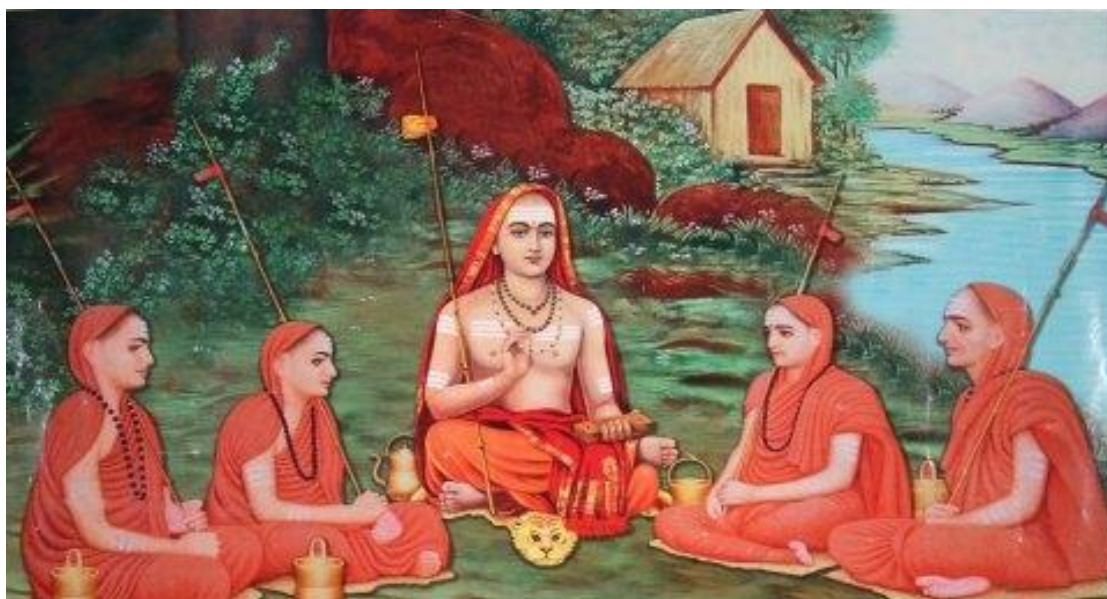


Joga bilten

Broj 86, septembar 2026.



Bihar joga klub, R. Domanovića 4, Beograd

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

Mail: biharjogaklub@gmail.com

Web: www.jogabeograd.com

Facebook: [BIHAR JOGA KLUB](https://www.facebook.com/BIHAR-JOGA-KLUB)

JOGA BILTEN je delo članova „Bihar joga kluba“ i drugih sledbenika Biharske škole joge. Prevodi, priprema i distribucija su u potpunosti plod zajedničke karma joge.

Više informacija o Biharskoj školi joge možete naći na: www.biharyoga.net i www.syae.eu

Sadržaj

Moj Guru, Svami Šivananda	3
Prioritet današnjice	5
Bezvoljnost	6
Deca i joga	7
<i>Moja iskustva u jogi – Vežbanje joga sa decom – ko koga podučava?</i>	11
Joga kroz generacije	17

Moj Guru, Svami Šivananda

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, juli 2026.)

Autorska prava pripadaju časopisu „Yoga Magazine“, prevedeno i objavljeno uz dozvolu Biharske škole joge, Mungir, Indija

Ja sam proizvod svoga gurua, ne roditelja. Ja sam ono što jesam zahvaljujući svom guruu, a ne svojim roditeljima. Moje telo možda jeste genetsko nasleđe mojih roditelja, ali moja duhovnost nije. Nisam posedovao osobine sveca. Samo zahvaljujući milosti svog gurua postepeno sam postajao sve blaži i smireniji. Kao mlad čovek bio sam gnevan, nerazuman i nestrpljiv. Moj guru je bio smiren, prosvetljen, strpljiv i velikodušan – oličenje milosti i saosećanja. Potrebno je da pronađete gurua koji će biti vaša dopuna, koji će upotpuniti ono što vama nedostaje. Bio sam poput sirovog materijala od kojeg



se mogla isklesati dobra statua sanjasina, a moj guru je bio vajar koji ju je oblikovao. Naučio me je kako da odapnem strelu pravo u metu. Bez gurua znanje se ne može spoznati niti ostvariti. Guru je sama svetlost.

Moj guru mi je dao sanjasu tek kada je za to došlo pravo vreme.

Godine 1947. nalazio sam se u Lahoreu kada je došlo do podele Indije. Ne moram posebno da opisujem razaranja i nečovečnost kojima sam tada svedočio na svakom koraku. Moj pogled na život potpuno se promenio. Izgubio sam veru,

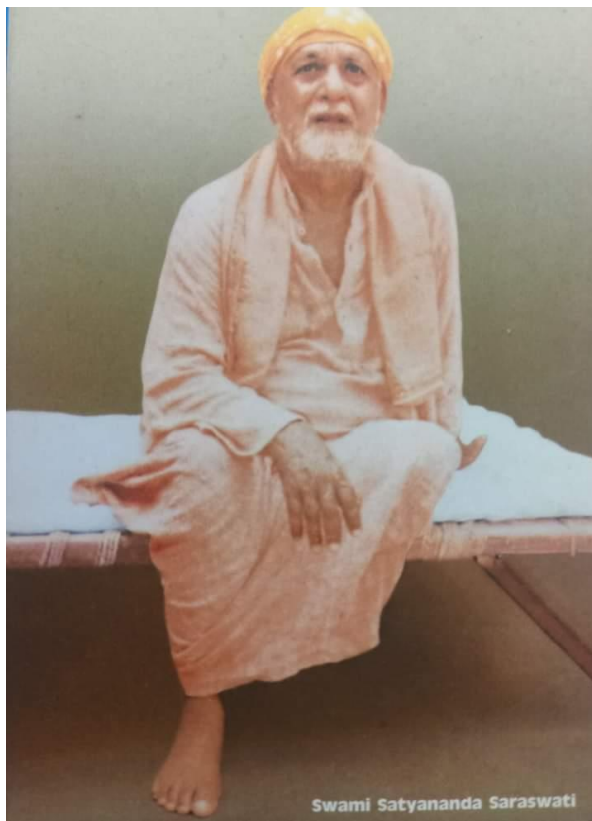
osuđivao svece i mudrace, odbacio religiju i okrenuo leđa Bogu. Ko može da razume puteve Božje? Rođendan Svamija Šivanande obeležavao se 8. septembra i mnogi od nas trebalo je da prime sanjasu, ali sam ja to odbio. Ipak, Svami Šivananda uspeo je da me ubedi da promenim odluku, pa sam 12. septembra primio sanjasu.

Svami Šivananda je u meni otvorio određena iskustva svesti koja se i danas nastavljaju. Godine 1955. rekao mi je: „Satjananda, mnogo si radio za *Divine Life Society*. Sada si slobodan da kreneš svojim putem.“ Dao mi je sto osam rupija i rekao: „Ne treba da radiš ništa drugo osim da dodaješ nule sa desne strane.“ Za samo pet minuta podučio me je krija jogi, rekavši da će se kroz tu praksu dogoditi buđenje. Ona je postala sredstvo kroz koje je na mene preneo svoju šakti. Istovremeno mi je zabranio

da je praktikujem. Razlog je jednostavan:

kada popijete otrov, ne oblizujete usne posle toga. Kada je prenos bio izvršen, u meni je počela da se razvija i sazreva jedno sasvim novo viđenje. Svami Šivananda bio je jednostavan, čestit, blag i saosećajan čovek. Nikada nije mario za novac, a i ja sam postepeno postao takav. Oduvek sam smatrao da život treba živeti i u njemu uživati. Život je blaženstvo.

Ceo svet pripada meni, ali to istovremeno znači da i ja pripadam celom svetu. Godine 1964. osnovao sam ašram u Mungiru. Međutim, oduvek sam bio svestan da taj rad ne može biti namenjen meni samom, zato sam ga posvetio svom guruu. To nije bilo zbog mene, niti radi mog zadovoljstva, imena, slave ili ugleda. Posvećivanje svoje karme guruu postalo je snažna pokretačka sila u mom umu. ॐ



Prioritet današnjice

Svami Nirandānananda Sarasvati

(Yoga Magazine, februar 2026.)

Ništa ne možete da uradite protiv terorista. Ne možete da se borite sa njima. Ne možete ih promeniti. Pogledajte priče o Ravani, Kamsi ili Đarasandhu. Čak su i kraljevi bili teroristi. Tamasična priroda se ispoljava kao bes, agresija, a sa satvičnom prirodom is ispoljava saosećajnost. Strah je voda za drvo terorizma. Ispoljavanje tamasa se zaliva strahom, a ispoljavanje satve se zaliva ljubavlju.

Današnji način života je tamasičan. Ako biste dodali malo satvičnoj strani, tamasična strana će postati lakša. Fokusirajte se na pozitivne, satvične

kvalitete. Kada se vi poboljšate, vaša porodica će se poboljšati, kada vam se porodica poboljša, susedstvo će se poboljšati, kada vam se susedstvo popravi, društvo će se poboljšati, kada se društvo poboljša, cela zajednica, država, nacija, čitav svet će se poboljšati.

Ono što je danas potrebno su duhovne nauke. Nijedna druga nauka ne može da ukaže kojim procesom mogu da se neguju vrline u životu, a razvijanjem vrlina će se tamasično ispoljavanje prevazići, pa čak i terorizam. ॐ

* * *

Nastojte da druge učinite srećnima, kao što nastojite da i sami budete srećni. Izgovorite reč koja će pomoći. Uputite nekome vedar osmeh. Učinite dobro delo. Malo poslužite drugima. Obrišite suze onome ko je u nevolji. Učinite lakšim put onome ko naiđe na prepreku. Osetićete veliku radost.

Poštujte siromašne, potlačene i ugnjetavane. Oni su vaša prva božanstva. Smatrajte sreću svog bližnjeg sopstvenom srećom, a njegov bol svojim sopstvenim bolom.

- *Svami Šivananda Sarasvati*

Bezvoljnost

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, oktobar 2025.)

Prema Svami Šivanandi bezvoljnost je jedna prepreka u sadhani. Svi prolazimo kroz to. Čak sam i ja prošao kroz tu fazu. Ne danas, ne ove nedelje, ne ovog meseca, ali desilo se i to se svima dešava. Uviđanje da sam podlegao izvornoj prirodi uma učinilo je da postanem svesniji da ne treba da se predajem prirođenoj prirodi, već da treba da nastavim da se trudim.

Jedini način da se pobedi bezvoljnost je da se nastavi sa stremljenjem i trudom. Vaša namera i vaša stanja uma nisu usklađeni. Raspoloženja uma se brzo smenjuju. Namera postoji, ali stanje vašeg uma odlučuje da li ćete da idete u tom pravcu ili nećete da idete u tom pravcu. Ako u vama postoji intencija i ona je vaš pokretač, onda stanje vašeg uma postaje prepreka. Dakle, tu prepreku treba ukloniti. Bezvoljnost se ne možete ukloniti kroz meditaciju.

Ne možete rasterati letargiju ni mantra đapom. Jedini način da se rastera bezvoljnost je da se bude aktivan. Trudite se svakodnevno da posmatrate raspoloženja uma i da ih korigujete, tako

da um postane vaš prijatelj, a ne smetnja. Kad god neko treba da se suoči sa umom, on kreće u borbu sa njim. Nije neophodno boriti se sa umom, jer će um u većini slučajeva da nadjača vaše napore. Um sve kontroliše: ono što volite, ono što ne volite, svesnost, bezvoljnost, ljutnju, frustraciju, naklonost ka nečemu, saosećanje. Sve je pod kontrolom uma. Um stvara ta iskustva u različita vremena.

Ponekad neko pozitivno iskustvo može da vas pogura napred. Ponekad nema tog iskustva koje bi vam zatvorilo vrata i zaustavilo vas. Ponekad neko negativno iskustvo može da vas unazadi. Sve u svemu, um upravlja svime. Od svih prepreka u sadhani, prema Svami Šivanandi, prva prepreka koja se javlja čoveku je bezvoljnost. Bezvoljnost se javlja zato što treba da radite jednu istu stvar u nedogled. Budete uvučeni u to vrzino kolo da radite jednu istu stvar, opet i nanovo, umesto da budete svesni svojih nastojanja. Kada budete uvučeni u taj začarani krug, tada ste se otuđili od svog pregnuća. Zato, držite se one izreke: „Samo napred!“ ॐ

Deca i joga

Svami Nirandānananda Sarasvati

(Yoga Magazine, februar 2026.)

Prema Svami Šivanandi, ispunjenje života postiže se sejanjem ispravnog semena u plodno tle ličnosti. Odraslima je potrebna sistematična praksa joge – hatha joge, rađa joge, bhakti joge, gjana joge, krija joge, kundalini joge, mantra joge i đapa joge. Sve ove grane joge pomažu u razbijanju uslovljenosti koje postoje u ličnosti i umu.

Deca, međutim, nemaju uslovljenosti koje treba razbijati. Njima nije potrebna transformacija. Nije potrebno da znaju kako se vežba kundalini joga niti teoriju koja stoji iza tih praksi. Ne moraju da poznaju ni hatha jogu ni njenu teoriju. Potrebno je samo omogućiti da same vežbe iz njih prirodno izvuku urođene kvalitete i njihov unutrašnji potencijal.

Joga će ispisati scenario njihovog života, a ne uslovljenosti koje potiču iz porodice niti aspiracije njihovih roditelja. Kada deca od najranijeg uzrasta prihvate jogu, ona sutra postaju bolji građani.

* * *

Samo ličnim primerom i praktičnim iskustvom možete naučiti svoju decu da razviju svoj potencijal i kreativnu prirodu. Pridikovanje bez ličnog primera neće uroditi plodom. Samo govoriti detetu o moralnim vrednostima ili mu govoriti da nešto ne radi, dok vi sami nastavite da činite isto, neće mu pomoći da se razvija i napreduje. Deca su izuzetni posmatrači i veoma su prilagodljiva; mogu se oblikovati u gotovo svakom pravcu. Prvi korak ka unapređenju kvaliteta njihove svesti i svesnosti jeste da im dopustite da se slobodno izražavaju. Čak i ako počnu da vas psuju, pustite ih. Ako to ne možete da prihvatite, potiskujete njihovu prirodu. Ako omogućite njihovom umu da se razvija i cveta tako što ćete im dati slobodu izražavanja – verbalnog, emocionalnog, telesnog i intelektualnog – izrašće u veoma inteligentne i kreativne osobe.

Sloboda izražavanja je važna, ali mora biti praćena ispravnim samskarama. Ispravne samskare razvijaju

se kroz praksu asana i pranajama, koja postepeno vodi ka drugim jogijskim tehnikama i principima. Na taj način deca mogu da izgrade čvrst temelj za svoju budućnost. Ako počnu da vežbaju jogu od najranijeg uzrasta, videćete da kasnije u životu neće nositi istu napetost i nezadovoljstvo sa kojima se vi danas suočavate. Čak i ako se susretnu sa sličnim izazovima, biće spremna i osposobljena da se sa njima nose, za razliku od vas, koji možda nikada niste prošli takvu osnovnu obuku. Ako želite da svoje dete usmerite na pravi put, pružite mu osnovno obrazovanje u jogi koje će ga osposobiti da se uspešno suoči sa svim životnim okolnostima.

* * *

Prema tradiciji joge, dete se vežbi surja namaskar podučava tek od osme godine života, a ona se praktikuje do jedanaeste godine. Nakon toga u program se postepeno uključuju i druge asane, dok pravo vežbanje joge, prema tradiciji, počinje tek sa četrnaest godina. U periodu između osme i jedanaeste godine praktikuje se samo surja namaskar. Između jedanaeste i četrnaeste godine ovoj vežbi dodaju se trikonasana i tri asane sa pregibom kičmenog stuba unazad: bhuđangasana, šalabhasana i dhanurasana.

Posle četrnaeste godine deca počinju da vežbaju tradicionalne asane. Ako se sledi ovakav sistem, psihološki i hormonalni razvoj, kao i emocionalna ravnoteža, odvijaće se na skladan način. Na taj način izbegavaju se neravnoteže. Naravno, u zavisnosti od telesnog i mentalnog stanja deteta, u program se mogu uključiti i druge asane ili druge vežbe hatha joge. Ipak, opšte pravilo jeste da postoje jasno određene etape u podučavanju dece jogi: od osme do jedanaeste godine, od jedanaeste do četrnaeste godine i nakon četrnaeste godine.

* * *

Prema tradiciji joge, um je na samom početku potpuno neprogramiran. Njegovo programiranje na suptilnim nivoima nesvesnog i podsvesnog počinje već u četvrtom ili petom mesecu nakon začeca, dok spoljašnje programiranje započinje sa početkom obrazovanja. Na dubljem nivou nevoljno skladištimo utiske, ideje i koncepcije koje postepeno oblikuju našu ličnost. Dublje sopstvo prima ove utiske i instinktivna iskustva bez prepreka koje stvaraju intelektualni koncepti o tome šta je dobro, a šta loše. Uprkos samskarama i karmama, to je proces koji

pripada fizičkoj i spoljašnjoj dimenziji života i odvija se nakon rođenja.

Joga smatra da prerano razvijanje spoljašnje funkcije intelekta predstavlja jednu od glavnih prepreka potpunom buđenju potencijala uma. Intelekt čini samo dvadeset pet procenata uma, dok je preostalih sedamdeset pet procenata intuitivne i iskustvene prirode. To odgovara klasifikaciji uma na manas, budhi, citu i ahamkaru, pri čemu svaki od ova četiri aspekta predstavlja približno jednu četvrtinu ukupnog uma. Ako razvijemo samo spoljašnju funkciju budhija, odnosno inteligenciju, a ne dozvolimo da se u budhiju prirodno i spontano razvije viveka (moć rasuđivanja), intuitivne i iskustvene sposobnosti uma biće potisnute. Zbog toga kasnije postajemo čvrsto vezani za sopstvene koncepcije, ideje, uverenja i način života.

Kada ljudi počnu da ponovo otkrivaju svoju pravu prirodu kroz različite prakse i tehnike meditacije, često prolaze kroz proces oslobađanja od utisaka, kao i odbacivanja ideja i koncepcija koje su tokom vremena stvorile lažnu sliku o njima samima. U kasnijem periodu života, kada dođe do unutrašnjeg pročišćenja, čovek postaje prijemčiviji, jer uklanjanjem

intelektualnih barijera intuitivne i psihičke sposobnosti mogu spontano da se ispolje. Kod deteta su te sposobnosti prirodno aktivne. Joga ne smatra da je to stanje uma kod deteta transcendentalne prirode, već ga posmatra kao prirodan i spontan proces razvoja svesti deteta.

* * *

Deca su pod velikim pritiskom da razviju svoj spoljašnji intelekt. Od njih se očekuje da za veoma kratko vreme usvoje ogromnu količinu informacija. Ovakav, takozvani „progresivni razvoj“ intelekta u srednjem mozgu ograničava prirodnu prijemčivost psihe. Vežbe joge imaju za cilj da podstaknu dublje slojeve detetovog uma, a u toj oblasti sproveden je veliki broj istraživanja i praktičnih eksperimenata. Kombinovanje blage muzike sa praksom pranajame dalo je veoma dobre rezultate. Uočeno je da udisaj može spontano da stvori barijeru u umu, dok izdisaj doprinosi njegovoj jasnoći i povećava prijemčivost za usvajanje informacija. Kada je dete izloženo stresu na nivou intelekta, potrebno je usmeriti um kako bi se ta blokada otklonila. U tom cilju sa dobrim rezultatima primenjivane su vežbe pranajame, koncentracije, tratake, posmatranja jantre i vizualizacije.

Tokom školovanja dece potrebno je obezbediti vreme za neku vrstu odmora – ne uobičajeni odmor i razonodu, već odmor koji se postiže usmeravanjem i sabiranjem uma, čime se uklanjaju unutrašnji simptomi stresa koje dete još nije u stanju da prepozna. Dete ne ume da definiše stres. Čak ni

odrasli, kada govore o napetosti ili anksioznosti, često ne mogu da objasne ono što sami ne razumeju i što im je, u suštini, strano. Zato je jedan od osnovnih naglasaka u jogijskom sistemu obrazovanja opuštanje i razvijanje sposobnosti usmeravanja pažnje. ॐ

Pozitivna interakcija – ljubaznost

Ljubaznost je dobra volja, čovekoljublje i nežnost. Ljubaznost je najjeftinija od svih stvari. Osmehnite se, služite drugima, zračite radošću. Govorite ljubazne i prijatne reči. Ohrabrite onoga ko je u nevolji. Ljubazne reči umiruju i pružaju utehu onome ko ih čuje.

Ljubazan pogled, ljubazna reč, ljubazan postupak, prijateljski osmeh – ništa od toga ne košta, a drugima donosi sreću koju novac ne može da kupi. Njihova vrednost je neprocenjiva.

Ljubaznost je jezik koji gluvi mogu da čuju, a nemi da razumeju.

Kao što male kapi vode stvaraju moćni okean, tako i mala dela ljubaznosti stvaraju okean dobre volje.

—*Svami Šivananda Sarasvati*

Moja iskustva u jogi

Vežbanje joge sa decom – ko koga podučava?

Svami Vedantananda Sarasvati

(Yoga Magazine, septembar 2005.)

„Sudbina celog sveta zavisi od male dece. Ako želite da vidite tračak svetlosti na horizontu, to nismo ti i ja, već mala deca koja moraju biti oduhovljena.“

— Svami Satjananda Sarasvati

Deca prihvataju jogu prirodno, kao što patka prihvata vodu, i vežbanje joge sa decom jedno je od najlepših iskustava. Deca su po prirodi spontana, otvorena i puna mašte. Prakse joge održavaju ove iskrene i prirodne kvalitete živim u detetu. Joga pruža sredstva koja deci pomažu da izrastu u usmerene, uravnotežene, pozitivne i kreativne odrasle osobe. Ona im daje načine da se konstruktivno nose sa životom i različitim životnim situacijama.

Mnogo toga je već rečeno i napisano o dobrobitima joge za decu. Ako ste sami iskusili jogu, neće biti nikakve sumnje ni u vašem umu ni u srcu u pogledu njenog potencijala kada se primenjuje sa decom. Joga prepoznaje

međuzavisnost tela, uma, emocija i duha, kao i potrebu za zdravljem i ravnotežom na svim ovim nivoima našeg bića.

Kroz vežbanje asana deca uče o svom telu, o tome kako da ga održe zdravim, snažnim, fleksibilnim i mladolikim. Uče koordinaciju pokreta, iako se kaže da ona nije u potpunosti razvijena sve dok ne ispadnu svi mlečni zubi. Koordinacija dovodi do određene gracioznosti i stabilnosti u držanju, što se prenosi i na druge oblasti njihovog života i ličnosti.

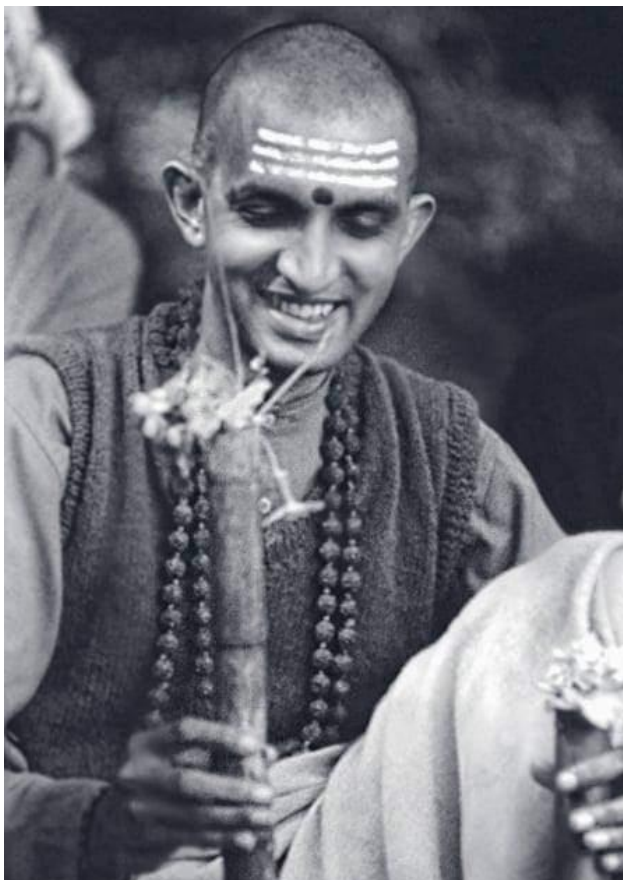
Kroz vežbe pranajami deca uče da uspostave uravnoteženo emocionalno stanje. Uče kako da upravljaju stresom, kako da postanu svesna uznemirenosti i kako da se sa njom nose, kao i kako da svoju energiju usmere na kreativan

način. Sve ovo doprinosi povećanju njihovog samopouzdanja i unutrašnje stabilnosti.

Vežbe

pratjahare i dharane pružaju opuštanje i disciplinu koje razvijaju jasnoću, poboljšavaju koncentraciju, pažnju i pamćenje.

Sada ćemo se usmeriti na praktične aspekte vežbanja joge sa decom. Inspiraciju sam pronašla kod Svami Satjanande i Svami Nirandananande, kao i u radu organizacije RYE (Research on Yoga in Education – Istraživanje joge u obrazovanju) u Francuskoj, koji je sproveda Svami Jogabhakti. Sama deca bila su moji najveći učitelji, a mnogo sam naučila i od učitelja joge koji su učestvovali sa mnom u petodnevnom programu obuke pod nazivom „Podučavanje joge deci“. Sledeće ideje potiču iz mog iskustva na Zapadu. Neki od ovih materijala možda nisu odgovarajući ili primenljivi u drugim kulturama i okolnostima.



Organizovanje časa joge za decu

Pronalaženje prostora: Kada tražimo prostor za podučavanje joge odraslih,

obično bismo birali mesto gde će ometanje časa biti svedeno na najmanju moguću meru. Međutim, to ne mora nužno biti slučaj kada tražimo prostor za vežbanje joge sa decom. Potrebno je voditi računa da mi ne ometamo druge, jer deca mogu biti veoma bučna. Prostor treba da bude čist, uredan i bez nameštaja i drugih

predmeta. Korisno je da pod ne bude klizav – drveni podovi su veoma pogodni. Treba znati gde se nalaze izlazi za slučaj opasnosti, toaleti i telefoni.

Pronalaženje dece: Odlučite koju starosnu grupu želite da podučavate. Bolje je organizovati decu u grupe: od 5 do 7 godina, od 7 do 9 godina, od 9 do 11 godina i tako dalje, jer različiti uzrasti različito reaguju na vežbe, a jezik kojim se učitelj obraća mora biti prilagođen

uzrastu grupe. Dobar početak može biti organizovanje časova joge u školama nakon završetka nastave. Druga mogućnost je oglašavanje u bibliotekama, prodavnicama zdrave hrane, lekarskim ordinacijama i sličnim mestima, što često daje dobre rezultate.

Trajanje časa: Za malu decu, 45 minuta je odgovarajuće trajanje časa. Potrebno je ostaviti dovoljno vremena da se presvuku, izuju cipele i čarape i pripreme za vežbanje. Za stariju decu časovi mogu trajati duže – od jednog do jednog i po sata.

Stvaranje svetog prostora: „Učionica“ se može ukrasiti posterima koji su povezani sa temom ili sadržajem časa. Mirisni štapić i sveća (kada je to odgovarajuće) mogu doprineti stvaranju posebnog i svečanog osećaja. Dobro je obezbediti da deca imaju prostirke za vežbanje, što ponekad znači da ih učitelj treba sam da donese. Za sve ovo, kao i za druge rekvizite koji mogu biti potrebni tokom časa, korisno je imati pomoćnika. Pomoćnik ili asistent takođe može biti od velike koristi da pruži individualnu pažnju deci, na primer pri pomoći u izvođenju asana ili pri odlasku deteta u toalet.

Šta podučavati

Asane: Deca vole asane, posebno one koje imitiraju životinje, jer tada mogu da proizvode razne zvukove, a istovremeno uče o osobinama tih životinja i na taj način bolje upoznaju svet oko sebe. Najvažnije u vežbanju asana nije očekivati savršenstvo, jer će se sa razvojem detetove svesnosti samo vežbanje prirodno usavršavati. Joga sa decom treba da bude RADOSNA i ispunjena zadovoljstvom. Istočnjački način podučavanja ne oduzima učeniku radost otkrivanja, a to je posebno primenljivo kada deca uče jogu. Treba imati na umu da se telo deteta još uvek razvija približno do sedamnaeste godine, pa zbog toga nije preporučljivo zadržavati se u položaju duže vreme. Obrnute položaje (na primer stoj na glavi) takođe treba izbegavati.

Pranajama: Za decu su pogodne pranajame koje su jednostavne i koje ne uključuju zadržavanje daha. Na tržištu postoji veliki broj knjiga o jogi za decu – neke su namenjene učiteljima, dok su druge prilagođene samoj deci.

Joga nidra: Joga nidra je omiljena među decom. Treba da bude kratka, jer se deca mogu brzo i duboko opustiti zato što su

obično manje napeti nego odrasli. Ipak, deca takođe doživljavaju stres – zbog porodičnih okolnosti, pritiska vršnjaka, briga u vezi sa ispitima, pa čak i zbog događaja u svetu koji ih mogu zabrinuti. Zbog toga je veoma važno da nauče kako da se opuste.

Trataka: Trataka je takođe veoma korisna vežba za razvijanje koncentracije, pamćenja i umirivanje uma. Može se raditi na različite načine, uključujući korišćenje mandala koje su deca prethodno obojila, kao i jednostavnih jantri – kvadrata, trouglova i drugih oblika.

Igre: Igre su uvek uspešne na času joge, bilo da služe za međusobno upoznavanje i stvaranje opuštene atmosfere, za uvod u vežbanje ili kao tehnika za razvijanje pamćenja i svesnosti. Jedan primer je „Kimova igra“, u kojoj se deci pokaže poslužavnik sa različitim predmetima. Deca ih posmatraju nekoliko minuta, zatim se poslužavnik prekrije, a njihov zadatak je da napišu ili navedu sve čega mogu da se sete.

Igra koju sam naučila od jedne svoje odrasle učenice zove se „Emocije“. Napravi se špil kartica na kojima se nalaze različite rečenice, na primer:

„Osećam se srećno kada...“; „Osećam se tužno kada...“; „Osećam se frustrirano kada...“ itd. Deca izvlače karticu (ako im se ne dopada ono što su izvukla, mogu da izvuku drugu) i zatim opisuju događaj ili situaciju koja u njima izaziva određeno osećanje. Ovo je odličan način da deca razumeju i izraze različita emocionalna stanja. Priče takođe veoma dobro prolaze, a pokazalo se da su indijski stripovi i priče o svecima, kraljevima, bogovima i boginjama, kao i priče iz *Ramajane* i *Mahabharate*, uvek veoma lepo prihvaćene.

Teme i sadržaji časa

Teme i određeni sadržaji predstavljaju veoma koristan način planiranja časova joge. Oni daju usmerenost i učitelju i deci, a mogu se obrađivati tokom nekoliko nedelja ukoliko se pokažu uspešnim. (Zlatno pravilo joge sa decom glasi: „Ako ne funkcioniše, odmah to napustite!“)

Teme mogu biti veoma različite: šetnja kroz džunglu, poseta zoološkom vrtu, godišnja doba, elementi prirode, festivali kao što je Divali i slično. Teme se takođe mogu povezati sa sadržajima koje deca obrađuju u školi. Isto tako, mogu se uvesti jama i nijame, pa čak i neki aspekti teorije „itija“ ili SWAN teorije. Na taj način deca se upoznaju sa

filozofijom joge, što im može pomoći u situacijama kao što je vršnjačko nasilje, koje je česta pojava u školama.

Deca uče kroz primer. Ona su poput sunđer a i, ako im pružimo dobar primer ponašanja, usvojiće ove pozitivne kvalitete i možda doprineti pozitivnoj promeni našeg društva.

Disciplina

Svami Satjananda je rekao da disciplina dolazi iznutra. Ako je deci previše namećemo spolja, ona neće imati pravi efekat. Na času joge učitelj, zbog bezbednosti i uspešnosti vežbanja, mora da ima kontrolu nad situacijom. Jednostavan način da se to postigne jeste primena smernica: **pravila, pohvala i ignorisanje**. Učitelj postavlja pravila, na primer: „Ovo je tvoja prostirka i ostaješ na njoj dok ti ne kažem da se pomeriš.“ Treba pohvaliti dobro ponašanje, a koliko god je moguće ignorisati neprikladno ponašanje. Ovo sam naučila od još jednog svog odraslog učenika.

Uopšteno govoreći, potrebno je da učitelj zajedno sa decom izvodi prakse. Posebno mala deca nemaju dovoljno strpljenja da gledaju demonstraciju – ona žele odmah da učestvuju. Pokazalo se veoma korisnim da deca budu raspoređena u krug, u

kojem je i učitelj deo grupe. Na taj način niko ne može da se sakrije pozadi, a deca su veoma dobra u međusobnom praćenju i podsećanju. Deca koja ometaju čas ili traže pažnju mogu se korisno uključiti kao demonstratori, jer tako dobijaju zadatak, osećaju se uključeno i dobijaju pažnju koja im je potrebna.

Takođe je važno zapamtiti da možda neka deca ne žele da budu na času joge. Ponekad je to želja roditelja. Zbog toga detetu treba ponuditi mogućnost da ne učestvuje ako to zaista ne želi. Za takve situacije može postojati „kutak za pauzu“ – prostor odvojen od ostalih, gde dete može da čita knjigu, boji mandalu ili jednostavno bude samo. Ako želimo da deca nauče poštovanje, moramo im pokazati poštovanje. Dogovor je da učitelj i grupa poštuju odluku deteta da ne učestvuje (iz bilo kog razloga). Međutim, dete mora da poštuje činjenicu da ostali žele da vežbaju, pa je potrebno da bude tiho. Ovaj pristup dobro funkcioniše!

Zaštita dece

U današnje vreme na Zapadu zaštita dece predstavlja veoma važnu temu. Ako želite da podučavate jogu decu, preporučljivo je da se obratite nadležnoj nacionalnoj organizaciji koja se bavi

ovom oblašću i upoznate se sa odgovarajućim pravilima i smernicama. Na primer, u Velikoj Britaniji učitelju nije dozvoljeno da dodiruje dete po onim delovima tela koje prekriva kupaćim kostimom. Ovo je važno za učitelja joge, jer bi moglo uticati na naviku fizičkog podešavanja položaja, na primer nameštanja kukova tokom izvođenja trikonasane. Uopšteno govoreći, u Satjananda Joga tradiciji ne koristimo često ovaj „praktični“ način podučavanja, odnosno direktno fizičko podešavanje učenika rukama. Važno je da poznajete bezbedne načine rada, kao i sve kontraindikacije i mere opreza koje mogu biti relevantne za decu. O tome decu treba obavestiti **pre početka vežbanja**. Preporučljivo je imati važeći sertifikat iz prve pomoći. Takođe, uvek proverite da li imate kontakt podatke roditelja ili staratelja svakog deteta.

Ako osećate da ste spremni da prihvatite izazov vežbanja joge sa decom, krenite – čak i ako nemate iskustva u podučavanju dece. Vaš prvi

čas naučiće vas mnogo toga. Obratite se lokalnoj školi i ponudite časove joge. Radite to kao sevu (nesebično služenje), tražite povratne informacije i vodite beleške od učitelja, roditelja i same dece. Ovo može biti veoma korisno za buduća istraživanja.

Ko koga podučava?

Kada radimo sa decom, često mislimo da smo mi ti koji podučavamo decu. Međutim, iskustvo pokazuje da su upravo deca naši najveći učitelji. Njihova spontanost, otvorenost, mašta i sposobnost da budu potpuno prisutna u trenutku podsećaju nas na kvalitete koje odrasli često izgube tokom života. Vežbanjem joge sa decom ne razvijamo samo njihovu svesnost i unutrašnju ravnotežu, već i sami učimo kako da ponovo otkrijemo jednostavnost, radost i prirodnost. Zato pitanje nije samo: „Ko podučava koga?“ Već i: „Šta možemo naučiti jedni od drugih?“ ॐ

Razvijajte prijateljski odnos prema svojim susedima, psima, mačkama, kravama, ljudima, drveću, cveću i svemu što vas okružuje. Tada ćete imati širok, potpun, bogat i ispunjen život. Shvatićete jedinstvo i nerazdvojnu povezanost svega što živi. To je iskustvo koje je teško opisati rečima. Morate ga sami doživeti. – *Svami Šivananda Sarasvati*

Joga kroz generacije

(Yoga Magazine, novembar 2017.)

I mam 35 godina i počela sam da pohađam časove joge krajem 2016. godine. U početku sam bila prilično skeptična i sa nepoverenjem, pa čak, rekla bih, i sa podsmehom gledala na ljude koji su išli na časove joge. Da budem potpuno iskrena, uopšte nisam imala želju da idem na časove. Moja majka mi je rekla da pohađa početni kurs joge i, kako ne bi išla sama, pridružila sam joj se na prvom času. I dalje sam bila skeptična.

Prvih nekoliko časova bilo je užasno teško. Posmatraču sa strane pokreti u jogi deluju glatko, lagano i jednostavno – barem tako izgleda kada ih izvodi naša učiteljica, isto kao nasmejani i atletski građeni ljudi na televiziji koji vode takve programe. Ali meni je zaista bilo veoma teško. Naročito u položaju skakavca. U početku bih ostajala bez daha i jedva uspevala da odvojim od poda ruku i suprotnu nogu – ne uvek istovremeno – i to uz mnogo stenjanja i znojenja. Lako bih odustala, ali prisustvo drugih ljudi različitih godina u grupi motivisalo me je da nastavim i prestanem da gundam.

Od detinjstva patim od migrene – praktično otkad znam za sebe. Tokom godina sam zadobila i povrede kičme i

vrata, koje su pulsirajućem bolu na desnoj strani glave dodale neprijatan osećaj i trnjenje.

Prvih deset časova joge bilo je pravo mučenje. Negde na polovini časa vid bi mi se zamaglio zbog glavobolje i mučnine. Posle časa jedva bih se dovukla kući i spavala nekoliko sati. Međutim, vremenom je glavobolja nestala – ne samo tokom vežbanja, već i tokom ostatka nedelje, kada nisam išla na čas joge.

Takođe patim od nesanice. Pre nego što sam počela da vežbam jogu, ako bih spavala duže od osam sati, ponovo bih dobila užasnu glavobolju. Uz joga nidru ovaj problem je nestao. Sada je dovoljno samo da pomislim: „desno stopalo, palac, drugi prst...” i već sam zaspala.

Nikada nisam mogla da savijem noge kako treba u položajima joge, niti sam mogla da čučnem – imala sam užasne bolove u nogama u gotovo svim položajima. Sada, na kursu trećeg nivoa, ne primećujem ni kako vreme prolazi i bez teškoća ostajem u položajima.

Tokom poslednjih nekoliko nedelja budim se ujutru dok mi u glavi odzvanja

Gajatri mantra. Ne znam kako bih to objasnila, ali obično se to dešava nakon dana u kojem sam bila napetija nego inače. Nekako, dok je mentalno ponavljam, prestajem da razmišljam o onome što je izazvalo napetost. Možda je upravo to željeni efekat.

Ukratko, joga mi je definitivno pomogla da se izborim sa dugotrajnim problemima i teškoćama, kako na fizičkom, tako i na psihološkom nivou. Svakako ću se upisati i na sledeći kurs joge i želela bih da izrazim svoju zahvalnost svojoj neverovatnoj i strpljivoj učiteljici.

A evo i pisma moje ćerke:

Zdravo!

Zovem se Ema i imam devet godina. Na časove joge idem skoro godinu dana. Početni kurs sam počela zajedno sa mamom i bakom, kako bismo mogle da provodimo više vremena zajedno – znate kakvi su roditelji: stalno su zauzeti na poslu, a onda umorni kod kuće i nemaju vremena za igru. Zato sam se nadala da ću tako moći da provodim više vremena sa mamom i da zajedno radimo nešto lepo.

U početku mi je bilo malo teško i dosadno – treba da budeš miran više od sat vremena i da se ne smeješ odraslima koji se uvijaju kao perece.

Šta mi je joga donela? Reći ću vam sada: samopouzdanje da mogu da uradim sve što mogu i odrasli, a čak i bolje od njih. Naša učiteljica mi je rekla da sam gipka i da mogu da izvedem položaje koje mama ne može. Naučila sam da, iako sam najmlađa u grupi, mogu da budem inspiracija svojoj mami.

Joga mi daje samopouzdanje da mogu sve. Uz malo truda, mogu da uradim sve što poželim svojim telom i umom.

Joga nidra me opušta i ponekad zaspim – ali sa osmehom. Ne razmišljam o teškim časovima u školi. Opustim se i otputujem u svet mašte, lepih boja i predivnih osećaja.

Nastaviću da i dalje dolazim na časove – ne zbog mame, već zbog sebe. Sada volim jogu.

Želela bih da zahvalim svojoj učiteljici što me je prihvatila u grupu odraslih i što me je tretirala kao ravnopravnu. Radujem se sledećem kursu joge!

S ljubavlju,
Emi

Maja, Bugarska



SATJANANDA KRIJA JOGA TRENING



Ako želite da se trajno promenite na bolje i saznate više o sebi, svetu koji vas okružuje i životu, razmislite o krija jogi. Krija joga je najmoćnija nauka joge, a veoma ju je lako naučiti.

Ovim procesom sve dimenzije ličnosti budu dovedene u sklad a duhovni razvoj se odvija kroz ispoljavanje kreativnosti u svim sferama života. Naučna istraživanja pokazuju da koristimo manje od deset procenata mozga i njegovih mogućnosti - najbrži i najbezbedniji način da se ovo promeni i urođeni potencijali i talenti u potpunosti ispolje, jeste krija joga. Ona može iz osnova da unapredi kvalitet života.

Tehnike Krija joge koje podučavamo preneo je iz drevnih izvora joge i tantrę Šri Svami Satjananda Sarasvati. Ovaj program jedan od samo dva sistema krija joge koji su danas široko prihvaćeni u svetu.

Krija joga trening, uz odobrenje i blagoslov Biharske škole joge, u Bihar joga klubu vodi Dr Svami Mudrarupa Sarasvati, učitelj sa tridesetogodišnjim iskustvom.

U toku je primanje prijava za Krija joga trening 2027. Proces prijavljivanja je otvoren do popune raspoloživog broja mesta, koji je ograničen.

Više informacija na sajtu www.jogabeograd.com i mob./Whatsapp/Viber 064 046 7216

Bihar Joga Klub
