

Selvaradžan Jesudijan · Elizabet Hojč

JOGA + SPORT



Selvaradžan Jesudijan · Elizabet Hojč

# JOGA + SPORT

Rubikon

Selvaradžan Jesudijan, Elizabet Hojč  
JOGA + SPORT  
© Rubikon

Izdavač  
RUBIKON

Za izdavača  
MILORAD VUJOVIĆ

Lektura  
GORDANA VIDIĆ

Korektura  
ALEKSANDRA ANDRIĆ

Dizajn korica  
LJILJANA PEKEČ

Priprema  
ALEKSANDAR KARAJOVIĆ

Štampa i povež  
„PEČAT GRAF“, ZEMUN

Tiraž: 1000  
2005. god.

# PREDGOVOR

dr D. B. Desaja, izvanrednog i opunomoćenog ambasadora  
Indije u Švajcarskoj

U Evropi je odavno vladalo pogrešno shvatanje joge. Reč je o pojmu koji su povremeno koristili oni koje je privlačila orijentalna mistika. Tek je mali broj ljudi shvatao pravi smisao joge.

Jogu su razvili indijski mudraci. To je metoda čijom se primenom postiže apsolutno vladanje sopstvenim duhom i telom, što omogućava postizanje potpune harmonije u životu. Joga predstavlja jedan od puteva kojima se postiže potpuno oslobođenje. Za ostvarenje ovakvog cilja neophodno je maksimalno razviti sposobnost koncentracije, što je ostvarivo jedino potpunim vladanjem mislima. Vladanje mislima moguće je samo ako u potpunosti vladate sopstvenim telom. Dakle, prvi korak na ovom putu je ovladavanje telom. Telo mora biti razvijeno i školovano, a to se postiže jedino sistemom vežbi. Taj sistem vežbi naziva se hatha joga.

Hatha joga je metoda čijom primenom čovek ostvaruje vladavinu nad telom. Pravilno disanje je svakako prvi i najvažniji deo, a nakon toga se prelazi na asane (stavove tela) koje treba da usavrše pojedine organe i njihove funkcije. To je jedna potpuna nauka. Ona pomaže stvaranju zdravog tela, što doprinosi postizanju zdravog duha. Nema tajni; hatha jogu mogu vežbati ljudi i na Istoku i na Zapadu, bez obzira na društveni položaj i pogled na svet. Treba želiti zdravo telo i, ako dovoljno želite, bićete spremni da izdržite napor. Joga je mistična jer su se njome bavili i mističari u našoj

drevnoj zemlji od davnina. Međutim, njena praktična primena određuje jogu kao savremenu nauku poput svake druge nauke o fizičkom obrazovanju.

Pozdravljam objavljivanje ove knjige. Ona će otkloniti mnoge pogrešne stavove o jogi i njenoj primeni. Takođe, biće veoma korisna onima koji je strpljivo prouče. Posebno me raduje što su knjigu objavile dve kompetentne osobe. One su se posvetile ovom radu i postigle veliki uspeh u Mađarskoj, gde je objavljena slična knjiga. Siguran sam da će ova knjiga i u Švajcarskoj pronaći mnogobrojnu čitalačku publiku. Želim da zdrav švajcarski narod i dalje usavršava svoje zdravlje.

*Dr D. B. Desaj*

## PREDGOVOR AUTORA

Nekakav unutarnji nagon, kojem se nisam umeo odupreti, odveo me je iz Indije i dospeo sam u Evropu. Osećao sam se kao oruđe u rukama sudbine, i kao posuda u koju se sipa voda, primio sam sve što mi je ona pružila. Nisam se smirio sve dok nisam dobio odgovor na najveće i jedino pitanje – šta je čovek, a sada znam:

*Man, thou art thy secret alone!  
Whu can open thy gates but thee?  
And none to enter in but thee!*

*Čoveče, ti si jedina svoja tajna!  
Ko može otvoriti tvoja vrata osim tebe?  
I niko ne može da uđe osim tebe!*

Čovek je čudo puno tajni, koje se kreće između dva smrtonosna činioca vremena i prostora. Sama činjenica da su mu dani odbrojani zahteva od njega da se trgne iz učmalosti i spozna stvaralačku snagu svoga bića i neograničenost svoje suštine. U dubini svoga srca čovek oseća rađanje uzvišene sreće, besmrtni i veličanstvene, i budi se radi spoznaje da je njegova prava priroda sreća.

Slušajući glas u sebi, odlučio sam da zapišem sve ono što sam video i naučio. Nadam se da će moje iskustvo biti koristan vodič većitim tragaocima.

Nije mi namera da propagiram orijentalizam ili nekakav kult. Želim pokazati da se prava i trajna sreća postiže samo ako je telo

zdravo. Zato u knjizi navodim davno ustanovljena pravila i propise koji mogu biti od koristi u postizanju uspeha. Prilagodio sam ih potrebama onih ljudi na Zapadu koji žele da se odvoje od svoje često besciljne prezaposlenosti i posvete nekoliko minuta dnevno svom razvoju.

Borba za zdravlje je teška. Pobjednik mora zavladati i duhom i telom. Tajne čekaju da budu otkrivene. Kada se otkrije najveća tajna o čoveku, kao što se pupoljak razvija u cvet, veličanstvenost ljudskog bića postaće očigledna. Ali potrebno je vreme i strpljiv rad. Čovek može pronaći svoj put samo ako su mu telo i duh vaspitani tako da se pokoravaju nalogima njegovog beskrajnog uma. Kada se skladno razvijaju mozak i telo, prava čovekova suština dolazi do izražaja u obliku savršenog zdravlja, spoznaje i znanja. Morate biti svesni kao celina da biste postigli svoj cilj.

U današnje vreme zdravlje je najvrednije i nikakvo bogatstvo ne može da ga zameni. Sprečavanje uzroka bolesti i patnje uzvišen je zadatak kao i omogućavanje ozdravljenja bolesnih. Zato odmah odlučite da nećete podnositi negativne uticaje, ni mentalne ni fizičke, jer bolest je upravo nedostatak pozitivne životne snage, praznina u konstituciji, koja se može završiti kolabiranjem čitavog organizma. Drevna nauka o jogi ukazuje na mudre korake, koje treba preduzeti radi postizanja telesnog i duhovnog savršenstva.

Tokom rada imao sam nesebičnu pomoć Elizabet Hojč, koja nije samo koleginica iz škole joge već i osoba koja mi je pomogla da protumačim prave potrebe Zapada. Ovu knjigu napisali smo zajedno na osnovu iskustava stečenih tokom niza godina marljivog rada i bogate žetve ohrabrujućih rezultata. Knjiga je posvećena onima koji nemaju mogućnosti da pohađaju neku školu joge ili da posete *ašram* (obitavalište učitelja i učenika joge) i koji nemaju sreće da nađu pravog ličnog učitelja. Iskreno se nadamo da će ova knjiga pomoći marljivom istraživaču da korača svesnom putanjom hatha joge.



*To see, open then thine eyes,  
And behold below the veil of  
blindness; that mortal flesh  
covereth...MAN the DIVINE*

*Da bi video, otvori onda svoje oči,  
I pogledaj ispod vela slepila,  
Da trošno telo pokriva...  
VELIČANSTVENOG ČOVEKA.*

*Selvaradžan Jesudijan*

# SADRŽAJ

Predgovor dr D. B. Desaja .....	5
Predgovor autora .....	7

## PRVI DEO

### UVOD U HATHA JOGU

1. Istinita priča o bolesnom dečaku .....	13
2. Šta je hatha joga.....	17
3. Svaka bolest ima mentalne uzroke.....	24
4. Naša najveća greška: ne znamo disati.....	40
5. Šta je <i>prana</i> .....	44
6. Potpuno disanje.....	48
7. Plivanje kao sredstvo za savršenu regulaciju disanja.....	60
8. Civilizovani apetit .....	69
9. Kudalini i sedam čakri.....	80

## DRUGI DEO

### PRAKTIČNA HATHA JOGA

10. Stvaralačka snaga svesti.....	87
11. Lekovito dejstvo drevnih asana.....	92
12. Pranajama i asane – tajna dugog života .....	98
13. Vežbe disanja pranajama.....	100
14. Asane – stavovi tela.....	114
15. Čudotvorno dejstvo vežbi sporih pokreta .....	159
16. Ništa bez svesti .....	169
17. Korisni saveti za učenike joge.....	171
18. Plan praktičnih vežbi .....	176

Objašnjenje sanskritskih reči.....	187
------------------------------------	-----

Literatura .....	189
------------------	-----

# PRVA OUTLET KNJIŽARA U SRBIJI - LEO COMMERCE

## KNJIŽARA RIZNICA KNJIGA

Poručite željene knjige putem sajta **www.leo.rs** ili nas posećujte direktno u ulici Mihajla Bandura 36 u Zemunu u naselju Plavi horizonti.

Na više od 200 kvm očekuje Vas izbor od 20.000 naslova izdavača iz zemlje i regiona.

Za više informacija pišite nam na [info@leo.rs](mailto:info@leo.rs) ili pozovite:  
011/3752-625; 011/3752-626; 011/3752-627; 063/507-334



LEO RIZNICA

## Plasman

Knjižara "Riznica knjiga"  
Subotičeva br.1 lok. 2  
023/512-812, 063/517-874  
**Zrenjanin**

Knjižara "Riznica knjiga br. 3"  
TC Bagljaš bb  
Bulevar Veljka Vlahovića bb  
063/517-874  
**Zrenjanin**

Knjižara "Riznica knjiga br. 5"  
Trg srpskih dobrovoljaca 19  
0230/29-917 063/517-874  
**Kikinda**

Knjižara "Riznica knjiga br. 1"  
Tržni centar bb, kod hotela  
"Konak"  
031/846-296, 063/517-874  
**Zlatibor**

Knjižara "Riznica knjiga br. 2"  
Mihajla Bandura 36  
011/375-2626  
063/517-874  
**Zemun**

Knjižara "Riznica knjiga br. 6"  
Gimnazijska 17  
023/510-783  
063/517-874  
**Zrenjanin**

I u svim bolje snabdevenim knjižarama  
Vaš Leo commerce



Android Market

**Leo commerce** je prvi izdavač iz Srbije koji svoja izdanja plasira i u digitalnoj formi, eBook formi. Spisak naslova koje možete da čitate preko tablet računara ili Android mobilnih telefona dostupan je na sajtu **www.leo.rs** i na linku <http://www.leo.rs/e-izdanja.html>

Vaš Leo commerce

CIP - Каталогизација у публикацији  
Народна библиотека Србије, Београд

233-852.5y

ЈЕСУДИЈАН, Селвараџан

Joga + sport / Selvaradžan Jesudijan, Elizabet Hojč. - Novi Sad : Rubikon, 2005  
(Zemun : Pečat graf). - 191 str. : ilustr. ; 13 cm

Tiraž 1.000. - objašnjenje sanskrtskih reči i izraza: str. 187-188. - Bibliografija

ISBN 86-84989-07-04

1. Хојч, Елизабет

a) Јога

COBISS.SR-ID 204904711