



BAYA BANGUE NAMKOSSE

Put svesti, snage i balansa

Po zanimanju komunikolog, a po vokaciji instruktorka joge. Spojila je svoje zanimanje i pasiju i postala voditeljka i autorka emisije *Baya i joga*. Otkrila nam je kako joj polazi za rukom da živi u trenutku i slavi svaki dan

– baš takav kakav jeste **Priredila: Tamara Bogunović**

Sećam se da je, pre otprilike dvadeset godina, na kablovskoj televiziji postajao kanal *Body and Balance*, koji je neprestano emitovao različite tipove vežbi – od fitnesa, aerobika do joge. Jedna od instruktorki joge, Maja Fajns, privukla mi je pažnju svojom smirenošću i harizmom. Počela sam uz nju, svakog dana ispred malog ekrana, da upražnjavam jogu i od tada nisam prestala, a pre četiri godine završila sam i kurs za joga instruktore. Kako me je tokom svih tih godina, od mnogih izazovnih životnih situacija, joga „spasila“, požela sam da čari joge podelim sa što više ljudi i tako je nastala moja emisija *Baya i joga*. Pomislila sam zašto još neko ne bi otkrio jogu, baš kao što sam ja – putem TV ekrana.

Joga je ono čime se jedino bavim poslednje dve godine, a doživljavam je kao fuziju svega onoga čime sam se sa strašću bavila godinama – komunikologija, televizija, gluma. Sve to se stopilo u jedno – jogu kao profesiju, ali i kao način života. Kada radeći s klijentima pričam na temu otkrivanja idealnog posla, pitam ih: „Šta je to što, kada radite, vreme stane?“ ili „Koji posao biste radili i da niste plaćeni?“ E to je ono što treba negovati, razvijati. To je taj naš posao snova.

Joga je 99 odsto praksa, a samo jedan odsto filozofija, ali joga podrazumeva i unutrašnji proces spoznaje. Izučavanjem joga psihologije i joga filozofije osposobljavamo se da okrenemo saznanje, svest i pažnju ka unutra i tako postanemo svesni svoje duše. To je zapravo početak promene koju uočavamo i mi, ali i naše okruženje. Za dobrobiti joge kao puta svesti, snage i balansa ključna je rutina – ako svakodnevno, ili makar tri puta nedeljno, odvojimo samo 15 minuta za vežbe disanja ili kratak set asana vrlo brzo ćemo videti rezultate.

Usredsređenost pažnje je u direktnoj vezi s tempom disanja, pa tako fokusiranjem na dah usporavamo disanje, a istovremeno

umirujemo i telo i um, dok je brzo i neravnomerno disanje neizbežan pratilac štetnih emocionalnih stanja – straha, požude, ljutnje... Da li ste znali da nemirni majmun udahne trideset dva puta u minuti, nasuprot čoveku koji prosečno udahne osamnaest puta? Slon, krokodil, kornjača, zmija i ostale životinje koje su poznate po dugovečnosti dišu još sporije od čoveka, dok divovska kornjača, koja može da dostigne starost i do trista godina, udahne samo četiri puta u minuti. To nam govori da produžavanjem daha produžavamo i život. Zato je pravilno disanje veoma moćna, a svima uvek dostupna, veština.

Poznato je već da joga ima višestruke benefite. Između ostalog, praktikovanjem jednostavne vežbe možemo se izboriti sa savremenim načinom života i otkloniti nagomilani stres iz tela. Udahnite duboko na nos i zadržite dah. Nežno stegnite celo telo tako da kontrahujete sve mišiće, istovremeno i, uz potpunu pažnju, izbrojte do 20. Osetićete energiju koja vibrira kroz celo telo, energizuje i obnavlja vas. Izdahnite polako, otpuštajući kontrakciju i s njom sve tenzije iz tela. Ponovite isto tri puta.

Verujem da je svako putovanje duhovno, odnosno da nas svako putovanje menja, otvara nove vidike, iskustva i donosi nove ljude. Kad kombinujemo putovanje s joga *retreatom*, dobijamo petostruko više. To nije samo moje opažanje, već i žena koje dolaze na joga vikende koje organizujem. Izmeštanje iz svakodnevice (i fizičko i psihičko) neophodno je s vremena na vreme, naročito u današnjem sve bržem, materijalnom svetu. I zbog toga biramo da svakog meseca uživamo u čarobnoj energiji planine Rtanj, od proleća nastavljamo s joga vikendima na Divčibarama, a u planu su i egzotične destinacije – čim se otvore granice. Ne doživljavam preozbiljno trenutna ograničenja kao ni prolazne životne izazove i u tome mi pomaže moja životna mantra: „Ionako je sve ovo samo san“.

Produžavanjem daha, produžavamo i život, zato je pravilno disanje veoma moćna, a svima uvek dostupna, veština



Foto: Dalibor Danilović

Emisiju *Baya i joga* možete pratiti na televiziji *Nova S* i na Youtube kanalu *Baya i joga*.

