

## POHVALE ZA KNJIGU „Joga čakri“ Anodee Džudit

„Anodeino razumevanje i tumačenje sistema čakri širom mi je otvorilo um i srce, i duboko je uticalo na način na koji radim jogu, kao i na moje učenje. Ona je učiteljica nad učiteljicama, visokosveštenica svetog rada i istinski pionir u približavanju ovih drevnih tehnika savremenom svetu.“

– **ŠON KORN**, osnivač organizacije *Off the Mat, Into the World*<sup>1</sup>



„Joga čakri odličan je pratilac uz decenijski pionirski rad Anodee Džudit na knjigama o čakrama i učenjima koja istražuju asane, pranajamu, bande, mantrе i vizualizaciju kao joginske metode za oslobađanje, preobražavanje i uravnoteživanje energetskog tela i života. Pravi poklon ovom svetu.“

– **ŠIVA REA**, osnivač *Prana vinjase* i autorka knjige *Gajenje vatre srca (Tending the Heart Fire)*

---

<sup>1</sup> *Siđi sa prostirke, kreni u svet.* (Prim. prev.)



„Decenijama sam čekala, želela, žudela za knjigom kao što je *Joga čakri* Anodee Džudit. Kao i uvek kad je u pitanju Anodea, ova knjiga izvrsno je predstavljena, puna mudrosti, praktična, inspirativna, laka za razumevanje, savremena. Morate je imati. Uživajte u svemu što ona ima da vas nauči!“

– MARGO ANAND, autorka knjige *Umetnost svakodnevne ekstaze (The Art of Everyday Ecstasy)*



„Knjiga *Joga čakri* Anodee Džudit temu koja je bila mistična i misteriozna – temu čije je vreme došlo – približava i razotkriva današnjem svetu. Uzbudljiva i praktična, ovo je knjiga koju ću proučavati!“

– LILIJAS FOLAN (Svami Kavitananda), domaćica emisije *Lilijas, joga i vi*



„*Joga čakri* Anodee Džudit majstorski predstavlja i stapa energetske i duhovno razumevanje čakri s praktikovanjem asana. Džudit nam nudi i put i sredstvo za zdravlje, isceljenje, dobrobit i buđenje za svoju suštinsku prirodu i pruža nam divno osmišljene vežbe koje nije teško izvesti, a pune su dubine i inspiracije koje će motivisati mnoge buduće čitaoce.“

– RICHARD MILER, osnivač *iRest Meditation*<sup>2</sup> i autor knjige *Joga nidra: meditativno srce joge (Yoga Nidra: The Meditative Heart of Yoga)*



„Anodea Džudit napravila je fantastičan vodič za praktikovanje asane kao sredstva za buđenje i balansiranje čakri. Njeno veliko znanje i iskustvo s višestrukim dimenzijama joge isijava sa svake stranice. Knjiga *Joga čakri* nezamenljivi je vodič za sve koji idu unutrašnjim putem joge. Koristite je da vam pomogne da otvorite vrata koja povezuju fizički i suptilni svet!“

– SALI KEMPTON, autorka knjige *Buđenje šakti (Awakening Shakti)* i *Meditacija za njenu ljubav (Meditation for the Love of It)*



„*Joga čakri* kulminacija je mudrosti Džuditinog četrdesetogodišnjeg putovanja kroz jogu i somatsku psihoterapiju, i majstorski postavlja temelj za njen bioenergetski sistem zasnovan na pozama za balansiranje umom, telom i duhom. Ova knjiga obavezno je štivo za sve nas koji smo svesni preobražavajuće moći joge i savršen poklon za one koji još nisu uvideli potencijal koji joga ima u isceljenju uma i tela.“

– EJMI VAJNTRAUB, osnivač instituta *Life Force* i autorka knjige *Joga za depresiju (Yoga for Depression)* i *Joginske veštine za terapeute (Yoga Skills for Therapists)*

---

<sup>2</sup> Skraćenica za *Integrative Restoration*, čiji je cilj da se obnova postigne ujedinjujući različite delove slagalice. (Prim. prev.)

„Anodea Džudit istaknuta je u izučavanju čakri već više od dve decenije i njene knjige postale su standardni materijal kako za učenike, tako i za učitelje joge. Njena knjiga *Joga čakri* najtemeljnije je i najbolje istraženo štivo raspoloživo u ovoj oblasti i takođe će postati standard i klasik.“

– DŽOZEF LE PEJŽ, osnivač i direktor *Integrativne joginske terapije*



„Anodea Džudit oživljava svoje prodorno i uzbudljivo razumevanje telesnog sistema čakri dok nam pokazuje kako određene joginske poze aktiviraju željene karakteristike koje su povezane sa svakim od energetskih centara u telu. *Joga čakri* sjajna je mešavina vežbanja joge i duboke mudrosti sadržane u vašim čakrama. Ovo je uistinu divna knjiga.“

– DONA EDEN, autorka knjiga *Energetska medicina* i *Energije ljubavi (Energies of Love)*



„Godinama me učenici pitaju za neku odličnu knjigu o jogi i čakrama. Ona je najzad tu! Anodeina majstorska knjiga toliko je divno ilustrovana koliko je i informativna dajući novu dinamičku dubinu hata jogi. Ona nudi jasno razumevanje čakri u praksi predstavljajući veštine kojima se revitalizuje i uravnotežava čitavo biće. Svesrdno preporučujem ovu knjigu; ona je pravi vodič za doživljaj sopstvene božanske suštine. Instant klasik!“

– NIŠALA DŽOJ DEVI, učitelj i autor knjiga *Isceljujuća staza joge (The Healing Path of Yoga)* i *Tajna moć joge (The Secret Power of Yoga)*



„Uživala sam čitajući knjigu *Joga čakri* Anodee Džudit čiji je sadržaj dubok i mudar, a opet jednostavan za čitanje, vežbanje i razumevanje. Anodea prenosi dublji značaj i moć joge na način koji može koristiti i učenicima i učiteljima bilo kog nivoa joge.“

– DEZIRE RAMBAU, međunarodni instruktor joge, tvorac časova *Ratnici mudrosti* i autorka DVD serijala *Joga kao spas (Yoga to the Rescue)*



„*Joga čakri* Anodee Džudit jedinstveni je i divan doprinos vežbanju i integraciji čakri u fizičkom telu. Ona prepliće suptilne čakre sa asanama na kreativan, jasan i efikasan način koristan učenicima svih nivoa, od početnika do naprednih. Ova knjiga je informativna, inspirativna i vredna čitanja, naročito za one koji žele da vežbaju jogu čakri kod kuće.“

– TOD NORIJAN, osnivač ašaja joge i stariji učitelj kripalu joge



„Joga čakri Anodee Džudit izvanredan je doprinos kako literaturi o jogi, tako i joginskim instrukcijama. Anodea je vodeći svetski stručnjak za čakre i spojila je svoju ekspertizu sa svakodnevnim joginskim vežbama. Ova knjiga dobro je osmišljena, elegantna i poučna. Dok je čitate, imate osećaj kao da ste deo radionice s divnim, brižnim učiteljem koji želi da vam pomogne da iz sebe izvučete ono najbolje. Ako vežbate jogu, ako ste instruktor ili je izučavate, ako ste makar radoznali, ova knjiga biće vam prijatan i zgodan saputnik.“

– LAJON GUDMAN, institut *Luminary Leadership*<sup>3</sup>, koautor knjige *Stvaranje sa namerom: Duhovna tehnika koja će vas naučiti da manifestujete pomoću čakri (Creating On Purpose: The Spiritual Technology of Manifesting Through the Chakras)*



„S krajnjim poštovanjem prema korenima klasične joge, a ipak sa očiglednim zapadnjačkim psihološkim pristupom, Anodea niže još jedan biser na ogrlicu znanja započetu s njenom knjigom *Krugovi života*, koja je sada već klasik. Ovo su koraci na mapi čakri ka ispunjenosti koju ona tako jasno ističe u svojim učenjima. Hvala ti, Anodea!“

– ANTONIO SAUSIS, autor knjige *Joga za isceljenje bola: Vežbe za transformisanje napaćenog uma i tela (Yoga for Grief Relief: Simple Practices to Transforming Your Grieving Mind and Body)*



„Joga čakri Anodee Džudit odličan je i sveobuhvatan vodič za pristupanje i uravnoteživanje suptilnog sistema čakri kroz vežbanje hata joge. Anodea piše na način koji je izuzetno organizovan i jasan: učeno i pronicljivo za iskusnog jogija, a ipak potpuno pristupačno i razumljivo za novajliju. Knjiga *Joga čakri* izvanredna je i svako može da primeni mudrost i vežbe iz ovog vodiča za obnovu tela, uma i duše.“

– BENITA DŽ. VULF GALVAN, koosnivač *Anusara škole hata joge*



„Ljubav i znanje Anodee Džudit o suštini čakri i njihovoj praktičnoj primeni u životu jasno se ističu u ovoj inspirativnoj knjizi. Godinama je ona znalac o čakrama i jogi, i ova knjiga, zajedno s njenim drugim delima, na vrhu mi je obavezne literature za trening i programe. Čestitam na divnom, pozitivnom radu.“

– DŽEF MIGDOU, holistički lekar, instruktor prana joge

---

<sup>3</sup> Institut koji podučava kako da postanete vođa sa sposobnošću da utičete na druge. (Prim. prev.)

ANODEA DŽUDIT  
JOGA ČAKRI



## O autorki

**Dr Anodea Džudit** osnivač je i direktor *Svetih centara*, organizacije za podučavanje koja promovira sveto znanje za preobražaj pojedinca i kultura ([www.SacredCenters.com](http://www.SacredCenters.com)). Originalni mislilac, pisac i duhovni učitelj širom sveta, ona ima strast za realizovanje neiskorišćenih ljudskih potencijala koja parira njenoj brizi za predstojeće krize čovečanstva – žarka joj je želja da se svi probudimo na vreme. Magistrirala je i doktorirala psihologiju i ljudsko zdravlje; ima napredni sertifikat iz joga i čitav život izučava medicinu telo-um, mitologiju, istoriju, psihologiju, teoriju sistema i mističnu duhovnost.

Anodea se smatra vodećim američkim stručnjakom za čakre i terapeutske probleme. Predaje širom sveta i drži radionice i treninge u Sjedinjenim Američkim Državama, Kanadi, Evropi, Aziji i Centralnoj Americi.



ANODEA DŽUDIT  
JOGA ČAKRI



Leo commerce  
Beograd, 2016

Naziv originala:  
ANODEA JUDITH'S CHAKRA YOGA, Anodea Judith, PhD

Naziv knjige:  
Joga čakri, Anodea Džudit

Copyright © 2015 by Anodea Judith  
Copyright © 2016 za Srbiju Leo commerce, Beograd

Sva prava zadržana. Nijedan deo ovog izdanja se ne sme reprodukovati, skladištiti u povratnom sistemu, ili prenositi, u bilo kom obliku, ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopirnim i sličnim, bez prethodne dozvole izdavača i vlasnika autorskih prava.

Urednik:  
Slađana Perišić

Prevod:  
Irina Vujičić

Lektura:  
Bosiljka Delić

Prelom i korice:  
Leo commerce

Za izdavača:  
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:  
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:  
ID Leo commerce, Beograd  
Mihajla Bandura 36

011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874

E-mail: nesaperisic@gmail.com

info@leo.rs

www.leo.rs

Štampa:  
Sajnos, Novi Sad

Tiraž:1000

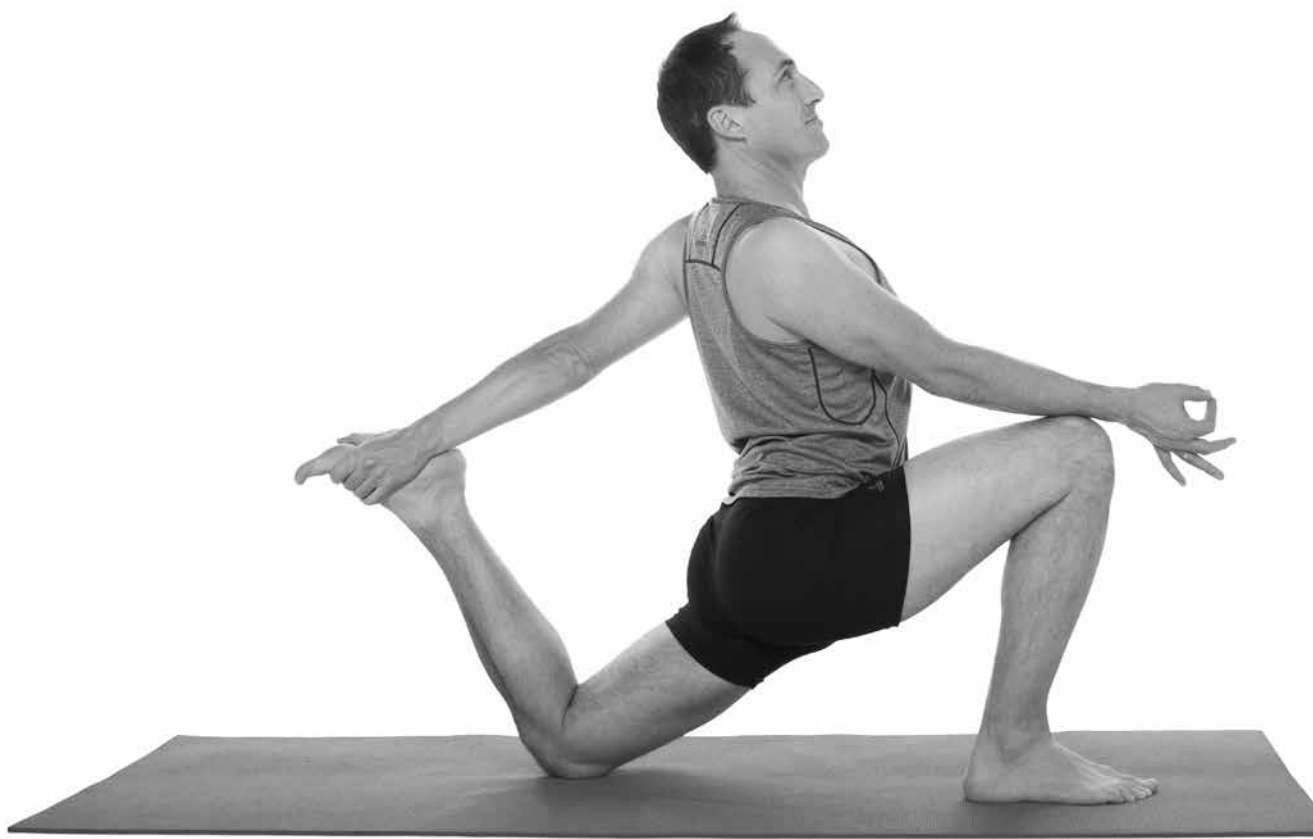
ISBN 978-86-7950-387-9



## Odricanje

U ovoj knjizi izložene su joginske vežbe; međutim, nije predviđeno da one zamene neophodnu medicinsku negu kvalifikovanog lekara. Konsultujte se sa svojim lekarom pre nego što započnete bilo koji program vežbi. Ne preporučuje se svaka vežba za svakoga ili za svako stanje i savetuje se oprez sa svakom vežbom koja je nepoznata.

Ako nikada ranije niste imali iskustva s jogom, poze na ovim stranicama najbolje je učiti na času s kvalifikovanim instruktorom. Ne istrajavajte ni sa čim što vam nanosi bol ili pogoršava trenutno stanje. Ne nude se nikakve garancije za bilo kakve rezultate ovog programa i ne preuzima se nikakva odgovornost za bilo kakvu posrednu ili neposrednu štetu koja može uslediti. Informacije iz ove knjige treba da koristite pažljivo i na sopstvenu odgovornost.



## Sadržaj

*Poze po čakrama 13*

*Priznanja 19*

*Dobro došli na ovo putovanje 21*

*Jaram joge 27*

*Otvaranje unutrašnjeg hrama 45*

**Prva čakra: Uđite...63**

**Druga čakra: Poravnajte se...117**

**Treća čakra: Aktivirajte se...165**

**Četvrta čakra: Umekšajte se...219**

**Peta čakra: Naštimujte se...277**

**Šesta čakra: Zasvetlite...313**

**Sedma čakra: Probudite se...345**

*Sjedinite se 371*

*Rečnik pojmova iz sanskrita 377*

*Indeks 383*



# Poze po čakrama

## Prva čakra

<i>Tadasana: poza planina</i>	39
<i>Dandasana: poza palica</i>	42
<i>Bramanasana: poza sto</i>	43
Osnovno bioenergetsko uzemljenje	70
<i>Apanasana: poza kolena na prsima</i>	74
Otvaranje kanala u nogama	76
<i>Supta padangustasana: ležeća poza ruka do palca</i>	79
<i>Setu banda sarvangasana: poza most</i>	81
<i>Salabasana: poza skakavac i poluskakavac</i>	83
<i>Budžangasana: poza kobra</i>	84
<i>Ado muka svanasana: poza pas koji gleda dole</i>	86
<i>Utanasana: stojeći intenzivni preklop napred</i>	88
Poza visoki iskorak	92
<i>Arda hanumanasana: obrnuti iskorak</i>	93
<i>Utkatasana: poza stolica</i>	94
<i>Utkata konasana: poza boginja</i>	97
<i>Vrksasana: poza drvo</i>	98
<i>Utita hasta padangustasana: poza ruka na nožnom palcu</i>	101
<i>Virasana i supta virasana: poza sedeći i ležeći junak</i>	104
<i>Sidasana: poza kolevka</i>	105
<i>Džanu sirsasana: poza poluštipaljka</i>	107
<i>Paščimotasana: istežanje zapadne strane ili poza štipaljka</i>	108
<i>Balasana: dečja poza</i>	110
<i>Savasana: poza lež</i>	111

## Druga čakra

Karlična pulsiranja	125
Karlično disanje	127
Noge brisači	128
Krugovi kolenima	130
<i>Supta bada konasana: kolena i tabani zajedno ili poza ležeći leptir</i>	131
<i>Ananda balasana: poza srećna beba</i>	132
<i>Sucirandrasana: poza ušice igle</i>	134
<i>Džatara parivartanasana: uvrtnje stomaka</i>	135
Uvrtnje raširenih nogu	137
<i>Bada konasana: uvezani trougao ili poza leptir</i>	140
<i>Upavišta konasana: preklopljena špaga</i>	142
<i>Agnistambasana: cepanica ili poza dupli golub</i>	144
<i>Utanasana: stojeći intenzivni preklop napred</i>	145
<i>Ado muka svanasana: pas koji gleda dole</i>	147
<i>Andžanejasana: duboki iskorak</i>	149
<i>Utan pristasana: gušter ili poza skromni ratnik</i>	152
<i>Dečja poza raširenih nogu do viseće kobre</i>	153
<i>Eka pada kapotasana: poza golub</i>	155
<i>Supta bada konasana: savasana raširenih nogu</i>	159



## Treća čakra

<i>Udijana banda: stezanje donjeg stomaka</i>	172
Stojeće istežanje u stranu	174
<i>Virabardrasana: ratnik I</i>	176
<i>Virabardrasana: ratnik II</i>	178
<i>Viparita virabardrasana: poza obrnuti ratnik</i>	180
<i>Virabardrasana: ratnik III</i>	182
<i>Trikonasana: poza trougao</i>	183
<i>Arda čandrasana: poza stojeći polumesec</i>	185
<i>Arda čandra čapasana: poza šećerna trska</i>	
<i>Utita parsvakonasana: poza istegnuti ugao</i>	189
<i>Ado muka svanasana: poza pas koji gleda dole</i>	191
<i>Palakasana: poza daska</i>	193
<i>Paripurna navasana: poza čamac</i>	197
Poza sto	199
<i>Purvotanasana: poza kosa daska</i>	201
<i>Vasistasana: poza bočna daska</i>	202
<i>Parigasana 1: poza kapija</i>	206
<i>Salabasana: poza skakavac</i>	207
<i>Danurasana: poza luk</i>	209
<i>Arda macijendrasana: poza polovina kralja ribara ili uvrtnje u sedećem položaju</i>	211
<i>Savasana: poza lež</i>	213

## Četvrta čakra

<i>Nadi šodana: disanje na naizmenične nozdrve</i>	227
<i>Kundalini čakra disanje</i>	230
<i>Čišćenje nadija</i>	236
<i>Stojeća joga mudra</i>	237
<i>Istezanje kaiša</i>	239
<i>Gumikasana: poza kravlje lice</i>	241
<i>Mardžarjasana: poza mačka i bitilasana: poza krava</i>	243
<i>Anahatasana: poza topljenje srca</i>	245
<i>Poza ušice igle</i>	246
<i>Parigasana 2: poza polukrug</i>	249
<i>Macijasana: poza riba</i>	250
<i>Ustrasana: poza kamila</i>	252
<i>Budžangasana: poza kobra</i>	255
<i>Ado muka vrksasana: stoj na rukama</i>	257
<i>Urdva danurasana: poza točak</i>	261
<i>Makarasana: poza krokodil</i>	264
<i>Partnerske poze</i>	
<i>Stani i poveži se</i>	265
<i>Masiranje ramena i ruku</i>	267
<i>Dvostruki luk</i>	268
<i>Piramida</i>	269
<i>Restorativna savasana: ležanje na jastuku</i>	271



## Peta čakra

<i>Džalandara banda: brada na grudnoj kosti</i>	286
Istezanja ramena u stranu	287
Sleganje ramenima	288
Istezanje vrata	288
Sedeća joga <i>mudra</i>	289
<i>Setu banda sarvangasana: poza most</i>	291
<i>Macijasana: poza riba</i>	292
<i>Parivrtta parsvakonasana: poza okrenuti bočni ugao</i>	294
<i>Bakasana: poza ždral</i>	298
<i>Kakasana: poza vrana</i>	298
<i>Sasangasana: poza zec</i>	301
<i>Halasana: poza plug</i>	302
<i>Karnapidasana: poza plug sa spuštenim kolenima uz uši</i>	302
<i>Salamba sarvangasana: stoj na ramenima</i>	307
<i>Nakulasana: poza mungos</i>	308
<i>Savasana: poza lež</i>	

## Šesta čakra

Joginske vežbe za oči	322
Povlačenje linije u <i>tadasani</i>	324
<i>Virabhadrasana: ratnik III</i>	326
<i>Parsvotanasana: glava do kolena</i>	328
<i>Garudasana: poza orao</i>	330
<i>Makarasana II: poza delfin</i>	332
<i>Ado muka vrksasana: stoj na rukama</i>	333
<i>Pinča majurasana: poza paun</i>	336
<i>Savasana: poza lež</i>	338

## Sedma čakra

<i>Nataradžasana: poza plesač</i>	355
<i>Sirsasana: stoj na glavi</i>	357
<i>Urdva danurasana: poza točak</i>	361
<i>Savasana: poza lež</i>	365



# Priznanja

Zabluda je da je joga nešto što možete da radite sami na svojoj prostirci. Zapravo, sve što smo naučili preneto nam je dugom linijom učitelja i učenika, od Patanjđžalijevih prvih lekcija pre više od dve hiljade godina do kreativnih licenci koje učitelji danas dobijaju dok prerađuju poze i stvaraju nove tradicije. Nikada se nisam pretplaćivala ni na jedan vid joge, niti na časove bilo kog učitelja, ali imala sam stav da mogu da naučim ponešto od svakoga, čak i od novog učitelja koji je tek završio obuku. Ipak, ima nekoliko vodećih učitelja koji se ističu i koje treba pomenuti.

Volela bih da odam priznanje Svamiju Sačidanandi i njegovoj knjizi *Integralna hata joga (Integral Yoga Hatha)*, s kojom sam započela svoje interesovanje za jogu 1975. godine. Džozef le Pejđž uveo me je u joginsku terapiju i dao mi moj prvi sertifikat iz te discipline. Kada je bilo teško i kada bi me zdravstveni problemi udaljili s prostirke, Džon Frend inspirisao me je, terao da vežbam i učim, kao i mnogi divni učitelji iz *anusara linije*, kao što su Sijana Šerman, Džonas Vestring, Tod Norijan, Martin Kirk i Bi Džej Galvan. Šon Korn i Šiva Rea i dalje podižu lestvicu onoga što joga može da bude i što može da učini za svet, na čemu sam zahvalna i što me neprestano inspiriše. Rodni Ji pokazao mi je šta znači uistinu izvanredno podučavanje. Metju Sanford uzor je na koga treba da se ugledaju svi koji dopuštaju da ih ograniče hendikepi i upravo on me tera da prevaziđem sopstvene. Bikram i sumits joga omogućile su mi da kroz znoj izbacim godine antibiotika i toksina, što je doprinelo mom isceljenju. *Kripalu joga centar* bio je dom mojih predavanja skoro dve decenije i tamo sam učila od mnogih vrsnih učitelja.

Što se tiče nastanka ove knjige, najpre bih htela da zahvalim Bobi Lens iz Juzu studija i Lariju Martinezu, njenom asistentu, na profesionalnim fotografijama i strpljenju dok smo prolazile kroz hiljade slika. Imam samo najbolje reči hvale za modele, Saru Dženes i Marka Silvu, koji su održavali teške poze pod jarkim osvetljenjem, iz sata u sat, ponavljajući ih i doterujući, i dolazili uprkos drugim izazovima (kao što je selidba!) i što su nas sve zasmejavali dok smo se zabavljali jogom.

Ništa od ovoga ne bih uspela bez svojih vernih pomoćnica: Šenon Din, koja rukovodi svime u kancelariji *Svetih centara* kako bih mogla da pišem i predajem, i Dijani Peradi, koja mi je pomogla s nekim od težih zadataka formatiranja i drugim kancelarijskim detaljima. Moj partner, Ramon Jasijuk, trpeo je dok sam pretvarala dnevnu

sobu u foto-studio i zakovapala se u kancelariji pišući. Hvala Niniju Gridliju, koji se bavi programom sertifikacije *Svetih centara* i omogućava mi da plešem uz ivicu duge.

Želim od srca da zahvalim Karlu Veškeu, što mi je objavio prvu knjigu, *Krugovi života*, još 1987. godine. Karl, ova knjiga je moje „hvala ti“ što si verovao u mene dok sam bila *niko i ništa* i što si mi pomogao da stavim čakre na svetsku mapu svesnog buđenja. Takođe bih volela da zahvalim Anđeli Viks i Beki Cins, iz izdavačke kuće *Levelin*, na uređivanju i prelomu, i Bilu Krausu, što me je dovoljno dugo gnjavio da napišem još jednu knjigu, tako da sam na kraju napisala baš ovu. Takođe, hvala publicisti, Kat Sanborn, koja me je toliko podržala u objavljivanju ove knjige.

Zahvaljujem i svim studijima i centrima koji su mi sponzorirali predavanja, budući da mi radionice omogućavaju da stalno unapređujem ovaj rad, i najzad, hiljadama polaznika koji su radili sa mnom, ulažući novac, vreme i energiju kako bi naučili o čakrama, i koji su me, na svoj način, takođe mnogo čemu naučili.

Duboko sam zahvalna svima koje sam susrela na svom putu o čakrama.

Dobro došli na  
ovo putovanje





---

*Praktikovanje joge okreće nas licem u lice  
prema izvanrednoj složenosti sopstvenog bića.*

~ ŠRI AUROBINDO

---



Prvi put sam se susrela s jogom 1975. godine. U to vreme nije bilo velikih škola, radionica niti bitnih časopisa na tu temu; bilo je malo učitelja ili čak treninga i samo šačica ezoteričnih knjiga. Većina ljudi mislila je da se reč *joga* odnosi na neku vrstu fermentisanog mlečnog proizvoda koji se kupuje u plastičnim čašicama. Čakre su bile još manje poznate.

Časovi za šest do osam polaznika održavani su u dnevnim sobama. Nosili smo vrećaste bele pantalone i majice. Umesto prostirki, ležali smo na peškirimama. Poze su bile jednostavne i dugo su održavane, praćene dubokim, sporim disanjem. Sećam se da je instruktor palio mirišljave štapiće i mrmljao nešto na jeziku koji nisam razumela, ali sve mi je to zvučalo divno i osećala sam se kao da sam u crkvi. Navukla sam se.

Kupila sam ono knjiga što sam mogla naći i raširila ih po svom stančiću na potkrovlju, trudeći se da kopiram poze što sam bolje mogla – tako da vrlo dobro znam šta znači učiti jogu iz knjige. Bila sam srećna kada bih makar uspela da se uvrtim u jednu od tih konfiguracija nalik na pircu, ne mareći da li ih ispravno radim, sa svim suptilnim detaljima koji se danas uče. Ali vežbala sam i disala, pevala i meditirala svaki dan sve dok to nije počelo da me preobražava.

Osećala sam se toliko dobro i nije mi bilo jasno zašto svi ne rade jogu. Brzo sam postala jedan od onih nepodnošljivih preobraćenika koji ni o čemu drugome ne pričaju. Nije prošlo mnogo vremena i ljudi su već počeli da me pitaju da im pokažem šta ja to radim – da im demonstriram neke poze. Zainteresovani, prijatelji su me zamolili da držim časove. U to vreme nisam znala ništa o obuci učitelja niti o odgovarajućim tehnikama poravnavanja, ali, naivno, počela sam da učim druge onome što sam znala.

Čitala sam sve čega sam mogla da se domognem – o svesti, psihologiji, metafizici, misticizmu i duhovnosti. U klasiku Rama Dasa, *Jedini ples koji postoji (The Only Dance There Is)*, prvi put sam pročitala reč *čakra*. Kao da mi je mlaz energije projuorio kroz čitavo telo. Nekako sam u tom trenutku znala da sam pronašla pravi ključ koji istovremeno i otključava i povezuje skoro sve. Nisam mogla da prestanem da razmišljam o tome.

Takođe sam u to vreme i dosta meditirala, jer sam se 1972. godine upoznala s transcendentalnom meditacijom (TM). Spavala sam u proseku četiri sata svake noći zato što sam toliko mnogo meditirala. Jednog dana sam, tokom meditacije, doživela svoje jedno jedino vantelesno iskustvo: videla sam sebe kako sedim u pozi *lotos* s knjigom u krilu. Tema joj je bio sistem čakri i na njoj je pisalo moje ime. Tada sam znala da će mi sistem čakri postati životni poziv.

U to vreme živela sam kao umetnik (ako se to može nazvati životom); slikala sam velike unutrašnje murale u vidu vizionarskih pejzaža. Otkrila sam da mi stanje svesti utiče na jasnoću slika, tako da sam počela sistematski da prečišćavam svoju ishranu eliminišući kafu, meso i – ma koliko mrzela činjenicu da sam ih ikad koristila – cigarete. Imala sam popunjenu prijavu za slikarsku školu u Njujorku, ali bacila sam je u smeće nakon svoje vizije knjige o čakrama i naglo sam promenila tok svog života.

Počela sam da predajem jogu vezanu za sistem čakri praveći serijale od sedam nedelja, od kojih je svaka bila posvećena jednoj čakri. Ljudi su mi se preobražavali pred očima! Četiri decenije kasnije, sistem čakri poveo me je na predavanja širom sveta i podstakao da napišem nekoliko bestselera, počevši od knjige *Krugovi života*, objavljene 1987, a kulminirajući ovom knjigom koju sada držite u rukama. Sistem čakri postao je moj arhetip celovitosti i moj sveti gral.

Danas centri za jogu niču na svakom koraku, kao što je bio i slučaj s crkvama u prvih nekoliko vekova hrišćanstva. Prostirke se pružaju od zida do zida i nema dovoljno mesta na časovima za stotine polaznika. Studija iz 2012. koju je sproveo *Joga žurnal*<sup>4</sup> pokazala je da 20,4 miliona Amerikanaca vežba jogu trošeći više od deset milijardi dolara na časove, radionice, proizvode i medije. Neki je smatraju samo sredstvom za zdravije, vitkije telo. Drugi koriste jogu kao metod za smanjenje stresa. Neki, sigurna sam, smatraju da je joga u modi. A ipak, ma šta da tera osobu na prostirku, na kraju se značajniji darovi joge sami otkrivaju. Zdravije telo dovodi do finijeg stanja svesti i veće osetljivosti. Savitljivost pruža novu vrstu slobode, ne samo u telu, već i u životu. Snaga vam pomaže da prebrodite teške situacije. Suptilne energije postaju manje suptilne dok u nama bude radoznalost o našoj dubljoj prirodi. Svest se javlja kao nova granica. Filozofija joge uvlači vam se u pogled na život. Više od obične fizičke vežbe, joga izranja kao životni put – čitava tapiserija filozofije, vežbi, ponašanja i uvida – i kao kapija ka nekom novom svetu.

Moj lični put u jogi nije bio ni lak ni jednostavan. Desetak godina nakon što sam počela da vežbam, obolela sam od lajmske bolesti koja je prošla pet godina neprime-

---

<sup>4</sup> [http://www.yogajournal.com/press/yoga\\_in\\_america](http://www.yogajournal.com/press/yoga_in_america).

ćeno, tako da sam bila nadomak invalidskih kolica, iako nikada nije postalo baš toliko ozbiljno. Tkiva su mi bila toliko osetljiva da nisam mogla da oslonim podlaktice o ivicu stola ili da tapšem dlanovima, a kamoli da izvedem pozu *pas koji gleda dole* koliko su me bolele šake i laktovi. Zglobovi su me boleli sa svakim pokretom i bilo je dovedeno u pitanje sve što je imalo veze s jogom: savitljivost, ravnoteža, snaga, mentalna bistrina i sposobnost da izdržim pritisak na bilo kom delu tela. Bolelo me je čak i da klečim na prostirci. Trebalo mi je petnaest godina da ponovo izgradim svoje telo i snagu, a još duže da prihvatim da više nikad neću moći da stavim noge iza vrata, da šetam kroz sobu na rukama ili da krasim naslovnu stranu *Joga žurnala* u nekoj fensi pozi. Smatram, doduše, da je joga jedan od razloga što sam manje onesposobljena od mnogih koji pate od lajmske bolesti i na tome sam duboko zahvalna.

Sada, u šezdesetim godinama, vidim koji je to blagoslov bio pošto me je podstaklo da otkrijem dublji nivo joge – jogu suptilnog tela i unutrašnji svet buđenja umesto spoljašnjeg sveta izvođenja. Vežbajući bolesna, bila sam primorana da pažljivo slušam unutrašnja učenja svake poze. Naučila sam da koristim položaje i da pospešim tok svoje suptilne energije više nego da usavršavam spoljašnji oblik poze.

Budući da sam bila suviše stidljiva da idem na časove gde bih morala da radim vežbe koje prevazilaze moje sposobnosti, zalazila sam dublje u svoje vežbe kod kuće slušajući svoje unutrašnje smernice i uputstva. Nije da nisam radila sa učiteljima – kada sam ozdravila, izučavala sam sve, od anusare do zena – već mi je moje telo bila osnovna laboratorija. Moj unutrašnji guru postao mi je najbolji učitelj dok sam eksperimentisala na prostirci dolazeći do sopstvenih otkrića.

Pored toga, učila sam za somatskog psihoterapeuta s fokusom na bioenergetici i radu s traumama, spajajući svoju ljubav prema psihologiji i rad na telu, tako da sam naposletku doktorirala s fokusom na medicini za um i telo. Bioenergetika, koju su razvili Vilhelm Rajh i njegovi učenici Džon Pijerakos i Aleksander Louen, terapeutski je pristup ljudskoj psihi koji obrađuje energetske procese u telu. Bioenergetika nastoji da razbije psihičke brane i telesni oklop tako što oslobađa životnu snagu tela, koja se u jogi naziva *prana*. U svojim istraživanjima i u privatnoj praksi kao somatski terapeut, otkrila sam načine za pokretanje suptilne energije u klijentima i učenicima, a onda sam oblikovala te tehnike u radionice kako bih ih podelila s drugima.

Iz toga se rodila moja jedinstvena joga zasnovana na čakrama i kombinovana s bioenergetskim tehnikama. Predajem je više od dve decenije putujući po svetu kao prezenterka radionice. Ova joga više se tiče unutrašnjeg sveta nego spoljašnjeg. Više je usmerena na suptilnu energiju nego na mehaniku neke poze. Prihvata čakre kao suštinski put ka božanskom buđenju u unutrašnjem hramu, što je upravo ono što je joga oduvek i bila.



Ova knjiga je moj način da odam počast kraljevskom putu joge i svemu čemu me je ona naučila. Ona je moj skromni doprinos i predstavlja mapu kojom sam se služila idući putem čakri. Uz tu mapu možete da se podignete u visine ili da se ušuškate u divne dubine, da plamtite snagom ili da otvorite srce za najnežniju bliskost. Kada budete razumeli tu mapu, možete je koristiti do kraja života, da odete kuda god želite. Možete da ustanovite i razrešite svoje neuravnoteženosti služeći se tehnikama i pozama koji vas mogu preobraziti – ne odmah, već sistematski, vremenom.

Čast mi je da vam ponudim ovaj vodič za unutrašnje putovanje mitskim duginim lukom, koji predstavlja sedam čakri i povezuje nebo i zemlju kroz središte svake osobe. Verujem da je zadatak nas kao ljudskih bića da naučimo da pravimo raj na zemlji, a učenje o čakrama temelj je za preobražaj kako pojedinaca, tako i kultura u kojima živimo. Ova mapa govori vam kako da to uradite. Neka vas vaša istraživanja povedu na veličanstveno putovanje.

*Namaste.*



Jaram joge





---

*Joga je duhovni jezik putem  
kojeg poetski plešemo s božanskim.*  
~ ANODEA DŽUDIT

---



Reč *joga* znači jaram ili savez. Joga je skup disciplina, uverenja i vežbi za povezivanje materije s duhom, tela sa umom, ličnog sa univerzalnim i smrtnog s besmrtnim. Ona je put za usklađivanje i dublje otvaranje ka božanskom ne samo radi oslobađanja i transcendencije, već i radi manifestovanja i prisutnosti. Joga je uvek bila put ka višim stanjima svesti, ali je istovremeno i put za spuštanje božanske energije na naš nivo kako bi ona zasijala kroz nas i raširila se u svet. Naposljetku, ovaj put ukida razdvojenost između bića i božanskog sve dok ne shvatimo da zapravo i nema razlike. Unutrašnji i spoljašnji svetovi su jedno i nerazdvojni su, ekstatička emanacija božanskog. Svi smo mi to.

Ako joga znači jaram – nešto što spaja jedno s drugim – onda je sistem čakri arhitektura tog jarma koja daje sveobuhvatnu mapu za način na koji se spajaju smrtno i božansko. Kao što udžbenici anatomije opisuju arhitekturu tela kostima, mišićima i organima, tako sistem čakri opisuje arhitekturu duše uz pomoć sedam centara suptilne energije koji nam sijaju iz utrobe. Elegantni raspored i značenje tih centara čine mapu za putovanje ka božanskoj spoznaji i evolucionu mapu za sledeće buđenje naše civilizacije. Kada otvorite ta sveta središta u sebi, vi budete ono božansko u svom unutrašnjem hramu.

Kao jaram, sistem čakri je most između polova: raj i zemlja, spoljašnje i unutrašnje, gore i dole, materija i svest, um i telo. Taj most sastavljen je od stepenica u vidu energetskih centara raspoređenih duž vertikalnog kanala koji protiče kroz središte svih nas. U jogi, taj vertikalni kanal zove se *sušumna*. On je jedan od mnogih energetskih staza, zvanih *nadiji*, koje nose tok naše životne snage.

Stepenasto poređane čakre su merdevine kojima možemo da se penjemo i spuštamo duž svoje središnje ose, uspinjući se ka raju ili spuštajući se na zemlju, dosežući do oslobođenja i transcendenciji ili se spuštajući u manifestovanje i neodvojivost. Cilj sistema čakri nije neko neovozemaljsko ili vantelesno prosvetljenje, već celovitost i integracija koje obuhvataju pun spektar ljudske mogućnosti. Na taj način sistem čakri

predstavlja i merdevine ka oslobođenju i mapu za manifestovanje.<sup>5</sup> On je istovremeno šablon za preobražaj i suštinska formula celovitosti.

Svrha joge zasnovane na čakrama jeste da podstakne zdravlje i duhovno buđenje u dodiru s božanskom energijom *šakti* koja se slobodno kreće kroz utrobu i aktivira sve čakre. Šakti je ime hinduističke boginje iskonske energije. Od nje je sve stvoreno – ona je osnovna životna sila u vama i oko vas. Kaže se da Šakti uvek traži Šivu, svog božanskog para koji predstavlja čistu svest. U svojoj potrazi, *šakti* se podiže uz kičmu prodirući kroz svaku čakru i budeći ih. Na taj način, ona postaje *kundalini-šakti* – vitalna energija koja budi čakre. Joga zasnovana na čakrama način je da se telo pripremi za izranjanje duhovne vatre.

Neka vam ova knjiga bude vodič na vašem putu ka svetim mestima. Odlučite koji deo hrama želite da istražite i služite se ključevima otkrivenim na ovim stranicama da biste otvorili svetu odaju u svojoj unutrašnjoj palati. Dobro brinite o sebi dok putujete, pomno slušajte svoje telo i tihi glasić u sebi. Uživajte u procesu svake čakre dok ulazite, dok se usklađujete, aktivirate, utišavate, sinhronizujete, sijate i napokon budite božansko prisustvo u sebi. Iz ovog buđenja osvetlite put drugima. Sijajte putem duge i pomozite svetu da ponovo dosegne celovitost.

## Kako da koristite ovu knjigu

Ova knjiga govori o tome kako da usredsredite svoje vežbanje joge na čakre i kako da koristite joginske vežbe za pristup svojoj suptilnoj energiji uz pomoć poza, *pranajame* (kontrola disanja), mantri, mašte i meditacije. Napisana je za sve koji žele da istraže čakre putem određenih vežbi, za početne i srednje nivoe vežbanja i naročito za instruktore koji žele da približe ovaj materijal svojim polaznicima. Čak i napredni jogiji, iako ovde neće naći neke nove poze, mogu otkriti novo razumevanje tih poza iz perspektive čakri.

Dok većina knjiga o jogi organizuje poze prema sedenju, stajanju, savijanju unazad ili unapred, katalogizirala sam poze i njihove vežbe prema čakrama. Na kraju svakog poglavlja navedena je predložena sekvenca ili tok, ako želite da se koncentrišete na jednu po jednu čakru. Navedeno je manje poza za gornje tri čakre budući da vežbe za ove čakre imaju više veze s mantranjem, vizualizacijom i meditiranjem. Prema tome, tokovi za gornje čakre podrazumevaju ponavljanje poza datih u prethodnim

<sup>5</sup> Za više informacija o donjoj struji, vidite *Stvaranje sa namerom: Duhovna tehnika koja će vas naučiti da manifestujete pomoću čakri (Creating on Purpose: The Spiritual Technology of Manifesting Through the Chakras)* Anodee Džudit i Lajona Gudmana.

čakrama, ali s nešto drugačijim fokusom na povezivanje pokreta od osnovne čakre naviše. Ova knjiga ne sadrži mnogo složenih ili naprednih poza pošto smatram da je bolje da se one uče s kvalifikovanim učiteljem uživo.

Podela klasičnih poza na zasebne čakre nije oštra i precizna. Mnoge poze, ako ne i većina, utiču na više čakri istovremeno. Neke poze utiču na ovu ili onu čakru u zavisnosti od vaše usmerenosti ili čak i od varijacije poze. Poze jedne čakre mogu koristiti za otvaranje druge. Obrazovanje čvrstog temelja u prvoj čakri podržaće širenje srca ili aktivaciju centra moći. Poza čije je žarište u srcu, na primer, može biti veoma korisna za otvaranje grla ili centra trećeg oka. Ako koristite treće oko da vizualizujete neku donju čakru, to će vam pomoći da se pošalje energija ka tom delu tela. Zbog toga će se neke od osnovnih poza javljati kod više od jedne čakre.

Svaka čakra počinje s tabelom osnovnih principa, svojstava i svrha određene čakre, zajedno s ključnom reči – koja je, kao što joj ime kaže, neka vrsta duhovnog ključa koji, kada se primeni, otključava datu čakru. Poglavlje potom detaljnije govori o osnovnim konceptima svake čakre pre nego što pređe na karakteristične vežbe gde se oni primenjuju. Onda sledi meditacija o osećanju suptilne energije svake čakre pre nego što se pređe na fizičke vežbe. Ta meditacija dobar je način da usredsredite svoje vežbanje – ili, ako držite niz časova o čakrama, te meditacije mogu da budu dobar način da započnete svoj čas. Svako poglavlje završava se s različitim fokusom za *savasana* iliti pozu *leš*, koja se obično izvodi na kraju časa joge. Na samom kraju svakog poglavlja poze su nabrojane kao tok za navedenu čakru, sa sličicama poredanim po logičnom sledu.

## *Kako da pratite uputstva*

Nema zamene za veštog učitelja. Veoma je teško čitati uputstva u knjizi dok stojite na rukama ili gledati u sliku dok pokušavate da proključivate koja vam je noga leva, a koja desna. Znam zato što sam čitala mnoge knjige dok sam radila na ovoj!

Zbog toga sam nastojala da početna uputstva budu veoma jednostavna: prvo uradi ovo, a onda ono. Ta uputstva navedena su pod brojevima 1, 2, 3 i tako dalje. Idite po redu i ne preskačite korake. Ako ustanovite da vam je granica kod prvog koraka, ostanite tu; ne prelazite na sledeći korak dok ne budete spremni.

Primećujem da je novim polaznicima, koji se samo trude da postavie ruke i noge na pravo mesto, teško da prate previše suptilnih uputstava, a da su oni koji već poznaju osnovni oblik poze samo zainteresovani za suptilnije smernice. Stoga sam posle osnovnih objašnjenja pod brojevima istakla uputstva po tačkama. Redosled je ovde

# Indeks

- Abjasa 168, 377
- Ado muka svanasana: poza pas koji gleda dole 13, 86, 87, 147-148, 191, 215, 273, 310, 341, 368
- Ado muka vrksasana: stoj na rukama 257, 259, 333-334, 337, 361
- Adžna 53, 312, 315
- Agni sara 172, 377
- Agnitambasana: poza cepanica ili dupli golub 144, 157, 377
- Anahata 53, 218, 220, 377
- Anahatasana: poza topljenje srca 245, 274, 341, 368, 377
- Ananda balasana: poza srećna beba 132-133, 160, 367, 377
- Andžanejasana: poza duboki iskorak 149-151, 162, 273, 341, 377
- Anuloma krama 229, 377
- Apanasana: poza kolena na prsa 70, 74-75, 110, 113, 132, 226, 367, 377
- Apana vaju 74, 225-226, 377
- Arda čandra čapasana: poza šećerna trska 188, 377
- Arda čandrasana: poza stojeći polumesec 185-187, 216, 377
- Arda hanumanasana: obrnuti iskorak 93, 377
- Arda macijendrasana: poza polovina kralja ribara ili uvrtanje u sedećem položaju 211-213, 317, 377
- Asana 168, 346, 350, 377
- Aštanga joga 347, 377, 378, 379, 380
- Bada konasana: uvezani trougao ili poza leptir 140, 161, 377
- Bakasana: poza ždral 298-300, 310, 343, 369, 377
- Bande 36, 38, 39, 69, 81, 172, 218, 226, 286, 291, 377
- Barmanasana: poza sto 31, 39, 43-44, 377
- Bidža mantre 53, 69, 282-283, 377
- Bindi 281, 377
- Bioenergija 24, 76
- Bramana 226, 377
- Budžangasana: poza kobra 84-86, 113, 255-256, 275, 310, 368, 377
- Čakra, neumerenost 51-53, 62, 69, 74, 76, 89, 107, 116, 127, 164, 172, 173, 174, 207, 218, 276, 284, 312, 318, 344
- Čakra, oskudnost 51-53, 62, 69, 74, 89, 94, 116, 127, 132, 141, 143, 164, 173, 195, 199, 207, 218, 239, 252, 276, 284, 312, 318, 344
- Čakre u rukama, otvaranje 48
- Čemu koja čakra odgovara, grafikon 53
- Četvrta čakra 232-233
- Dandasana: poza palica 39, 42, 107, 108, 140, 199-201, 307, 377
- Danurasana: poza luk 209, 210, 217, 377
- Danurasana: poza luk 209, 210, 217, 261, 263, 275, 342, 361-362, 377
- Darana 344, 347-348, 352, 377
- Darma 378
- Dečja poza raširenih nogu do viseće kobre 153, 163
- Disanje na naizmenične nozdrve 227, 228, 379
- Drišti (pogled) 312, 317, 324, 328, 333, 378
- Druga čakra 231
- Dugin luk 25, 376
- Dvostruki luk 268-269
- Džalandara banda: brada na grudnoj kosti 39, 236, 286, 378

Džanu sirsasana: poza poluštipaljka 107, 115, 378  
 Džatara parivartanasana: uvrtnanje stomaka  
 135-136, 161, 378  
 Đana 344, 347, 348, 378  
 Eka pada kapotasana: poza golub 134, 155-158,  
 163, 378  
 Epifiza 316  
 Epiglotis 283, 284, 381  
 Fokus treće čakre 191  
 Garudasana: poza orao 330, 331, 340, 378  
 Gomukasana: poza kravlje lice 241-242, 274, 378  
 Granti 38  
 Gune 169, 170, 378, 380  
 Halasana: poza plug 302-303, 311, 343, 378  
 Hipofiza 316  
 Ida 56, 57, 120, 121, 314, 378  
 Istezanje kaiša 239-241, 274  
 Istezanje ramena u stranu 309  
 Istezanje vrata 288-289, 309  
 Istezanje zapadne strane 108, 109, 379  
 Jama 347-348, 378  
 Joginske vežbe za oči 322, 340  
 Kakasana: poza vrana 298, 300, 310, 378  
 Kapalabati: vatreno disanje 173, 177, 215, 227,  
 378  
 Karlična pulsiranja 125, 126, 131, 160  
 Karma 58, 170, 378  
 Karnapidasana: poza plug sa spuštenim kolenima  
 uz uši 302, 304, 311, 378  
 Kirtan 282, 378  
 Kleše (nesreće) 51, 378  
 Krama 229-230, 378, 379, 381  
 Krija 378  
 Krugovi kolenima 130  
 Kumbaka (zadržavanje daha) 378  
 Kundala 58, 378  
 Kundalini 36, 38, 58-60, 64, 67, 69, 74, 84, 166,  
 213, 281, 378, 380  
 Kundalini čakra disanje 230  
 Langana 227, 379  
 Ležeća poza ruka do palca 79-80, 113, 380  
 Macijasana: poza riba 250, 252, 274, 292, 294,  
 309, 379  
 Madjama 281, 282, 379  
 Makarasana II: poza delfin 332, 333, 342, 379  
 Makarasana: poza krokodil 264-265, 275, 379  
 Manipura 53, 164, 379  
 Mantra 53, 276, 280, 281, 282, 283, 330, 352, 373,  
 377, 378, 379  
 Mardžarjasana/bitilasana: poza mačka/krava  
 243-244, 261, 379  
 Masiranje ramena i ruku 267  
 Meditacija 23, 29-30, 58-59, 169-170, 227-230,  
 282, 314, 318, 320-321, 326, 344, 346-354, 366,  
 373-374, 377, 378, 379, 380  
 Mula banda: kontrakcija korena 39, 69, 70, 236,  
 286, 379  
 Muladara 53, 62, 66, 187, 379  
 Nadi šodana: disanje na naizmenične nozdrve  
 227-228, 379  
 Nadi, nadiji 28, 47, 56-58, 124, 229, 236, 314, 318,  
 338, 379  
 Nakulasana: poza mungos 307, 311, 379  
 Namaste 25, 366, 373, 376, 379  
 Natardžasana: poza plesač 355, 369, 379  
 Nijama 347-348, 379  
 Noge brisači 128, 129, 131, 160  
 Osnovno bioenergetsko uzemljenje 70-73  
 Otvaranje kanala u nogama 62, 76-78, 113



Palakasana: poza daska 193-194, 196-197, 216, 273, 379  
 Para 281-282, 379  
 Parigasana II: poza polukrug 379  
 Parigasana: poza kapija 206, 207, 217, 249-250, 274, 379  
 Paripurna navasana: poza čamac 197-198, 216, 367, 379  
 Parivrtta parsvakonasana: poza uvrnuti bočni ugo 294-298, 310, 341, 379  
 Parsvotanasana: glava do kolena 328, 341  
 Paščimotanasana: istežanje zapadne strane 108-109, 115, 201, 307, 379  
 Pašjanti 281, 282, 379  
 Peta čakra 233  
 Pinča majurasana: poza paun 336, 338, 342, 379  
 Pingala 56-57, 120-121, 229, 314, 379  
 Poza bočna daska 381  
 Poza boginja 97, 114, 381  
 Poza brada na grudnoj kosti 39, 236, 286, 378  
 Poza cepanica ili dupli golub 144, 157, 162, 377  
 Poza čamac 197-198, 216, 367, 379  
 Poza daska 193-194, 196-197, 216, 273, 379  
 Poza delfin 332, 333, 342, 379  
 Poza drvo 98-101, 114, 205, 340, 381  
 Poza duboki iskorak 149-151, 162, 273, 341, 377  
 Poza dupli golub vidi poza cepanica  
 Poza glava do kolena 328, 341  
 Poza golub 134, 155-158, 163, 378  
 Poza gušter ili skromni ratnik 152, 162, 381  
 Poza kamila 252-254, 275, 310, 342, 368, 381  
 Poza kapija 206, 207, 217, 379  
 Poza kobra 84-86, 113, 255, 256, 261, 268, 307, 310, 361, 368, 377  
 Poza kolena na prsa 70, 74-75, 110, 113, 132, 226, 367, 377  
 Poza kolvka 105-106, 115, 380  
 Poza kosa daska 201, 216, 368, 380  
 Poza kravlje lice 241-242, 274, 378  
 Poza krokodil 264-265, 275, 379  
 Poza leptir vidi uvezani trougao  
 Poza ležeći junak 104, 115, 380  
 Poza mačka/krava 243-244, 261, 379  
 Poza most 81, 82, 113, 291-292, 309, 367, 380  
 Poza mungos 307, 311, 379  
 Poza obrnuti iskorak 93, 377  
 Poza obrnuti ratnik 180-181, 215  
 Poza orao 330, 331, 340, 378  
 Poza palica 39, 42, 107, 108, 140, 199-201, 307, 377  
 Poza pas koji gleda dole 24, 31, 66, 86-87, 113, 147, 148, 149, 150, 152, 155, 156, 177, 191, 192, 194, 195, 196, 203, 215, 257, 259, 332, 334, 377  
 Poza paun 336, 338, 342, 379  
 Poza piramida 269-270  
 Poza planina 31, 39-41, 67, 70, 89, 92, 98, 101, 118, 146, 172, 174, 176-177, 182-183, 237-238, 242, 298, 324-330, 340, 355-356, 380  
 Poza plesač 355, 369, 379  
 Poza plug 302-303, 311, 343, 378  
 Poza plug sa spuštenim kolenima uz uši 302, 304, 311, 378  
 Poza polovina kralja ribara ili uvrtnje u sedećem položaju 211-212, 377  
 Poza polukrug 249, 250, 274, 379  
 Poza poluštipaljka 107, 115, 378  
 Poza provucite iglu 246-248, 274  
 Poza ratnik I 381  
 Poza ratnik II 381  
 Poza ratnik III 381  
 Poza riba 250, 252, 274, 292, 294, 309, 379  
 Poza ruka na nožnom palcu 101-103, 114, 381  
 Poza sedeći junak 104, 105, 381  
 Poza skakavac 83, 113, 207-208, 217, 380  
 Poza srećna beba 132-133, 160, 367, 377  
 Poza sto 199-201, 216, 377  
 Poza stojeći polumesec 185-187, 216, 377  
 Poza stolica 94, 95, 114, 330, 381  
 Poza šećerna trska 188, 377  
 Poza točak 261, 263, 275, 342, 361, 362, 364, 365, 369, 381  
 Poza topljenje srca 245, 274, 341, 368, 377

- Poza trougao 183-184, 215, 310, 380  
 Poza ušice igle 134, 161, 367, 380  
 Poza uvrnuti bočni ugao 294-298, 310, 341, 379  
 Poza visoki iskorak 92-93  
 Poza vrana 298, 300, 310, 378  
 Poza zec 301, 302, 311, 380  
 Poza ždral 298-300, 310, 343, 369, 377  
 Prakriti 121, 351, 379, 380  
 Prana 24, 38, 47, 54-56, 72, 77, 118-119, 122-123, 159, 164, 170, 214, 225, 226, 236, 257, 278, 279, 338, 354, 365, 377, 378, 379, 381  
 Pranajama 29, 58, 170, 218, 225-226, 229, 231, 284, 347-348, 350, 374, 377, 379, 381  
 Pratiloma krama 230, 379  
 Pratjahara 312, 347-348, 379  
 Preklopljena špaga 142-143, 161, 381  
 Prva čakra 230-231  
 Puruša 121, 351, 379, 380  
 Purvostanasana: poza kosa daska 201, 216, 368, 380  
  
 Radžas 169, 378, 380  
 Restorativna poza četvrte čakre 271  
  
 Sahasrara 53, 344, 380  
 Salabasana: poza skakavac 83, 113, 207-208, 217, 380  
 Salamba sarvangasana: stoj na ramenima 276, 301, 304-305, 311, 368, 380  
 Samadi 344, 347, 348, 380  
 Sasangasana: poza zec 301, 302, 311, 380  
 Sat-čit-ananda 344, 380  
 Satva 169, 170, 378, 380  
 Savasana, poza leš 30, 107, 111-112, 115, 159, 213-214, 217, 262, 308, 311, 338-339, 343-344, 352, 365-366, 368, 380  
 Sedeća joga mudra 289-291, 309  
 Sedma čakra 235  
 Setu banda sarvangasana: poza most 81, 82, 113, 291-292, 309, 367, 380  
 Sidasana: poza kolenka 105-106, 115, 380  
  
 Sirsasana: stoj na glavi 276, 344, 357, 359, 360, 361, 369, 380  
 Sleganje ramenima 288, 309  
 Spanda 48, 380  
 Stani i poveži se 265, 266  
 Stoj na glavi 276, 344, 357, 359, 360, 361, 369, 380  
 Stoj na ramenima 276, 301, 304-305, 311, 368, 380  
 Stoj na rukama 39, 66, 257-259, 275-276, 301, 333-334, 337, 342, 361, 369  
 Stojeća joga mudra 237-238, 274  
 Stojeće istezanje u stranu 174, 175, 215  
 Stojeći intenzivni preklap napred 31, 35, 88-92, 114, 145-146, 150, 152, 176-177, 273, 325, 381  
 Sucirandrasana: poza ušice igle 134, 161, 367, 380  
 Supta bada konasana: poza uvezani trougao 140, 142, 161, 377  
 Supta padangustasana: ležeća poza ruka do palca 79-80, 113, 380  
 Supta virasana: poza ležeći junak 104, 115, 380  
 Suptilna energija 23-24, 28-30, 38, 16-48, 56, 65, 69, 118, 124, 167, 171, 222-223, 280, 285, 318, 353, 378  
 Surja namaskar 380  
 Sušumna 28, 32, 54, 56, 69, 118, 124, 278, 285, 380  
 Svadistana 53, 116, 122, 380  
  
 Šakti 29, 46, 59, 222, 351, 355, 372, 380  
 Šaktipat 59, 380  
 Šesta čakra 234  
 Šiva 29, 46, 58, 176, 315, 351, 355, 372, 380  
 Šiva lingam 67, 69, 380  
  
 Tadasana: poza planina 31, 39-41, 67, 70, 89, 92, 98, 101, 118, 146, 172, 174, 176-177, 182-183, 237-238, 242, 298, 324-330, 340, 355-356, 380  
 Tamas 169-170, 378, 380  
 Tapas 166-167, 379, 380  
 Treća čakra 232  
 Trikonasana: poza trougao 183-184, 215, 310, 380

- Udijana banda: stezanje donjeg stomaka 172, 215, 381
- Uđaji 226-227, 284, 302, 381
- Unutrašnji hram 31, 34, 45-61, 64, 124, 220, 278, 285, 322, 346, 348, 352-353, 374
- Upavišta konasana: preklopljena špaga 142-143, 161, 381
- Urdva danurasana: poza točak 261, 263, 275, 342, 361, 362, 364, 365, 369, 381
- Ustrasana: poza kamila 252-254, 275, 310, 342, 368, 381
- Utkata konasana: poza boginja 97, 114, 381
- Utkatasana: poza stolica 94, 95, 114, 330, 381
- Utan pristasana: poza gušter ili skromni ratnik 152, 162, 381
- Utanasana: stojeći intenzivni preklop napred 31, 35, 88-92, 114, 145-146, 150, 152, 176-177, 273, 325, 381
- Utita hasta padangustasana: poza ruka na nožnom palcu 101-103, 114, 381
- Uvezani trougao ili poza leptir 140, 142, 161, 377
- Uvrtanja raširenih nogu 137-140, 161
- Uvrtanje stomaka 135-136, 161, 378
- Vaikari 281-282, 381
- Vairagja 168, 381
- Vaju 225-226, 377, 381
- Vasistasana: poza bočna daska 202-205, 217, 381
- Viloma krama 230, 381
- Vinjasa 154, 169, 170, 191, 195, 380, 381
- Virabdrasana I: poza ratnik I 176-177, 180, 215, 273, 294, 310, 381
- Virabdrasana II: poza ratnik II 178-180, 215, 310, 381
- Virabdrasana III: poza ratnik III 182, 215, 310, 326, 327, 341, 381
- Virasana: poza sedeći junak 104, 105, 381
- Visuda 53, 276, 279-280, 381
- Vrksasana: poza drvo 98-101, 114, 205, 340, 381

## PRVA OUTLET KNJIŽARA U SRBIJI – LEO COMMERCE KNJIŽARA RIZNICA KNJIGA

Poručite željene knjige putem sajta [www.leo.rs](http://www.leo.rs) ili nas posećujte direktno u ulici Mihajla Bandura 36 u Zemunu u naselju Plavi horizonti.

Na više od 200 m<sup>2</sup> čeka 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**

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

### POSETITE NAŠ SAJT WWW.LEO.RS

Na sajtu vas čeka:

- veliki izbor knjiga iz svih oblasti
- aktuelni popusti na sva izdanja
- interesantne lavovske akcije sa ekstra popustima
- lavovski časopis
- besplatne vesti i novosti
- intervjui sa autorima

### Leo.rs je prijateljski sajt, lak za korišćenje i pretraživanje. Kupovinom preko Leo.rs uvek dobijate više

- Prijavite se na lavovsku mejling listu da biste primali obaveštenja o novitetima i akcijama.
- Poručite onlajn putem sajta: [www.leo.rs](http://www.leo.rs)
- Poručite putem telefona: 011/375-2625, 011/375-2626, 011/375-2627
- Poručite putem mejla: [info@leo.rs](mailto:info@leo.rs)
- Poručite putem SMS-a: pošaljite porudžbenicu na broj 063/517-874
- Poručite putem Vibera: pošaljite porudžbenicu na broj 063/507-334

### DRUŽITE SE SA LEO COMMERCE PUTEM DRUŠTVENIH MREŽA



Potražite nas na Facebook-u:  
[LEO COMMERCE](https://www.facebook.com/LEO-COMMERCE)



Pratite nas na Twitter-u:  
[www.twitter.com/LeoKomerce](https://www.twitter.com/LeoKomerce)



▶ Google play



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](http://www.leo.rs) i na linku <http://www.leo.rs/e-izdanja.html>

Vaš Leo commerce

CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

233-852.5Y

ЦУДИТ, Анодеа, 1952-  
Joga čakri / Anodea Džudit ; [prevod Irina Vujičić]. - Beograd : Leo Commerce, 2016 (Novi Sad : Sajnos). - 387 str. ; 23 cm. - (Biblioteka Buđenje)

Prevod dela: Anodea Judith's Chakra Yoga. - Tiraž 1.000.

ISBN 978-86-7950-387-9

a) Joga - Чакре  
COBISS.SR-ID 222840076