



Postoji samo jedna yoga. Ona je univerzalna i ne pripada nikome. To nije fizička ili izvanjska vježba nego put unutarnjeg pročišćavanja. Cilj yoge je postizanje znanja o Sebi. Postoji samo jedna metoda i počinje sa asanama, da pomognu da se razvije snaga i izdržljivost. Kako nastavljaš redovno prakticirati, tvoja energija se povećava.

Metoda zahtjeva praksu a ne samo priču o praksi. Praktikanti trebaju uložiti 95% svog truda u prakticiranje yoge i samo 5% svoje energije teoriji yoge. Ponekad ljudi danas žele da bude 99,5% teorije i 0,5% prakse, ali to nije dobro. Potrebna je disciplina da se pripremi tijelo razvijajući životnu snagu kroz regularnu praksu yoge. Kad kažem tijelo, mislim na tri vrste tijela: vanjsko tijelo, unutarnje tijelo i duhovno tijelo.

Da bi se sva tri tijela ojačala, praksa yoge mora uključiti sistem disanja u vinjasama (dah sinhroniziran sa pokretom). Sistem disanja je veoma važan zato što se bez njega, na duhovno tijelo i um neće moći utjecati. Disanje je veoma važan dio metode. Bez disanja nema vinjasa. Uдах i izdah moraju odgovarati pokretu i trebaju biti smireni i jednaki. Dužina udaha treba biti jednaka dužini izdaha. Ako udah traje 10 sekunda tada i izdah treba trajati 10 sekunda. Na ovaj način treba prakticirati ovu metodu yoge. Za cijelu izjavu kliknuti ovdje: