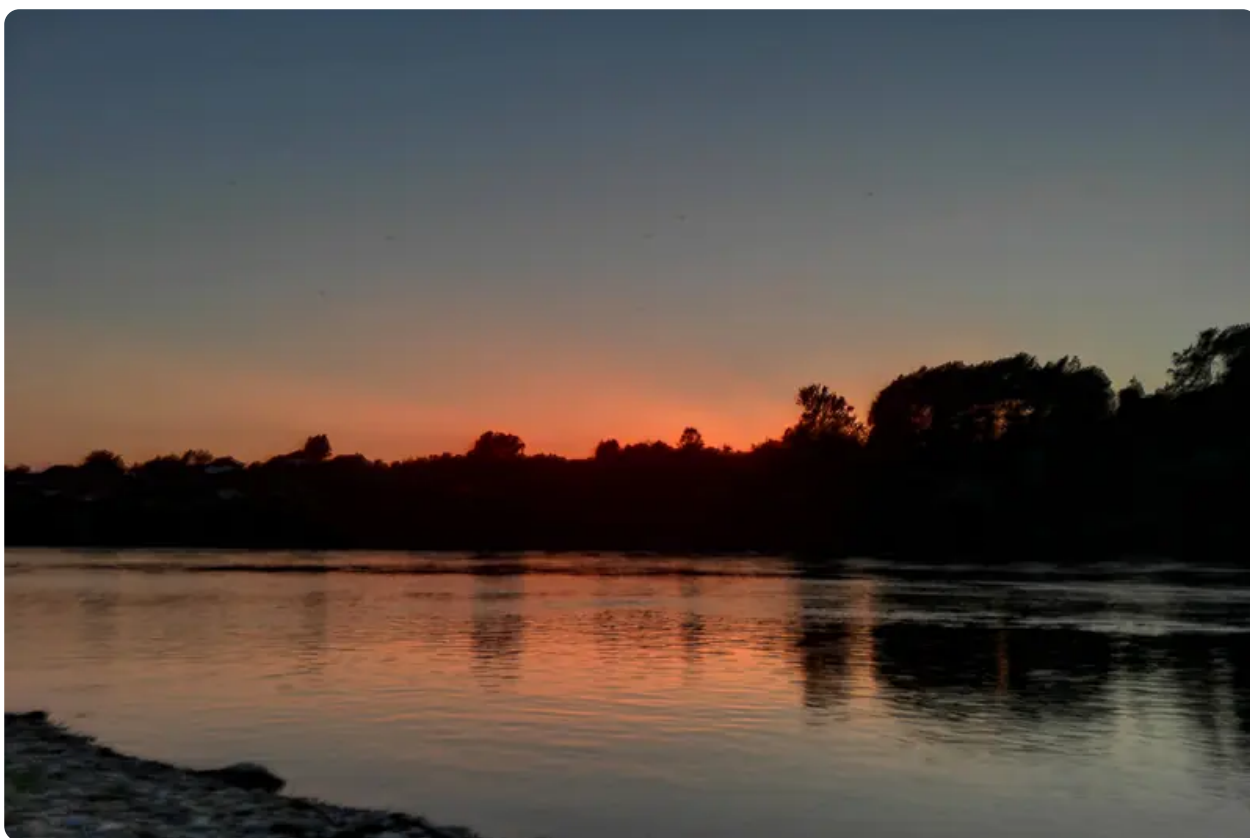




Asana joga

Stavovi tela · Yoga Loznica · 15. januar 2020.

Asane su stavovi tela koji se u jogi izvode uz usmerenu pažnju i disanje. Ne služe samo istezanju, već i povezivanju tela i uma.



Napomena. Poverenje u sopstveni osećaj raste vežbanjem, ali bez dovoljno iskustva ne možemo biti sami sebi lekari. Asane izvodimo bez bola, a kod povreda, trudnoće ili bolesti prvo se posavetujemo sa lekarom.

Joga praksa obično obuhvata tri celine: usmeravanje svesti (meditaciju), regulisanje disanja (pranajamu) i stavove tela (asane). Sva tri dela se praktikuju zajedno: usmeravanje svesti nema dovoljno snažan efekat bez određenog stava tela i pravilnog disanja, a ni disanje ili zadržavanje položaja nije dovoljno bez usmerene pažnje. Prema autorima knjige *Joga i sport* [1], glavni cilj asana je da svest ravnomerno usmerimo u sve delove tela i tako razvijemo ravnotežu između onoga što doživljavamo kao pozitivno i negativno.



Praktikovanje asana vodi ka iskustvu mira i potpunosti, jer se kroz njih upoznajemo sa sopstvenom suštinom.

Šta kažu istraživanja

Pregled 35 studija koje su poredile jogu sa drugim intervencijama pokazuje da je joga u većini ishoda bila jednako dobra kao vežbanje ili bolja, osim kod telesne kondicije [2]. U ispitivanju sa 34 zdrava učesnika, posle 12 nedelja joge (tri puta nedeljno po sat) raspoloženje se poboljšalo i anksioznost smanjila više nego u grupi koja je isto vreme hodala [3]. Metaanaliza 42 ispitivanja povezala je prakse sa asanama sa nižim kortizolom, krvnim pritiskom i srčanom frekvencijom, ali autori napominju da su ispitivanja bila vrlo raznorodna [4].

Ross i Tomas su obuhvatili 81 studiju, od kojih je 35 poredilo jogu sa drugom intervencijom, a 10 s običnim vežbanjem; autori zaključuju da su potrebna dalja, strože osmišljena ispitivanja [2]. Ispitivanje [3] bilo je malo (19 učesnika joge i 15 koji su hodali), a poboljšanje raspoloženja bilo je povezano sa porastom GABA, umirujućeg prenosioca signala, u talamusu; to je povezanost, a ne dokaz uzroka. Pregled [5] navodi da redovna praksa jača mišiće, povećava gipkost, popravlja disajnu i srčanu funkciju i smanjuje stres; to je pregled metodološki slabijeg kvaliteta, pa ga navodimo samo kao mišljenje autora.

Kako vežbamo

Asane se praktikuju na tvrdom podu, na prostirci koja nije previše meka ni elastična. U indijskoj tradiciji svako vežba na sopstvenoj prostirci. Vežbu počinjemo umirivanjem i uvidom u samog sebe. Većinu vežbi izvodimo zatvorenih očiju, osim kada nam je potrebna sigurnost u ravnoteži, jer tako jače osećamo vezu psihe i tela. Ako vežbamo neredovno, dišemo nepravilno i ne uživljavamo se u ono što radimo, ne možemo očekivati značajniji napredak.

Usmeravanje svesti

Joga nas uči da bolje usmeravamo pažnju, što može koristiti i u svakodnevnom životu. To je veština pažnje i ne zamenjuje odgovarajuću odeću ni lekara. Ne treba očekivati da će prvi pokušaji dati željeni rezultat, niti odustati posle prvih neuspeha: ponavljanje jača poverenje u sopstvene mogućnosti.

Autori na koje se oslanjamo [1] smatraju da pažnja usmerena na deo tela utiče na doživljaj tog dela, na primer na osećaj topline i opuštenosti, i da svaki od nas na svoj način razvija osećaj za sopstveni organizam; potrebno je samo da se usredsredimo na jasnu ideju ili cilj. Kada nam je, na primer, hladno, svesnim opuštanjem i pažljivim, sitnim pokretima možemo da osetimo toplinu. Nema veće radosti od pobede nad samim sobom.



Svest, disanje i prana

Najviše dobijamo kada istovremeno usmeravamo svest na različite delove tela, pratimo disanje i zauzimamo različite položaje. U tradiciji joge se pri udisanju zamišlja da prikupljamo pranu ¹, a pri izdisanju da je usmeravamo ka delovima tela koji su u datom položaju u prvom planu. Kaže se da „prana sledi pažnju“. To je slikovit opis pažnje u jogi; nauka pranu ne meri.

Ako od disanja napravimo svesnu radnju i pratimo kretanje vazduha u plućima, vremenom razvijamo osećaj za fino strujanje daha u telu. Jogijska tradicija opisuje i čakre ². Prema tom tumačenju, ako neki deo tela ne dobija dovoljno pažnje i kretanja, protok „energije“ je slabiji. To su pojmovi tradicionalne joge, a ne dijagnoze, i nisu naučno potvrđeni. Joga je sredstvo za održavanje ravnoteže i dobrog osećanja, a ne lečenja.

Fotografija

Fotografija: Joga Loznica.

Izvori

1. Yesudian, S. i Haich, E. (1982). *Joga i sport*. Arandelovac: Napredak.
2. Ross, A. i Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3–12. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0044>
3. Streeter, C. C., Whitfield, T. H., Owen, L., Rein, T., Karri, S. K., Yakhkind, A., Perlmutter, R., Prescott, A., Renshaw, P. F., Ciraulo, D. A. i Jensen, J. E. (2010). Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: A randomized controlled MRS study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(11), 1145–1152. <https://doi.org/10.1089/acm.2010.0007>
4. Pascoe, M. C., Thompson, D. R. i Ski, C. F. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 86, 152–168. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.08.008>
5. Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga*, 4(2), 49–54. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485>

Napomene

1. Prana (sansk. *prāṇa*) znači dah, udisanje i izdisanje; u prenesenom smislu životni dah. U hinduističkoj filozofiji označava kosmičku životnu energiju. ↩
2. Čakra (sansk. *cakra*, „točak“) u tradiciji joge označava energetski centar u telu. Sistem od sedam čakri tradicionalno se dovodi u vezu sa položajem značajnih žlezda endokrinog sistema; ta veza nije naučno potvrđena. ↩

Tekst je namenjen informisanju; kod tegoba posavetujte se sa lekarom. Najnovija verzija: <https://yogaloznica.dkd.rs/asana-yoga.html>