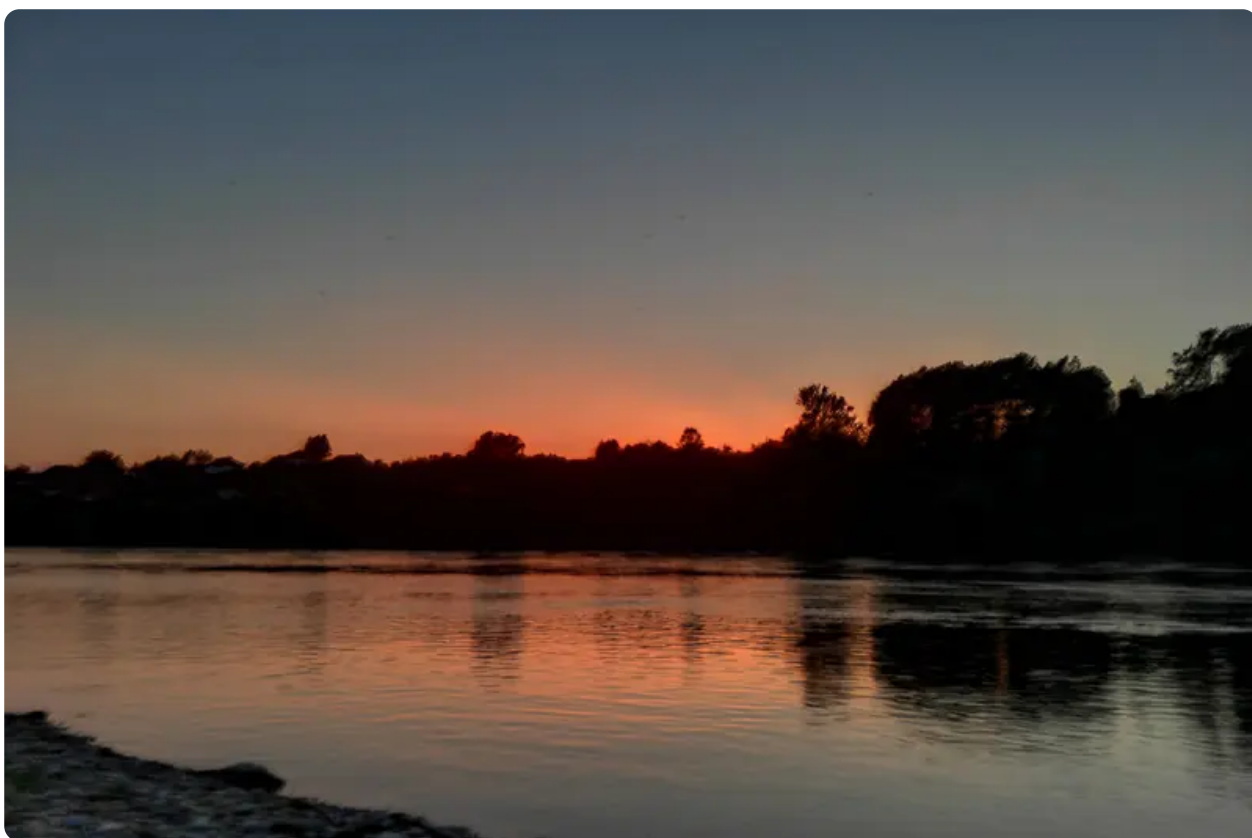




Асана јога

Ставови тела • Јога Лозница • 15. јануар 2020.

Асане су ставови тела који се у јоги изводе уз усмерену пажњу и дисање. Не служе само истезању, већ и повезивању тела и ума.



Напомена. Поверење у сопствени осећај расте вежбањем, али без довољно искуства не можемо бити сами себи лекари. Асане изводимо без бола, а код повреда, трудноће или болести прво се посаветујемо са лекаром.

Јога пракса обично обухвата три целине: усмеравање свести (медитацију), регулисање дисања (прањајаму) и ставове тела (асане). Сва три дела се практикују заједно: усмеравање свести нема довољно снажан ефекат без одређеног става тела и правилног дисања, а ни дисање или задржавање положаја није довољно без усмерене пажње. Према ауторима књиге *Јога и спорт* [1], главни циљ асана је да свест равномерно усмеримо у све делове тела и тако развијемо равнотежу између онога што доживљавамо као позитивно и негативно.



Практиковање асана води ка искуству мира и појединости, јер се кроз њих ујознајемо са сопственом суштином.

Шта кажу истраживања

Преглед 35 студија које су поредиле јогу са другим интервенцијама показује да је јога у већини исхода била једнако добра као вежбање или боља, осим код телесне кондиције [2]. У испитивању са 34 здрава учесника, после 12 недеља јоге (три пута недељно по сат) расположење се побољшало и анксиозност смањила више него у групи која је исто време ходала [3]. Метаанализа 42 испитивања повезала је праксе са асанама са нижим кортизолом, крвним притиском и срчаном фреквенцијом, али аутори напомињу да су испитивања била врло разнородна [4].

Росс и Томас су обухватили 81 студију, од којих је 35 поредило јогу са другом интервенцијом, а 10 с обичним вежбањем; аутори закључују да су потребна даља, строже осмишљена испитивања [2]. Испитивање [3] било је мало (19 учесника јоге и 15 који су ходали), а побољшање расположења било је повезано са порастом ГАБА, умирујућег преносиоца сигнала, у таламусу; то је повезаност, а не доказ узрока. Преглед [5] наводи да редовна пракса јача мишиће, повећава гипкост, поправља дисајну и срчану функцију и смањује стрес; то је преглед методолошки слабијег квалитета, па га наводимо само као мишљење аутора.

Како вежбамо

Асане се практикују на тврдом поду, на простирци која није превише мека ни еластична. У индијској традицији свако вежба на сопственој простирци. Вежбу почињемо умирењем и увидом у самог себе. Већину вежби изводимо затворених очију, осим када нам је потребна сигурност у равнотежи, јер тако јаче осећамо везу психе и тела. Ако вежбамо нередовно, дишемо неправилно и не уживљавамо се у оно што радимо, не можемо очекивати значајнији напредак.

Усмеравање свести

Јога нас учи да боље усмеравамо пажњу, што може користити и у свакодневном животу. То је вештина пажње и не замењује одговарајућу одећу ни лекара. Не треба очекивати да ће први покушаји дати жељени резултат, нити одустати после првих неуспеха: понављање јача поверење у сопствене могућности.

Аутори на које се ослањамо [1] сматрају да пажња усмерена на део тела утиче на доживљај тог дела, на пример на осећај тоpline и опуштености, и да сваки од нас на свој начин развија осећај за сопствени организам; потребно је само да се усредсредимо на јасну идеју или циљ. Када нам је, на пример, хладно, свесним опуштањем и пажљивим, ситним покретима можемо да осетимо топлину. Нема веће радости од победе над самим собом.



Свест, дисање и прана

Највише добијамо када истовремено усмеравамо свест на различите делове тела, пратимо дисање и заузимамо различите положаје. У традицији јоге се при удисању замишља да прикупљамо прану ¹, а при издисању да је усмеравамо ка деловима тела који су у датом положају у првом плану. Каже се да „прана следи пажњу“. То је сликовит опис пажње у јоги; наука прану не мери.

Ако од дисања направимо свесну радњу и пратимо кретање ваздуха у плућима, временом развијамо осећај заfino струјање даха у телу. Јогијска традиција описује и чакре ². Према том тумачењу, ако неки део тела не добија довољно пажње и кретања, проток „енергије“ је слабији. То су појмови традиционалне јоге, а не дијагнозе, и нису научно потврђени. Јога је средство за одржавање равнотеже и доброг осећања, а не лечења.

Фотографија

Фотографија: Јога Лозница.

Извори

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>

Напомене

1. Прана (санскр. *prāṇa*) значи дах, удисање и издисање; у пренесеном смислу животни дах. У хиндуистичкој филозофији означава космичку животну енергију. ←
2. Чакра (санскр. *цакра*, „точак“) у традицији јоге означава енергетски центар у телу. Систем од седам чакри традиционално се доводи у везу са положајем значајних жлезда ендокриног система; та веза није научно потврђена. ←

Текст је намењен информисању; код тегоба посаветујте се са лекаром. Најновија верзија: <https://yogaloznica.dkd.rs/sr-cyrl/asana-yoga.html>