



Joga i mentalni balans

Modul za postizanje mentalnog balansa • Yoga Loznica • 12. maj 2021.

Joga ne zamenjuje lekove ni psihoterapiju, ali vežbanje, disanje i usmeravanje pažnje mogu da podrže mentalnu ravnotežu i da ih dopune. Odluke o terapiji donosimo uz lekara.



Napomena. Joga, koja objedinjuje položaje, disanje i meditaciju, može biti dopuna terapiji, ali terapiju ne menjamo bez dogovora sa lekarom.

Čovek 21. veka često živi udaljen od sopstvene prirode. Usamljenost je postala uobičajena, a sa njom i brojna osećanja koja nam nisu prijatna. Danas imamo bezbroj načina da ostvarimo kontakt, a često se osećamo otuđeno. Sve manje imamo empatije i sposobnosti za bliske odnose. Život nam je okrenut sticanju materijalnog, a osećaj ispunjenosti i povezanosti izostaje. Anksioznost je u porastu jer se promenio sistem vrednosti, dok i dalje imamo potrebu da osmislimo život i povežemo se sa drugima.



Održavamo odnose koji ne počivaju na stvarnim potrebama i emocionalnoj razmeni, pa ostajemo uskraćeni za lepu reč, dodir, zagrljaj. Okrećemo se sebi, a zanemarujemo druge. To može da vodi ka anksioznosti, egzistencijalnim krizama, osećaju praznine i povlačenju, a nekima i ka depresiji [1].

Čovek je postao jedinka za sebe, što je suprotno ljudskoj suštini: još je Aristotel zapisao da je čovek po prirodi društveno biće [2].

Navikli smo da osećamo izvesnu bliskost sa sunarodnicima i kulturom iz koje potičemo, ali često je ta bliskost samo prividna: osećamo se sigurno jer smo na poznatom terenu, a zapravo smo daleko jedni od drugih. Okvir u kome živimo ne možemo lako da promenimo, ali možemo da sagledamo sopstveni svet drugačije, da preispitamo svoje stavove i da se prilagodimo okolnostima, ne trpeći ono što je nepravedno ili nelogično, već tražeći elemente koji nas povezuju sa vrednostima koje su nam važne. Svaku priliku treba iskoristiti za prijatnu interakciju i da svojoj duši damo ono što joj je potrebno: bliskost, toplinu, zagrljaj.

Šta kažu istraživanja

Joga nas navodi da stalno preispitujemo sopstveni sistem vrednosti i sopstvene mentalne i fizičke snage. Dok praktikujemo asane uz pravilno disanje i dovoljno pažnje, utičemo na procese u telu, a vežbanje se povezuje sa smanjenjem stresa i boljim raspoloženjem.

Najobuhvatniji pregled obuhvatio je 12 nasumično raspoređenih kliničkih ispitivanja sa ukupno 619 učesnika. Pokazao je umerene dokaze da joga na kratak rok ublažava simptome depresije u poređenju sa uobičajenom negom, pa autori zaključuju da se joga može razmatrati kao dopunska opcija [3]. Dugoročni efekti nisu mogli da se izračunaju, a nijedno ispitivanje nije beležilo bezbednost vežbanja. Zato je i naš zaključak oprezan: joga je dopuna, a ne zamena za lečenje.

Osam stepenica joge

Već na početku bavljenja jogom možemo osetiti prednosti nekoliko od osam stepenica joge koje opisuje Patandali u Joga sutrama [4]. Principi opisani u njima i danas su aktuelni i mogu poslužiti kao vodič u radu na sebi. Patandali navodi devet prepreka svesti: bolest, tupost, sumnju, nemarnost, lenjost, zavist, pogrešnu percepciju, nerealnost i labilnost, i četiri znaka nemira koje te prepreke prate: potištenost, nemir (anksioznost), drhtanje i neujednačen dah.

Osam stepenica (anga) su: *yama* (društveni kodeks), *niyama* (lični kodeks), *asana* (položaji), *pranayama* (kontrola daha), *pratyahara* (povlačenje čula), *dharana* (koncentracija), *dhyana* (meditacija) i *samadhi* (potpuno upijanje u predmet meditacije). Ne moramo da poznajemo sanskriptske izraze da bismo osetili dobrobit: pri izvođenju položaja osećamo istezanje tela, brzo disanje nas „podize“, sporo nas smiruje, usmeravanje pažnje na disanje povlači čula, a uspostavljanje kontakta sa telom vodi ka meditaciji. Ulazak u položaj ili izlazak iz njega može da deluje osvežavajuće. Svako ko praktikuje jogu zna da postoji prijatan osećaj pre, tokom i posle vežbanja.



Kratkoročni efekti

Jedan čas joge može da promeni hemiju mozga. U maloj probnoj studiji merena je GABA, glavni umirujući prenosilac signala u mozgu, snimanjem magnetnom rezonancom. Posle 60 minuta joge njen nivo je porastao za oko 27%, a posle 60 minuta čitanja ostao je nepromenjen [5]. Uzorak je mali (8 vežbača joge i 11 osoba za poređenje), pa je to zanimljiva naznaka, a ne dokaz: ne zna se ni da li je razlog sama joga ili kretanje uopšte.

Zašto se pominje kortizol? Kada smo pod stresom, hipotalamus u mozgu šalje signal hipofizi, a ona nadbubrežnim žlezdama, koje luče kortizol: hormon koji telo priprema za borbu ili beg. U kratkom roku to je korisno. Ako stres traje, kortizol ostaje povišen, a povišen kortizol se često nalazi kod ljudi sa depresijom. U jednoj indijskoj studiji, u kojoj je 54 pacijenta sa depresijom praćeno tri meseca, kortizol je bio viši nego kod zdravih, a kod onih koji su vežbali samo jogu opadao je zajedno sa simptomima [6]. Pregled 25 ispitivanja pokazuje da joga najverovatnije pomaže regulaciji tog sistema stresa, ali autori ističu da su dokazi za sada preliminarni [7]. Veza dakle postoji i ima smisla, a koliko je uzrok, a koliko prateća pojava, tek se istražuje.

Kada vežbamo, telo se zagreva, disanje se produbljuje, a pažnja se usmerava na ono što radimo. Zato se posle časa mnogi osećaju smireno, a istovremeno imaju više energije nego pre vežbanja.

Ljudi koji uzimaju antidepresive znaju da efekat ne nastupa odmah i da je potrebno redovno uzimanje terapije. Slično važi i za jogu: da bi osećaj blagostanja postao stalan, potrebno je redovno vežbanje. Joga ima dodatnu vrednost zato što uključuje samokontrolu, odnosno sposobnost da aktivno učestvujemo u sopstvenom oporavku. Samokontrola nije isto što i snaga volje ili uzdržavanje; to je sposobnost svesnog delovanja. Dok vežbamo, radimo nešto za sebe i oslanjamo se na sopstvene snage, što može pomoći da se oslobodimo osećaja bespomoćnosti koji prati depresiju. Terapiju ne menjamo bez dogovora sa lekarom.

Žlezde i čakre

Žlezde sa unutrašnjim lučenjem izlučuju hormone koji krvlju stižu do celog organizma, pa pojačano ili smanjeno lučenje menja i telo i raspoloženje. Smanjena funkcija štitne žlezde često prati depresivno raspoloženje [8], a dugotrajno povišen kortizol (Kušingov sindrom) dovodi do telesnih i psihičkih promena [9]. Zato je razumljivo što se u jogi, koja smiruje sistem stresa, o žlezdama govori sa pažnjom.

U jogi se čakre predstavljaju kao simbolički prikaz centara u telu, poređanih duž kičmenog stuba, najčešće kao cvetovi lotosa. Njihov broj se od škole do škole razlikuje [10]. U novije vreme autori ih dovode u vezu sa žlezdama endokrinog sistema:

- *ajna* (među obrvama): hipofiza i epifiza [11];
- *vishuddha* (grlo): štitna i paraštitne žlezde [11][12];
- *anahata* (srce): timus [11][12];
- *manipura* (solarni pleksus): gušterača [12];



- *svadhisthana* i *muladhara* (donji deo stomaka i osnova kičme): nadbubrežne i polne žlezde, a raspored se u opisima razlikuje [12].

Sedma, krunska čakra (*sahasrara*) shvata se kao zbir svih ostalih [12]. Sami autori ističu da ta povezanost nije naučno potvrđena [11][12], pa je čakre pošteno shvatiti kao simbol, a ne kao medicinsku strukturu. Zato se joga ne zasniva na „stimulaciji žlezda“: hormonsku terapiju uvek propisuje lekar. Pažnja, disanje i pokret mogu da smanje stres, a time i da povoljno deluju na hormone stresa.

Dugoročni efekti

Posle dužeg bavljenja jogom kratkotrajne promene prerastaju u trajnije. Vežbe nam pomažu da ostanemo usredsređeni i u kontaktu sa osećanjima, da budemo svesni sadašnjeg trenutka i da svoje misli i osećanja prihvatimo kao događaje u sopstvenom umu. Mogućnost da sebe posmatramo iz malo drugačije, mirnije perspektive, da pratimo svoje misli bez preteranog opterećenja, pomaže da reagujemo staloženije.

Ta „mirnija perspektiva“ nije udaljavanje od emocija niti njihovo potiskivanje. Naše emotivne reakcije mogu da postanu življe, a ne tupe, što je suprotno stanju koje prati depresiju. Vremenom učimo da usporimo impulsivne reakcije i da reagujemo mirnije.

Danas postoji mnogo stilova joge: neki obuhvataju samo položaje, neki disanje i meditaciju, a većina sve to zajedno sa joga etikom. Razlikuju se i instruktori: neki samo posmatraju, neki daju korekcije, a neki vežbaju sa polaznicima. Bez obzira na razlike, redovna praksa smanjuje napetost mišića, uči nas prirodnom načinu disanja i može poboljšati koncentraciju, pamćenje i opšte osećanje.

O modulu

Modul za postizanje mentalnog balansa organizovan je kao kurs od osam časova. Časovi uključuju različite joga položaje i potpuno joga disanje, uz usmeravanje pažnje na procese koji se povezuju sa endokrinim sistemom. Cilj nije zamena terapije, već učenje veština koje nam pomažu da se osećamo bolje.

Fotografija

Fotografija: Joga Loznica.

Izvori

1. Glediste.rs. (b.d.). *Savremeni čovek i boljke 21. veka: kako usamljenost utiče na nas*. <https://glediste.rs/savremeni-covek-i-boljke-21-veka-kako-usamljenost-utice-na-nas/>
2. Biografija.org. (b.d.). *Aristotel*. <https://www.biografija.org/filozofija/aristotel/>
3. Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J. i Dobos, G. (2013). Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 30(11), 1068–1083. <https://doi.org/10.1002/da.22166>



4. Rsi Patavjali. (2002). *Yoga Sutra*. Zagreb: Ouroboros.
5. Streeter, C. C., Jensen, J. E., Perlmutter, R. M., Cabral, H. J., Tian, H., Terhune, D. B., Ciraulo, D. A. i Renshaw, P. F. (2007). Yoga asana sessions increase brain GABA levels: A pilot study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(4), 419–426. <https://doi.org/10.1089/acm.2007.6338>
6. Thirthalli, J., Naveen, G. H., Rao, M. G., Varambally, S., Christopher, R. i Gangadhar, B. N. (2013). Cortisol and antidepressant effects of yoga. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(Suppl 3), S405–S408. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.116315>
7. Pascoe, M. C. i Bauer, I. E. (2015). A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood. *Journal of Psychiatric Research*, 68, 270–282. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.07.013>
8. Hage, M. P. i Azar, S. T. (2012). The link between thyroid function and depression. *Journal of Thyroid Research*, 2012, članak 590648. <https://doi.org/10.1155/2012/590648>
9. Pivonello, R., Isidori, A. M., De Martino, M. C., Newell-Price, J., Biller, B. M. K. i Colao, A. (2016). Complications of Cushing's syndrome: State of the art. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 4(7), 611–629. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(16\)00086-3](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(16)00086-3)
10. Weintraub, A. (2004). *Yoga for depression: A compassionate guide to relieve suffering through yoga*. New York: Broadway Books. Prema: Ristić, J. (2014). *Jogom protiv depresije* (prevod trećeg poglavlja) [Seminarski rad]. Beograd: Škola joge Vidya Yoga.
11. Balkrishna, A., Sharma, V. K. i Sharma, N. (2018). Chakra genesis, a correlation between evolution of chakras & embryogenesis. *Journal of Yoga & Physiotherapy*, 6(4), članak 555694. <https://doi.org/10.19080/JYP.2018.06.555694>
12. Madankar, P. R. i Sant, S. S. (2022). An approach to understand the mechanism of hormones with help of shadchakras. *World Journal of Pharmaceutical Research*, 11(10), 551–559. <https://doi.org/10.20959/wjpr202210-24934>

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