Joga je lična stvar

Kad nam treba vodič, a kad sopstveni ritam · Yoga Loznica · 14. decembar 2021.

Vođeni čas nas uči, a lična praksa nas čini samostalnim. Evo šta je dobro i šta je slabo na jednom i na drugom, i kako da ih spojimo.



> **Napomena.** Vežbamo u skladu sa svojim osećajem i mogućnostima. Nijedan tekst, pa ni ovaj, ne vidi naše telo umesto nas; i vodič i sopstveni osećaj su samo pomoć, a odgovornost za praksu ostaje naša. Joga je dopuna, a ne zamena terapije.

Čas joge obično počinje glasom: „udahnite, podignite ruke, produbite položaj“. Glas je koristan, ali telo ne sluša njega, nego sebe. Zato svaka praksa jednom mora da se preseli iz tuđih reči u sopstvene senzacije. Ovaj tekst bez ulepšavanja gleda obe strane: šta nam daje vođeni čas, a šta nam uzima, i šta nam ostaje kad vežbamo sami, u sopstvenom ritmu.

> *Instruktor vidi naše telo spolja, a samo mi ga osećamo iznutra. Praksa počinje kad se ta dva pogleda sretnu.*

Šta nam daje vođeni čas

- **Znanje i veštinu.** Oblike položaja, redosled, disanje i bezbedne varijante: ono što sami teško otkrijemo, a lako pogrešno naučimo. Prenošenje znanja je glavni smisao vođenog časa.
- **Pogled spolja.** Poravnanje kolena, karlice ili vrata ne vidimo na sebi. Instruktor ga vidi odmah, a sami greške u poravnanju možemo godinama da ne primetimo, jer se navikne i na pogrešan oblik.
- **Okvir i društvo.** Zakazano vreme, ljudi oko nas i neko ko vodi pomažu da počnemo. U pregledu studija sa starijim osobama vežbanje uz nadzor je davalo nešto bolje rezultate od vežbanja bez nadzora; razlika je bila mala, a u strožim proverama potvrdila se samo kod snage mišića [1]. Sami se lako vraćamo ugodnom i poznatom, pa novo ostaje neotkriveno.
- **Bezbednost.** U jogi se povrede retko dešavaju u odnosu na vreme provedeno u vežbanju: u nacionalnom istraživanju prijavljeno je u proseku 0,60 povreda na 1000 sati vežbanja [2], a u profesionalnom fudbalu 8,1 na 1000 sati, od toga 3,7 na treningu [3]. Poređenje nije sasvim tačno jer se povrede različito definišu, ali autori zaključuju da je joga bezbedna kao ili bezbednija od drugih vrsta vežbanja [2]. Povrede su uglavnom blage i prolazne, najčešće istegnuća i uganuća [4], više od tri četvrtine akutnih slučajeva potpuno je prošlo [2], a u kontrolisanim ispitivanjima nisu bile češće nego pri običnom vežbanju [5]. Vežbanje isključivo samostalno, bez nadzora, bilo je povezano sa većim rizikom i akutnih i hroničnih neželjenih efekata [2].
- **Provera osećaja.** Često ne znamo prave razloge svog ponašanja [6], a unutrašnji doživljaj preciznije opisujemo tek uz obuku [7]. Osećaj „tako treba“ nije isto što i „tako je dobro“, pa nam koristi neko ko nas posmatra spolja.

Šta nam vođeni čas uzima

Ovo važi za svaki vođeni čas. Ma koliko instruktor pazio da govori manje i ostavlja tišinu, vođeni čas ostaje kompromis.

- **Sopstveni ritam.** U prostoriji ima jedan glas i jedan tempo, a toliko različitih tela i dana, od onih koji su dobro spavali do onih koji nisu. Telo nije isto svakog dana; kad sami biramo trajanje i dubinu, praksa se uklapa u stvarno stanje, a ne u plan časa.
- **Senzacije kao vodič.** Dok slušamo šta treba da radimo, pažnja je kod uputstva, a ne kod tela. Osećanje signala iz sopstvenog tela (interocepcija) važno je za osećaj prisustva i blagostanja. Prema autorima pregleda, često pogrešno tumačimo telesne senzacije, a kontemplativne prakse mogu tu sklonost da ublaže; to je za sada pre hipoteza nego dokaz [8]. *Meta-analiza* dvadeset devet ispitivanja pokazala je da programi svesnosti malo do umereno poboljšavaju samoprocenjenu svest o unutrašnjim senzacijama [9].
- **Tuđe oči.** Gledamo druge i ugađamo instruktoru, pa se dubina položaja meri tuđim očima, a ne sopstvenim osećajem.
- **Samostalnost.** Teorija učenja pokreta navodi da veća samostalnost učenika pogoduje učenju [10]. To je teorija, a ne dokaz, ali odgovara iskustvu: ono što smo sami osetili ostaje.

- **Istrajnost.** U pregledu ispitivanja sa starijim osobama programi kod kuće su se dugoročno bolje održali od onih u centru (u najvećem ispitivanju 68% prema 36% nakon dve godine) [11]. U šestomesečnom ispitivanju joge učesnici su dolazili na 77% časova, a kod kuće su vežbali 64% dana [12].

Pregled istraživanja o jogi, interocepciji i bolu našao je samo tri studije koje te tri stvari povezuju; autori zaključuju da je ključni mehanizam u mnogim telesnim praksama pažnja usmerena na senzacije i njihovo prihvatanje, ali da za jogu dokaza ima malo [13]. Podatak o istrajnosti [11] zasniva se uglavnom na jednom ispitivanju sa sedelačkim starijim osobama, pa ga ne treba uopštavati.

Dva podatka koja menjaju pogled na uputstva:

- **Dublje ne znači duže.** Pregled istraživanja o istezanju navodi da su dobici u pokretljivosti nakon jednog treninga i kratkih programa (3 do 8 nedelja) uglavnom posledica promene osećaja, tj. veće podnošljivosti istezanja, a ne dužeg mišića [14]. Dubina položaja koju neko traži zato ne dokazuje da je telo spremno; senzacija koju smo naučili da trpimo nije mera, pa osećaj „još podnosim“ ne znači „još je bezbedno“.
- **Ni nauka o uputstvima nema jedan odgovor.** Dve decenije se tvrdilo da je pri učenju pokreta bolje usmeriti pažnju na spoljni cilj nego na sopstveno telo [15]. Ponovna analiza istih podataka, uz ispravku pristrasnosti objavljivanja, pokazala je da su prosečni efekti mali do zanemarljivi i da zavise od okolnosti koje još ne poznajemo [16]. Uputstvo je zato predlog, a ne pravilo.

Istraživanja o uputstvima odnose se na učenje pokreta u laboratorijskim zadacima, ne neposredno na jogu, pa ih čitamo kao opomenu na oprez, a ne kao dokaz. Isto važi za istezanje: pregled je pisan za mišiće i istezanje uopšte, a autori ističu da dugoročni efekti (više od osam nedelja) nisu ispitani [14].

Kako da imamo najviše od oba

Vođeni čas je škola, lična praksa je život. Dobar čas ostavlja vežbača samostalnijim nego što ga je zatekao.

1. **Uz vodiča učimo oblik, ne dubinu.** Pitamo za varijante i tražimo da neko pogleda poravnanje. 2. **Ponavljamo sami, bez reči, u svom ritmu.** Senzacija odlučuje, uputstvo samo predlaže. 3. **Vraćamo se po proveru.** Povremeno pokažemo kako vežbamo, ne da bismo se ocenjivali, nego da bismo dobili pogled spolja.

Tri pitanja pre nego što produbimo položaj:

- Da li dišem slobodno, bez zadržavanja?
- Da li je osećaj istezanje i rad mišića, ili oštar, probadajući bol? (Oštar bol je razlog da izađemo iz položaja.)
- Da li bih ovde ostao i bez glasa koji me vodi?

Deca uče posmatranjem i igrom, pa vežbaju uz odraslog, kraće i bez ocenjivanja. Obrnuti položaji, zadržavanje daha i dugo držanje položaja nisu za samostalno vežbanje dece.

O modulu

Modul je osmišljen kao kurs od osam časova o tome da je joga lična stvar: vežbamo uz vodiča da bismo naučili da vežbamo sami.

Fotografija

Fotografija: Joga Loznica.

Izvori

1. Gómez-Redondo, P., Valenzuela, P. L., Morales, J. S., Ara, I. i Mañas, A. (2024). Supervised versus unsupervised exercise for the improvement of physical function and well-being outcomes in older adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Sports Medicine*, *54*(7), 1877–1906. https://doi.org/10.1007/s40279-024-02024-1
2. Cramer, H., Quinker, D., Schumann, D., Wardle, J., Dobos, G. i Lauche, R. (2019). Adverse effects of yoga: A national cross-sectional survey. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, *19*, 190. https://doi.org/10.1186/s12906-019-2612-7
3. López-Valenciano, A., Ruiz-Pérez, I., Garcia-Gómez, A., Vera-Garcia, F. J., De Ste Croix, M., Myer, G. D. i Ayala, F. (2020). Epidemiology of injuries in professional football: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, *54*(12), 711–718. https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099577
4. Cramer, H., Ostermann, T. i Dobos, G. (2018). Injuries and other adverse events associated with yoga practice: A systematic review of epidemiological studies. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *21*(2), 147–154. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.08.026
5. Cramer, H., Ward, L., Saper, R., Fishbein, D., Dobos, G. i Lauche, R. (2015). The safety of yoga: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *American Journal of Epidemiology*, *182*(4), 281–293. https://doi.org/10.1093/aje/kwv071
6. Nisbett, R. E. i Wilson, T. D. (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, *84*(3), 231–259. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.3.231
7. Hurlburt, R. T. i Heavey, C. L. (2001). Telling what we know: Describing inner experience. *Trends in Cognitive Sciences*, *5*(9), 400–403. https://doi.org/10.1016/S1364-6613(00)01724-1
8. Farb, N., Daubenmier, J., Price, C. J., Gard, T., Kerr, C., Dunn, B. D., Klein, A. C., Paulus, M. P. i Mehling, W. E. (2015). Interoception, contemplative practice, and health. *Frontiers in Psychology*, *6*, 763. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00763
9. Treves, I. N., Chen, Y.-Y., Wilson, C. L., Verdonk, C., Qina'au, J., Pustejovsky, J. E., Goldberg, S. B., Mehling, W., Schuman-Olivier, Z. i Khalsa, S. S. (2025). A meta-analysis of the effects of mindfulness meditation training on self-reported interoception. *Scientific Reports*, *15*, 38889. https://doi.org/10.1038/s41598-025-22661-4
10. Wulf, G. i Lewthwaite, R. (2016). Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning. *Psychonomic Bulletin & Review*, *23*(5), 1382–1414. https://doi.org/10.3758/s13423-015-0999-9

11. Ashworth, N. L., Chad, K. E., Harrison, E. L., Reeder, B. A. i Marshall, S. C. (2005). Home versus center based physical activity programs in older adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, *2005*(1), CD004017. https://doi.org/10.1002/14651858.CD004017.pub2
12. Flegal, K. E., Kishiyama, S., Zajdel, D., Haas, M. i Oken, B. S. (2007). Adherence to yoga and exercise interventions in a 6-month clinical trial. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, *7*, 37. https://doi.org/10.1186/1472-6882-7-37
13. Voss, S., Boachie, D. A., Nieves, N. i Gothe, N. P. (2023). Mind-body practices, interoception and pain: A scoping review of behavioral and neural correlates. *Annals of Medicine*, *55*(2), 2275661. https://doi.org/10.1080/07853890.2023.2275661
14. Weppler, C. H. i Magnusson, S. P. (2010). Increasing muscle extensibility: A matter of increasing length or modifying sensation? *Physical Therapy*, *90*(3), 438–449. https://doi.org/10.2522/ptj.20090012
15. Chua, L.-K., Jimenez-Diaz, J., Lewthwaite, R., Kim, T. i Wulf, G. (2021). Superiority of external attentional focus for motor performance and learning: Systematic reviews and meta-analyses. *Psychological Bulletin*, *147*(6), 618–645. https://doi.org/10.1037/bul0000335
16. McKay, B., Corson, A. E., Seedu, J., De Faveri, C. S., Hasan, H., Arnold, K., Adams, F. C. i Carter, M. J. (2024). Reporting bias, not external focus: A robust Bayesian meta-analysis and systematic review of the external focus of attention literature. *Psychological Bulletin*, *150*(11), 1347–1362. https://doi.org/10.1037/bul0000451

Tekst je namenjen informisanju. Najnovija verzija: https://yogaloznica.dkd.rs/sr/yoga-is-a-personal-matter.html