Јога је лична ствар

Кад нам треба водич, а кад сопствени ритам · Јога Лозница · 14. децембар 2021.

Вођени час нас учи, а лична пракса нас чини самосталним. Ево шта је добро и шта је слабо на једном и на другом, и како да их спојимо.



> **Напомена.** Вежбамо у складу са својим осећајем и могућностима. Ниједан текст, па ни овај, не види наше тело уместо нас; и водич и сопствени осећај су само помоћ, а одговорност за праксу остаје наша. Јога је допуна, а не замена терапије.

Час јоге обично почиње гласом: „удахните, подигните руке, продубите положај“. Глас је користан, али тело не слуша њега, него себе. Зато свака пракса једном мора да се пресели из туђих речи у сопствене сензације. Овај текст без улепшавања гледа обе стране: шта нам даје вођени час, а шта нам узима, и шта нам остаје кад вежбамо сами, у сопственом ритму.

> *Инструктор види наше тело споља, а само ми га осећамо изнутра. Пракса почиње кад се та два погледа сретну.*

Шта нам даје вођени час

- **Знање и вештину.** Облике положаја, редослед, дисање и безбедне варијанте: оно што сами тешко откријемо, а лако погрешно научимо. Преношење знања је главни смисао вођеног часа.
- **Поглед споља.** Поравнање колена, карлице или врата не видимо на себи. Инструктор га види одмах, а сами грешке у поравнању можемо годинама да не приметимо, јер се навикне и на погрешан облик.
- **Оквир и друштво.** Заказано време, људи око нас и неко ко води помажу да почнемо. У прегледу студија са старијим особама вежбање уз надзор је давало нешто боље резултате од вежбања без надзора; разлика је била мала, а у строжим проверама потврдила се само код снаге мишића [1]. Сами се лако враћамо угодном и познатом, па ново остаје неоткривено.
- **Безбедност.** У јоги се повреде ретко дешавају у односу на време проведено у вежбању: у националном истраживању пријављено је у просеку 0,60 повреда на 1000 сати вежбања [2], а у професионалном фудбалу 8,1 на 1000 сати, од тога 3,7 на тренингу [3]. Поређење није сасвим тачно јер се повреде различито дефинишу, али аутори закључују да је јога безбедна као или безбеднија од других врста вежбања [2]. Повреде су углавном благе и пролазне, најчешће истегнућа и уганућа [4], више од три четвртине акутних случајева потпуно је прошло [2], а у контролисаним испитивањима нису биле чешће него при обичном вежбању [5]. Вежбање искључиво самостално, без надзора, било је повезано са већим ризиком и акутних и хроничних нежељених ефеката [2].
- **Провера осећаја.** Често не знамо праве разлоге свог понашања [6], а унутрашњи доживљај прецизније описујемо тек уз обуку [7]. Осећај „тако треба“ није исто што и „тако је добро“, па нам користи неко ко нас посматра споља.

Шта нам вођени час узима

Ово важи за сваки вођени час. Ма колико инструктор пазио да говори мање и оставља тишину, вођени час остаје компромис.

- **Сопствени ритам.** У просторији има један глас и један темпо, а толико различитих тела и дана, од оних који су добро спавали до оних који нису. Тело није исто сваког дана; кад сами бирамо трајање и дубину, пракса се уклапа у стварно стање, а не у план часа.
- **Сензације као водич.** Док слушамо шта треба да радимо, пажња је код упутства, а не код тела. Осећање сигнала из сопственог тела (интероцепција) важно је за осећај присуства и благостања. Према ауторима прегледа, често погрешно тумачимо телесне сензације, а контемплативне праксе могу ту склоност да ублаже; то је за сада пре хипотеза него доказ [8]. *Meta-анализа* двадесет девет испитивања показала је да програми свесности мало до умерено побољшавају самопроцењену свест о унутрашњим сензацијама [9].

- **Туђе очи.** Гледамо друге и угађамо инструктору, па се дубина положаја мери туђим очима, а не сопственим осећајем.
- **Самосталност.** Теорија учења покрета наводи да већа самосталност ученика погодује учењу [10]. То је теорија, а не доказ, али одговара искуству: оно што смо сами осетили остаје.
- **Истрајност.** У прегледу испитивања са старијим особама програми код куће су се дугорочно боље одржали од оних у центру (у највећем испитивању 68% према 36% након две године) [11]. У шестомесечном испитивању јоге учесници су долазили на 77% часова, а код куће су вежбали 64% дана [12].

Преглед истраживања о јоги, интероцепцији и болу нашао је само три студије које те три ствари повезују; аутори закључују да је кључни механизам у многим телесним праксама пажња усмерена на сензације и њихово прихватање, али да за јогу доказа има мало [13]. Податак о истрајности [11] заснива се углавном на једном испитивању са седелачким старијим особама, па га не треба уопштавати.

Два податка која мењају поглед на упутства:

- **Дубље не значи дуже.** Преглед истраживања о истезању наводи да су добици у покретљивости након једног тренинга и кратких програма (3 до 8 недеља) углавном последица промене осећаја, тј. веће подношљивости истезања, а не дужег мишића [14]. Дубина положаја коју неко тражи зато не доказује да је тело спремно; сензација коју смо научили да трпимо није мера, па осећај „још подносим“ не значи „још је безбедно“.
- **Ни наука о упутствима нема један одговор.** Две деценије се тврдило да је при учењу покрета боље усмерити пажњу на спољни циљ него на сопствено тело [15]. Поновна анализа истих података, уз исправку пристрасности објављивања, показала је да су просечни ефекти мали до занемарљиви и да зависе од околности које још не познајемо [16]. Упутство је зато предлог, а не правило.

Истраживања о упутствима односе се на учење покрета у лабораторијским задацима, не непосредно на јогу, па их читамо као опомену на опрез, а не као доказ. Исто важи за истезање: преглед је писан за мишиће и истезање уопште, а аутори истичу да дугорочни ефекти (више од осам недеља) нису испитани [14].

Како да имамо највише од оба

Вођени час је школа, лична пракса је живот. Добар час оставља вежбача самосталнијим него што га је затекао.

1. **Уз водича учимо облик, не дубину.** Питамо за варијанте и тражимо да неко погледа поравнање. 2. **Понављамо сами, без речи, у свом ритму.** Сензација одлучује, упутство само предлаже. 3. **Враћамо се по проверу.** Повремено покажемо како вежбамо, не да бисмо се оцењивали, него да бисмо добили поглед споља.

Три питања пре него што продубимо положај:

- Да ли дишем слободно, без задржавања?
- Да ли је осећај истезање и рад мишића, или оштар, пробадајући бол? (Оштар бол је разлог да изађемо из положаја.)
- Да ли бих овде остао и без гласа који ме води?

Деца уче посматрањем и игром, па вежбају уз одраслог, краће и без оцењивања. Обрнути положаји, задржавање даха и дуго држање положаја нису за самостално вежбање деце.

О модулу

Модул је осмишљен као курс од осам часова о томе да је јога лична ствар: вежбамо уз водича да бисмо научили да вежбамо сами.

Фотографија

Фотографија: Јога Лозница.

Извори

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

Текст је намењен информисању. Најновија верзија: https://yogaloznica.dkd.rs/sr-cyrl/yoga-is-a-personal-matter.html