



Motivacija za jogu: kako početi i ne odustati

Svaki zalazak nosi novi početak · Yoga Loznica · 20. oktobar 2026.

Motivacija nije osobina sa kojom se radamo, nego nešto što se gradi, dan po dan, malim koracima. Pet jednostavnih ideja kako da počnete sa praksom joge, održite naviku i vratite se kad god vas dan odvuče na drugu stranu.



Napomena. Poverenje u sopstveno telo raste vežbanjem, ali bez dovoljno iskustva ne možemo biti sami sebi lekari. Kod tegoba se prvo posavetujemo sa lekarom.



Svako ko je ikad počeo jogu zna taj trenutak: prostirka je spremna, a nešto u nama traži izgovor. Dobra vest je da motivacija nije nešto što neki ljudi imaju, a drugi nemaju. Ona se gradi: malim koracima, ponavljanjem i blagošću prema sebi.

Zalazak nije kraj, nego priprema za novi dan

Dan koji se završava ne ostavlja prazninu, već obećanje da će svetlost doći opet. Tako je i sa praksom: propušten dan nije neuspeh, već zalazak posle koga sledi izlazak. Važno je da se vratimo.

Nije važno koliko puta smo prekinuli, već da li smo se vratili na prostirku.

1. Počnite malo, tako malo da ne može da se odbije

Najčešća greška na početku je preveliki plan. Bolje je pet minuta svaki dan nego sat vremena jednom nedeljno: pet minuta istezanja ili nekoliko dubokih udaha uz prozor jesu joga. Kad je prag nizak, lako ga je preći, a vežba se vremenom sama produži.

Istraživanje sa 96 učesnika pokazalo je da se nova navika učvrsti u proseku posle oko 66 dana, a kod pojedinaca posle 18 do 254 dana; propušten dan nije bitno poremetio napredak [1]. Nije potrebna savršenost, već ponavljanje.

2. Vežbu vežite za nešto što već radite

Navika se lakše uči ako ima oslonac u već postojećoj rutini: posle prvog jutarnjeg napitka, pre večere, odmah po povratku sa posla. Isto mesto i isto vreme govore telu šta sledi. Prostirku možemo ostaviti razvijenu na vidljivom mestu, jer ono što je na dohvat ruke češće se i koristi.

3. Dah je najlakši početak

Kad je dan težak, a prostirka daleko, dovoljno je da se zaustavimo i tri puta duboko udahnemo i izdahnemo. To je prva vežba. Kasnije se mogu dodati i vežbe disanja i pranajama, korak po korak, polako i bez naprezanja.

4. Slušajte telo i nemojte se takmičiti

Joga nije takmičenje, ni sa drugima ni sa sobom od juče. Granica prijatnosti je dovoljna. Ako nešto boli, prekinemo i odmorimo se. Za leđa i držanje korisne su blage vežbe, a mogu se prilagoditi: asane za zdrava leđa i dobro držanje. Kod bolova koji traju potreban je lekar.

5. Neka vas prati društvo i podrška

Lakše je ostati ustrajan kad nismo sami. Časovi se održavaju posredstvom Interneta, a snimci su na YouTube kanalu; novosti i podsticaje možete pratiti na Facebook stranici i Instagram nalogu. Dovoljno je da jedna osoba čeka na drugoj strani ekrana, pa da se prostirka razvije.



Prastara misao

U Patandalijevom Joga sutrama stoji da praksa postaje čvrsto utemeljena kad se neguje dugo, bez prekida i sa predanošću (I.14) [2]. Ne kaže se da prekida nikad ne sme biti, nego da se uvek vraćamo. Strpljenje, ponavljanje i ljubav prema onome što radimo grade naviku koja traje.

Za kraj: pet koraka na jednom mestu

- Počnite sa pet minuta, ne sa satom.
- Vežbu vežite za nešto što već radite.
- Kad nema volje, počnite sa tri duboka udaha.
- Slušajte telo, bez takmičenja i bez bolova.
- Propustili ste dan? To je zalazak. Sutra sledi izlazak.

Počnite danas, u najmanjem obimu, i dozvolite sebi da se vratite posle svakog prekida.

Fotografija

Fotografija: Snežana Petranović.

Izvori

1. Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W. i Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
2. Rsi Patavjali. (2002). *Yoga Sutra*. Zagreb: Ouroboros.

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