



Мотивација за јогу: како почети и не одустати

Сваки залазак носи нови почетак • Јога Лозница • 20. октобар 2026.

Мотивација није особина са којом се рађамо, него нешто што се гради, дан по дан, малим корацима. Пет једноставних идеја како да почнете са праксом јоге, одржите навику и вратите се кад год вас дан одвуче на другу страну.



Напомена. Поверење у сопствено тело расте вежбањем, али без довољно искуства не можемо бити сами себи лекари. Код тегоба се прво посаветујемо са лекаром.



Свако ко је икад почео јогу зна тај тренутак: простирка је спремна, а нешто у нама тражи изговор. Добра вест је да мотивација није нешто што неки људи имају, а други немају. Она се гради: малим корацима, понављањем и благошћу према себи.

Залазак није крај, него припрема за нови дан

Дан који се завршава не оставља празнину, већ обећање да ће светлост доћи опет. Тако је и са праксом: пропуштен дан није неуспех, већ залазак после кога следи излазак. Важно је да се вратимо.

Није важно колико ђућа смо прекинули, већ да ли смо се вратили на ђросћирку.

1. Почните мало, тако мало да не може да се одбије

Најчешћа грешка на почетку је превелики план. Боље је пет минута сваки дан него сат времена једном недељно: пет минута истезања или неколико дубоких удаха уз прозор јесу јога. Кад је праг низак, лако га је прећи, а вежба се временом сама продужи.

Истраживање са 96 учесника показало је да се нова навика учврсти у просеку после око 66 дана, а код појединаца после 18 до 254 дана; пропуштен дан није битно пореметио напредак [1]. Није потребна савршеност, већ понављање.

2. Вежбу вежите за нешто што већ радите

Навика се лакше учи ако има ослонац у већ постојећој рутини: после првог јутарњег напитка, пре вечере, одмах по повратку са посла. Исто место и исто време говоре телу шта следи. Простирку можемо оставити развијену на видљивом месту, јер оно што је на дохват руке чешће се и користи.

3. Дах је најлакши почетак

Кад је дан тежак, а простирка далеко, довољно је да се зауставимо и три пута дубоко удахнемо и издахнемо. То је прва вежба. Касније се могу додати и вежбе дисања и пранајама, корак по корак, полако и без напрезања.

4. Слушајте тело и немојте се такмичити

Јога није такмичење, ни са другима ни са собом од јуче. Граница пријатности је довољна. Ако нешто боли, прекинемо и одморимо се. За леђа и држање корисне су благе вежбе, а могу се прилагодити: асане за здрава леђа и добро држање. Код болова који трају потребан је лекар.



5. Нека вас прати друштво и подршка

Лакше је остати устрајан кад нисмо сами. Часови се одржавају посредством Интернета, а снимци су на Јутјуб (енг. YouTube) каналу; новости и подстицаје можете пратити на Фејсбук (енг. Facebook) страници и Инстаграм (енг. Instagram) налогу. Довољно је да једна особа чека на другој страни екрана, па да се простирка развије.

Прастара мисао

У Патанђалијевим Јога сутрама стоји да пракса постаје чврсто утемељена кад се негује дуго, без прекида и са преданошћу (И.14) [2]. Не каже се да прекида никад не сме бити, него да се увек враћамо. Стрпљење, понављање и љубав према ономе што радимо граде навику која траје.

За крај: пет корака на једном месту

- Почните са пет минута, не са сатом.
- Вежбу вежите за нешто што већ радите.
- Кад нема воље, почните са три дубока удаха.
- Слушајте тело, без такмичења и без болова.
- Пропустили сте дан? То је залазак. Сутра следи излазак.

Почните данас, у најмањем обиму, и дозволите себи да се вратите после сваког прекида.

Фотографија

Фотографија: Снежана Петрановић.

Извори

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.

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