



Joga praksa

Svaki pokret, udah i svaka misao · Yoga Loznica · 25. januar 2020.

Joga praksa spaja asane, pranajamu i meditaciju. Svaki pokret, udah i misao su deo vežbe, a navike iz svakodnevnog života deo su prakse.



Napomena. Ne postoji aktivnost koja svima odgovara, a bez dovoljno iskustva ne možemo biti sami sebi lekari. Poverenje u sopstvene mogućnosti se ne guši, ali pre vežbanja procenimo zdravstveno stanje i po potrebi pitajmo lekara.

Čovek iz daleke prošlosti nije morao posebno da vežba telo: lov, ribolov, trčanje, penjanje i plivanje pružali su mu raznovrsno kretanje i veliku usredsređenost [1]. Savremeni čovek je veliki deo tih poslova preneo na druge, pa se jedni uopšte ne kreću, a drugi su preopterećeni jednostranim fizičkim radom. Svetska zdravstvena organizacija preporučuje odraslima 150 do 300 minuta umerene



aktivnosti nedeljno, vežbe snage i smanjenje dugotrajnog sedenja [2]. Autori knjige na koju se oslanjamo [1] smatraju da su jednostranost i nedostatak kretanja uzrok mnogih tegoba savremenog doba.

Fizički rad pozitivno utiče na telo samo ako je raznovrstan i ako ravnomerno angažuje sve mišiće. Savremeni sportovi razvijaju mišiće, ali često jednostrano: mačevalac desnu ruku i butinu, teniser desnu ruku, klizač butine i listove. Svaki sport opterećuje srce, pa se ne sme preterati. Ako želimo ravnomerno razvijene mišiće, korisno je baviti se različitim aktivnostima.

Joga je jedan od načina da se telo ravnomerno razvija bez velikog utroška vremena. Za razliku od gimnastike, koja podrazumeva nesvesno ponavljanje pokreta, zasniva se na „vežbama naglašenih pokreta“ koje se izvode uz punu pažnju [1].

Šta kažu istraživanja

Za hroničan bol u donjem delu leđa sistematski pregled 10 ispitivanja (967 bolesnika) našao je jake dokaze o kratkoročnom i dugoročnom ublažavanju bola i preporučio jogu kao dopunsku terapiju [3]. Noviji Cochrane pregled 12 ispitivanja (1080 učesnika) zaključuje da je sigurnost dokaza niska do umerena: joga donosi malo do umereno poboljšanje u odnosu na izostanak vežbanja, ali nije bolja od drugih vežbi za leđa [4].

Mašta i pažnja

Važan deo joga prakse je sposobnost zamišljanja. Zamišljanje nam pomaže da usmerimo pažnju na deo tela koji vežbamo i da primetimo smetnje koje dolaze iz nas samih: sumnju, strah, slabost. U jogi se kaže da se „energija“ skuplja u delovima tela na koje usmeravamo svest; to je slikovit opis iskustva, a za snagu su potrebni i redovna vežba, odmor i ishrana. Autori [1] smatraju da vežbe izvedene uz usmerenu pažnju i autosugestiju mogu da deluju snažnije na mišiće od mehaničkog ponavljanja pokreta. To je mišljenje autora, koje svako može da proveri na sopstvenom iskustvu.

Verujmo u ono čega još nema, da bi ga moglo biti: mašta je stvaralačka snaga u našim rukama.

Korisni saveti

Navike koje preporučuju autori knjige [1] mogu biti podsticaj za zdraviji svakodnevni život:

- **Ritam spavanja.** Spavamo uvek otprilike u isto vreme, ne previše kasno.
- **Hodanje bosi.** Kad god je moguće, stopalima dajemo slobodu: bosi po travi, šumi ili obali.
- **Svež vazduh.** Vežbamo u prostoriji sa čistim vazduhom, bez dima i neprijatnih mirisa.
- **Čist nos.** Nos je ulaz za vazduh; začepljen nos ujutru može da olakša ispiranje mlakom, blago osoljenom vodom.
- **Ishrana.** Hranu dobro žvaćemo i jedemo umereno; ishranu menjamo postepeno.



- **Raspoloženje i govor.** Vežbamo staloženost i ne dozvoljavamo da nas okolnosti lako izbace iz ravnoteže.

Detaljnije, prema istim autorima [1]:

- **Ritam spavanja.** Telo i um imaju svoj ritam. Posle buđenja dobro je da se kratko usredsredimo na zdravlje i snagu.
- **Hodanje bosi.** Stanovnici gradova se lako umaraju delom i zato što su stalno u obući, na betonu i asfaltu. Pre spavanja dobro je pokretati prste na nogama, jedan po jedan, kako bismo ih bolje osetili.
- **Svež vazduh.** Kratko izlaganje kože vazduhu, kada su uslovi prijatni i privatnost obezbeđena, autori nazivaju „vazдушnim kupanjem“. Ako počnemo leti i postepeno, možemo da steknemo otpornost na promene vremena. Hladnoći ne izlažemo telo preneglo.
- **Čist nos.** Kod uporne kijavice ili upale ne treba se oslanjati samo na ispiranje, već se javiti lekaru.
- **Ishrana.** Dobro žvakanje pomaže varenju i zdravlju zuba. Autori preporučuju ishranu zasnovanu na voću, povrću, plodovima, žitaricama, medu i mlečnim proizvodima, uz umerenost u mesu. Pri većim promenama posavetujmo se sa lekarom ili nutricionistom.
- **Stolica.** Redovno pražnjenje creva je važan deo zdravlja. Nekim jogijskim položajima možemo pomoći, ali dugotrajne tegobe treba da pregleda lekar.
- **Duvan, alkohol i psihoaktivne supstance.** Preporučuje se da ih izbegavamo, jer slabe pažnju i osećaj tela.
- **Raspoloženje.** Zavist, mržnja, oholost i ljubomora troše energiju i opterećuju telo i duh. Dobro je da vežbamo staloženost i duhovnu vedrinu.
- **Govor.** Govorimo kada imamo šta da kažemo; nepotrebno naklapanje troši pažnju i snagu.
- **Tišina i post.** Neki vežbači jednom mesečno posvete dan tišini i uzdržavanju od obilne hrane. Post nije za svakoga (naročito ne za trudnice, decu, hronične bolesnike i osobe sa poremećajima ishrane) i o njemu se odlučuje uz savet lekara.
- **Prostor za vežbanje.** Kada uđemo u prostoriju za vežbanje, ostavimo napolju brige i počnimo vežbu dubokim disanjem.

Fotografija

Fotografija: Joga Loznica.

Izvori

1. Yesudian, S. i Haich, E. (1982). *Joga i sport*. Arandelovac: Napredak.
2. Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>



-
3. Cramer, H., Lauche, R., Haller, H. i Dobos, G. (2013). A systematic review and meta-analysis of yoga for low back pain. *Clinical Journal of Pain*, 29(5), 450–460. <https://doi.org/10.1097/AJP.0b013e31825e1492>
 4. Wieland, L. S., Skoetz, N., Pilkington, K., Vempati, R., D'Adamo, C. R. i Berman, B. M. (2017). Yoga treatment for chronic non-specific low back pain. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2017(1), CD010671. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010671.pub2>

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