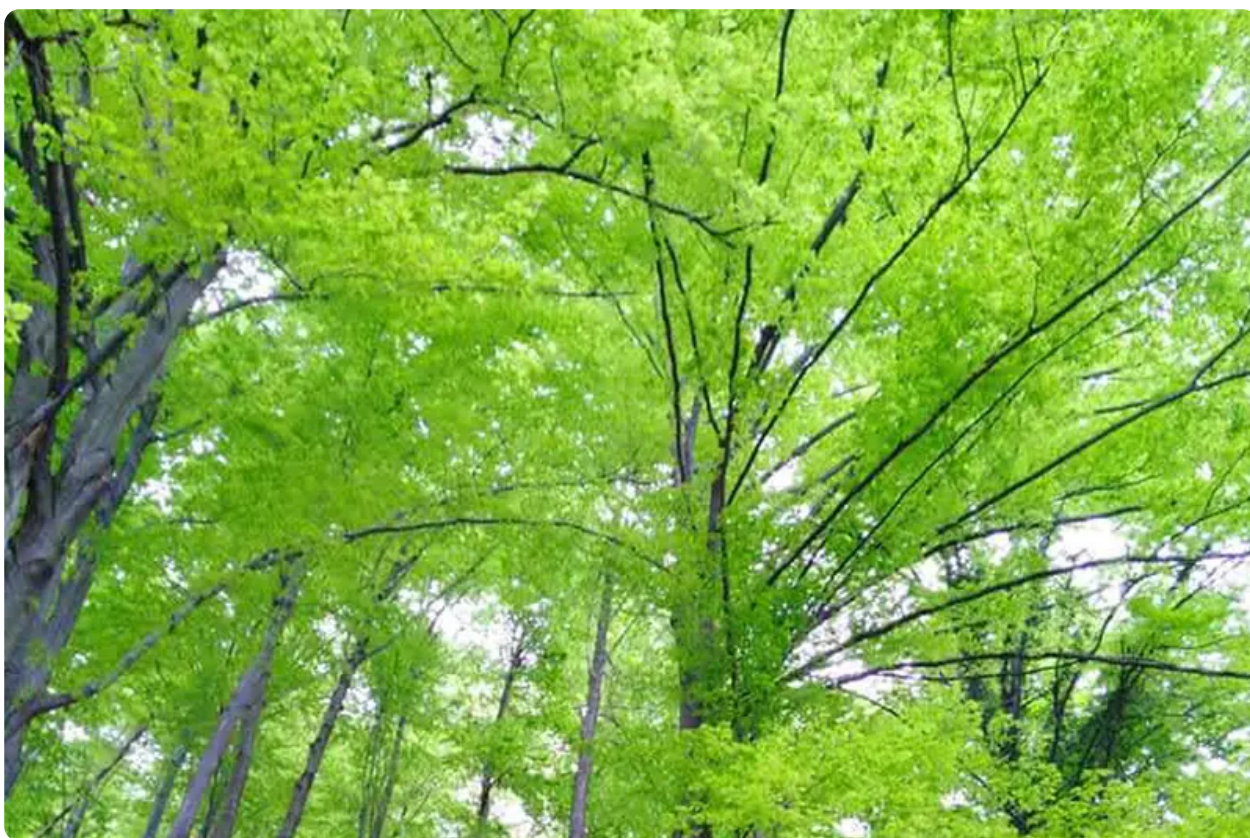




Ništa bez svesti

O čemu mislimo dok mislimo • Yoga Loznica • 30. januar 2020.

Telesne vežbe izvedene uz punu pažnju drugačije se doživljavaju nego mehaničko ponavljanje. Joga praksa uči da svest, telo i disanje usklađeno radimo.



Napomena. Poverenje u sopstvene mogućnosti je dragoceno, ali bez dovoljno iskustva ne možemo biti sami sebi lekari: usmerena pažnja menja doživljaj, a ne zamenjuje lečenje. Ako osetimo bol ili neprijatnost, prekinemo vežbu.

Psihički deo je neodvojiv od svake joga prakse. Prema autorima na koje se oslanjamo [1], telesne vežbe izvedene uz punu pažnju imaju veći učinak na mišiće nego uobičajeno vežbanje, i to bez osnovnih postavki indijske filozofije, pa i bez nepotrebnog filozofiranja uopšte.

Misli su oblik ispoljavanja naše svesti i oblikuju naš odnos prema sebi, ljudima i poslovima. Od načina na koji razmišljamo zavisi kako doživljavamo ono što nam se događa. Pozitivan stav pomaže nam da pronalazimo dobro oko sebe, a stalno ponavljanje negativnih misli može da nas iscrpi i da pojača osećaj



nemoći. Zato je pažnja koju posvećujemo svojim mislima važna. Snaga usredsređene misli je velika, ali ljudi posvećeni jogi ne teže tome da ovladaju prilikama u okruženju, već žele da upoznaju sopstvenu suštinu.

Šta kažu istraživanja

Metaanaliza 209 studija (preko 12.000 učesnika) pokazala je da su terapije zasnovane na svesnosti (engl. mindfulness) umereno delotvorne, naročito za anksioznost, depresiju i stres, a sličnog dejstva kao druge psihološke terapije [2]. Autori jednog teorijskog pregleda predlažu da svesnost deluje preko četiri komponente: regulacije pažnje, svesti o telu, regulacije emocija i promene perspektive o sebi [3]; noviji pregled povezuje praksu sa promenama u delovima mozga zaduženim za pažnju i emocije [4]. Pritom se ta istraživanja odnose na programe svesnosti, a ne na jogu u celini, pa je poređenje okvirno. Metaanaliza o mentalnoj vežbi, odnosno zamišljanju izvođenja zadatka, našla je da ona može da poboljša izvođenje [5], što se uklapa u iskustvo joga prakse, ali ne dokazuje tvrdnje knjige o mišićima.

Zamišljanje i telo

Jednostavan ogled pažnje: ispružimo desnu ruku sa stisnutom pesnicom i ispruženim kažiprstom, usredsredimo se na vrh prsta i zamislimo da se tu skuplja toplota. Posle kraćeg vremena mnogi osećaju peckanje, a zatim toplinu i pulsiranje u vrhu prsta. To je primer kako usmerena pažnja menja doživljaj tela.

Ogled iz knjige

Autori navode ogled koji je izveo profesor V. G. Anderson (engl. W. G. Anderson) sa univerziteta Jejl (engl. Yale) [1]. Student je ležao na dasci postavljenoj na oslonac tako da je vaga bila u ravnoteži. Kada je dobio da rešava matematičke zadatke, vaga se nagnula ka glavi, što autori tumače pojačanim dotokom krvi u mozak; teži zadaci izazivali su veći otklon. Kada je zatim zamoljen da zamišlja snažno naprezanje mišića nogu, vaga se nakon nekoliko minuta nagnula ka nogama. Autori to navode kao dokaz da zamišljanje može da pokrene dotok krvi ka delu tela i bez pokreta. Opis ogleda preuzet je iz knjige [1]; čitamo ga kao ilustraciju ideje, jer ga nismo mogli da proverimo u naučnoj literaturi.

Nemački atleta s kraja 19. veka, Ojgen Zando, rođen kao Friedrich Wilhelm Müller i poznat i kao Eugen Sandow, uočio je da vežbe izvedene bez koncentracije mislima, čisto mehanički, malo doprinose razvoju mišića. Prema [1], on i profesor Anderson među prvima su čuli za indijski sistem vežbanja sporim pokretima pred ogledalom, a zatim ga primenili i opisali.

Autori ističu da je sedište svesti u mozgu, a da su nervne ćelije u drugim delovima tela slične po osobinama. Neurologija zaista poznaje plastičnost nervnog sistema: kada se neki nerv ošteti, deo njegove funkcije mogu preuzeti druge nervne veze, a veštine se uvežbavanjem poboljšavaju. Knjiga tvrdi da se usmeravanjem volje mogu „regenerisati određeni delovi tela“; nauka to za sada ne



potvrđuje, pa tu tvrdnju ne prihvatamo. Sigurno je da dugotrajno, strpljivo vežbanje poboljšava koordinaciju, osećaj tela i držanje, a istezanje i zagrevanje tela doprinose prijatnom osećaju toplote i dotoka krvi.

Iskustvo drugih

Malo nas može da stoji na glavi. Ko vidi nekoga ko je jači i bolje vlada ravnotežom, primetiće da on tu poziciju zauzima bez teškoća, jer je prethodno vežbao. Takav položaj menja doživljaj sebe i sveta, ali doživljaji drugih ljudi nama ostaju nevidljivi. Savremeni instrumenti mogu da registruju prisustvo svesti (na primer moždanu aktivnost), ali još ne mogu da izmere njen kvalitet. Zato mi njeno dejstvo prepoznavamo samo po spoljašnjem ponašanju drugih, a sopstvenu svest upoznajemo kada postanemo svesni sebe. Onaj ko praktikuje jogu ne može drugome da dokaže svoje iskustvo; može samo da pokaže put.

Čitav sistem joge, bez obzira na vrstu, zasniva se na povratku prirodnijem načinu života i na intuiciji koja čoveka vodi ka njegovoj suštini. Autori završavaju mišlju da se približava vreme kada će čovek razvijati zdraviji i svesniji način života, a tri velika dara joge su, kako kažu, zdravlje, snaga i mladost.

Fotografija

Fotografija: Joga Loznica.

Izvori

1. Yesudian, S. i Haich, E. (1982). *Joga i sport*. Arandelovac: Napredak.
2. Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M.-A., Paquin, K. i Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763–771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
3. Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R. i Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
4. Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K. i Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
5. Driskell, J. E., Copper, C. i Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance? *Journal of Applied Psychology*, 79(4), 481–492. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.4.481>

Tekst je namenjen informisanju; kod tegoba posavetujte se sa lekarom. Najnovija verzija: <https://yogaloznica.dkd.rs/nothing-without-awareness.html>