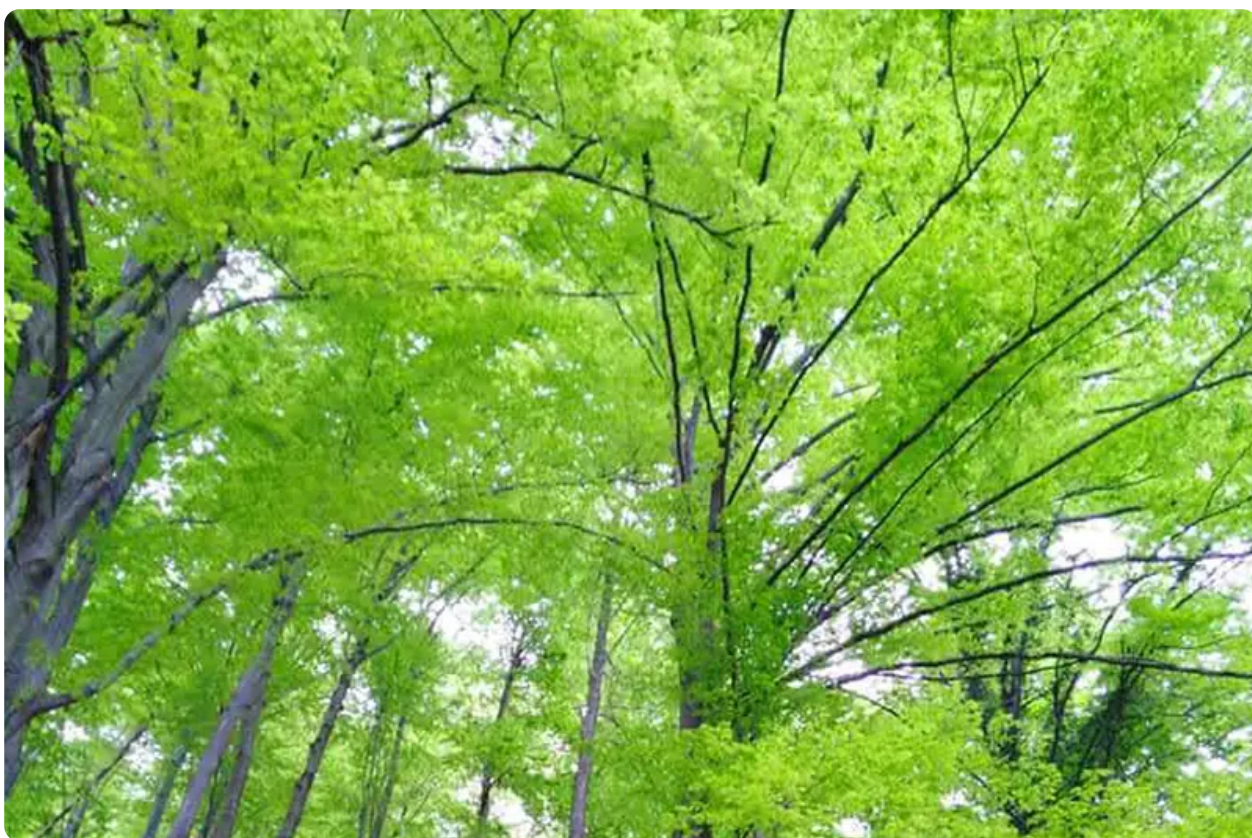




Ништа без свести

О чему мислимо док мислимо • Јога Лозница • 30. јануар 2020.

Телесне вежбе изведене уз пуну пажњу другачије се доживљавају него механичко понављање. Јога пракса учи да свест, тело и дисање усклађено радимо.



Напомена. Поверење у сопствене могућности је драгоцено, али без довољно искуства не можемо бити сами себи лекари: усмерена пажња мења доживљај, а не замењује лечење. Ако осетимо бол или непријатност, прекинемо вежбу.

Психички део је неодвојив од сваке јога праксе. Према ауторима на које се ослањамо [1], телесне вежбе изведене уз пуну пажњу имају већи учинак на мишиће него уобичајено вежбање, и то без основних поставки индијске филозофије, па и без непотребног филозомирања уопште.



Мисли су облик испољавања наше свести и обликују наш однос према себи, људима и пословима. Од начина на који размишљамо зависи како доживљавамо оно што нам се догађа. Позитиван став помаже нам да проналазимо добро око себе, а стално понављање негативних мисли може да нас исцрпи и да појача осећај немоћи. Зато је пажња коју посвећујемо својим мислима важна. Снага усредсређене мисли је велика, али људи посвећени јоги не теже томе да овладају приликама у окружењу, већ желе да упознају сопствену суштину.

Шта кажу истраживања

Метаанализа 209 студија (преко 12.000 учесника) показала је да су терапије засноване на свесности (енг. mindfulness) умерено делотворне, нарочито за анксиозност, депресију и стрес, а сличног дејства као друге психолошке терапије [2]. Аутори једног теоријског прегледа предлажу да свесност делује преко четири компоненте: регулације пажње, свести о телу, регулације емоција и промене перспективе о себи [3]; новији преглед повезује праксу са променама у деловима мозга задуженим за пажњу и емоције [4]. Притом се та истраживања односе на програме свесности, а не на јогу у целини, па је поређење оквирно. Метаанализа о менталној вежби, односно замишљању извођења задатка, нашла је да она може да побољша извођење [5], што се уклапа у искуство јога праксе, али не доказује тврдње књиге о мишићима.

Замишљање и тело

Једноставан оглед пажње: испружимо десну руку са стиснутом песницом и испруженим кажипрстом, усредсредимо се на врх прста и замислимо да се ту скупља топлота. После краћег времена многи осете пецкање, а затим топлину и пулсирање у врху прста. То је пример како усмерена пажња мења доживљај тела.

Оглед из књиге

Аутори наводе оглед који је извео професор В. Џ. Андерсон (енг. W. G. Anderson) са универзитета Јејл (енг. Yale) [1]. Студент је лежао на дасци постављеној на ослонац тако да је вага била у равнотежи. Када је добио да решава математичке задатке, вага се нагнула ка глави, што аутори тумаче појачаним дотоком крви у мозак; тежи задаци изазивали су већи отклон. Када је затим замољен да замишља снажно напрезање мишића ногу, вага се након неколико минута нагнула ка ногама. Аутори то наводе као доказ да замишљање може да покрене доток крви ка делу тела и без покрета. Опис огледа преузет је из књиге [1]; читамо га као илустрацију идеје, јер га нисмо могли да проверимо у научној литератури.

Немачки атлета с краја 19. века, Ојген Зандо, рођен као Фридрих Вилхелм Милер (нем. Friedrich Wilhelm Müller) и познат и као Јуџин Сандоу (енг. Eugen Sandow), уочио је да вежбе изведене без концентрације мислима, чисто механички, мало доприносе развоју мишића. Према [1], он и професор Андерсон међу првима су чули за индијски систем вежбања спорим покретима пред огледалом, а затим га применили и описали.



Аутори истичу да је седиште свести у мозгу, а да су нервне ћелије у другим деловима тела сличне по особинама. Неурологија заиста познаје пластичност нервног система: када се неки нерв оштети, део његове функције могу преузети друге нервне везе, а вештине се увежбавањем побољшавају. Књига тврди да се усмеравањем воље могу „регенерисати одређени делови тела“; наука то за сада не потврђује, па ту тврдњу не прихватамо. Сигурно је да дуготрајно, стрпљиво вежбање побољшава координацију, осећај тела и држање, а истезање и загревање тела доприносе пријатном осећају топлоте и дотока крви.

Искуство других

Мало нас може да стоји на глави. Ко види некога ко је јачи и боље влада равнотежом, приметиће да он ту позицију заузима без тешкоћа, јер је претходно вежбао. Такав положај мења доживљај себе и света, али доживљаји других људи нама остају невидљиви. Савремени инструменти могу да региструју присуство свести (на пример мождану активност), али још не могу да измере њен квалитет. Зато ми њено дејство препознајемо само по спољашњем понашању других, а сопствену свест упознајемо када постанемо свесни себе. Онај ко практикује јогу не може другоме да докаже своје искуство; може само да покаже пут.

Читав систем јоге, без обзира на врсту, заснива се на повратку природнијем начину живота и на интуицији која човека води ка његовој суштини. Аутори завршавају мишљу да се приближава време када ће човек развијати здравији и свеснији начин живота, а три велика дара јоге су, како кажу, здравље, снага и младост.

Фотографија

Фотографија: Јога Лозница.

Извори

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>

Текст је намењен информисању; код тегоба посаветујте се са лекаром. Најновија верзија: <https://yogaloznica.dkd.rs/sr-cyrl/nothing-without-awareness.html>