



Јога и ментални баланс

Модул за постизање менталног баланса • Јога Лозница • 12. мај 2021.

Јога не замењује лекове ни психотерапију, али вежбање, дисање и усмеравање пажње могу да подрже менталну равнотежу и да их допуне. Одлуке о терапији доносимо уз лекара.



Напомена. Јога, која обједињује положаје, дисање и медитацију, може бити допуна терапији, али терапију не мењамо без договора са лекаром.

Човек 21. века често живи удаљен од сопствене природе. Усамљеност је постала уобичајена, а са њом и бројна осећања која нам нису пријатна. Данас имамо безброј начина да остваримо контакт, а често се осећамо отуђено. Све мање имамо емпатије и способности за блиске односе. Живот нам је окренут стицању материјалног, а осећај испуњености и повезаности изостаје. Анксиозност је у порасту јер се променио систем вредности, док и даље имамо потребу да осмислимо живот и повежемо се са другима. Одржавамо односе који не почивају



на стварним потребама и емоционалној размени, па остајемо ускраћени за лепу реч, додир, загрљај. Окрећемо се себи, а занемарујемо друге. То може да води ка анксиозности, егзистенцијалним кризама, осећају празнине и повлачењу, а неким и ка депресији [1].

Човек је постојао јединка за себе, што је сујројно људској суштини: још је Аристотел записао да је човек по природи друштвено биће [2].

Навикли смо да осећамо извесну блискост са сународницима и културом из које потичемо, али често је та блискост само привидна: осећамо се сигурно јер смо на познатом терену, а заправо смо далеко једни од других. Оквир у коме живимо не можемо лако да променимо, али можемо да сагледамо сопствени свет другачије, да преиспитамо своје ставове и да се прилагодимо околностима, не трпећи оно што је неправедно или нелогично, већ тражећи елементе који нас повезују са вредностима које су нам важне. Сваку прилику треба искористити за пријатну интеракцију и да својој души дамо оно што јој је потребно: блискост, топлину, загрљај.

Шта кажу истраживања

Јога нас наводи да стално преиспитујемо сопствени систем вредности и сопствене менталне и физичке снаге. Док практикујемо асане уз правилно дисање и довољно пажње, утичемо на процесе у телу, а вежбање се повезује са смањењем стреса и бољим расположењем.

Најобухватнији преглед обухватио је 12 насумично распоређених клиничких испитивања са укупно 619 учесника. Показао је умерене доказе да јога на кратак рок ублажава симптоме депресије у поређењу са уобичајеном негом, па аутори закључују да се јога може разматрати као допунска опција [3]. Дугорочни ефекти нису могли да се израчунају, а ниједно испитивање није бележило безбедност вежбања. Зато је и наш закључак опрезан: јога је допуна, а не замена за лечење.

Осам степеница јоге

Већ на почетку бављења јогом можемо осетити предности неколико од осам степеница јоге које описује Патанђали у Јога сутрама [4]. Принципи описани у њима и данас су актуелни и могу послужити као водич у раду на себи. Патанђали наводи девет препрека свести: болест, тупост, сумњу, немарност, лењост, завист, погрешну перцепцију, нереалност и лабилност, и четири знака немира које те препреке прате: потиштеност, немир (анксиозност), дрхтање и неуједначен дах.

Осам степеница (анга) су: *јама* (друштвени кодекс), *нијама* (лични кодекс), *асана* (положаји), *пранајама* (контрола даха), *пратјахара* (повлачење чула), *дхарана* (концентрација), *дхјана* (медитација) и *самадхи* (потпуно упијање у предмет медитације) (санскр. *yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi*). Не морамо да познајемо санскритске изразе да бисмо осетили добробит: при извођењу положаја осећамо истезање тела, брзо дисање нас „подиже“, споро нас смирује, усмеравање пажње на дисање повлачи чула, а успостављање



контакта са телом води ка медитацији. Улазак у положај или излазак из њега може да делује освежавајуће. Свако ко практикује јогу зна да постоји пријатан осећај пре, током и после вежбања.

Краткорочни ефекти

Један час јоге може да промени хемију мозга. У малој пробној студији мерена је ГАБА, главни умирујући преносилац сигнала у мозгу, снимањем магнетном резонанцом. После 60 минута јоге њен ниво је порастао за око 27%, а после 60 минута читања остао је непромењен [5]. Узорак је мали (8 вежбача јоге и 11 особа за поређење), па је то занимљива назнака, а не доказ: не зна се ни да ли је разлог сама јога или кретање уопште.

Зашто се помиње кортизол? Када смо под стресом, хипоталамус у мозгу шаље сигнал хипофизи, а она надбубрежним жлездама, које луче кортизол: хормон који тело припрема за борбу или бег. У кратком року то је корисно. Ако стрес траје, кортизол остаје повишен, а повишен кортизол се често налази код људи са депресијом. У једној индијској студији, у којој је 54 пацијента са депресијом праћено три месеца, кортизол је био виши него код здравих, а код оних који су вежбали само јогу опадао је заједно са симптомима [6]. Преглед 25 испитивања показује да јога највероватније помаже регулацији тог система стреса, али аутори истичу да су докази за сада прелиминарни [7]. Веза дакле постоји и има смисла, а колико је узрок, а колико пратећа појава, тек се истражује.

Када вежбамо, тело се загрева, дисање се продубљује, а пажња се усмерава на оно што радимо. Зато се после часа многи осећају смирено, а истовремено имају више енергије него пре вежбања.

Људи који узимају антидепресиве знају да ефекат не наступа одмах и да је потребно редовно узимање терапије. Слично важи и за јогу: да би осећај благостања постао сталан, потребно је редовно вежбање. Јога има додатну вредност зато што укључује самоконтролу, односно способност да активно учествујемо у сопственом опоравку. Самоконтрола није исто што и снага воље или уздржавање; то је способност свесног деловања. Док вежбамо, радимо нешто за себе и ослањамо се на сопствене снаге, што може помоћи да се ослободимо осећаја беспомоћности који прати депресију. Терапију не мењамо без договора са лекаром.

Жлезде и чакре

Жлезде са унутрашњим лучењем излучују хормоне који крвљу стижу до целог организма, па појачано или смањено лучење мења и тело и расположење. Смањена функција штитне жлезде често прати депресивно расположење [8], а дуготрајно повишен кортизол (Кушингов синдром) доводи до телесних и психичких промена [9]. Зато је разумљиво што се у јоги, која смирује систем стреса, о жлездама говори са пажњом.



У јоги се чакре представљају као симболички приказ центара у телу, поређаних дуж кичменог стуба, најчешће као цветови лотоса. Њихов број се од школе до школе разликује [10]. У новије време аутори их доводе у везу са жлездама ендокриног система (санскр. ајна, vishuddha, anahata, manipura, svadhisthana, muladhara):

- *ајна* (међу обрвама): хипофиза и епифиза [11];
- *вишудха* (грло): штитна и параштитне жлезде [11][12];
- *анакхата* (срце): тимус [11][12];
- *манипура* (соларни плексус): гуштерача [12];
- *свадхиштана* и *муладхара* (доњи део стомака и основа кичме): надбубрежне и полне жлезде, а распоред се у описима разликује [12].

Седма, крунска чакра (*сахасрара*) схвата се као збир свих осталих [12]. Сами аутори истичу да та повезаност није научно потврђена [11][12], па је чакре поштено схватити као симбол, а не као медицинску структуру. Зато се јога не заснива на „стимулацији жлезда“: хормонску терапију увек прописује лекар. Пажња, дисање и покрет могу да смање стрес, а тиме и да повољно делују на хормоне стреса.

Дугорочни ефекти

После дужег бављења јогом краткотрајне промене прерастају у трајније. Вежбе нам помажу да останемо усредсређени и у контакту са осећањима, да будемо свесни садашњег тренутка и да своје мисли и осећања прихватимо као догађаје у сопственом уму. Могућност да себе посматрамо из мало другачије, мирније перспективе, да пратимо своје мисли без претераног оптерећења, помаже да реагујемо сталоженије.

Та „мирнија перспектива“ није удаљавање од емоција нити њихово потискивање. Наше емотивне реакције могу да постану живље, а не тупе, што је супротно стању које прати депресију. Временом учимо да успоримо импулсивне реакције и да реагујемо мирније.

Данас постоји много стилова јоге: неки обухватају само положаје, неки дисање и медитацију, а већина све то заједно са јога етиком. Разликују се и инструктори: неки само посматрају, неки дају корекције, а неки вежбају са полазницима. Без обзира на разлике, редовна пракса смањује напетост мишића, учи нас природном начину дисања и може побољшати концентрацију, памћење и опште осећање.

О модулу

Модул за постизање менталног баланса организован је као курс од осам часова. Часови укључују различите јога положаје и потпуно јога дисање, уз усмеравање пажње на процесе који се повезују са ендокриним системом. Циљ није замена терапије, већ учење вештина које нам помажу да се осећамо боље.



Фотографија

Фотографија: Јога Лозница.

Извори

1. Glediste.rs. (b.d.). *Savremeni čovek i boljke 21. veka: kako usamljenost utiče na nas*. <https://glediste.rs/savremeni-covek-i-boljke-21-veka-kako-usamljenost-utice-na-nas/>
2. Biografija.org. (b.d.). *Aristotel*. <https://www.biografija.org/filozofija/aristotel/>
3. Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J. i Dobos, G. (2013). Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 30(11), 1068–1083. <https://doi.org/10.1002/da.22166>
4. Rsi Patavjali. (2002). *Yoga Sutra*. Zagreb: Ouroboros.
5. Streeter, C. C., Jensen, J. E., Perlmutter, R. M., Cabral, H. J., Tian, H., Terhune, D. B., Ciraulo, D. A. i Renshaw, P. F. (2007). Yoga asana sessions increase brain GABA levels: A pilot study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(4), 419–426. <https://doi.org/10.1089/acm.2007.6338>
6. Thirthalli, J., Naveen, G. H., Rao, M. G., Varambally, S., Christopher, R. i Gangadhar, B. N. (2013). Cortisol and antidepressant effects of yoga. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(Suppl 3), S405–S408. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.116315>
7. Pascoe, M. C. i Bauer, I. E. (2015). A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood. *Journal of Psychiatric Research*, 68, 270–282. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.07.013>
8. Hage, M. P. i Azar, S. T. (2012). The link between thyroid function and depression. *Journal of Thyroid Research*, 2012, članak 590648. <https://doi.org/10.1155/2012/590648>
9. Pivonello, R., Isidori, A. M., De Martino, M. C., Newell-Price, J., Biller, B. M. K. i Colao, A. (2016). Complications of Cushing's syndrome: State of the art. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 4(7), 611–629. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(16\)00086-3](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(16)00086-3)
10. Weintraub, A. (2004). *Yoga for depression: A compassionate guide to relieve suffering through yoga*. New York: Broadway Books. Prema: Ristić, J. (2014). *Jogom protiv depresije* (prevod trećeg poglavlja) [Seminarski rad]. Beograd: Škola joge Vidya Yoga.
11. Balkrishna, A., Sharma, V. K. i Sharma, N. (2018). Chakra genesis, a correlation between evolution of chakras & embryogenesis. *Journal of Yoga & Physiotherapy*, 6(4), članak 555694. <https://doi.org/10.19080/JYP.2018.06.555694>
12. Madankar, P. R. i Sant, S. S. (2022). An approach to understand the mechanism of hormones with help of shadchakras. *World Journal of Pharmaceutical Research*, 11(10), 551–559. <https://doi.org/10.20959/wjpr202210-24934>

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