



Јога пракса

Сваки покрет, удах и свака мисао • Јога Лозница • 25. јануар 2020.

Јога пракса спаја асане, пранајаму и медитацију. Сваки покрет, удах и мисао су део вежбе, а навике из свакодневног живота део су праксе.



Напомена. Не постоји активност која свима одговара, а без довољно искуства не можемо бити сами себи лекари. Поверење у сопствене могућности се не гуши, али пре вежбања проценимо здравствено стање и по потреби питајмо лекара.

Човек из далеке прошлости није морао посебно да вежба тело: лов, риболов, трчање, пењање и пливање пружали су му разноврсно кретање и велику усредсређеност [1]. Савремени човек је велики део тих послова пренео на друге, па се једни уопште не крећу, а други су преоптерећени једностраним физичким радом. Светска здравствена организација препоручује



одраслима 150 до 300 минута умерене активности недељно, вежбе снаге и смањење дуготрајног седења [2]. Аутори књиге на коју се ослањамо [1] сматрају да су једностраност и недостатак кретања узрок многих тегоба савременог доба.

Физички рад позитивно утиче на тело само ако је разноврстан и ако равномерно ангажује све мишиће. Савремени спортови развијају мишиће, али често једнострано: мачевалац десну руку и бутину, тенисер десну руку, клизач бутине и листове. Сваки спорт оптерећује срце, па се не сме претерати. Ако желимо равномерно развијене мишиће, корисно је бавити се различитим активностима.

Јога је један од начина да се тело равномерно развија без великог утрошка времена. За разлику од гимнастике, која подразумева несвесно понављање покрета, заснива се на „вежбама наглашених покрета“ које се изводе уз пуну пажњу [1].

Шта кажу истраживања

За хроничан бол у доњем делу леђа систематски преглед 10 испитивања (967 болесника) нашао је јаке доказе о краткорочном и дугорочном ублажавању бола и препоручио јогу као допунску терапију [3]. Новији Цоцхране преглед 12 испитивања (1080 учесника) закључује да је сигурност доказа ниска до умерена: јога доноси мало до умерено побољшање у односу на изостанак вежбања, али није боља од других вежби за леђа [4].

Машта и пажња

Важан део јога праксе је способност замишљања. Замишљање нам помаже да усмеримо пажњу на део тела који вежбамо и да приметимо сметње које долазе из нас самих: сумњу, страх, слабост. У јоги се каже да се „енергија“ скупља у деловима тела на које усмеравамо свест; то је сликовит опис искуства, а за снагу су потребни и редовна вежба, одмор и исхрана. Аутори [1] сматрају да вежбе изведене уз усмерену пажњу и аутосугестију могу да делују снажније на мишиће од механичког понављања покрета. То је мишљење аутора, које свако може да провери на сопственом искуству.

Верујмо у оно чега још нема, да би га могло бити: машта је стваралачка снага у нашим рукама.

Корисни савети

Навике које препоручују аутори књиге [1] могу бити подстицај за здравији свакодневни живот:

- **Ритам спавања.** Спавамо увек отприлике у исто време, не превише касно.
- **Ходање боси.** Кад год је могуће, стопалима дајемо слободу: боси по трави, шуми или обали.
- **Свеж ваздух.** Вежбамо у просторији са чистим ваздухом, без дима и непријатних мириса.



- **Чист нос.** Нос је улаз за ваздух; зачепљен нос ујутру може да олакша испирање млаком, благо осољеном водом.
- **Исхрана.** Храну добро жваћемо и једемо умерено; исхрану мењамо постепено.
- **Расположење и говор.** Вежбамо сталоженост и не дозвољавамо да нас околности лако избаце из равнотеже.

Детаљније, према истим ауторима [1]:

- **Ритам спавања.** Тело и ум имају свој ритам. После буђења добро је да се кратко усредсредимо на здравље и снагу.
- **Ходање боси.** Становници градова се лако умарају делом и зато што су стално у обући, на бетону и асфалту. Пре спавања добро је покретати прсте на ногама, један по један, како бисмо их боље осетили.
- **Свеж ваздух.** Кратко излагање коже ваздуху, када су услови пријатни и приватност обезбеђена, аутори називају „ваздушним купањем“. Ако почнемо лети и постепено, можемо да стекнемо отпорност на промене времена. Хладноћи не излажемо тело пренагло.
- **Чист нос.** Код упорне кијавице или упале не треба се ослањати само на испирање, већ се јавити лекару.
- **Исхрана.** Добро жвакање помаже варењу и здрављу зуба. Аутори препоручују исхрану засновану на воћу, поврћу, плодовима, житарицама, меду и млечним производима, уз умереност у месу. При већим променама посаветујмо се са лекаром или нутриционистом.
- **Столица.** Редовно пражњење црева је важан део здравља. Неким јогијским положајима можемо помоћи, али дуготрајне тегобе треба да прегледа лекар.
- **Дуван, алкохол и психоактивне супстанце.** Препоручује се да их избегавамо, јер слабе пажњу и осећај тела.
- **Расположење.** Завист, мржња, охолост и љубомора троше енергију и оптерећују тело и дух. Добро је да вежбамо сталоженост и духовну ведрину.
- **Говор.** Говоримо када имамо шта да кажемо; непотребно наклапање троши пажњу и снагу.
- **Тишина и пост.** Неки вежбачи једном месечно посвете дан тишини и уздржавању од обилне хране. Пост није за свакога (нарочито не за труднице, децу, хроничне болеснике и особе са поремећајима исхране) и о њему се одлучује уз савет лекара.
- **Простор за вежбање.** Када уђемо у просторију за вежбање, оставимо напољу бриге и почнемо вежбу дубоким дисањем.

Фотографија

Фотографија: Јога Лозница.



Извори

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>

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