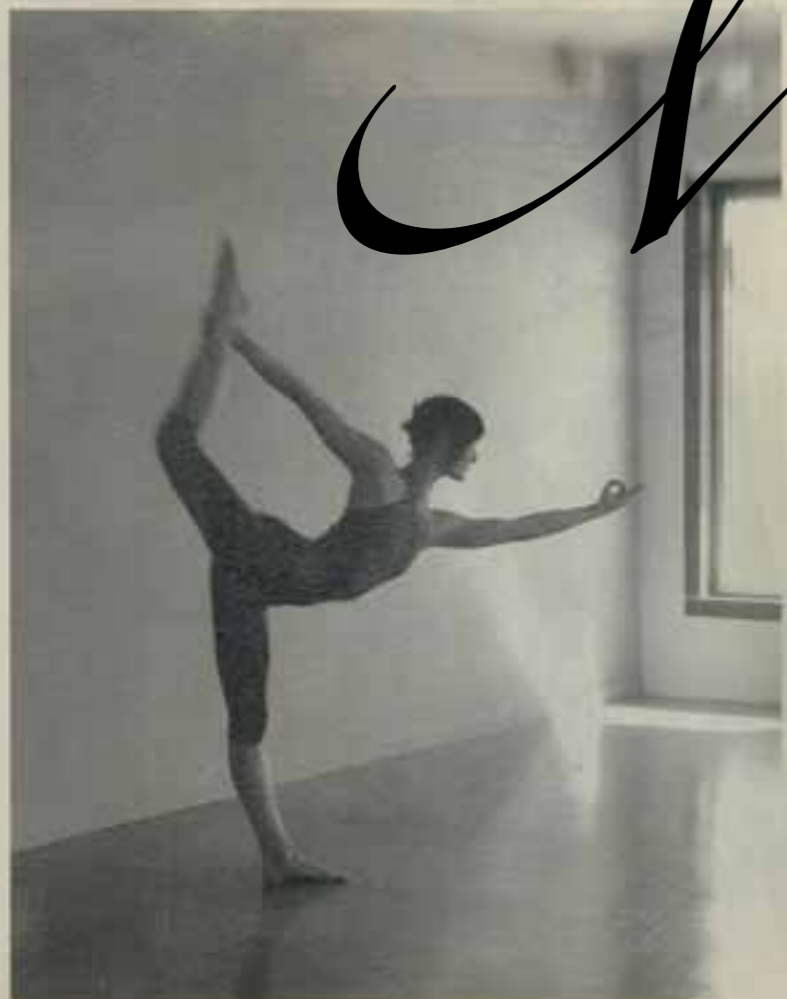


# 10 zabluda o jogi



Iako je joga sve popularnija i u našim krajevima, još se često mogu čuti predrasude o toj veličanstvenoj disciplini. Sensina suradnica, učiteljica joge Senka Ljubić razjašnjava zablude s kojima se i sama mnogo puta susrela





**N**o

ožda ste mnogo puta poželjeli vježbati jogu. Razmišljali ste o tome da bi ona mogla biti dobra za vaše zdravlje ili vas smiriti. A onda ste vidjeli sliku mršave, gipke mlade djevojke u čudnovatom položaju, ruku i nogu zamotanih oko tijela, i samo ste odmahnuti glavom: „Nije to za mene!“ Povjerovali ste tako jednoj od najčešćih zabluda o jogi.

Jogu poučavam osam godina i imala sam prilike vježbati s mnogo divnih ljudi. Susrela sam se s mnogim pitanjima, vodila mnogo umirujućih razgovora želeći pružiti što više informacija o onom što znam iz iskustva stečenog dugogodišnjim prakticiranjem te drevne vještine. Većina vježbača počinje s namjerom da ukloni bolove u leđima, da se opusti, razgiba. Malo-pomalo, otkrivajući sve mogućnosti i ljepote joge, postaju svjesni da ona pruža mnogo više. Joga nam može dati upute za upotrebu onog što smo dobili na dar rođenjem: našega savršenog tijela, našeg uma, života. Ali joga nije religija i više je od sportske aktivnosti. Svima koji traže unutarnji mir, zdravlje i samospoznaju nudi razrađen sistem vježbanja, disanja, mentalnog i duhovnog razvoja. Joga je način života. Na moju veliku radost, posljednjih godina postaje sve popularnija zahvaljujući povoljnim učincima u koje se može uvjeriti sve više vježbača. Među onima koji su manje upućeni u tu drevnu vještinu postoje pogrešna tumačenja, mitovi ili zablude o tome što ona jest i kako nam može pomoći. Najčešće se uz jogu vežu sljedeće zablude.

*Joga nam daje upute za upotrebu onog što smo dobili na dar rođenjem: našeg savršenog tijela, našeg uma, života*

### 1 JOGA JE ZA GIPKE OSOBE

Joga se često predstavlja prikazom vježbača u nekom zadivljujuće zamršenom položaju tijela. Ponekad taj položaj izgleda gotovo akrobatski pa može odbiti vježbače koji osjećaju da im tijelo nije gipko, imaju zdravstvene tegobe ili možda višak kilograma. Istina je upravo suprotna! Joga je namijenjena svima, pogotovo tijelu koje je malo „zahrđalo“ ili malo kruće. Naša su tijela različite građe, svatko ima svoja fizička ograničenja, pa ne možemo svi napraviti baš sve. I ne trebamo! Svaka asana, tj. položaj tijela ima brojne varijacije i lako se može prilagoditi mogućnostima pojedinog vježbača. Čak i ako pravilno izvedemo samo dio asane, osjetit ćemo pozitivne učinke. Neke ćemo asane napraviti bez ikakvih teškoća, a nekima ćemo se dulje baviti. Mnogi se vježbači začude kad već nakon prvih nekoliko sati joge otkriju da im je tijelo gipkije nego što su mislili, da mnogo toga mogu napraviti. Zadivljujuće je vidjeti da već nakon nekoliko mjeseci kontinuiranog vježbanja tijelo pokazuje velik napredak.

### 2 JOGA JE SAMO ISTEZANJE I OPUŠTANJE

Tvrdnja je točna - ako iz nje izbacimo riječ „samo“. Asane i njihov slijed izvođenja složeni su tako da se podjednako radi na snazi mišića kao i na njihovu istezanju. Joga zahtijeva snagu i izdržljivost, unutarnju disciplinu potrebnu da zadržimo tijelo u nekoj asani. Ako asana zahtijeva više fizičke snage, moramo se još

više koncentrirati na disanje. Tako nam misli neće moći odlutati jer da bismo zadržali ravnotežu, ne smijemo izgubiti koncentraciju. Pravilno izvođena asana uči nas kako aktivirati mišiće, a rasteretiti kralježnicu. Često lošim držanjem tijekom svakodnevnih poslova opterećujemo kralježnicu. Bolan vrat ili donji dio leđa najčešća su posljedica nepravilna držanja. Položaji u jogi poboljšavaju naše držanje, ali i razvijaju našu svijest o svom tijelu. Joga je stoga mnogo više od istezanja. Ona povećuje snagu i gipkost tijela s umom, omogućujući nam da uspostavimo ravnotežu, koordinaciju pokreta i smirenost.

### 3 JOGA JE SPORA I DOSADNA

Joga nije natjecateljska disciplina. U njoj se ne pumpaju mišići, nema trčanja, nema ciljne crte na koju moramo stići prije ostalih. Postaviti tijelo u određen položaj i održati ga mirnim možda se ne čini

dinamičnim, no to je samo izvanjski dojam. Toliko se toga događa unutra, na razini energije i osjeta. Vježbanjem joge otvara nam se unutarnji svijet u kojem otkrivamo svoje fizičke i mentalne granice. Joga je vještina koja zahtijeva određenu zrelost, spremnost da se prepozna i otkrije taj unutarnji svijet. To je beskrajno područje koje možemo dugo istraživati i uvijek u njemu otkriti nešto novo. Zbog toga joga nikad nije dosadna. Postoje brojni stilovi joge, neki su izvana gledano sporiji, poput *yin* joge, a neki dinamičniji, poput *vinyasa flow* joge, od koje ćete se svakako oznojiti. No bez obzira na stil koji prakticirate, bezbrojne varijacije uvijek dodaju tradicionalnim stilovima element novog i izazovnog. Kad jednom i sami isprobate jogu, shvatit ćete da je ona sve samo ne dosadna.

### 4 JOGA JE RELIGIJA

Joga nije religija, baš kao ni sport. To je alat kojim se služimo u svome duhovnom razvoju. Za razliku od religija, ne propisuje pravila i zabrane, nego nam daje naputke za vježbe koje nas kroz osobno iskustvo vode k spoznaji istinske stvarnosti. Joga je način života koji odabiru oni koji se žele povezati sa svojom nutrinom i proširiti duhovnu svjesnost. Vježbanje joge nije u suprotnosti ni s kojom velikom religijom jer potiče ljubav, jednakost, poštovanje, razumijevanje i toleranciju. Njezine jače izražene duhovne strane, poput meditacije ili pjevanja mantri, nisu religijske, nego duhovna praksa kojom postizemo opuštenost, mir i svjesnost.

*Joga zahtijeva snagu, izdržljivost, unutarnju disciplinu i koncentraciju*

**AKO VJEŽBAŠ JOGU, MORAŠ BITI VEGETARIJANAC**

5 Vježbači joge nakon nekog vremena počnu svoje tijelo doživljavati na razini energije. Nakon prakticiranja asana osjećamo da je tijelo osvježeno, da smo iz njega izbacili otrove. Prirodno je da taj izvanredni osjećaj želimo zadržati što dulje pa ćemo više paziti na to što unosimo u sebe. Nova znanstvena otkrića na području nutricionizma, uz osobnu proširenu svijest o tijelu i njegovoj energiji, pomoći će nam da odaberemo najbolju vrstu prehrane za sebe. Vegetarijanstvo je dobrodošlo na energetskoj razini ako to odgovara pravim potrebama tijela i jamči zdravlje. Učestale alergije ili intolerancija na pšenicu usmjeravaju sve više ljudi na paleoprehranu, koja uključuje i meso. U jogi se presudnim smatra osobno iskustvo, nema općeprihvaćenih dogmi koje se pod svaku cijenu moraju slijediti. Pravi način prehrane odabrat ćete na temelju osobnog iskustva i znanja o tome što je dobro za vaše zdravlje.

**JOGA JE SAMO ZA MLADE**

6 Ljepota joge jest i u činjenici da je možemo sigurno i uspješno prakticirati bez obzira na dob. Što smo stariji, to je važnije vježbanje asana, jer s vremenom opada prirodna gipkost tijela pa ju je dobro održavati. Svaka asana ima svoje modifikacije pa je vježbači prilagođavaju svojim trenutačnim mogućnostima i godinama. Korist koju one pružaju pomaže kod mnogih tegoba koje mogu pratiti zrelu životnu dob. Joga pomaže u poboljšanju probave, regulaciji krvnog tlaka, učvršćuje mišiće, ublažava osteoporozu, može pomoći kod artritisa, nesаницe i

mnogih drugih tegoba. Vježbajući je ostajemo gipki i zdravi, vedra duha i smireni.

**POMOĆU JOGE NE MOŽE SE SMRŠAVJETI**

7 Kontinuiranim vježbanjem joge može se smršavjeti, zbog vježbanja, ali i zbog nove svijesti o tijelu. Mnoge asane imaju detoksifikacijski učinak pa tijelo lakše izbacuje ili



*Kad opažamo osjete u tijelu, misli i energiju koju smo pokrenuli, tek tada radimo jogu*

sagorijeva otrove u tijelu. Nisu samo važne asane nego i vježbe disanja. Različitim tehnikama disanja povećavamo unos kisika i time ubrzavamo izmjenu tvari, pročišćavamo dišne putove, povećavamo kapacitet pluća i uravnotežujemo energetsko tijelo. Kad nakon vježbanja osjećamo svje-

žinu u tijelu, mnogo nam je važnije što ćemo u njega unijeti. Počinjemo obraćati veću pozornost na prehranu pa se i zbog toga organizam pročišćava, a kilogrami polako, ali sigurno tope.

**FIZIČKO VJEŽBANJE NAJVAŽNIJI JE VID JOGE**

8 Fizičko vježbanje većini je zapadnjaka prvi susret s jogom i najčešći način njezina prakticiranja.

No, kad počnemo izvoditi asane, susrest ćemo se i s ostalim vidovima joge. Opažajući što sve osjećamo dok dišemo i držimo tijelo u određenom položaju, zapravo promatramo sebe. Možemo li se koncentrirati na to što radimo? Jesmo li nestrpljivi ili smo odlučni i uporni? Kad povećamo pokret s disanjem, kad svjesno i koncentrirano opažamo osjete svog tijela, valove svog uma, misli koje nam dolaze, energiju koju smo pokrenuli u tijelu, tada zapravo učimo o sebi i tek tada radimo jogu! Možda ćemo s vremenom pokušati meditirati. Otkrit ćemo da je joga vrlo kompleksna vještina i sastoji se od raznih načina stjecanja iskustva na putu duhovnog razvoja. U samim temeljima joge njezinih je osam putova, osam udova. Pojednostavljeno rečeno, uz fizičko vježbanje, disanje i meditaciju čini ih i svjesno ponašanje kojim vježbamo nenasilje, iskrenost, zadovoljstvo onim što imamo, skromnost, koncentraciju i još mnogo toga.

**JOGA JE ZA ŽENE**

9 Tradicionalna joga dugo je bila rezervirana za muškarce. Širenjem na Zapad, u posljednjih se pedesetak godina preobrazila. Činjenica je da je među vježbačima joge trenutačno više žena, prema nekim ispitivanjima čak 72 posto. No posljednjih se godina taj omjer uravnotežuje. Joga je

izvanredan način fizičkog vježbanja, kao i uspostavljanja ravnoteže u životu. Njome postizemo zdravlje i unutarnji mir, a tome jednako teže žene i muškarci. Valja napomenuti da je među suvremenim velikim zapadnjačkim učiteljima joge više muškaraca nego žena. Muškarci koji se aktivno bave sportom mogu jogom istegnuti mišiće koji su možda postali previše kruti, povećati razgibanost zglobova i gipkost tijela a da pritom i dalje rade na njegovoj snazi.

**JOGOM MOŽEMO OZLIJEDITI KRALJEŽNICU**

10 Određeni položaji tijela čine se vrlo teškim i izazovnim. Primjerice, stoj na glavi mnogim vježbačima izgleda opasno i nedostižno. Mnogo sam puta čula komentar: „Bojim se da mi ne pukne vrat!“ Postoji predodžba da neke asane postavljaju kralježnicu u neprirodan položaj, no drevna jogijska vještina vodi računa o anatomiji tijela. Slijed asana naizmjenice izduljuje ili skuplja kralježnicu, uvija je te jača mišiće koji je podupiru. Asane pomažu pravilnom držanju tijela, rasterećujući dijelove kralježnice koji su preopterećeni lošim držanjem. Vježbač će sam osjetiti svoje mogućnosti i uz stručnog učitelja prilagoditi si vježbanje tako da ono za njega bude sigurno i ugodno. ☸

