

PROTIV STRESA

*Joga u
gradskoj vrevi*

U sjeni zagrebačke katedrale, usred buke i žurbe gradskog života, pronašli smo mirni kutak i malo vremena da se posvetimo sebi. Kao što postoje skrovite male terase i balkoni u gradu, tako uz pomoć joga u sebi možemo pronaći skriveni vrt u kojem ćemo se obnoviti. Potrebno nam je tek 15-ak minuta. S nekoliko jogijskih asana jednostavno ćemo ublažiti posljedice stresa



Stres je jedan od najvećih otrova užurbane svakodnevice. Često podcjenjujemo njegovu štetnost za fizičko i psihičko zdravlje. Kad smo pod stresom, cijelo je tijelo napeto, mogu nam podrhtavati ruke ili se ubrzati rad srca i disanja. Možda ćemo namreškati čelo ili čvrsto stisnuti vilicu. Podići ćemo ramena u obrambenom položaju pokušavajući se zaštititi od iznenadnih udaraca života. Javljaju se i bolovi u želucu ili osjećaj grča u utrobi. Kad zahtjevi prelaze naše mogućnosti, možemo patiti od mučnine, glavobolje ili pojačanog znojenja.

Čak i kad osjećamo da smo pod stresom, i dalje se žurimo obaviti neke od beskonačnih zadataka svakodnevice. Uz to, izloženi smo i stalnim vanjskim podražajima koji dolaze sa svih strana - buci, prometnim gužvama. Čak i kad dođemo kući, radio ili televizor su stalno upaljeni. Ako uspijemo provesti neko vrijeme u tišini, često nam naše nemirne misli, brige ili tjeskoba buče u glavi i nastavljaju nas umarati.

Joga je izvanredan način da ublažimo stres. Djelujući na fizičkoj razini, svaka asana ima učinak i na energetsko tijelo. Stres ćemo otkloniti disanjem, istezanjem mišića, ali i pokretanjem suptilne energije osjećaja. Čak i kad se ne možemo organizirati da redovito vježbamo, možemo napraviti barem jednu ili nekoliko asana koje će brzo ublažiti napetost. Ako imate petnaestak minuta, asane koje vam predlažemo za uklanjanje stresa i napetosti možete izvesti kao malu seriju. No ako želite, možete odabrati samo jednu od njih, onu koja vam se sviđa i koju možete lako izvesti.



Disanje

Disanje je najučinkovitiji način smirivanja uma i opuštanja tijela. Cim svjesno usmjerimo pozornost na disanje, naš će dah, iz kratkog i plitkog, stresom zakočenog disanja postati dulji i dublji. Prateći postojan ritam disanja, koji poput nježnih valova dolazi i odlazi, naše će se misli polako smiriti i usporiti. Sa svakim novim udahom, u koji ne treba ulagati napor, osjećat ćemo sve veći mir, a tijelo će se opustiti.

Na početku vježbanja svakako odvojite malo vremena da osjetite svoje disanje. Najbolji učinak postići ćete ako sjednete i zatvorite oči kako biste uronili u svoj unutarnji svijet. Pustite da vam nekoliko trenutaka misli jure, ali se pokušajte usmjeriti na doživljaj svog tijela. Opustite lice i oči, provjerite jesu li vam vilica i jezik opušteni. Često ih grčimo u nesvjesnoj potrebi da zadržimo kontrolu i pribranost. Osjetite ispod sebe čvrsto i stabilno tlo, čijem se pouzdanom osloncu uvijek možete s povjerenjem prepustiti.

Slušajte nekoliko trenutaka svoj dah i pokušajte ga produbiti. U maloj vizualizaciji zamislite svoje srce kao cvijet koji se s udahom širi i nježno otvara, a s izdahom zatvara.

Otvoranje srca

Kad smo pod stresom, preplavljuje nas osjećaj stiješnjenosti, među ostalim i zbog obrambenog položaja tijela. Dišemo plitko pa se tijelo brže umara jer ne dobiva dovoljno kisika, a može se javiti i osjećaj mučnine ili vrtoglavica. Kad otvorimo prsni koš, moći ćemo disati dublje, a što je dah dublji, to je stres manji. Asane u kojima se sagibamo prema natrag otvaraju prsni koš i srce.

Otvaranjem prsnog koša povećava se osjećaj unutarnjeg prostora, a time i prepoznavanje vlastitih sposobnosti i mogućnosti. Preplavit će nas osjećaj da se ne moramo grčevito braniti, nego da u sebi imamo dovoljno hrabrosti nositi se s izazovima. Suptilne energije tijela usmjeravaju se prema srcu, pomažući nam da iscjeljujuće energije daba i osvježene energije tijela pročiste sve negativne osjećaje koje smo ondje spremili.

Stojimo spojenih stopala. Osjetimo ispod njih stabilno tlo koje nam daje oslonac. S udahom izdužimo kralježnicu, zamislimo da otvaramo prsni koš. S izdahom spojimo dlanove ispred srca. S novim udahom još jednom izdužimo kralježnicu, a s izdahom se počnemo polako sagibati prema natrag. Zamislimo da otvaramo srce, ramena i lopatice spuštamo dolje, izdužimo vrat. Dlanovi ostaju ispred srca, a ako ste gipki, ispružite ruke straga i istegnite ih, pazeci da ramena ne podignete prema ušima. Ostanite u tom položaju tri udaha i vratite se u početni stojeći položaj. Ako vam položaj godi, ponovite ga nekoliko puta.

Pretkloni

U smirivanju stresnih stanja najviše će nam pomoći pretkloni. Oni usmjeravaju našu pozornost prema unutra, prema tijelu i osjećajima. Na dubokoj unutarnjoj razini pretkloni nas suočavaju s brigama i problemima koje smo potisnuli, a čija se napeta energija skladišti u mišićima nogu i zdjelice. U pretklonu se jednostavno možemo osloboditi negativnih misli, polako otpuštati ljutnju, krivnju ili žaljenje za propuštenim. On nas iscjeljuje od povreda prošlosti te nam pomaže da oprostimo sebi i drugima. Inverzni su položaji svi oni u kojima je glava spuštena ispod razine srca. Oni simbolično preokreću naš svijet naopako, dajući nam priliku da promijenimo pogled na sebe. To može dati zanimljive uvide u ono što je važno, a što nije. Pritom pročišćavamo um i postizemo smirenost.

STOJEĆI PRETKLON dopušta da gravitacijska sila nježno istegne kralježnicu. Pritisak na prednji dio tijela blago će masirati unutarnje organe, osobito želudac i cijeli probavni trakt. Kao što se prepuštamo gravitaciji, tako i svoj ego načas možemo prepustiti osjećaju da postoje neke veće sile koje ponekad određuju tijek našeg života, mimo kontrole ega. Vrlo je opuštajuće dopustiti da nas ponesu inteligencija našeg tijela. Pretklon nas još intenzivnije usmjerava našoj nutrini, dajući nam osjećaj da će sve biti u redu.

Stopala razmaknite u širinu bokova. S udahom polako podižite ruke. Zamislite da izdužujete cijelo tijelo prema gore. S izdahom se polagano sagibajte u kukovima i spuštajte tijelo prema naprijed. Pokušajte zadržati leđa ravna. Pustite glavu i torzo da vise zbog čega će se kralježnica blago istezati, a zatim se uhvatite za laktove i zadržite položaj tijekom nekoliko udaha. Koljena ostavite blago savijena ili ih savijte malo jače ako osjećate prejak istezanje stražnjih mišića nogu. Dišite lagano i pokušajte cijelo vrijeme slušati svoj dah. Kad izlazite iz ovog položaja, prvo pustite ruke da opušteno padnu ispred tijela, a onda se podižite zaobljenih leđa, dok ruke i glava vise. Na kraju otvorite prsni koš i polako podignite glavu.



PAS KOJI GLEDA DOLJE je jedna od najpoznatijih asana. To je kombinacija snage i gipkosti, usmjerava našu pozornost unutra, na raznolike osjete u tijelu. U ovom se položaju istežu ruke, ramena i kralježnica, ali i stražnji mišići nogu. To snažno istežanje otklanja umor i osvježava tijelo. Istodobno se pojačava cirkulacija u mozgu, otvara se prsni koš i poboljšava disanje. Izvanredno smiruje um, otklanja stres i blagu depresiju. Ova asana pomoći će vam i kod glavobolje, ali je nemojte raditi ako imate visok tlak.

U asanu ulazimo iz četveronožnog položaja. Dlanove stavimo točno ispod ramena, raširimo prste na rukama i osjetimo da su nam cijeli dlanovi, prsti i jagodice prstiju na podu. Oslonimo nožne prste na pod, udahnemo duboko, a s izdahom dignemo bokove visoko gore, upremo se dlanovima o pod i gurnemo tijelo odostraga. Glavu pustimo da visi.

Dok lagano dišemo i upiremo se dlanovima o pod, podižemo sjedne kosti visoko gore, možemo zamisliti da stražnje bedrene mišiće istodobno podižemo gore i guramo odostraga.

Ako niste izrazito gipki ili nemate iskustva u vježbanju joge, koljena možete ostaviti savijena i možete ostati stajati na nožnim prstima. Pokušajte zamisliti da s udahom upijate u sebe stabilnost i snagu tla koje osjećate pod svojim dlanovima i stopalima. Kad izdišete, zamislite da sve napetosti iz vašeg tijela odlaze kroz dlanove i stopala. To će vam dati izvanredan osjećaj prizemljenosti, stabilnosti i snage koja vas obnavlja iznutra.

Zadržite položaj tijekom nekoliko udaha i izdaha pa se spustite na koljena, sjednite na pete i stavite čelo na pod. Odmorite se koliko treba pa ponovite asanu još nekoliko puta.

Uvijanje kralježnice

Asane u kojima uvijamo kralježnicu pomažu nam da raspлетemo zapletene životne situacije. Lakše ćemo izaći na kraj s problemima i preprekama jer ćemo shvatiti da to zapravo nisu problemi nego izazovi. Jogijski položaji u kojima uvijamo kralježnicu pomažu nam da osjetimo vlastitu snagu i samopouzdanje kojima ćemo riješiti sve izazove. Na fizičkoj razini uvijanje kralježnice vrlo je osvježavajuće i pomaže da se kralježnica ponovno vrati u prirodan položaj.

Sjednemo na pod i savinemo lijevu nogu u koljenu te privučemo lijevo stopalo prema lijevom boku koliko možemo. Savinemo desno koljeno i oslonimo stopalo desne noge na unutarnju stranu lijevog bedra. Stavimo lijevi dlan na desno koljeno. Udahnemo duboko i izdužimo kralježnicu, a s izdahom se okrenemo tijelom straga i stavimo desni dlan na pod iza leđa. Okrenemo glavu odostraga i gledamo preko desnog ramena. Sa svakim udahom izdužujemo kralježnicu, a sa svakim izdahom otvaramo desno rame još malo jače odostraga. Osjetimo da smo uvinuli kralježnicu cijelom dužinom i zadržimo nekoliko udaha. Ponovimo na drugu stranu.

Čak i kad se ne možemo organizirati da redovito vježbamo, možemo napraviti barem jednu ili nekoliko asana koje će brzo ublažiti napetost

Ravnoteža

Asane u kojima trebamo održati ravnotežu najbolje će nam pokazati stanje naših osjećaja i stupanj stresa pod kojim se nalazimo. Da bismo održali tijelo u ravnoteži, moramo imati postojan i dubok dah, smiren i koncentriran um pa će asana poput ratnika III pomoći da otpustimo napetost. Ratnik III daje nam osjećaj prizemljenosti, spuštajući nas iz glave u tijelo. Održavanjem ravnoteže između energija uma i tijela u ovoj asani, prilagođavamo se svemu s čim se susretnemo, baš kao što to moramo činiti i u životu. Pokušavanjem održavanja fizičke ravnoteže učimo se strpljivo održavati i onu unutarnju.

Stojimo spojenih stopala. S udahom izdužimo kralježnicu, zamislimo da otvaramo prsni koš. S izdahom spojimo noge ispred srca. S udahom još jednom izdužimo kralježnicu, a s izdahom se počinjemo sagibati u kukovima istodobno podižući lijevu nogu odostraga. Pokušamo namjestiti tijelo i nogu tako da budu vodoravni s podom. Dlanovi ostaju ispred srca. Nožne prste lijeve noge, koja je ispružena straga, zategnemo prema koljenu. Koljeno noge na kojoj stojimo lagano je savinuto kako bismo mogli lakše amortizirati sve one sile koje bi nas mogle izbaciti iz ravnoteže. Osjetimo stopalo desne noge na kojoj stojimo i osvijestimo da je cijelom površinom na podu, stabilno i snažno. Zadržimo taj položaj nekoliko udaha i polako se vratimo u početni. Ponovimo na drugu stranu, dižući desnu nogu straga.

Obnavljanje

Restorativne ili obnavljajuće položaje dobro je izvesti na kraju. Pozornost je i dalje usmjerena prema unutra, a slušajući svoje lagano disanje, postizemo mir i osjećamo olakšanje jer smo uspjeli pustiti napetosti iz fizičkog tijela, smirili smo misli i uzburkane osjećaje. Odličan je položaj djeteta u kojem sjedimo na petama, čela oslonjenog na pod, ruku opuštenih pokraj bokova. To je istodobno pretklon i obnavljajući položaj. Predlažemo da isprobate položaj na leđima u kojem su otvoreni kukovi.



Legnemo na leđa, spojimo stopala i privučemo ih prema zdjelici. Ako osjećate napetost u kukovima, možete ispod svakog koljena postaviti jastučić na koji ćete osloniti koljeno. Lijevi dlan nježno stavimo na trbuh, a desni na srce. Oslušujemo sebe, svoj dah i svoje srce. U obnavljajućim položajima ostanite što dulje, ostanite prisutni u svom tijelu, sa svojim dahom i suptilnim energijama.

Kad se vratite u svakodnevnicu, imat ćete više volje i snage pa ćete smirenije i s osmijehom nastaviti dalje. **S**