

Lakret u novo

Svi koji prakticiraju jogu znaju da se na satu joga događa više od onoga što se na prvi pogled čini. I sama riječ 'joga' znači 'povezati' ili 'spojiti', pa vježbanjem joga dovodimo u ravnotežu cijelo svoje biće: tijelo, um i osjećaje. Kad osjetimo da smo zapeli u rutini te počnemo gubiti vitalnost i volju za životom, jogijski položaji uvijanja kralježnice ponovo će zapaliti našu unutarnju vatru, pomoći nam da lakše pustimo prošlost i napravimo mjesta za novo

U jogi se smatra da su tijelo, dah, um i osjećaji neraskidivo povezani. Sve što se događa na jednoj razini ima učinak na cijelo naše biće. Na satu joga, na našim prostirkama tijelo i dah su u središtu pozornosti, no svaki jogijski položaj - asanu - možemo promatrati na nekoliko načina. Na anatomskoj razini promatramo koji su mišići najaktivniji u asani. Na energetske razini promatramo kamo se usmjerava unutarnja energija - energija daha - te koja su energetska središta - čakre - aktivirane i osvježene tom asanom. Svaka je čakra energetsko središte suptilnog tijela, a njena je energija povezana i s osjećajima.

Većina nas ima dobro organiziran život u kojemu balansiramo posao i obitelj, zarađivanje s opuštanjem i zabavom, obaveze i slobodu, stres i zdravlje. No svima nam, s vremena na vrijeme, sve to postane previše, prebrzo, preteško. Zaplicemo se u složenu mrežu svakodnevice iz koje se nije lako izvući. Pohranjujemo u sebi mnoštvo dobrih i loših iskustava, osjećaja i uvjerenja, a sve se to odražava i na naše tijelo. Vežemo se previše za stvari, poznate situacije, ljude, za svoja vlastita očekivanja. Najčešće ne primjećujemo da ne znamo pustiti i kako smo se previše opteretili. Postajemo negativni i čini nam se da se nikad ništa neće promijeniti. Svjetlost našeg srca postaje prigušena, a naša unutarnja vatra nema se više čime nahraniti.

Asana uvijanja kralježnice, ili udomaćeni anglizam „twist“ (*twist*), jednostavan je i odličan način da osnažimo svoju unutarnju vatru. Vatra je vitalnost, životna energija, snaga, pokretačka sila u nama. Povezana je s čakrom manipura, trećom čakrom koja se nalazi u području solarnog plexusa, na pola puta između pupka i donjeg dijela prsne kosti. Vatra ima transformacijski učinak jer je sposobna jednu tvar pretvoriti u nešto drugo: tvar u energiju, u svjetlost i toplinu. Vatra ima istovremeno pročišćujući

učinak jer, sagorijevajući staro, oslobađa prostor za nešto novo.

Volja za životom

Kad se u našem životu događaju promjene ili kad smo pred važnom odlukom, sami odlučujemo hoćemo li pustiti prošlost i krenuti naprijed da bismo stvorili novu verziju sebe. Preobražaj svega što jesmo u tom trenutku, svega što znamo o sebi, drugima i životu, događa se kad gradimo na starom, ali smo spremni pustiti sve što nas koči u koraku naprijed, na višu razinu, bliže ciljevima koje smo si postavili. Ona se događa uz pomoć naše unutarnje vatre, koju ćemo ponovo rasplamsati vježbajući asane uvijanja kralježnice - tvistove.

Često u životnim promjenama želimo još jednom pogledati iza sebe, unatrag, prije nego li konačno pustimo prošlost. Taj pogled unatrag može biti pozdrav, oproštaj, puštanje, dok u sebi koncentriramo odlučnost, snagu da pokrenemo proces preobrazbe, pronademo novu verziju sebe. Kad izvodimo neki od sjedećih jogijskih tvistova, naše je tijelo upravo u tom položaju - uvijamo ga prema natrag, ali samo da bismo lakše pustili sve što nas koči u razvoju. Ne čudi, stoga, što je treća čakra povezana sa snagom volje, odlučnošću, samosviješću, sposobnošću da aktivno upravljamo svojim životom. Vježbajući asane uvijanja kralježnice, čistimo iz svog sustava nisko samopouzdanje, neodlučnost i letargiju. Stvaramo prostor za novu vjeru u sebe i svoje sposobnosti.

Koristi uvijanja za fizičko tijelo i zdravlje također su mnogobrojne: održavaju prirodnu gipkost kralježnice, osvježavaju i aktiviraju organe u trbušnoj šupljini te potiču cirkulaciju, pritom zagrijavajući tijelo. Toplina koja se stvara u tijelu podupire eliminacijske i pročišćujuće procese. Tvistovi su asimetrične asane, a to znači da svaku asanu moramo izvesti prvo na jednu stranu tijela, potom na drugu, a izme-

đu jedne i druge možemo napraviti mali predah, ako je potrebno.

Gipka kralježnica

Zbog pogrešnog držanja tijela, predugog sjedenja za radnim stolom, kao i raznih degenerativnih bolesti ili ozljeda, kralježnica gubi svoju gipkost, a to se vrlo brzo primjećuje upravo u sposobnosti da je uvinemo. Je li vam se dogodilo da vozeći automobil morate pogledati unatrag i osjetite bol u vratu? Često vam se dogodi da ne možete okrenuti vrat, pa morate okrenuti cijelo tijelo, pritom osjećajući neugodu? Uvijanje je normalan pokret kralježnice, a vježbanje tvistova odlično održava njenu gibljivost. Raspon gibljivosti kralježnice opada s godinama života, a redovitim vježbanjem produžuje se njeno gipko stanje. Kralježnica je središnji dio našeg tijela, proteže se punom dužinom trupa. Sastoji se od vratne ili cervikalne kralježnice, srednjeg dijela ili torakalne kralježnice, donjeg dijela ili lumbalne kralježnice te sakruma ili križne kosti koja završava trticom. Torakalni dio kralježnice povezan je s prsnim košem, s rebrima, pa je u tom dijelu mogućnost uvijanja manja. To vrijedi i za sakralni dio, gdje se kralježnica povezuje sa zdjeličnim kostima u vrlo osjetljivom sakro-ilijakalnom zglobo. Stoga se najveći raspon uvijanja može dogoditi u vratnom i u lumbalnom dijelu kralježnice. Uvijanjem kralježnice odlično ćemo istegnuti, osvježiti i ojačati mišiće leđa, posebno one uz kralježnicu. Uvijanjem ćemo se riješiti i napetosti, ne samo u leđima nego i u području abdomena i prsnog koša. Odlično ćemo ublažiti bolove u leđima.

Detoksikacija

Na fizičkoj razini, vatra našeg tijela obavlja probavne procese, hranu razgrađuje u hranjive tvari, transformira je u energiju. Kad uvinemo kralježnicu, istovremeno uvijamo i područje trbušne šupljine sa svim njenim probavnim organima. Uvinuti položaj pojačava cirkulaciju i nježno masira organe u tr-

bušnoj šupljini - želudac, jetru, crijeva, gušteraču i mokraćni mjehur - doslovno pomažući tijelu da potakne izmjenu tvari i izbací otpadne tvari. Tradicija tvist smatra blagotvornim položajem za održavanje dobre probave. Znameniti učitelj joge B. K. S. Iyengar opisao je učinak tvistova kao pritiskanje i cijedenje. Dok je tijelo uvinuto, unutrašnji organi nježno se pritišću istiskujući krv punu metaboličkih toksina. Kad otpustimo položaj, krv navire u organe donoseći veću količinu kisika neophodnog za obnovu. Poticanje cirkulacije rezultira jednostavnim učinkom čišćenja i osvježavanja organa u trbušnoj šupljini. Podsjetimo se: kao što tijelo probavlja hranu, na razini osjećaja probavljamo razna iskustva, što znači da se detoksikacija odvija istodobno i na razini osjećaja.

Važne upute

Uvijanja možemo izvoditi u ležećem, sjedećem ili stojećem položaju. U ležećem položaju gornji je dio tijela stabiliziran, pa je uvijanje jače u donjem, lumbalnom dijelu kralježnice i u području zdjelice. Dobro je započeti upravo uvijanjem donjeg dijela, iz ležećeg položaja. U sjedećim ili stojećim asanama zdjelica je stabilizirana, pa se intenzivnija uvijanja događaju u gornjim dijelovima kralježnice. Za uvijanja koja izvodimo u sjedećem ili stojećem položaju postoji jedno važno pravilo: treba prvo jednim dugim udahom izdužiti kralježnicu, a tek se potom, s izdahom, uvinuti. Tako ćemo povećati prostor između kralježaka i uvinuti se na siguran način.

Položaje uvijanja kralježnice odlično je izvoditi i nakon izvođenja asana u kojima se kralježnica pregiba prema natrag ili intenzivnih pretklova prema naprijed. Uvijanja nam pomažu da kralježnicu resetiramo, vratimo je u neutralni položaj. Uvijanja treba izbjegavati tijekom trudnoće, ako postoje povrede poput protruzije diska, povrede ili tegobe sakro-ilijakalnog zglobo, kronične bolesti probavnog trakta.



LEŽEĆE UVIJANJE KRALJEŽNICE

Legnite na leđa. Savijte koljena i stopala oslonite na pod. Ruke opuštene ispružite na stranu. Udahnite dugi udah, a s izdahom spustite koljena na desnu stranu i, ako možete, oslonite bedro na pod. Glavu okrenite na suprotnu stranu od koljena. Zadržite položaj deset udaha pa ponovite vježbu na drugu stranu. Potom zagrlite oba koljena na prsnoj koši i laganim lju-ljanjem izmasirajte leđa.



SJEDEĆE UVIJANJE KRALJEŽNICE

Sjednite i ispružite noge. Savijte desno koljeno i prebacite desnu nogu preko lijeve. Čvrsto oslonite desno stopalo na pod. S dugim udahom izdužite kralježnicu te ispružite lijevu ruku okomito na tijelo, a s izdahom uvinite tijelo prema desnoj nozi. Lijevom rukom zagrlite desnu nogu uz tijelo, a desnim se dlanom oslonite na pod iza leđa. S novim udahom još jednom izdužite kralježnicu i posebno osvijestite vrat i bradu okrenite prema desnom ramenu. S idućim izdahom još jače uvinite tijelo. Zadržite ovaj položaj deset udaha. Ponovite na drugu stranu.



UVIJANJE KRALJEŽNICE IZ NISKOGR ISKORAKA

Iz četveronožnog položaja zakoračite desnom nogom naprijed, tako da vam dlanovi i stopalo budu poravnati u istu liniju. S udahom podignite desnu ruku okomito na tijelo i uvinite ga prema desnoj nozi. Ako ste dovoljno snažni, podignite lijevo koljeno s poda, tako da vam lijeva, stražnja noga bude ispružena. Ako vam je vrat dovoljno gibak, podignite pogled prema desnom dlanu. Zadržite položaj pet udaha. Spustite pogled dolje, spustite na pod desni dlan, a potom i lijevo koljeno. Primaknite desnu nogu uz lijevu pa se odmorite u četveronožnom položaju ili se spustite na pod u položaj djeteta. Predahnite. Ponovite na drugu stranu.



MAČKA S UVINUTOM KRALJEŽNICOM

Iz četveronožnog položaja provucite desnu ruku ispod lijeve i polako spustite desno rame na pod. Oslonite desnu stranu glave na pod. Potpuno opustite desno rame i desnu ruku. Jagodicama prstiju lijeve ruke uprite se o pod i visoko podignite lijevi lakat. Oprezno uvinute tijelo ispod lijeve ruke. Pripazite da vam vrat bude u udobnom položaju. Zadržite položaj najmanje deset udaha pa ponovite na drugu stranu.



OBRNUTI TROKUT

Obrnuti trokut malo je intenzivniji stojeći položaj uvijene kralježnice. Iskoračite desnom nogom naprijed pazeći da iskorak ne bude prevelik. S udahom istegnite lijevu ruku okomito na tijelo i izdužite kralježnicu. S izdahom se polako spuštajte u pretklon. Kad tijelo bude paralelno s podom, još jednom snažno izdužite kralježnicu, lijevu ruku i cijeli gornji dio tijela prema naprijed, a potom spustite lijevi dlan na stopalo, na pod pokraj stopala ili na blok koji ste prethodno pripremili. S izdahom uvinute tijelo prema desnoj nozi i ispružite desnu ruku okomito na tijelo. Ako vam je vrat dovoljno gibak, podignite pogled prema desnom dlanu. Ako je položaj previše intenzivan, smanjite razmak između stopala ili oslonite lijevi dlan na blok. Zadržite položaj pet udaha. Ponovite na drugu stranu.



UVIJANJE KRALJEŽNICE IZ ČUČNJA

Stanite uspravno i spojite stopala. Spojite dlanove ispred srca. Savijte koljena i spustite zdjelicu što niže, prema natrag i dolje. S udahom se izdužite, a s izdahom uvinute tijelo na lijevu stranu. Desni lakat oslonite na vanjski rub lijevog koljena i zadržite položaj pet udaha. Ponovite na drugu stranu.

