

Jogom do zdravlja

(časopis Viva, jul 2008.)

“Kakve su vam misli, takav vam je život” – otac Tadej

Joga nije samo za askete koji su se odrekli sveta i povukli u samoću. Mogu je izvoditi zdravi i bolesni, mladi i stari. Joga asane (stavovi tela) imaju duboki smisao i vrednost u razvoju ličnosti, kako u fizičkom tako i u mentalnom i duhovnom pogledu, za razliku od običnih vežbi koje imaju uglavnom samo efekat na mišiće i kosti.

Asana znači stabilan položaj. One se rade polako, uz opuštanje i koncentraciju, i od velike su pomoći u otklanjanju raznih nedostataka. Nervni sistem, endokrine žlezde, unutrašnji organi i mišići stimulišu se na harmoničan rad. Razvija se snaga odlučivanja i koncentracije, i mnogo lakše se suočavate sa tugom, uznemirenošću i svakodnevnim problemima, mirno i bez panike. One čine um jakim, a teškoće postaju vaš kameni oslonac uz usavršavanje mentalnog zdravlja. Životinje su bili veliki učitelji drevnih jogija, živele su u skladu sa prirodom, oslobodjene bolesti i svetskih problema. Mnoge joga tehnike razvijene su posmatranjem šumskih bića, pa se tako i nazivaju (položaj tigra, kobre, psa, skakavca, drveta...).

O ovoj temi govori Ranko Stoilković, po obrazovanju pravnik, a po opredeljenju učitelj joge sa preko trideset pet godina prakse i desetogodišnjim iskustvom u podučavanju. Prvi kontakt sa jogom bio je neobičan. Bavio se karateom i planirao da upiše DIF, kada mu je sa šesnaest godina dijagnostikovano zapaljenje perikarda praćeno ekstrasistolama i poremećajem u srčanom radu. Zbog vrlo ozbiljnih problema oslobodjen je vojske, a vrhunski lekari su savetovali da zaboravi na karate.

– Pitao sam se zašto da se desi baš meni, koji toliko volim sport. Ali kad vas snadje neki problem, vi shvatite da se to nije slučajno desilo. Zahteva da iz sebe izvučete maksimum energije i izborite se sa teškoćom. Znajte, nikad se pred čoveka ne stavi nešto što on ne može da prevaziđe – kaže naš sagovornik. Posle šest godina vrlo intenzivnog vežbanja, srčane tegobe su nestale, lekari su se čudili, a on se vratio karateu i postao državni reprezentativac. Bila je velika čast da 2003. godine na velikom turniru u Japanu, sad već kao veteran, bude jedan od hiljadu učesnika iz 39 zemalja.

Postoji nekoliko načina kako ljudi mogu da se bave jogom:

Joga terapija. Dosta sveobuhvatan pristup gde morate ući duboko u tehnike da bi to imalo propratno dejstvo, bilo da održavate zdravlje ili želite da ga vratite u normalu.

Joga koja poboljšava psihofizičke sposobnosti. To je preventiva koja nas dovodi u optimalno zdravstveno stanje da živimo jedan kreativan i uspešan život. Vežbanje treba sprovoditi u dobro provetrenoj prostoriji, želudac, creva i mokraćna bešika da budu prazni. Pogrešno je mišljenje da je potreban strog režim ishrane. Važno je uneti onoliko hrane koliko da utolite glad. Ne zaboravite, jedete da biste živeli, a ne živite da biste jeli.

Joga kao sport. Ima smisla samo ukoliko ne deluje suprotno osnovnom principu joga i ne razvija vam ego (osnovni princip je da se ego smanjuje). Ne treba da vas vodi želja za dokazivanjem gde se sa prvim mestom sve dobija, a sa drugim sve gubi, kako je obično u sportu. Joga nije takmičenje, niti disciplina od koje se pravi biznis ili postaje javna ličnost. Dajemo sve od sebe i ne brinemo za rezultat. Ako danas nismo bili dovoljno dobri, bićemo bolji sutra.

Joga kao način života. Potpuno se menja životna filozofija uz nastojanje da joga obezbedi zdravlje. Često ljudi koji obole, posebno od teških bolesti i karcinoma, moraju da promene osnovni pristup životu, jer u suprotnom teško da mogu u potpunosti da ozdrave. Većina oboljenja je psihosomatskog karaktera, gde nisu dovoljni samo lekovi. Vodite računa o mislima, odbacite one negativne i preusmerite ih sugestijom. Umirite um i disanje. Morate da oprostite sve uvrede i ono loše što vam se desilo u životu, da prihvatite da se to zbililo da biste vi postali bolji.

Joga kao duhovna disciplina. Obično dolazi na kraju, ali ponekad je upravo duhovnost ta koja nas vuče. Joga nije povezana ni sa jednom religijom, ali mnoge religije koriste slične tehnike da bi postigle smirenost uma i tela. Indija se smatra kolevkom, iako postoje arheološke iskopine u različitim delovima sveta (SAD i skandinavske zemlje), gde su pronađene figure u joga položajima. Čini se da je joga, kao jedna kultura, postojala na više mesta istovremeno. – Teško je reći da smo mi jogii! Čak i mi koji se vrlo ozbiljno bavimo jogom, eventualno smo na putu da to postanemo.

Joga obuhvata ne samo tehnike, kako se to na prvi pogled misli, već grupu stavova i životnih načela. Krajnji cilj je da se čovek približi iskonskoj prirodi, pronadje mir u samom sebi i bude u skladu sa okolinom. Da poboljša svoje kvalitete i postane bolji prema drugima, posebno danas kada su međjuljudski odnosi zapali u krizu. Omogućava da se ljudi ponašaju lagodno, nevezano za životne okolnosti. – To možete sresti u Indiji, gde sam video ljude veoma siromašne koji danima piju čaj i pitanje je kad su jeli, ali šetaju okolo opijeni nekim

blaženstvom i smirenošću. Pokušajmo da budemo srećni i zadovoljni sa onim što imamo, što ne znači da ne treba da težimo ka napretku.

Najbolje je vežbati u svitanje (brahmamutra) kada je i atmosfera i fizički najpročišćenija, a um oslobođen impresija sa svesnog nivoa. To ne znači da morate ustajati u cik zore da biste vežbali jogu, ali kada vidite efekte, onda polako menjate svoj način života, idete u krevet kada je zaista i vreme za spavanje (pre ponoći), pa i ustajete ranije. U vežbanju, uvek nakon položaja sledi kontra položaj, da se telo vrati u balans i izbegnu povrede (nakon sveće sledi most ili točak). Važan je i redosled asana.

Počinje se sa jednostavnim vežbama, pozdrav suncu, stojeći stavovi, zatim sedeće asane, ležeće i na kraju položaji na stomaku. Posle dolaze na red inverzije i teže asane. Obrnuti položaj (sveća, stoj na glavi...) su izuzetnodobre vežbe koje omogućavaju veliki dotok krvi u mozak, uklanjaju uznemirenost i poboljšavaju funkcije hipofize. Za mentalnu i emocionalnu stabilnost od koristi su vežbe balansa i ravnoteže (različite varijante stoja na jednoj nozi). Kada se koncentrišete na tačku ispred vas, to vam omogućava da naizgled težak položaj održavate dugo vremena. Ako probate da zatvorite oči, vi padate. Ali ako kroz zatvorene oči zamislite da i dalje posmatrate zamišljenu tačku ispred vas, vi potpuno mirno možete nastaviti da održavate položaj.

Smatra se da u svakom čoveku postoji pet tela, omotač (anamaja koša), telo energije (pranamaja koša), telo misli (manomaja koša), uzročno telo (kauzalno) i telo blaženstva (anandamaja koša). Joga tehnikama se deluje na energetsko telo koje se vitalizira, što se odražava i na fizičko. S druge strane, kada radimo fizičke vežbe, energija deluje i na mentalno telo potpuno neovisno od samih vežbi. Joga poboljšava energetski status delujući preko endokrinog sistema, jer se različitim položajima nežno masiraju unutrašnji organi i stimuliše njihov rad. To je rad na samom sebi, vi usmeravate životnu silu, tu isceljujući energiju.

Svesnost. Budite svesni svih onih automatskih radnji koje uradite u toku dana, da vam se ne desi da se pitate da li ste zaključali vrata ili isključili ringlu. To je svojevrsni trening za mozak, pa su tada male šanse za razvoj demencije i Alchajmerove bolesti. Jedino je sadašnji trenutak bitan, sve ostalo je ili prošlost ili budućnost. Za vreme vežbi budite svesni disanja i svakog svog pokreta. Što smo svesniji radeći jogu, to je efekat jači. Nemojte dozvoliti da radeći jednu stvar, razmišljate o nekoj drugoj obavezi koja vas očekuje.

Disanje. U situacijama kada smo tužni, besni, ljuti ili srećni, disanje se menja. Ako krenemo obrnuto i počnemo da umirujemo disanje, ono postaje ravnomernije i dublje, tako ćemo posledično umiriti i um. Kada ste u stresnoj situaciji, umirivanjem disanja i uma vi ste u poziciji da gospodarite situacijom. Potrebna je vežba, ali se disanjem može dosta postići.

Tokom vežbi, disanje je uvek u skladu sa pokretom, a pokret u dogovoru sa mišićima i zglobovima, bez napora i nikad preko svojih mogućnosti. Dišemo uvek na nos.

Drevni jogii su život merili brojem dahova, a ne brojem godina. Ako se svaki uzdah i izdah učine dužim, onda će i život duže trajati. Većina ljudi diše plitko i površno, a duboko disanje pročišćava pluća, obezbeđuje bolji dotok kiseonika, i više životne energije (prane). Smatra se da prana aktivira fizičko telo preko energetskih kanala (nadija). Udžaji disanje, zvučno disanje, je jako važno i vrlo jednostavno za izvođenje jer vi samo pratite protok vazduha kroz grlo. To umiruje um, a preko kontaktnih tačaka i karotidnih sinusa vrata reguliše rad srca. Dolazi do harmonije. Pročišćavaju se energetski kanali kojih ima 72.000 i pandam su meridijanama u kineskoj tradicionalnoj medicini; to se danas naučno dokazuje, uostalom, ni radio talase ne vidimo, pa oni postoje.

Strpljenje. Ne treba očekivati rezultate preko noći. Joga deluje, ali je potrebno bar nekoliko meseci vežbanja da se telo pokrene i odgovori. Nikad se ne ulaže suvišan napor da bi se telo na silu dovelo u određeni položaj, već samo do granice koliko je to prijatno. Posle izvesnog vremena, telo će vas iznenaditi gipkošću. Za svaku preporuku su knjige "Moć sadašnjeg trenutka" Ekarta Tola, kao i "Joga za neupućene".

Moto: "Snage uma su kao zraci svetlosti koja se rasipa. Kada se usredsrede onda prosvetljaju". Vivekananda.