

Blaž Bertonec

TRADICIONALNA JOGA TRADITIONAL YOGA

KLJUČNE BESEDE: joga; telesni položaji; dihanje; sprostitiv; stres

KEY WORDS: yoga; bodily positions; breathing; relaxation; stress

IZVLEČEK – Joga je ime za veliko število tehnik, ki pozitivno vplivajo na telo in duševnost. V besedilu je pojasnjen predvsem fizični vidik joge, ki se imenuje hatha joga. Le-ta uporablja predvsem jogijske telesne položaje (asane), dihalne in sprostitvene tehnike. Tradicionalna joga ima duhovno osnovo, čeprav se jo na zahodu najpogosteje uporablja kot alternativno metodo za doseganje boljše fleksibilnosti telesa in obvladovanje stresa.

ABSTRACT – Yoga is the general name for many different techniques which have positive effect on body and mind. In the article we talk about physical branch of yoga, hatha yoga. Here we use specific techniques such as body positions (asanas), breathing techniques and relaxation techniques. Traditional yoga has spiritual basis, but on the West people usually use yoga as alternative approach to better flexibility and stress management.

Ne vem ničesar, zavedam pa se, da je vse zanimivo, če dovolj globoko raziskujem.

(Richard Feynman)

UVOD

Joga. Na kaj pomislite, ko slišite to besedo? Mogoče na izjemno fleksibilno telo v anatomsko zahtevnem položaju ali na asketskega Indijca, ki v jami na Himalaji izvaja meditacijo? Oba primera slikovito predstavljata naše (napačno) vsakodnevno dojetanje joge v zahodnem svetu.

Joga, katere korenine segajo 5.000 let nazaj v Indijo, pomeni v prevodu združitev, enost. Joga je skupno ime za veliko število tehnik, ki omogočajo ravnovesje telesa, uma in duha, zato izboljšujejo zdravje posameznika na celosten način. Joga kot veda in znanje o človeku in naravi, čeprav izhaja iz drugačnega kulturnega okolja, pomaga izboljšati fizično, duševno in duhovno zdravje. Starodavno učenje tradicionalne joge, podobno kot tudi drugih azijskih tehnik zdravljenja (ajurveda, kitajska tradicionalna medicina, ipd.) ali azijskih borilnih veščin, učijo, da več kot je negativnosti v posamezniku (tako v telesu ali duševnosti), večje je neravnovesje. Značilnost tradicionalnega azijskega pristopa je v tem, da zdravje dojema celostno, podobno kot Svetovna zdravstvena organizacija, ki širi zavest o tem, da zdravje ni zgolj odsotnost bolezni. Iz tega razloga se joga ukvarja (preko raznovrstnih tehnik) tako s telesom kot tudi z umom.

Stari zapisi o jogi (Bhagavad Gita, Patandžalijeve joga sutre, ipd.) opisujejo štiri glavne poti joge. Le te so karma joga (pot nesebičnega delovanja), bakti joga (pot predanosti Bogu), džnana joga (pot modrosti in znanja) in radža joga (pot obvladovanja telesa in uma). Znotraj radža joge se je razvila hatha joga, ki je osredotočena predvsem na fizično telo, zato je tudi najbolj priljubljena in znana zvrst joge na zahodu.

HATHA JOGA

Hatha joga je ime za tehnike, ki neposredno vplivajo predvsem na fizično telo in njegove fiziološke procese. Pri tradicionalni hatha jogi izvajamo (a) jogijske telesne položaje, (b) dihalne tehnike, (c) sprostitvene tehnike, (d) čistilne tehnike telesa in (d) tehnike koncentracije.

V članku avtor podrobneje opisuje prve tri skupine. V nadaljevanju se beseda joga nanaša na »hatha jogo«.

Jogijski telesni položaji ali asane

Joga je v zahodnem kulturnem okolju postala znana predvsem zaradi asan, ki so bistveni del joge. Telesnost in fizična zavest je del človeške realnosti, ki smo jo na zahodu še najbolj (preveč) razvili, zato nam je ta zvrst joge tudi tako blizu. Povsem drugače je v Indiji, kjer tovrstna joga še daleč ni tako priljubljena kot je danes na zahodu.

Pravijo, da so se iz joge razvile vse telesne vaje, ki jih danes poznamo na zahodu. Mnoge vaje pri klasični telovadbi, raztezanju in aerobni vadbi so zelo podobne položajem pri jogi. Pri jogi ne izvajamo samo razteznih položajev (čeprav je teh največ), temveč tudi položaje, ki določene mišične skupine krepijo. Večji del tehnik, ki jih danes uporabljamo sodobna psihologija za sprostitve, izhaja iz klasičnih progresivnih vaj sproščanja mišične napetosti, dihalnih, meditativnih in podobnih vodenih tehnik sprostitve, kot jih poznamo pri tradicionalni jogi.

Pri pravilnem izvajanju asan je pomembno, da upoštevamo nekaj osnovnih načel, zaradi katerih se jogijski položaji tudi bistveno razlikujejo od klasične telovadbe. Te lastnosti so naslednje:

- položaje izvajamo anatomsko pravilno, počasi in pozorno (tako zmanjšamo možnost poškodb in povečamo somatsko zavest);
- položaji morajo biti stabilni in telesno udobni, zato delamo vaje v skladu s svojimi zmoglostmi;
- obvladovanje dihanja (dihamo skozi nos);
- obvladovanje misli (s pomočjo enakomernega dihanja lažje umirimo miselni tok).

Poznamo pet različnih skupin jogijskih položajev. Le-ti so:

1. stoječi položaji (krepijo mišice nog in trupa, izboljšajo ravnotežje in držo telesa),
2. predkloni naprej (sodijo v skupino sprostitvenih položajev, povečajo fleksibilnost hrbtenice in kolkov),
3. zasuki nazaj (aktivirajo delovanje simpatičnega živčnega sistema, zato sodijo v skupino energetskih položajev; priporočljivi so tudi za starejše ljudi, saj preprečujejo normalno starostno ukrivljanje hrbtenice),
4. hrbtenični zasuki (blagodejno vplivajo na notranje organe trebušne votline, saj povzročajo t. i. »stiskalni in namakalni« efekt, ker povečajo prekrvitev v tem predelu),
5. inverzni položaji (povečajo prekrvitev zgornjega dela trupa in možganov, nevtralizirajo delovanje težnosti, razbremenijo delovanje srca ipd.).

Dihalne tehnike

Joga izhaja iz stališča, da je dihanje neposredno povezano s stanjem (počutjem) telesa in duševnosti. Opazujte, kaj se dogaja z vašim dihanjem, ko ste v stresni situaciji! Najprej

se pojavi sprememba dihanja, nato še telesna napetost. Ob takšnih situacijah postane dihanje hitro in plitko, kar še poveča negativne posledice t. i. stresnega odziva oz. mehanizma bega ali boja. Predvsem zato je znanje pravilnega in nadziranega dihanja pomembno za vsakodnevno obvladovanje stresa in s tem tudi svojih lastnih reakcij, ki zaradi raznovrstnih pritiskov (lahko) postanejo samo-uničevalni.

Pravilni telesni položaj je zelo pomemben za pravilno dihanje kot tudi za pravilno delovanje živčnega sistema. Nemogoče je dihati pravilno (tj. trebušno-prsno dihanje), če ne obdržimo naravnih krivin hrbtenice in, če ne sprostimo trebušnih mišic (ki so pogosto nezavedno v napete in stisnjene). Joga daje velik poudarek pravilnemu in obvladovanemu dihanju. Po prepričanju joge je dihanje vez med telesom in umom. Če nam uspe nadzirati dihanje, lahko nadziramo vsak vidik našega bitja, kar uči joga že tisočletja. Pred izvajanjem klasičnih dihalnih jogijskih dihalnih tehnik, ki imajo različne učinke (nekaterne tehnike spodbujajo ali zavirajo delovanje simpatičnega živčnega sistema, nekatere pa uravnotežijo avtonomni živčni sistem), se mora posameznik najprej naučiti pravilnega dihanja. Veliko ljudi diha povsem napačno. Žal se sodobna medicina (in vzgojno izobraževalni proces v osnovnem izobraževanju) s tem ne ukvarjata. S tem sporočajo, da je pomembno samo da dihamo, ne pa tudi kako. Zaradi tega razloga je znanje klasične joge zelo koristno v vsakodnevnem življenju. Obstaja več vrst dihanja: trebušno, diafragmalno (preponsko), prsno, paradoksalno in trebušno-prsno dihanje (ki je najbolj priporočljivo). Več o tem govori ameriški profesor anatomije H. David Coulter v svoji knjigi *The anatomy of hatha yoga* (Coulter, 2001: 102–137).

Sprostivne tehnike

Danes vemo, da je velik odstotek bolni psihosomatske narave. Tri četrtine bolnikov, ki se zatekajo k splošnim zdravnikom, se pritožujejo zaradi stresnih motenj. Sprostitev je za sodobnega človeka, ki mu kronično primanjkuje čas zaradi prevelikega števila obveznosti, nuja in ne razkošje. Sprostitev lahko opredelimo kot popolno nasprotje negativnega stresa. Pravilna in resnična sprostitev ni pogovor s prijateljico ali nakupovanje oblačil (pogosto pri ženskah) ali ogled nogometne tekme in pitje piva (pogosto pri moških). Vsekakor so te socialne aktivnosti pomembne (socialna podpora dokazano pomaga pri obvladovanju negativnih posledic stresa), vendar joga uči, da je za globinsko sprostitev pomembna popolna umiritev čutil, ki jih nato usmerimo navznoter. To nam lahko uspe s pomočjo dihalnih tehnik, koncentracijo in pravilno pozornostjo.

VPLIV JOGE NA ČLOVEKA

Joga povzroča blagodejne telesne, duševne in duhovne spremembe, ki sodobnemu človeku pomagajo obvladovati negativne posledice stresa. S pomočjo tehnik se nauči pravilno dihati, občutiti in sprostiti mišično napetost, izboljšati telesno držo v vsakodnevnem življenju, nadzirati negativne misli in čustva, ipd.

Fiziološke spremembe so: uravnan krvni pritisk, večja fleksibilnost sklepov mišično-skeletnega sistema, uravnoteženo delovanje živčnega sistema in predvsem povečano delovanje parasimpatičnega živčnega sistema, izboljša se tudi telesna drža in dihanje.

Psihološke spremembe so: izboljšanje somatske zavesti, izboljšanje kognitivnih funkcij (koncentracija, sposobnost učenja in pomnjenja), zmanjšanje depresije in tesnobe. Veliko ljudi že po 90 minutah strokovne vadbe joge zazna subjektivni občutek globokega notranjega miru, kar pa že sodi v bolj subtilno, duhovno doživljanje oz. izkušnjo.

JOGA IN ZNANOST

Obstaja manjše število objavljenih podatkov, ki dokazujejo vpliv joga na zdravljenje. Pogosto citirajo zdravnika Herberta Bensona (Benson, Stuart, 1993) in njegove kolege iz Harvardske medicinske fakultete. Dr. Benson je vzbudil pozornost z odkritjem t. i. »sprostitnega odziva«. Bil je pionir na področju raziskovanja povezanosti delovanja telesa in uma, s katerim je prikazal moč vpliva uma na znižanje krvnega pritiska, preprečevanje srčno-žilnih bolezni, raka ipd. Dr. Adriane Fugh-Berman (1997) je v knjigi »Alternativna medicina: kaj deluje?« povzemala objavljene kot tudi še neobjavljene raziskave, ki kažejo vpliv določenih jogijskih tehnik na izboljšanje dihanja, astme in znižanje krvnega pritiska. Klein pa v svoji knjigi »Zdravljenje bolečin v hrbtu« (angl. Backache relief, New American Library, 1985) pravi, da več doseže zmanjšanje bolečin v hrbtenici s pomočjo hatha joge kot pa s pomočjo nevro-kirurgije.

Ameriški Nacionalni Inštitut za zdravje je leta 1996 objavil, da sprostitvene terapije učinkovito zmanjšujejo kronične bolečine, prav tako pa lahko zmanjšajo vnetje sklepov, bolečine v križu in glavobole.

Veliko več raziskav je bilo narejenih o vplivu meditacije na zdravje. Ameriška revija Zdravje je oktobra 1994 poročala o raziskavi, kjer je 77 odstotkov posameznikov, ki so bili v svojem življenju izpostavljeni visoki ravni stresa, so lahko zmanjšali krvni tlak in raven holesterola preprosto tako, da so se naučili ostati mirni. To je kvaliteta, ki jo joga zelo poudarja. Ista revija je septembra 1995 objavila podatek, da so ženske s hudo obliko PMS-a (premenstrualni sindrom – pred menstrualne težave) po petih mesecih dnevne meditacije zmanjšale simptome za 58 odstotkov. Po številu objavljenih raziskav (v uglednih tujih revijah) prevladuje tehnika, ki se imenuje transcendentna meditacija, za katero obstaja kar 510 znanstvenih študij o blagodejnem vplivu meditacije.

ALI JE JOGA PRIMERNA SAMO ZA ZDRAVE LJUDI?

Joga lahko koristi vsakomur. Iz tega razloga se v tujini pojavljajo tečajji joge, ki so namenjeni zelo heterogenim populacijam. Tako poznamo jogo za otroke, starejše, srčne bolnike, skupine, ki boleajo za osteoporozo, težavami s hrbtenico in sklepi, rakavimi obolenji, virusom HIV ipd. Vsaka od teh skupin potrebuje specifičen pristop. V nekaterih primerih se lahko pri jogijskih položajih uporablja pripomočke, kot so trakovi, odeje, stoli ipd. S tem se ukvarja posebna vrsta joge, ki se imenuje regenerativna joga (angl. »restorative yoga«).

Ker vsaka bolezen povzroči določeno mero negativnega stresa, lahko bolnikom koristijo tehnike, ki vplivajo na sprostitvev (ne-nasilno raztezanje, enakomerno dihanje, posebne dihalne in meditativne tehnike).

ZAKLJUČEK

Stari mojstri joge so svojim učencem vedno poudarjali dve stvari: pozabili ste, kako pomembna je hrbtenica (telesna drža in pravilno gibanje) in kako pomembno je dihanje (v kvalitativnem smislu). To sta dve enostavni stvari, na katere smo dejansko pozabili, s pomočjo joge pa ponovno postanemo nanju vsakodnevno pozorni.

Avtor na podlagi osebne izkušnje in na osnovi pridobljenih pozitivnih povratnih informacij s strani mnogih tečajnikov, ki so hodili na njegove tečaje joge, ugotavlja, da joga lahko pomaga pri izboljšanju telesnega in duševnega zdravja. Zaveda se omejitev joge, saj

večinoma deluje predvsem preventivno, v določenih kroničnih težavah pa tudi kurativno. S pomočjo hatha joge »uporabljamo« sklepe, mišice in vezivno tkivo na način, ki ga sicer ne uporabljamo pri vsakodnevem življenju ali fitnessu. Prednost joge je predvsem v tem, da jo pogosto uporabijo ljudje, ki že imajo določene kronične težave in želijo drugačen pristop do svojega telesa in uma. Joga s svojim celostnim pristopom pripomore, da sebe občutimo na popolnoma drugačen način. S pomočjo različnih vaj telo občutimo zopet kot celoto, in se povežemo z notranjim mirom, ki prebiva globoko v nas. In to je nekaj, kar iščemo prav vsi.

Čeprav tradicionalni jogi ne smemo odvzeti duhovne komponente, ki jo vsaka priznana šola joge s svojim poučevanjem še vedno prenaša naprej, lahko na določeni ravni spoznanja trdimo, da je joga nasploh zelo učinkovita metoda obvladovanja stresa, s katerim zmanjšujemo tveganje za bolezni, izboljšamo medosebne odnose ter spodbujamo ustvarjalnost in kreativnost.

Literatura

1. Coulter HD. Anatomy of Hatha Yoga: Body and Breath. (kraj: izdajatelj.) 2001.
2. Benson H, Stuart EM. The wellness book. kraj: The Mind/Body Medical Institute, 1993.

Viri

1. Devi NJ. The healing path of yoga: Three Rivers Press, 2000.
2. BKS Iyengar. Light on yoga: The Aquarian Press, 1991.
3. Rama S, Balentine R, Hymes A. Science of breath: The Himalayan Institute Press, 1979.
4. Turkington CA. Stress management for busy people: McGraw-Hill, 1998.
5. Looker T, Gregson O. Obvladajmo stres: Ljubljana: Cankarjeva založba, 1993.
6. Myers TW. Anatomy Trains: Harcourt Publishers Limited, 2001.
7. Sutcliffe J. Solving back problems: Time – life custom publishing, 1998.
8. Pullig Shatz M. Back care basics: Rodmell Press, 1992.
9. Lasater J. Relax & Renew: Rodmell Press, 1995.