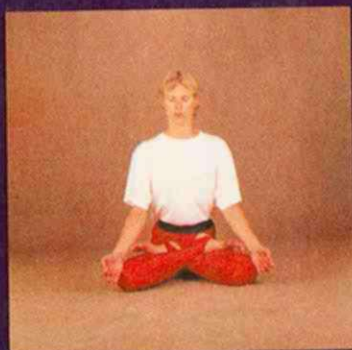
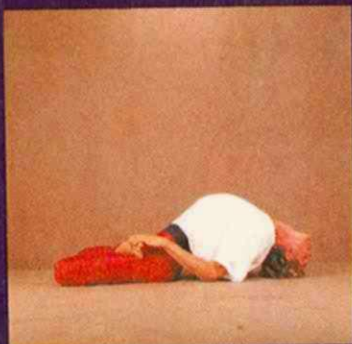
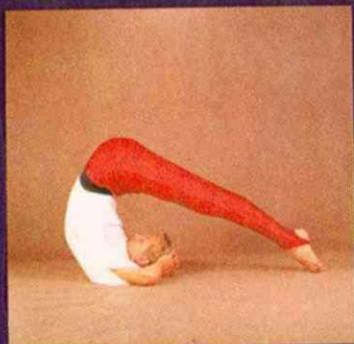
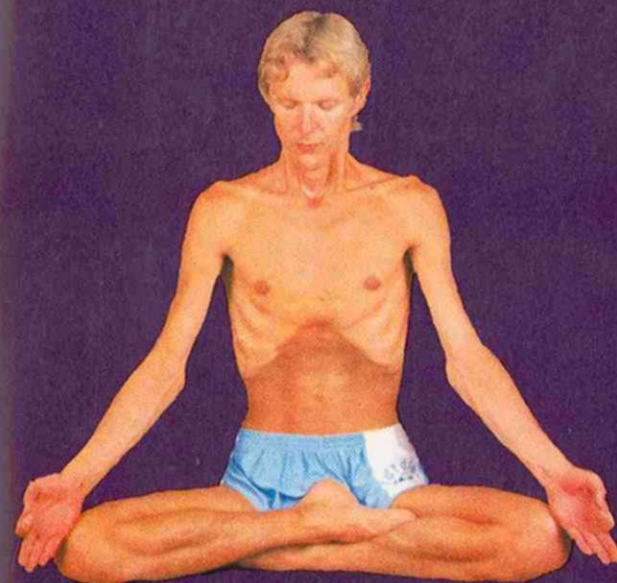




**JOGA
TERAPIJA
DO ZDRAVLJA**

NEBOJŠA TOŠKOVIĆ JOGA – TERAPIJA DO ZDRAVLJA



JOGA TERAPIJA DO ZDRAVLJA

NEBOJŠA TOŠKOVIĆ



Bilješka o autoru



Nebojša Tošković rodio se 1957. godine u Bjelovaru. Pohađao je II. prirodoslovno-matematičku gimnaziju u Zagrebu gdje je i diplomirao na Fakultetu za vanjsku trgovinu. Neko vrijeme predavao je na sred-

njoskolskim centrima u Zagrebu i Samoboru.

Od rane mladosti intenzivno se bavio različitim sportskim aktivnostima, a najviše je postigao u tae-kwon-dou. U tom je sportu niz godina bio državni reprezentativac, a osvojio je brojne nagrade na natjecanjima u zemlji i inozemstvu.

Nebojša Tošković jedan je od pionira u podučavanju joge. U početku bavljenja jogom i njenog proučavanja provodio ju je kao dopunsku disciplinu upotpunjujući njome sportsku aktivnost. Zahvaljujući tome postizao je bolje sportske rezultate. U posljednjih desetak godina radi kao aktivan pedagog i instruktor joge u SD Partizan, u Centru za kulturu Peščenica kao i u Narodnom sveučilištu »Otokar Keršovani« u Zagrebu. Voditelj je i jedan od inicijatora ljetnih internacionalnih seminara joge u okviru Međunarodne federacije muzičke omladine u Grožnjanu.

Za boravka na specijalizaciji u Indiji upoznao je mnoge priznate učitelje joge i surađivao s njima. U okviru poznatog indijskog znanstveno-istraživačkog i edukativnog centra za jogu Kaivalyadhama, u Lonavli kod Bombaya, stekao je priznanje i certifikat indijske vlade kao kvalificirani učitelj joge.

Osobitu pažnju posvećuje primjeni joge u terapijske svrhe propagirajući i provodeći taj u nas nedovoljno poznat i priznat aspekt joge.

Okosnicu njegovog terapijskog pristupa jogi čini rad s oboljelim od šećerne bolesti, različitih deformacija kičme, određenih oboljenja dišnog sustava i nekih neuroza.



Izbjeći se može samo budući bol
Patanjdali, »Joga – sutra«

NEBOJŠA TOŠKOVIĆ

**JOGA
TERAPIJA
DO ZDRAVLJA**

1988

1. izdanje

Sadržaj

I	9	Predgovor	
II		Napomena za čitanje sanskrtskih riječi	
13		Suvremeni aspekti <i>joge</i>	
13		<i>Joga i zdravlje</i>	
17		<i>Joga i tjelesni odgoj</i>	
19		<i>Usporedbe vježbi <i>joge</i> i <i>ne-joge</i></i>	
23		Tradicionalna <i>joga</i>	
23		<i>Panjć koša</i>	
25		<i>Aštanga-joga</i>	
26		<i>Jama i ni jama</i>	
26		<i>Jama</i>	
28		<i>Nijama</i>	
31		<i>Pratjahara, dharanz, dhjana i samadhi</i>	
33		Asana	
35		Kulturne asane (korektivne)	
39		<i>Širšasana</i> (stoj na glavi)	
46		<i>Halasana</i> (plug)	
50		<i>Bhūḍangasana</i> (kobra)	
53		<i>Šalabhasana</i> (skakavac)	
56		<i>Ardha-šalabhasana</i> (polu-skakavac)	
58		<i>Dhanurasana</i> (luk)	
60		<i>Ardha-matsjendrasana</i>	
65		<i>Vakrasana</i> (vijak)	
66		<i>Supta-vadrasana</i> (pozicija dijamant u ležećem položaju)	
69		<i>Pašćimatana</i> (prijeklop)	
73		<i>Majurasana</i> (paun)	

76	<i>Sarvangasana</i> (asana cijelog tijela, svijeća)
79	<i>Viparita karani</i> (obrnuti položaj tijela)
81	<i>Matsjasana</i> (riba)
84	<i>Joga-mudra</i> (simbol joge)
88	<i>Utanasana</i> (položaj intenzivnog istezanja)
90	Meditativne asane
91	<i>Padmasana</i> (lotos)
97	<i>Dalandhara-bandha</i> i <i>mula-bandha</i>
98	<i>Sidhasana</i> (pozicija usavršenih)
101	Fiziološko-anatomska građa ljudskog tijela i djelovanje asana na fiziološke sustave
102	Probavni sustav i joga
104	Detoksikacija
105	Joga u preventivi i terapiji trbušnog područja
108	Srčanožilni sustav i joga
111	Dišni sustav i joga
114	Sustav žlijezda s unutrašnjim lučenjem i joga
116	Odstranjivanje nečistoća, mokraćni sustav i joga
118	Živčani sustav i joga
123	Mišićni sustav i joga
127	Joga u terapijske svrhe
128	Bolje prevencija nego terapija
130	Načela terapije jogom i kronične bolesti u kojih terapija <u>jogom uklanja</u> ili ublažava tegobe
145	Šatkrija
147	<i>Udijana-bandha</i>
150	<i>Nauli-krija</i>
157	<i>Kunj-dala-krija</i>
163	Tehnike čišćenja dišnih putova
163	<i>Mantagini mudra</i> (čišćenje nosa usisavanjem vode)
164	<i>Neti-krija</i>
164	<i>Ādala-neti</i>

164	<i>Sutra-neti</i>
170	<i>Bhastrika</i> nakon <i>neti-krije</i>
172	<i>Kapalabhati</i>
175	<i>Basti-krija</i>
176	<i>Majurasana</i> za potrebe <i>basti-krije</i>
177	<i>Dhauti</i>
177	<i>Varisaradhaui</i> (<i>Šankaparakṣalana</i>)
183	<i>Āhva-sodhana</i> (čišćenje jezika)

185 Disanje

186	Potpuno jogičko disanje
188	Trbušno disanje (kontemplativno)
190	Srednje disanje (interkostalno)
191	Rameno disanje (klavikularno)
191	Disanje u <i>asani</i>

193 Pranajama

195	Razlika između <i>pranajame</i> i dubokog disanja
196	Načela prakticiranja <i>pranajame</i>
197	Tehnika i fiziologija <i>pranajame</i>
197	<i>Puraka</i> (udah)
198	<i>Kumbhaka</i> (nedisanje)
199	<i>Rečaka</i> (izdah)
200	Ciljevi <i>pranajame</i>

201 Pranajama u praksi

201	<i>Udaji pranajama</i>
202	<i>Nadi sodhana pranajama</i> (pročišćavajuća <i>pranajama</i> za živce)
207	<i>Bhastrika</i>

209 Relaksacija

210	Provođenje postupne anatomske relaksacije
211	<i>Śavasana</i>

216 Radni programi

216	Puni program
217	Kratki program
217	Laki program

219 Rječnik sanskrtskih riječi i izraza

227	Rječnik medicinskih izraza
233	Kazalo pojmova
237	Literatura

Predgovor

Knjiga »Joga - terapija do zdravlja« ne sadrži u sebi pretenziju da postane novo otkriće joga, jer svako novo »otkriće« joga samo je potvrda o njezinoj besmrtnosti u vremenu i prostoru. A zbog jačanja komunikacijskih veza, koje stanovnike svijeta sve više približavaju jogičkom idealu jedinstvene obitelji, joga, sa svojom najdubljom porukom, već dugo je ne samo baština Indije, nego postaje čedo, i roditelj istodobno, svakoga kojemu je dana dobra volja i sreća da upozna i prihvati taj cjelovit psihofizički sustav za dohvrat najvišeg stupnja integracije, još i danas neistraženoga čovječjeg bića s njegovim odjeljcima tjelesnoga, duševnoga i duhovnoga-

Knjiga je pokušaj demistifikacije vježbi joga, ali istodobno i želja da se ta demistifikacija ne provede jednostranim uklanjanjem određenih tehnika nego da to, naprotiv, bude napravljeno potpunijim i iscrpnijim prikazom unutrašnjih sadržaja pojedinih tehnika. Knjiga je zbir osobnih iskustava na temelju dugogodišnje prakse i iskustava onih koji su vlastite spoznaje nesebično prenosili na mene onoliko koliko sam to mogao prihvatiti.

Premda je knjigu potpisao jedan autor, trebala bi sadržavati i niz drugih imena, onih koji su me podučavali u većoj ili manjoj mjeri, imena svih od kojih sam učio podučavajući ih, i imena svih koji su me bodrili i pomagali u mojim nastojanjima, ali i imena onih, htijenja kojih su vodila u suprotnom pravcu. Jer, i takvi su pokušaji pridonijeli ustrajnosti i beskompromisnosti, u težnji da se nadvlada i ustraje na putu za koji najdublje vjerujem da nije jedini, ali je svakako jednako vrijedan kao i svi ostali što kreću od istih pretpostavki ljudske raslojenosti i ljudskog življenja, kao dostizivog spoja tjelesnoga, duševnoga i duhovnoga.

Ovo bi istodobno trebalo biti jedan u nizu pokazatelja da baština čovječanstva ne smije biti i nije raspoređena prema rasnoj, nacionalnoj, povijesnoj ili kakvoj drugoj pripadnosti, nego isključivo prema osobnoj usmjerenosti pojedinca, njegovim sposobnostima i htijenjima da prihvati poruku razumnoga, ma s koje planetarne strane stizala.

Zbog osobnoga pristupa i osobnoga pokušaja tumačenja i provođenja toga složenog sistema u praksi, ovo djelo ne treba prihvaćati kao savršeno, nego kao prikaz osobnoga iskustva i razumijevanja joga i stoga podložno preispitivanju i poboljšavanju.

Prije svega, knjiga neka bude radni priručnik; navedena je građa praktične naravi, a filozofska razmatranja i pristupi ovdje su samo radi boljšega i cjelovitijeg razumijevanja. Istodobno, posrijedi je i pokušaj utvrđivanja joga kao psihofizičke discipline s odgojnim, preventivnim, terapijskim i relaksativnim pristupima. Širinom i složenošću pojedine od opisanih tehnika možda će nadići mogućnosti i htijenja pojedinaca. Ali, riječ je samo o pokušaju cjelovitijeg pristupa i prikaza, a izabrati treba prema vlastitom nahođenju, uzimajući u obzir sva eventualna ograničenja.

Premda u praksi broj tehnika koje poznaje joga znatno nadilazi ovdje objašnjene, odabir je napravljen isključivo prema skali praktične primjenjivosti, te preven-

tivno-terapijskim mogućnostima. Pritom su najvažnija bila iskustva stečena za mojega boravka i naukovanja po različitim školama joge u Indiji a osobito na Držav-
om institutu za jogu u Lonavl. blizu Bombaya. Ondje se godinama sistematski
SsWeno-istraživački radi na području joge, a u sklopu Instituta djeluje Centar za
liječenje tradicionalnim metodama i tehnikama joge.

Napomena za čitanje sanskrtskih riječi

Radi lakšeg praćenja teksta svi izrazi sanskrtskog porijekla u knjizi su navedeni prema načinu izgovaranja koliko je to • bilo moguće. Izvorni način pisanja naveden je uz odgovarajući rječnik na kraju knjige, pri čemu je korišten uobičajeni način pisanja za izvore sanskrtskog porijekla prema navedenom sistemu transliteracije.

Sanskrt se sastoji od 47 glasova, 14 samoglasnika i 33 konsonanta.

vokali

kratki a i u r

dugi a ī u ṛ

diftonzi

kratki e o

dugi ai au

konsonanti	bezvučni	bezvučni aspirirani	zvučni	zvučni aspirirani	nazali
guturali	k	kh	g	gh	h
palatali	c(č)	ch(čh)	j(d)	jh(đh)	n(nj)
carebrali	t	th	d	dh	n
dentali	t	th	d	dh	n
labijali	p	ph	b	bh	m

poluvokali: y (j) r l v

sibilanti š (palatalni) ṣ (cerebralni) s (dentalni)

h, ḥ, m

(U zagradi je napisano kako se čita)

Suvremeni aspekti joge

Joga i zdravlje

Pokušamo li pojam zdravlja - prema službenoj definiciji Svjetske zdravstvene organizacije - predočiti kao idealni model u kojemu se potpuno spaja tjelesno, duševno, duhovno i socijalno blagostanje, logički će se nametnuti zaključak da je takva formulacija u idealnom obliku teško dostiziva.

Zna se da je to područje još nedovoljno razrađeno, pa se u definiciji zdravlja, pojedinca ili pojedinih populacija, u prvom redu ono određuje pojavom ili nepostojanjem bolesti i posljedicama što se odražavaju na tjelesnu i radnu, odnosno privrednu stabilnost. Premda se čini da su zdravlje i bolest jasno odijeljene, to je relativan pojam i treba ih promatrati u njihovoj dijalektičkoj vezi.

Ako bismo pak prihvatili definiciju zdravlja kao stanja negdje između smrti (potpunog gubitka zdravlja) i potpunog zdravlja, onda definicija Svjetske zdravstvene organizacije gubi postojanost.

Čini se daje najbliži definiciji Per-

kins, koji kaže: »Zdravlje je stanje relativne ravnoteže oblika i funkcija tijela, kao rezultat njegove uspješne dinamične prilagodbe snagama što nastoje da je poremete. Ono nije pasivni uzajamni odnos između tjelesne supstancije i snaga koje na nju napadaju, nego aktivni odgovor tjelesnih snaga što teže ponovnoj prilagodbi.«

Pretežno shvaćanje suvremene medicine zauzima stav da zdravlje nije nepostojanje bolesti nego da je zdrav čovjek potpuno uravnotežen tjelesno i duševno, prilagođen svojoj materijalnoj i društvenoj sredini, gospodar svojih fizičkih i psihičkih sposobnosti, u stanju da se prilagodi promjenama i da radom pridonese, prema sposobnostima, blagostanju društva. Prema tome, pozitivan stav prema životu i svjesno prihvaćanje odgovornosti koje život svakome nameće.

Neće biti naodmet da zaključno citiramo i neke izvratke iz Povelje Svjetske zdravstvene organizacije od 1946. godine.

• **Zdravlje je stanje potpunoga tjelesnoga, duševnoga i socijalnoga blagostanja i sadržano je ne samo u nepostojanju bolesti ili slabosti.**

• **Najbolje stanje zdravlja koje se može postići jedno je od osnovnih prava svakoga ljudskog bića bez obzira na rasu, vjeru, ekonomski i društveni položaj.**

• **Zdravlje svih naroda osnovni je uvjet za mir i sigurnost; ono ovisi o najčvršćoj suradnji i pojedinaca i grupa.**

• **Postignuti rezultati u poboljšanju zdravlja svake zemlje dragocjeni su za sve.**

• **Nejednakost u pogledu poboljšanja zdravlja u borbi protiv bolesti u pojedinim zemljama znači opasnost za sve zemlje.**

• **Omogućavanje svim narodima da se služe tekovinama medicinskih, psiholoških i njima srodnih znanosti, nužno je za postizanje najvišeg stupnja zdravlja.**

Prema tome, u svakidašnjici još prevladava upravo protivan model, model otuđenog čovjeka, opterećenoga teško premostivim, velikim

procijepima između svih nabrojanih komponenata zdravlja. Primjere ne treba daleko tražiti, zapravo, ne treba krenuti dalje od vlastite ličnosti. Ali, upravo u tom početnom koraku često je osnovna pogreška čovjeka tzv. atomske ere.

Pritisnut silovitim tehnološkim razvojem, koji gaje uputio na preintenzivan i izrazito komunikacijski model egzistencije, on počinje zapostavljati svoje osnovne potrebe za održavanjem osobnog zdravlja i tjelesne kondicije te tako postaje sve nepotpuniji na psihičkom, duhovnome i tjelesnom planu. Zaboravlja da najprije valja počistiti pred vlastitim vratima, a tek potom krenuti prema susjedstvu. Pokušaji kreću upravo obrnutim slijedom, najprije opraošiti sivi sloj prašine planetarnih konflikata, a potom, kada dođe vrijeme, isplijeviti korov u vlastitu vrtu.

Gledajući i razmišljajući tako, gotovo po pravilu čovjek gubi bitke na makroplanu - jer rasipa se energija i neprekidno gomilaju problemi, te na mikroplanu - na kojemu bi zapravo jedino i mogao postići određene rezultate i projekcijom ih ugraditi u širi sistem te tako umetnuti vlastitu opeku u zdanje toga velikog univerzuma. Jer, vlastitu ličnost gotovo potpuno zanemaruje u svim elementima, osim onih koji ga vode produbljivanju egoizma i prehranjivanju vlastitih čula.

Primjere takva pristupa i otuđenja od raščišćavanja vlastita mračnjaštva, ako smo već dobroano zaglibili u blato osobne samoprijevar, potražiti ćemo u ljudskim stvorenjima razbacanima po betonskom saću mamut-proizvoda urbanog stanovanja, u prenatrpanim limenkama gradskih ili vlastitih prijevoznih sredstava, u zagušljivim uredskim prostorijama, u skupovima na prenatrpanim prostorima rezerviranima za masovna samopražnjenja, u tješionicama gradskih točionica, obavijenima neprozirnim zrakom. Bremenit vlastitim psihofiziološkim tegobama, razapet između osobnih htijenja i umnažajućih tegobnosti *civiliziranog* stila preživljavanja, čovjek 20. stoljeća propada sve dublje u nedorečenosti naraslih kontraindikacija i sve oskudnijem instrumentariju indikativnih pomagala. Krajnji je rezultat sve izrazitija otuđenost i, stoje nasimptomatičnije, sve niže energetske i voljne zalihe, koje bi poniranje eventualno mogle obrnuti u uspon. Povremene *spasonosne* pilule što bijesnu ponegdje u svijetu, a nude ih više ili manje samozvani Mesije, masmedijske zvijezde ili slični *iscjelitelji*, najčešće su usmjerene liniji manjeg otpora i pothranjivanju ljudskih zabluda; uglavnom su okrenute tek jednoj od komponenti integracijskog kruga, a zanemaruju njihovu sveobuhvatnost i isprepletenost. I,

u krajnjoj crti, nude djelimična i kratkoročna rješenja ondje gdje su potrebna potpuna i trajna.

Tisućljećima se priroda brinula za ljudsko zdravlje i opstanak postavljajući pred svoje najsavršenije biće niz svakidašnjih životnih tegoba i prepreka, stvarajući situacije koje su čovjeka tjerale prema evoluciji, od četveronožnog stvora prema jedinstvenom dvonošcu. Čak i od onog trenutka kad je čvrsto zakoračio na dvije noge i otkad se zauvijek priklonio takvu kretanju zaključivši daje praktičnije, nije prestao neprekidan sukob prirode i čovjeka u neprestanoj ljudskoj težnji da prirodu podjarmi i zagospodari njome.

Beskompromisna borba za život podarila je čovjeku odgovarajuću tjelesnu gradnju, izgradila snažnu mišićnu strukturu, smjestila unutrašnje organe na odgovarajuća mjesta i sve fiziološke činitelje potpuno uskladila. Tisućljećima je takav sustav besprijekorno funkcionirao i održavao se u oštrim uvjetima življenja i neprekidnoj fizičkoj aktivnosti.

Stup života, kralješnica, nikad prije nije bila zapostavljena cjelodnevnom tjelesnom neaktivnošću zbog prečeste upotrebe uredskih radnih stolica ili kućnih naslonjača, nije nedostajalo stezanja trbušnih mišića zamijenjenih sad mlakim kretnjama čovjeka oslobođena potrebe za snažnim zamasima

motikom ili podizanjem tereta, naprimjer. Pješačenje, kao najsigurnija i često jedina mogućnost prewaljivanja većih ili manjih razdaljina, nije dopuštalo slabljenje nožne, mišićne i krvožilne strukture. Zbog povećane potrebe kisika poradi različitih fizičkih napora razvijali su se snažni rebarni mišići i zdravo plućno tkivo, sprečavajući atrofiju, stvaranje rezervnoga, zaostalog zraka u plućima i si.

Živčani sustav nije prije bio preopterećen velikom navalom dnevnih obaveza visokociviliziranog čovjeka, dinamičnošću dnevnog programa na granici podnošljivoga, napadima tehnoloških rješenja i ponuda, što sve izrazitije u novije vrijeme narušava ljudsku živčanu otpornost i stabilnost, unoseći neprekidnu napetost i istodobno oduzimajući nužno vrijeme za opuštanje i odmor.

U drukčijim uvjetima, s mnogo umjerenijim pomacima u tehnološkom razvoju, čovjek je živio stoljećima i tisućljećima. No, u relativno kratkom razdoblju zakoračio je potom u nagli tehnološki napredak napustivši vjekovnu tradiciju življenja i gotovo preko noći izmijenio stil života. U težnji da se odrve prirodi i iskoristi njene blagodati preko svih razumnih granica, dopustio je da se od čvrsta, dinamična trudbenika preobrazi u tjelesno neaktivnoga, uredskog poslovnog čovjeka.

Čovjek je okrenuo smjer kazaljke sata fizičke aktivnosti. Odgovor prirode, sklone postupnomu, tisućljetnom savršenstvu izgradnje i evolucije bio je trenutačan. Srčanim oboljenjima, deformacijama kralješnice, suženome grudnom košu, sklonosti bronhijalnim i astmatičnim oboljenjima, pomicanju organa trbušne šupljine, zatvoru i nizu drugih oboljenja, uzrok je najčešće dvojak: nedovoljna fizička aktivnost i (ili) pogrešne navike u prehrani. Bolesti pothranjenosti zamijenjene su bolestima nastalima zbog preuhranjenosti; iscrpljenost od teškoga fizičkog rada, koju je čovjek liječio dubokim snom pravednika, bolestima zbog nedovoljne aktivnosti.

I dok su tipične civilizacijske bolesti ne tako davno bile izuzetak, danas postaju pravilo. Pogodno tlo za razvitak najraširenijih bolesti uvjetovano je novim navikama u prehrani. Ondje gdje je meso bilo na stolu jedanput na mjesec, ili jedanput na tjedan, postalo je svakidašnji sastojak obroka. Punovrijedne svježe namirnice biljnog porijekla zamijenjene su poluumjetnim proizvodima i instant-osiromašenim namirnicama, obogaćenima jedino konzervansima, dodacima, hormonima i drugim zaštitnim kemijskim sredstvima u problematično dopustivim količinama.

Promatrajući s toga gledišta, *joga* je ne samo poziv kontroliranoj, nad-

ziranoj kretnji, ona je ne samo poziv buđenju izrazitih sposobnosti disanja. *Joga* je poziv za ponovno prihvaćanje nužnih preduvjeta zdrava življenja, uključivši i prehranu.

Istodobno, *joga* je ne zahtjev za odbacivanje kvaliteta koje donosi tehnološki razvitak, nego težnja da se u te kvalitete unesu i one što će omcujućim da taj napredak istodobno ne postane i stratište tjelesnih, duševnih i duhovnih ljudskih vrijednosti i sposobnosti. Ona je jedan od pokušaja otupljenja oštrice Damoklova mača, sjena kojega se u obliku sve manje kontroliranih negativnih ljudskih tvorbi, duhovnih i materijalnih, nadvila nad vlastita tvorca.

Teško je pronaći sistem koji bi u djelomice bio svehranjiv poput *joge* s njezinim neiscrpnim mogućnostima prilagodbe i pojedincu i povijesnom trenutku istodobno, i sa svojom sveobuhvatnom usmjerenošću tjelesnome, duševnome i duhovnome.

Joga i tjelesni odgoj

Razmatrajući pojmovno i praktično značenje *joge*, logično se nameće pitanje može li *joga* naći mjesto u sistemu tjelesnog odgoja, odnosno u kojoj se mjeri može usuglasiti s postojećim zahtjevima pre-

Adogmatična u svojim najdogmatičnijim postavkama, sklona besprijekornom, ali i najnesavršenijem istodobno, nudeći instrumente integracije svakome ponaosob, prema htijenju, mogućnostima i okolnostima, prema stupnju otuđenosti, *joga* se pojavljuje kao otkriće, danas jednako kao i u trenutku uspostavljanja sistema, nadilazeći i utemeljitelja i prijenosnike, nudeći vremenom i apokaliptična neuništivo rješenje, jednako privlačivo ljudskom i božanskom idealu, ostavljajući odškrinuta vrata *samadhija* kao krajnje stepenice, ali i mogućnost malenih integracijskih pomaka oplemenjenih svakidašnjim ljudskim radostima življenja.

Ona je istodobno i snažan odgovor na vjekovna pitanja uvijek iznova odašiljana prema nedokučivim i nerazjašnjenim univerzalnim prostranstvima ljudske egzistencije i svrhovitosti postojanja.

vladavajućeg sistema fizičke kulture i u kojoj se mjeri u stanju oploditi sistem novim shvaćanjima.

Neosporno je da raste popularnost *joge* u svijetu. Uzrok je tome u širokom konceptualnom pristupu,

mogućnosti izdvajanja sadržaja prema vlastitim opredjeljenjima i osobnim zanimanjima. U tom smislu *joga* sadržajnošću može zadovoljiti i najzadrtijeg spiritualista i isključivog pobornika fizičke kulture. U toj je širini pristupa *joge* ujedno i nerijetko postojeći jaz nerazumijevanja i neprihvatanja proistekao iz pogrešnog tumačenja *joge* kao intenzivnog duhovnog i vjerske metode, neprihvatljive za određene društveno-ekonomske sisteme. Ali, neosporno, *joga* je prenosiva upravo u mjeri i u obliku u kojima se to smatra odgovarajućim, a istodobno joj nije umanjena vrijednost.

Tako će zanimanje suvremena čovjeka, ograničeno pretežno na zdravlje i fizičku vitalnost, u stupnju dostatnom za obavljanje svakodnevnih djelatnosti i življenje, biti potpuno zadovoljeno disciplinom *hatha-joge*, i to osobito gledajući na tjelovježbu, vježbe disanja, tehnike čišćenja i relaksacije. Ali, istodobno će i cjelokupnošću toga sistema biti usmjereno prema integraciji na svim razinama, fizičkoj, mentalnoj i duhovnoj. Uspoređujući takva usmjerenja i ciljeve s ciljevima opće edukacije, koja teži cjelokupnom razvoju ličnosti, ili, još uže, s ciljevima fizičkog obrazovanja kao sastavnog dijela obrazovanja uopće, možemo uočiti da objekti *joge* potpuno odgovaraju ciljevima postojećeg sistema, promatrano

globalno ili preko aspekta fizičke kulture, a to znači zanimanje za potpunu integraciju ljudske ličnosti.

Premda se u tom pogledu *joga* i tjelesni odgoj mogu smatrati sinonimima, to ne znači da je put do cilja istovjetan. Upravo ovdje velikim dijelom leži uzrok teškoj uvođenju i prihvatanju *joge* kao ravnopravne discipline u postojećim sistemima odgoja, i to fizičkoga prije svega.

Svemu tomu uvelike pridonosi i fama o mističnoj, filozofsko-religioznoj isključivosti *joge*, nepromišljeno vezivanje *joge* uz odgovarajuće klimatske i kulturne činioce kao nužne, te teško lomljiv krug dogmatskog pristupa tradicionalnom shvaćanju fizičke kulture kao dinamične i često natjecateljske discipline. Stoga je *joga* prilično dugo u određenoj mjeri bila usmjerena na uže krugove ljudi, nerijetko pomoćarskih ambicija, što je opet, kao krajnja posljedica, pogrešno primano kao argument protiv prihvatanja *joge*.

Demokratskošću i adogmatičnošću *joga*, naprotiv, ne dijeli na predodređene i one koji to nisu, nego samo na one koji imaju dobru volju i žele uložiti trud i one koji se ne ubrajaju ovamo. Istodobno, postojeće okvire tjelesnog odgoja *joga* bitno proširuje uvodeći nove činitelje, pa tako, naprimjer, omogućuje potpunu psihofizičku edukaciju i relaksaciju svima koji zbog osob-

nih sklonosti ne teže dinamičnim i napornim vježbama, ili koji zbog određenih teškoća i ograničenja ne mogu raditi takve vježbe. *Joga*

isključuje istodobno sve dobne, spolne, fizičke, statusne ili neke druge predispozicije, odnosno, svodi ih na najmanju mjeru.

Usporedba vježbi joge i ne-joge

Ne ulazeći u istovjetnosti vježbi *hatha joga* i nekih drugih koje se ne ubrajaju u *jogu* (premda neosporna sličnost u određenim slučajevima upozorava na moguće zajedničke korijene), a proistječu iz identičnog pokušaja dostizanja potpune integracije kao krajnjeg cilja, koristeći

pritom najintenzivnije tijelo kao objekt i faktor povezivanja ostalih komponenti (duševne i duhovne), nužno je upozoriti i na određene razlike zbog kojih je *joga* originalan i najšire otvoren sistem i pruža određene prednosti.

Vježbe joge

1. Vježbe su statične prirode i razumijevaju prije svega ravnomjerno, statično istezanje mišića.

Vježbe ne-joge

Dinamične su prirode i sadrže snažna stezanja različitih mišićnih grupa.

2. Vježbe počinju opuštanjem.

Vježbe počinju zagrijavanjem.

3. Utrošak energije minimalan je.

Utrošak energije izrazit je.

4. *Asane* ističu pomicanje gornjeg dijela tijela (torza), specifično njegujući zdravlje kralješnice kretanjama u svim mogućim pravcima.

Ističe se rad udovima.

5. Pojačava se prokrvljenost u području unutrašnjih organa.

Pojačana cirkulacija pretežno je perifernog obilježja.

Vježbe joge

Vježbe ne-joge

6. Vježbe *joge* kao i vježbe klasičnih fizičkih disciplina djeluju na porast faktora fizičke vitalnosti (brzine, vitkosti, vještine, snage, čvrstine, ravnoteže)

7. *Asane* djeluju umirujuće i vode visokom stupnju emocionalne stabilnosti. Usmjerene su uspostavljanju izrazite živčane uravnoteženosti (neurokultura).

8. Kretnje su polagane, smirene, isključen je automatizam vježbanja i uspostavlja se potpuna kontrola svake radne faze.

9. Rezultat *joge* izrazita je psihofizička akumulacija energije.

10. Disanje je kontrolirano, smireno i ujednačeno, umna aktivnost pod kontrolom.

11. Gubitak tekućine tijela minimalan je.

12. Ograničenja su minimalna u odnosu na fizičke, dobne i si. preduvjete.

13. Isključeni su natjecateljski motivi.

Zbog dinamičnosti i čestih natjecateljskih motiva izrazitija je mogućnost emocionalne destabilizacije. Preteže kultura mišićja.

Kretnje su dinamične i ponavljaju se; znatno su zastupljene izometrijske vježbe; čest je automatizam kretnji.

Rezultat je - zamor.

Disanje je neujednačeno i ubrzano, umna aktivnost nekontrolirana i nagonska.

Izrazit je gubitak tekućine.

Ograničenja su izrazita.

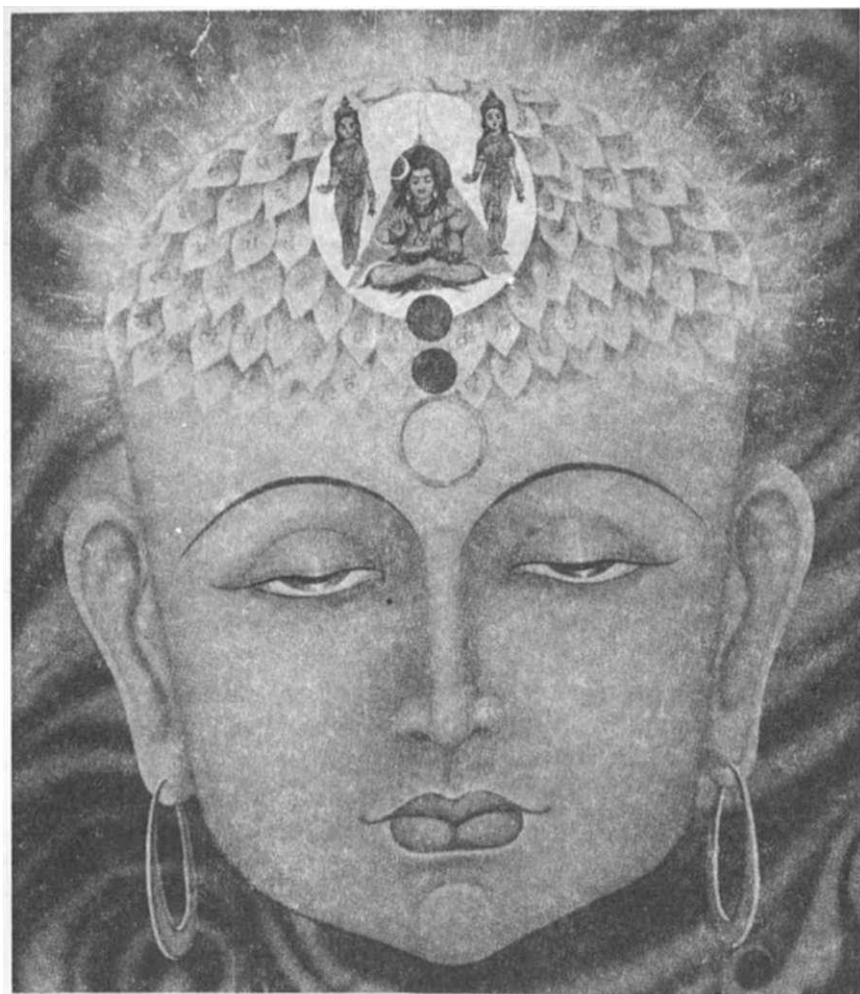
Često se pojavljuju natjecateljski motivi.

14. Nije potrebna posebna oprema.

Potrebna je uglavnom odgovarajuća oprema.

15. Isključen je svaki oblik psihofizičkog nasilja.

Često se prelazi preko psihofizičkih granica pojedinaca, osobito kad pretežu natjecateljski motivi.



Sahasrar čakra

Tradicionalna joga

Panjć koša

Radi potpunijeg razumijevanja načela i izvornog oblika *joge*, skupljenih, naprimjer, preko tehnika i doktrina u *Patanjdalijevoj »Joga-sutri«*, staroindijskim zapisima o *jogi*, starost kojih se procjenjuje na gotovo 2000 godina, nužno je krenuti od tradicionalnog poimanja o gradi ljudskog organizma, objašnjena preko pet karakterističnih omotača {koša} tijela.

Premda takvo shvaćanje danas zvuči neprihvatljivo, valja imati na umu da je ono sastavni element indijske filozofije i da je utemeljeno pretežno na empirijskom poimanju i stoga manje objektivno u usporedbi sa suvremenim konceptima temeljenima više na eksperimentalno analitičkoj osnovi.

Prema tradicionalnome pristupi, izraženome filozofskim sistemom staroindijskih *Veda*, građa ljudskog tijela objašnjena je preko pet različitih razina {koša}, odnosno omotača. Pritom grada, promatrano od

omotača do omotača, kreće od grubljih elemenata prema suptilnijima. Odgovarajućim tehnikama razvoj pojedinih može biti potenciran i usmjeravan. Prema tome su i razvijeni i određeni stupnjevi (udovi) *joge*, gdje se pokušavalo sistematski voljno utjecati na ljudski razvoj krećući od najnižih razina prema višima.

Pet omotača {koša} označeno je nazivima *anamaja koša*, *pranamaja koša*, *manomaja koša*, *vidnjana-maja koša* i *anandamaja koša*.

1. Anamaja koša prvi je omotač, grubo fizičko tijelo građeno i održavano uz pomoć hrane, obilježja su tog omotača privid cjeline, vidljivost, opipljivost i sklonost propadanju.

2. Pranamaja koša vitalni je, vibrirajući bioenergetski omotač suptilne eterične forme, koji djeluje na fiziološke aktivnosti uz pomoć tzv. *prane* (vitalne energije, životne

sile). Tvorila ga pet oblika *prane* i pet organa akcije. Pet vitalnih sila *prane* jesu:

- a) *prana** koja regulira disanje,
- b) *apana* kao regulator izdisanja i uklanjanja nečistih tvari,
- c) *vjana* kao sveprožimajući oblik *prane* s ulogom prijenosnika energije kroz cijelo tijelo,
- d) *udana* kao tvorac izražavanja i komuniciranja,
- e) *samana* kao regulator probavnih procesa.

Pet organa akcije su:

- **vač** ili organ govora,
- **pani** ili organ razumijevanja
- **pada** ili organ kretanja
- **paju** ili organ izlučivanja i
- **upastha** ili organ rađanja.

Anamaja i *pranamaja koša* odgovorne su za fizičko tijelo i vegetativne funkcije. Različite suptilnije funkcije unutar su preostala tri omotača.

3. Manomaja koša objašnjena je kao suptilni omotač od mentalne građe, esencije (bivstva) i pet »osjetila znanja« (šrotra - osjetilo za sluh, tvača - osjetilo za dodir, čakšuh - osjetilo za vid, dihvā - osjetilo za okus, ghrana - osjetilo za njuh). *Manomaja koša* trajni je izvor osjećaja i odluka.

4. Viđjanamaja koša ujedinjuje um i pet osjetila znanja. Taj omotač nastanjuje i inteligenciju te omogućava odabir između dobrih i loših odluka kao jednoga od rezultata djelovanja trećeg omotača.

Pranamaja, *manomaja* i *viđjanamaja koša* tvore tzv. *linga deha*, odnosno suptilnu, eteričnu tvorevinu postojanu u toku čitava jedin-stvenog ciklusa uzastopnih rođenja i smrti, prema teoriji o reinkarnaciji (ponovnom rađanju), do konačnog oslobođenja (*mokša*) dosizivog *jogom*.

5. Anandamaja koša kao peti, najsuptilniji omotač, na razini je egzistencije neovisne o nabrojenim omotačima. Njegova je osnova čisto, savršeno znanje (spoznaja). Ono je neiskorišteno i nedosegnuto u većoj ili manjoj mjeri u ljudima zaokupljenima svakodnevnim, praktičnim, odnosno svjetovnim poslovima, ali počinje se razvijati i otvarati pri prakticiranju *joge* i vodi potpunom odlobođenju.

Valja napomenuti da, u sklopu ovakvog stajališta, ljudsko biće postoji simultano na svih pet razina koje su međusobno povezane i prožimaju se.

Na temelju takvoga konceptualnog rješenja, *joga* je izgradila jedinstven sistem doktrina i, prije svega,

praktičnih zahvata, s kojima *jogini* prema potrebi i htijenju - posežu s većim ili manjim intenzitetom u pojedinu od razina, od grubljih k suptilnijima. Pritom motivi mogu dopirati od preventivno-terapijskih, na prvom koraku, do oslobođenja, odnosno samorealizacije kao krajnjeg cilja.

Tako se, na primjer, grubo fizičko tijelo, kao prvi omotač, očisti uz pomoć *šatkrije* (tehnika čišćenja) i stabilizira u funkcionalnom pogledu *asanama* (vježbama).

Na pranični omotač izravno se utječe tehnikom *pranajame* (disanja).

Suptilniji psihički omotači očiste se i učvrste točnim provođenjem *jama* i *nijama* - principa (kodeks osobna ponašanja prihvaćanjem samonametnutih ograničenja), *pra-*

tjahare (povlačenje i emancipacija uma izvan dominacije čula i utjecaja vanjskih objekata), *dharane* (koncentracije) i *dhjane* (meditacije), odnosno utonućem u najviši stupanj *joge samadhi* (stanje nadsvijesti u kojemu aspirant, *sadhaka*, postaje jedno s objektom meditacije, samorealizacija).

Takvim viđenjem građe ljudskog tijela postojala je intencija prema kojoj se *hatha-joga* prije svega stala o prva dva omotača, a *radajoga* za preostala tri, odnosno cjelokupno promatrano s istim ciljem, samorealizacijom za koju je očišćenje i učvršćenje *koša* od bitnog značenja. Ali, uzajamno djelovanje oba sistema tako je snažno da se može govoriti samo o izrazitijim naglascima unutar pojedinih pristupa, a nipošto o granicama.

Aštanga-joga

Jogale jedan od šest ortodoksnih sistema indijske filozofije. Prema tradicionalnom konceptualnom prikazu, skupljenome i odabranome u zbirci aforizama o *jogi*, *Patanđalijevoj* »*Joga-sutri*«, odnosno *Čarandasovoj* »*Aštanga-jogi*«, nešto novijeg porijekla, sistematizacijom dotad postojeće i usmeno preno-

šene doktrine i tehnike *joge*, govori se o osam stupnjeva ili udova {*an-ga*}*joge*.

U sklopu skupljenoga, osmerostruki put *joge*, *aštanga-joga* sistematsko je nastojanje sljedbenika *joge*, *jogina*, u ovladavanju stupnjeva navedenih pod imenima

* Pojam *prane* upotrebljava se u općem značenju, ali i u parcijalnom, sa specifičnim značenjem vitalne energije što regulira disanje.

1. *jama*
2. *nijama*
3. *asana*
4. *pranajama*
5. *pratjahara*
6. *dharana*
7. *dhjana*
8. *samadhi*

Jama i nijama

Govoreći o načelima *jama* i *nijama*, *Patanđalin* navodi određeni broj pravila i smjernica, kojih se sljedbenik mora držati. Posrijedi su pravila osobnog ponašanja, odnosno voljno prihvaćena i samonametnuta ograničenja koja rađaju snažnim i cjelovitim razvojem *jogina* u psihofizičkom pogledu.

Jama

U sklopu načela *jama* navedeno je pet pravila (*Ārandasa* spominje deset) etičke discipline, provođenje kojih automatski donosi određene pogodnosti osobi koja ih slijedi, ali donosi i određene pozitivne rezultate promatrano sa stajališta društva. U tom smislu ta su pravila usmjerena i osobno i socijalno.

Premda u cjelokupnosti, u izvornom obliku, danas neprihvatljiva, u određenim dijelovima zadržavaju potpunu svježinu i aktualnost i nakon više tisućljeća.

Ahimsa, kao prvotni zahtjev, načelo je nenasilja provedivo djelom, riječju i mišlju. Ali, u širem kontekstu, time je shvaćena potreba i zahtjev za razvijanjem pozitivnog stava i ljubavi, nadasve prema svakom živom stvoru, bez obzira na stupanj razvijenosti.

Iz takvog uvjerenja razvija se neprekidna voljnost i ustrajnost *jogina* u nastojanju da pomogne svakome stavljajući dobro drugih prije osobnoga, samosudeći zbog vlastitih pogrešaka, ali opraštajući pogreške drugih istodobno. Točno slijedeći *ahimsu*, *jogin* se oslobađa straha, ljutnje, slabosti i neznanja.

U praksi, u idealno zamišljenom obliku, načelo nenasilja teško može biti provedivo, utoliko više što osim pojma nenasilja prema svim živim bićima uključuje i nenasilje prema sebi. U *Ānista*, npr., kao sljedbenika jednoga od filozofsko-vjerskih pravaca u Indiji, to je gledište zastupljeno toliko da ortodoksni sljedbenici stavljaju platneni povez

preko usta kako dahom ne bi uništavali mikroorganizme u zraku, ili uza se drže priručnu metlicu kojom prebrišu mjesto prije no što sjednu na nj, odstranjujući sitne organizme što bi, u protivnom, mogli biti ubijeni.

Satja zauzima istaknuto mjesto i razumijeva istinoljubivost kao najviše moralno gledište. Razmišljajući, govoreći i radeći bez odstupanja od istinoljubivosti, »kao što vatra sagorijeva nečistoću i pročišćava zlato, i *jogin* je pročišćen u vlastitom biću«.

Istinoljubivost nije ograničena samo na govor. Kontrola govora vodi iskorjenjivanju zlobe i pakosti iz uma, uzdržavanju od svakog čina koji se kosi sa stvarnim stanjem u svrhu vlastite ili tuđe koristi.

Asteja. Želja za posjedovanjem i iskorištavanjem onoga što drugi posjeduju vodi lošim djelima. Iz takvih želja rađaju se krađa i otimanje. *Asteja* ili neuzimanje nepripadajućih stvari isključuje uzimanje bez dopuštenja vlasnika, ali i korištenje predmeta u svrhe izvan dopuštenih i dulje od vremena što ga je odredio vlasnik. Stoga *asteja*, osim neuzimanja, razumijeva nastojanje da se ne izgubi povjerenje, izbjegavanje lošeg upravljanja i zloupotrebljavanja.

Slijedeći *asteju*, ortodoksni *jogin* svoje materijalne potrebe svodi na životni minimum, zadovoljavajući se najnužnijom hranom i odjećom i jednostavnim smještajem.

Brahmačarja je suzdržavanje od bračnog života i samosuzdržavanje od spolnog života uopće, prema vjerovanju da gubitak sjemena vodi smrti i ponovnom rođenju. To stanje treba provoditi i održavati usredotočenom pažnjom uma, a ne negacijom, odnosno zabranom ili prisilom.

Ali, ne treba pomisliti da je *brahmačarja* isključivi zahtjev za celibatom i da bez ispunjenja tog uvjeta nije moguće biti *jogin*.

Viši aspekti *brahmačarje* trebaju se transformirati za potrebe svakodnevnog života. Mnogi od poznatijih starih indijskih *jogina* i mudraca vodili su obiteljski život, ne zanemarujući društvene i obiteljske obaveze.

U djelu o *jogi* »*Šiva samhita*« govori se ovako o načinu pristupa *jogi* sa stajališta aspiranta vezanoga obiteljskim životom: »*Neka prakticira sam na zaklonjenu mjestu. Zbog okolnosti treba ostati u zajednici, ali neka ne drži svoje srce u tome. Ne treba zanemarivati obaveze svoga zanimanja, staleža ili položaja, ali neka ne bude opterećen mislima o rezultatu svjetovnih obaveza. Nedvojbeno, neka zadovoljstvo traži u točnom provođenju metoda joge.*«

Utvrđen u *brahmačarji*, *jogin* razvija vitalnost i energiju, smione misli i moćan um, tako da se može boriti protiv svakog oblika zlih djela i nepravde i preusmjeravati energiju u pravcu duhovnog napretka.

Aparigraha kao načelo neskupljanja, odnosno neposjedovanja, nadopuna je i logički slijed načela neuzimanja {asteja}. U tom smislu *jogin* se ograničava na posjedovanje najnužnijega i trenutačno potrebnoga. Slijedeći *aparigrahu*, provodi život u jednostavnosti i vježba um da jednakim ravnodušjem prihvaća gubitak ili manjak bilo čega. Tad sve što zaista treba dolazi od sebe i u pravo vrijeme. Tako *sadhaka* (učenik *joge*) razvija svoju sposobnost da osjeća zadovoljstvo u svakoj situaciji.

Čarandasa u »Aštanga-jogi« navodi i daljnja/ama-načela kao što su oprost {kšana}, strpljenje (*dhira*), ljubaznost {*daja*}, blagost (*ardava*), umjerena prehrana {*mitahara*}, te unutrašnju i vanjsku čistoću {*šauća*}, koju *Patanjdali* svrstava u načela *nijama*.

Nijama

Idući korak u tradicionalnom pristupu, nakon prihvaćanja *jama*-načela, prihvaćanje je i provođenje pravila usmjerenih prije svega osobnom napretku pojedinca, utanačenih pod zajedničkim nazivom *nijama*. Ta su pravila uglavnom odgojna i sadržavaju zahtjev za samodisciplinom. Za razliku od prijašnjih, pravila su usmjerena više razvoju individualnoga, a manje socijalnoj dobrobiti.

Šauća je zahtjev za čistoćom, kako vanjskom, tako i unutrašnjom. Redovito kupanje osigurava vanjsku čistoću, unutrašnja se postiže

practiciranjem *šatkrije*, *asana* i *pranajame*. Ali, pojam unutrašnje čistoće nadilazi fiziološki aspekt i proširuje se na pročišćavanje uma od nepovoljnih emocija kao što su ljutnja, mržnja, srdžba, pohota, oholost. Osobito je značajno pročišćavanje intelekta od nečistih misli. Pročišćenjem uma *jogin* kontrolira svoja čula, može usredotočiti pažnju na jednu točku {*ekagrata*}, prodrijeti u hram vlastita tijela i odgonetnuti svoje pravo *ja* u zrcalu uma.

U nastojanju da dosegnu potpunu unutrašnju i vanjsku čistoću, poseže za hranom što donosi zdravlje, snagu i energiju. Ona mora biti jednostavna, hranjiva i lako probavljiva. *Jogin* prihvaća vegetarijansku prehranu, izbjegava slanu, ljutu, gorku, kiselu, jako začinjenu, ustajalu i nečistu, odnosno teško probavljivu hranu.

Samtoša razumijeva prihvaćanje, smirena i ravnodušna duha, svega što čovjeka snađe, s jednakim zadovoljstvom u dobitku i gubitku, tegobnosti ili lagodnosti. Načelo zadovoljstva i smirenosti, kao stanja uma, treba biti kultivirano toliko da omogućiti potpunu koncentraciju *jogina*.

Tapas je čvrsto nastojanje *jogina* u pokušaju da dosegne određene ciljeve, koje se proširuje na potpuno samoudržavanje i strogost u odnosu na zahtjeve tijela i daljnju samodisciplinu kontrolom riječi i misli. Odlučan u nastojanju da dosegne planirani cilj, *sadhaka*

uklanja sve prepreke koje mu stoje na putu k realizaciji. Život bez *tapasa* za *jogina* je kao srce bez ljubavi.

Tri oblika *tapasa* odgovaraju *tapasu* tijela {*kajika*}, riječi {*vadajika*} i misli {*manasika*}.

Brahmačarija (suzdržavanje, seksualna apstinencija) i **ahimsa** (nenasilje) ulaze u prvu skupinu, *tapas* tijela.

Kazivati ne vrijeđajući i tumačiti istinu, bez obzira na moguće posljedice za sebe, *tapas* je riječi.

Razvijati ravnotežu uma u svakoj situaciji i održavati samokontrolu, *tapas* je uma.

Kao kodeks osobna ponašanja *tapas* sadrži zahtjeve pojedinih već nabrojanih načela i stoga mu se poklanja osobita pažnja. *Tapasom* se razvija snaga tijela, uma i karaktera.

Svadhaja je zahtjev za neprestanom podukom, izučavanjem odgovarajuće literature. Sadrži i postupak verbalnoga, poluverbalnoga i mentalnoga ponavljanja slogova određenog sadržaja (*mantri*) u svrhu uzdizanja i prosvjećenja osobe.

Išvara pranidhana u izvornom značenju, kako ga prenosi *Patanjdali*, predanost je *Išvari*, bogu *jogina* koji je lišen funkcije stvoritelja kao što je uobičajeno u različitim vjera. On ovdje ima funkciju odrednog pomagača i postoji samo na putu *joge*. Predanost *Išvari* može, prema mišljenju *jogina*, pospješiti da se dostigne, odnosno uspostavi

samadhi, kao određeno stanje nadsvijesti.

U širem kontekstu, načelo se može prenijeti na bilo koju sferu uzvišenije naravi, koja privlači i zaokuplja pažnju *jogina* i na koju se potpuno usredotočuje.

Upotpunjavajući prikaz zahtjeva prema sljedbeniku *joge*, Čarandasa u »Aštanga-jogi« savjetuje učeniku da treba:

- **jesti umjereno i laganu hranu koja uklanja glad, ali ne uzrokuje letargiju;**
- **piti umjerene količine vode;**
- **govoriti malo i ne sudjelovati u bespredmetnim razgovorima;**
- **spavati samo toliko koliko je nužno;**
- **ne vezivati nikoga uza se;**
- **ne stvarati duboka prijateljstva ni neprijateljstva;**
- **ne gubiti vrijeme u brizi za svijet;**
- **pokušati držati svoj um smirenim;**
- **ne dodirivati osobe suprotna spola;**
- **nikad ne očekivati ništa od drugoga;**
- **potpuno se posvetiti sljedjenju učitelja;**
- **ne pokazivati ljutnju, srdžbu, ponos;**
- **biti uvijek uslužan;**
- **ne vjerovati u tonike i alkemiju;**
- **ne tražiti zadovoljstvo u jeftinim zabavama;**
- **vježbati sistematično i disciplinirano;**

- **biti zadovoljan i ljubazan;**
- **držati čula dalje od izvora koji pružaju vremenski ograničena zadovoljstva;**
- **umanjivati vlastiti ego**
- **pronaći mjesto za život koje nije izloženo nikakvim ometanjima;**
- **pokušati uvijek služiti druge i vlastitu sreću tražiti u usrećivanju drugih;**
- **pronaći mjesta u srcu za svakoga i imati otvoren put u svačije srce.**

Iz tako sažeta prikaza zahtjeva postavljenih pred učenika, evidentno je da su tek najuporniji uspijevali ustrajati na složenom putu *joge*, ovladavajući postupno i sistematski pojedinim stupnjevima.

S gledišta trenutka i podneblja u kojemu živimo, praktički je neizvedivo točno slijediti navedene upute. Ali razuman i odmjeran pristup, s odgovarajućim odabirom, nesumnjivo će djelovati pozitivno u sklopu danas općeprihvaćenog shvaćanja *joge*, pretežno ograničenoga na specifično izdvojene tehnike objašnjene u ovoj knjizi u poglavlju o *asanama*, *šatkriji*, *pranajami* i relaksaciji. Premda navedene kao sastavni dio *hatha-joge*, one su ujedno i elementi *rađa-joge* (kraljevskog puta), osam stupnjeva koje smo spomenuli.

Naime, česta je težnja u prijenosu nasljeđa *joge* da se utvrđuje točna razlika između *hatha-joge* i

rađa-joge, odnosno drugih vrsta *joge* (*bhakti*, *đnjana*, *karma* itd.), definirajući *hatha-jogu* kao put kod kojega prevladava fizički aspekt, a *rada-jogu* i ostale kao oblike gdje nadvladava mentalna komponenta, odnosno ističe se duševno.

Vjerojatno je danas tako, barem kad je riječ o *hatha-jogi*, jer zbog malo vremena i zanimanja nužna su rješenja za najakutnije probleme. Ali, u izvornom značenju ovo nije najispravnije tumačenje i zanemaruje temelj, evoluciju i međusobno upotpunjavanje oba puta, jednoga izloženoga u sklopu *Patanjdalijske »Joga-sutre«*, a drugog unutar *Svatmaramijske »Hatha-joga pradipeke«*.

Unutar ostalih sistema, uključivši i *rada-jogu*, koji su usmjereni dostizanju potpunih ljudskih potencijala u obliku tjelesne, duševne i duhovne integracije, *hatha-joga* potpuno je afirmirana u praksi kao jedan od mogućih putova. U klasičnom obliku ona poznaje istovjetni razvojni put kao i *rađa-joga* i približno istovjetno raščlanjivanje na udove kojih je u *hatha-jogi* sedam (*šatkarma*, *asana*, *mudra*, *pranajama*, *pratjahara*, *dhjana*, *samadhi*). Česta diskriminacija unutar pojedinih škola prije upozorava na jednostran i nedovoljno studiozan pristup i neupućenost.

Hatha-joga i *rada-joga* međusobno se upotpunjavaju te tvore jedinstven pristup samorealizaciji; ozbiljniji sljedbenik *joge* treba jednako poznavati oba sistema.

Pratjahara, dharana, dhjana i samadhi

U tradicionalnom konceptu o *jogi* razrađeni su i stupnjevi navedeni pod nazivima *pratjahara*, *dharana*, *dhjana* i *samadhi*. Unutar viših stupnjeva *joge* zamišljeni su kao odgovarajuće tehnike kojima se stimuliraju suptilnije razine građe ljudskog tijela (*Aroše*) i usmjeravaju sljedbenike *joge* na intenzivne duševne i duhovne vježbe.

U tom smislu *pratjahara* razumijeva niz odgovarajućih psihosomatskih tehnika vježbanja kojima se nastoji uspostaviti i učvrstiti jaz između tjelesnoga i umnoga, odnosno izvanjskoga i unutrašnjega. To se radi kontrolom čula, koja u uobičajenom, nekontroliranom stanju, narušavaju umnu smirenost i sposobnost samoponiranja. Kontrola

se uspostavlja nizom vježbi unutar kojih svoje mjesto pronalaze i tehnike kao što su relaksacija, centralizacija, vizualizacija, disocijacija, autosugestija, introverzija i si.

Daljnji stupnjevi, *dharana* kao fiksiranje, usredotočenje na jednu točku, i *dhjana* kao sposobnost produljenja takve koncentracije, moraju uvjetovati kranji cilj *joge* - *samadhi*. Unutar toga ekstatičnog stanja gubi se osjećaj identiteta, pri čemu duh i tijelo postaju mrtvi za vanjske utjecaje, a jedino ostaju prisutni predmet meditacije i meditant u potpunom sjedinjenju. To se stanje iskazuje kao stanje neopisivog blaženstva i radosti, potpunoga unutrašnjeg mira, spoznaje apsoluta.

Asana

»Sad ću ti objasniti asane i njihova različita imena. Asane moraju biti ovladane prve, u protivnome uzaludni su naponi na području joge.

Utvrđeno je da bez asana nema joge, i ako se njima ovlada, neće biti bolesti i smetnji i bit ćeš sposoban pratiti jogu.«

*»Aštanga-joga«
Svami Ćarandasa*

U toku širenja *joge* na relaciji Istok - Zapad nesumnjivo je najviše pažnje i najveće zanimanje posvećeno *asanama*, kojima u tradicionalnoj sistematizaciji *joge* pripada treće mjesto (poslije prihvatanja načela *jama* i *nijama*).

Razlozi su višestruki, ali najvjerojatnije su u atraktivnosti i vidljivim rezultatima koji se postižu, i to u načelu, već nakon kraćeg razdoblja vježbanja. Nećemo se zadržavati na zastranjenjima i deformacijama nastalima zbog pogrešnoga, nerijetko ekshibicionističkoga i nekontroliranog pristupa i tumačenja funkcija *asana*.

U najviše slučajeva kod zapadnih se pobornika prvi susret s *jogom* upravo i zbiva na razini *asana*. nerijetko sve i završava tako, no ozbiljni¹ Progresivniji student prije ili poslije Prihvaća to kao odskočnu dasku k

potpunijem ovladavanju *joge* i vraća se načelima *jama* i *nijama*, nastavlja s *pranajamom* itd. No, bez obzira na mogućnost različitih pristupa, učinak i djelotvornost *asana* tako su izraziti da je nužno provesti podrobniju analizu radi sveobuhvatnijeg razumijevanja.

Zadaća je *asana*, kao određenih tjelesnih pozicija, stavova, da stvore fiziološku ravnotežu u različitim sistemima ljudskog organizma i da uspostave optimalno djelovanje i koordinaciju tjelesnih sustava.

Tradicionalno, osobito kod korektivnih *asana*, ističe se kralješnica, odnosno uvježbavanje autonomnoga živčanog sustava, tako da *jogin* odgovarajućim vježbama bude pripremljen za kasnije stupnjeve *joge* za koje je nužan stabilan živčani sustav i mogućnost zadržavanja specifičnoga, okomitog i

nepomičnog položaja kralješnice na dulje vrijeme i u nepomičnom stanju. To se tumačilo potrebom za uspostavljanjem najpodobnijeg položaja unutar kojega će biti omogućeno buđenje i podizanje duhovne energije *kundalini*, smještene u energetskom centru u blizini analnog otvora, odnosno pri bazi kralješnice, tzv. *muladhara čakri*. Prema mišljenju *jogina*, buđenje i podizanje energije preko daljnjih energetskih centara prema najgornjemu, smještenomu na vrhu glave (tzv. *sahasra čakra*), popraćeno je razvijanjem snažnih senzacija duž kralješnice i može djelovati opasno nemo li odgovarajuće pripreme.

U toku stoljeća *asane* su se razvile tako da su postale sistematske vježbe usredotočene na oživljavanje svakog mišića, živca i žlijezde u tijelu. Dovodeći u nepobitnu korelaciju tijelo i duh, *jogini* su razvili sistem koji će tijelo napraviti najpogodnijim instrumentom za pokazivanje intelektualnih i duhovnih potencijala. Ali, protivno često proširenome mišljenju, *asana* nije isključivo fizička vježba usmjerena podizanju izdržljivosti, jačanju i

oporavku tijela. Mirna i ugodna pozicija predstavlja duševno ravno-vjesje i sprečava nestalnost i raspršenost uma, unoseći mir i stabilnost.

Načinjena u polaganom i mirnom kretanju, tako da iziskuje najmanje što je moguće mišićne aktivnosti i energije, *asana* ispravlja muskularni tonus. Intenciono, statično istezanje mišića, osim što reducira mišićni tonus refleksom istezanja, istodobno uspostavlja i visoki stupanj osjećajne ravnoteže koja je inače narušena zbog neprirodno povišene mišićne napetosti.

Asana je svjesni pokušaj usuglašavanja ljudskih komponenti, ponikao iz spoznaje o međusobnom djelovanju tijela, uma i duha. *Jogin* nikad ne negira i ne umanjuje značenje tijela ili uma, nego uvažava i radi na uzdizanju obje komponente. Tijelo je za *jogina* preduvjet i činilac duševnog oslobođenja. Stoga pokušava izgraditi snažno i zdravo tijelo što manje podložno bolestima i tegobama starenja.

Načelo, klasifikacija *asana* može obuhvatiti kulturne (korektivne), relaksativne i meditativne.

Kulturne asane (korektivne)

Kulturne *asane* razumijevaju niz međuovisnih i sistematski izvedenih i povezanih radnji koje kao krajnji rezultat uvjetuju odgovarajuće psihofizičke efekte.

One uključuju različite fizičke kretnje prije zauzimanja konačnog stava i konačne stavove. Dakle, dinamičnim putem u prvoj fazi, kojoj prethodi statična, početna i pripremna faza, k statičnoj završnoj fazi što se zadržava po volji dulje ili kraće vrijeme, ali svakako u stanju ugodne opuštenosti svih dijelova tijela što ne sudjeluju u održavanju krajnje pozicije, odnosno najmanjeg opterećenja aktivnih dijelova tijela.

Povratak u početni stav, koji je odmah zamijenjen (ako to nije bio i početni) relaksativnim stavom, odvija se na istovjetan način, utvrđen laganim i kontroliranim kretnjama. Dakako, u praksi takav idealan oblik provođenja *asana* nije izvediv u početku, no upornim vježbama nedostaci i nemogućnosti, uključujući i početničku *neposlušnost* tijela, otklanjaju se, a korektnost izvođenja prihvaća s većim ili manjim stupnjem savršenstva u ovisnosti o dobi, zdravstvenom stanju, redovitosti vježbanja i slično.

U načelu svaka *asana* poznaje određene faze koje treba provoditi uredno. U praksi prenošenja teh-

nika *asana* u naše podneblje vrlo su često pojedine od ovih faza nedovoljno isticane i stoga treba reći da terapijsko, relaksativno i preventivno-edukativno značenje *asane* može biti potpuno postignuto samo u cjelovitom postupku izvođenja.

1. Inicijalna faza *asane* počinje opuštanjem, najčešće u nekoj od relaksativnih pozicija, ali u praksi to može biti zamijenjeno i kratkotrajnim opuštanjem u nekomu od pristupačnih meditativnih položaja. Ako je za *asanu* nužan specifičan početni položaj, zauzima se po prethodnoj fazi, odnosno poistovjećuje se s prethodnom fazom nema li takvih zahtjeva (naprimjer, finalna pozicija *joga-mudre mote* biti načinjena iz *padmasane* ili *vadrasane* kao relaksativnih i početnih stavova istodobno, premda u praksi oba ulaze u klasifikaciju meditativnih pozicija).

Zadaća je faze relaksacije prije zauzimanja finalnog dijela *asane* da potpuno opusti tijelo, uravnoteži disanje, pruži potrebni odmor tijelu nakon prije izvedene *asane* i da urodi - što je bitno - potpunim razvijanjem i prihvaćanjem terapijskog efekta prethodne *asane*. Stoga je ova faza veoma važna i svako nerazumno i hirovito *bježanje* iz *asane* u *asanu* umanjuje krajnji učinak, a na psihičkom planu razvija suvišnu

mentalnu napetost, umjesto očekivanog rasterećenja.

U početnika ili nedovoljno upućenih česta je tendencija da će efekt *asana* biti proporcionalan broju izvedenih vježbi, što vodi srljanju iz *asane* u *asanu* u težnji da raspoloživo vrijeme bude popunjeno najvećim mogućim brojem izvedenih vježbi. U tome je velika greška koja može izazvati efekte protivne očekivanima a između ostaloga, rezultira mentalnom napetošću. Mnogo je ispravnije i djelotvornije napraviti skraćeni program sistematski usmjerenih i pravilno izvedenih *asana*. Ta faza treba trajati toliko dugo dok ne urodi protpunim rasterećenjem od prije izvedene *asane*.

Pri individualnom radu ona varira od pojedinca do pojedinca, a u skupnom radu mora biti produljena toliko da zadovolji one s najmanjim mogućnostima. U tom slučaju ne može biti primijenjeno načelo prosječno potrebnog vremena za opuštanje i odmor, jer ono bi za neke manje sposobne i upućene značilo nesuglasje s osnovnim načelima *joge* i mogućnost pokazivanja negativnih učinaka. Nesumnjivo, u početku, dok se u učenika ne razvije osjećaj prave mjere, poželjno je zadržati se u toj fazi dulje vremena.

2. Faza što slijedi jest (nije li pozicijom ujedinjena s prethodnom fazom opuštanja) pripremna pozicija koja nas treba uvesti u dinamični dio zauzimanja krajnjeg stava i usredotočenje je na pomak prema finalnoj poziciji i usmjerenje disanja

prema potrebi prve dinamične faze (druga je dinamična faza vraćanje iz finalnog stava u početni).

U razdoblju ovladavanja *asana* disanje je prepušteno prirodnom nagonu, no na višem stupnju ono postaje kontrolirano i svjesno. Kako je vrlo delikatan aspekt *asane* i mogući modifikator stanja svijesti, nije poželjno da bude prepušteno improvizaciji, nego da bude prihvaćeno pod nadzorom iskusna učitelja.

3. Dinamična faza koja slijedi zauzimanje je finalnog stava postupno, u kontinuiranoj kretnji i bez grčevitih radnji. Kretanja se izvodi polako, s potpunom svjesnošću i kontrolom, s istodobnim usklađivanjem pokreta i disanja. Prijelaz od statične k dinamičnoj fazi nestresovit je, načinjen elegantno, blagoga je intenziteta u početku kretanja i postupno jača prema završnoj fazi. istodobno treba nastojati aktivirati samo nužne dijelove tijela, a sve ostale opustiti. Tako se postiže najveća racionalnost kretnji i sprečava bespotrebni gubitak energije, tj. utrošak energije svodi se na minimum.

4. Poslije dinamične faze koja vodi do finalnog stava, slijedi stanje mirovanja u završnoj poziciji. Kretanja je zatvorena, stav formiran, disanje (ako se ne provodi *kumbhaka*) uravnoteženo i usporeno, unesena je doza lakoće i opuštenosti.

Prema potrebi i mogućnostima, odnosno prema vrsti *asane*, ova faza traje dulje ili kraće vrijeme, no

neminovno se prekida kad postane zamorna i kad zbog zamora nestaje koncentracija. Ta faza mora biti oplemenjena osjećajem potpuna spokojstva i punoćom unutrašnjeg mira.

Koliko vremena treba posvetiti finalnom stavu, nije lako odrediti. To varira od pojedinca do pojedinca. Premda pojedini autori publikacija o *jogi* preciziraju točno razdoblje trajanja pojedinih *asana*, takvo poopćivanje teško može biti prihvatljivo. Evo razloga takvu stajalištu. Individualne sposobnosti variraju i rastu u toku prakticiranja pa će stoga i vrijeme zadržavanja u finalnom stavu rasti do određene granice. Nadalje, u početnika je niz psihofizičkih činilaca otpora koji će djelovati na skraćivanje vremena završne pozicije, ali postupno će biti manje izraziti, odnosno otklonjeni, što automatski produljuje vrijeme stava.

Dakako, to produljenje ne može kretati ubeskraj, ali koliko će potrajati, to ovisi o pojedincu. Na vrijeme trajanja *asane* djeluje i odabrani program *asana*, terapijske ili preventivne pretenzije i slično. Često je kao faktor određenja navedeno načelo nenasilja prema tijelu i duhu i osjećaj ugone. No, to može biti prihvatljivo samo za one koji su istančali mogućnost pažnje i usredotočenja u toku *asane* i razvili sposobnost prihvaćanja i klasifikacije različitih unutrašnjih impulsa u toku vježbe. Da bi se došlo do tog stupnja, potrebno je uložiti mnogo truda i vremena. Stoga se početniku pre-

poručuje da vlastita, prvotna i nedovoljno definirana iskustva razmijeni s neusporedivo bogatijim iskustvima učitelja i da zajedničkim naporom prevlada porođajne tegobe prvih jogičkih koraka.

Zbog osjetljivosti situacije bit će, bez sumnje, pogreška i učenikovih i učiteljevih. Ali, uklonit će se usklađenim radom. Ne bi smjele biti fatalne i, po intenzitetu i broju, takvih pogrešaka u toku vremena usavršavanja učenika bit će sve manje. Nakon određenoga duljega ili kraćega razdoblja vježbanja razvija se potpuni osjećaj prave mjere i potrebe i tad je dovoljno slijediti nedvosmislene unutrašnje signale koji nepogrešivo vode optimalnoj realizaciji seanse.

5. Druga dinamična faza, povratak u početni stav, po obilježjima istovjetna je prvoj dinamičnoj fazi, zauzimanju finalnog stava, i treba je raditi jednako valjano i precizno. S početka jogičkog naukovanja ta se faza nerijetko radi u žurbi i s težnjom da se što prije dosegne faza relaksacije, a to samo upozorava na zaključak daje negdje u prethodnim fazama bilo nekorektnosti izvođenja, što izaziva takve potrebe za naglim napuštanjem stava. Najčešće su posrijedi prevelik zamor ili jaka bol. Stoga je ovo potrebno shvatiti najozbiljnije i analizom otkriti žarište tegobe i korekcijom ga otkloniti u novom pokušaju.

6. Druga dinamična faza rađa stavom jednakim početnome po izgledu i obilježjima. Ako taj nije

podoban za opuštanje, zamjenjuje se nekim od relaksirajućih *asana*.

Tako bi cjelokupan ciklus *asane* bio upotpunjen svim fazama (relaksacija - početni stav - prva dinamična faza - završni stav - druga dinamična faza - stav istovrstan početnomu - relaksacija).

Po navedenome vidi se da je *asana* ne samo konačna pozicija, nego da ona razumijeva niz radnji i međustavova koje je potrebno obaviti i zauzeti pedantno kako bi se postigao očekivani efekt *asane*. Čini se da takav pristup nije dovoljno istaknut i da mnogo pobornika *joge*, nesvjesno griješeći, najveći dio pažnje usmjerava finalnoj poziciji. Premda i u takvu slučaju ima određenih efekata, ipak valja reći da su oni ispod mogućnosti potpunog prilaza, a u krajnjim slučajevima mogu izazvati i negativne i *jogi* oprečne rezultate. Stoga sve ovo valja imati na umu i dotle dok se ne prihvati automatizam i spontanost potpunog vježbanja, ovome treba posvećivati najveću moguću pažnju.

Najviše *asana* i njihovih varijanti pripada skupini tzv. kulturnih (korektivnih) *asana*, a uži krug obuhvaća meditativne i relaksirajuće.

Osnovna je zadaća meditativnih *asana* da služe kao položaj za realizaciju viših stupnjeva *joge* (*pranajama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana*, *samadhi*) odnosno da u koordinaciji s ostalim *asanama* omoguće studentu *joge* uzdizanje *kundalinija*. Zamišljene su kao najidealnije pozicije za ovladavanje višim stupnjevima. Stoga je nužno - ima li takvih pretenzija - da postupkom vježbanja *asane* budu ovladane toliko da bez osjećaja neudobnosti i nelagode, koji odvajaju i preusmjeravaju pažnju, budu održavane u nepomičnom stavu i dulje razdoblje. Jedini način da se to postigne jest redovito prakticiranje kulturnih *asana*. Prilično je iluzorno da ti položaji mogu biti ovladani bez prethodne dobre podloge u obliku ostalih *asana*.

Ima čak i mišljenja prema kojima je bez ovladavanja ovim stavovima, katkad vrlo složenima (*padmasana*), neizvediva realizacija viših stupnjeva *joge*. To svakako uključuje važnost postupnoga i sistematskog pristupa *jogi*, što u mnogih zapadnih sljedbenika izostaje u pokušaju da se preko noći postigne uspjeh.

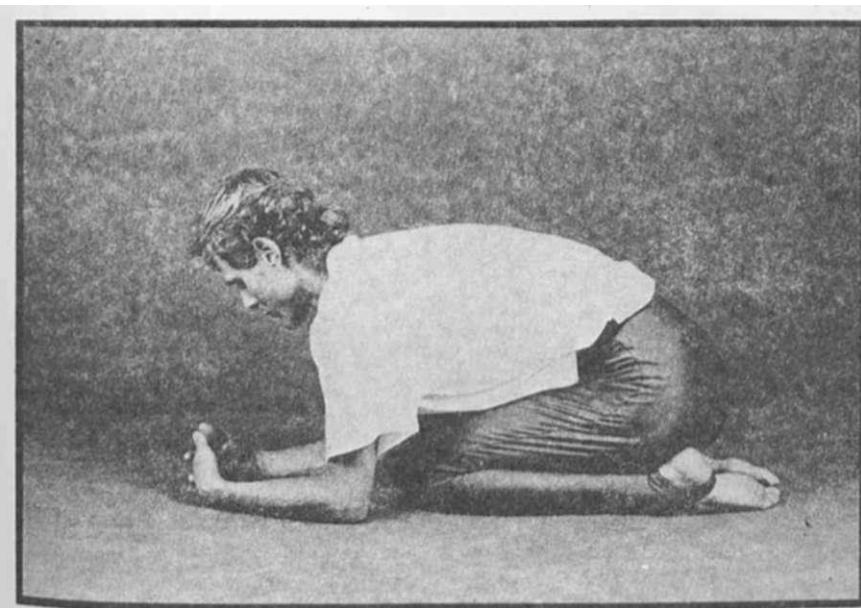
Širšasana (stoj na glavi)

Tehnika

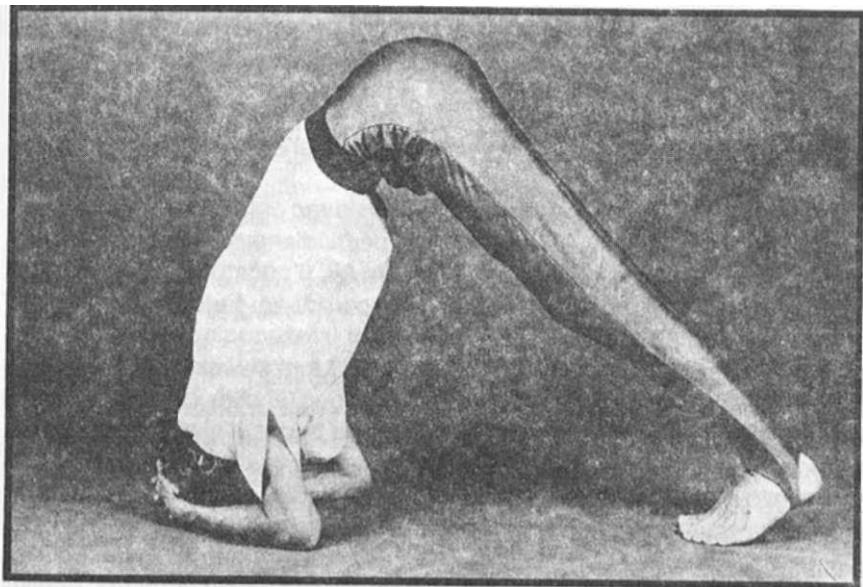
Pripremni je stav za stoj na glavi *vaḍrasana* (dijamant). Iz *vaḍrasane* treba najprije, rukama položenima na pod, oformiti osnovicu stoja na glavi, koja će biti istostraničan trokut sprijeda zatvoren dlanovima, isprepletenih prstiju, a u donje dvije točke trokuta laktovima (sl. 1.). Kod ispreplitanja prstiju treba paziti da to ne bude odviše čvrsto, nego s malo slobodna prostora između. U protivnomu, ovo može biti bolno u toku realizacije stava, zbog pojačanog pritiska na dlanove. Preplitanje se obavlja umećući prste desne ruke između prstiju lijeve, tako da je

palac desne smješten ispod palca lijeve.

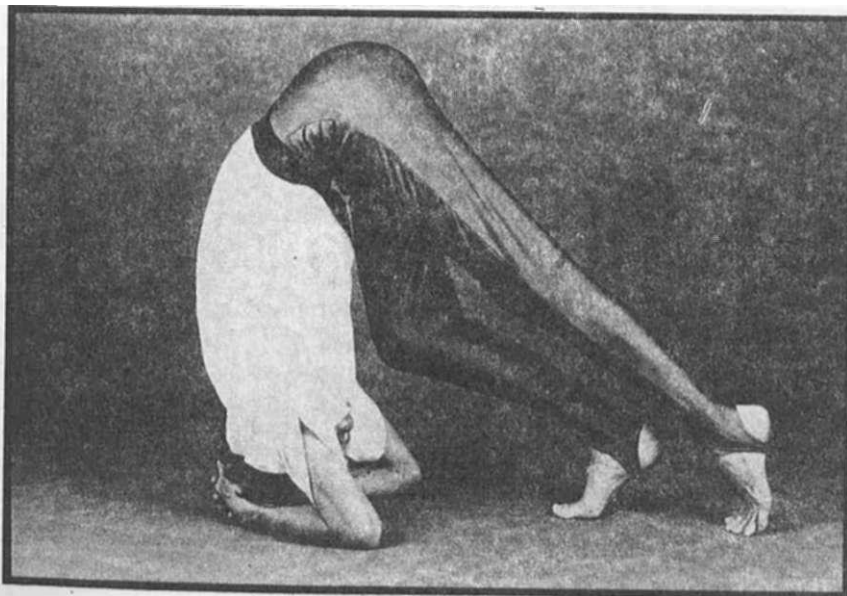
Oslonac glavom postavlja se između dlanova, i to gornjim dijelom. Ali, u početnika, to može stvoriti određene tegobe zbog nedovoljno izraženog osjećaja za ravnotežu. U tom slučaju, u toku ovladavanja ove tehnike, oslonac se može spustiti s krune glave na gornji dio čela. Ali, kako kod tog položaja glave postoji intenzivno opterećenje na vratne kralješke i mišićje, što izaziva brzi zamor, ovaj položaj glave treba u toku vremena zamijeniti prethodnim. Osim navedenoga,



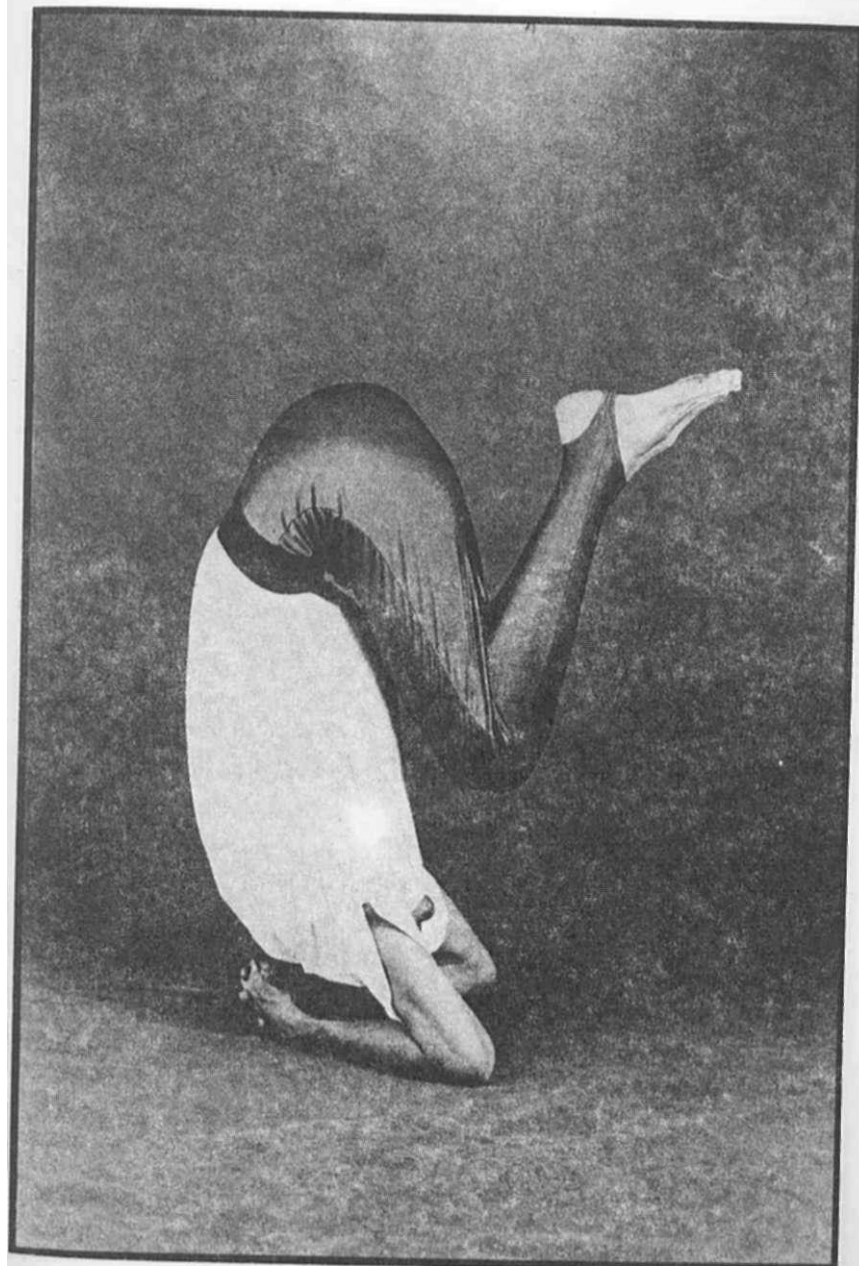
Sl. 1 – širšasana, priprema



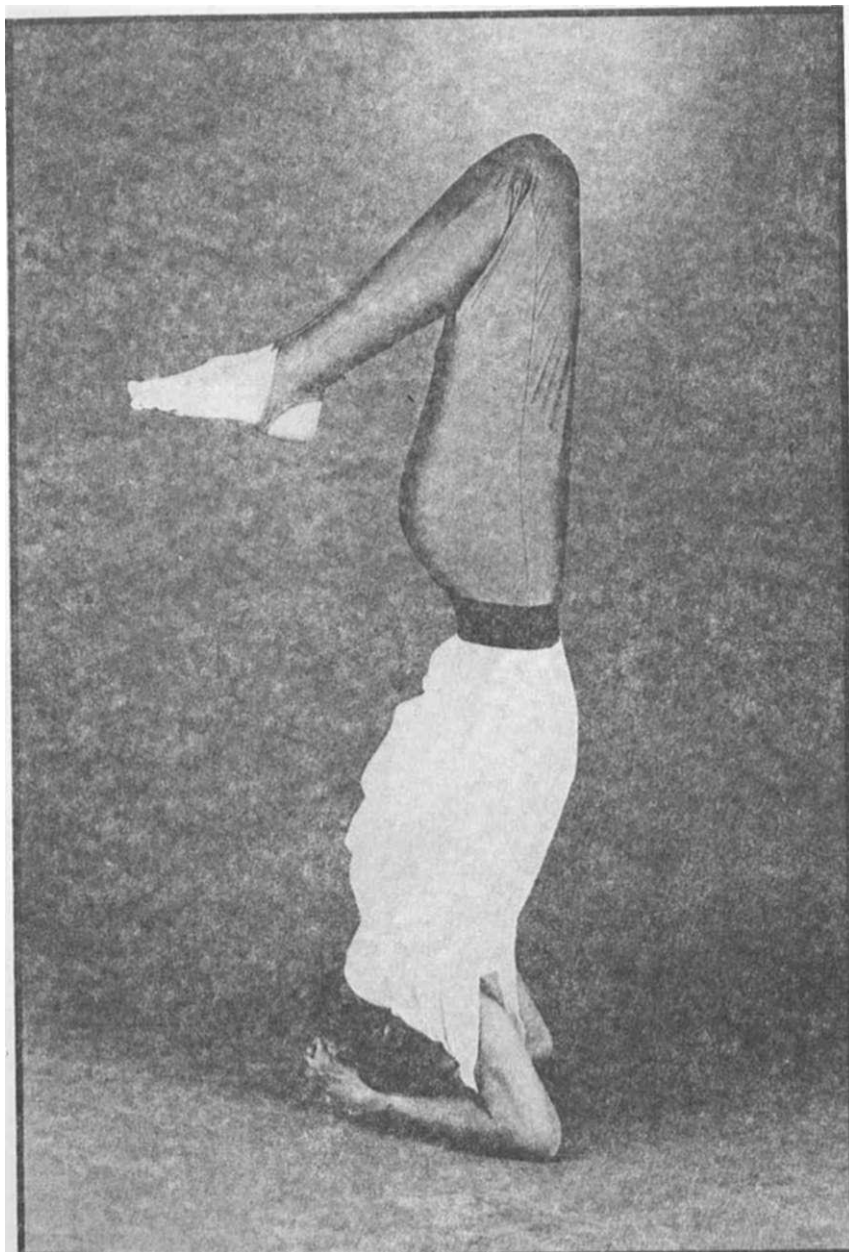
Sl. 2 – širšasana, I. faza



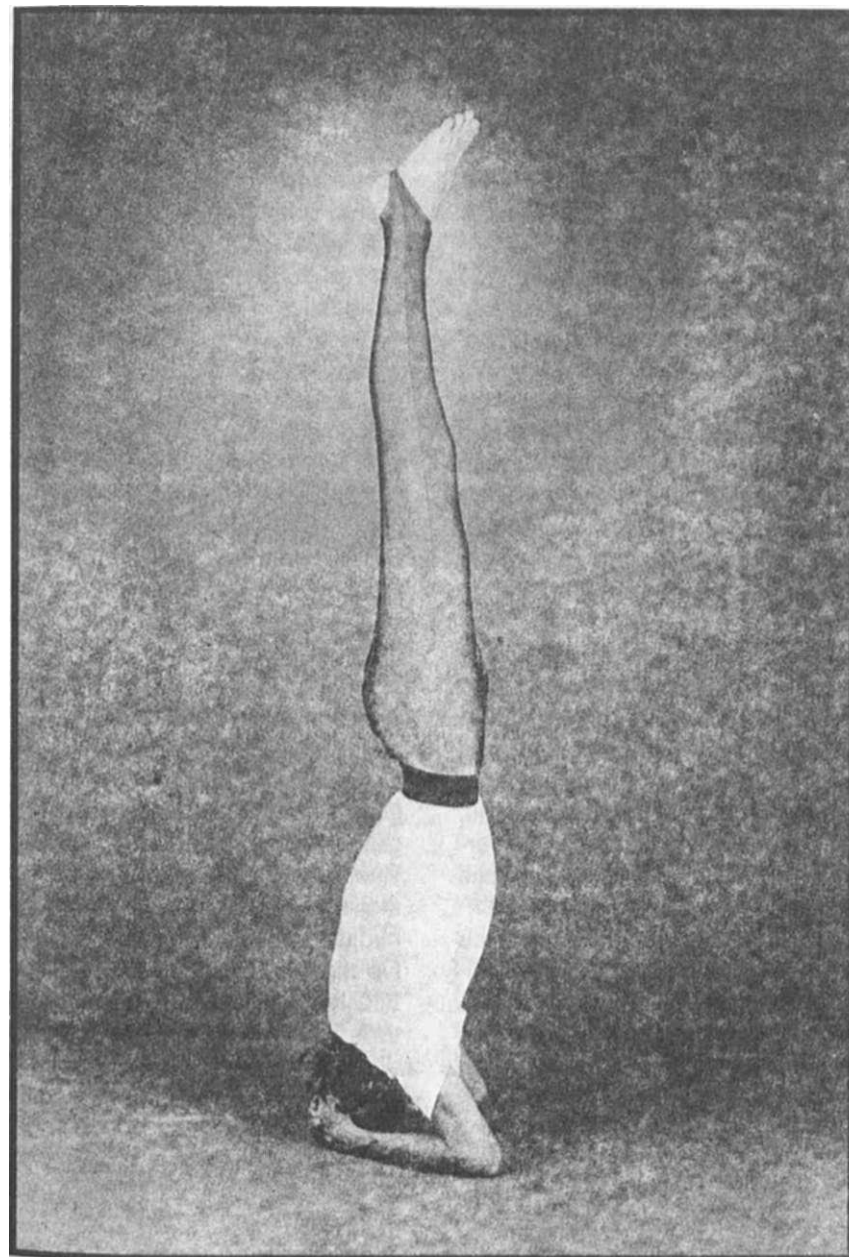
Sl. 3 – širšasana, II. faza



Sl. 4 – širšasana, III. faza



Sl. 5 – śīrṣāsana, IV. faza



Sl. 6 – śīrṣāsana, završni položaj

razlog je u potrebi da kralješnica u stoju na glavi ne dobije dodatna, neprirodna zakrivljenja, kako bi što lakše podnijela težinu čitava tijela.

Slijedi faza podizanja zdjelice i koljena s poda, uz istodobno prebacivanje težišta na glavu i laktove (si. 2). Za to će biti nužno i dodatno približavanje koljena prsima, odnosno približavanje stopala (si. 3). U tom trenutku težište se prebacuje potpuno na glavu, što omogućava odvajanje stopala od poda i podizanje prema kukovlju. U trenutku kad su stopala najviše što je moguće približena kukovlju, koljena su uz grudni koš (si. 4). Potom se podižu natkoljenice i dovode u liniju s tijelom (si. 5), a naposljetku i potkoljenice (si. 6).

Preporučljivo je, s početka ovladavanja tehnikom, vježbati samo prvi dio stoja, s dovodenjem natkoljenica u liniju tijela, a drugi dio stoja tek kad se ovime potpuno ovlada. Nije naodmet koristiti čvrst oslonac, naprimjer zid, ili raditi uz pomoć partnera koji će biti spreman ispraviti stav i spriječiti gubitak ravnoteže.

Ističući istovjetne faze što su postojale kod odizanja u stoju, slijedi vraćanje. Valja svakako nastojati da prijelaz od finalnoga u početni stav ne bude nagao i popra-

ćen brzim spuštanjem nogu na pod, nego sasvim kontroliran. Poslije vraćanja treba ostati neko vrijeme glavom priljubljenom uz pod, pa zatim postupno podizati gornji dio tijela kako bi se uspostavila normalna cirkulacija krvi. U protivnom, može nastati zamračenje, gubitak ravnoteže, pa i kratkotrajna nesvjestica.

U stoju na glavi poželjno je držati koljena povijena za koji stupanj i stopala pod malim kutom u odnosu na potkoljenice, što će uroditi najvećom mogućom opuštenošću u stavu. Treba obratiti pažnju i na to da noge i kukovlje ne budu povučeni suviše unatrag, jer ovo izaziva intenzivno opterećenje u lumbosakralnom (slabinskokrstačnom) predjelu kralješnice.

Finalni stav traje od nekoliko sekundi u početnika, pa do najviše 24 minute na dan, ako se stoj prakticira zasebno, izvan dnevnog programa *asana*. Unutar dnevnog programa *asana* to se smanjuje na najviše 12 minuta. Mnogo je onih koji stoj na glavi održavaju i dulje od ovdje najdulje određenog vremena. Ne ulazeći u raspravu o valjanosti takvih postupaka, smatramo daje u terapijske svrhe najpogodnija ovdje određena granica.

Fiziološko-terapijski i kulturni efekti

U stoju na glavi pojačanim dotokom arterijske krvi jača hranjenje mozga, čime se podržava zdravlje ne samo mozga, nego cjelokupnog živčanog sustava. Osjetila vida, sluha, okusa i njuha, djelotvornost kojih ovisi o radu različitih centara smještenih u mozgu, pospješuju se stimulacijom tih centara. Osobito je izražena stimulacija centra za ravnotežu. Jača i zdravlje vrlo važnih žlijezda smještenih u gornjim dijelovima tijela, hipofize i epifize prije svega, a u nešto blažoj formi štitne i doštitne.

Zbog obrnutog položaja tijela počinje pozitivno djelovanje na niz organa, u prvom redu probavnih. Pospješena je cirkulacija krvi koja protjecanjem kroz te organe naposljetku dovodi krv u jetru preko portalne vene. Istodobno je pojačan i odvod krvi iz jetre u donju šuplju venu. Utvrđeno je da organ koji ubrzano odvodi venoznu krv dobiva bogatiji dotok svježe krvi iz arterija. Portalna cirkulacija venozne krvi zadovoljavajuće je uspostavljena, organi probave izloženi su također pojačanom dotoku arterijske krvi. Istodobno u stoju na glavi počinje vraćanje spuštenih organa trbušne šupljine na njihovo mjesto, čime se omogućava, svakodnevnim vježbanjem uz pomoć drugih *asana*, njihovo potpuno ili djelomično učvršćivanje.

Dakle, *širšasana* djeluje na živčani, endokrini i probavni sustav. U određenim slučajevima, tako mogu biti tretirane bolesti što se pojavljuju zbog lošeg funkcioniranja pojedinih od tih sustava.

Tretman je provediv kod manjka energije, osjećaja ispunjenosti i pritiska na vrhu glave, lakog zamaranja, gubitka memorije, pospanosti, funkcionalne dispepsije i opstipacije (probavnih smetnji i zatvora). Kako su uzroci tomu u degeneraciji živčanih centara izravno ili neizravno povezanih s mozgom, stoj na glavi vrlo je pogodan jer potiče obilniji dotok krvi u mozak.

Terapija *širšasanom* provodi se nadalje kod funkcionalne dispepsije i opstipacije u slučajevima nedostatne cirkulacije krvi ili poremećaja živčanog mehanizma (gubitak refleksa za defekaciju, spazmi kod nervoznih osoba).

Kod osoba u kojih zbog nedovoljne čvrstine abdominalnih (trbušnih) mišića počinje propadanje abdominalnih organa u pelvičnu (zdjeličnu) regiju, tzv. visceroptoza, može se sa zadovoljavajućim rezultatom primijeniti *širšasana*. Vježbom se postižu i zadovoljavajući rezultati u tretmanu astme, osobito psihogene, i nekih patoloških stanja jetre, slezene i grla, o čemu mora odlučiti iskusni voditelj.

Halasana (plug)

Tehnika

Iz ležećeg položaja, ruku položi pokraj tijela i dlanovima na podu, postupno se podižu noge s povećanjem kuta. Prvi je dio završen podizanjem nogu do okomitog položaja prema gornjem dijelu tijela (si. 1). Ne prekidajući radnju, dakle: kontinuiranom i kontroliranom kretanjom noge se prebacuju unatrag preko glave i oslanjanju donjom stranom nožnih prstiju na pod. Ta kretnja bit će popraćena istodobnim odvajanjem kukovlja od poda u slabinskokrstačnom (lumbosakralnom) i djelomice, grudnom (torakalnom) predjelu. Nožni su prsti postavljeni neposredno iza glave, što će uvelike opteretiti lumbosakralni dio kralješnice (si. 2). Nakon kratkotrajnog privikavanja na taj položaj, stopala se potiskuju dalje unatrag i opterećenje se prebacuje na donju leđnu regiju kralješnice i torakalne grudne kralješke (Si. 3).

Poslije kratkotrajnog zadržavanja u tom stavu, stopala se potiskuju najviše što je moguće unatrag, s istodobnim prebacivanjem oslonca na gornji dio nožnih prstiju i istezanja stopala. Tako je dostignuta krajnja točka u kojoj je opterećenje izrazito u gornjem leđnom predjelu kralješaka (torakalnom). Finalni se stav zauzima postavljanjem prepletenih prstiju ruku do glave. Istodobno je brada čvrsto pri-

ljubljena uza prsnu kost, čime se pojačava opterećenje vratnih (cervikalnih) kralješaka (si. 4). Vraćanje slijedi istim fazama kojima je zauzet i finalni stav, ali obrnutim redom.

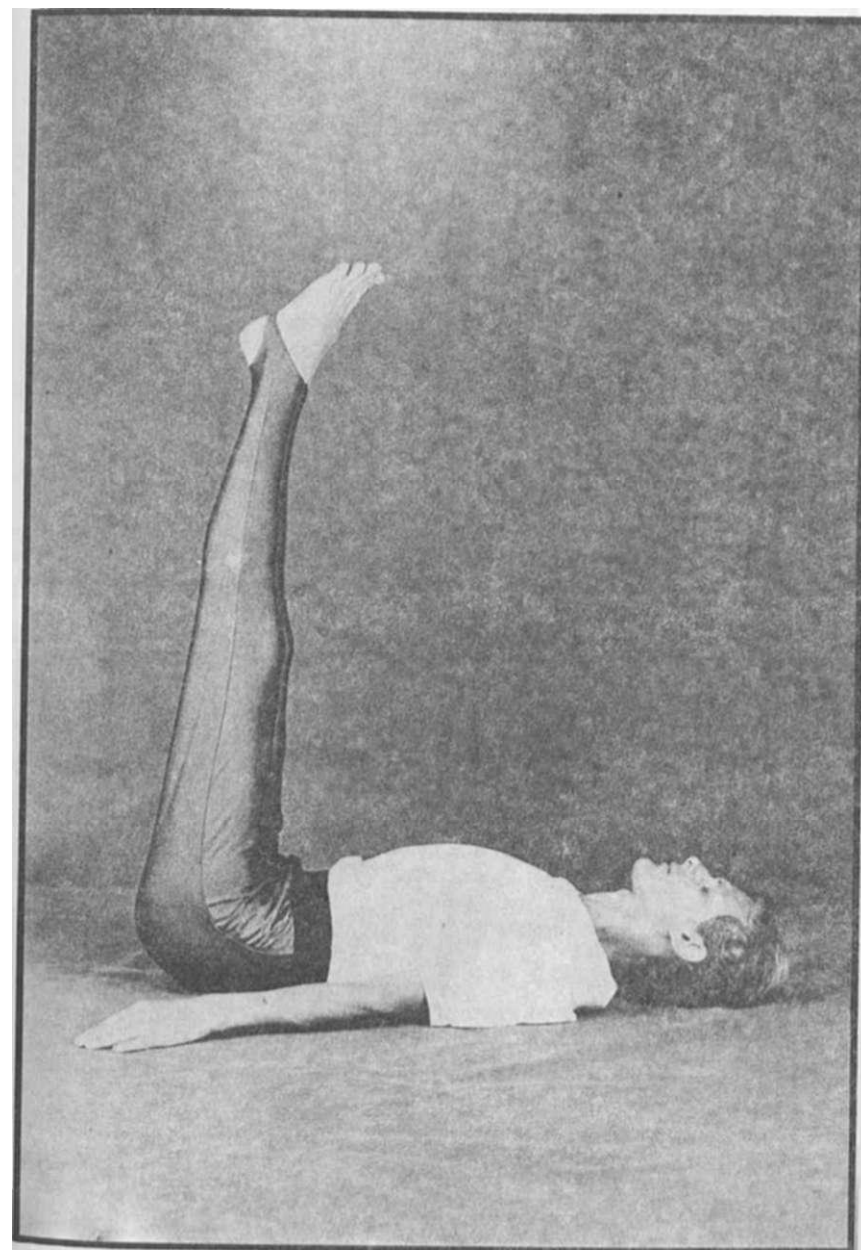
Valja napomenuti da različite faze *halasane* opterećuju različitim intenzitetom kralješnicu, od lumbosakralnog (krstačnoslabinskog) do cervikalnog (vratnog) dijela.

Student fizičke kulture ne treba posvećivati dulje vrijeme isticanju različitih faza *halasane*. Preporučljivije je ponoviti stav nekoliko puta.

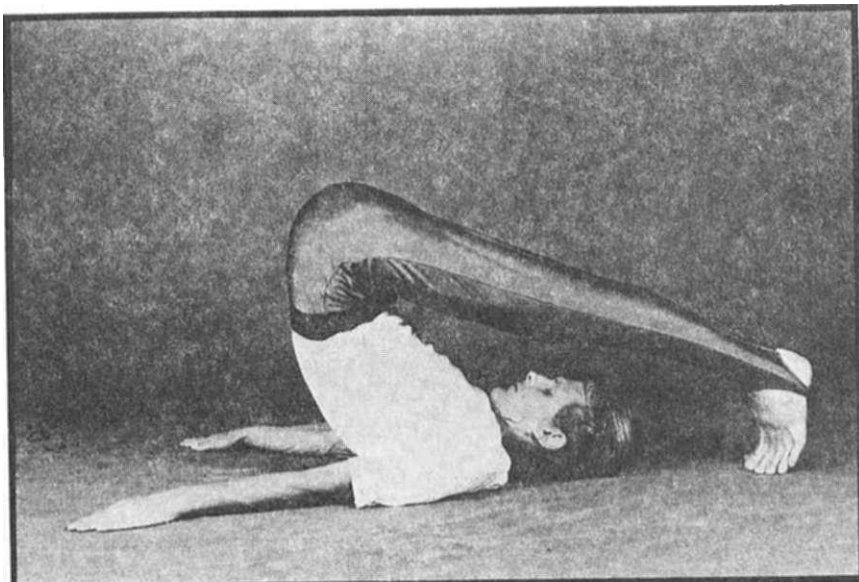
Protivno tomu, student tradicionalno orijentiran posvetit će dulje vrijeme stavu, i to u prvom redu sa zadržavanjem u prvoj fazi, u kojoj je jako opterećenje lumbosakralnog predjela u svrhu stimuliranja, s odgovarajućim drugim vježbama, buđenja *kundalinija*.

Mnogi će pokušaj ovladavanja tog stava proglasiti prilično neugodnim, zbog krutosti kralješnice. U tom slučaju ne treba inzistirati na postavljanju nogu iznad glave. To će se postići postupnim, svakodnevnim prevladavanjem krutosti. Najčešće će se najprije ovladati tek prvom fazom, u kojoj se nožni prsti postavljaju neposredno iznad glave, a tek nakon određenog vremena i preostalim fazama.

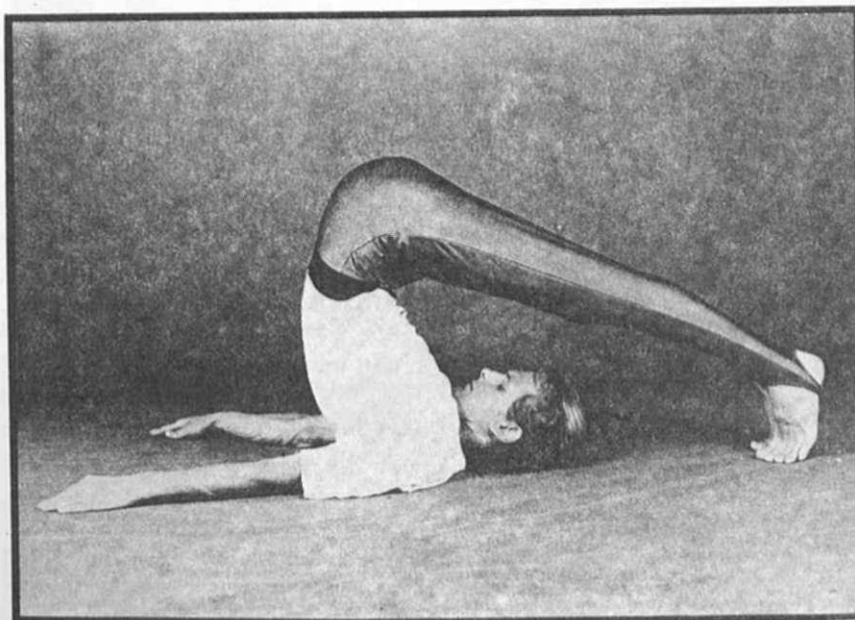
Kod *halasane* treba nastojati da je podizanje nogu iz početnoga,



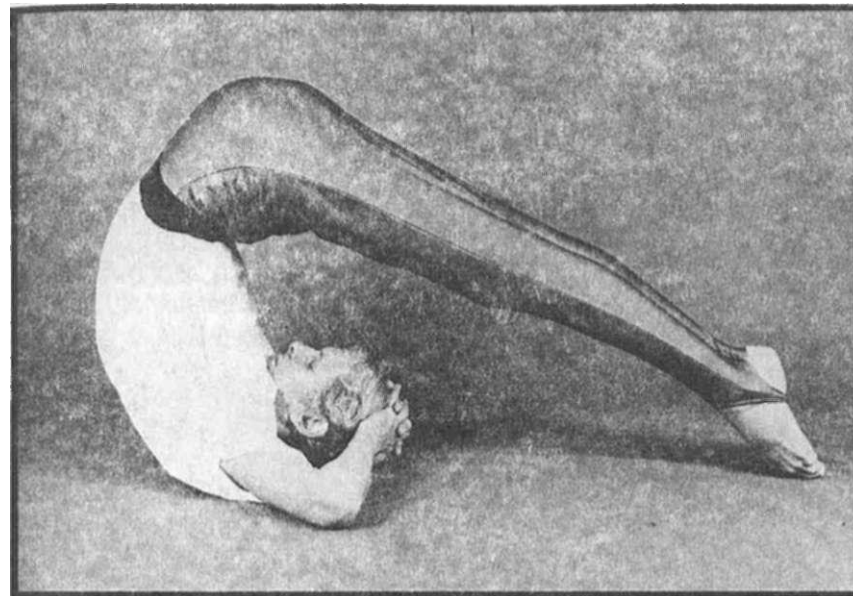
Sl. 1 – halasana, podizanje nogu do okomitog položaja



Sl. 2 – halasana, I. faza



Sl. 3 – halasana, II faza



Sl. 4 - halasana, završni položaj

ležećeg stava kontrolirano i izvedeno sa snažnim aktiviranjem trbušnih mišića, i to s istodobnim podizanjem obje noge. Daljnja kretanja, od podizanja nogu do zauzimanja prve faze, mora biti polagana i izvedena istom brzinom u svima međufazama. U vraćanju glava se

ne odiže s poda, premda postoji određena prirodna intencija da se to uradi. Vraćanje mora biti izvedeno tako pedantno da se svaki kralješak optereti jednoliko. Tako će se vratiti potpuno elastičnost kralješnice i stimulacija živaca bit će najpotpunija.

Fiziološko - terapijski i kulturni efekti

Halasana je izvrsna vježba za održavanje elastičnosti kralješnice. Teško je pronaći vježbu koja je tako temeljito usmjerena potpunom "ngažiranju kralješnice, od krstač-
"h k vratnim kralješcima. Tako se održava zdravlje kralješnice i kičmenih živaca. U toku izvođenja *halasane* i nakon nje pojačava se dotok krvi, što se očituje osjećajem

širenja topline u područjima najjačeg opterećenja. Kako se vitalnost u određenom stupnju može poistovjetiti s elastičnošću kralješnice, jasno je koliko je važna ta vježba.

Vježbanjem *halasane* stežu se trbušni mišići, što ih razvija i jača. Istodobno je izrazito istezanje leđnih mišića.

Djelovanje na štitnu žlijezdu zastupljeno je u blažoj formi no što je to slučaj kod *sarvangasane* (svijeće), ali poslije *sarvangasane* to je vježba što najjače djeluje na štitnjaču, prema mišljenju *jogina* (ovo u krajnjem položaju, gdje je brada čvrsto pritisnuta uz prsnu kost).

Halasana se pokazala uspješnom u liječenju funkcionalne dispepsije i opstipacije, osobito ako su uzrokovane slabljenjem trbušnih

mišića ili degeneracijom živčanog sustava probavnog trakta. Pozicija je primjenjiva za smanjivanje povećane jetre i slezene, ako to povećanje nije veliko.

Ova se *asana* pokazuje povoljnom i u liječenju nekih vrsta dijabetesa (šećerne bolesti).

Kao dopunska *asana* koja pospešuje efekte *halasane*, izvodi se *bhuđangasana* (kobra).

Bhuđangasana (kobra)

Tehnika

Bhuđangasana se počinje iz ležećeg stava na prednjem dijelu tijela. Tijelo mora biti potpuno ispruženo i opušteno. Čeon dio glave položen je na pod, ali nije pogrešno ako se oslonac drži bradom. Ruke su povinute u taktovima i priljubljene uz tijelo, dlanova položenih pokraj ramena ili nešto niže uz gornji dio grudnog koša. Stopala su potpuno ispružena (sl. 1). Kreće se polaganim podizanjem glave i zabacivanjem unatrag do najvećega mogućega opterećenja i istezanja vratni!?- kralješaka. Prsa i ostali dijelovi tijela u toku ove radnje ostaju uz pod. Poslije zabacivanja glave unatrag podižu se ramena i grudni koš s istodobnim izrazitim stezanjem dubokih leđnih mišića, i to osobito u lumbosakralnom (slabinskokrstačnom) predjelu (sl. 2).
50

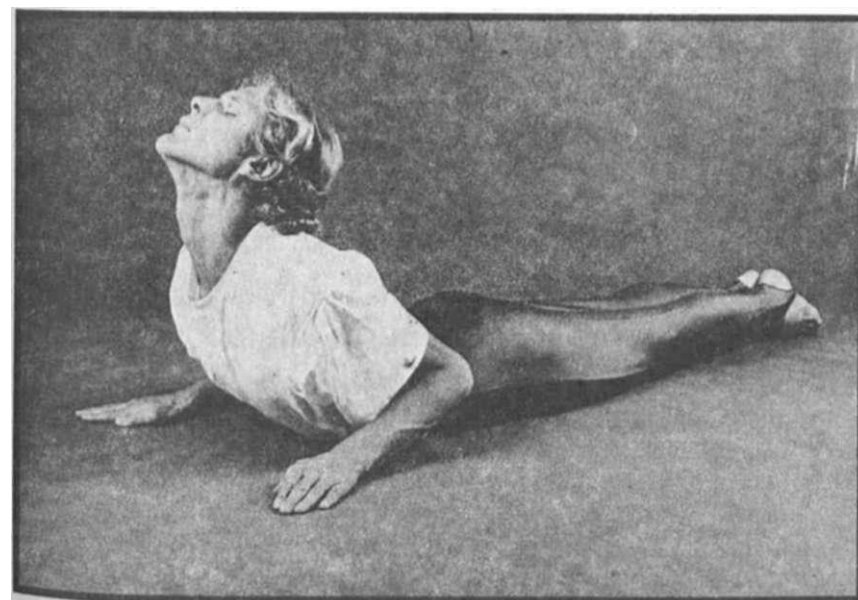
Bitno je što manje angažirati ruke, a što više upotrebljavati leđne mišiće. U početnika bit će izraženije podizanje toraksa uz pomoć ruku, no s vremenom to treba smanjiti najviše što je moguće.

S vremenom će rasti i elastičnost kralješnice na pomak, ali ne treba inzistirati na potpunom izravnanju ruku u laktovima (sl. 3). Jer, u poziciji u kojoj je tijelo podignuto u najvišu točku ispravljanjem ruku, prestaje bitno djelovanje leđnih mišića, a počinje rad mišića ruku. To nije svrha ove vježbe. Dakako, ako se želi postići izrazita elastičnost kralješnice, može se raditi na ovaj način.

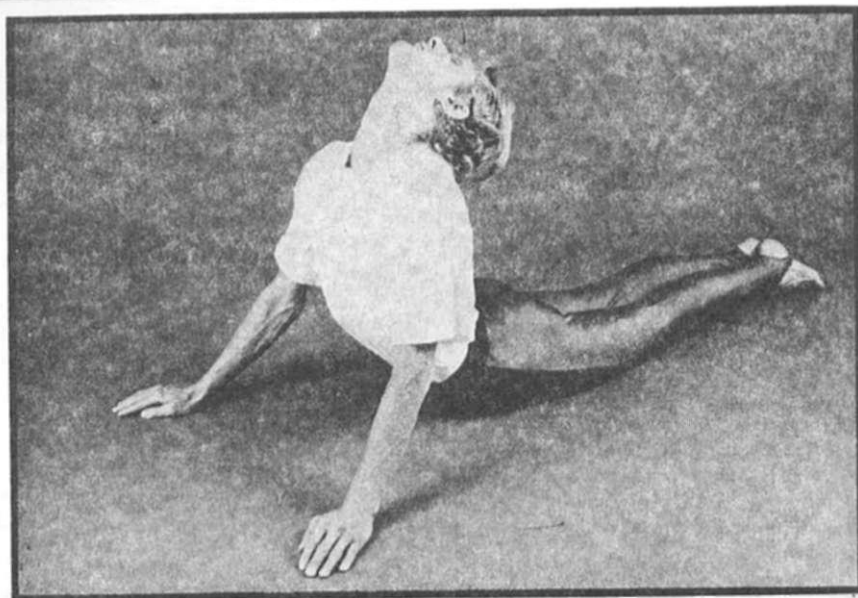
Pri odizanju pomak se radi postupno, kralješak po kralješak s prebacivanjem pritiska duž kralješnice k najdonjim kralješcima. Tek



Sl. 1 – bhuđangasana, pripremni položaj



Sl. 2 – bhuđangasana, osnovni položaj



Sl. 3 - bhuṅgaśana, složenija varijanta

u posljednjoj fazi, pri prebacivanju opterećenja na lumbosakralni prijelaz, koristi se potisna snaga ruku, ali najmanje što je moguće. U posljednjoj fazi pritisak je usredotočen na sakrum. Vraćanje, nakon određena vremena održavanja finalnog stava, slijedi jednako pažljivim sistematskim i postupnim spuštanjem tijela, ovaj put obrnutim smjerom.

Fiziološko - terapijski i kulturni efekti

U konačnom stavu izrazito je istezanje trbušnih mišića, a osobito rektusa (ravnih trbušnih mišića). Pritisak u trbušnoj šupljini (intraabdominalni pritisak) veoma je povišen. Svjesnim daljnjim i dodatnim stezanjem trbušnih mišića taj se pritisak može i povećati, što se preporučuje u određenim slučajevima.

Makrasana je logična pozicija za opuštanje poslije završetka vježbe (slika na str.). Početnik ne treba nadzirati disanje, nego pustiti da se ono odvija prema prirodnoj potrebi. Kontrolirano disanje može uslijediti nakon određena razdoblja vježbanja. (U tom slučaju udiše se u toku podizanja, a izdiše u toku spuštanja.)

Istodobno su duboki mišići leđa naizmjenice stegnuti i opušteni, već prema fazi položaja, i pridonose slobodnijem opskrbljivanju krvlju oživljavanjem cirkulacije u leđnom predjelu, povoljno djelujući na živce. Kralješnica se održava zdravom i elastičnom. Vježba angažira cijelo-

kupnu kralješnicu i ligamente, jačajući navedene mišićne skupine.

Kako je ova vježba dopunska *halasani* (plug), izvodi se u kombinaciji s tom vježbom, odnosno

śalabhasanom (skakavac) i *dhanurasanom* (luk). U takvoj kombinaciji pojačava efekte ostalih *asana* i naglašava vlastite efekte.

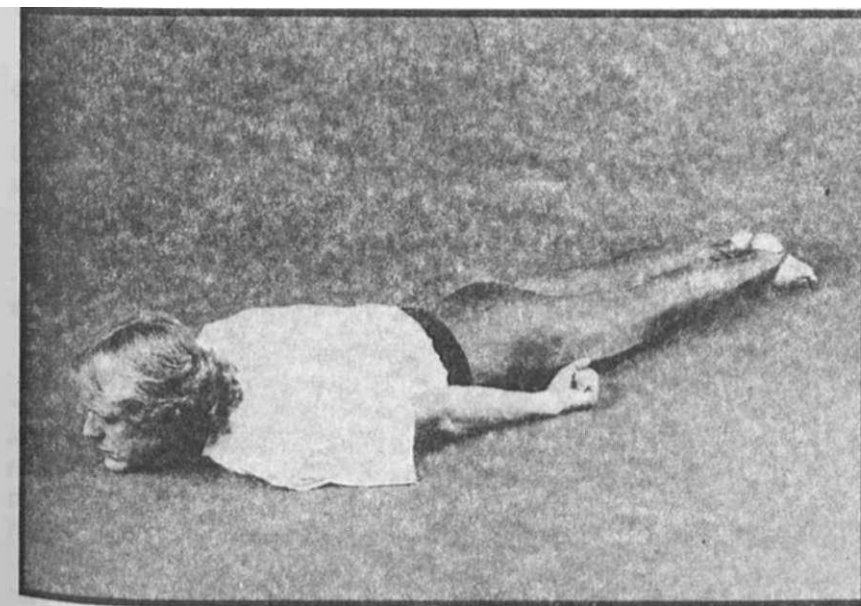
Śalabhasana (skakavac)

Tehnika

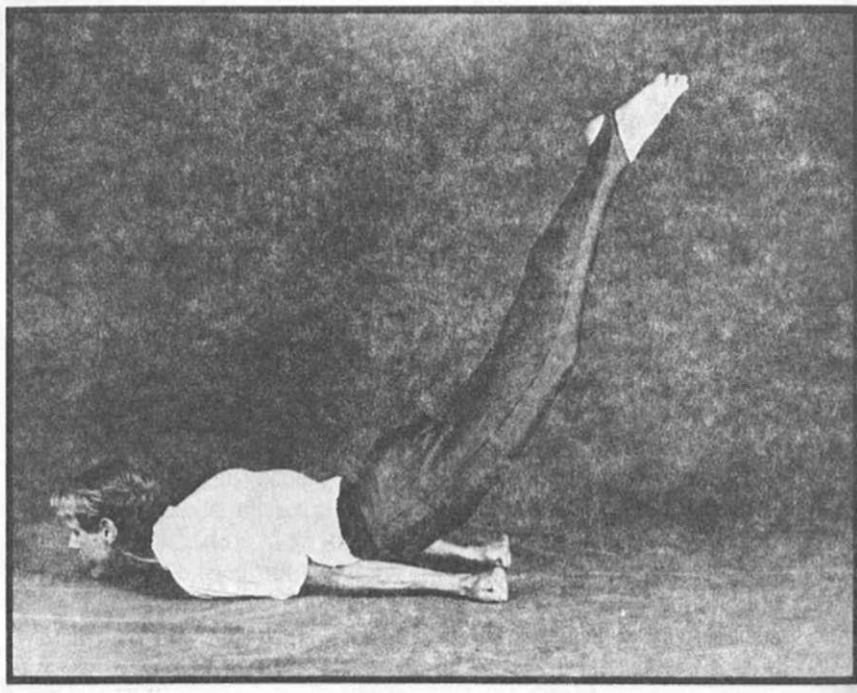
Izvođenje *asane* počinje iz ležećeg položaja na prsima. Tijelo je potpuno ispruženo, uključujući i stopala. Ruke su položene neposredno pokraj tijela, zatvorenih šaka. Glava je položena bradom na pod (sl. 1).

Uoči prelaženja u finalni stav treba duboko udahnuti, zadržati zrak, pa potom, s izrazitim steza-

njem čitava tijela, podići noge visoko unatrag. Pritom se pomaže snažnim pritiskom ruku od poda. Noge su u koljenima potpuno ispružene. Ta će kretnja uvjetovati i podizanje kukovlja za određeni stupanj. Težina tijela prebacuje se na grudni koš i bradu (sl. 2). Ruke u finalnom stavu služe više održavanju ravnoteže.



Sl. 1 – śalabhasana, pripremni položaj



Sl. 2 - šalabhasana, završni položaj

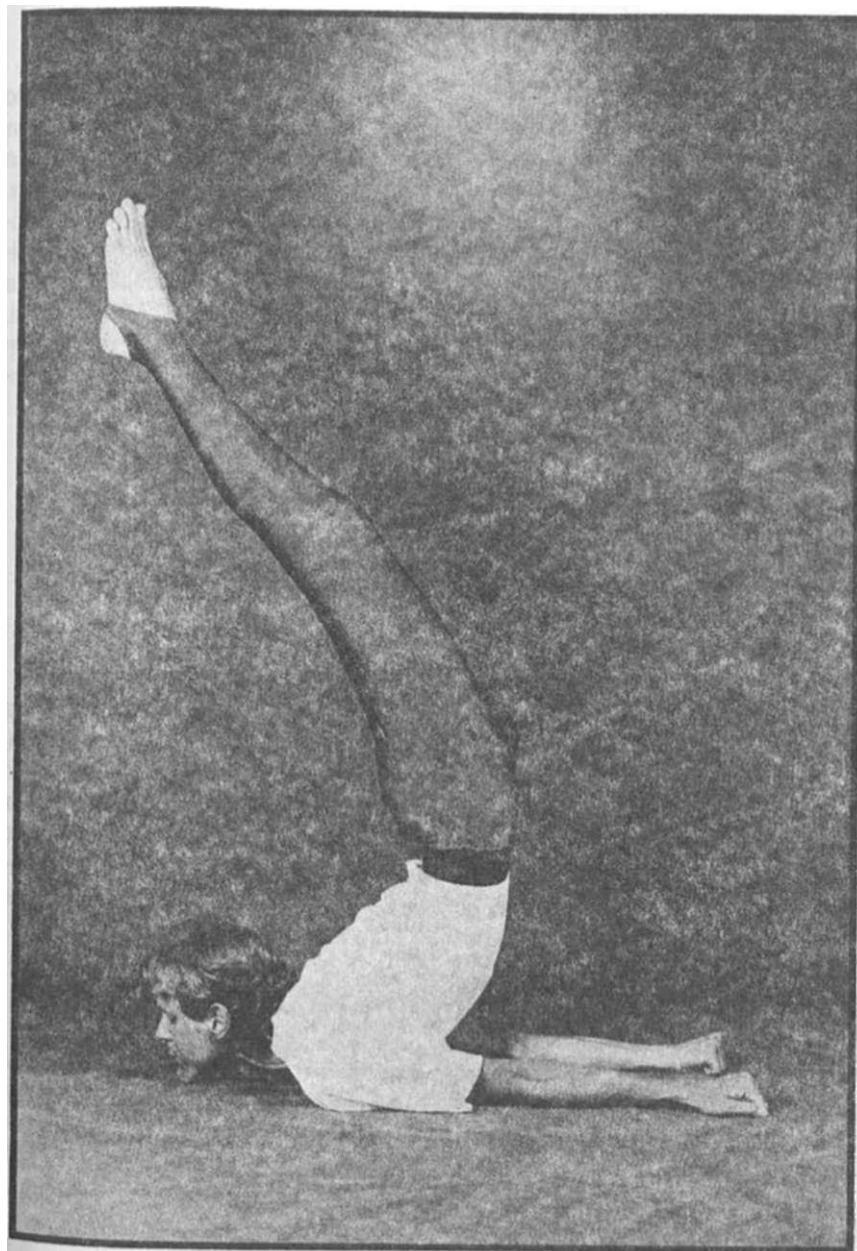
Udah je zadržan u toku čitava vremena izvođenja pozicije u kojoj ne treba dugo ostajati zbog težine potrebnih elemenata i osobito zadržavanja u krajnjem stavu.

Polagano treba vratiti noge i odvojeni dio gornjeg dijela tijela do poda, izdahnuti i potpuno opustiti tijelo, najpraktičnije u *makrasani*. Vjerojatno je potrebno nešto duže vrijeme za potpuno opuštanje. Potom se može prijeći na drugu *asanu*.

Premda je za izvođenje *asane* odizanje nogu naglo, valja paziti da ono ipak bude kontrolirano i jednolično, s postupnim opterećenjem kralješnice u lumbosakralnom

predjelu. Opterećenje može biti izvedeno samo do podnošljive mjere. Kod učenika koji posjeduju mogućnost izrazita podizanje tijela (sl. 3), najjače je opterećenje vratnih kralješaka. To je osobito izraženo potrebom da brada bude primjetno isturena naprijed. Ali, taj je položaj vrlo naporan i ne preporučuje se početnicima.

Izvođenje ove vježbe u jednostavnoj varijanti u fazi ovladavanja može se pospješiti postavljanjem šaka ispod kukovlja i održavanjem ravnoteže oslanjajući se pelvičnim (zdjelničnim) dijelom na šake. ali, poslije treba prijeći na prvotno opisani način vježbanja.



Sl. 3 – šalabhasana, složenija varijanta

Fiziološko - terapijski i kulturni efekti

Šalabhasana je vrlo dobra vježba za aktiviranje pelvisa i abdomena. Terapijski efekti gotovo su istovjetni efektima *bhūṅgasane*. Izaziva pojačanje pritiska u trbuhu i plućima (intrapulmonalni pritisak), istezanje prednjih trbušnih i stezanje leđnih mišića. Protivno nego kod *bhūṅgasane*, ruke i donji dio tijela osobito su aktivni.

Kod složenije varijante izrazito jača cjelokupna leđna i vratna muskulatura i mišići ruku. Razvija se izuzetna elastičnost kralješnice, a osobito se jača i razvija elastičnost vratnog predjela koji u finalnom stavu kod složenije varijante podnosi najveće opterećenje. Ali, bude li određenih tegoba u gornjem dijelu kralješnice, tu varijantu treba potpuno isključiti iz vježbanja.

Ardha-šalabhasana (poluskakavac)

Tehnika

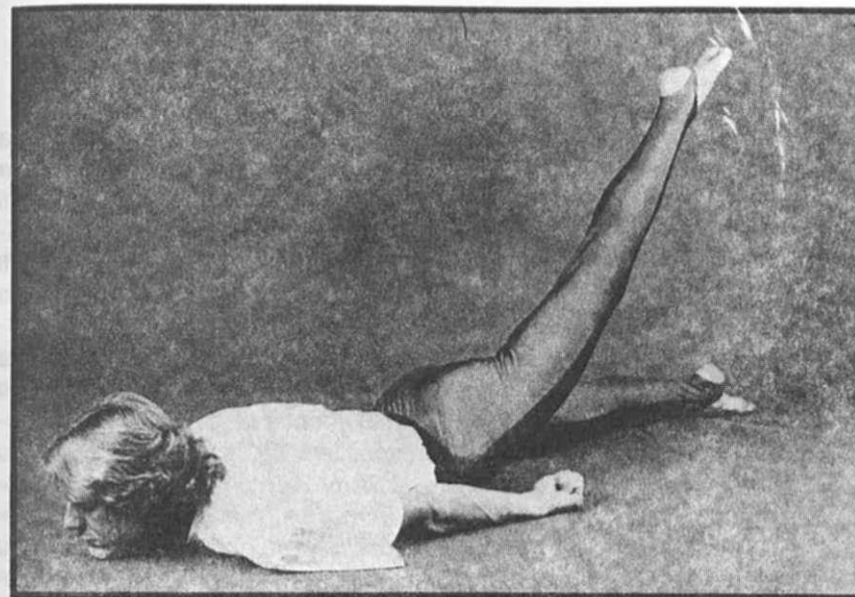
Kao jednostavnija varijanta *šalabhasane* (skakavac), vježba je preporučljiva osobama bez dovoljne fizičke spremne za izvođenje *šalabhasane* i služi kao pripremna faza za kasniji prijelaz na *šalabhasanu*. Postupak je istovjetan, ali ovdje se naizmjenice podižu i spu-

staju jedna, odnosno druga noga (sl. 1 i 2). Zdjelica u ovom slučaju ostaje priljubljena uz pod, i to sa što manjim pomakom po strani na kojoj se podiže noga. Prijeko je potrebno obje noge imati ispružene u koljenima - i onu koja se podiže, i onu koja je položena na pod.

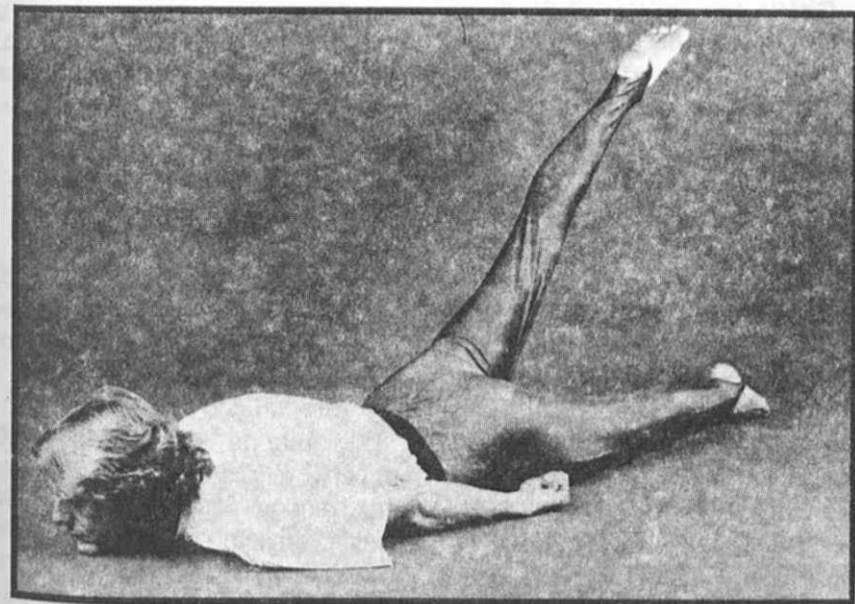
Fiziološko-terapijski i kulturni efekti

Fiziološko-terapijski i kulturni efekti istovjetni su kao u *šalabhasani*, odnosno *bhūṅgasani* (kobra), ali slabije izraženi. I ovdje se naizmjenice stežu i opuštaju duboki leđni mišići, ali trbušni mišići istežu se znatno manje. Zbog relativne rastećenosti abdomena i povećanja

pritiska u trbušnoj šupljini zaostaje po efektima u usporedbi s prethodne dvije vježbe. Vježba doprinosi zdravlju i elastičnosti kralješnice, osobito u lumbosakralnom (slabinskokrstačnom) predjelu, te zdravlju cjelokupne pelvične (zdjelice) regije.



Sl. 1 – ardha šalabhasana



Sl. 2 – ardha šalabhasana

Dhanurasana (luk)

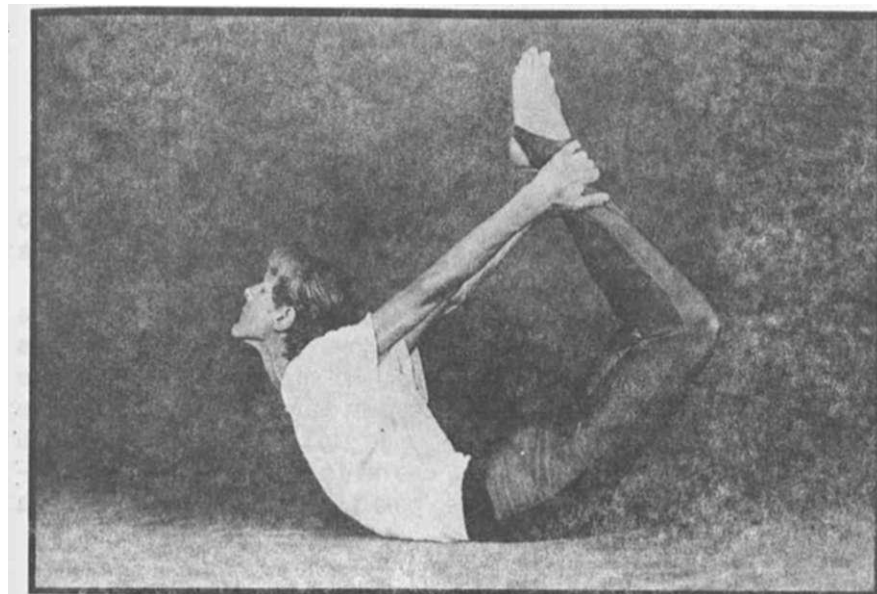
Tehnika

Istovjetno kao kod *bhūṅga-sane* (kobra) ili *śalabhasane* (skakavac), početni je stav u ležećem položaju na prsima. Povijanjem nogu u koljenima i približavanjem stopala zdjelici, rukama se dohvate gležnjevi. Snažno udahnuvši "gornji dio tijela i noge podižu se istodobno uvis. Oslonac prelazi na trbuh. Ruke su potpuno ispružene u laktovima, a noge u stupnju u kojemu je to izvedivo. Tako je jako zakrivljena kralješnica u predjelu krstače. Glava je zabačena unatrag i čitavo tijelo nalikuje na luk, po čemu je *asana* i dobila ime (*śi.*).

Cjelokupna radnja odvija se u opuštenoj i živahnoj kretnji. Disanje u toku zadržavanja krajnjeg stava može biti spontano ili uz kontrolirano provođenje *ānāra-kum-*

bhake (zadržavanje udaha). Treba nastojati da koljena budu što bliže jedno drugomu. U početku će biti izrazitije razmaknuta, no s povećanjem elastičnosti vježba će biti lakše izvediva, a koljena gotovo sasvim priljubljena.

Greška koja se često čini i koja otežava vježbu u pretvorbi je vježbe u element izometričkog tipa. Odnosno, kad počinje povlačenje nogu rukama u jednom smjeru, istodobno se pojavljuje otpor i spontano stezanje nogu koji povlače u suprotnom smjeru. To bitno otežava stav i izaziva brzi zamor. Kretanja nogama mora biti što pasivnija, a rukama treba ulagati napor u mjeri potrebnoj za održavanje luka. Opuštenost pozicije istodobno će uvjetovati lakše produbljavanje luka.



Dhanurasana

Fiziološko-terapijski i kulturni efekti

Dhanurasana ujedinjuje efekte *bhūṅga-sane* i *śalabhasane*, ali u nešto manjem intenzitetu. U trbuhu je pritisak povećan, ali u manjem opsegu nego kod *śalabhasane*, jer pritisak abdominalnih organa na ošit nije tako izrazit. Duboki leđni mišići stegnuti su, ali zbog naravi toka zauzimanja pozicije nema sistematskoga naizmjeničnog opterećenja i rasterećenja uzduž kralješnice, kao kod *bhūṅga-sane*. Ono

ovdje izostaje, jer počinje naglo, jako opterećenje i povijanje kralješnice isključivo u lumbosakralnom predjelu.

Ali, zato je istezanje prednjih trbušnih mišića, rektusa prije svega, mnogo izrazitije. Terapijski efekti istovjetni su efektima prethodne dvije *asane*. Vježba stimulira zdravlje cjelokupne kralješnice, ali i jača gotovo sve leđne mišićje.

Ardha- matsjendrasana*

Tehnika

Iz sjedećeg položaja, potpuno ispruženih nogu, privlači se jedna noga (pretpostavimo desna) povijanjem u koljenu. Peta se postavlja u predjelu perineuma, pazeći pritom da peta dodiruje perineum, ali da se ne nasjedne na petu. Stopalo privučene noge dodiruje unutrašnju stranu butnog mišića suprotne, lijeve (sl. 1). U sljedećem se koraku lijeva noga, ispružena prije toga, povijanjem u koljenu i podizanjem

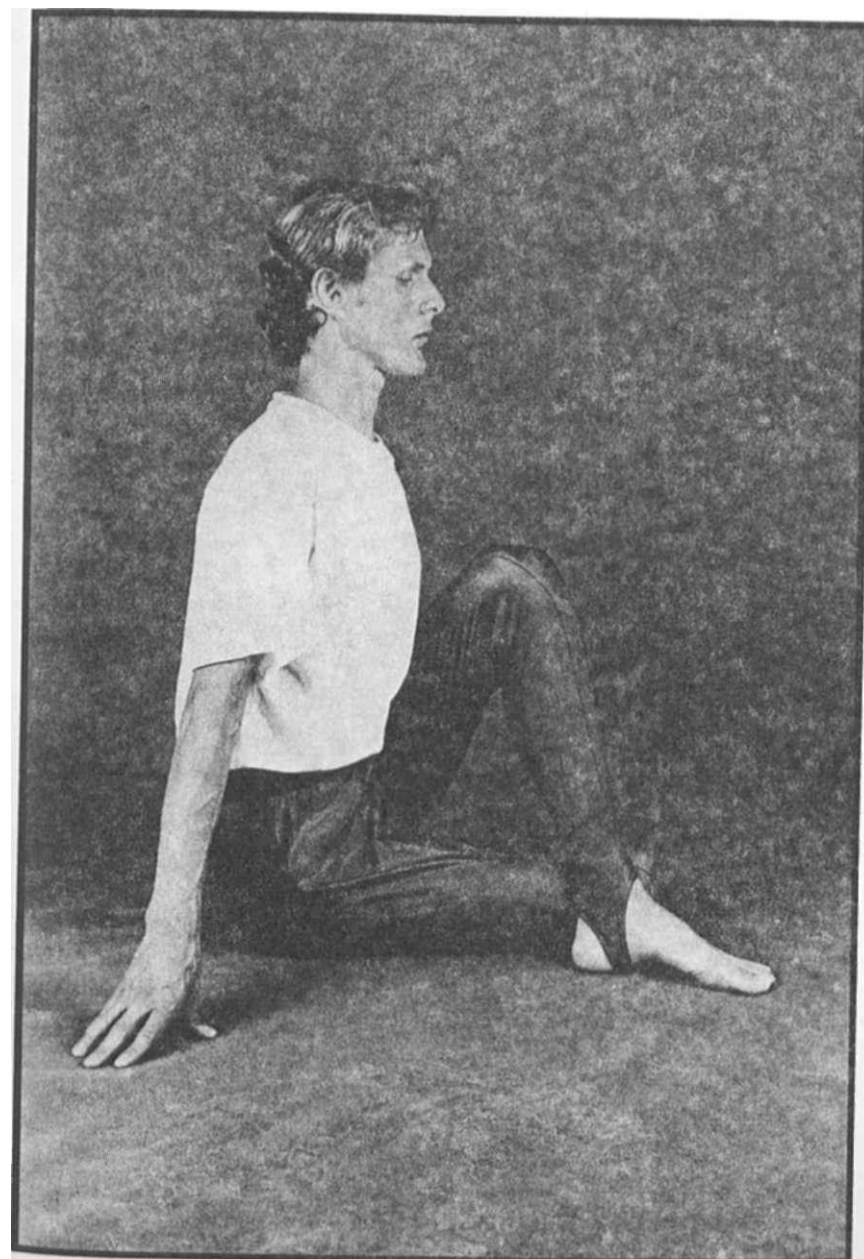
koljena prema gore prebacuje stopalom s vanjske strane desne. Stopalo se postavlja na pod, a koljeno u okomit položaj u liniju s osi tijela (sl. 2 i 3).

Okretanjem gornjeg dijela tijela na lijevu stranu, desna se ruka s vanjske strane desne natkoljenice spušta dlanom prema stopalu lijeve noge, i to k unutrašnjem dijelu. Prsti se ruke podvuku i učvrste ispod stopala. Lijevu ruku povlačimo iza leđa

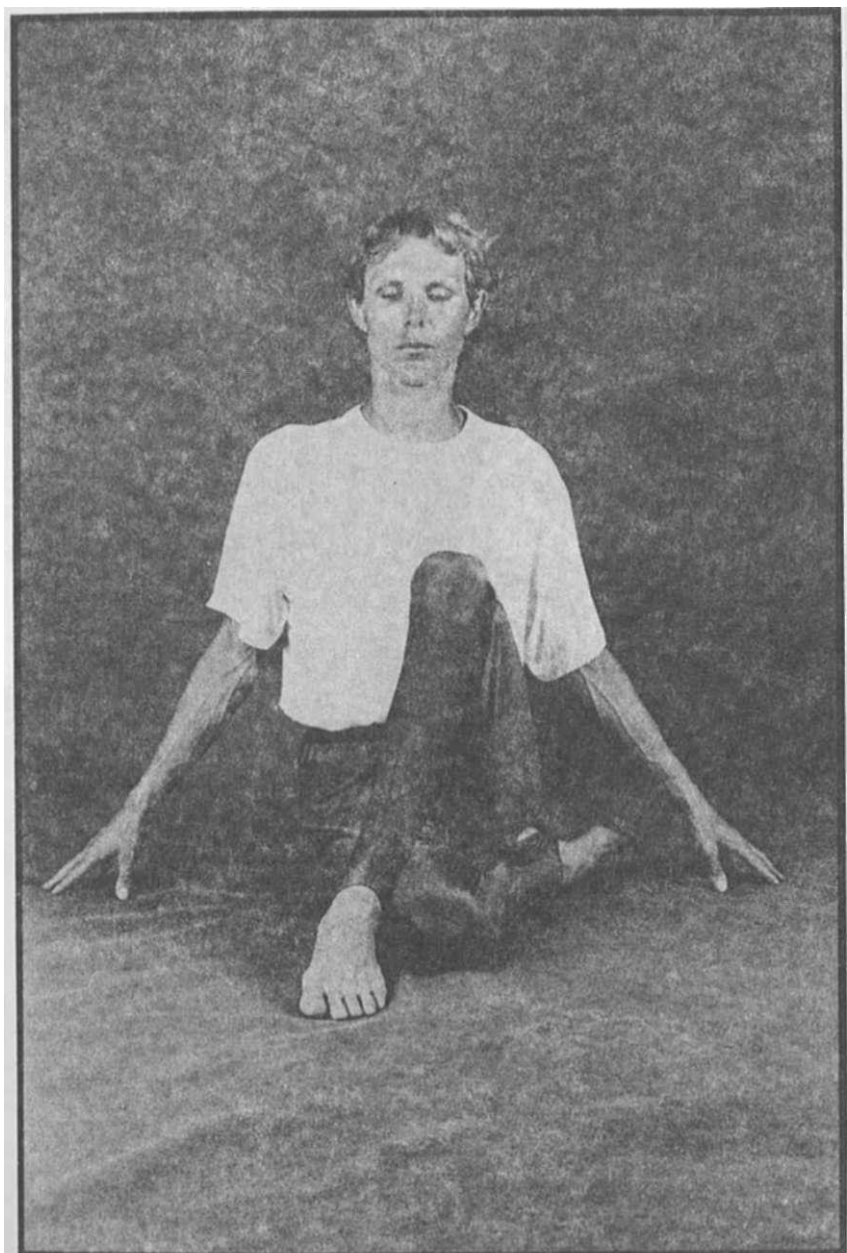
" (Matsjendra-ime mudraca)



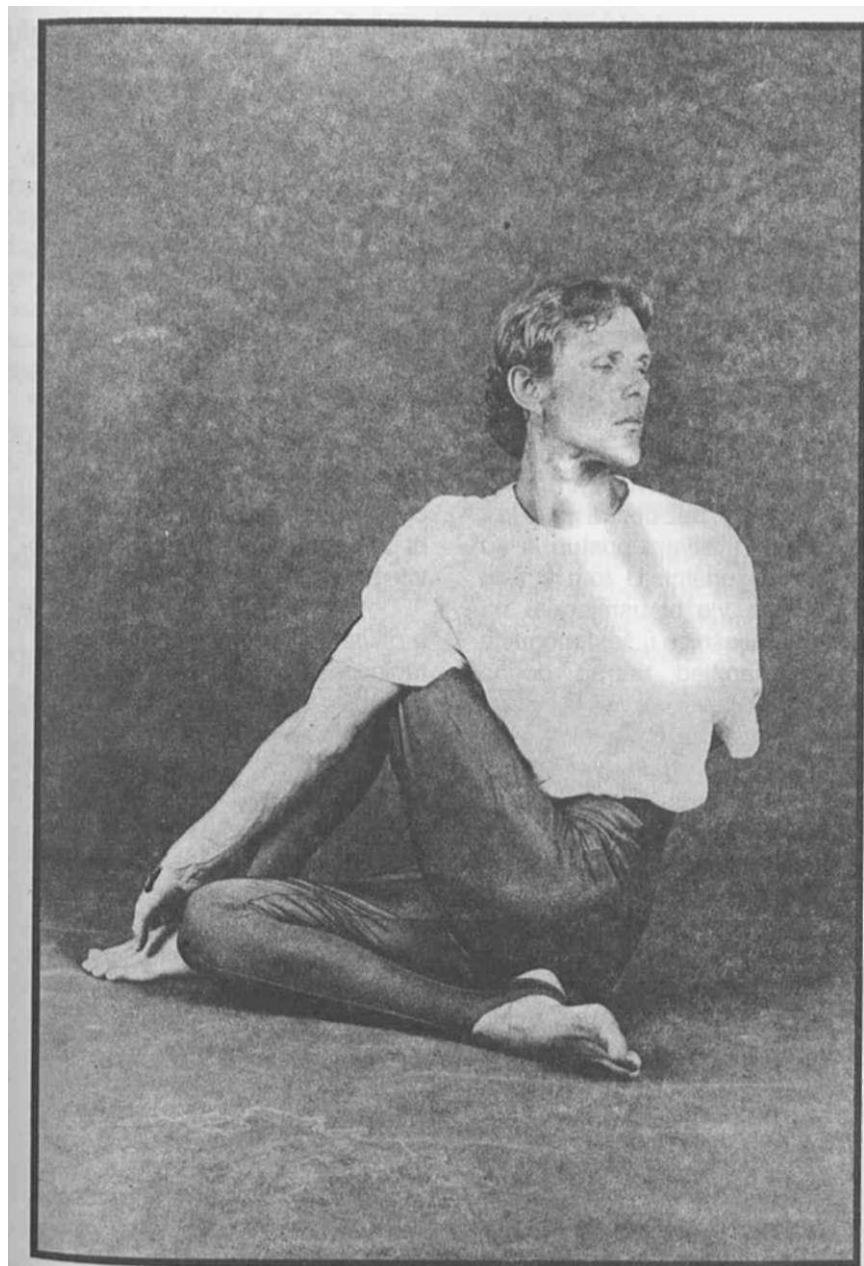
Sl. 1 - ardha matsjendrasana, priprema; I. faza



Sl. 2 – ardha matsjendrasana, priprema, II. faza



Sl. 3 – ardha matsjendrasana, priprema, II. faza



Sl. 4 – ardha matsjendrasana, završni položaj

i dovodimo je dlanom do desnoga butnog mišića. Glava je okrenuta na lijevu stranu, ramena su u liniji s natkoljenicom desne noge (si. 4). Pozicija se istovjetnim radnjama poslije prebacuje na suprotnu stranu.

Tako izveden stav prilično je složen i za nj je nužna potpuna uvježbanost. Stoga će u početku biti

određenih odstupanja od idealnog modela, a osobito će dobro doći izvođenje *vakrasane* (vijak) kao jednostavnije (uvodne) pozicije.

Valja pripaziti na to da se ne preoptereti lakat ruke koja služi kao oslonac i poluga za povijanje kralješnice, jer u određenim slučajevima to može uzrokovati ozljedu.

Fiziološko-terapijski i kulturni efekti

Kako je već spomenuto, zadaća sistema *asana* prije svega je animacija kralješnice, bez obzira na to je li posrijedi zdravstveni pristup ili su motivi tradicionalni. U tom smislu veći se dio vježbi usmjerava na pomake kralješnice u šest mogućih pravaca: naprijed, natrag, bočno lijevo i desno, uvijanje nalijevo i uvijanje nadesno.

Vježbe poput *halasane* (plug), *paścimatane* (prijeklop), *joga-mudre* (simbol *joge*) povijaju kralješnicu naprijed. *Bhudangasana* (kobra), *šalabhasana* (skakavac) i *dhanurasana* (luk), naprimjer, rade to unatrag.

Ta je kombinacija upotpunjena izrazitim uvijanjem na lijevu i desnu

stranu prakticiranjem *ardha-matsjendrasane*. Kao vježba s izrazitim djelovanjem u tom pravcu, trebalo bi da stoga bude uključena u redoviti radni program.

Dobre rezultate vježba pokazuje u otklanjanju opstipacije (zatvora) i funkcionalne dispepsije (probavnih smetnji). Može biti uspješno prakticirana u slučajevima nekih bolesti jetre i slezene, te nekih patoloških stanja bubrega, ako nisu posrijedi zaraze, karcinom i drugi tumori, ciste ili krvarenja različitog porijekla. Ako je riječ o nekim patološkim stanjima jetre, slezene i bubrega, nužna je konzultacija stručnog vodi-telja.

Vakrasana (vijak)

Tehnika

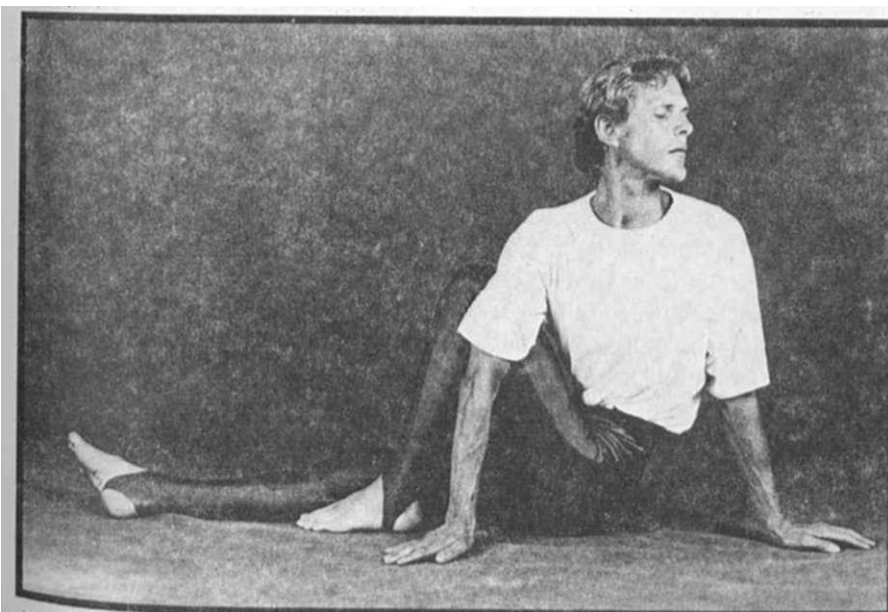
S obzirom na složenost *ardha-matsjendrasane* i visoke tjelesne zahtjeve koje postavlja za izvođenje, ta vježba u prvoj fazi može biti, kao što smo već rekli, zamijenjena tzv. *vakrasanom* (uvijajućom pozicijom) kao jednostavnijom vježbom.

Kao i *ardha-matsjendrasana*, počinje se iz sjedećeg položaja ispruženih nogu. Povijanjem noge u koljenu (npr. desne) stopalo se postavi do koljena ispružene noge, i to tako da je središnji unutrašnji dio stopala uz koljeno. Desna se ruka polaže neposredno iza leđa u liniju s kralješnicom. Potom se lijeva ruka

prebacuje s vanjske strane desne noge dlanom do poda. Nadlaktica se čvrsto oslanja uz koljeno. Ramena se okreću sasvim nadesno tako da ih dovedemo u liniju s ispruženom nogom, a glavu okrenemo unatrag (si.).

Gornji dio tijela mora biti simetrično postavljen u ramenom predjelu, bez izrazitijeg podizanja jednog od ramena i bez lomljenja vrata. Leda su uspravna.

Nakon određenog vremena održavanja vježbe i vraćanja u početni stav, ponavlja se identičnim slijedom na drugu stranu.



Vakrasana

Fiziološko-terapijski i kulturni efekti

Kao jednostavnija varijanta iskazuje istovjetne fiziološko-terapijske i kulturne efekte, ali blaže.

Supta-vadžrasana (pozicija dijamant u ležećem položaju)

Tehnika

U *supta-vadžrasanu* prelazi se iz pozicije *vadžrasana* (dijamant), u kojoj se sjedi uspravnoga gornjeg dijela tijela na nožnim člancima (sl. 1). Kod sjedenja u *vadžrasani* koljena su spojena, a stopala odvojena u petama, tako da se zdjelica udobno uglavljuje između stopala. Istodobno je palac jedne noge prebačen preko prstiju suprotne i smješten u predjelu iza trtične kosti (os coccygis).

Iz tog položaja povećava se razmak između stopala i oslobađa prostor zdjelici da nesmetano nalegne na pod. Ali, pomak stopalima ne treba biti veći no što je to nužno za oslobađanje prostora kukovlju. Koljena su i dalje priljubljena (sl. 2).

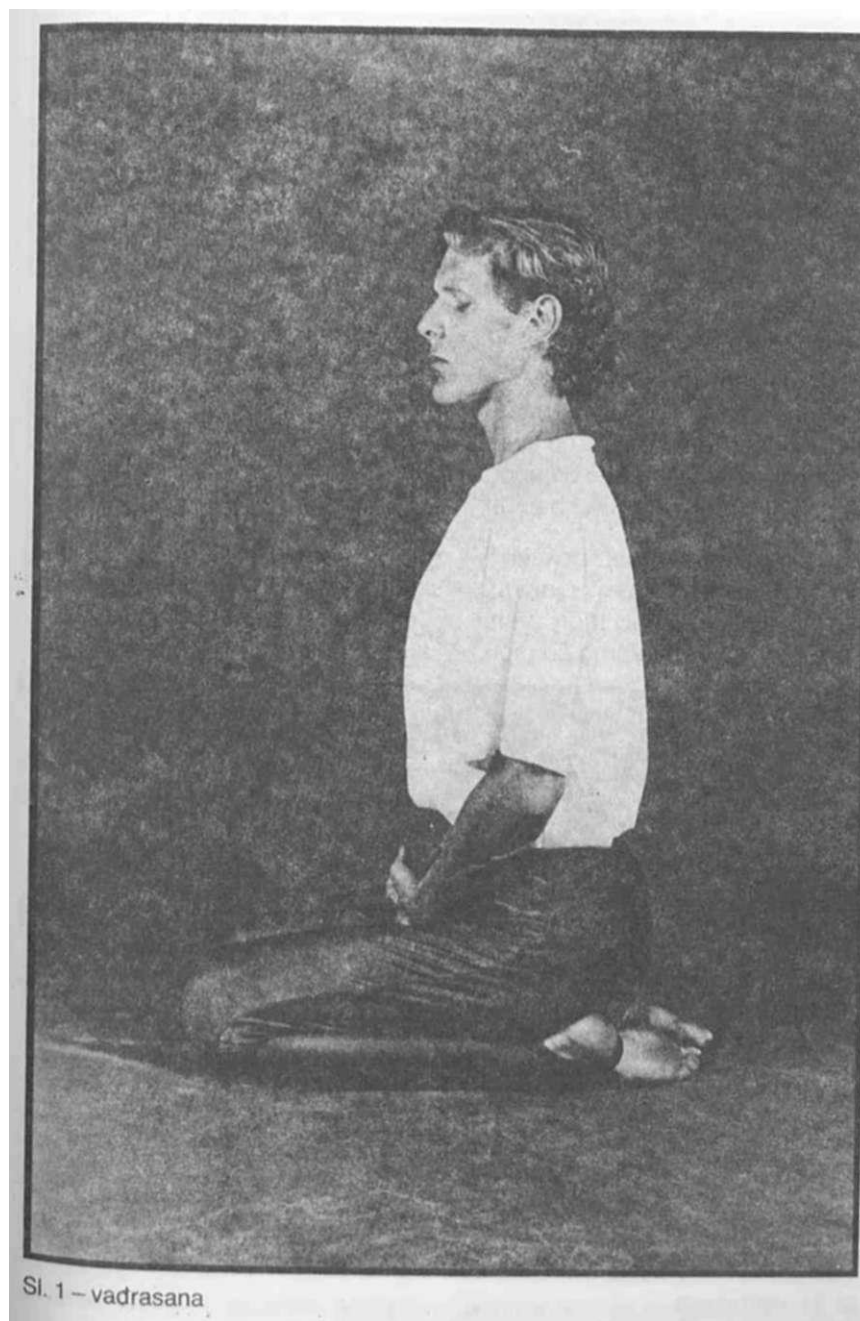
Nakon formiranja tog položaja, koji je jedna od mogućih varijanti *vadžrasane*, pokušavamo leći na leđa, ali postupno i oprezno. Gornji dio tijela, spušta se unatrag, oslanjajući se na jedan, a potom i na drugi dlan. Nastavljamo spuštanjem niže, prebacivši oslonac na

lakat jedne ruke prvotno, a potom na lakat druge. U posljednjoj fazi spuštanja tijela rasterećenjem i pomicanjem laktova u stranu legne se sasvim. Ovo će intenzivnije odvojiti leđa u slabinskokrstačnom predjelu od poda i pojačati zakrivljenost kralježnice na tome mjestu.

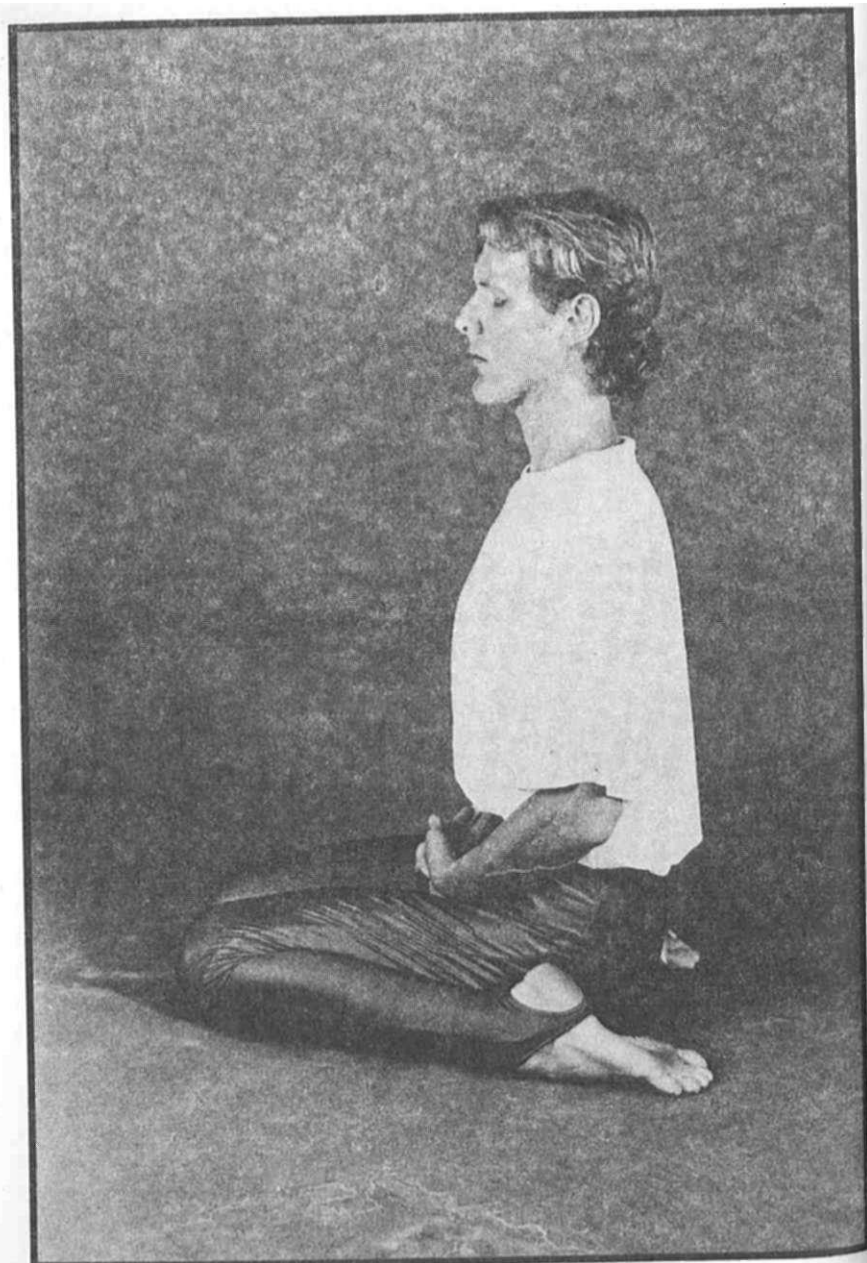
Završno se polaže dlan jedne ruke iza glave i postavlja ispod ramena na suprotnoj strani tijela. To se uradi i s drugom rukom formirajući oslonac za glavu u prijklopu podlaktica (sl. 3).

U toj fazi, zbog intenzivnog opterećenja butnih mišića, koljena i kukovlja, katkad se razdvoje koljena. Ako je to opterećenje izrazito i nepodnošljivo, to se može učiniti. S vremenom će se razmak između koljena moći smanjivati i, naposljetku potpuno ukloniti.

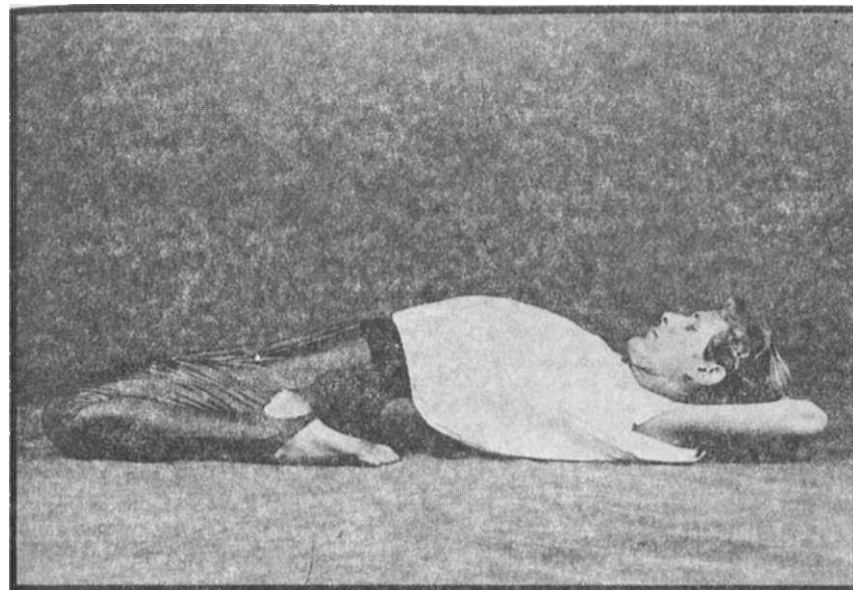
Neki učenici nisu u stanju spustiti leđa na pod. Tad je dovoljno zadržati se u osloncu na dlanovima ili eventualno laktovima. I u tome će se napredovati s vremenom.



Sl. 1 – vadžrasana



Sl. 2 – vadrasana



Sl. 3 - supta-vadrasana

Fiziološko-terapijski i kulturni efekti

Prednji su trbušni mišići u *supta-vadrasani* istegnuti, a crijeva i drugi trbušni organi bitno stimulirani.

Izrazito je djelovanje na cjelokupno područje zdjelice,

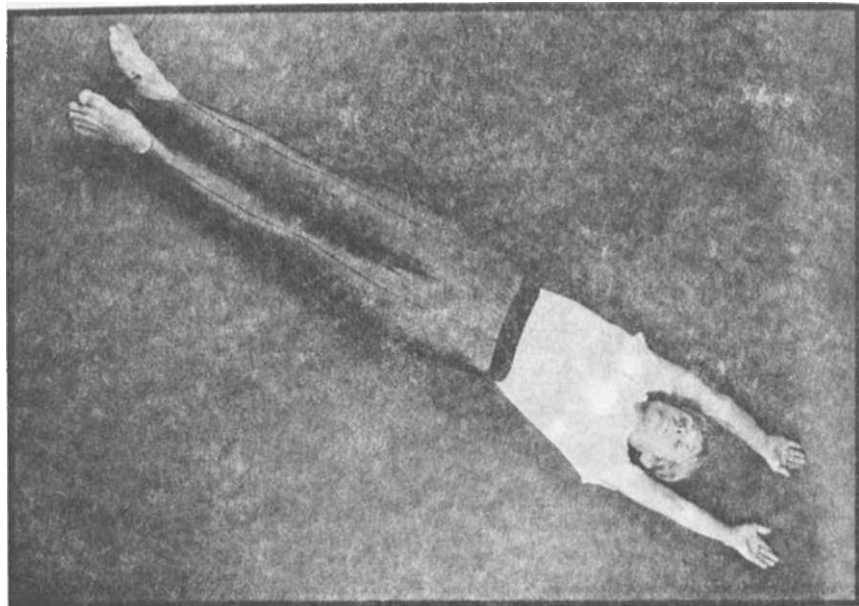
Paščimatana (prijeklop)

Tehnika

Paščimatana se može početi izvoditi iz sjedećega ili iz ležećeg stava. Prvi slučaj postavlja manje zahtjeve na trbušne mišiće, jer "zbjegnut je prijelaz iz ležećeg stava" sjedeći. Zbog toga ćemo se ovdje zadržati na opisu drugoga, složenijega, načina izvođenja. No, ako je "bušna struktura izuzetno slaba i

osjetljiva, preporučuje se u početku vježbanja ipak jednostavnija varijanta.

Iz ležećeg stava na leđima, prikljubljenih nogu, zabacujemo ruke ispružene iza glave, tako da nadlaktice budu položene neposredno po stranama glave. Tijelo je istegnuto najviše što je moguće (sl. 1). Uz

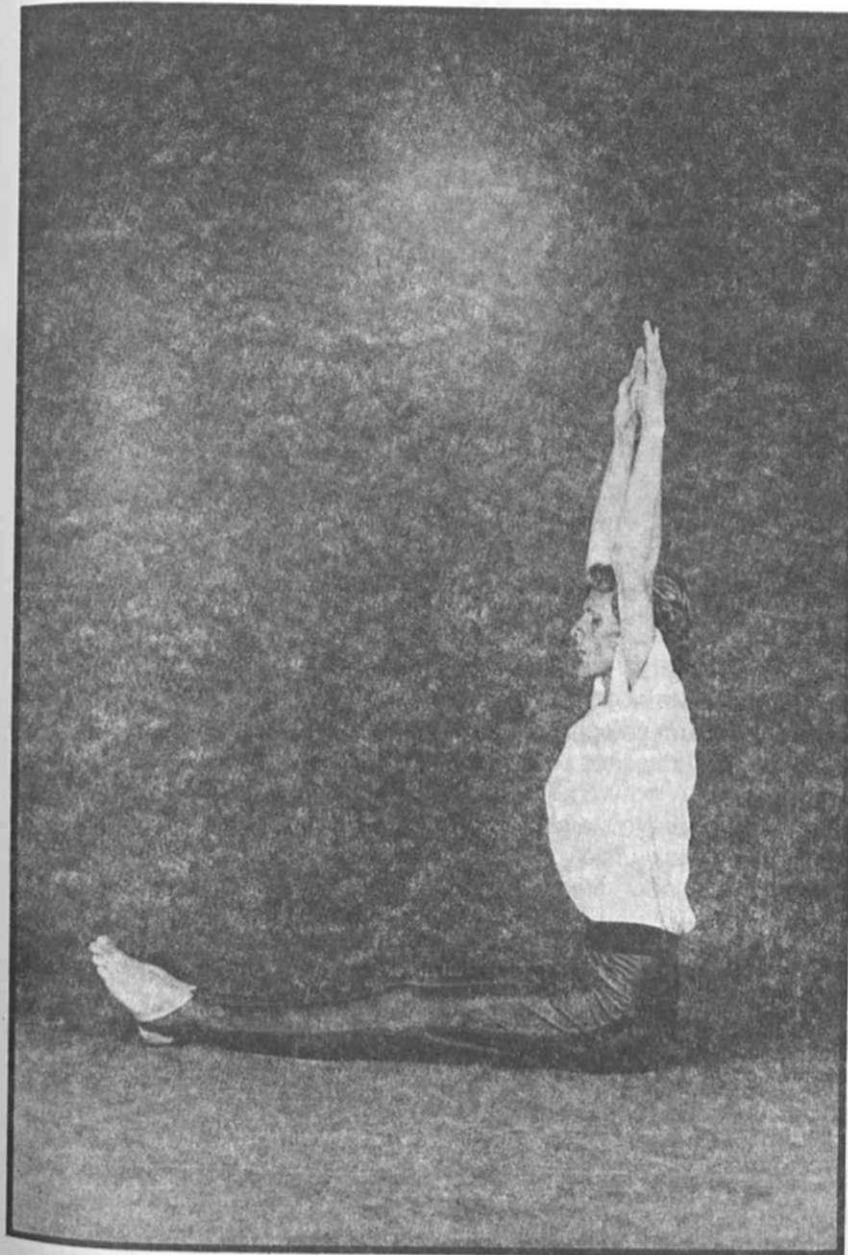


Sl. 1 - paścimatana, priprema

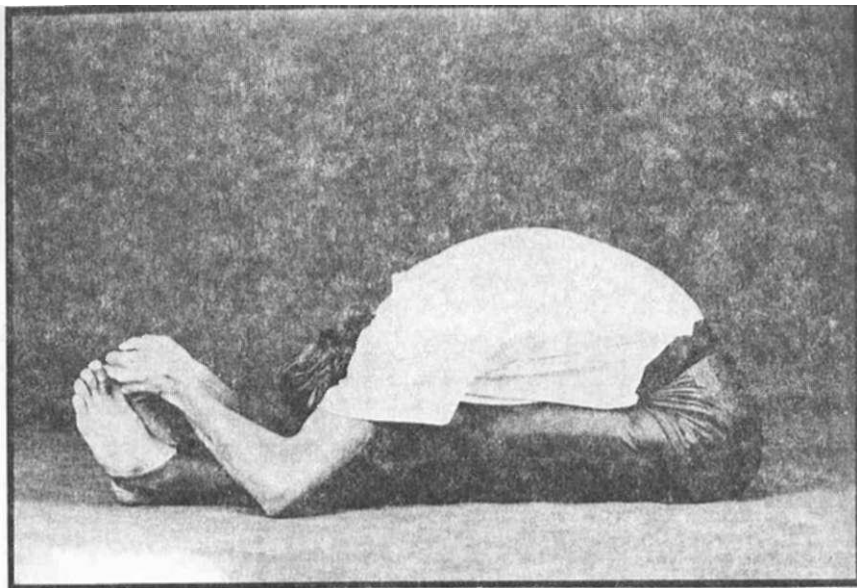
prethodno izrazito stezanje trbušnih mišića, podižemo gornji dio tijela i dalje ispruženih ruku do sjedećeg položaja (sl. 2). Treba nastojati da u toku postupnoga, polaganoga i kontroliranog podizanja tijela (nipošto ne nagloga) ruke sve vrijeme ostanu ispružene i u liniji s gornjim dijelom tijela, a istodobno se noge ne odvajaju od poda u najkritičnijoj fazi podizanja, kad je zahtjev za odvajanjem i podizanjem nogu najizrazitiji. Nakon prevladavanja te kritične faze, sasvim je lako održati daljnji tok rada tehnički ispravnim.

Kratkotrajno istaknuvši završetak prve faze okomitim položajem gornjeg dijela tijela i nadalje visoko ispruženih i istegnutih ruku, prelazi se u spuštanje gornjeg dijela prema

naprijed. Izdisanje u toku tog pomaka bitno će olakšati kretnju. Rukama se dohvate palci nožnih prstiju. Povlačenjem gornjeg dijela tijela u smjeru dosegnutih palaca omogućit će se potrebna opuštenost i cjelokupno istezanje fleksora potkoljenice (mišića koji stezanjem omogućavaju povijanje koljena), a osobito - što je nužno za daljnji pomak prema naprijed - opuštanje u slabinskokrstačnom predjelu leđa. Daljnjim povijanjem kralješnice u ovom predjelu tijelo se isteže duž bedara, a glava polaže na koljena ili nešto ispod njih. Razmak od ramena do stopala skraćen je, ruke se povijaju u laktovima i taktovi se polažu po strani potkoljeničnog dijela nogu do poda (sl. 3).



Sl. 2 - paścimatana, I. faza



Sl. 3 - paścimatana, završni položaj

Sve vrijeme rada ne smije se dopustiti povijanje nogu, jer ispruženost je najbitnija za potpuno istezanje slabinskokrstačnog područja.

Nakon određenog vremena provedenoga u finalnom stavu, u toku kojega se nastoji unijeti najveća moguća opuštenost tijela, slijedi vraćanje u ležeći stav i prijelaz u *šavasana* kao relaksacijsku poziciju (slika na str.213).

Gotovo po pravilu, u toku ovladavanja ovom vježbom pojavljuju se teškoće zbog težnje za povijanjem nogu u koljenima. To se događa zbog nedovoljnog elastičnosti fleksora potkoljenice, smještenih ispod koljena. Rezultat je povijanje koljena pri pokušaju spuštanja gornjeg dijela tijela naprijed. Potrebna elastičnost bit će postignuta upor-

nim vježbanjem. U određenim slučajevima, osobito u ljudi starije životne dobi, u kojih je mišićna struktura izgubila velik dio elastičnosti i kad je već i dosezanje palaca na nogama teško izvedivo, bit će dovoljno položiti ruke na glažnjeve ili, štoviše, potkoljenice, te povinuti gornji dio tijela prema mogućnostima. I u krajnjim slučajevima krutosti bezuvjetno će s vremenom porasti elastičnost fleksora potkoljenice, odnosno kralješnice i mogućnosti izrazitijeg zakrivljenja slabinskokrstačnog dijela kralješnice.

Svaki osjećaj neudobnosti, bola, i svaki pokušaj nasilnog ovladavanja *asanom* treba otkloniti i napredovanje ostvariti isključivo redovitošću rada i postupnim razvijanjem sposobnosti potrebnih za tu *asanu*.

Fiziološko-terapijski i kulturni efekti

Paścimatana je vježba izrazitog istezanja. Gotovo sve stražnje skupine mišića tijela, a osobito fleksori potkoljenice i duboki leđni mišići slabinskokrstačnog predjela potpuno se istežu. Ističe se rad trbušnih mišića koji se - u ovisnosti o fazi - naizmjenice opuštaju i stežu i koji su najjače opterećeni u toku podizanja gornjeg dijela tijela iz vodoravnoga u okomit položaj. U krajnjoj poziciji ponovo počinje snažno stezanje. Sve ovo uvjetuje održavanje snage i zdravlja trbušnih mišića, osobito prednjih, ravnih. Živci koji prolaze kroz pelvične (zdjelčne) organe i koji izlaze iz slabinskokrstačnog plexusa stimulirani su snažnim dotokom krvi u odgovarajući dio kralješnice.

Pozitivno djelovanje *asane* pokazuje se u tvorbi snažne trbušne

strukture te u otklanjanju opšticipije i funkcionalne dispepsije. S uspjehom se može primjenjivati i kao preventivna vježba protiv povratka išijasa.

Valja imati na umu da *paścimatana* treba biti izvedena u odgovarajućem vremenu, ne predugomu, i u odgovarajućoj kombinaciji *asana*, jer u protivnomu može izazvati zatvor. Vrlo je pogodno nakon *paścimatane* nekoliko puta izvesti *udijana-bandhu*.

Studenti, prije svega tradicionalno orijentirani, pridaju veliku važnost toj vježbi i provode u njoj vrlo dugo vremena. No, u preventivno-terapijske svrhe dovoljno je zadržati se u *asani* od nekoliko sekundi do nekoliko minuta.

Majurasana (paun)

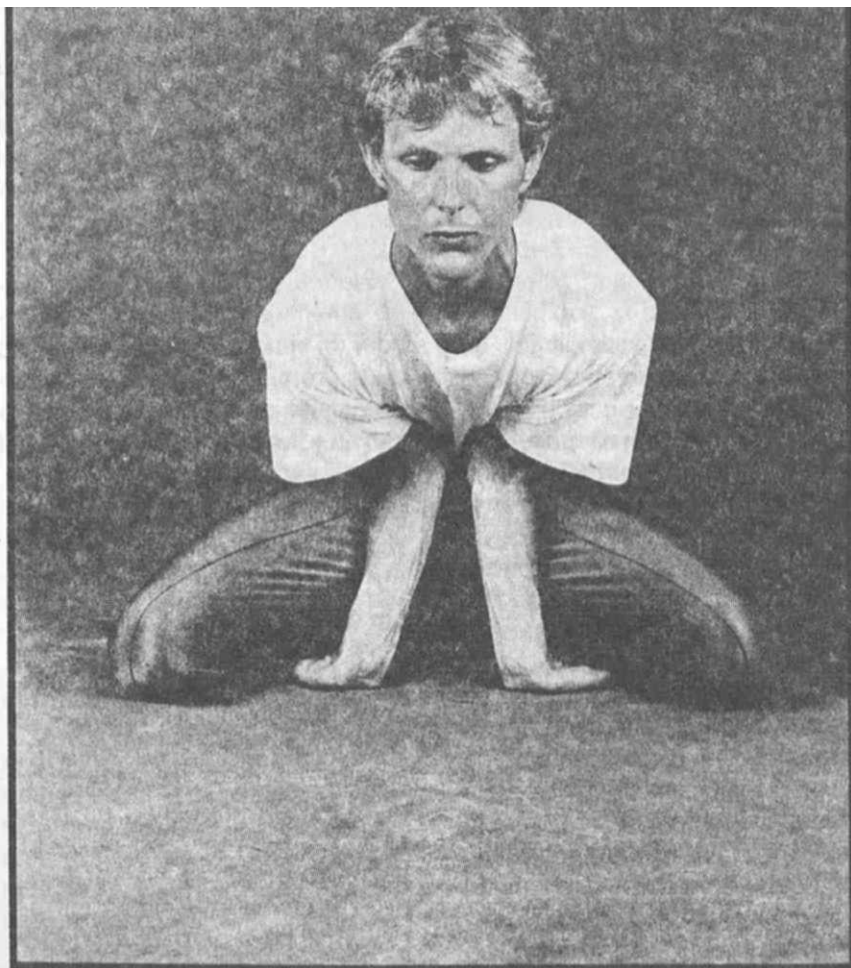
Tehnika

Majurasana je specifična vježba koja postavlja pred učenika vrlo visoke fizičke zahtjeve. Da bi bila izvedena, valja posjedovati čvrstu prednju mišićnu strukturu trbuha. Ako je ta struktura slaba, ne može se izvesti vježbu. Neke škole u Indiji zbog prirodno slabijeg mišićja abdomena uopće ne preporučuju tu vježbu ženama, a i praksa pokazuje

da one tek u iznimnim slučajevima uspiju ovladati njome.

Tradicionalne škole prakticiraju *majurasana*, između ostaloga, kao dopunsku vježbu kod *basti-krije* (čišćenje crijeva vodom) u nešto izmijenjenom obliku iz praktičnih razloga. O tomu ćemo više govoriti nešto poslije.

Iz klečećeg stava, razmaknutih koljena, dlanovi se polažu donjom



Sl. 1 - majurasana, priprema



Sl. 2 – majurasana, završni položaj

stranom na pod između koljena i ispod trbuha. Prsti su usmjereni unatrag u smjeru stopala. Dlanovi su spojeni ili tek neznatno razmaknuti. Spojeni laktovi polažu se neposredno iznad pupka tako da zajedno s dlanovima tvore čvrst oslonac (sl. 1). Potom se težina tijela prebacuje sasvim na tako utvrđen oslonac, noge se odvajaju od poda, podižu i potpuno ispružaju u koljenima. Tijelo se dovodi u vodoravan položaj i ravnoteža se održava uz pomoć laktova i dlanova. Glava je podignuta, pogled usmjeren naprijed. Radi uspješnijeg održavanja ravnoteže, podlaktice će biti neznatno iskošene

prema naprijed zbog potpunijeg protu ravnovesja grudnog koša u odnosu na teške noge (sl. 2).

Relativno velik zahtjev za utroškom mišićne energije, osobito izražen u početnika, može se ublažiti zadržavanjem daha. No, poslije, kad se pozicija uspijeva održavati uz najmanji mogući utrošak energije, disanje može poprimiti svoj uobičajeni tok pri čemu je zbog izrazitog pritiska na abdomen i dijafragmu disanje usmjereno na gornje faze, prsnu i ramenu. Svakako, do tog trenutka nužno je poslije udaha podignuti tijelo i održavati poziciju u fazi *antara-kumbhake* (zadržavanje udaha), pa napustiti stav izdišući.

Fiziološko-terapijski i kulturni efekti

Zbog neuobičajeno jakog pritiska na trbušnu stijenku, u *majurasani* djelomično nastaje smanjenje protoka krvi kroz abdominalnu aortu, što preusmjerava dotok krvi u probavne organe i pospješuje ishranu i zdravlje. Porast pritiska unutar trbušne šupljine djeluje također pozitivno.

Kad je *majurasana* izvedena sa zadržavanjem daha, oživljava rad pluća potiskujući zrak u sve dijelove pluća. Vrlo je dobra preventivno-terapijska mjera kod spuštenih organa u trbušnoj šupljini. Vježba koristi i kod funkcionalne dispepsije, ali u slučajevima kad bolest nije odviše oslabila pacijenta.

Sarvangasana (asana cijelog tijela, svijeća)

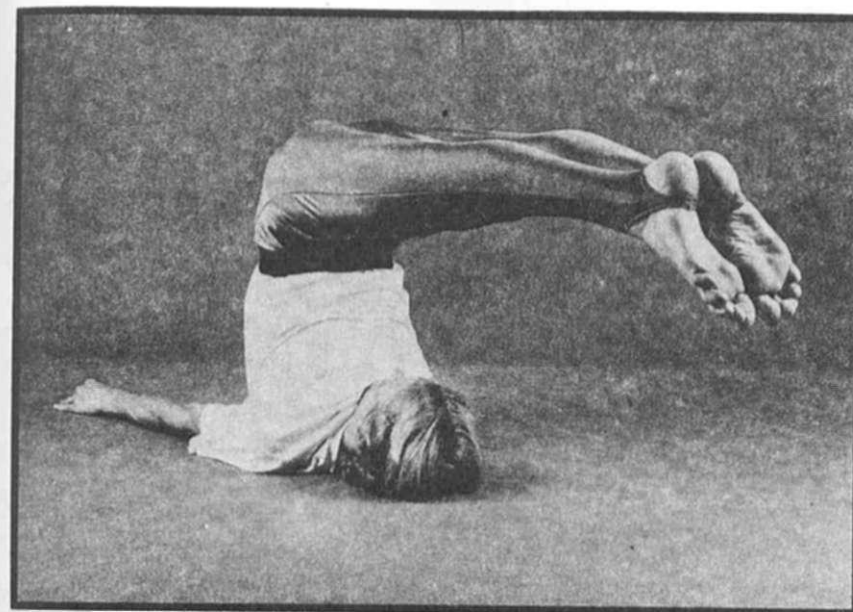
Tehnika

Zbog izrazitog djelovanja *sarvangasane* na tiroidnu žlijezdu (štitnjaču) i preko nje na cjelokupni ljudski organizam, vježba nosi naziv koji se u slobodnom prijevodu može odrediti kao »asana što djeluje na cijelo tijelo«. Ubraja se u skupinu inverznih (obrnutih) pozicija.

Ležeći na leđima, valja potpuno opustiti tijelo. Noge su priljubljene, ruke ispružene pokraj tijela, dlanova donjim dijelom položenih na pod. S jakim stezanjem trbuha noge se odvajaju od poda i postupno podižu do pravog kuta (jednako kao kod vježbanja *halasane*). Ne treba dopustiti povijanje nogu u koljenima kad se podižu, odnosno da se odvaja glava i ramena od poda.

Iz okomitog položaja noge se nadalje prebacuju iza glave i

postavljaju usporedno s podom. Istodobno će se i kukovi odvojiti i podignuti. U tom trenutku treba povinuti ruke u laktovima i položiti dlanove u predjelu leđnog dijela rebra (sl. 1). Noge se opet podižu u okomit položaj do finalne pozicije, u kojoj su jedino ramena, zatiljak i podlaktice na podu, a tijelo je potpuno ispruženo, u liniji, okomito na pod. Istodobno je brada čvrsto priljubljena uz prsa (*ḍalandhara-bandha*) (sl. 2). Ali pogrešno je bradu postaviti do prsa povijanjem vrata. Naprotiv, izrazitim podizanjem i uspostavljanjem okomitog položaja tijela, prsa će biti približena bradi. To je ujedno i jamstvo da je tijelo osvojeno potpuno okomito. Pažnja je usmjerena na tiroidnu (štitnu) žlijezdu. U vraćanju prolaze se obrnutim slijedom sve prethodno navedene faze.



Sl. 1 – sarvangasana, pripremni položaj

Za početnike će možda biti odviše teški zahtjevi koje *sarvangasana* postavlja pred učenika. Tad treba uvijek baviti *viparitu karani* (obrnuti položaj), kao jednostavniju varijantu, uz pomoć koje će se

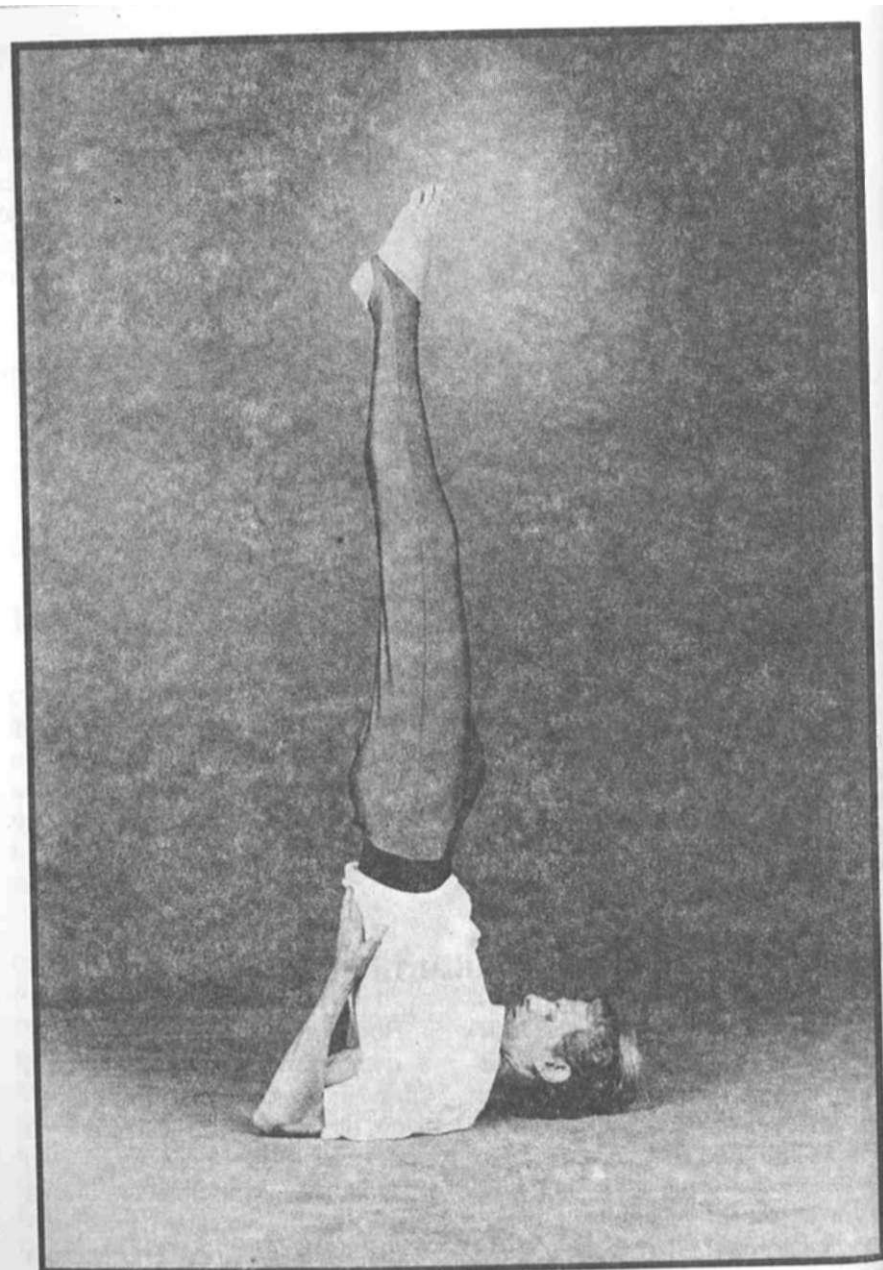
ujedno postupno razviti i sklonosti potrebne za *sarvangasana*.

U sklopu dnevnog programa *sarvangasana* se ne treba izvoditi dulje od šest minuta.

Fiziološko-terapijski i kulturni efekti

Unutar preventivno-terapijski orijentiranih *asana*, prema iskustvima *jogina*, *sarvangasana* ima najizrazitije djelovanje na tiroidnu žlijezdu, koja luči hormon tiroksin. Utjecaj je tiroksina na organizam mnogostruk, jer regulira mijenu tvari u tijelu, djeluje na rast, razvoj psihe, regulira promet joda, djeluje na rad nadbubrežnih žlijezda, itd.

Regulirajući rad tiroidne žlijezde, *sarvangasana*, dakle, djeluje na zdravlje cijelog organizma. Pozitivne efekte vježba iskazuje i na spolne žlijezde. Indikativna je u otklanjanju simptoma starenja uzrokovanih pogrešnim funkcioniranjem štitnjače, odnosno spolnih žlijezda. Funkcionalna dispepsija, zatvor i visceroptoza mogu biti treći-



Sl. 2 – sarvangasana, završni položaj

rane *sarvangasanom* isto tako uspješno kao i *širšasanom*.

Zbog inverznog položaja tijela, u odnosu na djelovanje gravitacijske sile, pospješjen je dotok venske krvi do srca. Nakupljanje krvi u predjelu gornjih dijelova uvjetuje olakšanje kod astme, bronhitisa, gubitka daha, drhtavosti. Kontinuirano prakticiranje može ukloniti ili ublažiti već nastale prehlade i glavobolje. Još se ove bolesti uspješno tretiraju *sarvangasanom*: blaga hipertenzija

(povišen krvni tlak), insomnija (nesanica), oboljenja mokraćnog sustava, smetnje kod mjesečnice, padavica, slabokrvnost, smanjenje vitalnosti, kolitis određenih etiologija.

Razumljivo je stoga da *sarvangasana* treba biti redovito uključena u dnevni program vježbi. Ali, zbog izuzetno povoljnog djelovanja, može se prakticirati i zasebno. Tad je vrijeme provedeno u stavu nešto duže, ali nipošto dulje od 24 minute.

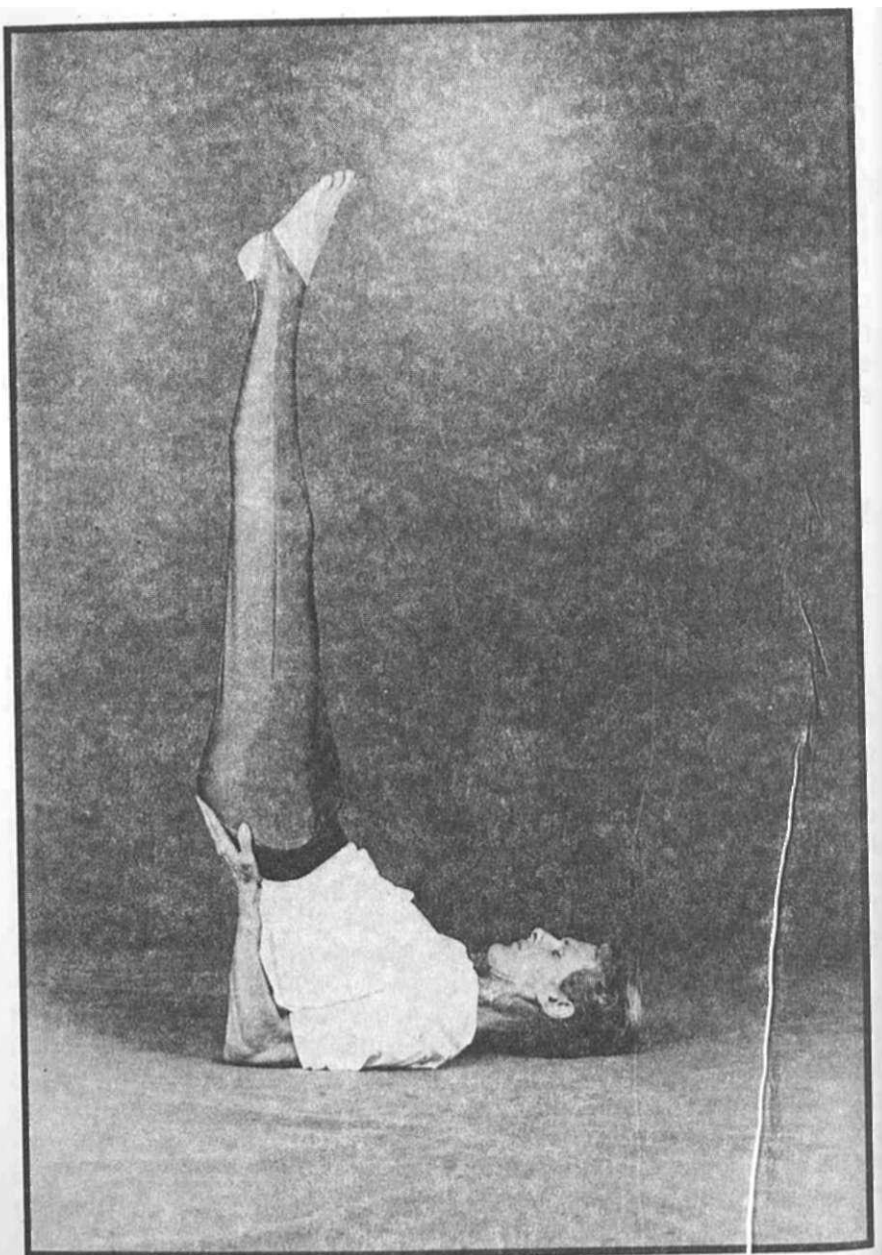
Viparita karani (obrnutipoložaj tijela)

Tehnika

Vježba je vrlo dobar nadomjestak za nešto teže izvedive *sarvangasanu* (svijeća) i *širšasanu* (stoj na glavi). Za osobe čije tjelesne mogućnosti još nisu dostatne za te dvije vježbe, *viparita karani* može biti vrlo dobra uvodna i dopunska asana. Zbog specifičnog položaja tijela pozicija se može održavati dulje vrijeme bez izrazitijeg napora.

Kao i kod *sarvangasane*, polazi se iz ležećeg položaja. Tijelo treba opustiti. S izrazitim stezanjem trbušnih mišića podižu se noge. Postupno, ne žureći, dok ne postignu okomit položaj u odnosu na pod i gornji dio tijela. Do tog trenutka ruke su pasivno ispružene, i Prebacivši u sljedećoj fazi noge nazad, istodobno se odvajaju kukovlje i podiže naviše s

povijanjem kralješnice. Težina podignuta tijela održava se čvrstim opiranjem ruku, koje su i dalje ispružene na podu. Ali, dok se kod *sarvangasane* potpuno podiže tijelo - pri čemu se noge i gornji dio tijela dovode u jednu liniju, okomito - kod *viparite karani* gornji dio tijela ostaje iskošen. Povijajući ruke u laktovima oslonimo zdjelicu na dlanove, rasterećujući tijelo napora i nepotrebnog stezanja. Oslonac je na pod utvrđen laktovima, zadnjim dijelom glave i ramenima. Noge podignemo okomito. Brada nije čvrsto pritisnuta uz prsnu kost, kao kod *sarvangasane*, ali ipak je primaknuta. Oči su ili zatvorene ili je pogled usmjeren u nožne prste. Premda je gornji dio tijela malo iskošen, noge moraju biti postavljene potpuno okomito (si.)



Viparita karani

Ako je takav položaj težak, noge se mogu iskositi više unatrag.

Teoretičari o *jogi* kažu da vježbanje počinje s dvadesetčetiri sekunde prvi dan, a svaki se idući dan stav zadržava nekoliko sekundi duže. Najdulje navedeno vrijeme

čak je tri sata. Za potrebe preventivno-terapijskog pristupa preporučljivo je da najdulje vrijeme provedeno u stavu, u kombinaciji s ostalim bježbama, ne prijeđe šest minuta.

Fiziološko-terapijski i kulturni efekti

Vježba je tradicionalno označena kao izrazito pogodna za dostizanje najvećeg stupnja vitalnosti. U tekstovima o *hatha-jogi* utvrđeno je da prakticiranjem te vježbe ostarjelo tijelo može biti pomlađeno za šest

mjeseci. Zbog obrnutog položaja tijela, vrlo bliskog položaju u *sarvangasani* i *širšasani*, fiziološko-terapijski i kulturni efekti istovjetni su, ali blaži.

Matsjasana (riba)

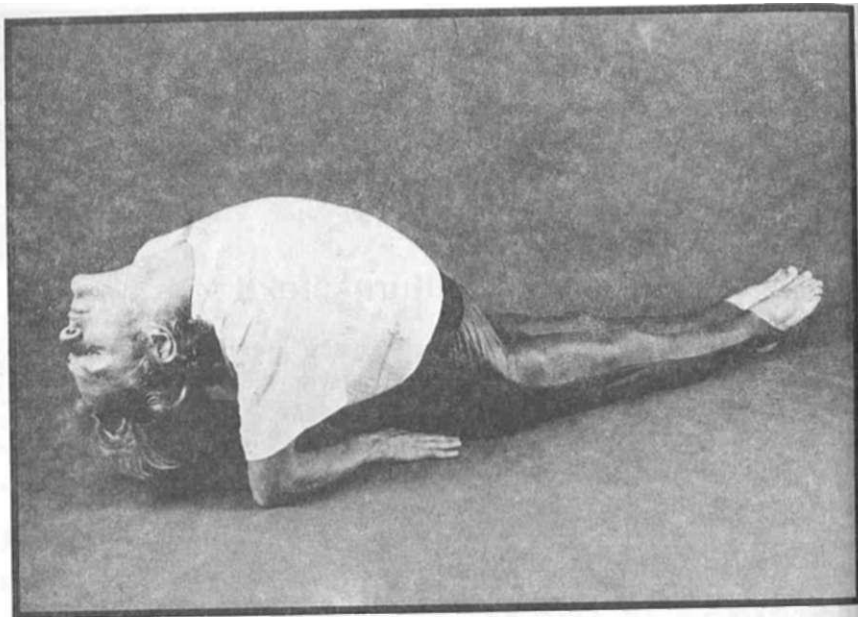
Tehnika

Matsjasana može biti izvedena na dva osnovna načina: potpuno ispruženih nogu, ili nogu postavljених u poziciju karakterističnu za stav *Padmasana* (lotos). Drugi je slučaj složeniji i za nj je nužna prethodno razvijena tehnika vježbanja.

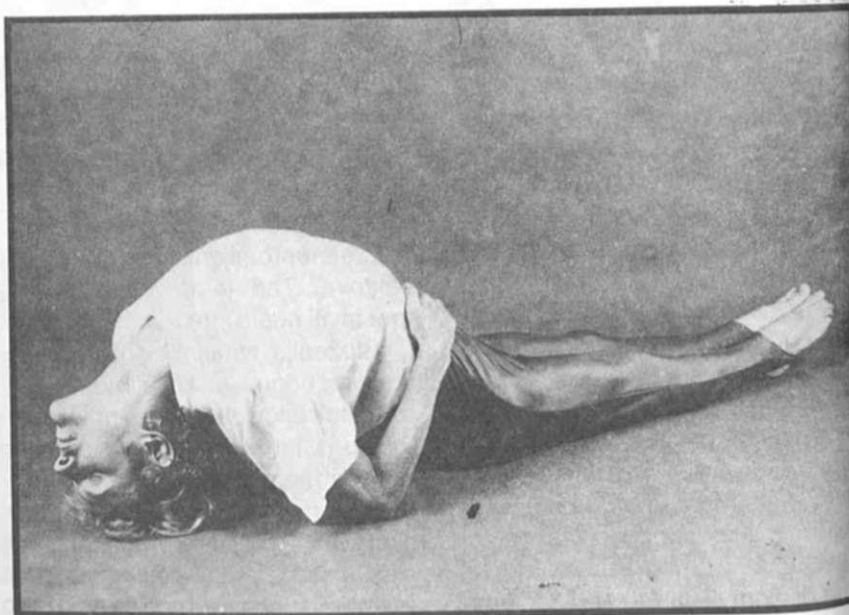
Matsjasana se, u jednostavnijoj varijanti, počinje iz sjedećeg stava s ispruženih nogu. Oslonac se prebacuje na laktove, dlanovi su položeni na mjesto prijelaza kukovlja kralježnici ili na pod. S izrazitim podizanjem abdomena i grudnog koša i istodobnim povlačenjem glave unatrag, napravi se luk gor-
 Wi dijelom tijela (si. 1). Zadržava-
 luk, glava se spušta gornjim

dijelom na pod i težina se raspoređuje na kukovlje i gornji dio glave (si. 2). Elasticitet kralježnice možda neće biti dovoljno izrazit da bi se oslonac prebacio na gornji dio glave, s nepromijenjenim položajem taktova. Tad je dovoljno laktove postaviti nešto šire.

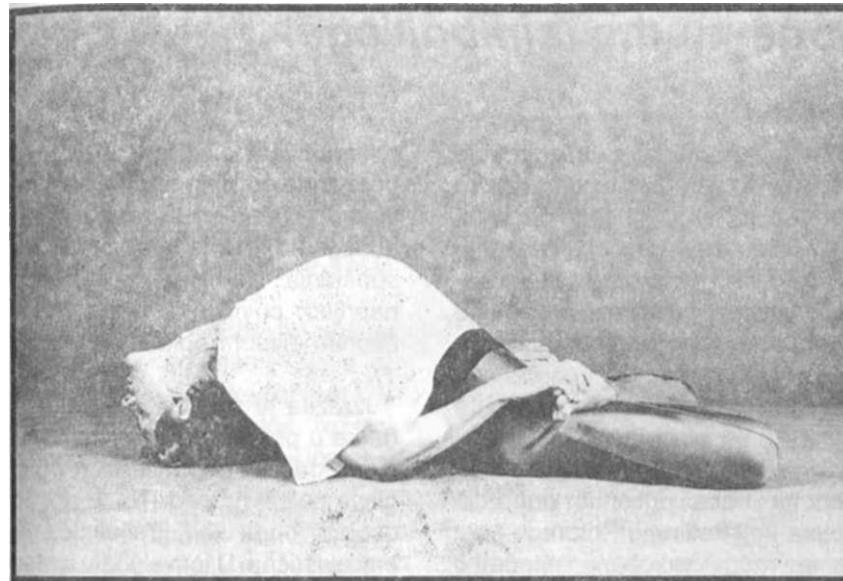
Složenija varijanta polazi privlačenjem nogu u poziciju lotosa. Daljnji je tok istovjetan kao u prijašnjem opisu, s tom razlikom što potpuno oslobađamo ruke poslije prebacivanja oslonca tijela na gornji dio glave. Rukama dohvatimo palce nogu, lijevom desne noge, a desnom rukom lijeve noge, i potom položimo laktove na pod. Pritom nastojimo da



Sl. 1 – matsjasana, priprema



Sl. 2 – matsjasana, završni položaj



Sl. 3 - matsjasana, složenija varijanta

su nam oba koljena priljubljena uz pod (sl. 3). Kako je ta varijanta prilično složena, za nju je nužno najprije ovladati jednostavnijom varijantom i pozicijom lotos.

U određenim slučajevima, zbog nedovoljnog elastičnosti kralješnice zbog nemogućnosti da se pod-

nese intenzivno opterećenje u vratnom području, bit će dovoljno načiniti luk gornjim dijelom tijela i zabaciti glavu unatrag bez postavljanja glave na pod (kao što se vidi na sl. 1). Svakako treba nastojati s vremenom ovladati jednostavnijom varijantom.

Fiziološko-terapijski i kulturni efekti

Matsjasana se prakticira kao "opunska vježba za *sarvangasanu*, pl"e se pojačavaju efekti te vježbe, ježba je pogodna za jačanje

mišićja i elastičnosti duž cjelokupne kralješnice, a osobito u vratnom i krstačnoslabinskom predjelu.

Joga-mudra (simbol joge)

Tehnika

Zbog spiritualnog značenja koje se pridaje vježbi, u slobodnom prijevodu sanskrtski termin *joga-mudra* često se prevodi u značenju *simbol joge*. *Jogini* drže da tom vježbom djeluju pozitivno što se tiče oslobađanja duhovne energije *kundalini*.

Prvi je korak u izvođenju vježbe postavljanje stopala u poziciju lotosa - *padmasane* (slika na str.95) Petama treba pritisnuti., onaj dio trbuha koji dodiruju. Pritom je peta desne noge položena neznatno više od lijeve pete. Zglavak lijeve

ruke dohvatimo iza leđa. Postupno, poravnata gornjeg dijela tijela, spuštamo se naprijed. U trenutku kad je dosegnuta krajnja moguća točka u spuštanju gornjeg dijela prema naprijed, povijaju se leđa i glava čeonim dijelom polaže na pod (*sli*

Izrazita je pogreška u pokušaju da se u prvo vrijeme, jakim povijanjem kralješnice, najkraćim putem glava položi na pod. To se događa osobito onda kad kralješnica nije baš elastična. U tom slučaju između peta i trbuha nema jakog dodira i

čvrstog pritiska, zbog čega vježba gubi na djelotvornosti. Istodobno, s nastojanjem da oba koljena priliježu uz pod, pri sagibanju gornjim dijelom tijela, zdjelica ne smije biti odvojena od poda.

Određeni broj učenika prilično će teško u potpunosti provesti sve navedene zahtjeve. Tad treba slijediti načelo ugone unutar pozicije i napraviti vježbu u blažoj varijanti, bez obaveze polaganja glave do poda i s neznatijim povijanjem kralješnice. Redovitim radom razmak do poda bit će postupno uklonjen.

Ali, znači li i takva pozicija prejako opterećenje, može se zamijeniti mnogo jednostavnijom varijantom. Tad je početni položaj *vadrasana*. Funkcija peta položenih do stijenki trbuha nadomješta se šakama čvrsto pritisnutima uz donji dio trbuha (*si. 2*). Spuštanjem gornjeg dijela tijela, poravnatih leđa, zatvorene šake snažno će pritiskati

trbuh. Prsa se polažu duž gornje lože butnih mišića, a glava čelom do poda (*si. 3*).

Najprije opisana varijanta može se potencirati dodatnim polaganjem zatvorenih šaka na pete (*si. 4*). Takav je rad osobito preporučljiv onda kad vježbom moramo vratiti pomaknute organe abdominalne viscere zbog slabljenja mišićne stijenke. Jakim pritiskom na trbuh spuštani organi pogurnu se gore, na odgovarajuće mjesto unutar šupljine. Ako se vježba prakticira zbog tog razloga, finalnu poziciju treba održavati samo nekoliko sekundi.

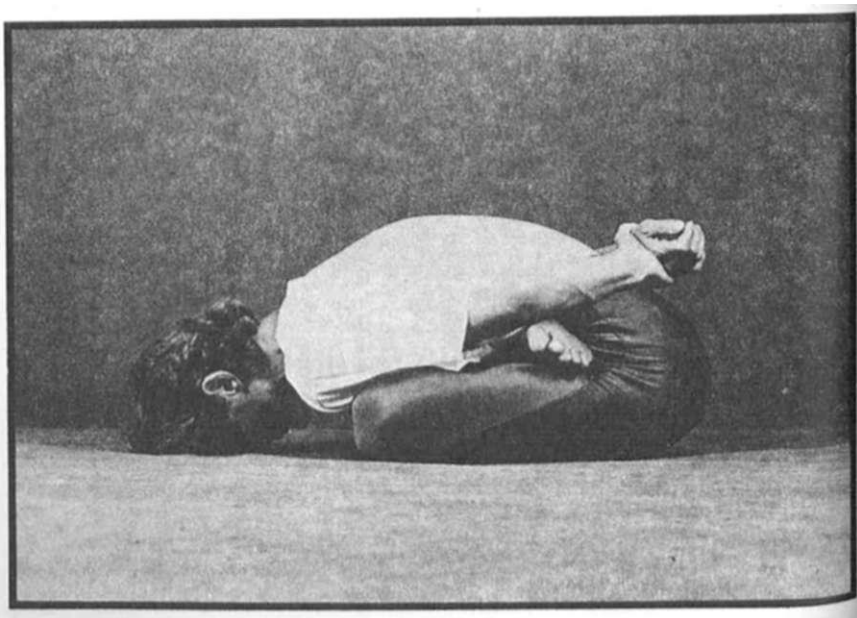
U sve tri varijante disanje treba teći uobičajenim tokom. Koristit će i može olakšati rad ako je spuštanje gornjeg dijela tijela popraćeno izdahnem, a vraćanje udahom.

Učenici tradicionalnog usmjerenja vježbu prakticiraju prema slobodnijem režimu. Osnovni motiv ovdje je buđenje *kundalini*.

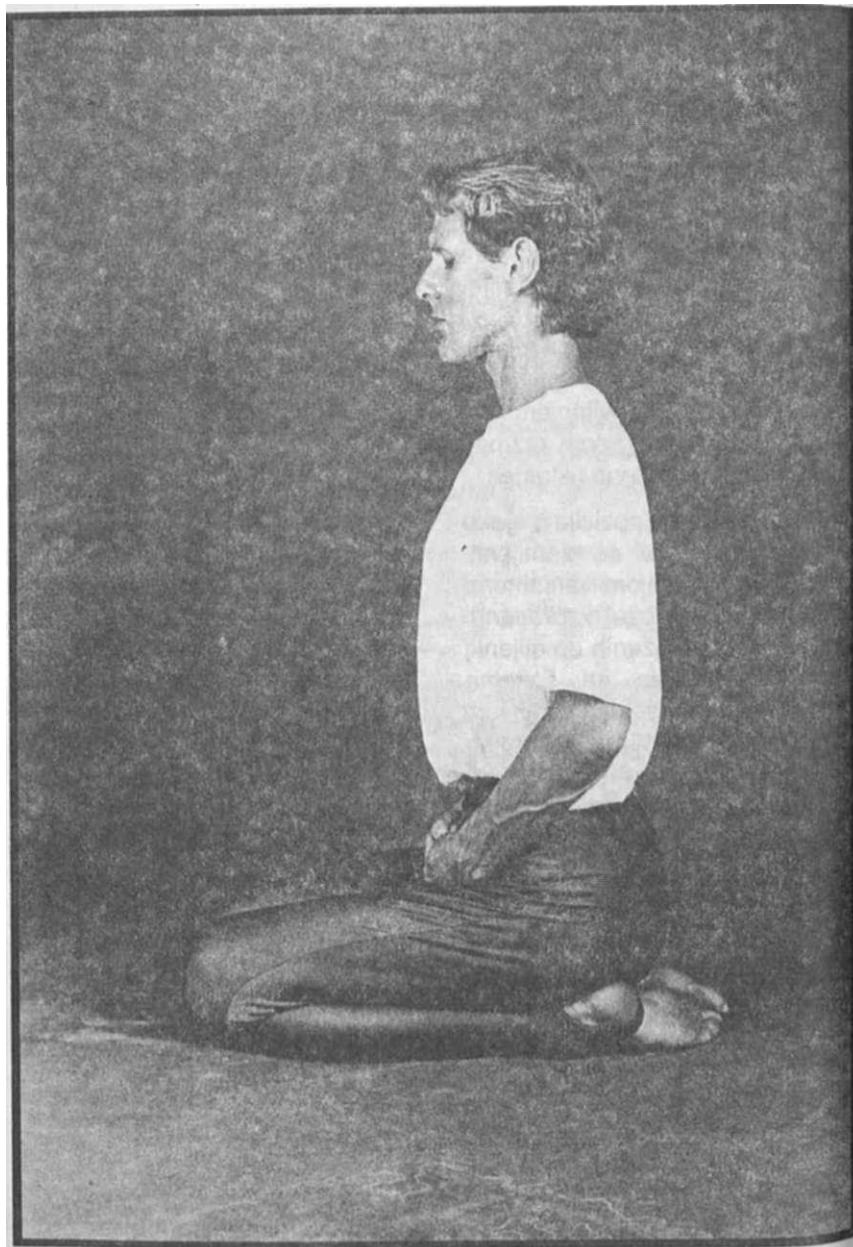
Fiziološko-terapijski i kulturni efekti

Joga-mudra učvršćuje i jača trbušne mišiće i utječe na to da se organi abdomena održavaju na odgovarajućem mjestu. Djeluje pozitivno na živčani sustav, a osobito na lumbosakralne živce. Priti-

skom na donji dio trbuha djeluje se stimulativno na oživljavanje crijevne peristaltike i crijevnu aktivnost općenito. Stoga je ovo dobra vježba za uklanjanje zatvora.



Sl. 1 - joga-mudra



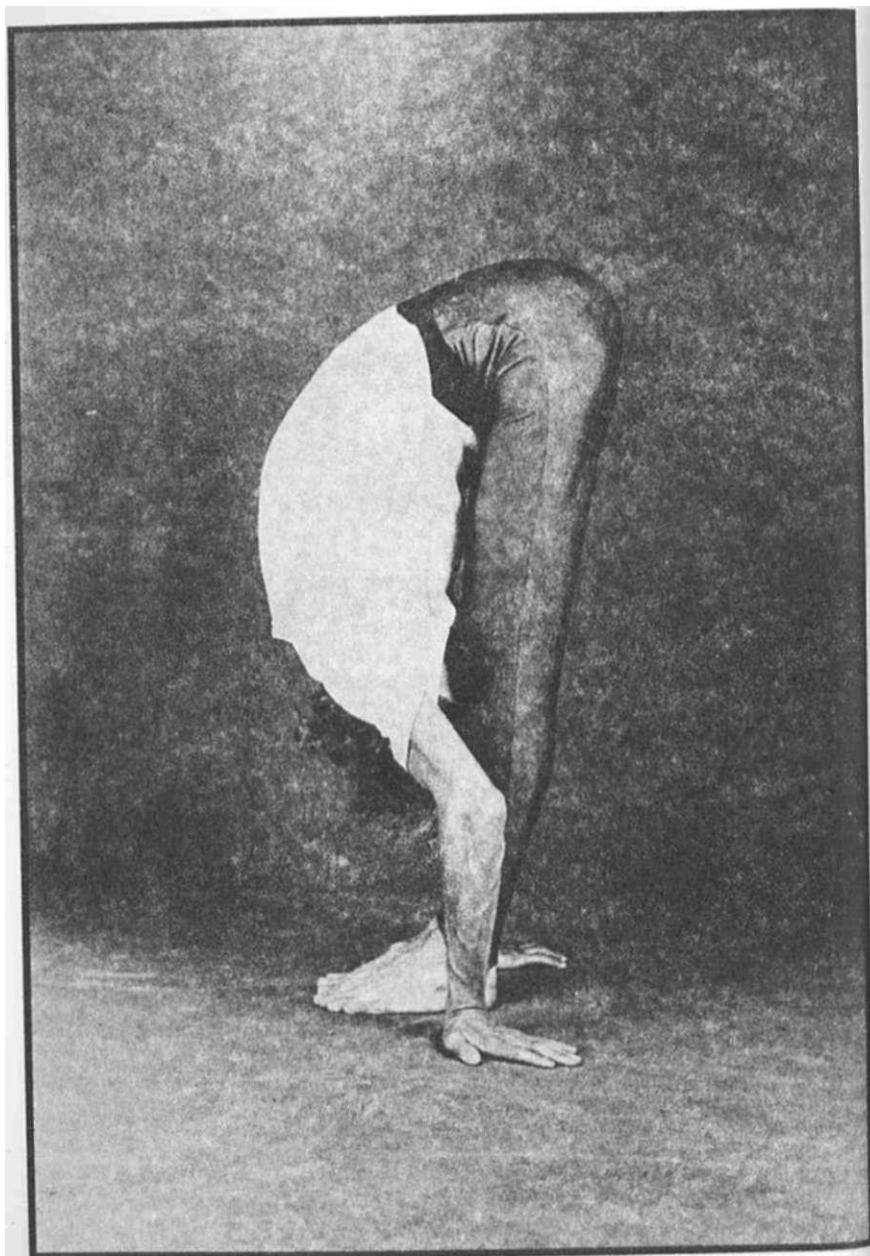
Sl. 2 - vađrasana kao priprema za joga-mudru



Sl. 3 – joga-mudra



Sl. 4 – joga-mudra



Utanasana

Utanasana (položaj intenzivnog istežanja)

Tehnika

Prije prijelaza u *utanasanu* treba stati potpuno uspravna tijela, spoje-nih stopala, tako da se dodiruju palci i pete. Noge su poravnate u koljenima, a butni mišići istegnuti. Trbuh je malo uvučen, a grudni koš izbačen naprijed. Leđa su potpuno poravnata.

Izdahnuvši, gornjim dijelom tijela prigibamo se naprijed i polažemo dlanove na pod po strani stopala, nešto iza peta. Pritom treba nastojati da se ne povijaju noge. Glava je

položena na koljena ili na potkolje-nice (*si.*).

Istovjetno kao i kod *paščimatane*, intenzivno se istežu fleksori potko-ljenice i povija slabinskokrstačni predio kralježnice/Osobe koje nisu razvile potrebnu elastičnost, mogu blago povijati noge u koljenima, odnosno položiti dlanove ispred sto-pala, ili, još jednostavnije, vrškovi-ma prstiju dodirnuti pod. S vre-me-nom će mogućnost savijanja kra-lježnice biti izrazitija.

Fiziološko-terapijski i kulturni efekti

Istovjetni su efektima *paščimata-ne*. Vježbom se izrazito razvija osjećaj ravnoteže, što kod *pašci-*

matane nije slučaj, jer donji je dio tijela učvršćen uz pod.

Meditativne asane

Za više stupnjeve *Patanđalijeve aštanga-joge*, odnosno *hatha-joge*, nužno je* naprije ovladati *asanama*, i to prije svega meditativnim pozicijama.* Student orijentiran tradicionalno sav svoj rad na *asanama* usmjerava prema prilagodavanju tijela meditativnim pozicijama uz pomoć kojih će se zaputiti višim stupnjevima *joge* (*pranajama*, *pratihara*, *dharana*, *dhjana*, *samadhi*). Meditativne pozicije moraju mu, u koordinaciji s ostalim jogičkim vježbama, pomoći u buđenju i uzdizanju *kundalinija*. Obilježje je svih meditativnih pozicija zahtjev za održavanjem gornjeg dijela tijela u uspravnom stavu, bez teškoća, dulje vrijeme.

Fiziološki su razlozi toga zahtjeva u ovome:

a) Okomit položaj kralježnice otklanja mogućnost pritiska na trbušnu šupljinu i oslobađa um od tjelesnih ometanja, odnosno najviše što je moguće isključuje osjećaj tjelesnoga. To, dakako, razumijeva visok stupanj uvježbanosti studenta i prethodno potpuno ovladavanje kulturnim *asanama*, što će uroditi mogućnošću dugog održavanja meditativne pozicije bez zamora koji se inače pojavljuje. Nelagoda i zamor pojavljuju se ako

kralježnica i mišićje koje ju drži u uspravnom stavu nisu dovoljno elastični i snažni. Dakako, s vremenom se mogućnost ostajanja u stavu produljuje kako tijelo stječe naviku i praktikant očvršćuje određene mišićne strukture angažirane u uspravnom stavu gornjeg dijela tijela.

No, gotovo je nezamislivo da se meditativnim pozicijama potpuno može ovladati bez prethodnog ovladavanja kulturnim *asanama*. Stoga su jogički sistemi koji preskaču fazu ovladavanja *asanama* sa stajališta tradicionalnog shvaćanja poprilično problematični. Kad se govori o uspravnom stavu kralježnice, ne misli se na potpunu okomitost nego na uspravan stav u kojemu nema nikakvih zakrivljenja kralježnice osim prirodnih.

U vrijeme meditacije um mora biti potpuno oslobođen tjelesnih ometanja. To je moguće samo ako je pozicija laka, udobna i potpuno uravnotežena. Ti su uvjeti zadovoljeni jedino kod uspravne kralježnice. Pritom noge tvore bazu trokuta oblika a ruke su opuštene i položene dlanovima na koljena ili na pete ispred zdjelice.

Ako bi trebalo birati između dva položaja ruku, odluka bi prije pala

i id položaj u kojemu su ruke postavljene na koljena, jer tako je prsni koš potpuno oslobođen. Ako su ruke dlanovima postavljene na pete, treba nastojati da su laktovi odvojeni od torza, odnosno da su postavljeni široko pokraj tijela kako bi grudni koš bio slobodan u toku disanja.

b) Okomit položaj kralježnice uzrokuje pojačani dotok krvi u područje zdjelice stimulirajući trtične i krstačne živce i pomažući - prema iskustvu *jogija*- buđenju i uzdizanju *kundalinija* u koordinaciji s drugim jogičkim vježbama. Dotok krvi u područje zdjelice pojačan je i specifičnim položajem nogu, koji može stvarati teškoće i djelovati opterećujuće, umjesto opuštajuće, ondje gdje predispozicije za meditativni stav nisu stečene uvježbavanjem kulturnih *asana*.

c) Meditativne pozicije omogućavaju najmanje stvaranje ugljičnog dioksida u tijelu, što je uzrokovano usporavanjem aktivnosti pluća i

srca odnosno bitnim usporavanjem tjelesnih aktivnosti i funkcija te isključuju orijentiranost koncentriranog uma na osjećaj tjelesnoga. Mišićna aktivnost svedena je na minimum, što uvjetuje minimalan utrošak mišićne energije, a odatle i smanjena potreba za disanjem. To uvjetuje i smirivanje srčanog ritma. Sve te aktivnosti imaju tendenciju daljnjeg smanjivanja napetosti u toku zadržavanja u stavu. Naposljetku, ne služi li se u poziciji određenom specifičnom tehnikom disanja u kojoj se plućni kapacitet koristi najviše što je moguće, disanje prelazi u fazu trbušnoga, blagim i vrlo usporenim pomacima trbuha naprijed i natrag.

Vodoravna ili ležeća pozicija nije preporučljiva za meditaciju i isključivo se upotrebljava za relaksaciju. U ležećem stavu student može zapasti u stanje sna, a osim toga nema većeg dotoka krvi u područje zdjelice i stoga stimulacije trtičnin i krstačnih živaca što je, kako je rečeno, jedan od preduvjeta buđenja *kundalinija*.

Padmasana (lotos)

Padmasana slovi vjerojatno kao najpoznatija i najtipičnija pozicija u *jogi*. Premda često osnova i sastavni element niza korektivnih (kulturnih) *asana*, načelno se najčešće primjenjuje pri realizaciji viših stupnjeva *joge*. *Asana* je ime dobila

po tome što oponaša lotosov cvijet specifičnim položajem nogu i ruku. Najvjerojatnije stopala položena na protivne strane butnih mišića predstavljaju lotosovo lišće, a dlanovi cvijet.

* Patanđalijeve »Joga-sutrp« uključuju osam stupnjeva *joge*: *jama*, *nijama*, *jsana*, *pranajama*, *pratihara*, *dharana*, *dhjana*, *samadhi*. *Hatha-joga* poznaje ove stupnjeve: *šatkrija asana*, *pranajama*, *mudra*, *pratihara*, *dhjana*, *samadhi*.

Kad govori o »84 lakša asana« (8,400.000 asana), Čarandasa u »Aštanga-jogi« postupno, odabirom, izdvaja dvije vrlo važne, *sidhasanu* i *padmasanu*.

»Aštanga-joga« upućuje učenika da stav zauzme ovako:

»Povuci lijevu nogu i položi je preko desnog bedra (si. 1). Potom podigni desnu nogu i smjesti je na lijevo bedro. Lijevu ruku povuci iza leđa i dohvati palac lijeve noge. Jednako tako uradi i s desnom. Sjedi uspravno i načini *dalandhara-bandhu*. Pokušaj fiksirati vrh nosa

(si. 2). To možeš napraviti i bez *dalandhara-bandhe*. U tom slučaju položi dlanove na koljena (si. 3).«

Stariji spis, »Hatha-joga pradipika«, opisuje *padmasanu* i prakticiranje kontrole disanja u tom položaju:

»Zauzevši *padmasanu* i položivši dlanove jedan povrh drugoga, pritišće jogin bradu na prsa i učvršćuje um u Brahmanu. Naizmjenice steže čmar i podiže *apanu*. Istovjetnim kontrakcijama grla potiskuje pranu nadolje. Ovako jogin ovladava neizmjenim znanjem preko naklonosti probuđenog *kundalinija*.«

Tehnika

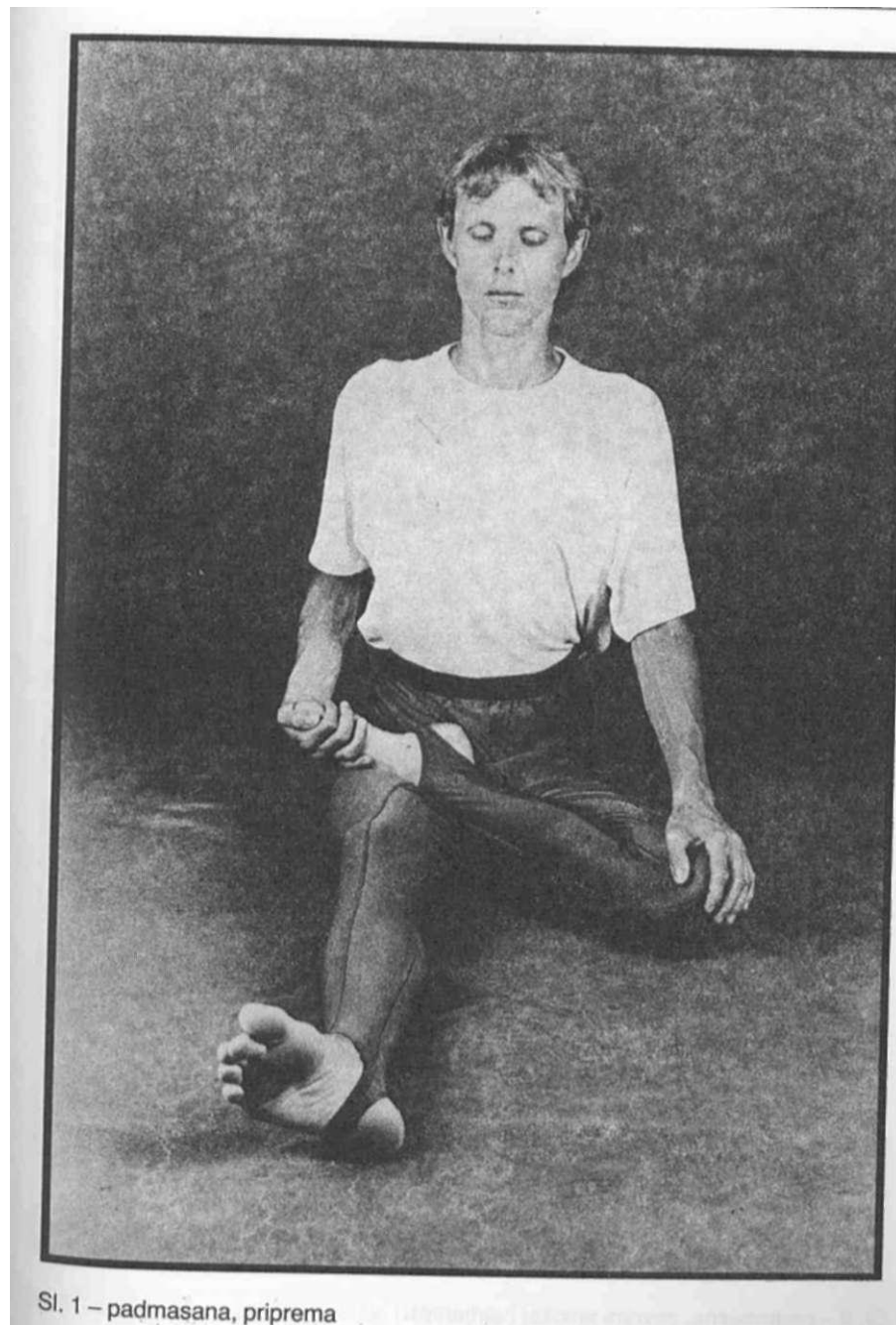
Pri izvođenju *padmasane* prvotno se zauzima sjedeći položaj, ispruženih nogu. Povijanjem lijeve noge u koljenu privlači se lijevo stopalo i rukom polaže na mišić natkoljenice duž prepone. Donji dio stopala okrenut je prema gore. Jednako tako privlači se desna noga i polaže na lijevi natkoljениčni mišić, stopalom do prepona. Obje pete postavljene su tako da su neznatno udaljene u pubičnom predjelu (predjelu stidne kosti). Istodobno, svaka peta blago pritišće trbuh u točki dodira. Koljena su postavljena na pod, tijelo je u gornjem dijelu uspravno.

Vrlo je vjerojatno da će neko vrijeme biti teškoća s polaganjem koljena na pod, odnosno koljeno desne noge ostajat će nešto povišeno, u zraku. Ne treba pretjerivati

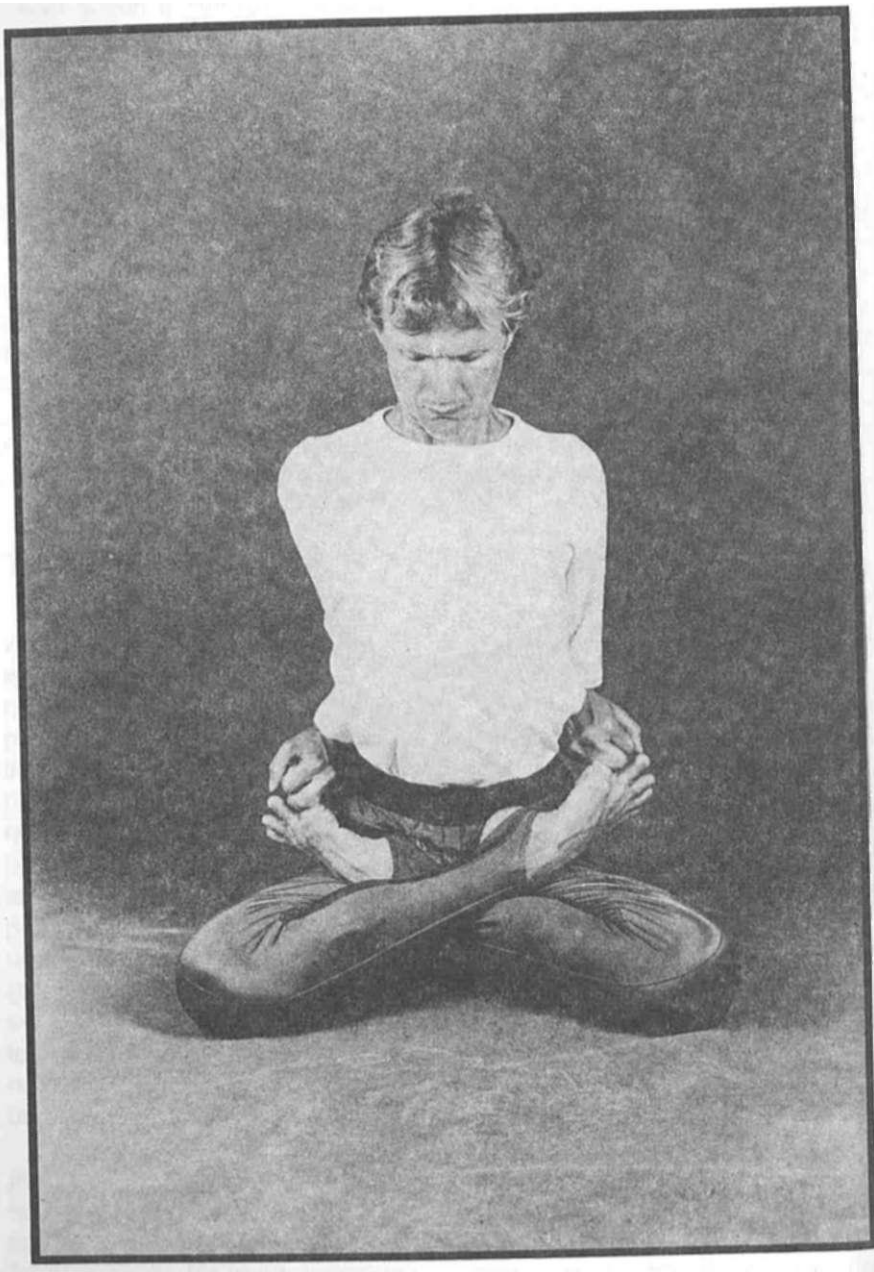
potiskivanjem prema podu, jer može se ozlijediti osjetljiva grada koljena.

Dlan lijeve ruke polažemo na pete, donjim dijelom okrenut nago-re. Preko lijevog dlana postavljamo desni. Pogled je usmjeren na vrh nosa (*nasagra dršti*), čime se umiruju raspršene misli i postiže koncentracija. Kako takvo fiksiranje vrha nosa izravno utječe na mozak preko optičkog živca, tehniku promatranja treba razvijati postupno i oprezno. Osobe slabih živaca neka izbjegavaju *nasagra-dršti*.

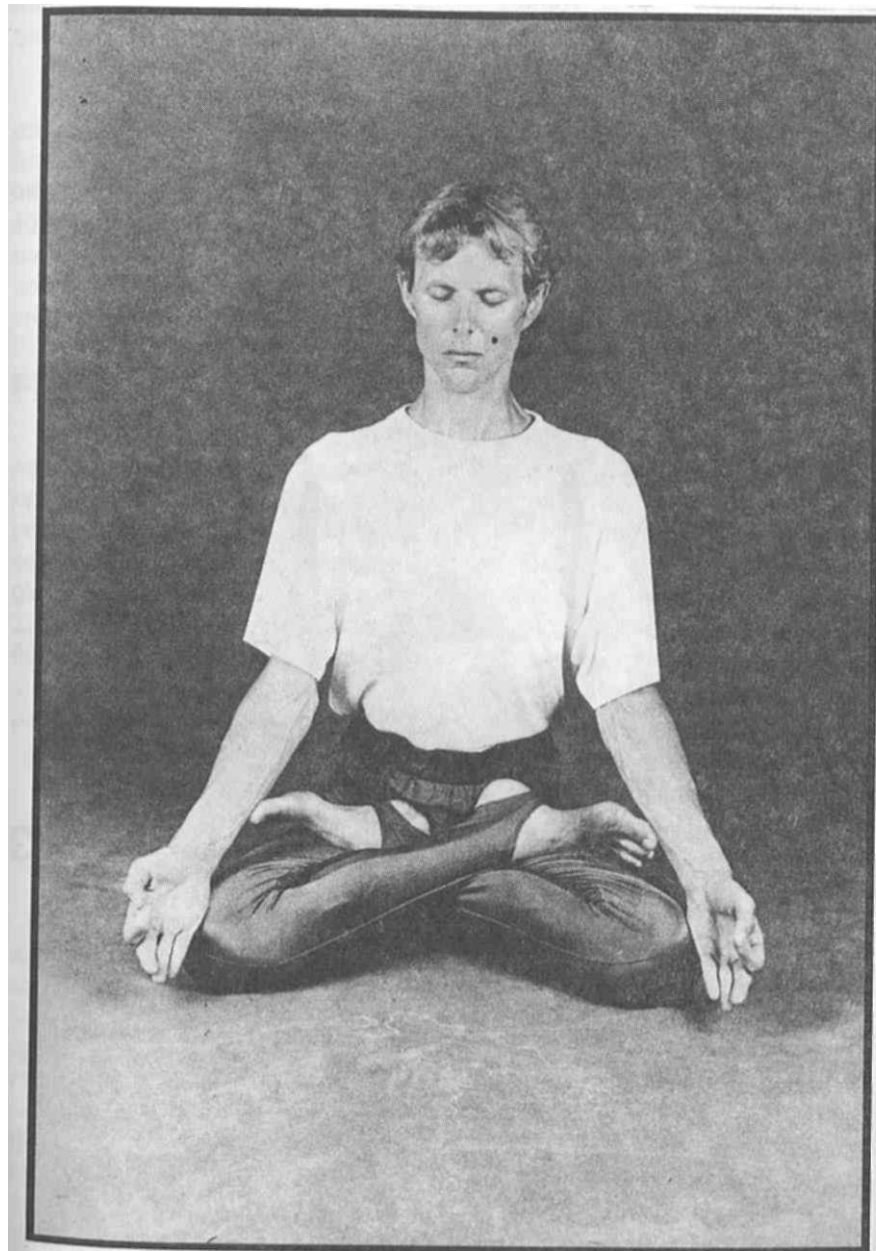
U daljnjem postupku brada se polaže do prsne kosti (*dalandhara-bandha*) i steže analni sfinkter (*mula-bandha*) (si. 4). *Dalandhara-bandha* i *mula-bandha* važni su elementi *padmasane*. Poželjno je prije



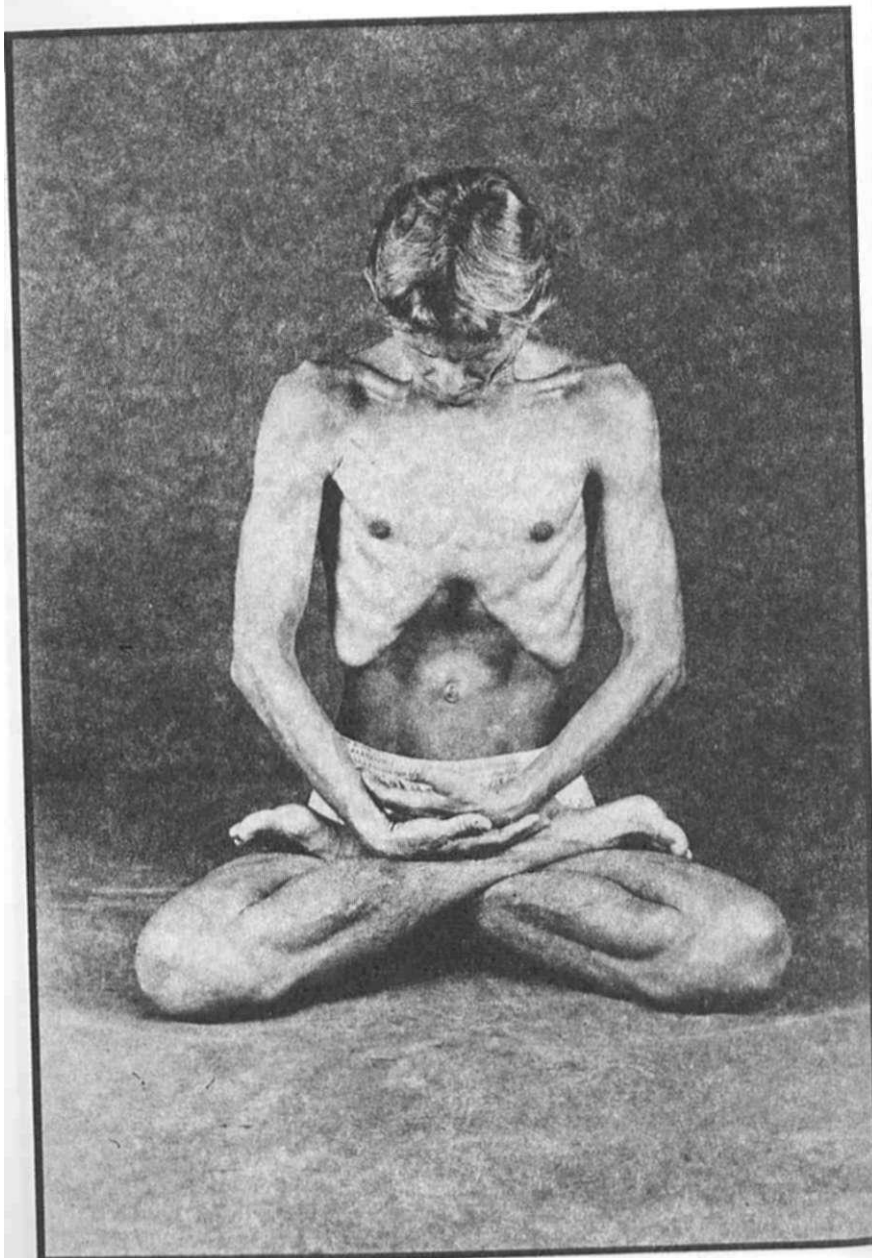
Sl. 1 – padmasana, priprema



Sl. 2 - padmasana, završni položaj (varijanta)



Sl. 3 – padmasana, završni položaj (varijanta)



Sl. 4 - padmasana, završni položaj koji uključuje đalandhara bandhu, mula bandhu i udijana bandhu

kompletiranja *padmasane* uvijek-bati te tehnike zasebno.

Ali, danas je proširenija varijanta *padmasane* u kojoj se stav održava bez tih tehnika, odnosno, polaganjem nogu prema navedenom opisu isključujući *đalandhara-bandhu* i *mula-bandhu*. U tom stavu može se ostati izrazito dugo i praktički nema vremenskog ograničenja.

Dlanovi u *padmasani* mogu biti položeni i na koljena u jednoj od tipičnih formacija prstiju ruke (*mu-dra*), pri čemu se spajaju kažiprst i palac, odnosno palac i srednji prst.

Radi ravnomjernog djelovanja na donje udove poželjno je *padmasanu* uvežbavati i uz obrnuti slijed privlačenja nogu, odnosno najprije privlačeći i polažući preko butnog mišića desnu nogu, a potom i lijevu.

Fiziološko-terapijski i kulturni efekti

Premda u prethodnom kontekstu navedena kao meditativna *asana*, *padmasana* je istodobno i dobra pozicija za relaksaciju, osobito kad se otkloni prvotna krutost koljena i gležnjeva i zatvorenost bedara. Zbog specifičnog položaja nogu fleksori su donjih udova izrazito stegnuti, a preostali su mišići u pasivnom stanju. To uvjetuje slo-

bošniji protok krvi i jaču opskrbljenost krvlju područja zdjelice i trbušne šupljine.

Jogini smatraju da je u ovoj poziciji osobito povoljna mogućnost kontroliranja i usredotočenja uma. Stoga preporučuju *padmasanu* za *pranajamu* i meditaciju, odnosno više stupnjeve *joge*.

Đalandhara- bandha i mula-bandha

Položaj u kojemu je brada pritisnuta prema prsima naziva se *đalandhara-bandha*. Brada treba biti položena čvrsto uz udubljenje pod grla (jugulum) između ključnih kostiju, s nužnom povijenošću vrata. Glava je spuštena. Brada se može položiti i na prsnu kost. Prakticira se kao sastavni dio *padmasane* (si. na str. 93), *sidhasane* (pozaj usavršenih) ili neovisno o nji-

Mula-bandha vježba je snažnog stezanja unutrašnjega i vanjskog analnog sfinktera, koje se proširuje i na čitavu pelvičnu regiju. Vježbom treba ovladati postupno, jer nekontrolirano vježbanje može uzrokovati intenzivan zatvor i poremećaj probavnog sustava. Prakticira se kao sastavni dio *padmasane* i *sidhasane*, ili neovisno. Tradicionalno se veliko značenje vježbi pridaje kao stimulatoru buđenja *kundalinije*.

Sidhasana (pozicija usavršenih)

Zbog običaja velikih jogina da sjede u ovom stavu, pozicija je nazvana *sidhasana*, u slobodnom prijevodu »položaj usavršenih mudraca«. *Asani* se pridaje veliko značenje, prije svega spiritualno.

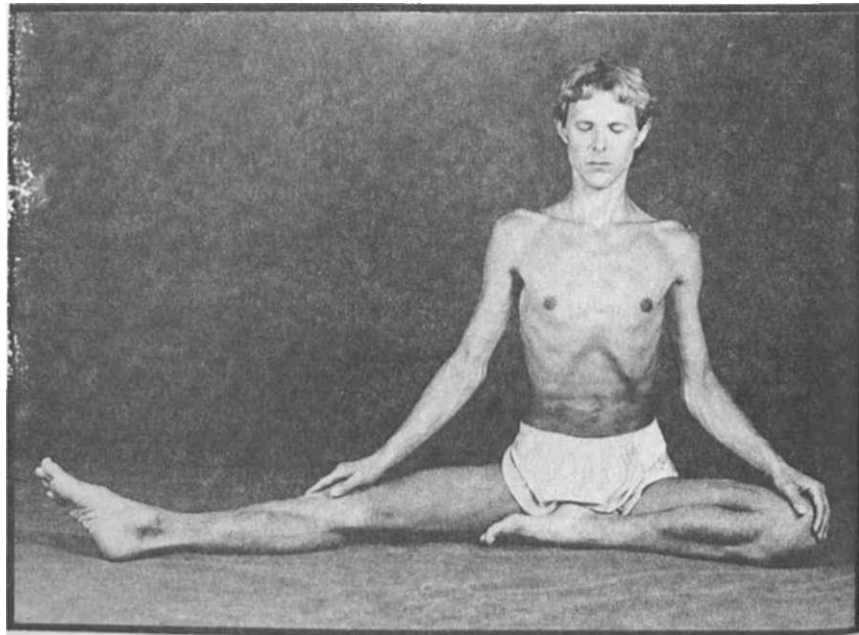
Objašnjavajući *asanu*, »*Hatha-joga pradipika*« (klasični tekst o *hatha jogi*) navodi:

»Kao što je unutar *ni jame* načelo nenasilja najvažnije, unutar *jame* umjerena dijeta, tako je i *sidhasana* najizrazitija unutar *asana*. Od 84 lakša-*asana*, *sidhasanu* treba prakticirati uvijek. Ona čisti sedamdeset dvije tisuće praničnih kanala (*nadi*).«

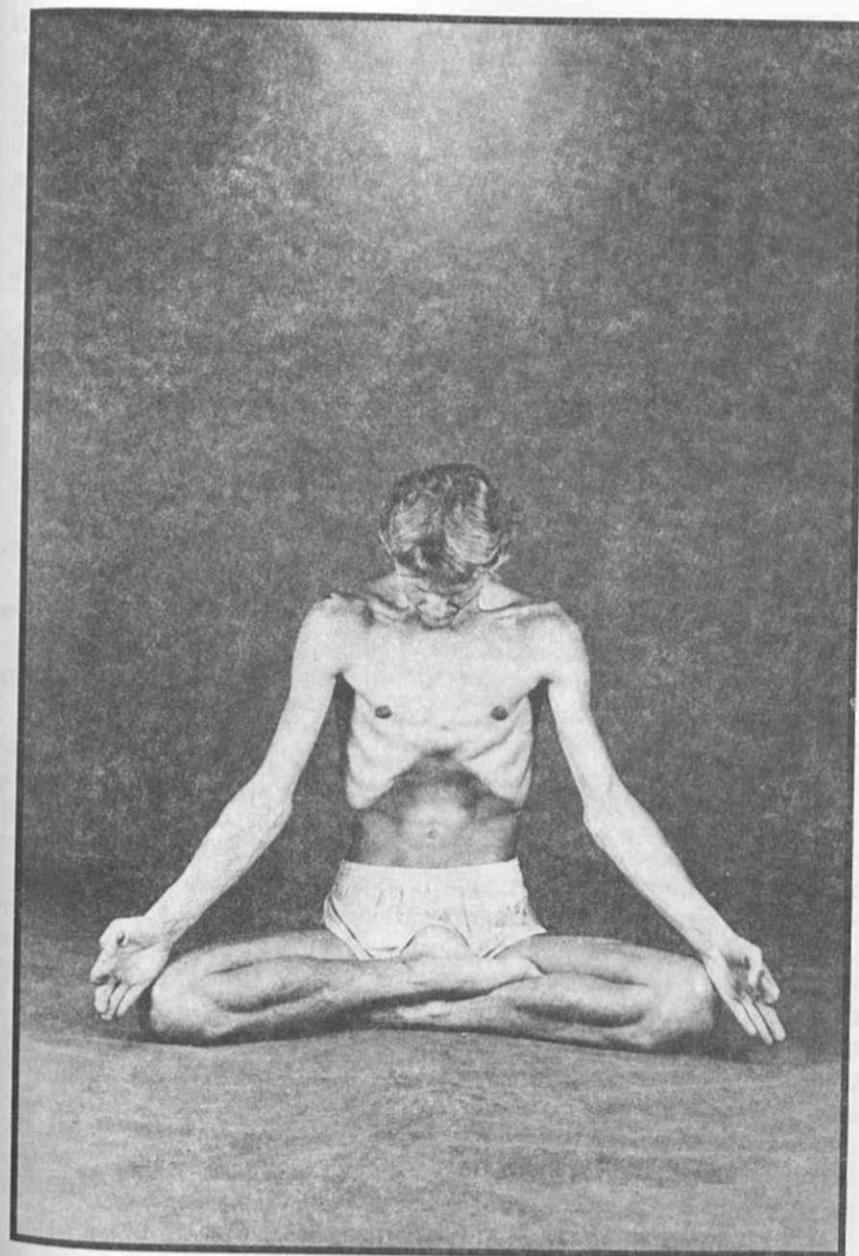
Tehnika

Kao i kod *padmasane*, valja sjest, u prvotnoj fazi, ispruženih nogu. Povijanjem lijeve noge u koljenu, podvlači se peta ispod zdjelice i polaže neposredno do perineuma. Stopalo naliježe duž butnog mišića *isl.* 1). Pogreška koju je moguće

napraviti o *inosi* se na postavljanje pete prenisko (do analnog otvora) i nasjedanje na peti. To treba izbjeći točnim polaganjem pete do perineuma. Tad se pritisak pete proširuje i na kosti s obje strane.



Sl. 1 - sidhasana, priprema



Sl. 2 – sidhasana, završni položaj

Poslije učvršćenja lijeve noge na opisani način, privlači se desna, jednakim povijanjem u koljenu, i stopalom polaže preko gležnja lijeve. Peta se postavlja na pubičnu (stidnu) kost, a donji dio stopala duž lijevoga butnog mišića. Pritom je vanjski rub stopala uvučen u procijep između butnog mišića i lista lijeve noge. Glava je povijena naprijed i brada položena na prsa, tvoreći *ḍalandhara-bandhu*. U ovom slučaju pogled nije usmjeren na vrh

{*nasagra drṣṭi*}, nego na korijen nosa {*bhṛumadhja drṣṭi*}. S izuzetkom povijanja u cervikalnim kralješcima, kralješnica je uspravna. Dlanovi su donjim bridom položeni na koljena, prsti položeni tako da stvaraju tzv. *dnjana-mudru* (simbol znanja) (*si. 2*). Za taj položaj najprije potpuno ispružimo dlanove pa spojimo vrh kažiprsta i palca. Ali, dlanovi se mogu jednostavno postaviti na koljena, bez nekoga osobitog položaja prstiju.

Fiziološko-terapijski i kulturni efekti.

Istovjetni su onima kod *padma-sane*.

Fiziološko-anatomska građa ljudskog tijela i djelovanje asana na fiziološke sustave

Osnovna je zadaća pozicija u *jogi* da:

- a) uspostave najveću organsku snagu tijela,
- b) uvježbavaju kralješnicu i mozak za interakciju *kundalinija*.

Ne ulazeći u opravdanost druge teze izišle iz tradicionalnog shvaćanja, zadržimo se na prvoj pretpostavci. Kao što je poznato, svi organi tijela građeni su od tkiva (vezivno, mišićno, živčano, koštano, masno). Uspije li se tkivo održati u idealnom stanju, ljudsko će tijelo funkcionirati savršeno i snažno.

Promotrimo li uvjete koje je "užno zadovoljiti za održavanje zdravstvenog stanja različitih tkiva Uudskog tijela i spoznamo li kako kulturne *asane* mogu pridonijeti ostvarenju tog uvjeta, zaključujemo^{da} ove pozicije pridonose razvijanju¹ Postavljanju najizrazitije organske⁶ snage čovječjeg tijela. Prema¹²¹⁰¹ ogiji, četiri su osnovna predu-

vjeta životno važna za održavanje zdravlja i tkiva:

- a) redovito opskrbljivanje tkiva odgovarajućom hranom,
- b) usklađen i uredan rad sustava žlijezda s unutrašnjim lučenjem,
- c) djelotvorno i temeljito odstranjivanje štetnih produkata,
- d) vitalan i funkcionalan živčani sustav.

Redovito opskrbljivanje tkiva odgovarajućim hranjivim tvarima (bjelančevinama, mastima, ugljikohidratima, mineralima, vitaminima) i kisikom obavlja se s pomoću krvožilnog sustava. Prva četiri elementa čovjek dobiva iz hrane i vode, preko probavnog sustava. Pravovaljano opskrbljivanje tim elementima ovisi o kvaliteti hrane i o dobrom funkcioniranju i mogućnosti upijanja probavnog sustava. Dakle, za održavanje funkcionalnosti tkiva krvožilni 1 probavni sustavi moraju biti u dobru stanju.

Probavni sustav i joga

Dobra probava nezaobilazan je korak k zdravlju i dugovječnosti. Štoviše, zdrava probava istodobno je i velik korak k zdravijem načinu razmišljanja i progresivnim ljudskim idejama. Nažalost, u sve više ljudi, djelomice zbog neinformiranosti o primarnoj važnosti probavnog sustava i, prema tome, nedovoljnoj skrbi o probavi, i zbog sve izrazitijih probavnih tegoba uzrokovanih neprimjerenim načinom života i prehrane niskovrijednim, a često i prekomjerno otrovima onečišćenim namirnicama, nastaju veći poremećaji i odstupanja od idealnih probavnih funkcija te se tako narušava ljudsko zdravlje u psihofizičkom pogledu.

Stoga je i prvi korak /oga-terapije do zdravlja usmjeren oživljavanju probavnog sustava, promatrano uopćeno, i prema pojedinim segmentima.

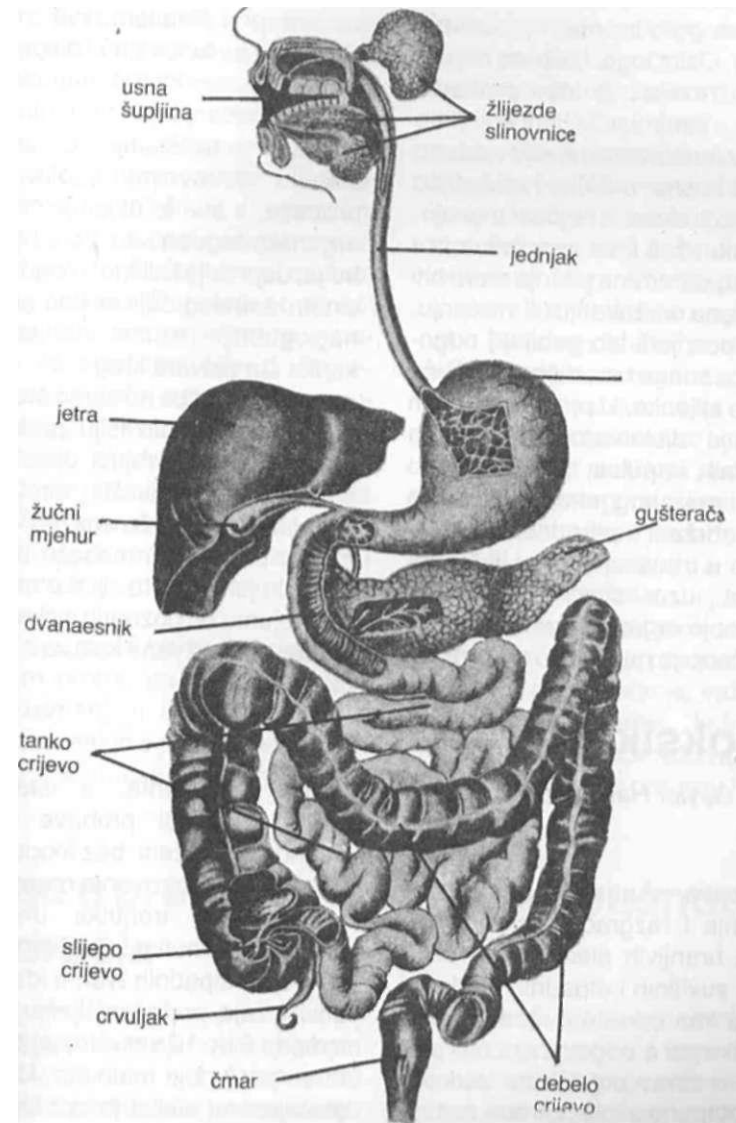
Razmotrimo u najkraćim crtama funkcioniranje probavnog sustava. Osnovni organi odgovorni za probavne funkcije organizma - želudac, crijeva, gušterača i jetra -

smješteni su u trbušnoj šupljini poduprijetoj zdjelicom odozdo i snažnim mišićjem s ostalih strana. Priroda je osigurala jedinstven i savršen mehanizam za održavanje zdravlja probavnih organa odvijanjem danonoćne, automatske masaže. Za razumijevanje tog postupka dovoljno je promotriti trbušne kretnje pri normalnom disanju i utvrditi kako se svakim izdisajem mišićje prednje stijenke trbuha steže i potiskuje unutra i nagore. Protivno tome, pri udisaju-ošit pritišće trbuh nadolje i naprijed.

Istodobno, opušteni trbuh olakšava cjelokupan proces. Taj postupak ponavlja se u prosjeku 14-18 puta u minuti, odnosno između 20.160 i 25.920 puta na dan, što uzrokuje automatsku i temeljitu masažu kao blagodat prirode za održavanje zdravlja probavnog sustava u optimalnom radu.

Razumljivo, ta će automatska prirodna masaža biti djelotvorno provediva samo ako je trbušna mišićna struktura dovoljno jaka i elastična.

Probavni sustav



(popis vježbi koje sprečavaju, otklanjaju ili ublažavaju tegobe u probavnom sustavu)

- abdominalno disanje, • ardha matsjendrasana, • ardha šalabhasana, • basti krija, • bhudangasana, • dihya sodhana, • halasana, • joga mudra, • kapalabhati, • kunjđala krija, • majurasana, • nauli krija, • paščimatana, • sarvangasana, • supta vđradasana, • šalabhasana, • šankaprakšalana, • širšasana, • udijana bandha, • utanasana, • vakrasana, • viparita karani

A upravo je to slaba točka čovjeka danas. Pretežno orijentiran sjedećim i statičnim poslovima, nepravilna držanja tijela, bez dovoljno dnevne tjelesne dinamike, slabi i gubi se elastičnost trbušnih mišića i narušava prirodni ritam probavnih impulsa. Osim toga, i diše se nepravilno, a rezultat je loša probava. Tako je, naprimjer, u ljudi koji pate od funkcionalne dispepsije nađeno da je trbušno mišićje nedovoljno elastično ili slabo, a najčešće oboje.

Dakako, želi li se zadržati dobra probava, određena pažnja mora biti posvećena održavanju (ili vraćanju, ako je posrijedi bio gubitak) odgovarajuće snage i elastičnosti mišića trbušne stijenke. U protivnom, osim slabljenja djelotvornosti prirodnih probavnih impulsa, pomaknuti su organi i oni, zbog nemogućnosti da budu zadržani u prirodnom položaju, vise u trbušnoj šupljini ili su priljubljeni uza stražnju stijenku. Pomicanje organa trbušne šupljine popraćeno je najčešće i deformaci-

jom, odnosno proširenjem organa zbog slabljenja čvrstoće i elastičnosti gradivnog tkiva.

Tegobe zbog takvih anomalija postaju teže s povećanjem stupnja deformacije i uzrokuju lošiju probavu, kao prvi simptom, sve izrazitiji zatvor i funkcionalnu dispepsiju. Zbog neredovitosti i nepravovremenosti uklanjanja otpadnih tvari nastupa onečišćenje organizma štetnim (otrovnim) proizvodima probave, a sve to uvjetuje različite organske tegobe kao što su glavobolja, depresija i slično. Mogući karcinom debelog crijeva kao krajnji i najpogubniji rezultat nerijetko je karika što zatvara krug.

Jogičke vježbe ne samo što omogućavaju normalizaciju probavnih funkcija, osiguravajući djelotvornu automatsku masažu probavnih organa, nego potiču snažnu i djelotvornu unutrašnju masažu u stupnju u kojemu se to rijetko nalazi u bilo kojemu od poznatih sistema tjelesne i zdravstvene kulture.

njivim materijama, a istodobno štetni proizvodi probave pravodobno su izbačeni, bez mogućnosti onečišćenja i otrovanja organizma.

Ciklus od trenutka unošenja hrane do trenutka izbacivanja probavljenih otpadnih tvari u idealnom obliku traje, prema mišljenju jogins, između 8 do 10 sati. No, taj prirodni ritam posjeduje malo tko. U boljim slučajevima ciklus je produžen na

oko 12 sati, a vrlo često i na 24 sata. (U krajnjim slučajevima produljen je i više od 24 sata.) To znači i više obroka zadržanih u želucu i crijevima. Broj obroka utoliko je veći što je dulje razdoblje potpunog probavnog ciklusa. Nerijetko ljudi krajnje loše probave zadržavaju i do šest obroka unutar probavnog trakta.

To, dakako, izaziva izrazito preusmjerenje ljudske energije prije svega na probavne procese, odnosno onečišćuje organizam preuzimanjem i prenošenjem otrovnih crijevnih sadržaja preko srčanokružnog sustava. Razvijaju se plinovi i, postupno, u toku vremena, smanjuje se elastičnost crijeva. Pojavljuje se i osjećaj neugodnoga unutrašnjeg pritiska u predjelu solarnog plexusa. Ujedno se pojavljuju i uzroci negativnih emotivnih stanja kao što su strah, depresija, razdražljivost. Naposljetku, u tome je i jedan od osnovnih uzroka preranog starenja.

Pojava može biti pojačana, osim slabom probavom, i čestim dnevnim uzimanjem obroka. To raste proporcionalno s povećanjem standarda koji omogućava »blagosta-

nje« u prehrani, a mnogo je rjeđe u krajevima s racionalnijim dnevnim jelovnikom. Dakako, ne misli se pri tom na područja gdje glad i pothranjenost uzimaju svoj danak. U prethodnom slučaju potvrđena je izreka »Živjeti da bi jeo«, ali povlači i neugodne posljedice».

Nužno je upozoriti i da prilično proširen »običaj« ljudi s mnogim poslovnim ili drugim obavezama. U težnji za što racionalnijim utroškom dragocjenog vremena, oglašuju se o prirodne pozive za pražnjenjem i ostavljaju to za slobodno vrijeme, ili, još gore, kad više »nije izdržljivo«. Tako neshvatljiv postupak ne samo što je izuzetno štetan, nego u duljem razdoblju slabi prirodni nagon uzrokujući zatvor i niz bolesti kojima zatvor služi kao podloga.

Navedene tegobe nalazimo osobito u ljudi prekomjerne težine, jer trbušna je struktura u velikom postotku izgubila sposobnost samoproduciranja prirodnih probavnih impulsa kao posljedice slabljenja trbušnog disanja, važne faze cjelokupnog disanja, koja pruža funkcionalno podražavajuće i nužne stimulanse predjelu trbuha.

Detoksikacija

Gaylor Hauser: Smrt stanuje u crijevima

Probava je prirodni proces prihvatanja i razgradnje hrane, uzimanja hranjivih elemenata i uklanjanja suvišnih i otpadnih tvari. Taj proces ima određeni ritam, utanačen tako da s odgovarajućom prehranom zdrav organizam zadovoljava potpuno svoje potrebe za hra-

Joga u preventivi i terapiji trbušnog područja

Bilo da je riječ o preventivnoj nakani, bilo da je riječ o terapijskom pristupu, početni korak mora biti usmjeren potpunijem upoznavanju

probave i probavnih funkcija, a potom i prihvatanju toga da uklanjanje iskorištenoga crijevnog sadržaja jednom na dan nije dostatno,

jer otpadne tvari nakon 12 sati postaju vrlo toksične. Stupanj otrovnosti raste naglo i nakon 48 sati zadržavanja, sadržaj u crijevima postaje opasan izvor otrovnih supstancija. Dakle, nužno je vratiti prirodni ritam pražnjenja adekvatnim vježbama *joge*.

Jogički tretman koji se provodi istodobno je kombinacija odgovarajućih *asana* (pozicija), tehnika disanja i tehnika čišćenja usmjerenih na održavanje ili povratak funkcionalnosti probavnog sustava.

Mišići mogu zadržati snagu i elastičnost ako su izloženi vježbama istezanja i opuštanja. *Bhūṅgāsana*, *śalabhasana*, *supta vādrāsana* i *dhanurāsana* izvrsne su vježbe istezanja za prednje trbušne mišiće, a istodobno su podobne za stezanje leđnih mišića u slabinskokrstačnom predjelu. *Joga-mudra*, *paścimatana*, *halašana*, *majurasana* i *utanasana* omogućavaju snažnu kontrakciju prednjih trbušnih mišića, a istodobno obraćaju pažnju na istezanje leđnih mišića.

Tih devet terapijski vrlo pogodnih vježbi upotpunjuju se s dvije dodatne, *vakrasanom* i *ardha-matsjendrasanom*, koje snažno djeluju na kose i ravne trbušne mišiće i tako zatvaraju kompleks pozicija usmjerenih aktiviranju svih trbušnih mišića. *Śalabhasana* predstavlja snažan impuls za ošit. Iz toga je vidljivo da *asane* mogu formulirati nužne vježbe za trbušne mišiće i osposobiti ih da vrlo djelotvorno automatski masiraju abdomen.

No, pravi preventivno-terapijski efekt u kombinaciji s prethodnim zapažamo kad u taj sistem unesemo i dvije neosporno jedinstvene vježbe - nađene jedino u *jogi* - *udijanu* i *nauli*, koje su jogički rariteti. *Udijana* pojačava okomitu masažu trbušnih organa, a *nauli* daje lateralnu (poprečnu) masažu. Kod prve, povlačenjem prednje trbušne stijenke počinje djelotvorna i vidljiva okomita masaža, a kod druge ona je upotpunjena naizmjeničnim stezanjem i opuštanjem lijevoga i desnoga rektusa (ravnog trbušnog mišića) i pomicanjem od jedne na drugu stranu duž čitave površine abdomena. Specifičnost je tih vježbi tolika da nema sličnih primjera ni u jednomu od poznatih sistema tjelesne i zdravstvene kulture.

Kako je rečeno, snaga trbušnog mišićja nužna je ne samo za pružanje automatske masaže nego je i veoma važna za držanje organa trbušne šupljine na odgovarajućem mjestu. I stoga, pojavu pomicanja organa i odgovarajućih bolesti proisteklih iz toga, a funkcionalnu dispepsiju osobito, možemo uspješno spriječiti jedino održavanjem snage i elastičnosti mišića na primjerenoj razini. Vježbe *joge* ne samo što održavaju proces automatske masaže organa trbušne šupljine, nego i zadržavaju čitavu abdominalnu visceru na odgovarajućem mjestu i tako osiguravaju urednu probavu i apsorpciju hrane. Kad je to učinjeno, zadaća koju probavni sustav ima u opskrbljivanju

tkiva cijelog tijela bjelančevinama, mastima, ugljikohidratima, mineralima i vitaminima, može biti provedena potpuno.

Navedimo i izuzetno značenje u sklopu terapije abdominalne regije, koja se provodi uspostavljanjem inverznih (obrnutih) pozicija kao što su *śirśāsana*, *sarvangāsana*, *viparita karani*. Inverzne pozicije *joge* omogućuju mehaničko vraćanje pomaknutih organa na njihovo pravo mjesto, jer izmjenjuju smjer djelovanja sila teže promatrano s

položaja unutrašnjih organa. Redovitim prakticiranjem to vraćanje prelazi u trajno stanje.

I, naposljetku, zaključimo ovo poglavlje upozorenjem na specifične jogičke vježbe disanja i čišćenja, koje su usmjerene upravo tretmanu predjela trbuha. Riječ je prije svega o tzv. abdominalnom disanju koje jača crijevnu aktivnost, te o nekim postupcima čišćenja kao što su *śankaprakśālana*, *basti-krija* i drugo. Podrobnije će se govoriti o njima u odgovarajućim poglavljima o disanju i tehnikama čišćenja.

Srčanožilni sustav i joga

Drugi je sustav, funkcija kojega se neposredno nadovezuje na funkcije probavnog sustava, srčanožilni ili kardiovaskularni (krvožilni) sustav, uloga kojega je provođenje krvi kroz žile tijela radi prijenosa hranjivih sastojaka izdvojenih u toku probavnog procesa i kisika iz pluća, odnosno otplavlivanje suvišnih ili štetnih tvari kao rezultata metaboličkih procesa u stanicama.

Kardiovaskularni sustav sastavljen je od dijelova odgovornih za cirkulaciju krvi, i to od srca, šupljega mišićnog organa koji ubrizgava krv, zatim arterija, žila što odvođe krv iz srca, vena, koje krv dovode iz perifernih dijelova natrag u srce. Krajnji ogranci sustava građeni su od mreže najsitnijih krvnih žila, kapilara, koje međusobno povezuju najmanje ogranke arterija i vena i u kojima se izmjenjuju plinovi. Naposljetku, sastavni je dio sustava i krv kao tekuća supstancija koja struji kroz taj sustav. Srčanožilni sustav funkcionirat će dobro, promatrajući općenito, jedino ako i pojedini dijelovi sistema funkcioniraju odgovarajuće.

(popis vježbi koje sprečavaju, otklanjaju ili ublažavaju tegobe u srčanožilnom sustavu)

• *ardha šalabhasana*, • *bhudangasana*, • *dhanurasana*, • *halasana*, • *majurasana*, • *nauli krija*, • *sarvangasana*, • *šalabhasana*, • *širšasana*, • *udijana bandha*, • *viparita karani*

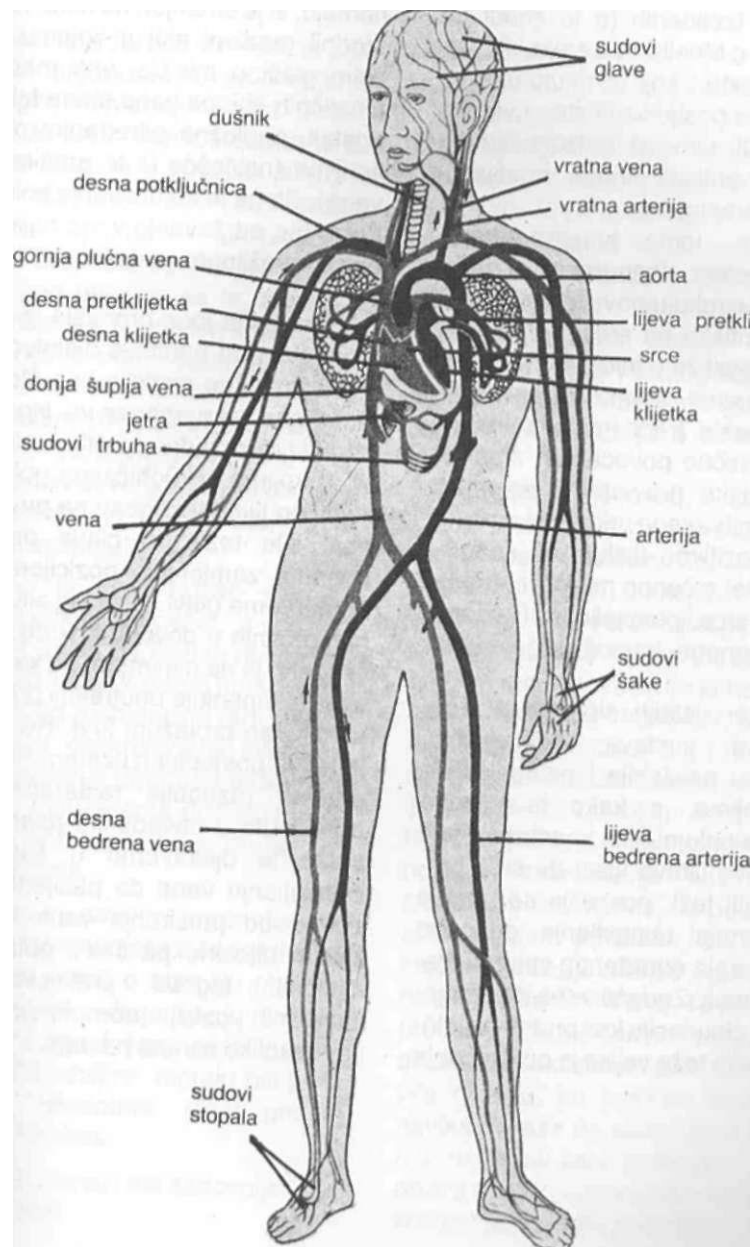
Pokušajmo objasniti doprinos vježbi *joge* u ostvarivanju zadataka ovoga sustava.

Najvažniji je organ sistema srce, koje naizmjeničnim, neprekidnim stezanjem i opuštanjem u toku ljudskog vijeka održava cirkulaciju krvi kroz organizam. Središnji dio, najdeblji i funkcionalno najvažniji, građen je od snažnoga mišićnog tkiva. No, snaga srčanog mišićja s vremenom ipak slabi. Odgovarajućim vježbama *joge* srce se može održavati u zdravome i funkcionalnome kondicionom stanju.

Promotri li se anatomija *udijane i nauli-krije*, uočava se da intenzivno podižu dijafragmu (ošit) prema gore i tako produciraju dobru masažu srca odozdo.

I, nadalje, jedan od mogućih načina održavanja zdrave funkcije srčanog mišićja izlaganje je naizmjeničnim promjenama pritiska, odnosno rastezanja i stezanja. Kako je srce smješteno u prsnoj šupljini, djelovanje izmjene pritiska bit će provedivo uz alternativno povećanje ili smanjenje pritiska unutar torakalnog prostora, što se

Srčanožilni sustav



postizhe odgovarajućim vježbama. Tako će se kod *udijane* i *nauli-krije*, pravilno izvedenih (a to znači da nije riječ o Muellerovu efektu ili Valsalva-efektu,* koji uzrokuju upravo neželjene posljedice i stoga vježbe valja raditi samo uz nadzor učitelja), smanjiti pritisak unutar medijastinalnog prostora.

Protivno tome, *bhuđangasana*, *šalabhasana*, *dhanurasana* i *majurasana* uzrokuju povećanje unutrašnjeg pritiska na srce. Jednaki se učinak postiže u inicijalnim fazama *sarvagasane*, *viparite karani* i *halasane*. Dakle, treba imati na umu da naizmjenično povećanje i smanjenje pritiska provedeno sistemom određenih *asana* pridonosi zdravlju srca, pozitivno djeluje na snagu i elasticitet srčanog mišića i, dobrim radom srca, pospješuje efikasnost cjelokupnoga krvnožilnoga sustava.

Unutar ostalih elemenata srčanožilnog sustava, nesumnjivo, vene su najslabije i najpodložnije oboljenjima, a kako je njihova zadaća prikupljanje i podizanje krvi iz gotovo čitava tijela do srca protivno sili teži, postavlja se pitanje mogućnosti obnavljanja, odnosno održavanja određenog stupnja djelotvornosti. Zadaća vena da usmjeravaju cirkulaciju krvi protivno djelovanju sile teže veliko je opterećenje

za njihovu osjetljivu strukturu. Naime, za razliku od arterija, one nemaju, ili je smanjen na minimum, srednji gradivni sloj u kojemu je, osim glatkog mišićja, vrlo mnogo elastičnih niti, pa vene stoga lakše postaju podložne određenim oboljenjima (najčešće je to proširenje vena). Stoga je sprečavanje bolesti i pravilno održavanje vena najvažnije u krvnožilnom sustavu.

Koncepcija *joge* pronašla je vrlo jednostavan i nadasve djelotvoran put - inverzne pozicije kao što su *širšasana*, *sarvangasana*, *viparita karani* i neke jednostavnije varijante, u kojima se uobičajeni položaj ljudskog tijela u odnosu na privlačnost sile teže od glave prema nogama zamjenjuje pozicijom od nogu prema glavi. U takvoj situaciji opterećenje u dovodu krvi do srca svedeno je na minimum, pa se tako uveliko smanjuje unutrašnji pritisak uzrokovan prolazom krvi. Rezultat je takva postupka izuzetan. Kratko dnevno razdoblje rasterećenosti postignuto u navedenim *asanama* toliko je djelotvorno u zaštiti i obnavljanju vena da pacijenti koji boluju od proširenja vena mogu većim dijelom, pa čak i potpuno, otkloniti tegobe prakticiranjem inverznih pozicija (obrnutih položaja) nekoliko minuta na dan.

Dišni sustav i joga

Kisik je jedan od elemenata prehrane organizma i, po mišljenju mnogih, najvažniji. Poput ostalih tvari do tkiva i stanica doprema se preko krvnožilnog sustava. Kako je već utvrđeno, ako je krvnožilni sustav optimalno funkcionalan, nema prepreka opskrbljivanju kisikom pod uvjetom da je unesen u organizam u dovoljnim količinama. Bjelančevinama, mastima, ugljikhidratima, mineralima i vitaminima organizam se opskrbljuje posredovanjem probavnog sustava, kisikom posredovanjem dišnoga. Među posrednik je u oba slučaja srčanožilni sustav.

Kako je kisik nužan element metaboličkih procesa, a ugljični dioksid jedan od štetnih nusprodukata, potrebno je dobro funkcioniranje dišnoga mehanizma radi sinhroniziranog opskrbljivanja kisikom i odstranjivanja ugljičnog dioksida u omjeru i količinama dostatnima za nesmetano provođenje metaboličkog procesa.

Pluća su temeljni organ disanja. Ali, zadovoljavajuća dišna aktivnost ovisi ne samo o zdravlju plućnog tkiva; veliku ulogu imaju i mišići potrebni za odvijanje plućne aktivnosti. Razumljivo, moraju biti jaki i zdravi. Istodobno, dišni prolazi boraju biti čisti.

Dakle, moraju biti zadovoljena tri Preuvjeta:

- a) zdrava pluća,
- b) snažni mišići, aktivatori pluća,
- c) čisti dišni kanali.

S ispunjenjem ovih pravila dišni proces teče nesmetano. Ali, to još ne znači da će opskrbljivanje organizma potrebnim količinama kisika biti dostatno. Odnosno, potrebno je da je zadovoljen i četvrti preduvjet: ispravna tehnika disanja i optimalno korištenje plućnog kapaciteta. O posljednjemu će biti govora u zasebnom poglavlju o tehnikama disanja.

Općenito govoreći, zdravlje pluća predodređeno je stupnjem elastičnosti i aktivnošću zračnih mjehura (alveola) od kojih su pluća građena. Ako se elasticitet pluća ne smanjuje i ako nema neaktivnih zračnih stanica, zdravlje je neometano. U tu svrhu, naprimjer, djeluju *šalabhasana* (skakavac) i *majurasana* (paun). *Šalabhasana* postavlja zahtjev za dubokim udahom u fazi izvođenja, a nakon zauzimanja pozicije, zadržavanje udahnutog zraka na neko vrijeme, i to pod izrazitim plućnim pritiskom, što uzrokuje potiskivanje zraka u svaku stanicu i njihovo aktiviranje. Ta pozicija provedena svaki dan neće dopustiti alveolnu neaktivnost čak ni za redovita disanja, jer jednom stvorena navika alveola da sudjeluju u disanju, neće biti lako otklonjena, bez obzira na to je li posrijedi povišeni ili sniženi pulmonalni pritisak.

Istovjetan efekt zbiva se pri izvođenju *majurasane*. Podrobnije objašnjenje o ovim tehnikama pruženo je u poglavlju o *asanama*. Spomenimo jedino ovo: dok je kod *šalabhasane kumbhaka* kao postupak zadržavanja daha nužna, kod *majurasane* postoji mogućnost biranja. Odnosno, uvijekbaniji praktikant bit će u stanju finalni stav održavati uz disanje. Dakako, slični je učinak i kod drugih *asana*, no čini se da je to u ove dvije najizrazitije. Ima također i određenih tehnika disanja koje produžuju zadržavanje daha pod povećanim plućnim pritiskom.

Elastičnost tkiva može se održati bude li tkivo svaki dan određeno vrijeme izloženo potpunom istezanju. Upravo se to događa kod *šalabhasane*, naprimjer, odnosno istežu se pluća do krajnje granice. Zaključujemo stoga: prakticirajući odgovarajuće *asane* - a poslije ćemo vidjeti to - i odgovarajuće tehnike disanja, student *joge* može održati elasticitet i stalnu aktivnost alveola, odnosno zdravlje pluća.

Drugi uvjet za odgovarajuće opskrbljivanje krvi kisikom snaga je i elastičnost respiratornih mišića. Potreba duboka udara kod *šalabhasane* i *majurasane*, odnosno izdaha kod *udijana-bandhe* i *naulikrije*, vodi izrazitom aktiviranju mišića zaduženih za disanje. Redo-

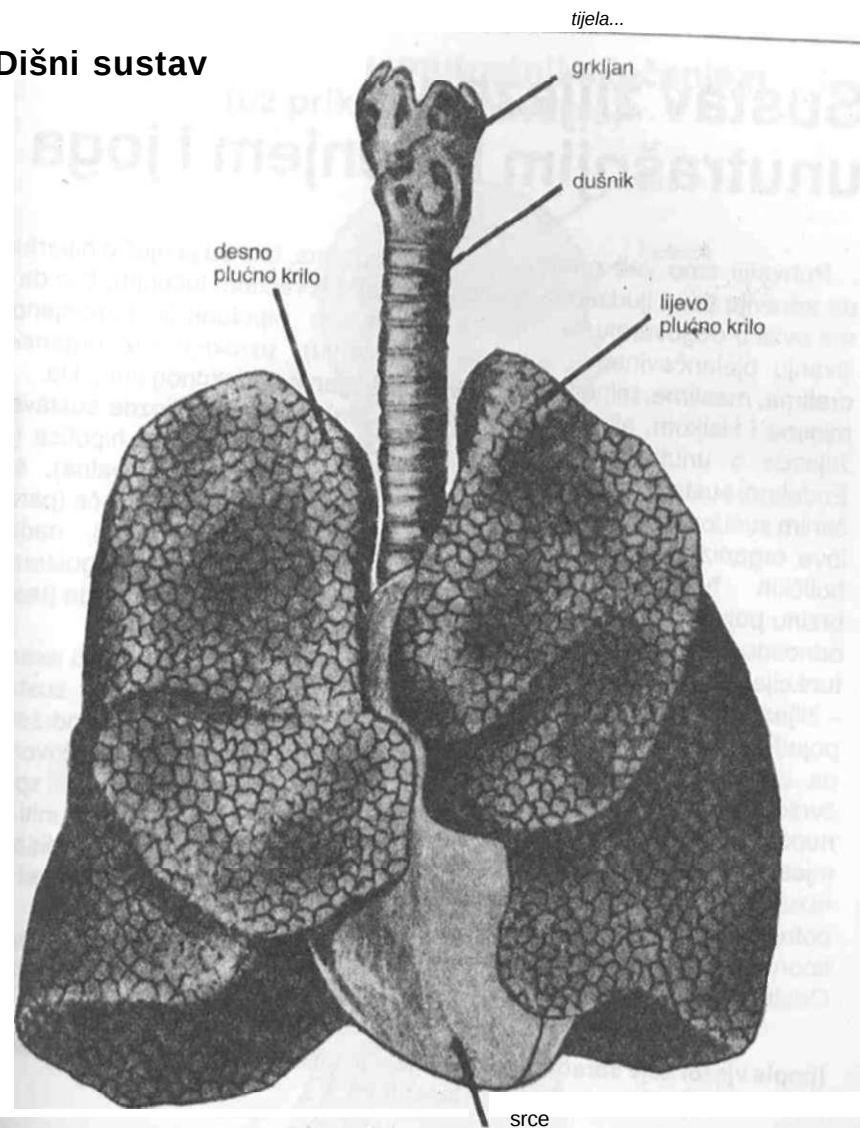
vitim vježbanjem oni su primjereno pojačani.

Kod *vakrasane* i *ardha matsjendrasane* kao izrazitih primjera vježbi izvijanja, odnosno kod *supta vdrasane*, *dhanurasane* i *bhudangasane* razvija se visok stupanj elastičnosti međurebarnih (interkostalnih) mišića.

Naposljetku, treći uvjet, održavanje prohodnosti, odnosno čistoće dišnih kanala, može biti vrlo djelotvorno provedeno osobitim tehnikama čišćenja, kao što su npr. *dalaneti*, *sutra-neti* te tehnikama disanja, *udaji pranajama*, *bhastrika*, *kapalabhati* i sličnima. Prolazi koji su povremeno reducirani zbog upaljenih krajnika, adenoidnih polipa (izrasline u obliku polipa), kroničnoga nazalnog katara (kronična upala nosne sluznice) i deformiranog septuma (pregrade) mogu biti djelomično tretirani. Prema iskustvima instituta u Lonavli (Indija), tako sigurno mogu biti *asanama* tretirani krajnici i u mnogim slučajevima kronični nazalni katar. Ali, kod drugih oblika smetnji *asane* se pokazuju manje djelotvorne, a katkad i nemoćne. U tretiranju upale krajnika vrlo se uspješno pokazuju *sarvangasana*, *viparita karani*, *matsjasana* i *dihva-sodhana*.

Vrlo se često istim vježbama provodi uspješna terapija kroničnog katara.

Dišni sustav



(popis vježbi koje sprečavaju, otklanjaju ili ublažavaju tegobe u dišnom sustavu)

- abdominalno disanje, • *ardha matsjendrasana*, • *ardha šalabhasana*, • *bhastrika pranajama*, • *bhudangasana*, • *dhanurasana*, • *kapalabhati*, • *majurasana*, • *matsjasana*, • *nadi sodhana pranajama*, • *nauli krija*, • potpuno jogičko disanje, • *sarvangasana*, • *supta vdrasana*, • *šalabhasana*, • *širšasana*, • *udijana bandha*, • *udaji pranajama*, • *vakrasana*, • *viparita karani*

Sustav žlijezda s unutrašnjim lučenjem i joga

Prihvatili smo već pretpostavku da zdravlje tkiva ljudskog organizma ovisi o odgovarajućem opskrbljivanju bjelančevinama, ugljikohidratima, mastima, mineralima, vitaminima i kisikom, ali ovisi i o radu žlijezda s unutrašnjim lučenjem. Endokrini sustav s autonomnim živčanim sustavom djeluje na sve dijelove organizma potičući niz metaboličkih funkcija, kontrolirajući brzinu pojedinih kemijskih reakcija, odnosno usklađujući rad organskih funkcija. Svoje produkte - hormone - žlijezde luče izravno u krv. Ali, rad pojedinih žlijezda povezan je tako da djelovanje jedne žlijezde najčvršće ovisi o djelovanju druge, neposredno ili posredno, preko mjesta djelovanja hormona. To razumijeva osjetljivost, odnosno potrebu za najvećim mogućim Koordiniranim radom sustava. Odstupanje od normalnog lučenja

hormona, bilo da je riječ o hiperfunkciji. (povećnom lučenju), bilo da je riječ o hipofunkciji (smanjenom lučenju), uzrokuje niz organskih oboljenja endokrinog porijekla.

Najvažnije su žlijezde sustava s unutrašnjim lučenjem hipofiza (pituitarna), epifiza (pinealna), štitnjača (tiroidna), doštitnjača (paratiroidna), grudna (timus), nadbubrežna (suprarenalis), gušterača (pankreas) i spolne žlijezde (testis, ovarium).

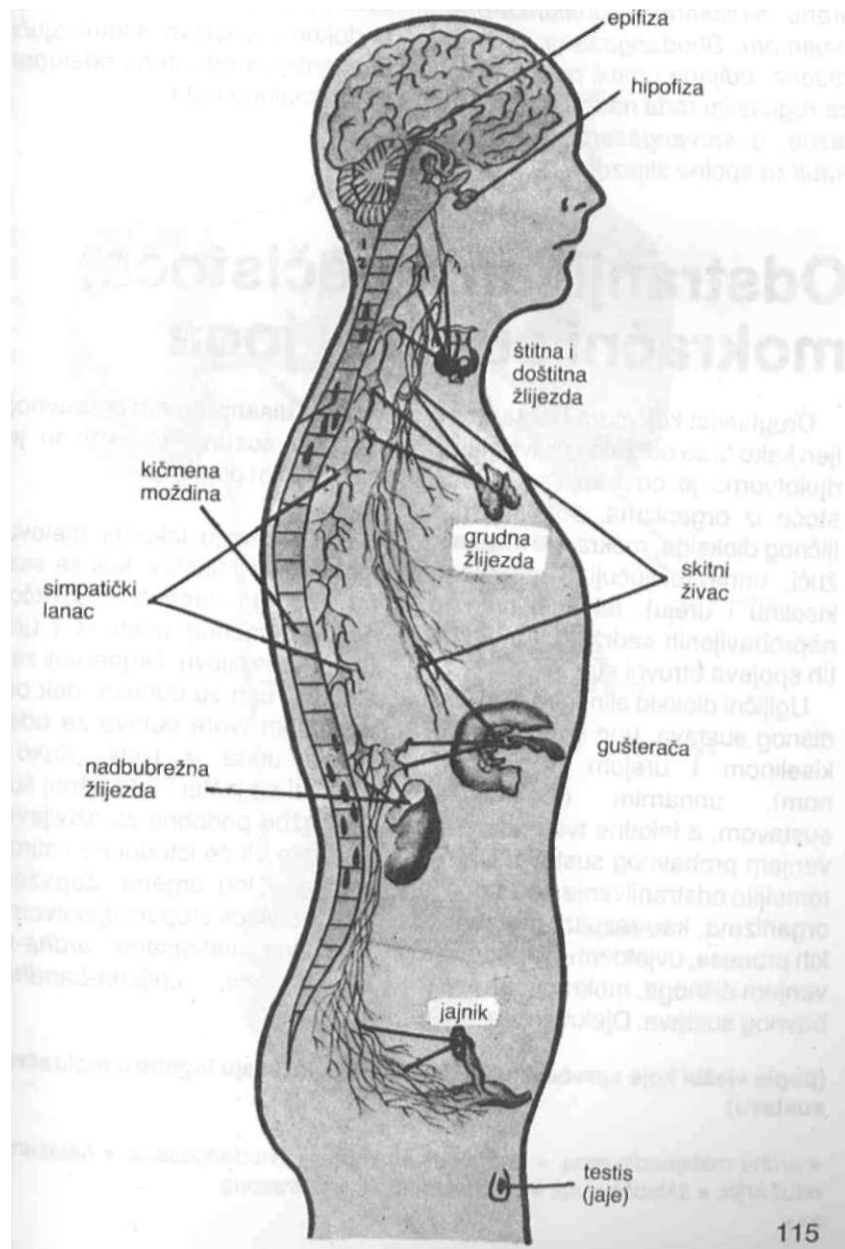
Mogu li, i kako, djelovati asane i tehnike disanja na taj sustav? Odnosno, mogu li vježbe održavati zdravim taj sustav? Odgovor je pozitivan. Može se uspostaviti specifičan set asana i upotpuniti ga odgovarajućim tehnikama disanja, koje će djelovati na pojedine od najvažnijih žlijezda.

Tako će, naprimjer, *sarvangasana*, *viparita karani*, *matsjasana* i da-

(popis vježbi koje sprečavaju, otklanjaju ili ublažavaju nepravilnosti u radu pojedinih žlijezda s unutrašnjim lučenjem)

testis: • *nauli krija*, • *sarvangasana*, • *udijana bandha*; *gušterača*: • *bhastrika pranajama*, • *halasana*, • *kapalabhati*, • *majurasana*, • *nauli krija*, • *udijana bandha*; *doštitna žlijezda*: • *halasana*, • *sarvangasana*, • *širšasana*; *epifiza*: • *širšasana*; *hipofiza*: • *sarvangasana*, • *širšasana*; *štitnjača*: • *halasana*, • *matsjasana*, • *sarvangasana*, • *širšasana*, • *viparita karani*; *nadbubrežne žlijezde*: • *bhuđangasana*, • *dhanurasana*, • *nauli krija*, • *sarvangasana*, • *udijana bandha*; *jajnik*: • *nauli krija*, • *sarvangasana*, • *udijana bandha*

Sustav žlijezda s unutrašnjim lučenjem (uz prikaz oživčavanja)



landhar-bandha biti izvrsne vježbe za regulaciju rada štitne žlijezde. Hipofiza i epifiza najbolje će biti tretirane *širšasanom*, *bhastrika-pranajamom*. *Bhūḍaṅgasana*, *dhanurasana*, *udijana* i *navli* podobne su za regulaciju rada nadbubrežne žlijezde, a *sarvangasana*, *udijana* i *navli* za spolne žlijezde.

Vidljivo je, dakle, da pravilno odabrana kombinacija iz osnovnog seta *asana* i *pranajame* može pozitivno djelovati na najvažnije žlijezde endokrinog sustava, stimulirajući ih i otklanjajući određena odstupanja od normalnog rada.

Odstranjivanje nečistoća, mokraćni sustav i joga

Drggi uvjet koji mora biti zadovoljen kako bi se održalo zdravlje tkiva djelotvorno je odstranjivanje nečistoće iz organizma, odnosno ugljičnog dioksida, mokraćne kiseline, žuči, urina (uključujući mokraćnu kiselinu i ureju), fekalnih tvari te neprobavljenih sadržaja. Mnogi od tih spojeva otrovni su.

Ugljični dioksid eliminira se preko dišnog sustava, urin s mokraćnom kiselinom i urejom (mokraćevinom), urinarnim (mokraćnim) sustavom, a fekalne tvari posredovanjem probavnog sustava. Dakle, temeljito odstranjivanje nečistoće iz organizma, kao rezultat metaboličkih procesa, uvjetovano je posredovanjem dišnoga, mokraćnoga i probavnog sustava. Djelovanje *asana* i

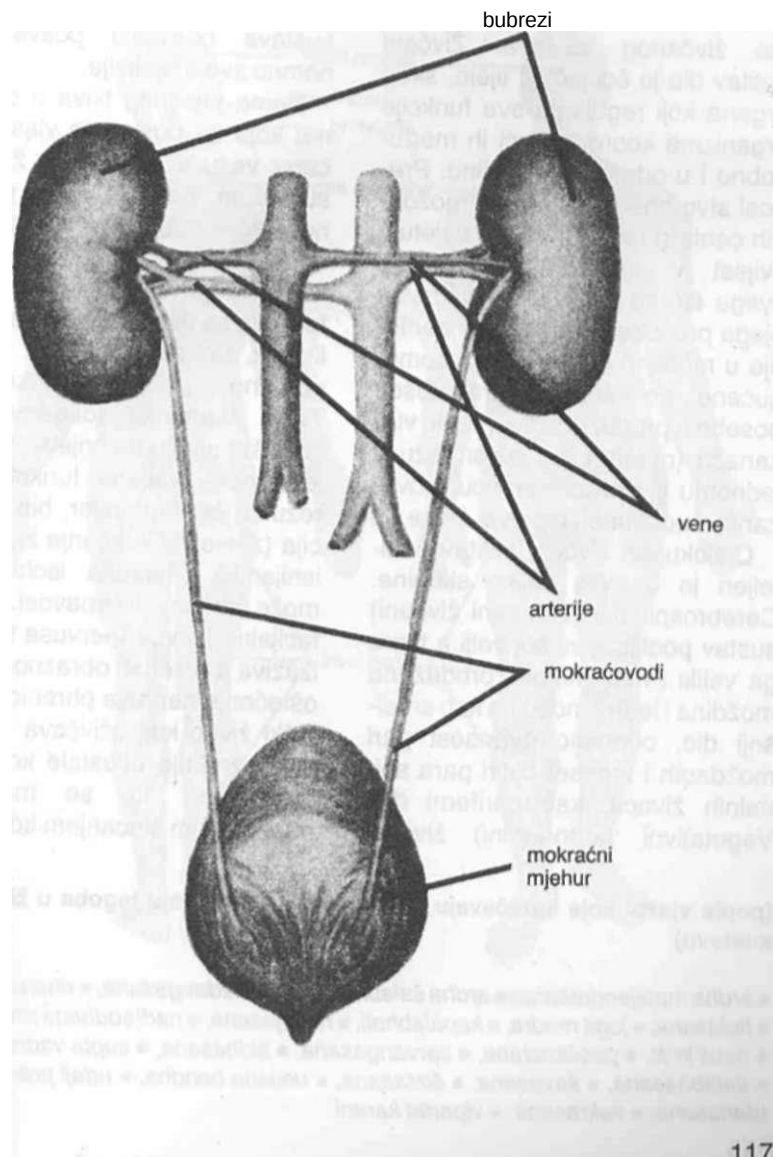
tehnika disanja na rad probavnoga i dišnoga sustava objašnjeno je u prethodnim poglavljima.

Asane mogu također djelovati i na mokraćni sustav, koji se sastoji od bubrega, uretera (mokračovođa), mokraćnog mjehura i uretre (mokraćne cijevi). Organi koji zaista stvaraju urin su bubrezi, dok ostali uglavnom tvore putove za odstranjenje urina iz tijela. Kako su bubrezi smješteni u trbušnoj šupljini, vježbe podobne za oživljavanje te regije bit će istodobno i stimulatori rada tog organa. Zapažen je osobito visok stupanj djelotvornosti *halasane*, *vakrasane*, *ardha-matsjendrasane*, *udijana-bandhe* i *navli-krije*.

(popis vježbi koje sprečavaju, otklanjaju ili ublažavaju tegobe u mokraćnom sustavu)

• *ardha matsjendrasana*, • *ardha šalabhasana*, • *bhūḍaṅgasana*, • *halasana*, • *navli krija*, • *šalabhasana*, • *udijana bandha*, • *vakrasana*

Mokraćni sustav



Živčani sustav i joga

I, naposljetku, treći uvjet što smo ga naveli kao nužan za održavanje zdravlja tkiva dobro je funkcioniranje živčanog sustava. Živčani sustav dio je čovječjeg tijela, skup organa koji reguliraju sve funkcije organizma koordinirajući ih međusobno i u odnosu na okolinu. Prenosi stvorene podražaje iz moždanih centara na periferiju te uvjetuje svijest i omogućava spoznaju svega što se zbiva u tijelu i izvan njega prenošenjem osjeta s periferije u moždane centre. To je omogućeno golemom razgranatosti živčanih vlaknaca (neurita) što se protežu u jednomu ili drugom pravcu, povezanih u posebne spletove, živce.

Cjelokupan živčani sustav podijeljen je u dvije velike skupine. Cerebrospinalni (centralni živčani) sustav podliježe našoj volji a tvore ga veliki i mali mozak, produžena moždina i leđna moždina kao središnji dio, odnosno dvanaest pari moždanih i trideset četiri para spinalnih živaca, kao periferni dio. Vegetativni (autonomni) živčani

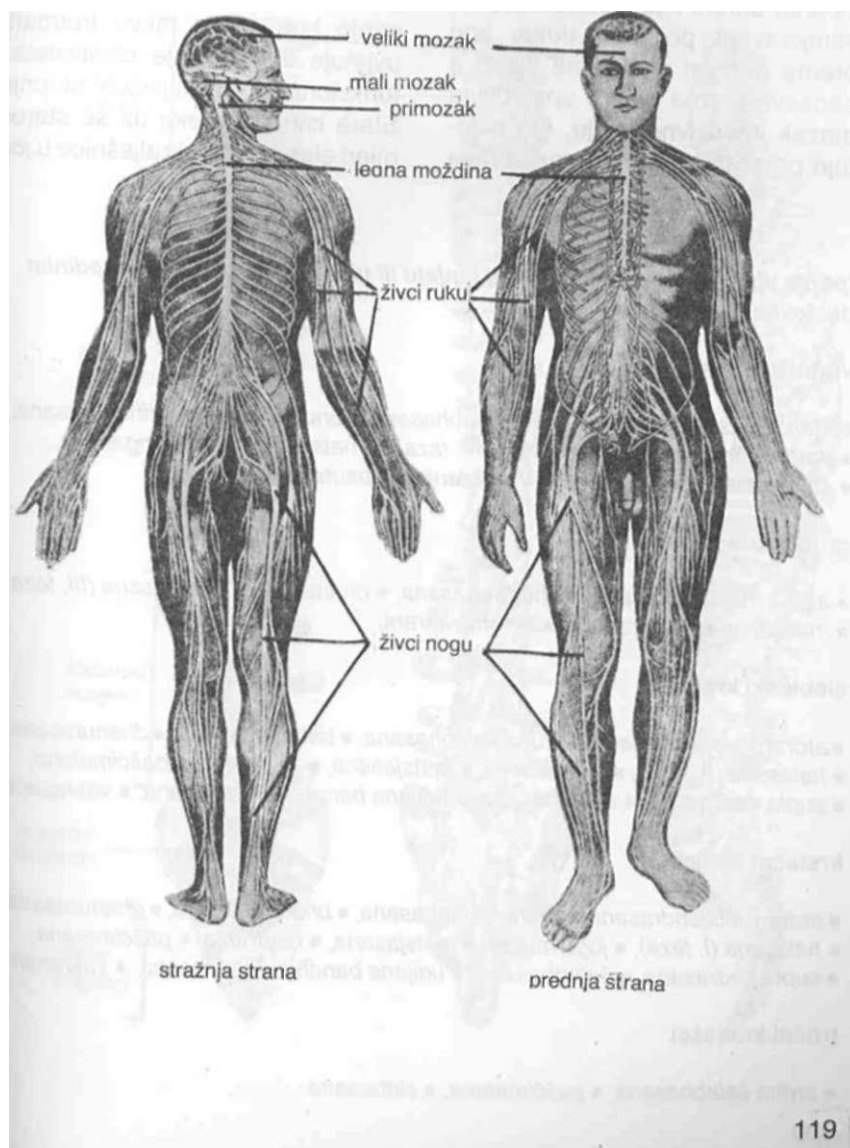
sustav sa svojim osnovnim dijelovima, simpatičkim i parasimpatičkim, nije podložan našoj volji i živci ovog sustava obavljaju posve autonomno svoje funkcije.

Nema nijednog tkiva u organizmu koje ne posjeduje vlastitu živčanu vezu s centralnim živčanim sustavom. Bez te živčane povezanosti tkivo gubi sposobnost radnje, odnosno nastane li bilo kakvo oštećenje i degeneracija živčane veze, i funkcija će tkiva degenerirati. Bude li, pak, ta veza uništena, tkivo će potpuno prestati funkcionirati. Tako, naprimjer, degeneriraju li živci što utječu na crijeva, tkivo crijeva neće valjano funkcionirati i rezultat će, naprimjer, biti opstipacija (zatvor). Oštećenje živca kuka ishijadika (nervusa ischiadicusa) može uzrokovati šepavost, paraliza facijalnog živca (nervusa facialis) izaziva oduzetost obraznog mišića, oštećenje nervusa phrenicusa (frenički živac koji oživčava dijafragmu) uzrokuje učestale kontrakcije dijafragme, što se manifestira neprekidnim štucajem itd.

(popis vježbi koje sprečavaju, otklanjaju ili ublažavaju tegobe u živčanom sustavu)

- *ardha matsjendrasana*, • *ardha šalabhasana*, • *bhuđangasana*, • *dhanurasana*, • *halasana*, • *joga mudra*, • *kapalabhati*, • *matsjasana*, • *nadi sodhana pranajarpa*, • *navli krija*, • *paščimatana*, • *sarvangasana*, • *sidhasana*, • *supta vadržasana*, • *šalabhasana*, • *šavasana*, • *širšasana*, • *udijana bandha*, • *udaji pranajama*, • *utanasana*, • *vakrasana*, • *viparita karani*

Živčani sustav



Djelovanje *asana* na živčani sustav višestruko je. Usmjereno je animaciji svakoga od pojedinih dijelova sustava, mozga, leđne moždine i perifernih živaca. Inverzne pozicije, kao što su *sarvangasana*, *viparita karani* i *širšasana* osobito, usmjeravaju pojačani dotok krvi prema gornjim dijelovima tijela, a nadasve prema glavi i opskrbljuju mozak intenzivno krvlju, što uvjetuje pojačanu prehranu, osigurava

ispravnu funkciju mozga i mozgovnih živaca što oživčavaju različite senzitivne (osjetilne) organe.'

Gotovo sve jogičke pozicije izvrsne su vježbe za kralješnicu, jer pomiču je u svim pravcima, uključujući i vježbe uvrtnja. Redovito izlaganje kralješnice takvu tretmanu uvjetuje zadržavanje elasticiteta i funkcionalnost u najvišem stupnju. Stara istočna izreka da se starost mjeri elastičnošću kralješnice u *jogi*

(popis vježbi koje sprečavaju, otklanjaju ili ublažavaju tegobe u pojedinim dijelovima kralješnice)

vratni kralješci

- *ardha matsjendrasana*, • *ardha šalabhasana*, • *bhuđangasana*, • *dhanurasana*, • *đalandhara bandha*, • *halasana* (IV. faza), • *matsjasana*, • *sarvangasana*, • *šalabhasana*, • *širšasana*, • *vakrasana*, • *viparita karani*;

grudni kralješci

- *ardha matsjendrasana*, • *bhuđangasana*, • *dhanurasana*, • *halasana* (III. faza), • *matsjasana*, • *vakrasana*, • *viparita karani*;

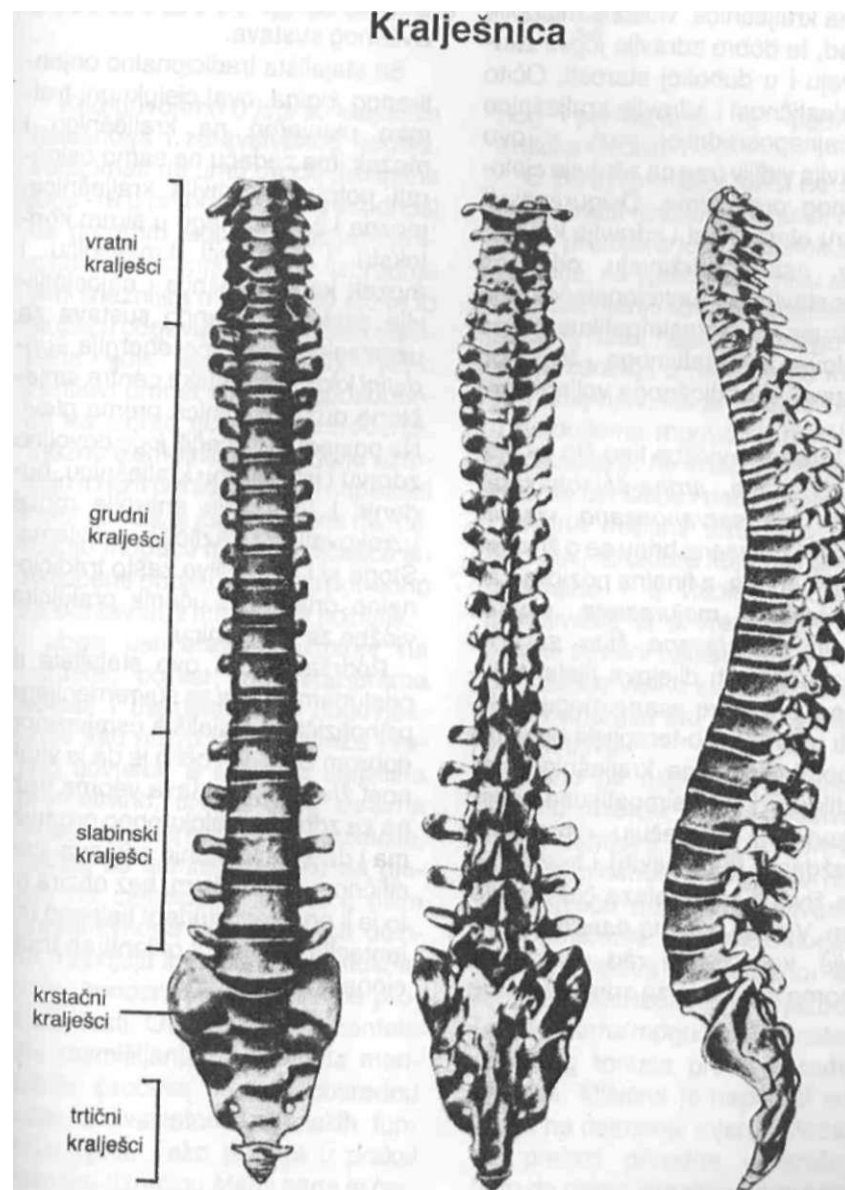
slabinski kralješci

- *ardha matsjendrasana*, • *ardha šalabhasana*, • *bhuđangasana*, • *dhanurasana*, • *halasana* (II. faza), • *joga mudra*, • *matsjasana*, • *nauli krija*, • *paščimatana*, • *supta vadržasana*, • *šalabhasana*, • *udijana bandha*, • *utanasana*, • *vakrasana*;

krstačni kralješci

- *ardha matsjendrasana*, • *ardha šalabhasana*, • *bhuđangasana*, • *dhanurasana*, • *halasana* (I. faza), • *joga mudra*, • *matsjasana*, • *nauli krija*, • *paščimatana*, • *supta vadržasana*, • *šalabhasana*, • *udijana bandha*, • *utanasana*, • *vakrasana*, trtični kralješci

- *ardha šalabhasana*, • *paščimatana*, • *sidhasana*



nalazi potpunu potvrdu. Veoma elastična kralješnica, vitkost i mladolik izgled, te dobro zdravlje *jogini* zadržavaju i u dubokoj starosti. Očito su elastičnost i zdravlje kralješnice u najneposrednijoj vezi, a ovo ostavlja vidljiv trag na zdravlje cjelokupnog organizma. Osiguravajući dobru elastičnost i zdravlje kralješnice, *asane* održavaju, odnosno uspostavljaju i funkcionalnost simpatikusa i parasimpatikusa kao dijelova vegetativnoga živčanog sustava nepodložnoga voljnoj kontroli.

Određene vježbe kao što su npr. *Šalabhasana*, *ardha-Šalabhasana*, prva faza *sarvangasane*, *viparita karani* i *halasana* brinu se o živcima donjih udova, a finalna pozicija *sarvangasane*, *majurasana*, *viparita karani* i *halasana* štite zdravlje živaca gornjih dijelova tijela. Utvrđeno je da ove *asane* mogu djelovati preventivno-terapijski ne samo u području mozga, kralješnice, simpatikusa i parasimpatikusa, nego također pospješuju hranjenje moždanih (lubanjskih) i kralješničkih živaca koji prolaze čitavim tijelom. Vježbe *udijana-bandhe* i *naulikrije*, koje jačaju rad dijafragme, veoma su važne za zdravlje kičme-

nih živaca u tom predjelu, a djeluju također korisno na rad autonomnog živčanog sustava.

Sa stajališta tradicionalno orijentiranog *jogina*, ovaj cjelokupni tretman usmjeren na kralješnicu i mozak ima zadaću ne samo osigurati potpuno zdravlje kralješnice, mozga i živaca, nego u širem kontekstu i pripremiti kralješnicu i mozak kao najvažnije i najosjetljivije dijelove živčanog sustava za uzdizanje spiritualne energije *kundalini* kroz energetske centre smještene duž kralješnice prema glavi. Ne posjeduje li *učenik*, *joge* dovoljno zdravu i istreniranu kralješnicu, buđenje i uzdizanje energije može uzrokovati niz različitih problema. Stoga je i razumljivo zašto tradicionalno orijentiran učenik prakticira vježbe za kralješnicu.

Podržavamo li ovo stajalište ili pristupamo li *jogi* sa suvremenijega psihofizičkog stajališta usmjerenog dobrom zdravlju, očito je da je vitalnost živčanog sustava veoma važna za zdravlje cjelokupnog organizma i da *joga* to stanje održava specifičnom edukacijom, bez obzira na to je li posrijedi student tjelesne orijentacije ili student orijentiran tradicionalno.

Mišićni sustav i joga

Kad govorimo o *jogi* sa stajališta tjelesnoga i zdravstvenog odgoja, valja imati na umu da cilj discipline *joge* - a u prvome se redu to odnosi na program *asana* (pozicija) i *pranajama* (disanja) - nije izgradnja čim snažnijeg mišićja, kao što je to slučaj u odgovarajućih fizičkih disciplina gdje se postavljaju veliki zahtjevi prema mišićnoj sposobnosti da izdrže golema opterećenja. Vježbe izometričkog tipa koje uzrokuju izrazit porast mišićne napetosti i rast mišića, u *jogi* se svode na najmanju moguću mjeru i najčešće su uključene onoliko koliko je potrebno za održavanje određenih pozicija.

Joga usmjerava vježbanje na zdravlje, porast imuniteta prema bolesti i uspostavljanje dugovječnosti kao prava, ali i obaveza svakog čovjeka. S jogičkog stajališta promatrano, unutar ovog sistema tjelesne i zdravstvene edukacije, vježbe su osmišljene tako da djeluju na cjelokupnu ličnost i, osim preventivnoga i terapijskoga učinka, razvijaju sposobnost samokontrole, koncentracije i duševne pročišćenosti. Ovo, dakako, u kontekstu razmišljanja da kvaliteta mentalnih procesa ima neposrednu vezu s kvalitetom organskih funkcija tijela. Tako je *joga* u praksi latinsku uzrečicu *Mens sana in corpora sano* (Zdrav duh u zdravom tijelu) provodila stoljećima prije nje-

nog prihvaćanja u podneblju antičke Grčke.

O zdravlju mišića ovisi ne samo mogućnost fizičke aktivnosti, nego, šire promatrano, i cjelokupnog zdravlja. Ali vježbe *joge* nisu sračunate razvijanju izrazite muskulature nogu ili ruku, naprimjer, nego očuvanju zdravlja u najvećemu mogućem stupnju i, što je osobito važno, u najduljem mogućem razdoblju. To, svakako, ne znači da će krajnji rezultat biti slaba i nedovoljno funkcionalna mišićna struktura, nego, naprotiv, struktura koja će djelovati optimalno i s visokim stupnjem izdržljivosti, a s vremenom neće postati suvišni balast tijela u smislu da iziskuje veliku količinu hranjivih tvari i energije što je crpi na štetu ostalih tkiva.

Asane ne uspostavljaju atletski snažno mišićje i ne postavljaju velike zahtjeve mišićnoj aktivnosti te troše minimum energije, ali razvijaju najveću moguću izdržljivost.

Opterećenje srčanožilnoga i dišnog sustava nije izrazito. Skeletni se mišići izotoničnim vježbama istežu i nema mogućnosti povišenja mišićnog tonusa preko određene granice. Mišićna je napetost smanjena na najmanju mjeru, istezanje ne prelazi prirodna ograničenja tako da nema izrazitog opterećenja mišića i živaca, uspostavlja se dobra prokrvljenost odgovarajućih

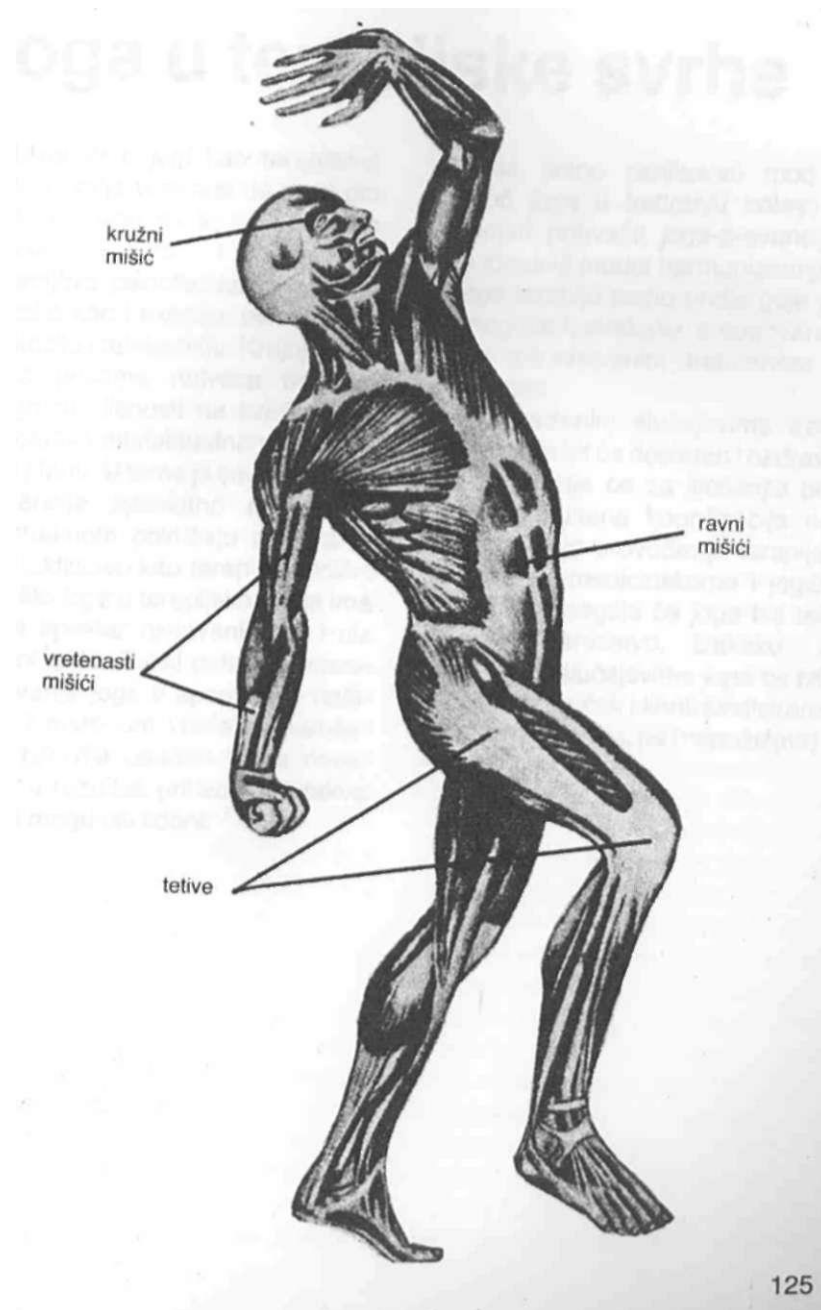
dijelova tijela, osobito u završnim fazama položaja.

Kod vježbi suprotnih jogičkom vježbanju izrazita stezanja povećavaju napetost mišića i izazivaju bolne pojave. Poslije završetka

vježbanja nastupa zamor i potreba za odmorom.

Rezultat je vježbi *joge*, naprotiv, opuštenost, osvježenost i osjećaj ispunjenosti energijom, što prelazi i na duševnu razinu.

Mišićni sustav



(popis vježbi koje sprečavaju, otklanjaju ili ublažavaju tegobe u mišićnom sustavu)

- *ardha matsjendrasana*, • *ardha šalabhasana*, • *bhastrika*, • *bhuđangasana*, • *halasana*, • *joga mudra*, • *kapalabhati*, • *majurasana*, • *matsjasana*, • *nauli krija*, • *padmasana*, • *paščimatana*, • *supta vadržasana*, • *šalabhasana*, • *šavasana*, • *širšasana*, • *udijana bandha*, • *utanasana*, • *vakrasana*

Joga u terapijske svrhe

Govoreći o *jogi* kao terapijskoj metodi, valja istaknuti da je to dio *joge*, odnosno da je *joga* u svom konceptu znatno širi pojam i da razumijeva psihofizičku prevenciju jednako kao i terapiju, psihofizičku edukaciju i relaksaciju. Krajnji je cilj takva pristupa najveća moguća integracija ličnosti na fiziološkom, psihološko-intelektualnom i duhovnom planu. U tome je smislu načelo prevencije apsolutno nadređeno eventualnom pokušaju definiranja *joge* isključivo kao terapije. Utoliko više što *joga* u terapijske svrhe ima široki spektar djelovanja, ali i niz ograničenja. Svaki pokušaj poistovjećivanja *joge* s apsolutnim načinom i metodom vraćanja narušenog zdravlja osuđen je na neuspjeh, a rezultati prihvatanja takva stava mogu biti kobni.

Valja jasno razlikovati moć i nemoć *joge* u tretiranju bolesti i nastojati prihvatiti /oga-prevenciju kao idealniji model harmoniziranja, a /oga-terapiju samo ondje gdje je to moguće i, svakako, s odgovarajućim zdravstvenim tretmanom i nadzorom.

U određenim slučajevima tretman *jogom* bit će dostatan i ozdravljujući, negdje će za liječenje biti nužna simultana koordinacija na oba područja provođenja terapije, znanstveno-medicinskome i jogičkome, a ponegdje će *joga* biti tek pomoćno sredstvo. Dakako, u određenim slučajevima *joga* će biti nemoćna, pa čak i kontraindicirana (tj. nesvrhsishodna, pa i nepoželjna).

Bolje prevencija nego terapija

Apsolutni ideal prevencije u smislu rješenja koje nudi *joga* svojim modelima, u praksi, dakako, nije provediv, jer u stoljeću u kojemu živimo neograničen je spektar rizičnih činilaca. Počevši od neprekidne izloženosti stresnim situacijama, ekološkome i mentalnom zagađenju, do tehnološke opasnosti.

Ali, rizični faktori uvijek se mogu smanjiti. Razmišljamo li tako, u *jogi* je ponuđeno niz sistematskih, preventivnih zahvata usmjerenih fiziološkom uravnoteženju ljudske ličnosti, a i intelektualno-duhovnome. Već prema vlastitim htijenjima i usmjerenjima, na volji je pojedinca što će prihvatiti od ponuđenoga, koliko i kojim intenzitetom, a prema uloženom trudu treba očekivati i odgovarajuće rezultate.

No, bez obzira na to je li posrijedi student *joge* prvenstvenog usmjerenja kulturi tijela, ili student spiritualno usmjeren - premda su interakcije uvijek prisutne i neodvojive tako da je svaki pomak u fiziološkom smislu istodobno i određeni pomak na skali psihološkoga i obrnuto - do određene razine akcije su istovjetne i usmjerene ovlađavanju načelima *jama* i *nijama*, *krija-tehnika*, *asanama* i *pranajami*. Bitnije odvajanje počinje u višim fazama

ovlađavanja *jogom*, dakle na stupnjevima *pratjahare*, *dharane*, *dhjane* i *samadhija*. No, ti stupnjevi nisu predmet izučavanja ove studije.

Valja istaknuti - a u tome je česta pogreška u prihvaćanju *joge* - da *joga* zahtijeva sistematski pristup i razvitak i da nije moguće preskočiti određene stepenice i krenuti s određene dionice puta zanemarivši prethodnu. Odnosno, ne može se izravno zaputiti u fazu meditacije ako se prije toga nije potpuno ovlađalo kontrolom tijela u meditativnoj *asani*, dakle ako nije razvijen sistem vježbanja *asana*. Istodobno, ne može se kretati prema meditaciji nema li odgovarajuće kontrole disanja, dakle, ovladanosti određenim tehnikama *pranajame*. U tome su smislu Istočni sintetički koncepti koji se nude duhovno gladnom Zapadu više ili manje opsjenarski i neuspješni i najčešće orijentirani profilerski.

No, vratimo se prevenciji koju *joga* nudi na stupnju što nas ovdje zanima prije svega, dakle, u zdravstvene svrhe. Prihvaćanje načela *jama* i *nijama* kao prvog koraka na osmočlanom *Patanjđalijevu* putu *joge*, intenzitetom koji je primjeren trenutku življenja i osobnim htijenjima i ograničenjima, unijet će

nužan red u život kozmopolitski grozničava čovjeka, potrebnu dozu optimizma i vedrine u svakidašnjim situacijama, odstraniti bezizgledne situacije i ublažiti neurotska stanja u civilizaciji dvadesetog stoljeća.

Okrenut istinoljubivosti i nenasilju, suzdržljivosti i unutrašnjoj, mentalnoj čistoći, lakše će podnositi udare dnevnih nedaća i s više strpljenja i razumijevanja rješavati svakodnevne probleme. Upućen na evoluciju duha, patnju će prihvatiti kao stimulans uspostavljanju integracije tijela i duha i pokazatelj odstupanja od idealnog modela, pa tako uzroke tegoba tražiti i rješavati prije svega u vlastitoj ličnosti.

Prihvaćeno načelo skromnosti u težnji za materijalnim bogatstvima odmrst će gordijski čvor proporcionalnog povećanja tipičnih menadžerskih bolesti u odnosu na količinu nagomilanoga materijalnog blagostanja i dijelom osloboditi organizam niza živčanih, probavnih, krvožilnih i sličnih oboljenja kojima

jedan od uzroka treba tražiti u preteranoj izloženosti stresnim situacijama i u bezobzirnoj utrci za uspjehom i bogatstvom po svaku cijenu.

Zamagljene etičke vrednote nanovo će, trenutku primjerenim intenzitetom, učvrstiti okvire ponašanja i razmišljanja. Umjerena dijeta uspostaviti će prirodnu ravnotežu metaboličkih tjelesnih procesa i rasteretiti organizam suvišnih kilograma i pogubnih navika prekomjerne prehrane, pića, pušenja. Opća zdravstvena slika poboljšat će se razumnim prakticiranjem specifičnih tehnika čišćenja, redovitim prakticiranjem *asana* i tehnika disanja.

Ukratko, preventivnim naporom provedenim različitim metodama treba prekinuti lanac pogrešnih navika, postupaka i razmišljanja, te osloboditi duh i tijelo pogubna pritiška. Tad će potreba za terapijom *jogom* biti suvišna ili vrlo mala.

Načela terapije jogom i kronične bolesti u kojih terapija jogom uklanja ili ublažava tegobe

Prvotno su načela terapije *jogom* bila utanačena na temelju tradicionalnog shvaćanja građe ljudskog tijela, prema kojemu je tijelo načinjeno od pet već spomenutih omotača - *panjć koša*, odnosno *anamaja koše* (fiziološko tijelo), *pranamaja koše* (vitalno, bioenergetsko tijelo) *manomaja koše* (suptilnije psihičko tijelo), *vidnjanamaja koše* (intelektualno tijelo) i *anandamaja koše* (čisto, esencijalno, savršeno tijelo).

Prva dva omotača, kao grublji oblici tijela, tretirani su vježbama *hatha-joge* (*asanama*, *pranajamom*, *šatkrijom*), a suptilniji omotači *rađa-jogom*, polazeći od prihvatanja načelajama i *nijama*, pa k sve složenijim tehnikama *joge* o kojima ovdje neće biti riječi.

Acidoza
Alopecija
Amenoreja
Anemija
Ateroskleroza
Artritis
Astma (bronhijalna)
Bol u leđima
Bronhitis

Već u početku valja upozoriti da *joga* nije opća terapijska metoda upotrebljiva za sve bolesti i da isključuje akutna oboljenja i neke specifične faze kroničnih bolesti (pogoršana stanja). Jedino određen broj kroničnih bolesti probavnoga, dišnoga, genitourinarnoga, živčanoga, srčanožilnoga sustava i određene metaboličke i psihičke tegobe mogu biti tretirane *jogom*.

Prema novijoj praksi primjenjivanja terapije *jogom* na institutima u Indiji (Lonavla, Bombay, Jaipur), na kojima se obavljaju različita znanstvena ispitivanja radi preciznijeg utvrđivanja skale primjenjivosti *joge* u terapijske svrhe, utvrđene su bolesti u kojih terapija *jogom* uklanja ili ublažava tegobe. To su:

Debljina
Debilnost
Deformiteti kralježnice
Dismenoreja
Epilepsija
Funkcionalna dispepsija
Gastritis
Helmintijaza
Impotencija

Insomnija
Kašalj (nekih specifičnih etiologija)
Kolitis (nekih specifičnih etiologija)
Leukoreja
Lumbago
Menopauza
Meteorizam
Migrena
Mršavost
Mucanje
Neurastenija
Niski krvni tlak
Noćne polucije
Oksalurija
Opstipacija (isključiti akutnu infekciju)
Otrovanje lijekovima (predapsorpcijska faza i reanimacija)
Peptički ulkus (hemoroidi)
Prehlada
Pothranjenost
Produžena mjesečnica

Jogički je tretman širokospektalni i vodi potpunoj, radikalnoj i integralnoj terapiji, ne samo uklanjanju simptoma bolesti, te zadire u fiziološko-psihološku, i u duhovnu stranu ljudske ličnosti. U tom smislu, osim prihvatanja načelajama - *nijama* (U ovom slučaju provedenih prije svega kontroliranom dijetalnom prehranom, izvorno vegetarijanskom, no, ako se zahvat ne namjerava primijeniti tako radikalno, ona se može zamijeniti mješovitom. U toj će dijeti tek manji dio namirnica biti životinjskog porijekla, * tendencijom potpunog ukidanja te skupine namirnica. Zatim valja odbaciti štetne navike poput puše-

Proširene vene
Psihička labilnost
Povećanje prostate (određenih etiologija)
Reumatični bolovi
Sinusitis
Slabost (poznate etiologije)
Spermatoreja
Spondiloza
Srčane bolesti (preventivni tretman)
Sterilitet
Struma (kad nema kontraindikacija)
Šećerna bolest (u reguliranom stanju)
Tonzilitis
Visceroptoza
Visoki krvni tlak
Upala išijatičnog živca
Umor

nja, pijenja prekomjernih količina alkohola i si.), počinju se vježbati *asane* (pozicije, stavovi), *mudre* (simboli), *bandhe* (kontrakcije određenih dijelova tijela), *pranajama* (disanje), te provoditi određene tehnike čišćenja, *krije*.

Tradicionalno preventivno-terapijski koncept osmišljen provođenjem tehnika usmjerenih na odgovarajuće razine odredive prihvatanjem postavke o pet *koša* (omotača) može biti sažet ovako:

1. tijelo - čišćenje i jačanje *šatkrijom*, *asanama*, *mudrom*, *bandhom*
2. disanje - čišćenje i jačanje *pranajamom*

3. um - čišćenje i jačanje prihvatanjem načela yama i nijama

4. pranično tijelo - čišćenje i jačanje pranađamom

5. duh - čišćenje i jačanje brigom za sve četiri nabrojene razine.

Kako je nužna modifikacija takvog pristupa suvremenim pogle-

dima i spoznajama, ograničit ćemo se na sistem rada i zbir odgovarajućih tehnika što iskazuju optimalne rezultate sa stajališta suvremenog preventivno-terapijskog koncepta. Evo pregleda primjenjivih tehnika, detaljni opisi izvođenja i tumačenja kojih su dani u odgovarajućim poglavljima.

krija

asana

nauli
kunjđala
mantagini - mudra
dala-neti
sutra-neti
basti
varisaradhauti
dihva-sodhana

širšasana
matsjasana
halasana
bhudangasana
šalabhasana
a. šalabhasana
dhanurasana
vakrasana
a. matsjendrasana

vadrasana
s. vadrasana
paščimatana
majurasana
viparita karani
sarvangasana
utanasana
padmasana
sidhasana

bandha

mudra

đalandhara
mula-bandha
udijana

joga-mudra

pranajama

bhastrika
kapalabhati
uq* Ji
nadi-sodhana
abdominalno disanje*
potpuno jogičko disanje'

Pregled kroničnih bolesti, i odgovarajućih terapijskih joga vježbi

Evo sažetog prikaza odgovarajućih tehnika koje se primjenjuju kod nekih od najrasprostranjenijih kroničnih bolesti. Dakako, u ovom prikazu nisu navedene sve bolesti koje mogu biti uspješno tretirane jogom, ni sve tehnike joge što se mogu primijeniti; osnovna je svrha

opći uvid napravljen na temelju prosječnog uzorka. U praksi će tretman biti različit za pojedine slučajeve, može se proširiti ili, eventualno, suziti radni program. Svakako, prije nego je potrebno savjetovati se s liječnikom, odnosno instruktorom joge.

Anemija

joga-muara
bhudangasana
utanasana
paščimatana
ardha-šalabhasana
širšasana
kapalabhati
udijana-bandha
potpuno jogičko disanje
uđaji-pranajama
nadi sodhana (bez kumbhake)
šavasana

Nakon određena vremena treba prijeći na tzv. kratki program.*

Artritis

Laki program u početku, s pokušajem uvođenja kratkoga programa u toku vremena.

Astma

sarvangasana
matsjasana
halasana

* Abdominalno i potpuno jogičko disanje kao odgovarajuće tehnike disanja ne spadaju u tipični koncept pranajame. Ali, s obzirom na odgovarajuće preventivno-terapijske efekte koje mogu proizvesti, ovdje su svrstane u tu skupinu.

Astma

bhūṅgasana
śīrśasana
paścīmatana
śalabhasana
utanasana
śavasana
 potpuno jogičko disanje
kapalabhati
udāji-pranajama
nadi sodhana pranajama
udijana-bandha
ḍala-neti
sutra-neti

Ateroskleroza

Kratki program u početku, s postupnim uvođenjem tzv. punog programa, preporučljiva je osobito *śavasana*.

Bolovi u leđima (s lokalizacijom i definicijom uzroka)

joga-mudra
viparita karani
matsjasana
halasana
bhūṅgasana
paścīmatana
sarvangasana
ardha-matsjendrasana
ardha-śalabhasana
śīrśasana
dhanurasana
śavasana
udijana-bandha
kapalabhati

Bronhitis

Kratki program treba razviti do punog programa. Vrlo slabi pacijenti trebaju početi s lakim programom.

Debljina

Prvotni pristup vježbama preporučuje se lakim programom. Postupno treba prihvaćati kratki program. Nakon nekoliko tjedana prelazi se na puni program. Dvaput na dan, na prazan želudac, treba vježbati *kapalabhati-pranajamu*. Intenzivno vježbanje abdominalnog disanja treba prakticirati više puta u toku dana.

Deformacije kralješnice

halasana
paścīmatana
joga-mudra
bhūṅgasana
matsjasana
viparita karani
vakrasana
ardha matsjendrasana
 potpuno jogičko disanje
śavasana

Dispepsija (funktionalna)

bhūṅgasana
majurasana
halasana
sarvangasana
matsjasana
ardha matsjendrasana
śalabhasana
dhanurasana
paścīmatana
śīrśasana
śavasana
kapalabhati
udijana-bandha
navli krija

Epilepsija (u mirnim fazama)

Treba početi izvođenjem vrlo lakih *asana*, npr. jednostavnom varijantom *joga-mudre*, *bhuđangasana*, *ardha šalabhasana*, a poslije toga uključiti i vježbe uvrtnja i inverzne položaje.

Gastritis

Postupno ovladavati vježbama kratkog programa, a potom i punoga, *kunđala-krija*, *šankaprakšalana*.

Hemoroidi (peptički ulkus)

Program je isti kao i kod opstipacije.

Helmintiaza

Treba prihvatiti kratki, odnosno puni program s odgovarajućim zahvatima radi odstranjivanja parazita. Terapija gladovanjem s redovitim provođenjem *Vn basti-krije* i *šankaprakšalane* uoči i poslije gladovanja. Te tehnike čišćenja probavnog trakta valja provoditi i onda ako se ne provodi terapija gladovanjem.

Impotencija

Kratki, odnosno puni program; preporučuje se osobito *sidhasana*, *mula-bandha*, *udijana-bandha*.

Izostanak mjesečnice (u indiciranim stanjima)

Valja koristiti kratki program, a osobito se preporučuje:
bhuđangasana
viparita karani
matsjasana
joga-mudra
mula-bandha
udijana-bandha
potpuno jogičko disanje

Izostanak mjesečnice (u indiciranim stanjima)

kapalabhati
šavasana

Kašalj

Kratki program, osobito *udijana-bandha*, *kapalabhati*, potpuno jogičko disanje, *udaji-pranajama* (ukoliko ne provocira kašalj).

Kolitis

Kratki program valja postupno zamijeniti punim. Preporučuje se osobito *udijana-bandha*, *navli-krija*, te *nadi-sodhana pranajama*.

Lumbago

Tretman istovjetan kao i kod bolova u leđima.

Migrena

širšasana
viparita karani
sarvangasana
paščimatana
utanasana
halasana
šavasana
nadi-sodhana pranajama (bez *kumbhake*)

Mršavost

Kratki program u kasnijoj fazi valja zamijeniti punim.

Neredovita mjesečnica (u indiciranim slučajevima)

Kratki program (ali ne u menstrualnom razdoblju) razviti do punoga. Preporučuje se osobito *bhuđangasana*, *paščimatana*, *viparita karani*, *mula-bandha* i *udijana-bandha*.

Nesavršenica

Treba prakticirati prema kratkom programu u početku, a poslije prihvatiti puni program. Preporučuje

Nesanica	se osobito <i>śavasana</i> , abdominalno i potpuno jogičko disanje i <i>udaji-pranajama</i> .
Neurastenija	Tretman je istovjetan kao i kod epilepsije i slabosti.
Niski krvni tlak	Provodi se kratki program, s tendencijom prihvatanja punoga. Vrlo slabi pacijenti trebaju početi s lakim programom. Kada se razvije vježbanje punoga programa, osobit naglasak se stavlja na <i>bhūṅga-sana</i> , <i>majurasana</i> , <i>śalabhasana</i> , <i>paścīmatana</i> , <i>halasana</i> , <i>udijana</i> i <i>navi</i> .
Noćne polucije	Kratki program postupno razvijati do punoga.
Opstipacija	Provoditi kratki program, a preporučuje se osobito: <i>joga-mudra</i> <i>bhūṅga-sana</i> <i>udijana-bandha</i> <i>navi-krija</i> <i>basti-krija</i> <i>śaṅkaprakśalana</i> <i>kapalabhati</i> abdominalno disanje
Plinovi	Terapija je istovjetna kao i kod dispepsije i opstipacije.
Povećanje prostate	Kratki program, a osobito <i>mula-bandha</i> , <i>udijana-bandha</i> .
Prehlada	Treba vježbati prema kratkom programu i postupno ga zamijeniti

Prehlada	punim. Osobitu pažnju valja obratiti <i>ḍala-neti</i> i <i>sutra-neti</i> , tehnikama čišćenja (mogu se provoditi i u akutnoj fazi), potpunom jogičkom disanju i <i>kapalabhati-pranajami</i> .
Produžena mjesečnica	Kratki program.
Proširene vene	Vježbe su odabrane iz kratkog programa. Osobito se preporučuju obrnuti položaji, <i>sarvangasana</i> , <i>śīrśasana</i> , <i>viparita karani</i> .
Psihička labilnost	Kratki program, osobito se preporučuje <i>śavasana</i> (relaksacija), abdominalno i potpuno jogičko disanje.
Reumatični bolovi	Tretman je istovjetan kao kod bolova u leđima i lumbaga.
Slabost	Kratki program, abdominalno disanje.
Spondiloza (cervikalna)	<i>ardha matsjendrasana</i> <i>matsjasana</i> <i>halasana</i> <i>sarvangasana</i> <i>viparita karani</i> <i>vakrasana</i> <i>ḍalandhara-bandha</i>
Sterilnost	Kratki program valja razviti do punoga.
Struma	Treba početi vježbati prema kratkom programu, a nakon prihvatanja prijeći na puni program. Osobito se preporučuje <i>sarvangasana</i> , <i>matsjasana</i> , <i>halasana</i> i <i>śavasana</i> .

Šećerna bolest

padmasana
matsjasana
halasana
viparita karani
sarvangasana
bhuđangasana
ardha-Šalabhasana
šalabhasana
joga-mudra
vakrasana
paščimatana
utanasana
širšasana
dhanurasana
šavasana
 abdominalno disanje
bhastrika pranajama
kapalabhati
nadi sodhana pranajama
udaji pranajama
udijana-bandha
navli-krija
kunđala-krija

Kratki, odnosno puni program prema individualnim mogućnostima. Povremeno valja provoditi *basti-kriju*.

sarvangasana
halasana
paščimatana
utanasana
ardha-matsjendrasana
širšasana
šavasana
 abdominalno disanje
nadi-sodhana
kapalabhati-pranajama

Tegobe u menopauzi (isključujući stanja krvarenja i neke druge patološke pojave)

Umor

Upala ishijatičnog živca

Asane u kojima se ističe istežanje nogu djeluju vrlo pozitivno (*ardha-šalabhasana*, *šalabhasana*, *bhuđangasana*). U početku se vježba prema kratkom programu, a poslije ga se zamjenjuje punim.

Upala krajnika

Osim higijene usne šupljine i grgljanja odgovarajućom otopinom, treba vježbati prema kratkom programu. Preporučuju se vježbe koje djeluju stimulirajuće na vratni predio, npr. *đalandhar-bandha*, *matsjasana*, *bhuđangasana*, *viparita karani*, *sarvangasana*, *nadi-sodhana pranajama*.

Upala sinusa

Tretman je istovjetan kao i kod prehlade. *Širšasanu* treba vježbati dvaput na dan po desetak minuta.

Visceroptoza

Valja provoditi kratki, odnosno puni program. Preporučuje se:

bhuđangasana
halasana
viparita karani
sarvangasana
širšasana
matsjasana
majurasana
 abdominalno disanje
basti-krija (povremeno)

Visoki krvni tlak

Treba izbjegavati teške *asane*, osobito one koje izazivaju jak porast intraabdominalnoga (pritiska u trbuhu) i intrapulmonalnog (plućnog) pritiska (*majurasana*, *bhuđangasana*, *halasana*, *paščimatana*, *dhanurasana* i si.).

ViSoki krvni tlak

Vježbati ove vježbe:

joga-mudra

vadrasana

matsjasana

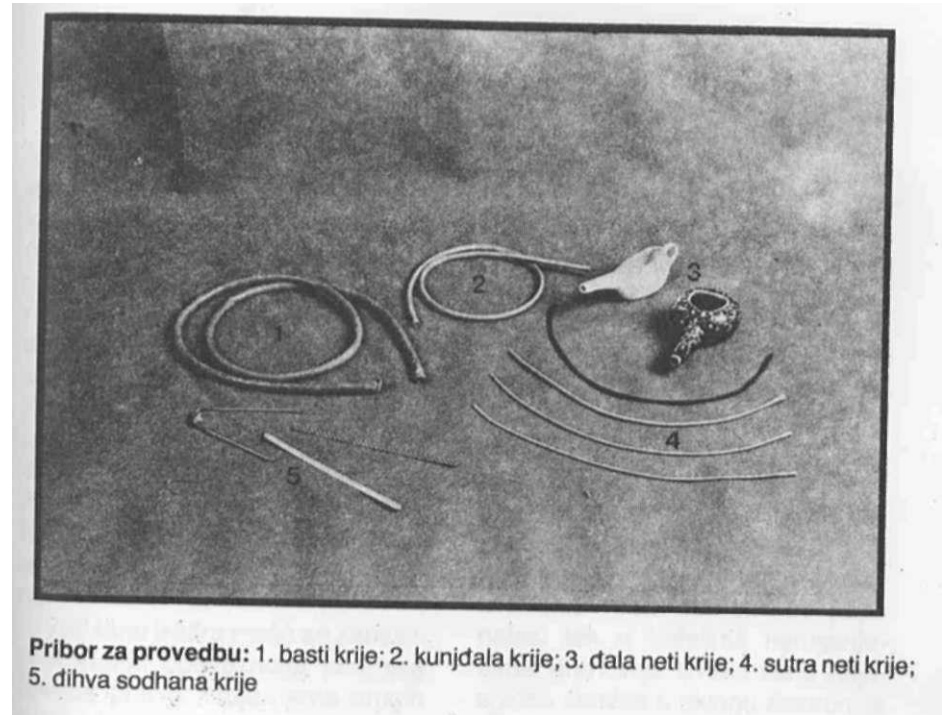
šavasana

potpuno jogičko disanje

kapalabhati

udaji pranajama

Pribor za provedbu šatkrije



Šatkrija

U Indiji kao zemlji izrazitih i ponekad neuobičajenih suprotnosti i pojam čistoće ljudskog tijela zauzima specifično mjesto. Premda nerijetke gomile otpadaka i često velika prljavština na ulicama mogu navesti na pomisao o Indijcu kao i osobi sklonoj prljavštini, u stvarnosti to je potpuno neosnovano. Malo je zemalja na svijetu gdje se tolika pažnja obraća čistoći tijela kao ondje. Uzrok nesumnjivo treba tražiti u teškim klimatskim uvjetima koji, u toplih godišnjih razdoblja, stvaraju sloj za slojem znoja i prašine.

Već rano izjutra može se zapaziti provođenje obaveznoga jutarnjeg obreda pranja. Gdje nema drugih uvjeta, to se radi jednostavnim polijevanjem kanticom vode. To pranje redovit je postupak čak i u naseljima limenih i kartonskih potleušica, gdje najsiromašniji stanovnici 'ndije žive u nevjerojatno skromnim^{uv} Jetima.

Jutarnje pranje tek je prvo u nizu dnevnih. Koliko će ih biti u toku^{d a r i} a, i kako temeljitih, ovisi o statusu i materijalnim prilikama, a Jadasve o pripadnosti nekoj od^{k a} sta, premda službeno ukinutih, a, i u životu i danas priznatih. Neka-

dašnji pripadnici najviše brahman-ske kaste nesumnjivo poklanjaju čistoći najveću pažnju između svjetovno orijentiranog stanovništva.

U svećenika nekoliko je dnevnih rituala pranja, popraćenih molitvom i *mantrama*.

Premda na glasu kao zemlja u kojoj je mnogo prljavštine (to ima i sociološko i ekonomsko objašnjenje), kad se govori o osobnoj čistoći tijela, doima se da prosječni Evropejac uveliko zaostaje iza Indijca.

Indija 20. stoljeća još nije prihvatila toaletni papir - upotrebljava se isključivo voda. Toaletni se papir nalazi tek u hotelima namijenjenima strancima. Svaka veća željeznička stanica u sklopu čekaonice ima i sanitarni čvor s tuševima, gdje se putnici osvježuju kad čekaju vlak.

Ali, prava virtuoznost i besprije-korna sistematičnost održavanja vanjske i unutrašnje čistoće tijela, koja graniči s kultom, susreće se u *jogina*.

Prvi u nizu od sedam stupnjeva *hatha-joge* korak je nazvan *šatkrija* (*šatkarma*). Slijede istovjetno kao i u *Patanjđalijevoj* klasifikaciji stupnjeva *joge*, *asane*, *mudra*, *pranajama*, *pratjahara*, *dhjana*, *samadhi*.

Sljedbenik *h'ktha-joge* tradicionalno će početi provoditi određene tehnike kojima će potpuno očistiti tijelo i održavati ga čistim najviše što je moguće, pa tek potom prijeći na daljnje usavršavanje. Prihvaćene tehnike čišćenja periodički će provoditi i poslije, prema potrebi i specifičnim zahtjevima daljnjeg usavršavanja u *jogi*.

Poneke od tehnika, zbog neuobičajenosti u prvom kontaktu mogu možda izazvati averziju i stvoriti određene teškoće, ali jednom prihvaćene, vrlo se lako provode i iznad svega korisne su u svakidašnjoj životnoj praksi. Tako će, naprimjer, *basti-krija* biti vrlo djelotvorna metoda za uklanjanje zatvora, *kunjdala-krija* korisno će poslužiti kod pražnjenja želuca od nadražujuće hrane (čak i u slučajevima otrovanja), bez, inače nužne, liječničke pomoći. *Neti* će ublažiti prehlade i ubrzati ozdravljenje, itd.

Tradicionalni zbir tehnika prema *Čarandasi* sadrži sedam osnovnih i nekoliko sporednih. Osnovne su

neti, dhauti, basti, gaḍakarma (kunjdala), nauli i tratak. Upotrijebljene su *kapalabhati-krijom bhastrikom, baghi-krijom i šankaprakṣalana-krijom*. Za potrebe terapije predočene u ovoj knjizi zadržat ćemo se na detaljnijim objašnjenjima *nauli-krije, šankaprakṣalane, kunjdala-krije (gaḍakarma), neti, basti-krije i kapalabhati*.

Svaki krajnji pristup tim metodama nastojali smo ukloniti i tehnike i učestalost izvođenja najviše što je moguće prilagoditi mogućnostima i htijenjima današnjeg čovjeka. No, bez obzira na takav blaži pristup, potrebna je određena doza prilagodbe i uklanjanja predrasuda koje se mogu pojaviti zbog novosti materije i povremene intimnosti u određenih zahvata.

Svakako, vježbanje i prihvaćanje takvih tehnika ne trpi publiku izuzevši iskusnih instruktora, prisutnost kojih je nužna u određenim tehnikama u fazi učenja. Odabir tehnika ovisit će o ambicijama i potrebama.

Udijana-bandha

Tehnika

Udijana je vježba zasnovana prije svega na aktiviranju dijafragme (ošita) i rebara. Po načinu izvođenja i efektima, zajedno s *nauli-krijom*, ubraja se u jedinstvene vježbe pronađene jedino u *jogi*: Vježba se treba prakticirati obavezno na prazan želudac i stoga je jutro najpogodnije. U toku dana može se vježbati jedino više sati nakon obroka (približno pet sati).

Vježba se izvodi u stojećem stavu, koji poslije može biti zamijenjen i sjedećim. Koljena su blago povišena i izbačena po strani. Gornjim dijelom tijela zauzima se nagib tako da su ruke položene nešto iznad koljena i čvrsto oslonjene. U ovom položaju može se potpuno izdahnuti. Temeljiti izdah pospješuje se izrazitim stezanjem trbušnih mišića u posljednjoj fazi. U trenutku kad je izdah završen, trbušne mišiće treba potpuno opustiti i istodobno načiniti "lažni udah" širenjem grudnog

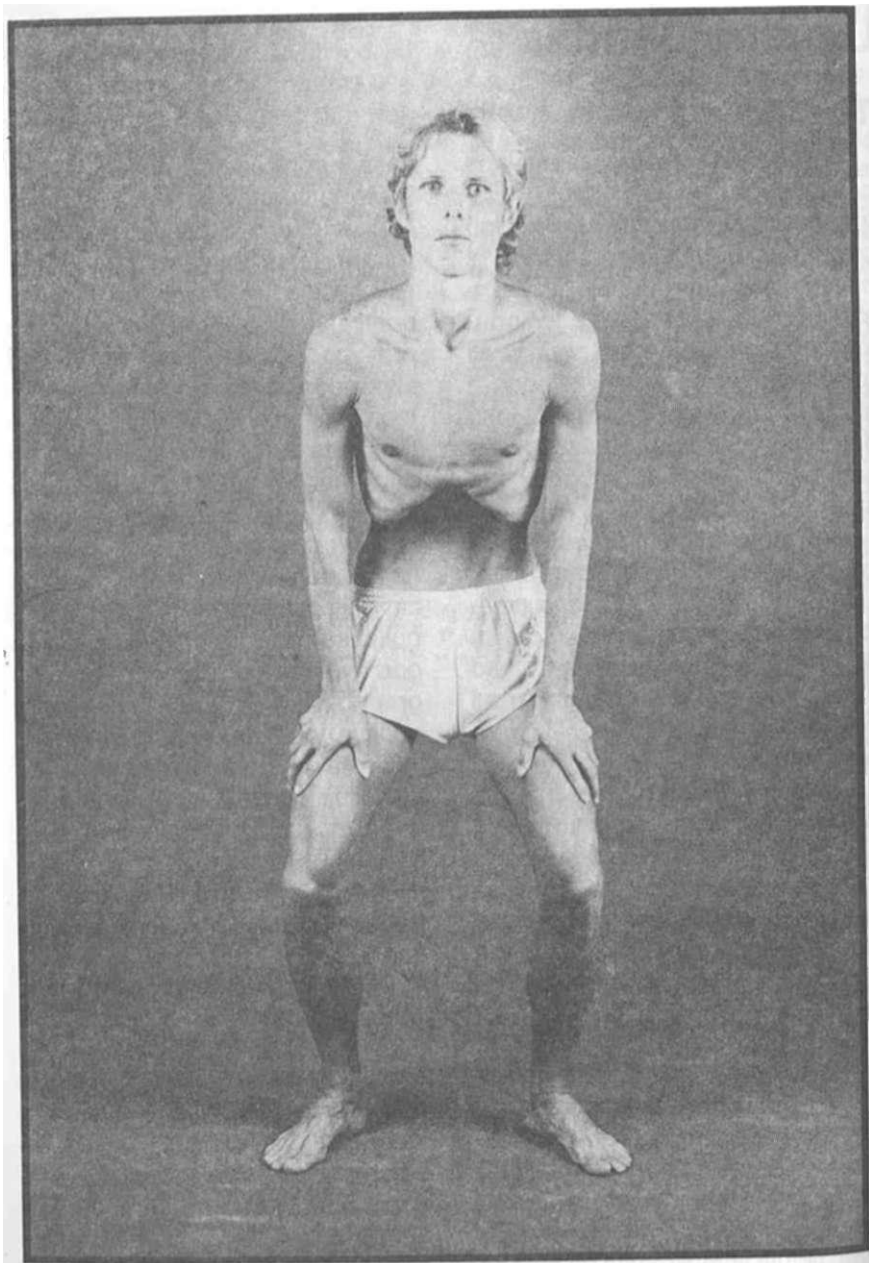
koša i podizanjem rebara. U toku »lažnog udaha« ne smije prodrijeti zrak u pluća. Širenje i podizanje rebara angažiranjem međurebranih mišića istodobno će izazvati podizanje dijafragme (što je upravo protivno pomaku dijafragme kod stvarnog udaha) i povlačenje abdomena prema kralješnici i nagore (što je također pomak protivan od uobičajenoga), (*si. 1,2 i 3*). Da bi se spriječio nekontrolirani ulazak zraka i razvio osjećaj »lažnog« udaha, u početku se mogu nosnice zatvoriti palcem i kažiprstom. U trenutku kad pozicija postane teška za održavanje, opuštanjem ramena, grudnog koša i vraćanjem rebara počinje postupni kontrolirani udisaj.

Česta je pogreška učenika da poziciju održavaju neprimjereno dugo, što uzrokuje pretjerano iscrpljivanje i silovitu težnju za naglim udahom, grčevitim i teškim. To treba otkloniti pronalaženjem prave mjere.

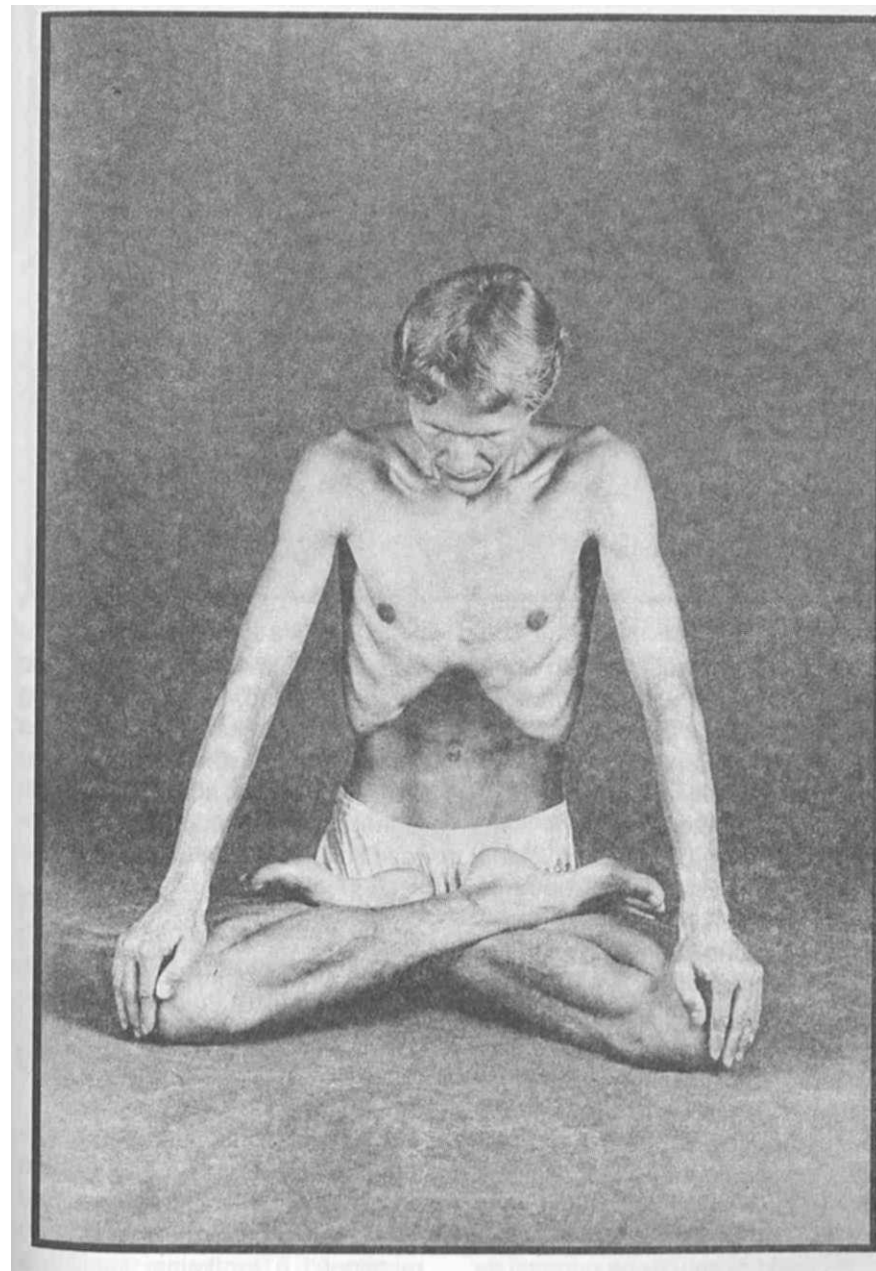
Fiziološko-terapijski i kulturni efekti

U toku održavanja *udijane* stvara se negativni pritisak u trbušnoj šupljini, što uzrokuje pojačanu cirkulaciju krvi unutar područja zdjelice i trbuha, a osobito u predjelu pupka i krstačnog dijela kralješnice. *Udijana* djeluje stimulirajuće na organe i živce abdominalnog područja, a

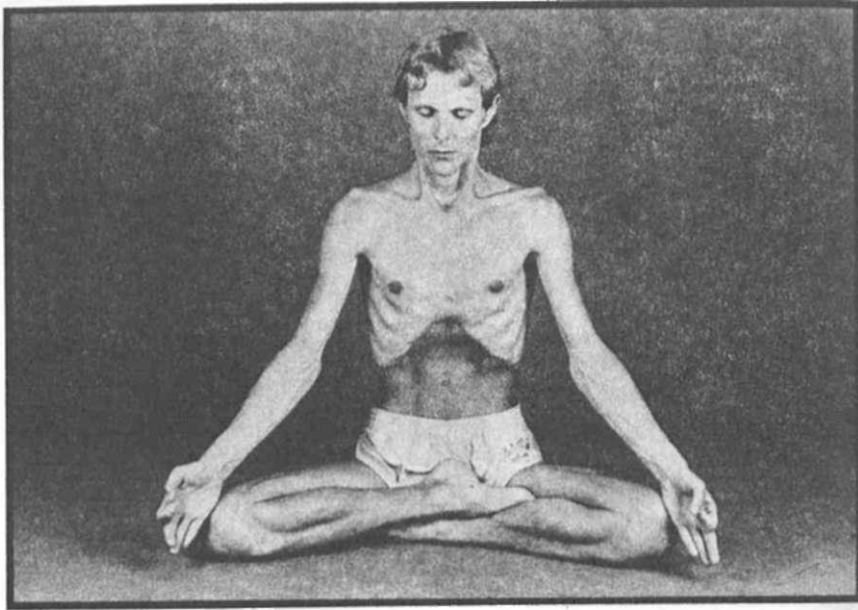
osobito na solarni pleksus. Pomaže održavanju prirodnog tonusa i snage trbušnih mišića, uklanja suvišak masnog tkiva. Terapijsko značenje ogleda se osobito u slučajevima zatvora, funkcionalne dispepsije i kod nekih jetrenih teškoća.



Sl. 1 - udijana bandha iz stojećeg stava



Sl. 2 - udijana bandha iz padmasane



Sl. 3 - udijana bandha iz sidhasane

Vježbi se pripisuje i veliko spiritualno djelovanje, jer budi senzacije koje kreću od dna kralješnice nagore. Naime, promjene pritiska u grudnom košu i abdomenu, koje uvjetuju automatsku abdominalnu depresiju, prema iskustvima *jogina* djeluju stimulirajuće na buđenje *kundalinija* (objašnjene kao spiritualne odnosno kozmičke energije, koja je prema tvrdnji *jogina* smještena u donjoj regiji abdomena, u području tzv. *muladhare čakre*, najdonjega energetskog centra od sedam najznačajnijih). *Udijana* može uroditi oslobađanjem energije i podizanjem duž kralješnice k višim *čakrama*, što se manifestira specifičnim senzacijama.

Pri prakticiranju treba pripaziti da ne nastane tzv. Muellerov odnosno

•Valsalva-efekt. Naime, ako se izvede pravilno, **širenjem** grudnog koša i podizanjem rebara, *udijana* stvara subatmosferski pritisak (negativan) i u abdominalnoj i u torakalnoj šupljini. Istodobno su i abdomen i dijafragma opuštene.

Kod Muellerova efekta »lažni udah« načinjen je snažnim stezanjem dijafragme, što, doduše, stvara negativni pritisak u torakalnoj šupljini, ali pozitivan u abdomenu i poništava efekte pravilnog izvođenja.

Kod Valsalva-efekta, pak, izrazitim stezanjem abdomena, mišića grudnog koša i dijafragme uspostavlja se pozitivan pritisak i u abdominalnoj i u torakalnoj šupljini, a stav je vrlo težak i iscrpljujući:

Nauli-krija

Ova vježba logičan je pomak dalje nakon ovladavanja *udijanom*, pa je stoga izuzetna abdominalna vježba, odnosno vježba dijafragme i međurebarnih mišića slično prethodnoj. Pristup uvježbavanju ove krije izvediv je tek poslije potpunog ovladavanja *udijanom*. Temeljno načelo ove vježbe u pokušaju je izoliranja i rotiranja ravnim abdominalnim mišićima. Rotiranje se obavlja u oba smjera, slijeva nadesno i

zdesna nalijevo. Vježba se prakticira osobito dobro izjutra, na potpuno prazan želudac i rasterećena crijeva. Izvodi li se naizmjenice s jutarnjim pražnjenjem crijeva, pospješuje i omogućava temeljitu eliminaciju otpadnih tvari.

Nužan je element pri izvođenju *basti-krije* i *šankaprakšalane* i zajedno s *majurasanom* omogućava potpuno izbacivanje prije popijene vode.

Tehnika

Kako je rečeno, put do *nauli-krije* vodi preko *udijane* i može se objasniti kao *udijana* proširena za izolaciju i rotiranje ravnih abdominalnih mišića. U tom smislu i početni je stav istovjetan kao u *udijani*. Ali, dok u *udijani* trbušni mišići ostaju potpuno opuštene, kod *nauli-krije* stezanjem se abdominalni rektusi izoliraju od okolnih mišića, koji i dalje ostaju neaktivni i opuštene.

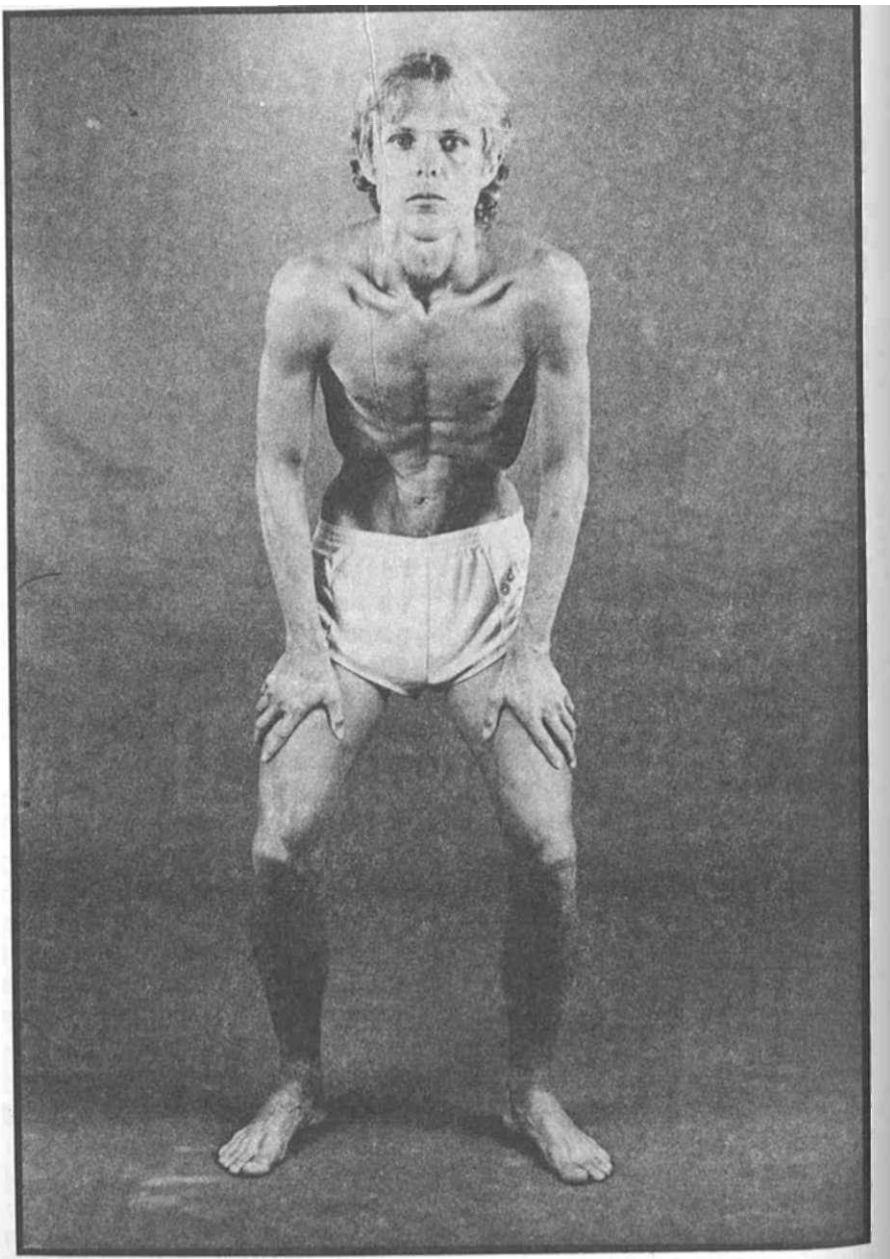
U prvoj fazi treba nastojati izolirati poprečni okomiti abdominalni most (*nauli-madhjama*) (sl. 1), a kad se time ovlada potpuno, valja pomicati most na lijevu (*vama-nauli*) (sl. 2), odnosno na desnu stranu (*dakšina-nauli*) (sl. 3).

Prema potpunoj obostranoj rotaciji ne treba žuriti. Fazu *nauli-madhjame* treba ovladati toliko da je izolacija mosta oštro naznačena bez osjetnijeg napora i bola. Naposljetku treba postojati i mogućnost Ponavljanja vježbe nekoliko puta, s

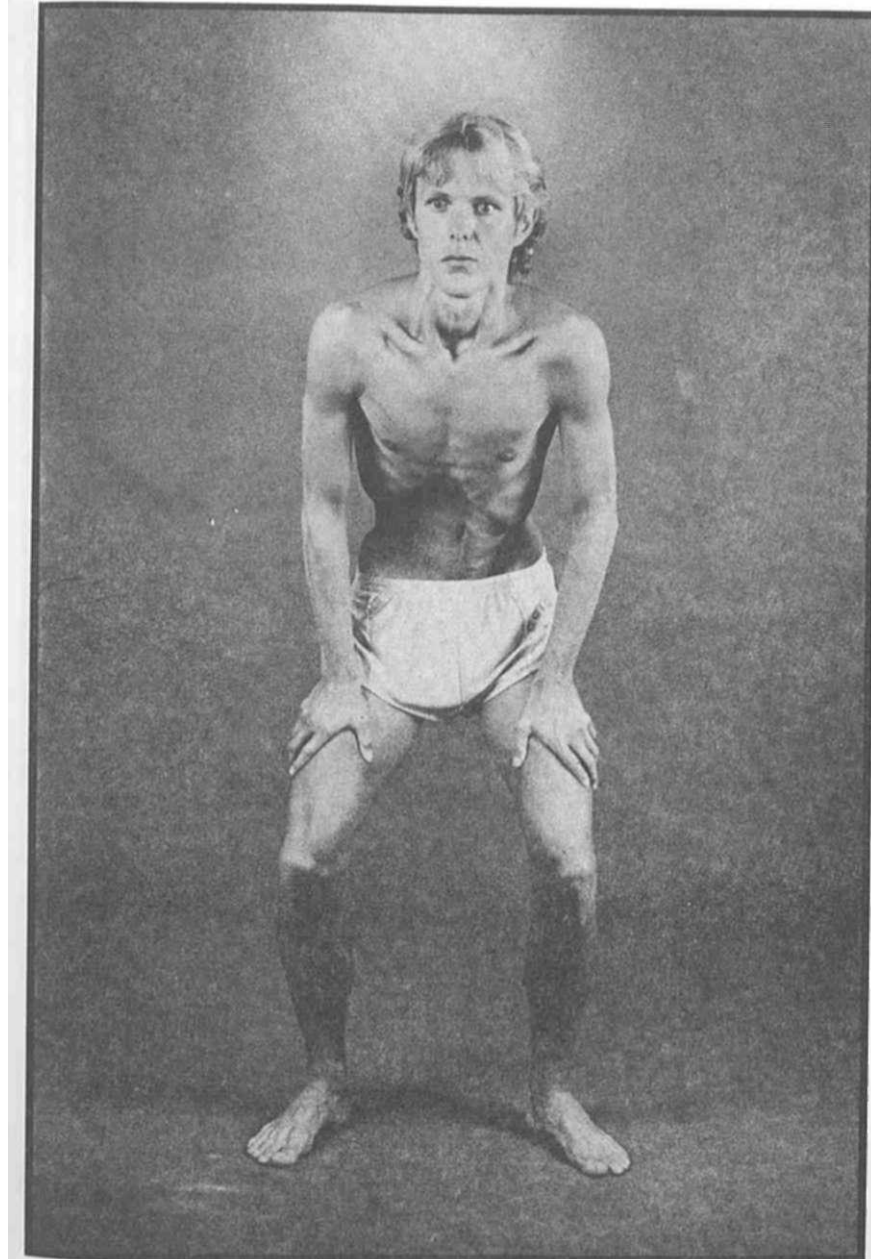
neprestanim održavanjem prethodno načinjene *antara-kumbhake* (nedisanja). Tek kad su ti elementi potpuno zadovoljeni, može se početi s fazama *vama-nauli* i *dakšina-nauli*, kao naizmjeničnim stezanjima i izolacijama lijevoga, odnosno desnoga rektusa.

Stezanje desnog rektusa s istodobnim opuštanjem lijevoga i svih preostalih trbušnih mišića, uvjetovat će izolaciju desnog rektusa potpuno na desnoj strani abdomena. To se može pospješiti izrazitim oslanjanjem desne ruke položene na butni mišić i blagim naginjanjem gornjim dijelom tijela udesno. Istovjetan postupak provodi se u pokušaju izolirane kontrakcije lijevog rektusa.

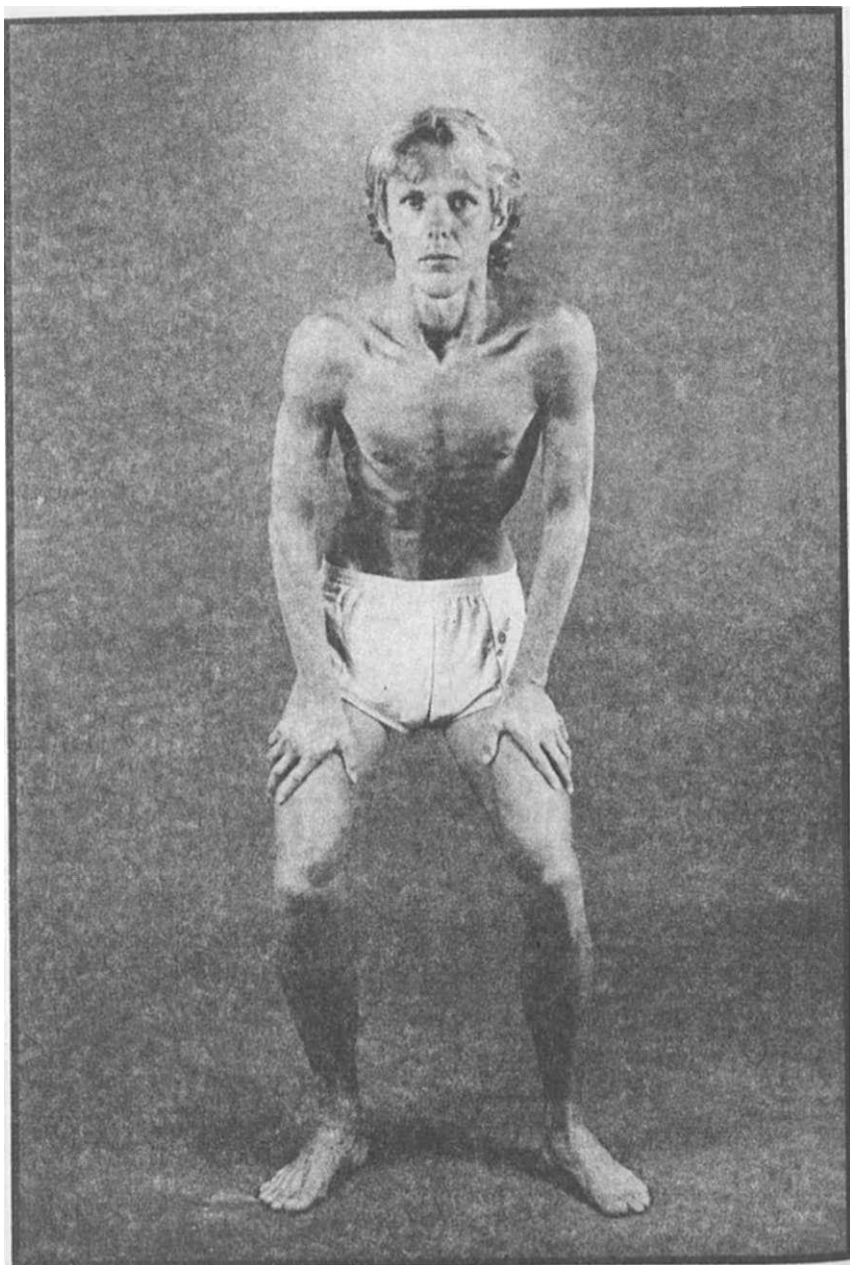
S vremenom će se razviti mogućnost naizmjeničnih kontrakcija i izolacija bez tih pomoćnih zahvata. Tad se može prakticirati završna faza rotirajuće manipula-



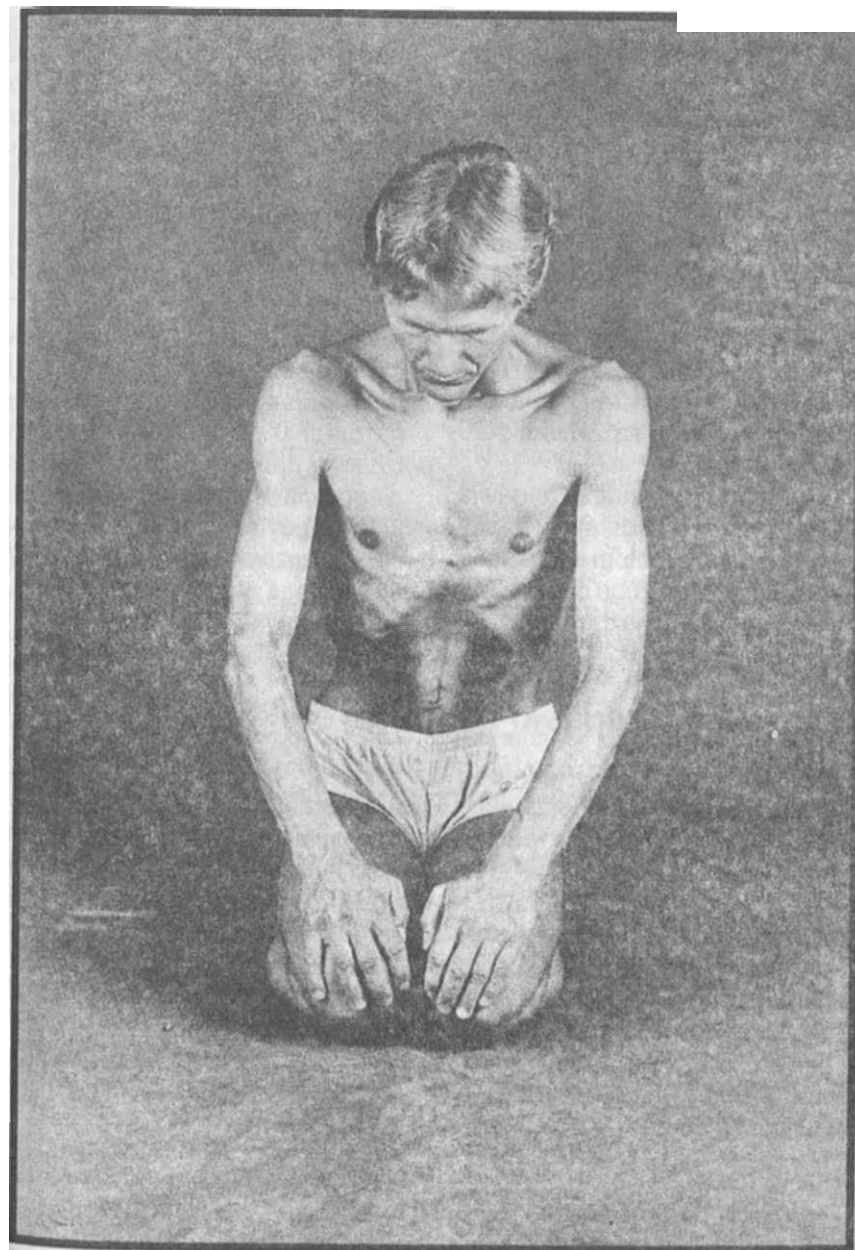
Sl. 1 - nauli madhujama



Sl. 2 - vama nauli



Sl. 3-dakšina nauli



Sl. 4 - nauli iz položaja vaḍrasana

cije rektusa. Postupak se obavlja ovako: počevši iz *navli-madhjame* (središnje pozicije), lijevi se rektus rotira krajnje lijevo s istodobnim opuštanjem desnog rektusa. Dosegavši najveći pomak ulijevo, lijevi se rektus opušta sa simultanom projekcijom i kontrakcijom desnog rektusa na krajnjoj desnoj strani abdomena. Odavde se pomiče prema sredini, gdje se opušta. U tom trenutku počinje opet stezanje lijevog rektusa i ponovni pomak na lijevu stranu, čime se zatvara puni krug *navli-krije*.

Cjelokupni se postupak ponavlja nekoliko puta zadržavajući isti smjer rotacije, a potom se nastavlja, ali ovaj put na drugu stranu. Dok se postupak ne uvježba dobro, bit

će nužno vježbu prekidati prije promjene smjera rotacije, odnosno odmoriti se normalno dišući. No, nakon određenog vremena uspostaviti će se mogućnost naizmjenične uzastopne rotacije na obje strane, bez potrebe za odmorom.

Praksa pokazuje da je u toku učenja najteži prvi korak, uspostavljanje kontrole nad prvotnom fazom (*navli-madhjama*). Može se olakšati ako se to pokuša izvesti u poziciji *vadrasana*. Ruke su položene na prednju stranu koljena. Nakon izdaha i načinjene *udijana-bandhe* dlanovima se snažno pritišće na koljena povlačeći u smjeru kukovlja. To izaziva automatsku izolaciju središnjega poprečnog abdominalnog mosta (*si. 4*).

Fiziološko-terapijski i kulturni efekti

Slično *udijani*, *navli* je jedna od najboljih vježbi za održavanje zdravlja organa cjelokupne trbušne šupljine. Vrlo je pogodna za tretman funkcionalne dispepsije i zatvora i pomaže uspostavljanju normalne peristaltike. Može otkloniti određene jetrene tegobe, probleme kod slezene, gušterače i bubrega, može prevladati nedovoljnu funkciju jajnika i u određenim okolnostima zaustaviti bolnu mje-

sečnicu. Djeluje stimulativno na autonomni živčani sustav i održava optimalnu razinu fizioloških i endokrinih funkcija trbušnoga i zdjeličnog dijela tijela. Vježba je kontraindicirana (zabranjuje se) kod osjećaja bola uzrokovanoga određenim oboljenjima probavnih organa, do izlječenja, kod kroničnog apendicitisa, kod ljudi s izrazitim povišenjem krvnog tlaka, odnosno kod djece prepubertetne dobi.

Kunjdala-krija

Kunjdala-krija vrlo je jednostavna i djelotvorna tehnika čišćenja želuca. U Indiji, gdje se zbog tople klime lako kvare namirnice, zbog čega je izrazitija mogućnost trovanja hranom, to je djelotvoran način prve samopomoći, a često i jedino potreban.

Kako veoma uspješno otklanja štetne sastojke i nečistoću iz želuca, periodički provođena djeluje pozitivno na zdravlje, a osobito na

Tehnika

Način provođenja vrlo je jednostavan. Ujutro, ali - prema vlastitu nahođenju - može to biti i u toku dana, nekoliko sati nakon posljednjeg obroka ispije se nekoliko čaša mlake do umjereno tople vode, ukupno oko 1,5 do 2 litre (*si. 1*). Nagnuvši potom gornji dio tijela naprijed, s tri srednja prsta desne ruke nadražuje se jezičac dotle dok se ne izazove povraćanje vode s ostacima hrane. Provođi li se vježba izjutra, na prazan želudac, ostataka hrane neće više biti zbog velikog razmaka od posljednjeg obroka. U trenutku povraćanja prsti se izvlače iz usta. Kako najčešće sva voda ne bude potpuno izbačena, postupak draženja jezičca i Povraćanje ponavlja se još nekoliko puta.

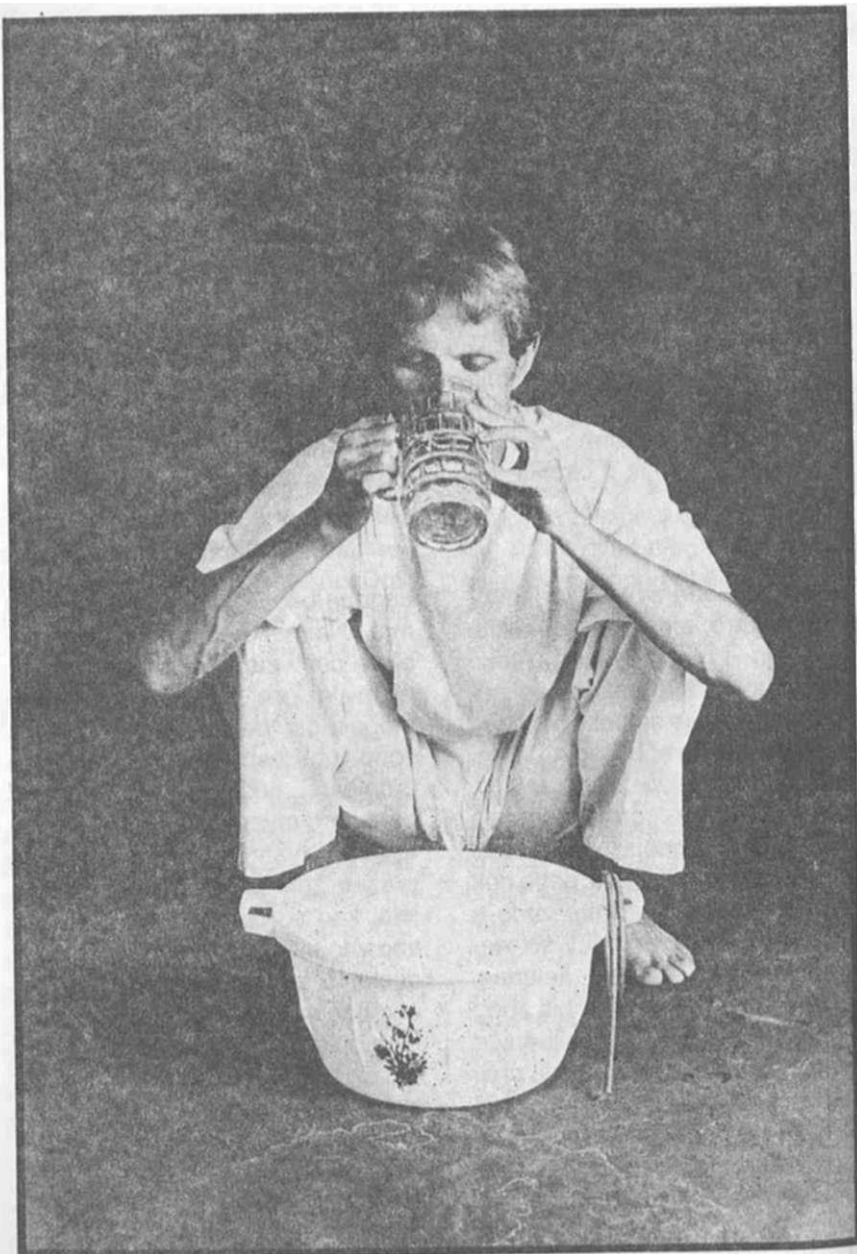
Tu se vježbu može izvesti i s Pomoću uskoga gumenog crijeva

želučane i probavne tegobe kao što su loša probava, zatvor, bolna probava. Ublažava ili otklanja glavobolje određenih etiologija, a osobito je korisna ljudima koji pate od migrene popraćene mučninom i povraćanjem. U fazi najjačeg napada migrene često uvjetuje osjetno poboljšanje i potpuno uklanjanje, u određenim slučajevima, čest nagon za povraćanjem.

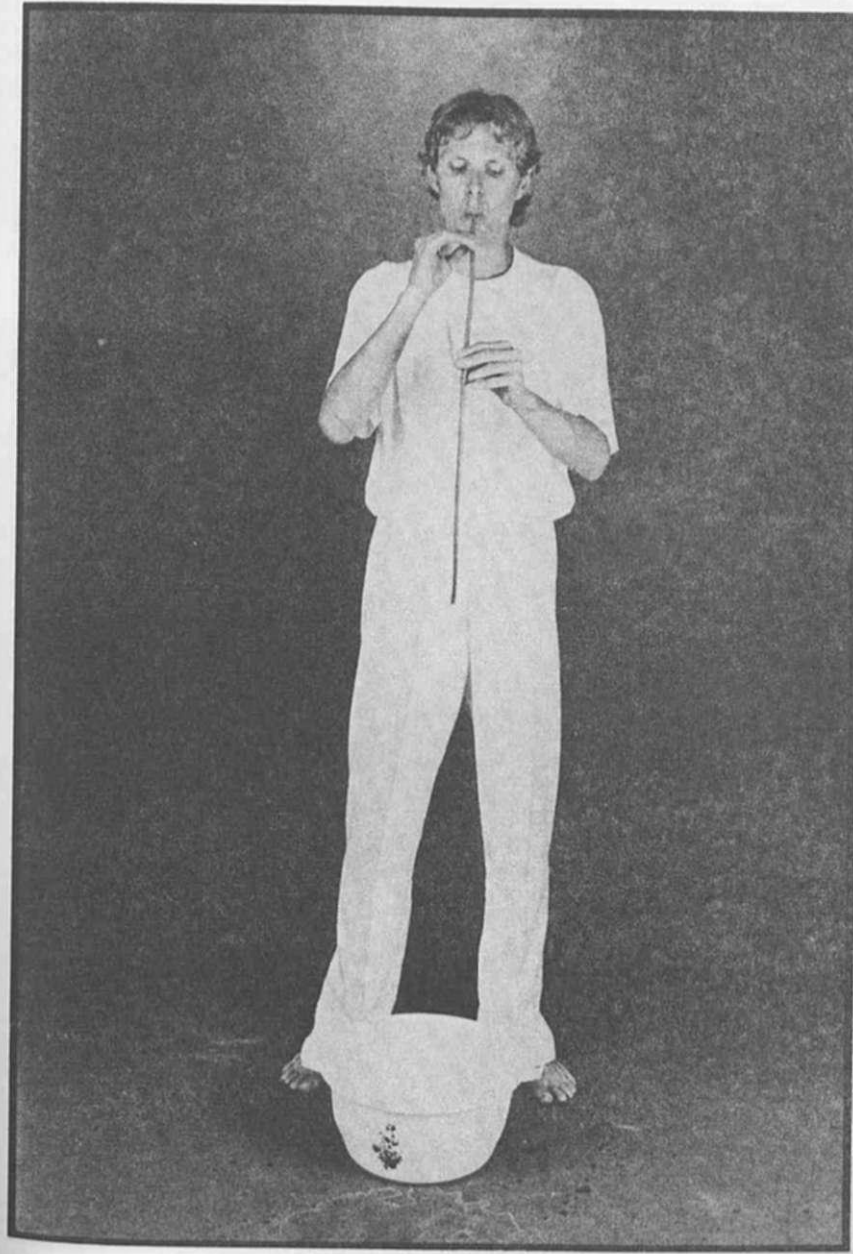
Korisna je i kod živčane napetosti, kašlja, astme.

dugoga oko 90 cm, promjera 5-10 mm. Naime, neki ljudi vrlo teško bude poriv za povraćanjem draženjem jezičca. Nadalje, velika je mogućnost da određena količina vode ipak ostane u želucu. Ti se problemi rješavaju uz pomoć gumenog crijeva. No, ono se može upotrebljavati jedino na potpuno prazan želudac ili više sati nakon jela, kad su ostaci hrane u želucu već vrlo usitnjeni. U protivnom veći dijelovi hrane mogu zatvoriti donji otvor crijeva, koji dospije u želudac. Rub otvora crijeva što se potiskuje kroz ždrijelo i jednjak prema želucu treba biti zaobljen s pomoću finoga brusnog papira kako se ne bi nadražila sluznica.

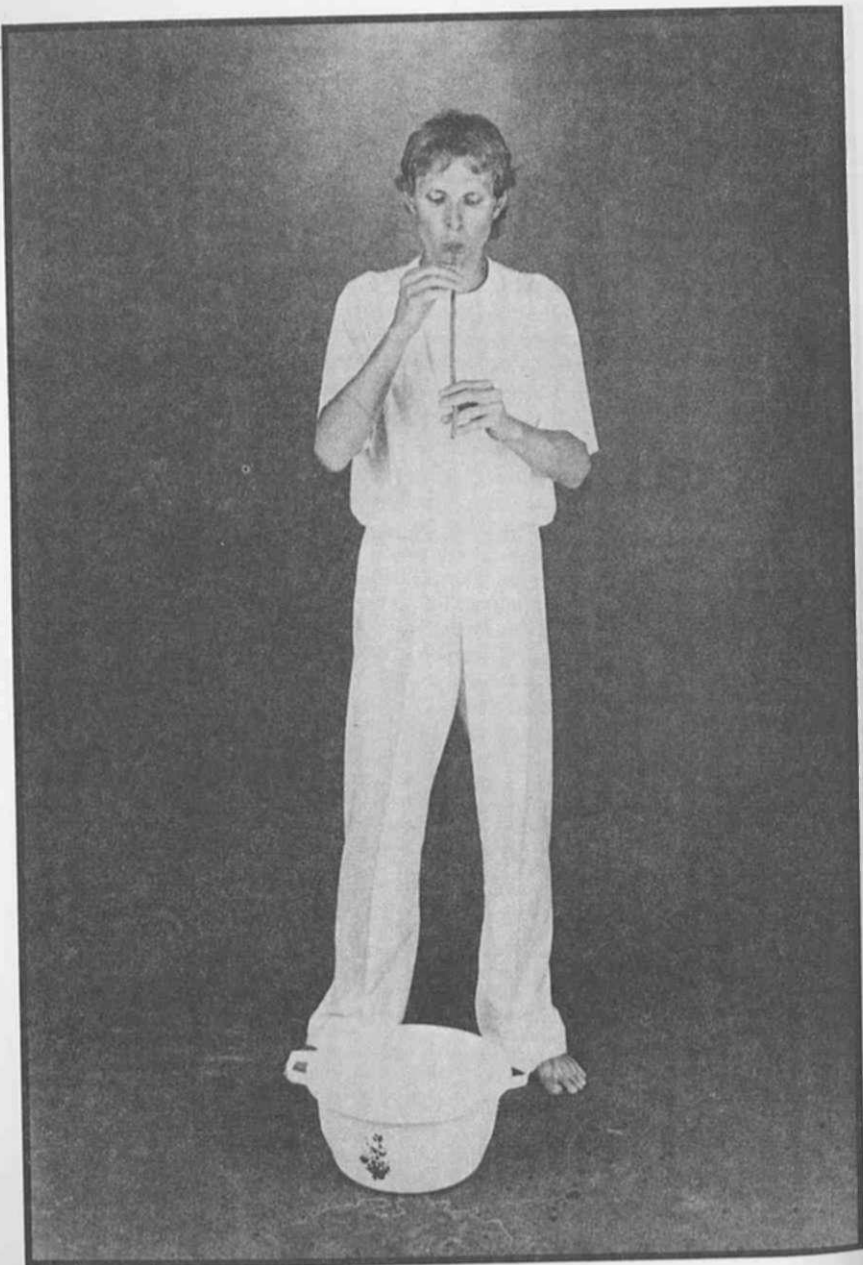
Crijevo se jednim krajem potiskuje kroz usta, grlo i jednjak do želuca (*si. 2 i 3*). U prvoj fazi prodiranja crijeva u trenutku prijelaza od



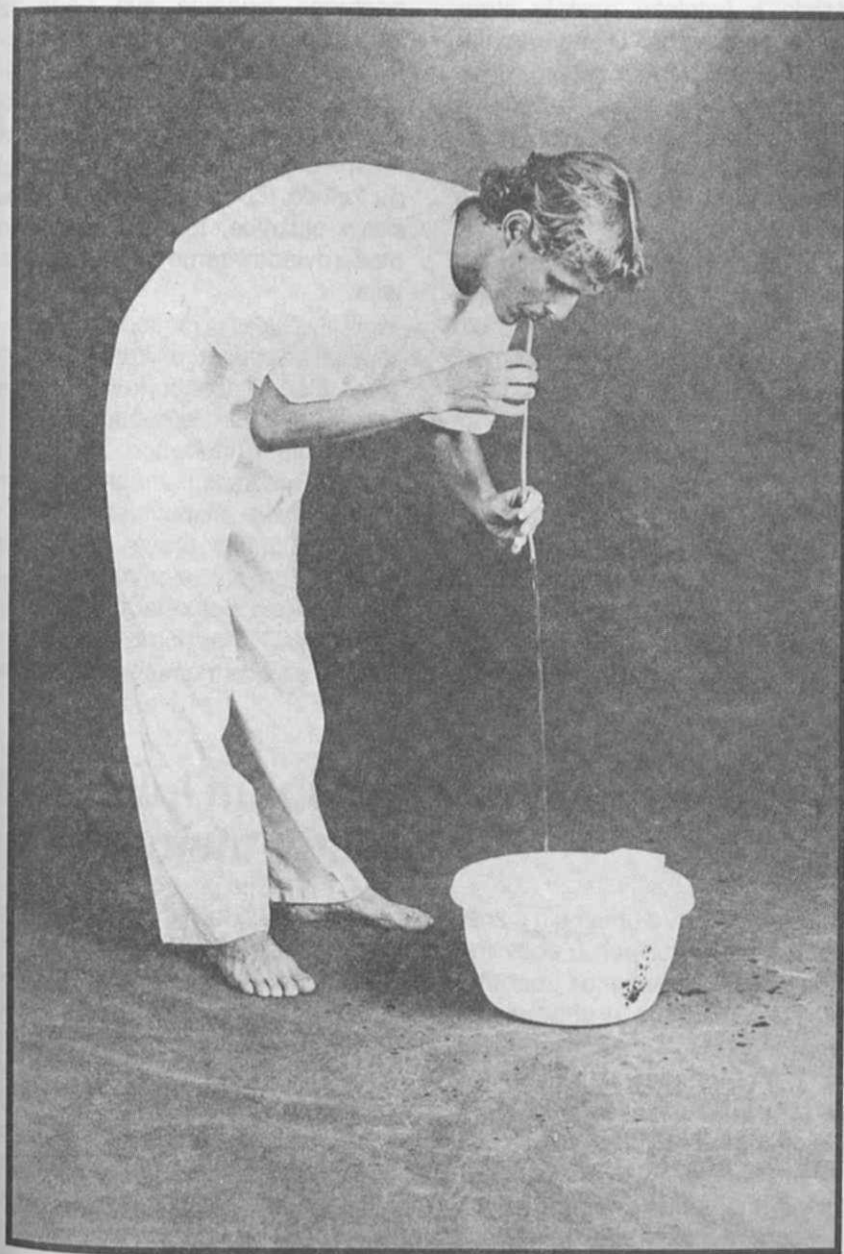
Sl. 1 – kunjđala krija, ispijanje vode



Sl. 2 – kunjđala krija, uvlačenje crijeva



Sl. 3 – kunjda krija, uvlačenje crijeva



Sl. 4 – kunjda krija, izbacivanje vode iz želuca

ždrijela k jednaku nastaje otpor daljnjem prodiranju. U tom trenutku treba pokušati gutati crijevo, čime se otpor uklanja i crijevo daljnjim potiskivanjem prodi neometano dublje do želuca. Posljednjih dvadeset-trideset centimetara ostaje izvan usta.

Tad se nagnjanjem gornjeg dijela tijela i stezanjem abdomena

postupno izbacuje sva voda iz želuca (si. 4). Poslije pražnjenja crijevo se izvlači i temeljito ispire. Crijevo se, dakako, ispire i prije uvlačenja iz higijenskih razloga, a mokro crijevo ujedno lakše prolazi do želuca. Zbog mogućnosti oštećenja sluznice, tom se tehnikom može ovladati samo uz nadzor učitelja.

Tehnike čišćenja dišnih putova

Čistoći nosnih kanala *joga* posvećuje veliku pažnju. Najprije zato što prohodnost kanala ima veliko značenje za opskrbu organizma potrebnim količinama kisika i potpuno uklanjanje ugljičnog dioksida. Nadalje, nosni kanali obavljat će svoju zadaću, naprimjer, zagrijavanje, vlaženje i pročišćavanje udahnutog zraka samo ako su sami pročišćeni. Osim toga, vježbati *pranajamu* može se jedino

ako su nosni kanali potpuno čisti. Premda i određene *pranajame* imaju zadaću čišćenja (*bhastrika*, npr.), uputnije je najprije mehanički očistiti putove, pa tek potom prijeći na tehnike disanja.

Najčešće se primjenjuju tehnike *neti*, *kapalabhati* i *mantagini-mudra*. Gotovo po pravilu upotpunjene su i *bhastrika-pranajamom*, detaljniji prikaz koje je dan u poglavlju o *pranajami*.

Mantagini mudra (čišćenje nosa usisavanjem vode)

Najjednostavniji je način ispiranja nosnih kanala usisavanjem vode iz posude kroz jednu od nosnica dotle dok se potpuno ne 'spuni. Izvlačenjem nosnice iz posude usisana će voda isteći sama. Dio vode koji pri uvlačenju prođe u ždrijelo izbacuje se kroz usta. Postupak se ponavlja na obje nosnice. Voda mora biti topline "jela i malo zasoljena morskom vodom. Usisavanje se obavlja jednostavnim uranjanjem jedne od

nosnica u posudu s vodom i uvlačenjem vode u nosnicu. To treba biti postupno i kontrolirano, kako voda ne bi prodrla u dušnik ili jednjak. Drugu nosnicu držimo zatvorenu kažiprstom.

Nakon ispiranja provodi se *kapalabhati* ili *bhastrika-pranajama*. Premda ne tako uspješno, postupak se može provesti i jednostavnim nalijevanjem vode u nosnicu iz dlana. U tom slučaju glava treba biti zabačena i nagnuta na protivnu

stranu. Ali, ako voda u tom slučaju nije zasoljena, zbog osmotskog tlaka koji se razvija u nosnici pojavljuje se neugodan osjećaj i stoga

takvo čišćenje treba provoditi jedino kad nema uvjeta za provođenje prije opisane tehnike.

Neti

Već prema tome provodimo li *neti* jednostavnim ulijevanjem vode u nosnicu s pomoću specijalne

posude ili to činimo mehaničkim zahvatom provlačeći uzicu kroz nos, razlikujemo tehniku *đala-neti* i *sutra-neti*.

Đala-neti

Dala-neti vrlo je slična prije spomenutim tehnikama čišćenja s pomoću vode. U ovom slučaju radi olakšavanja postupka upotrebljava se specijalno izrađena posuda što djelomično podsjeća na kanticu za zalijevanje. Mlaznica je načinjena tako da krajem može biti umetnuta u nosnicu pri početku nosnog kanala.

Odizanjem posude i istodobnim blagim naginjanjem glave ustranu voda prodire u jednu i ističe kroz

drugu nosnicu (sl. 1 i 2). Prema potrebi, postupak može biti ponavljen više puta, u ovisnosti o kapacitetu posude za vodu (ima ih većih i manjih). U toku ulijevanja vode diše se kroz usta i stoga su malo otvorena. Nipošto ne treba disati na nos, jer voda može biti usisana do sinusa. Voda kojom se ispire malo je zasoljena morskom solju, ali ne odviše, da ne nagrize sluznicu. Umjesto obične tople vode može se upotrijebiti i čaj od kamilice.

Sutra-neti

Sutra-neti nešto je složenija tehnika i nužno je vrijeme da se ovlada njome. No, kad je jednom prihvaćena, može se prakticirati bez bojazni svaki dan izjutra. Ne oduzima ništa više vremena ni truda no što se uobičajeno posvećuje higijeni zuba.

Za provođenje je potrebno imati konopčić ili mekanu, ali ne odviše

rastezljivu gumu, namijenjenu specijalno za tu svrhu. Kako se na evropskom tržištu na može naći takva guma, dok je, naprimjer, u Indiji nalazimo u svakoj trgovini sanitarnim materijalom i lijekovima-odgovarajuća zamjena može biti ventil-gumica, koja se inače upotrebljava za bicikle ili sanitetske gumice istog promjera. No, bit će



Sl. 1 – dala-neti



Sl. 2 – dala-neti

upotrebljiv i prikladan pamučni konopčić odgovarajuće čvrstine. Vlakna od kojih je konopčić spleten ne smiju biti pregruba i nadraživati nosnu sluznicu.

Sutra (konopčić) mora biti dug 40 do 50 cm, različita promjera. U načelu, u početku se upotrebljava *sutra* minimalnog promjera (oko 2 mm), dotle dok se ne prihvati tehnika, a poslije se može upotrebljavati i *sutra* većeg promjera (oko 3-4 mm). Gumene *sutres* namijenjene u te svrhe mogu se naći u nekoliko varijanti, odnosno promjera, a označene su određenim brojevima, prema debljini. Te *sutres* nisu šuplje, kraj koji se uvlači blago je zaobljen i zatupljen, a suprotni kraj koji se provlači kroz nosnicu poslije završetka čišćenja proširen je i prošupljen, tako da može nesmetano biti provučen kroz nosni kanal i izvučen kroz usta, povlačeći za sobom preostali dio nečistoće iz nosnog kanala.

Kako je ovladavanje tehnikom u početku katkad vrlo neugodno, prvi se pokušaji moraju odvijati pod nadzorom iskusnog učitelja. Naime, zbog nedovoljne upućenosti u anatomske presjek nosa, učenik može pogrešno odabrati smjer uvlačenja. Postupak pogrešnog uvlačenja *sutres* izaziva intenzivni nadražaj nosne sluznice i suženje očiju, odnosno automatsku odbojnost prema daljnjem uvlačenju *sutres*, a i potrebu da se prekine Pokušaj. Uzrok je tome u usmjerenju *sutres* prema frontalnim (čeonim) sinusima, umjesto prema ždri-

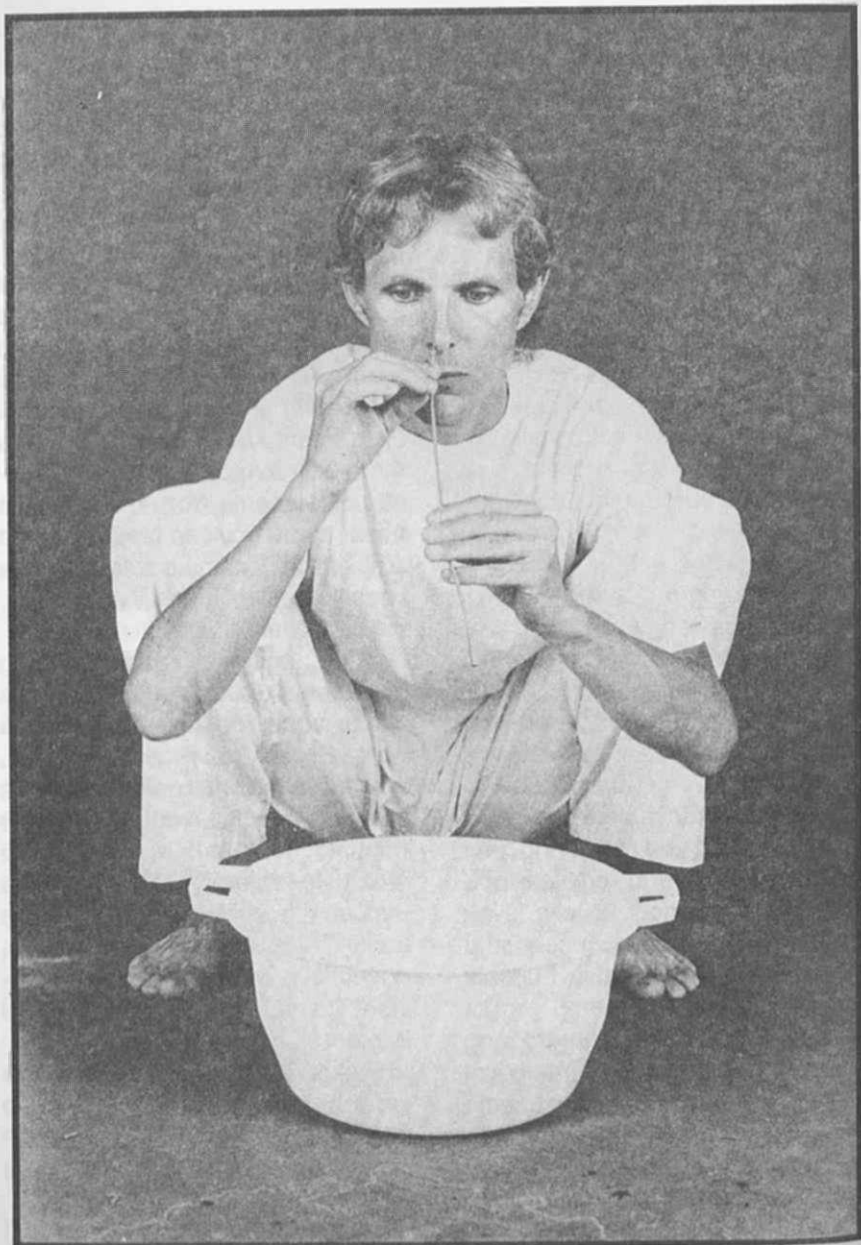
jelu. Sugestija u ovom slučaju, potpomognuta učiteljevim uvlačenjem *sutres*, može bitno pospješiti ovladavanje tehnike i ublažiti eventualnu odbojnost koja se može razviti zbog pogrešnog pristupa.

Kad je *sutra* prodrila do grla, kraj se kroz usta dohvati kažiprstom i srednjim prstom poput kliješta te povuče kroz usta van. Jednom se rukom prihvaćaju jedan, a drugom drugi kraj *sutres* i naizmjenično se polaganim povlačenjem masiraju i čiste nosni kanali (sl. 1 i 2). *Sutra* mora biti navlažena prilikom početnog provlačenja kroz nosni kanal, a nosni kanal očišćen ispuhavanjem zraka. Kod početnikasutrase može i nauljiti jestivim uljem ili maslacem, što će ukloniti ili ublažiti nadražaj.

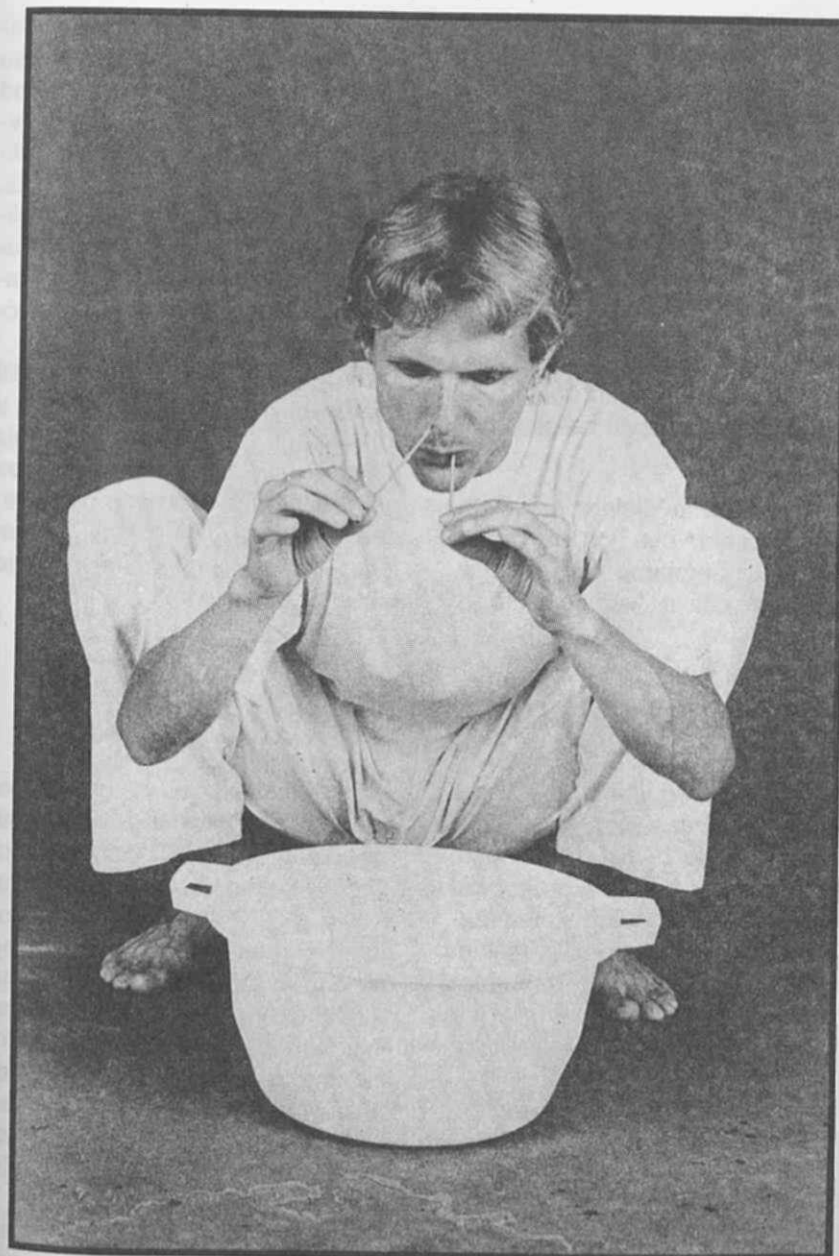
Prije početka naizmjeničnog povlačenja uzima se i zadržava mlaka voda u ustima. Diše se na nos. Poslije završetka čišćenja, koje može potrajati nekoliko minuta za svaku nosnicu, voda se izbacuje (nipošto ne guta), a *sutra* izvlači kroz usta krajem koji je bio najprije uvučen u nosni kanal. Zadebljali će zadnji kraj, prolazeći nosnicom, povući sve ostatke nečistoće i najviše što je moguće očistiti nosni kanal.

Efekt čišćenja toliko je izrazit da je doživljaj disanja neusporedivo potpuniji i slobodniji te obogaćen novim iskustvom nesmetanoga protjecanja zraka kroz nosnice.

Ďala-neti i *sutra-neti* mogu biti izvedene nevezano, ali najbolji se efekt postiže ako su napravljene u



Sl. 1 – sutra neti, provlačenje sutre (uzice) kroz nosni kanal



Sl. 2 – sutra neti, čišćenje nosnog kanala

kontinuitetu, najprije *dala-neti*, a potom *sutra-neti*. Najidealnije je provesti slijed *dala-neti-sutra-neti-dala-neti*. No, kako je suvremeni čovjek ograničen vremenom, i jedna od provedenih tehnika dat će zadovoljavajući efekt.

Poslije završetka čišćenja nužno je načiniti *kapalabhati-kriju* ili *bhas-trika-pranajamu*, kako bi se isušila voda u nosnoj šupljini. U protivnom, mogu se razviti određeni upalni procesi, odnosno pojaviti se glavobolja.

Osim što vrlo djelotvorno čiste nosne kanale, ove vježbe mogu pospješiti ili potpuno izliječiti prehladu, pomoći u liječenju astme i

drugih bolesti dišnih putova. Uklanjaju krvarenje iz nosa, osobito su korisne osobama koje pate od povremenoga jutarnjega ili dnevnog krvarenja iz nosa. U kontraindikacijama postupak se ne provodi. Ovamo se ubraja, naprimjer, polipoza, proširenje krvožilnog sustava, tumori. Pospješuju liječenje glavobolja, a neki im pridaju mogućnost poboljšanja vida.

Ove je tehnike najbolje provoditi u preventivne svrhe. Provedene u toj nakani, sprečavaju oboljenja dišnih putova. Nužno je prije vježbe *pranajame* provesti neke od navedenih *krija*. U tom slučaju *pranajama* će biti provedena mnogo lakše i uspješnije no inače.

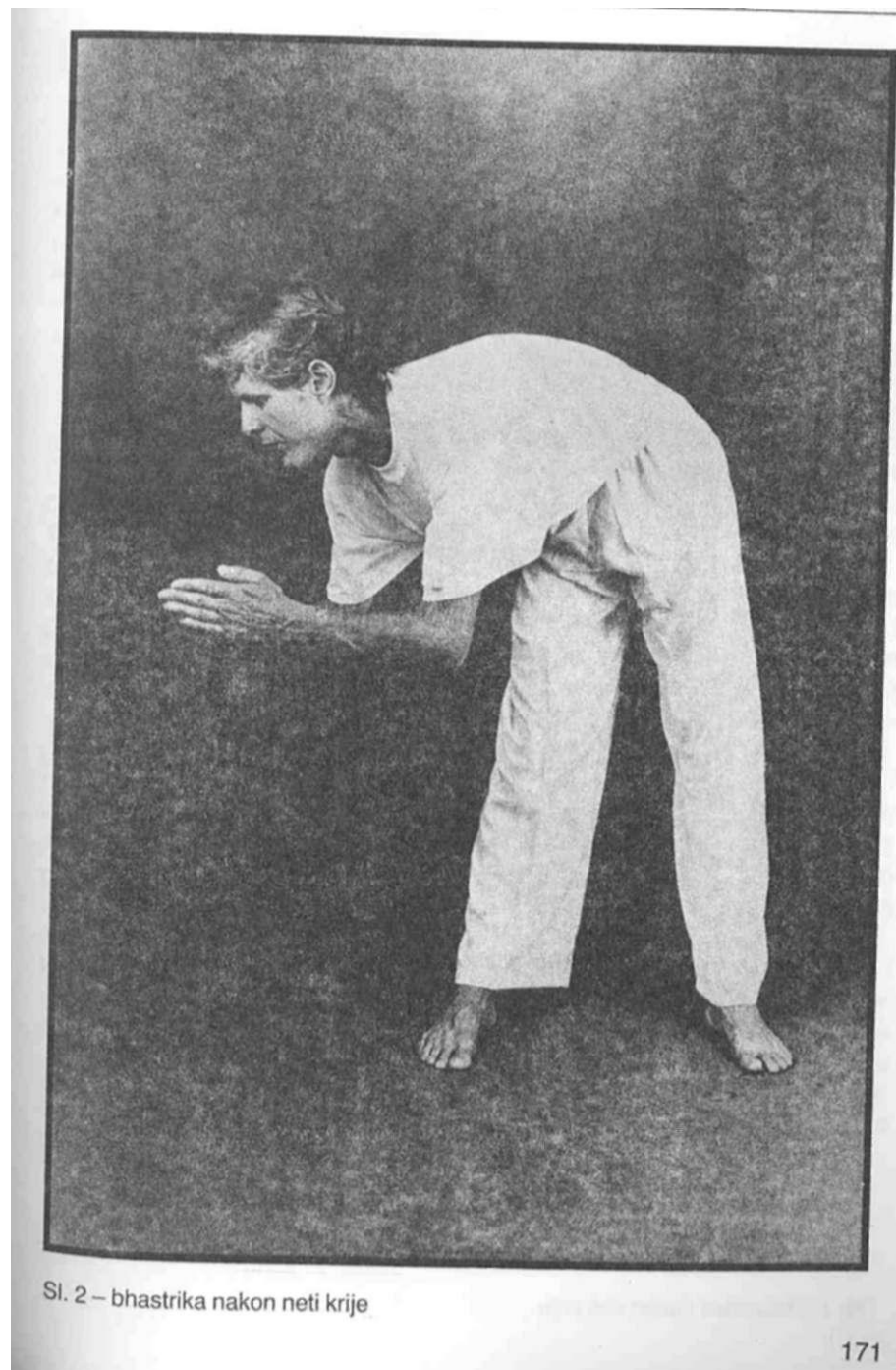
Bhastrika nakon neti-krije

Bhastrika-pranajama slijedi nakon *neti-krije*. Ako se vježba isključivo kako bi se isušili nosni kanali, dobro je tu vježbu prakticirati u stojećem stavu. Noge su tad razmaknute i tijelo gornjim dijelom nagnuto naprijed. Ruke su dlanovima spojene i podignute u visinu grudnog koša, povijene u laktovima (si. 112).

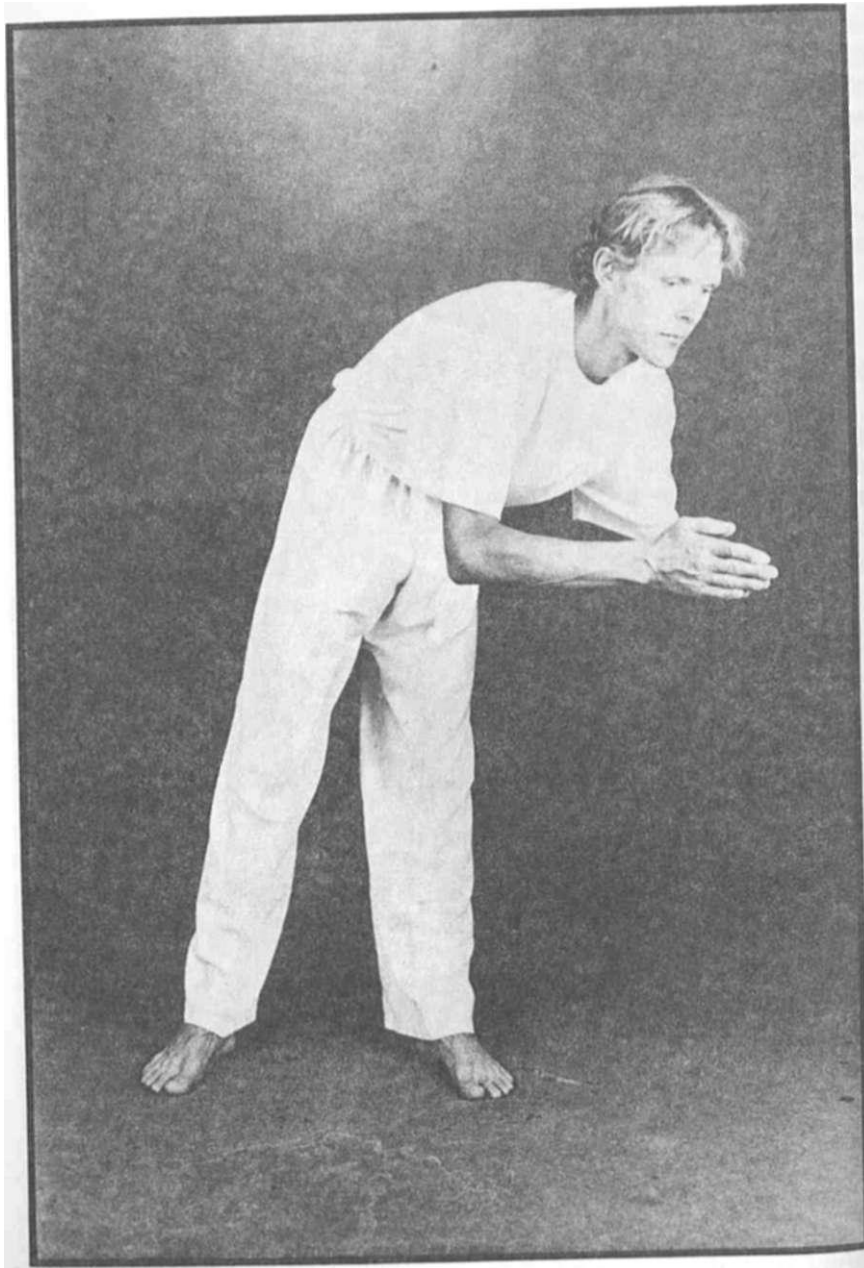
Karakteristično je za *bhastrika-pranajamu* da su aktivne obje faze, a udah je, kako ćemo vidjeti poslije, pasivan. Disanje je energično i brzo. Snažni impulsi dolaze iz gornjega i ramenoga dijela grudnog koša, što će istodobno izazvati

brze, ritmičke kretnje u predjelu trbuha. Zbog snažnih respiratornih faza disanje je vrlo čujno i zvuk podsjeća na rad kovačkog mijeha. Takvo je disanje popraćeno istodobno i kretanjama povinuta gornjeg dijela tijela s jedne na drugu stranu, odnosno u kasnijoj fazi i kruženjem. Ritam disanja prati i rad ruku brzim, kratkim kretanjama dlanova gore-dolje. Nakon nekoliko desetaka potpunih disajnih ciklusa slijedi odmor i ponavljanje vježbe. To će potpuno isušiti nosne kanale.

O daljnjim varijantama *bhastrike* bit će govora u poglavlju o *pranajami*.



Sl. 2 – bhastrika nakon neti krije



Sl. 1 - bhastrika nakon neti krije

Kapalabhati

U slobodnijem prijevodu to je »vježba koja čelo čini svijetlim«. To upozorava na njezinu osnovnu funkciju unapređenja rada dišnog aparata temeljitim čišćenjem nosnih kanala i sinusa. Obično se vježba u nekoj od sjedećih, meditativnih *asana*. Vrlo je pogodna *padmasana*.

Dlanovi su položeni na koljena i ruke sasvim ispružene u laktovima. Grudni koš i ramena podignuti su i blago iskošeni prema naprijed (*si.*). Trbušni mišići potpuno su slobodni i opušteni. Slično kao i kod *bhastrike*, udah i izdah vrlo su brzi, uz pomoć trbuha i ošita. Ali, dok su kod *bhastrike* i udah i izdah aktivni, kod *kapalabhati-krije* (*pranajame*) ističe se izdah, napravljen naglim i energičnim stezanjem prednjih trbušnih mišića u predjelu iznad i naokolo pupka. Ta kontrakcija uvjetuje podizanje dijafragme (ošita) nagore i pritisak na pluća. Rezultat je brzo i snažno izbacivanje zraka na obje nosnice, s karakterističnim zvukom koji, kao u prethodnoj vježbi (*bhastrika*), podsjeća na rad kovačkog mijeha.

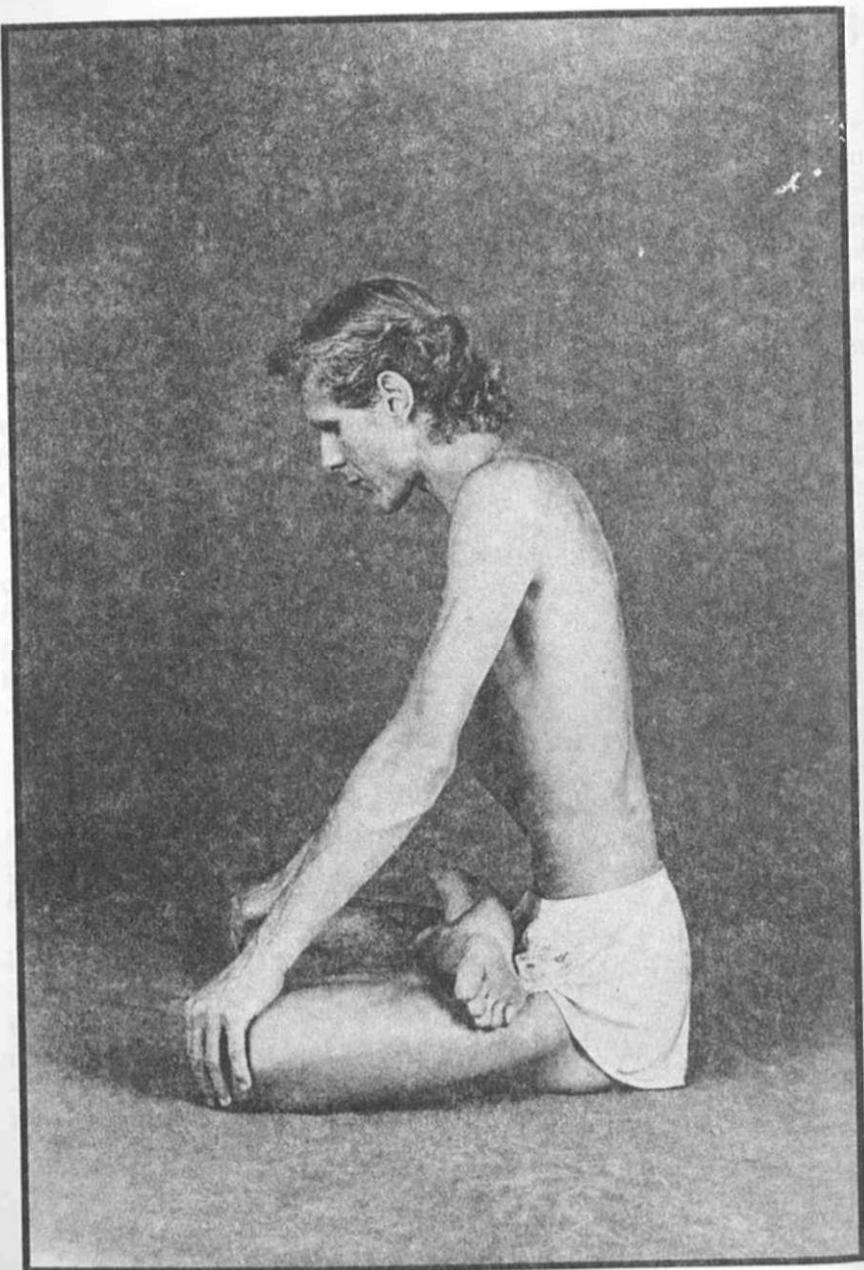
Poslije završetka izdaha voljnom sugestijom trbuh se opušta, što vraća ošit u prvobitni položaj. Sad

nema pritiska ošita na pluća, koji je *y prethodnom položaju stvarao pozitivan pritisak u plućima, i nastaje negativni intrapulmonalni pritisak i, prema tomu, zrak prodire u pluća.

U nenavikla vježbača zamor pri takvu disanju nastupa relativno brzo, kao posljedica nedovoljno sinhroniziranog naizmjeničnog stezanja i opuštanja abdomena. Stoga se preporučuje u početku raditi umjerenijim ritmom, s nekih 30 do 40 serija u minuti, ali poslije se to može povećati i do stotinu.

Faza *kumbhake* (nedisanja) ne smije biti uključena između izdaha i udaha. Tijelo koje je gornjim dijelom fiksirano dlanovima položenima na koljena ne pomiče se, osim u predjelu trbuha,

Osim već spomenutoga pozitivnog djelovanja na dišni sustav, *kapalabhati* djeluje stimulirajuće na živčani splet u predjelu solarnog plexusa, djeluje masirajuće na organe trbušne šupljine i prokrvljava čitavo zdjelično područje i stoga pospješuje probavu, odstranjuje suvišne trbušne naslage masnog tkiva i održava trbušnu muskulaturu. Pospješuje uklanjanje ugljičnog dioksida i poboljšava opskrbu kisikom.



Kapalabhati

Basti-krija

Zatvor (opstipacija) kao stanje u kojemu crijeva nisu očišćena i slobodna od otpadnih tvari, rezultata probave, ne mora značiti isključivo potpuno zaustavljanje izbacivanja otpadnih materijala ili pak neuredno i neredovito pražnjenje. Zatvor može postojati i kod prividno redovitog pražnjenja crijeva, kad su stijenke obložene otpadnim tvarima što su trebale biti izbačene. Sadržaj takvih zidnih obloga crijeva, kako pokazuju neka ispitivanja, može biti star i nekoliko mjeseci i, takav, u ponekim slučajevima podobno tlo za razvitak patološke crijevne mikroflore. Postupno, u toku vremena, raste debljina novih naslaga, prostor za prolaz otpadnih tvari se sužava i nastaje potpuna kronična zatvorenost.

Jedan je od mogućih postupaka uklanjanja takvih naslaga tzv. *bastikrija*. No, ta se tehnika može provoditi i kao periodički higijenski zahvat.

Proces je vrlo jednostavan. Uz pomoć naprave za klistiranje kroz rektum (čmar) ubacuje se određena količina tople vode u crijeva. To se može provesti i s pomoću gumenog crijeva, jednim krajem pričvršćenoga na izvor tople vode. Daka-ko, protok treba biti reguliran tako da omogućuje postupni prihvata vode. U početku se uzima manja količina, a poslije, u toku vježbanja, "zvija se sposobnost sve većeg Prihvaćanja vode. Vodom se ne

može preopteretiti ako je protok kontroliran i umjeren, jer u trenutku kad bude prijeđena granica podnošljivoga, automatski se otvara analni sfinkter i prazne se crijeva.

Izvežbani *jogini* uzimaju vodu izravno, bez pomagala, provodeći *nauli-kriju* i *udijana-bandhu* sjedeći u vodi, no neki prigovaraju takvu načinu prakticiranja. Kako je za ovo nužno savršeno ovladati *nauli-krijom* i *udijana-bandhom*, zadržat ćemo se na jednostavnijemu.

Vode treba uzeti onoliko koliko se može zadržati nekoliko minuta u tijelu. Potom se izbacuje van. Taj se postupak ponavlja dotle dok se crijeva potpuno ne očiste. Potrebno je nadasve dobro isprazniti crijeva da ne ostane vode. Potpuno se čišćenje postiže s pomoću potpunog jogičkoga ili abdominalnog disanja. Čini se da je potpunije pražnjenje pri abdominalnom disanju, jer potiče se jačim aktiviranjem abdominalne regije.

Napredniji učenici pospješit će pražnjenje prakticirajući *udijanu* i *nauli*. No, u nemogućnosti ovoga, i blago masiranje donjeg dijela trbuha pružit će zadovoljavajući efekt. *Basti-krija* obavlja se kasno navečer ili rano izjutra, ali svakako nekoliko sati poslije posljednjeg obroka. Nužno je da se provodi u razdoblju dnevnih ili višednevnih gladovanja. Premda neke škole *joge* preporučuju primjenu te teh-

nike svaki dan, dovoljno je ograničiti je na jedanput na mjesec, uto-liko više što to zacijelo neće narušiti postupak prirodne peristaltike.

Kako je već rečeno, čišćenje se ponavlja koliko je to potrebno, dotle dok voda uzeta za pročišćavanje poslije izbacivanja ne bude sasvim čista. Dakako, svako novo izbacivanje sve je čišće.

Može se provesti jednotjedno čišćenje, pri čemu se voda uzima prvi, treći i šesti dan, ali samo jedanput, povećavajući količinu vode. Kao i prethodna, jednodnevna provedba *basti-krije*, ta se modifikacija provodi jedanput na

mjesec. Možemo uočiti da je pri ovom načinu čišćenja aktivnost crijeva u toku tjedna bitno smanjena, no to je uobičajena pojava jer voda čisti ono što je inače odstranjeno redovitim izbacivanjem. Redovita se probava uspostavlja nekoliko dana nakon čišćenja.

Basti-krija vrlo je dobra zamjena za mnogima nešto teže prihvatljivu *šankaprakšalanu*, ali ne i tako djelotvorna. Naime, čisti samo sadržaj debelog crijeva, dok voda uzeta u *šankaprakšalani* čisti cjelokupni probavni sustav, od usta, preko jednjaka, želuca do tankoga i debelog crijeva.

Majurasana za potrebe basti-krije

Radi izbacivanja manjih ostalih količina vode iz crijeva poslije ispiranja tehnikom *basti-krije*, prakticira se *majurasana* u nešto modifikiranoj varijanti. U trenutku prebacivanja oslonca na ruke, noge se ne ispružaju usporedo s podom i spojene, nego se izbacuju po strani i podižu načinom koji posjeća na širenje repa pauna (odatle i naziv

vježbi »paunova poza«). Naime, usporedo i vodoravno postavljene noge zadržavaju analni sfinkter potpuno stisnut, što povećava pritisak u trbuhu, ali ne omogućava isticanje preostale vode iz kolone (debelog crijeva). Širenjem nogu po strani u izmijenjenoj varijanti relaksira se analni sfinkter i pospješuje eliminacija vode nakon vježbe.

Dhauti

Hatha-joga pradiipika pod pojmom *dhauti-krije* navodi niz više ili manje složenih tehnika. Za potrebe preventivno-terapijskog pristupa izbor je sužen na dvije najpraktič-

nije i dijelom najjednostavnije, *dhauti*- čišćenje jezika (*dihva sodhana*), i čišćenje probavnog trakta vodom što se naziva *varisarahauti* (*šankaprakšalana*).

Varisarahauti (šankaprakšalana)

Zbog izuzetne djelotvornosti ta tehnika može potpuno očistiti cjelokupni probavni trakt od usta, preko jednjaka, želuca, do tankoga, odnosno debelog crijeva. Uobičajeni postupak klistiranja pomoću purgativa (npr. gorke soli) pokazuje, u odnosu na tu tehniku, primjetni nedostatak. Naime, premda purgativ uzrokuje intenzivno pražnjenje, ono ipak nije potpuno i svepročišćavajuće, a pri čestoj primjeni može se narušiti prirodna peristaltika crijeva.

Kod *šankaprakšalane* stimulator je intenzivnog pražnjenja najobičnija, topla voda zasoljena umjereno morskom solju. U vodu se može dodati i nešto limunske kiseline (jedan do dva limuna na dvije litre vode). Provedena jedanput na mjesec, djeluje vrlo korisno na održavanje zdravlja cjelokupnog organizma, a osobito probavnog trakta. No, neki učitelji *joge* smatraju da je dovoljno u preventivne svrhe tehniku provoditi jedanput u pola godine.

Kako se *šankaprakšalana* ne Prekida dok ne počne istjecanje

potpuno čiste vode, što je pokazatelj da je probavni trakt potpuno očišćen, ima izuzetno značenje za uspostavljanje zdravoga i redovitog prirodnog pražnjenja crijeva, koje je često poremećeno. O razlozima je bilo govora u poglavlju o djelovanju *asana* na probavni sustav. No, ponovimo samo da su potpuno uklonjene stare i otrovne naslage otpadnih tvari, koje često oblažu crijevnju stijenk, čime se omogućava nesmetan i optimalan rad crijeva.

Premda i *basti-krija* pokazuje određene tendencije u tom smjeru, *šankaprakšalana* je ipak neusporedivo djelotvornija, jer *basti-krija* je ograničena na čišćenje debelog crijeva. Važnu primjenu *šankaprakšalana* pokazuje u postupku terapijskog gladovanja. Naime, prijelaz na određeni oblik terapijskoga gladovanja treba početi upravo na ovaj način, a ne čišćenjem s pomoću purgativa, zbog već navedenog nedostatka. Tako se bitno smanjuje jačina početnih kriznih razdoblja, jer već je na prvom koraku probavni trakt temeljito očišćen. Isto se tako i

završetak gladovanja mora popratiti *šankaprakṣalanom*. U preventivne svrhe ta se tehnika ne treba provoditi češće od jedanput na mjesec.

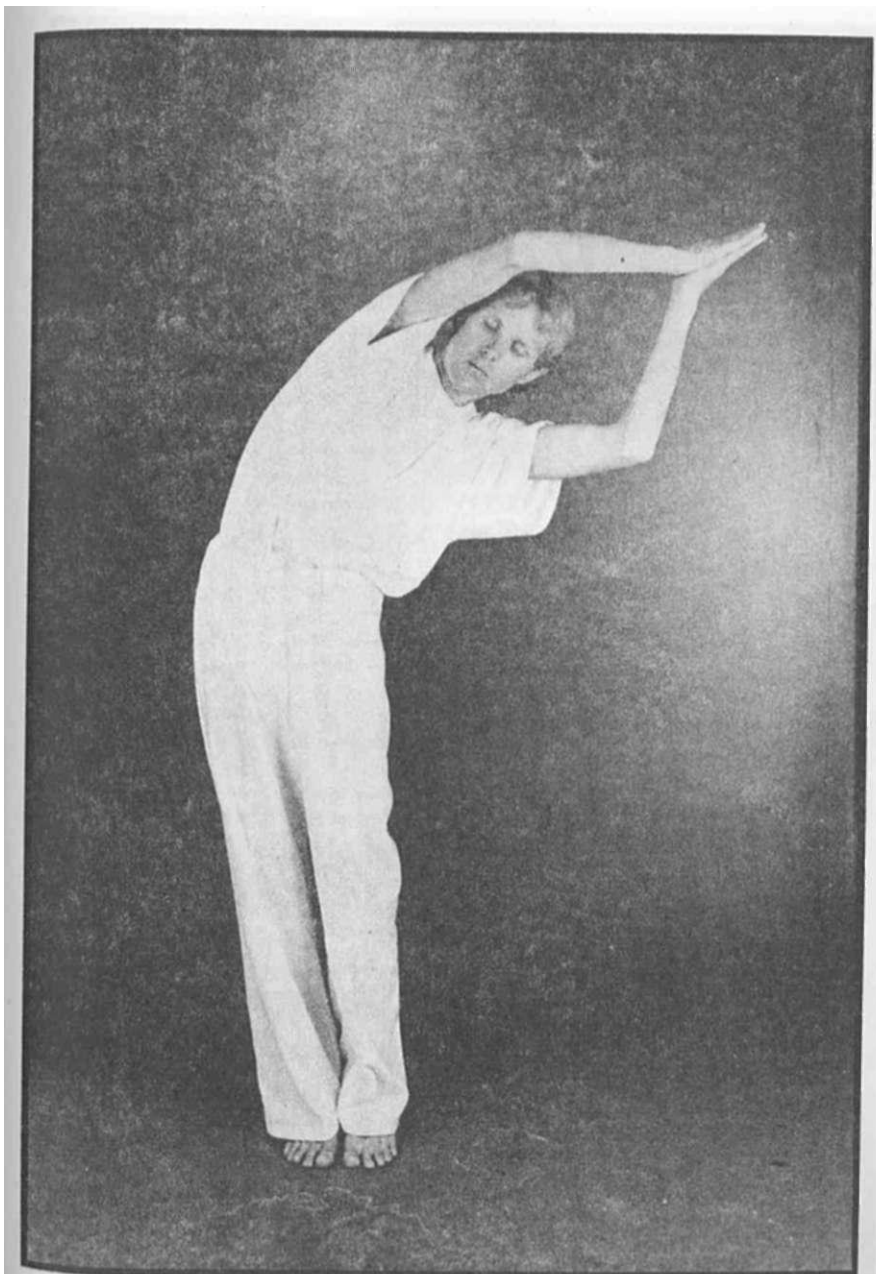
Zbog specifičnog režima prehrane koji slijedi tu *kriju*, tehnika se prakticira rano izjutra. U početku se polagano ispija topla i blago zasoljena voda, 6 do 10 čaša (oko 1,5l). S ispijanjem ne treba žuriti, jer zbog bljutavog okusa vode može se pojaviti mučnina i potreba za povraćanjem. Zatim se sistematski vježba specifični set *asana*: *bhūṅgasana*, *hastaurdhavasana*, *katicakrasana* i *udarakarṣasana*. Vježbe se moraju izvoditi upravo tim

slijedom kojim su navedene. U položaju *bhūṅgasane* pogled se usmjerava prema petama okrećući glavu na jednu, a potom i na drugu stranu, a naposljetku vraća se u početni, ležeći položaj (sl. 1). Takvu *bhūṅgasanu* treba izvesti četiri puta. Prilikom okretanja glave finalni položaj *bhūṅgasane* ne smije biti narušen otklonom gornjeg dijela tijela.

Potom se, u stojećem stavu, izvodi druga vježba, *hastaurdhavasana*, ruku podignutih iznad glave i naizmjeničnim otklonima gornjim dijelom tijela lijevo i desno (sl. 2). Te su kretnje nešto življe i intenzivnije, a treba napraviti 4-8 otklona.



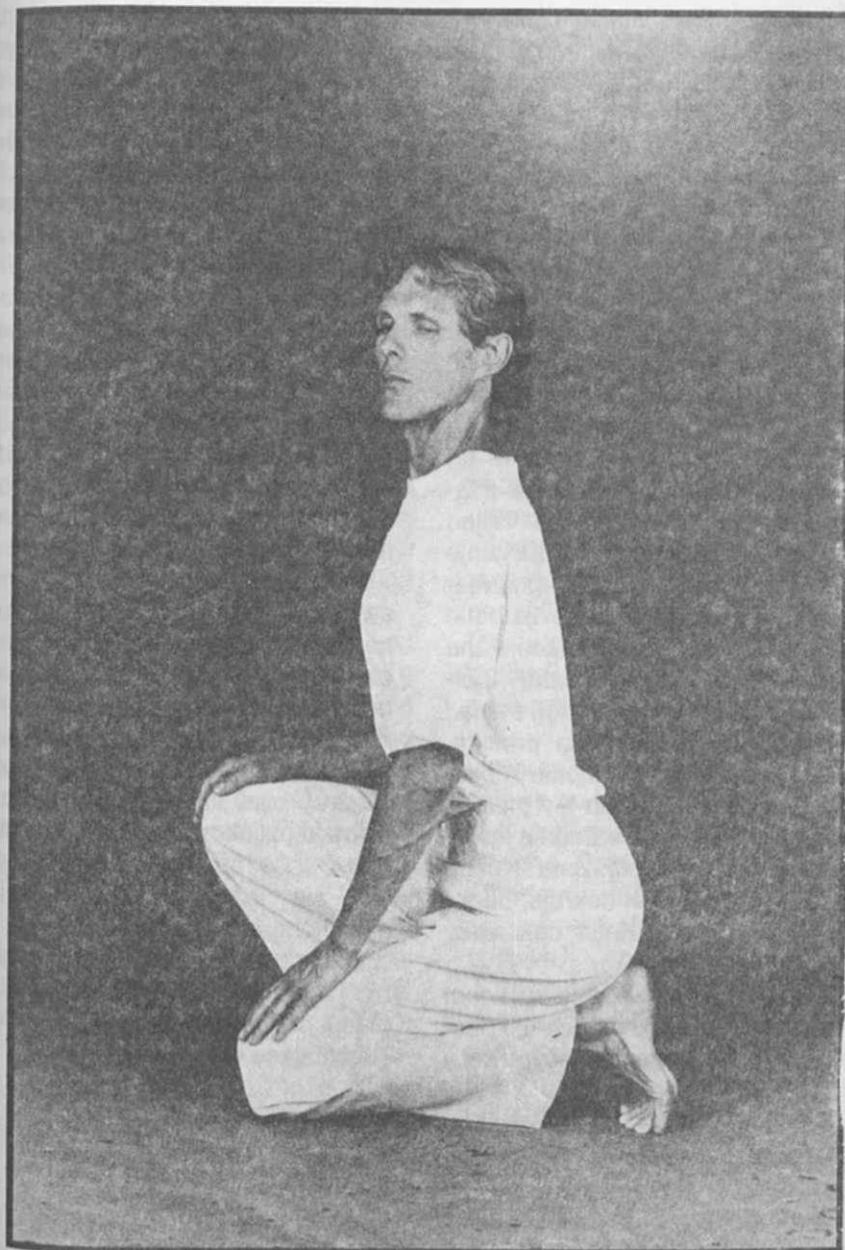
Sl. 1 - bhūṅgasana



Sl. 2 - hastaurdhavasana



Sl. 3 – katićakrasana



Sl. 4 – udarakaršasana

Nastavlja se *katicakrasanom*, odnosno zabacivanjem ruku na jednu i drugu stranu s izrazitom torzijom kralješnice (4-8 puta) (*si. 3*). Završava se *udarakaršasanom* hodajući u čučnju s istodobno naizmjeničnim okretanjem glave (*si. 4*).

Te će vježbe djelovati stimulativno na pražnjenje crijeva; ako već ne budu ispražnjena nakon prvotno izvedenog seta, to će se dogoditi zacijelo nakon daljnjih nekoliko.

U daljnjem toku nastavlja se s ispijanjem pripravljene vode, i to tako da nakon svake čaše (2 dl) bude ponovljen određeni set *asana*. Uskoro se uspostavlja slijed ispijanje vode - *asane* - pražnjenje - ispijanje vode - *asane* - pražnjenje ... Postupak se ponavlja dotle dok voda koja se izbacuje ne ostane čista. To je pokazatelj potpunog očišćenja probavnog trakta i tad se *šankaprakšalana* prekida. Najčešće je to, osim najprije popijenih 6-10 čaša, daljnjih 6-10 čaša, no to ovisi o količini otpadnih materija nataloženih u crijevima. Nužno je čišćenje provesti dokraja, odnosno ne prekinuti dotle dok istiće nečista voda.

Osobe koje su ovladale *udijanom* i *nauli-krijom* mogu pražnjenje pospješiti provodeći uz osnovni set i

ove dvije tehnike, prije ili u toku pražnjenja. Osobito u osoba koje imaju teškoća da uspostave prvotnu eliminaciju, ove vježbe mogu pospješiti pražnjenje. Nakon *šankaprakšalane* provodi se specifičan jednodnevni režim prehrane. (Ovo se ne odnosi na provođenje u svrhu uvodnoga, odnosno završnog koraka terapijskoga gladovanja. Kao uvodni korak u gladovanje, *šankaprakšalana* se nastavlja potpunim gladovanjem, a kao završni postupnim prijelazom na prehranu, koji brojem dana odgovara prethodnom razdoblju gladovanja. Detaljnije informacije o tome mogu se naći u odgovarajućoj literaturi).

Prvih pola sata do sat ne uzima se nikakva tekućina, odnosno hrana. Nakon toga potrebno je uzeti oko 100 grama maslaca s umjerenom količinom kuhane, nesoljene riže. Poslije u toku dana treba se orijentirati na kuhano povrće, tjesteninu, bijeli kruh. Nipošto se ne uzimaju mlijeko i mliječni proizvodi, sirovo voće i povrće, kava, jaki čajevi. Prije spavanja dopušteno je uzeti kompot od kuhana voća.

Dan se mora provesti u mirovanju i u toplomu. Sutradan se može prijeći na normalan način prehrane i uobičajene dnevne aktivnosti.

jutarnje čišćenje četkicom, nakon pranja zubi, ali prije nagonski nego kao sastavni element sistematskog održavanja higijene tijela. Zapravo je neobično što nam je ta jednostavna tehnika tako strana, to više što je izjutra jezik prevučen vidljivim slojem skrame intenzivno nakupljene preko noći, kad nije bilo mehaničkog samočišćenja jezika, koje se obavlja danju. Naime, za dnevnih obroka taj nečisti sloj koji sadrži oljušteni epitel, slinu sa sastavnim dijelovima sluzi, vode, elektrolitima, enzimima, ostatke hrane i bakterije, s hranom se mehanički očisti i prenese u želudac, ali, određena količina uvijek ostaje na jeziku i mogući je uzrok, naprimjer, neugodna zadaha.

Smatrajući jezik jednim od organa uzimanja *prane* sadržane u hrani i vodi, *jogini* se intenzivno brinu o njegovoj čistoći. U tu svrhu upotrebljavaju specijalnu drvenu žlicu, koja se danas sve više zamjenjuje jednostavnim plastičnim, odnosno metalnim instrumentima ruba zaoštrena toliko da očiste jezik, ali da ga ne ozlijede. Jednostavnim povlačenjem preko površine jezika, nataložena se nečistoća uspješno uklanja (*si. 5*). No, u nedostatku izvornih pomagala, i najobičnija žlica može dobro poslužiti. U vrlo kratko vrijeme, vodoravnim i okomitim povlačenjem duž jezika, čišćenje je toliko

uspješno da jezik, inače prevučen bijelom ili bijelo-žutom naslagom, postaje potpuno crven.

Razlog više za čišćenje jezika u funkciji je jezika kao osjetilnog organa, prije svega okusa, ali i temperature, opipa i boli. Receptori tih podražaja smješteni su između epitelnih stanica sluznice kojima je prekriven jezik. Oni su razasuti preko cijele površine jezika. Osjeti se registriraju na osjetilnim stanicama rasprostranjenima na čitavom jeziku, premda najizrazitije na korijenu. Sa svakim osjetilnim podražajem na jeziku nastaje odmah i spontano lučenje sline, odnosno, šire promatrano, i spontano lučenje želučanoga, intestinalnoga (crijevnoga) i pankreatičnog (gušteračinog) soka. Prema tome, jezik je i reflektivni organ za lučenje probavnih sokova.

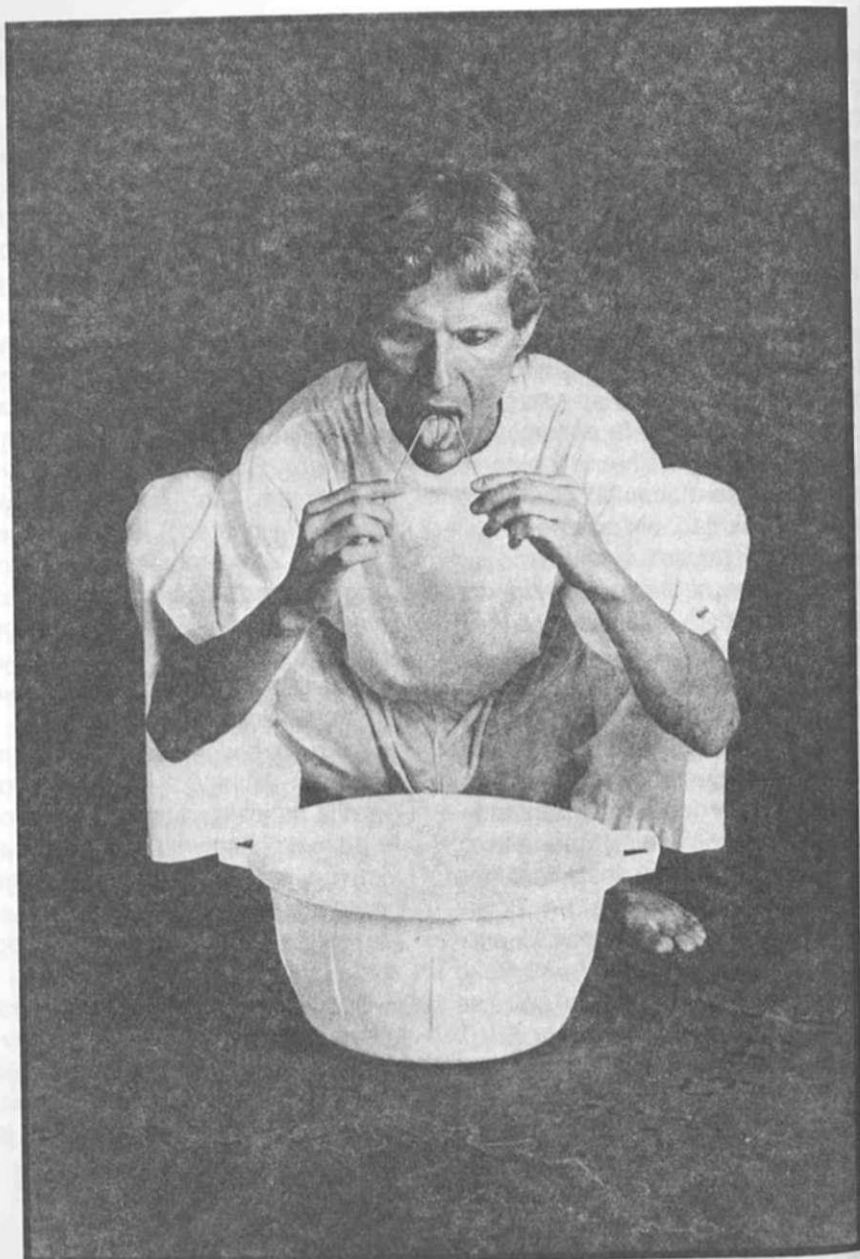
Kako je cjelokupni mehanizam aktiviran prvotnom aktivizacijom osjetila na jeziku, jasno je da oslobođenost gustativnih papila (bradavica na jeziku) od nečistoća ima određeno značenje u prepoznavanju osjeta i aktiviranju probavnog sustava.

Redovito jutarnje čišćenje jezika omogućava da prvi korak u probavnom procesu, odnosno unošenje hrane u usta s popratnim efektima, bude funkcionalno najviše što je moguće.

Dihva-sodhana (čišćenje jezika)

Premda je pranje zubi uvriježen običaj i redovita, nikomu čudnovata pojava, čišćenje jezika, koje upot-

punjava higijenu usne šupljine, na Zapadu je prije izuzetak nego navika. Tek poneko obavlja redovito



Dihva sodhana

Disanje

Pomlađivanje *jogom*, u smislu povratka na prirodne predispozicije tijela primjerene određenoj dobi, koje su najčešće narušene i smanjene zbog neodgovarajućeg načina življenja, počinje popravljajem disanja. Suvremeni čovjek u tome je i najosjetljiviji i velik dio njegovih tegoba počinje odavde.

Valja napomenuti: tako dugo dok dovoljno svježega zraka ne ulazi u pluća, krv dovedena pulmonalnom (plućnom) arterijom do alveola ne može biti potpuno očišćena regenerativnim plućnim procesom. U tome se slučaju krv vraća u lijevu pretklijetku preko pulmonalnih (plućnih) vena, u nenormalnom stanju, nedovoljno pročišćena. Tako ne obavlja potpuno svoju funkciju posrednika u hranjenju tkiva i rezultat je ili određeni oblik oboljenja krvi ili bolest uzrokovana oslabljenom funkcijom nedovoljno hranjenog organa ili tkiva.

Vensku krv svjež i zrak u plućima ne samo što čisti od ugljičnog dioksida, nego i obogaćuje odgovarajućom količinom kisika vezanoga na hemoglobin kao sastavni dio eritrocita (crveni[^] krvnih zrnaca), što ga raznosi u sve dijelove tijela, stanice, tkiva, mišić i organe, i tako omogućava normalno odvijanje metaboličkih procesa (mijene tvari). Ne

samo što je svaki dio ožvijen kisikom, nego i kvaliteta probave ovisi o odgovarajućoj količini kisika koji, dopremljen krvlju arterijom do crijeva omogućava upijanje hranjivih materija. Zapažamo kako nerijetko slaba pluća i siromašna probava idu zajedno. Manjak kisika povlači za sobom nedovoljnu prehranu, nedostatnu eliminaciju otpadnih tvari i nezadovoljavajuće zdravlje u krajnjoj crti.

Zaseban problem pri disanju takozvani je rezervni zrak u plućima, odnosno zrak koji preostaje, nakon normalnog izdisaja. Ta količina iznosi i do 2500 prostornih centimetara (tj. 2,5 l), a posljedica je nedostatnog korištenja plućnog kapaciteta, odnosno nedovoljnog »provjetravanja«. Nepotpuno odstranjivanje rezervnog zraka može uzrokovati niz dišnih tegoba. Takav zrak pogodno je tlo za razvijanje zaraza, upala, čak i upale pluća, naprimjer u nepokretnih pacijenata koji položaj tijela ne mijenjaju dovoljno često.

Osim odgovarajućim tehnikama disanja, takve pojave uklonit ćemo i inverznim pozicijama (*śirśasana*, *viparīta karāni*, *sarvangasana*), u kojima se postiže visok stupan očišćenja pluća od rezervnog zraka

Potpuno jogičko disanje

Promatrajući uobičajeno disanje ljudi koji ovome ne poklanjaju pažnju, uočavamo da su respiratorni impulsi (udah, izdah) kratki i slabi. Najčešće je disanje regulirano orijentacijom samo na dio grudnog područja. To je disanje uz abdominalni pomak ili uz pomak grudnog koša. Vrlo se rijetko mogu susresti ljudi s izrazitijim i sinhroniziranim radom obje plućne regije. Štoviše, s godinama opada snaga respiratornih impulsa, pa je ionako nedovoljno korišteni plućni kapacitet sveden na najmanju aktivnost. To je, po pravilu, popraćeno i daljnjim ubrzanjem disanja tipičnim za starije osobe.

Premda nakon određene dobi disanje oslabljuje, zapažamo da se to ipak događa prijevremeno i brže no što je priroda normalno predviđela. Suvremeni čovjek, naime izgubio je gotovo potpuno mehanizam prirodne i nagonске skrbi o pravilnom disanju zbog izrazite fizičke neaktivnosti i vezanosti na fizički pasivne poslove. Osim toga, nije spoznao značenje pravilnog disanja i sposobnost samopromatiranja i prepoznavanja respiratornih impulsa.

Tek povremeno, za izlazaka u •prirodu, nagonски udiše *zrak punim plućima*, no to su tek rijetki i nedostatni trenuci. Protivno toj pojavi, *joga* s okrenutošću samopromatiranja i neprekidnom usavršavanju razvila je tehnike disanja do

savršenstva. Doduše, tradicionalno objašnjenje valja tražiti u prihvaćanju postojanja *prane* kao životne, kozmičke, sveprožimajuće energije i mogućnošću, prema mišljenju *jogina*, da se *pranom* ovlada preko disanja kao jednom od praničnih manifestacija. Ovladavanje *pranom*, smatraju, oslobađa čovjeka podložnosti prirodnim zakonima i stavlja ga u poziciju gospodara nad prirodom, te mu donosi neograničene mogućnosti koje nadilaze uobičajeno ljudsko poimanje.

No, bez obzira na to prihvatili tradicionalno shvaćanje ili ne, fiziološka funkcionalnost određenih vježbi disanja neosporna je. Uostalom, sve metode disanja u suvremenim sustavima tjelesne kulture brojem su tek dio neiscrpane istočne riznice, a nerijetko i pojednostavljene modifikacije.

Potpuno jogičko disanje sastoji se od tri faze: abdominalnoga (trbušnog) disanja, torakalnoga (grudnog) i klavikularnoga (ramenog) disanja. Tom terminologijom faze su označene radi lakše orijentacije u toku vježbanja. Trbušno disanje, dakle, ne razumijeva disanje trbuhom, nego isticanje donje plućne regije u predjelu ošita, grudno razumijeva disanje popraćeno izrazitim pomakom grudnog koša, odnosno jačanjem rada interkostalnih (medurebarnih) mišića, a rameno svjesno isticanje najgornje plućne regije.

Disanje počinje usmjeravanjem udahnutog zraka prema trbuhu. Ta će se faza očitovati uočljivim podizanjem trbušne stijenke i trbuh poprima izgled polukugle. U drugoj fazi usmjerava se zrak u središnji dio pluća. To je popraćeno intenzivnim širenjem i podizanjem grudnoga koša. Istodobno se automatski, blago, spušta trbuh. I, napokon, u trećoj fazi zrak se usmjerava u najgornji dio pluća, što se ogleda u podizanju ključnih kostiju. Tako je završen ciklus potpunoga jogičkog udara.

Slijedi postupak izdisanja, koji počinje jednakim fazama. Izbacuje se prvobitno udahnuti i već potpuno iskorišteni zrak iz abdominalnog područja pluća. Abdomen se intenzivno povlači. Potom se nastavlja daljnjim pražnjenjem primjetnim i izrazitim spuštanjem grudnog koša i, naposljetku, izbacivanjem zraka iz najviših plućnih sfera, spuštanjem ključnih kostiju. Završetak izdaha popraćen je dodatnim, blagim stezanjem abdomena. Takvo izdisanje najviše će što je moguće isprazniti pluća i ukloniti rezervni zrak. Istodobno će prethodno opisani postupak udisanja unijeti u pluća najveću količinu svježeg zraka.

Tri su faze označene radi lakšeg ovladavanja tehnikom, no nakon prihvaćenog načela ne treba voditi osobitu brigu o pojedinim trenuci-

ma. Disanje postaje automatsko i lako. Prijelaz od jedne k drugoj fazi treba teći kontinuirano, bez prijeloma i zastoja, kako je to često u početnika. Istodobno, disanje mora biti lako, a nipošto ne naporno i grčevito. Uдах se rasprostire poput vala u nadiranju, a izdah se kreće poput vala u povlačenju. Dakako, u početku ovo neće ići tako idealno, no s vremenom će biti potpuno ovladano.

Premda se već u početku može disati u sve tri faze, ovladavanje će se olakšati ako se pokušaju vježbati pojedine faze posebno, a potom spajajući ih u jedinstvenu radnju. Dakle, najprije vježbajući trbušno disanje, potom grudno, pa rameno, i naposljetku tek prijeći na ujedinjavanje.

Važno je imati na umu da se diše uvijek i isključivo kroz nos. Naime, funkcija je nosa da zagrijava zrak koji je ušao u nosnu šuplinu s pomoću nosne sluznice, vlazi zrak pomoću sekreta osobitih žlijezda što se nalaze u nosnoj sluznici, da čisti zrak pomoću dlačica u nosu koje zadržavaju prašinu, i, napokon, da zadržava mikroorganizme s pomoću limfnog aparata na prijelazu u ždrijelo. Loša navika disanja kroz usta, razumljivo, nije opravdana, jer smanjuje prirodnu zaštitu organizma i pospješuje zaraze i oboljenja dišnog sustava.

Trbušno disanje (kontemplativno)

Trbušno disanje, premda ovdje prikazano u kontekstu potpunoga jogičkog disanja, ima specifično funkcionalno značenje do te mjere da zasluži cjelovitiji pristup. Oso- bitost trbušne faze disanja ogleda se u neposrednoj povezanosti aktivnosti trbušnih mišića i probav- nih procesa, i to intenzivnom masa- žom i stimulacijom rada probavnih organa, odnosno pojačanim doto- kom krvi u abdominalnu regiju ako je posrijedi disanje s izrazitim abdo- minalnim amplitudama kao u slu- čaju tzv. kontemplativnog disanja.

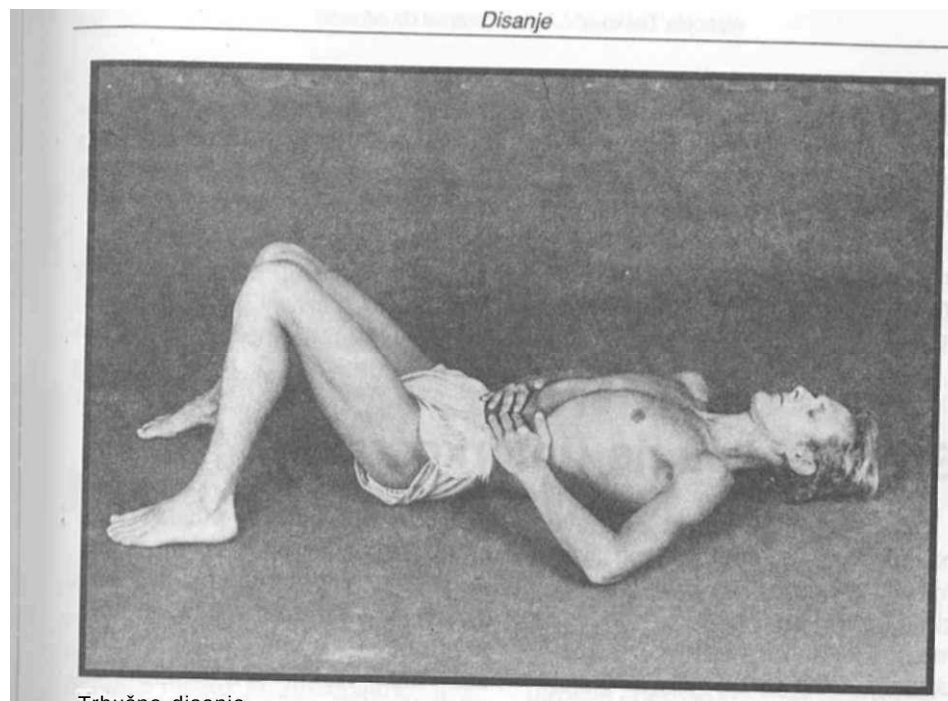
No, vratimo se nakratko disanju općenito.

Kako je već rečeno, efekt disanja seže dalje od dišnog sustava. Nemoguće je, naprimjer, u toku disanja pomicati dijafragmu bez utjecaja na organe trbušne šupljine. Što je pomicanje dijafragme jače, intenzivniji je odraz tog rada u trbu- šnoj šupljini. Porast grudnog obujma u toku udaha spušta ošit koji, pritiskajući na abdominalnu regiju, uzrokuje pritisak na trbušne organe. U toku izdaha vraćanje dijafragme smanjuje taj pritisak. Ponavljanje tog postupka djeluje kao neprekidna masaža, koja pod- ržava normalnu probavu.

U ovom procesu osobito je zna- čajna trbušna faza disanja. Da bi ona bila odgovarajuće zastupljena, nužno je ispuniti dva preduvjeta. Prvo, da je mišićje abdomena dovoljno snažno i elastično i, drugo,

da nije prihvaćena nezdrava navika disanja u kojoj izostaje trbušna faza. Takva deformacija, doduše, najčešće je popratna pojava slab- ljenja abdominalnog mišićja, ali moguć je i obrnut proces, da se zbog nedovoljno zastupljene trbu- šne faze u toku normalnog disanja gubi čvrstoća i elastičnost mišića. No, bez obzira na to što je uzrok a što posljedica, krajnji je rezultat istovjetan: loše funkcioniranje pro- bavnog sustava i mogućnost nastanka usporenog ritma pražnje- nja, zatvora, funkcionalne dispepsi- je, dislokacije probavnih organa, prekomjerne debljine itd. Simpto- matično je da upravo kod mnogo ljudi s prekomjernim brojem kilo- grama gotovo uvijek nedostaje trbušno disanje, odnosno disanje je usmjereno na gornje dijelove pluća, a svaki pokušaj aktiviranja trbušne faze neugodan je i teško izvediv. Stoga i jedan od zahtjeva kod kure mršavljenja treba biti usmjeren postupnom oživljavanju abdome- na.

Koliko je značenje abdominalne aktivnosti na urednu probavu, pokazuje se na primjerima vrsnih *jogina*. Ovladavši tom vrstom disa- nja, oni stječu sposobnost odstra- njanja otpadnih tvari prema želji. No, i početnici će već nakon kraćeg razdoblja vježbanja osjetiti jako dje- lovanje na crijevnu aktivnost. Neko- liko minuta intenzivnoga trbušnog disanja izaziva čujnu aktivnost u cri-



Trbušno disanje

jevima, prouzročenu jačanjem cri- jevne peristaltike i pojačanim luče- njem crijevnih sokova.

Relativno kraće vrijeme nakon vježbe može uslijediti i znak za defekaciju (odstranjivanje). Ako se to i ne dogodi, pražnjenje će ipak biti redovitije i lakše.- Razmjerno vremenu prakticiranja, i rezultati će biti sve zapaženiji. Naposljetku, učenik će razvijanjem spoznavanja abdominalnog područja početi za vježbanja registrirati širenje topline u predjelu solarnog plexusa. Tu Pojavu *jogini* tumače pojačanom koncentracijom *prane* u tom pod- ručju.

Trbušno disanje može se uvjež- bavati u sjedećem, stojećem ili ležećem stavu. Ležeći je položaj

osobito pogodan u početku. Sto- pala se približe zdjelici na daljinu koja ne narušava opuštenost i raz- maknu se otprilike za širinu zdjeli- ce. Odignuta koljena se priljube. U ovome će položaju abdomen lakše reagirati u toku disanja. Istodobno, to je pogodan stav za ljude s pomaknutim trbušnim organima, jer vraća organe u prirodni položaj. Ruke se polažu preko trbuha radi lakšeg ispravljanja disanja (*si*).

Diše se kroz nos, polagano i usmjereno, isključivo trbušnom fazom. Kod udaha intenzivno se podiže i zaokrugljuje trbuh, kod izdaha duboko se povlači uz malu kontrakciju pri kraju. Između udaha i izdaha nema zastoja u disanju (*kumbhaka*), odnosno počinje kon-

tinuirano i automatsko izmjenjivanje. Nekoliko minuta dnevnog vježbanja za početnika je sasvim dovoljno. Ponekad će već nakon nekoliko serija disanje postati opterećujuće. Tad treba jednostavno prekinuti, ne forsirajući. S vremenom disanje će biti sve lakše i dugotrajnije.

Mora se vježbati s rasterećenim želucem. Najidealnije je raditi to izjutra na potpuno prazan želudac, no i svako drugo doba dana bit će pogodno ako je prošlo više sati iza obroka.

trbuh i ramena ostanu što neaktivniji kako ne bi bilo preplitanja faza disanja, koje nastojimo izbjeći u ovom slučaju (trbušne i ramene).

Radi lakše orijentacije mogu se postaviti dlanovi na grudni koš, i to nakon izdaha. Lijevi je dlan položen na lijevu, a desni na desnu stranu grudnog koša. Dlanovi su prstima

usmjereni jedan prema drugome i dodiruju se vrhovima srednjih prstiju (**si**). U toku udaha, ako je usmjeren na grudni koš, početak će se razdvajati prsti, a poslije izdaha ponovno spojiti. Izrazito razdvajanje pokazatelj je intenzivnog srednjeg disanja. Izostaje li, znači da nesvjesno koristimo i druge faze disanja.

Srednje disanje (interkostalno)

Kod potpunoga jogičkog disanja nakon prvotne faze trbušnog disanja slijedi druga, interkostalna. No, zbog lakšeg ovladavanja ta se faza može vježbati i zasebno. U toku udisanja zrak se usmjerava u sre-

dišnji dio pluća, što se postiže uočljivim širenjem i podizanjem grudnog koša s istodobnim uvlačenjem trbuha. U toku izdaha nastaje obrnuti proces. Grudni se koš spušta, zrak izlazi van. Treba nastojati da



Srednje disanje (prsno)

Rameno disanje (klavikularno)

Disanje usmjereno trećoj fazi eliminira gotovo potpuno pomak trbuhom, odnosno dijafragma je pasivna. U dnevnoj automatskoj praksi disanja rijetko je zastupljeno, a s medicinskog gledišta najčešće se definira kao aksilarno (rameno) disanje kojim se koristi onda kad se zbog određenih razloga ne može disati kroz dvije glavne faze - trbušnu i prsnu. Premda se rebra šire, aktivnost je usredotočena na pomak ramena i ključnih kostiju. Prema tome, ulazak zraka u pluća bit će minimalan. Dijafragma se pomiče nagore, što je protivno

reakciji kod potpunog disanja, i nema izrazitijeg širenja zraka u smjeru dijafragme. Prema anatomskoj studiji, evidentno je da najveći utrošak energije koji prati ovaj način disanja rezultira najmanjim učinkom. Takvo je disanje najsiromašnije i ako prevladava u toku uobičajenoga dnevnog disanja, treba ga eliminirati što prije, odnosno upotpuniti dodatnim fazama. U načelu, rameno disanje ne treba prakticirati zasebno, osim u prvom razdoblju ovladavanja potpunim disanjem, radi lakšeg prepoznavanja te faze.

Disanje u asani

Nerijetko se napominje da pri Prvomu, početnom vježbanju ima određenih teškoća kod disanja, odnosno da raspoloživi plućni kapacitet u pojedinim položajima

ne odgovara htijenjima i potrebama vježbača. To, dakako, uzrokuje brzo zamaranje i osjećaj nelagode u finalnom položaju. Stoga valja obrazložiti tu pojavu, pogotovu što

ona kod naprednijih učenika nije prisutna.

Pogledamo li anatomiju *asane*, uočiti ćemo, već prema vrsti *asane*, da je više ili manje opterećen, odnosno uključen i pomak grudnim košem, ramenima i trbuhom. Tako se kod određene *asane* jače služimo trbuhom, kod neke druge grudnim kosom ili ramenim područjem. Katkad je opterećenje podjednako prošireno i na dva od navedenih područja, ili štoviše, na sva tri.

Jače opterećenje trbuha uzrokuje smanjenje pokretljivosti u tom dijelu tijela, ali istodobno *asana* može ostaviti otvoren grudni koš ili ramena. Neupućen i neuvježban učenik pokušava u toku stava uobičajeno disati koristeći potpuno plućni potencijal i nailazi na teškoće, jer disanje pokušava uspostaviti i u području koje je, zbog naravi *asane*, manje pokretljivo. Rezultat je grčevita borba za nužnim udisanjem i izdisajem u pokušaju razbijanja otpora, brzo zamaranje i preuranjena potreba napuštanja stava.

Dakle, greška je u nedovoljnom poznavanju načela jogičkog disanja i faza disanja, odnosno u nedovoljnoj izvježbanosti. Vješti će *jogini* potpuno identificirati u toku *asane* područje plućnog kapaciteta koje je slobodno (trbušno, prsno ili rame) i prema tome usmjeriti disanje na faze koje je moguće provoditi

nesmetano. Tako će u *halasani*, naprimjer, intenzivno upotrebljavati disanje trbuhom, u *bhūḍaṅgasani* ramenima.

Dakako, da bi to bilo provedivo u praksi, potrebno je naprije dobro upoznati narav potpunoga jogičkog disanja sa svim sastavnim fazama, a zatim i mogućnost kontroliranog upotrebljavanja pojedine faze. Drugi je razlog otežanog disanja u prevelikom i nepotrebnom angažmanu mišićnih struktura.

Kako od početka nema usklađenosti, kretnji i sveobuhvatne kontrole, nastaje automatsko stezanje mišića koji, u načelu, ne trebaju sudjelovati u izvođenju *asane*, ili barem ne u mjeri u kojoj je to provedivo. Tako se, naprimjer, kretnju za koju je nužan rad mišićja grudnog koša može kod grčevitog izvođenja *asane* bespotrebno prebaciti i na trbušne mišiće i dijafragmu, pokretljivost kojih je određenim *asanama* i inače bitno smanjena, tako da praktički paralizira veći dio pluća.

Onog trenutka kad se uspostavi ravnoteža u *asani* s minimalnim mišićnim angažmanom i primijeni se odgovarajuća faza disanja, nestaju problemi te vrste. Svakako, za to je nužan određeni period uvježbavanja, ali već nakon prvih koraka proces ide lakše i doskora prelazi u spontanu radnju što ne iziskuje zasebnu pažnju.

Pranajama

Materije posvećene tehnikama disanja *pranajama* po opsegu je i važnosti toliko da bi se trebala izložiti u zasebnom izdanju. S obzirom na to da upotpunjava predviđenu cjelinu preventivno-terapijskog pristupa *jogi*, prikazat ćemo je u najznačajnijim stavkama, dostatnima za potrebe ove studije. Dodatne obavijesti i upute mogu se naći u odgovarajućoj literaturi s tog područja.

U klasičnom zborniku tehnika *joge*, prikazanih u obliku izreka o *jogi*, *Patandjali*jevoj »*Joga-sutri*«, staroj gotovo dva tisućljeća, navodi se u drugoj knjizi:

»*Joginova pozicija mora biti stabilna i ugodna. Tek kad je iščezao svaki napor i pojavio se osjećaj sjedinjenosti s bezgraničnim, može biti govora o asanama. Iz te opuštenosti slijedi izbavljanje od ometajućih parova suprotnosti. Tek kad je ova potpuno stabilna i ugodna pozicija uspostavljena, slijedi zaustavljanje uobičajenih udaha i izdaha i može Početi kontrola daha.*«

Pranajama sadrži mnogo tehnika, ali pratip danas poznatih varijacija nalazi se u tradicionalnim spisima, u kojima okosnicu tvore nekoliko osnovnih. *Čarandasova*

»*Aštanga-joga*« govori o osam tipova *pranajame*, objašnjavajući *surjabhedanu*, *udaji*, *sitkari*, *skali*, *bhastriku*, *bhramari*, *murčha* i *kevala-pranajamu*. Vježbanje 'svake od opisanih vodi određenim rezultatima.

Iako je prvotno značenje *pranajame* bilo spojeno s pojmom *kumbhake* (nedisanja), u današnjoj terminologiji *pranajama* uključuje i fazu *rečake* (udaha), odnosno *purake* (izdaha) ili, još preciznije, mogućnosti svjesne vremenske kontrole nad tim fazama. S tog stajališta *pranajama* je objašnjiva kao vježbanje kontrole respiratornih impulsa, odnosno disanja. Prema mišljenju *jogina* disanje se pojavljuje kao jedna od manifestacija aktivnosti *prane*, vitalne, životne sile, odnosno energije na univerzalnom makroplanu. Prema tom shvaćanju, daljnja su očitovanja pranične aktivnosti probava, uklanjanje otpadnih tvari, opskrba organizma energijom, sposobnost razmišljanja, izražavanja i komunikacije, itd.

Pranajama se kao svjesna kontrola disanja temelji na tome što je dišni sustav jedini sustav ljudskog organizma kojim se može upravljati

svjesno i voljno. Interakcija ritma i načina disanja i modusa svijesti već je odavno uočena, odnosno zapaženo je postojanje veze između disanja i mentalnih stanja. Tako je sasvim izvjesno da su jaka duševna napetost, ljutnja, bijes, strah i si. popraćeni nekontroliranim i neujednačenim kratkim fazama disanja i, obrnuto, smirenost i usredotočenost popraćene su polaganim i ujednačenim tempom disanja, a ponekad čak i kratkotrajnim obustavljanjem

Uočivši tu međuovisnost, *jogini* su te spoznaje počeli praktično primjenjivati, najviše što je moguće Bporavajući i ujednačavajući ritam disanja u određenim omjerima i prodirući u modalitete svijesti nepriступačne u budnom stanju, ali, naprimjer, karakteristične za stanje sna. Zapazivši da je tempo disanja usnula čovjeka sporiji od ritam disanja u budnom stanju, vježbajući određene tehnike disanja, *jogini* s potpunom lucidnošću prodiru u stanja svijesti svojstvena snu. Upornim vježbanjem i sve izrazitijom

kontrolom nad pojedinim fazama, »osobito koristeći fazu *kumbhake* i sve jače produljujući disanje, uvježbavši se toliko da *pranajama* postaje potpuno nenaporna, a naposljetku i automatska, *jogin* svjesno otvara putove k najskrivenijim modalitetima svijesti.

Pranajama je, *sasanama* i *pratjaharom* i prethodno prihvaćenim pravilima unutrašnje i vanjske higijene, odnosno etičkim normama ponašanja sadržanima u *šatkarm*? i načelima *jama* i *nijama*, upućena na razinu gdje se međusobno uvjetuju i stapaju fiziološko i psihičko. Ali, na stupnju *pranajame*, a već sasvim intenzivno kod *pratjahare*, počinje pravilnije i temeljitije odvajanje i prijelaz od intenzivno fiziološkoga k intenzivno spiritualnome, premda međusobna interakcija i ovisnost uvijek postoje. To se osobito ogleda pri prakticiranju *asana* koje itekako snažno utječu na psihi, . premda naizgled ostavljaju dojam fizičkih vježbi.

Razlika između pranajame i dubokog disanja

Protivno proširenome mišljenju, *pranajama* nema funkciju opskrbe organizma povećanom količinom kisika. Tu zadaću obavljaju specifične tehnike jogičkog disanja, u kojima vremenski omjer između pojedinih faza disanja nije točno utanačen kao u *pranajami* i stoga imaju zadaću *prozračivanja*, odnosno intenzivnog pribavljanja povećanih količina kisika.

Naime, upravo zbog toga što se *pranajama* prakticira u odgovarajućim, statičnim *asanama* (najčešće meditativnima) i u krajnje opuštenom stanju, zbog izrazitog kontroliranog usporavanja metaboličkih procesa (disanja, rada srca i si.), nastaje i bitno smanjivanje potrebe za kisikom, odnosno svedena je na minimum. Opskrba kisikom postaje slabija osobito kad je u *pranajami* intenzivno uključena faza *kumbhake*. Stoga se može zaključiti da je vježbanje *pranajame* pojmovno šire od uobičajenog poistovjećivanja s dubokim disanjem. Naime, *Pfenajama*, osim već navedene specifične pozicije, uključuje i potpuno usredotočenje pažnje, odnosno eliminaciju mehaničkih, nekon-

trola i odgovarajući ritam potpuno provedu i prihvate, disanje u *pranajami* može prijeći u automatsko.

Kako se u vrijeme prakticiranja očekuje nepostojanje, odnosno minimum mentalno-intelektualnih funkcija, *pranajama*, za razliku od duboka disanja gdje je to često, ne izražava emocije.

Napokon, zaključimo tvrdnjom da je svaki krug *pranajame* složeni svjesni akt sastavljen od tri zasebne faze, *purake*, *retake* i *kumbhake*, provedenih u odgovarajućem omjeru, pri čemu je tendencija da faza izdaha posjeduje dvostruku trajnost faze udaha.

Kumbhaka kao zasebna faza, koja upravo i jest bitno obilježje *pranajame*, u dubokom disanju uglavnom izostaje ili traje neznatno.

Duboko disanje najčešće se pojavljuje kao spontani mehanizam aktiviran zbog izrazitog zamaranja i potrebe za odstranjivanjem mliječne kiseline; takav ostavlja mogućnost disanja i kroz usta radi što bržeg pribavljanja potrebnih količina kisika. Premda se izrazitije otvara grudni koš i potpunije koristi plućni kapacitet, izostaje sistematično zastupljenosti pojedinih faza i sinhronizirani prijelaz od jedne prema drugoj.

• Premda se u Patanjdalijevoj »Joga-sutri« ne spominje šalkarma poseuno, elementi šatkarme potpuno su zadržani u načelu šauče, vanjske i unutrašnje čistoće, pa ovdje to načelo navodimo u sklopu Patanjdalijeve osmerostrukog puta joge, premda je šatkarma kao prvotni i zasebni stupanj sadržana u hatha-jogi.

Pranajama se prakticira isključivo kroz nos, u određenim tehnikama s naizmjeničnim otvaranjem jedne, odnosno druge nosnice.

U specifičnim *pranajama* provode se i odgovarajuće tehnike kao što su npr. dodatno smanjivanje

prolaza zraka provedeno stezanjem grla u predjelu glasnica (*udaji*) ili disanje na osnovi intenzivnih pomaka ošita (*kapalabhati*), uvođenje *udijane*, *nauli-krije* ili *dalandhara-bandhe* u fazi zaustavljanja disanja i si.

Načela prakticiranja pranajame

Kako je već navedeno u poglavlju o *krija* tehnikama, prakticiranju *pranajame* treba prethoditi čišćenje nosnih kanala nekom od opisanih *krija* (*neti*, *kapalabhati*), što će uroditi potpunom prohodnošću dišnih kanala. Najpogodnije vrijeme za vježbanje je izjutra ili u sumrak.

Sve meditativne *asane* pogodne su za vježbanje [*padmasana*, *sidhasana*, Ud.)- Ponekad se vježba i u *šavasani*, no kao i kod meditacije provedene u tom položaju, može se zapasti u san odnosno nedovoljnu lucidnost i stoga treba izbjegavati taj položaj. Drugi razlog izbjegavanja ležećeg položaja u sposobnosti je određenih *pranajama* da izazovu buđenje i uzdizanje *kundalinija* (*bhastrika*), što iziskuje uspravno postavljen gornji dio tijela.

Položaj mora biti potpuno opušten i udoban. Disanje je polagano i teče bez nepotrebnih prekida i grčevitosti. Kod vježbanja *pranajame* potrebno je uspostaviti odgo-

varajući omjer koji je u početku uvijek jednostavniji. Omjer razumijeva odnos duljina trajnosti između pojedinih faza. Valja istaknuti i toga se točno držati, da je najnužnije slijediti osjećaj ugone kao osnovno načelo vježbanja *pranajame*. To znači da omjer treba biti odabran tako da ne izaziva tenzije i teškoće. Ovo je neobično važno jer *pranajama* ima veliko djelovanje na živčani sustav i psihi i stoga svako zastranjenje može ostaviti neugodne posljedice. To je ujedno i razlog što se složenije tehnike *pranajame* treba prakticirati jedino pod nadzorom učitelja.

U prvotnoj fazi ovladavanja *pranajamom* učenik se drži omjera disanja jedan naprama jedan (1:1). To znači da vježba sadrži samo elemente udaha i izdaha u navedenom omjeru. Disanje se ne zadržava (*kumbhaka* ne postoji). U drugoj fazi omjer se proširuje na 1:2, odnosno produžuje se vrijeme izdaha na

dvostruku trajnost vremena udaha. Završetak udaha i izdaha u oba slučaja mora biti bez napora i napetosti. Pošto se ovladalo prethodnim tehnikama, počinje se uvoditi *kumbhaka* (nedisanje) između faza *purake* (udah) i *rečake* (izdah) (tzv. *antara-kumbhaka*). Omjer je disanja 1:1:1, odnosno istovjetno razdoblje posvećeno je svakoj od faza. Sljedeći je pomak na omjer 1:1:2 (*puraka:kumbhaka:rečaka*), pa 1:2:2, 1:3:2 i naposljetku 1:4:2. Do prihvatanja posljednjeg omjera proći će duže ili kraće razdoblje, što ovisi o sposobnosti i redovitosti rada pojedinca. Uobičajeno je da se

vježbanje u ovom omjeru poslije održava i prema potrebi upotunjuje vježbanjem u nekome od omjera razvojnih stupnjeva.

Najvažnije je, što je već spomenuto, da izmjena omjera od jednostavnijih k složenijima teče postupno, bez žurbe i bez nekontrolirane želje za skokovitim napretkom, što je osobito često u temperamentnijih početnika. No, ako su prethodno temeljito ovladani početni stupnjevi, *jama* i *nijama*, *šatkarma*, *asane*, gotovo da i nema bojazni. Jer, učenik je uveliko prihvatio osnovna načela *joge* i priviknuo se strpljivom i postupnom jačanju rada.

Tehnika i fiziologija pranajame

Rečeno je već kako *pranajama* nema obilježje dubokog disanja, odnosno kako nije usmjerena unošenju povećanih količina kisika i potpunijem uklanjanju ugljičnog

dioksida kao jednoga od nusprodukata mijene tvari i, drugo, kako *pranajama* obavezno sadrži fazu *purake*, *rečake* i *kumbhake*.

Puraka (udah)

Puraka, najsažetije rečeno, razumijeva svjesno produžavanje udaha. Kod uobičajenoga, automatskoga i nesvjesnog disanja receptor istezanja smješten u alveolama Reagira u određenom trenutku oda-
javljajući impuls u moždani centar koji regulira udisanje, prekida se

udisanje i nastupa refleksno izdisanje. Naime, svaka alveola posjeduje svoj receptor istezanja. Udišući, šire se pluća zbog ulaska zraka i dolazi do stimulacije alveolnih receptora istezanjem, koji odašilju impulse u mozak, prekida se udisanje i nastupa refleksno izdisanje.

Kod *pranajame* receptor istežanja izvježban je da podnese sve veći i veći stupanj istežanja bez uvjetovanja refleksne kontrakcije. To razvija sposobnost produžavanja udisanja iznad uobičajenih granica.

Daljnja je specifičnost kod *purake* u *pranajami* kontrola abdo-

mena koji je blago uvučen, tako da nema uobičajenoga pojačanoga i slobodnog pomaka dijafragme kao kod disanja abdomenom inače. Stoga je pritisak unutar pluća nešto pojačan, što uzrokuje jače ispunjenje alveola zrakom i potpuniju izmjenu plinova.

svoju *pranajamu* unosio je obje vrste *kumbhake* (*antara i bahja*) i produživao ih na četiri minute svaku posebno. Mogao je u ritmu vrlo dugo disati bez opazivog zamora.

Kao i kod *purake*, mogućnost izrazitijeg produžavanja stječe S3

vježbanjem. Uvježbanjem te faze razvija se također i sposobnost izrazitog umirenja umne djelatnosti, pa čak i potpuno nepostojanje misaone aktivnosti.

Kumbhaka (nedisanje)

Nakon produženog udisanja (*puraka*), slijedi faza zadržavanja daha (*kumbhaka*). U ovom slučaju riječ je o tzv. *antara-kumbhaki* (nakon udisanja). Postoji i mogućnost *bahja-kumbhake* (nakon izdaha). No, ovdje smo, prema utanačenom omjeru disanja, prije objašnjeno, uveli u vježbanje samo *antara-kumbhaku*. Ta *kumbhaka*, kako je već spomenuto, provedena je kroz jedan od ovladanih omjera, dakle u trajanju jedne, dvije, tri ili četiri jedinice udisanja.

Radi potpunijeg uvida spomenut ćemo i postojanje tzv. *kevala kumbhaka-pranajame*, kad se prestaje disati spontano i automatski na određeno vrijeme (pola minute, minutu ili više), i to u fazi izjednačavanja intrapulmonalnoga i atmosferskog pritiska. Taj oblik *kumbhake* pojavljuje se u izvježbanih *jogina* nakon dugog vježbanja ostalih vrsta *pranajama*. *Jogini* smatraju, da *kevala-pranajama* produljuje život, daje energiju i uklanja mnoge bolesti.

U našem slučaju *kumbhaka* je svjesna kontrola privremenog odgađanja disanja. U toku *kumbhake* održava se pritisak u plućima. Istodobno povećava se koncentracija ugljičnog dioksida u plućima, ali i raste koncentracija u krvi. U normalnim slučajevima to izaziva stimulaciju kemoreceptora i odašiljanje impulsa koji će preko moždanog centra aktivirati izdisanje. No, kako je u ovom slučaju riječ o voljnoj kontroli, poziv za izdisanjem zanemaruje se i još se povećava koncentracija CO_2 , što će opet, preko dišnog sustava, uroditi slanjem impulsa za izdisanjem. Ovaj drugi impuls snažniji je od prethodnoga, ali opet zanemaren. Treći je impuls već tako snažan da, uobičajeno, ne može biti negiran i tad počinje *redaka* (izdah).

Mogućnost negacije respiratornih impulsa u iskusnih *jogina* može sezati vrlo daleko. Imao sam prilikom neko vrijeme provesti s *jogijom*, asketom u njegovoj osamljenoj kolibi od blata i kravlje balege-

Rećaka (izdah)

Nakon nekog vremena respiratorni impulsi koji upućuju na izdisanje postaju odviše snažni i ne može ih se više negirati. Uspostavlja se izdisanje, ali kao i kod prethodnih faza, voljno i kontrolirano. Postupno se smanjuje plućni pritisak. Ali, koncentracija CO_2 (ugljičnog dioksida) u krvi i dalje ostaje povišena, jer intenzitet je izdisanja ispod normalnih zahtjeva. I u ovom slučaju receptor je izvježban da podnese veću koncentraciju CO_2 u krvi.

U normalnom slučaju, zbog povećane koncentracije, počelo bi intenzivno i ubrzano izdisanje i potom energično udisanje, radi potpunijeg uklanjanja CO_2 . U *pranajami* potpunu kontrolu proširujemo i na daljnje cikluse disanja. Razumljivo je da ta sposobnost ne može biti prihvaćena naglo, jer početna

koji pokusa održati njemu neprimjerenom disanje brzo se zamara i ne može dalje produžavati odabrani ritam. U tom smislu ovladati *pranajamom* znači postupno steći sposobnost održavanja odabranog omjera disanja na dulje vrijeme, bez zamaranja i naprezanja u disanju. Odnosno, pogrešna je predodžba kako je netko ovladao *pranajamom* ako je načinio nekoliko ciklusa *pranajame* i, umorivši se, prekinuo postupak.

U tome i jest najčešća pogreška, jer takvo mišljenje vodi prijevremenom prijelazu na teže *pranajame* " stoga je sugestija iskusna učitelja dobrodošla. Mnogo je bolje održavati vježbe disanja na nižemu, prihvatljivom stupnju obazrivo dugo jer to ne može štetiti i s malom učvrstiti stečeno znanje.

Ciljevi pranajame

Kako je već utvrđeno da *pranajama* - za razliku od tehnika usmjerenih pojačanoj opskrbi kisikom i uklanjanju CO₂ (ugljičnog dioksida) - upravo pridonosi povećanju koncentracije CO₂ u krvi, logički se nameće pitanje koja je svrha takva procesa. Premda još nisu provedena potpuna istraživanja na tom području, dosadašnja zapažanja pokazuju da porast koncentracije CO₂ u toku *pranajame* djeluje stimulativno na različite psihološko-neurološko-endokrine mehanizme. To uvjetuje veću integraciju i kultivaciju supkortikalnih centara (dijelova mozga ispod moždane kore).

Nadalje, valja napomenuti da kod svih omjera višeg stupnja *pranajame* izdah traje dvostruko od vremena udaha. Uzrok je u tome što instinkt, udaha zbog porasta koncentracije CO₂ u krvi pokazuje snažniju tendenciju no što je to kod izdaha. Postupno izdisanje (*redaka*) uvjetuje porast opuštenosti. Dvostruko vrijeme izdaha u odnosu na udah pokazuje najveći pomak k potpunoj fiziološkoj opuštenosti. Istodobno, produženi izdah drži um neopterećen misaonim procesima najduže vrijeme i u kasnijim, višim stupnjevima omogućava potpunu koncentraciju (na jednu točku,

naprimjer, *ekagrata*). Bez balansiranog i kontroliranog uma prijelaz na više stupnjeve nije izvediv i *pranajama* je, u tom smislu, najozbiljnija priprema za daljnje pomake prema *pratjahari*, *dharani*, *dhjani* i *samadhiju*.

Kroz praksu *pranajame* potpuno se utvrđuju međuovisnost disanja i mentalnih procesa. Svjesna kontrola disanja znači istodobno i mogućnost potpunijeg zauzdavanja uma. Kontrola uma vodi uspostavljanju mirnih misaonih procesa i uklanjanju emotivne aktivnosti. Automatski, mentalnom kontrolom emocija, temperament, raspoloženje, odluke i prirodni instinkti stavljeni su također pod kontrolu. Zastavljanje umne aktivnosti osobito se ističe u fazi *kumbhake*.

Jogini smatraju da *pranajama* čovjeka vodi zdravome i snažnom tijelu, dugovječnosti, smirenim i miroljubivim mislima. Pridaju joj sposobnost buđenja mnogih *sidhija* - nadnaravnih sposobnosti.

No, nesumnjivo, *pranajama* je golem korak u prevladavanju niže ljudske prirode, opterećene nekontroliranim nagonima i strastima i vodi k višoj, savršenijoj ljudskoj prirodi, plemenitijim djelima i mislima.

Pranajama u praksi

Budući da je zamišljeno da vježbe prikazane u ovoj knjizi imaju prije svega preventivno-terapijski pristup, tehnike *pranajame* o kojima pišemo neće zadovoljiti potpuno zahtjeve učenika tradicionalne orijentacije. Tehnike disanja okrenute intenzivnom spiritualnom napretku

mogu biti proučene u odgovarajućoj literaturi o toj temi. No, bez obzira na relativnu ograničenost te vrste, ove *pranajame* bit će dobar uvod za daljnje izučavanje i prakticiranje, a preventivno-terapijskim aspektom zadovoljit će potpuno koncept ovog programa.

Udaji-pranajama

»Sad poslušaj, sabrana uma, opis udaji-pranajame. Pokušaj razumjeti i zapamtiti.

Udahni kroz obje nosnice, ispunjavajući ih zrakom do grla. Tad ga zadrži iznutra i kad načiniš potpunu *kumbhaku*, izdahni kroz lijevu nosnicu.

U onoga koji ovako vježba, bolesti gornjih dišnih putova nestaju, a i bolesti u predjelu srca i grla uzrokovane prekomjernim sekretom. Također i bolest abdomena poznata kao vodena bolest nestaje i budi se probavna vatra.

Ovako se može vježbati sjedeći i hodajući. Ovo je poznato kao udaji, Čarandasa, drži to u svojem umu.«

»Aštanga-joga«
Svami Čarandasa

Premda prema izvornom Čarandasovu opisu u »Aštanga-jogi« udaji-pranajama uključuje i elemente *kumbhake* (nedisanja), *đalandhara-bandhe* (postavljanje brade na prsnu kost), *mula-bandhe* (kontrakcija sfinktera) i *udijana-bandhe* (podizanje dijafragme) ujedinjene ovim slijedom nakon specifične tehnike disanja, mi ćemo dati prikaz Pojednostavljene varijante.

Pojednostavljena varijanta može biti prakticirana i u sjedećemu i u ležećem stavu. Disanje se provodi nakon prethodnoga djelomičnog stezanja grla u predjelu glotisa (glasnica). Ovo će reducirati prolaz zraka, usporiti ga i uvesti potpunu kontrolu nad intenzitetom disanja. Disanje je na obje nosnice istodobno. U toku takvoga smanjenog disanja čuje se karakterističan, pomalo

hrapavi zvuk sličan tihom hrkanju duboko usnula spavača. Zvuk mora biti jednoličan i neprekidan. To možda neće uspjeti odmah, ali bit će svladano ubrzo. Disanje je polagano i kontrolirano.

Nakon određenog vremena vjerojatno će nastati zamor grla. Tad treba prijeći na normalno disanje i odmoriti se. ^vježbani *jogini* ovo disanje mogu provoditi gotovo neograničeno dugo, štoviše, mogu na navedeni način disati u toku čitave seanse vježbanja *asana*, neprekidno. Tako se najviše što je moguće usklađuju kretnja i disanje s intenzivnim efektom potpunoga fizičkog opuštanja i mentalne rastećenost.'

Nadi sodhana pranajama (pročišćavajuća pranajama za živce)

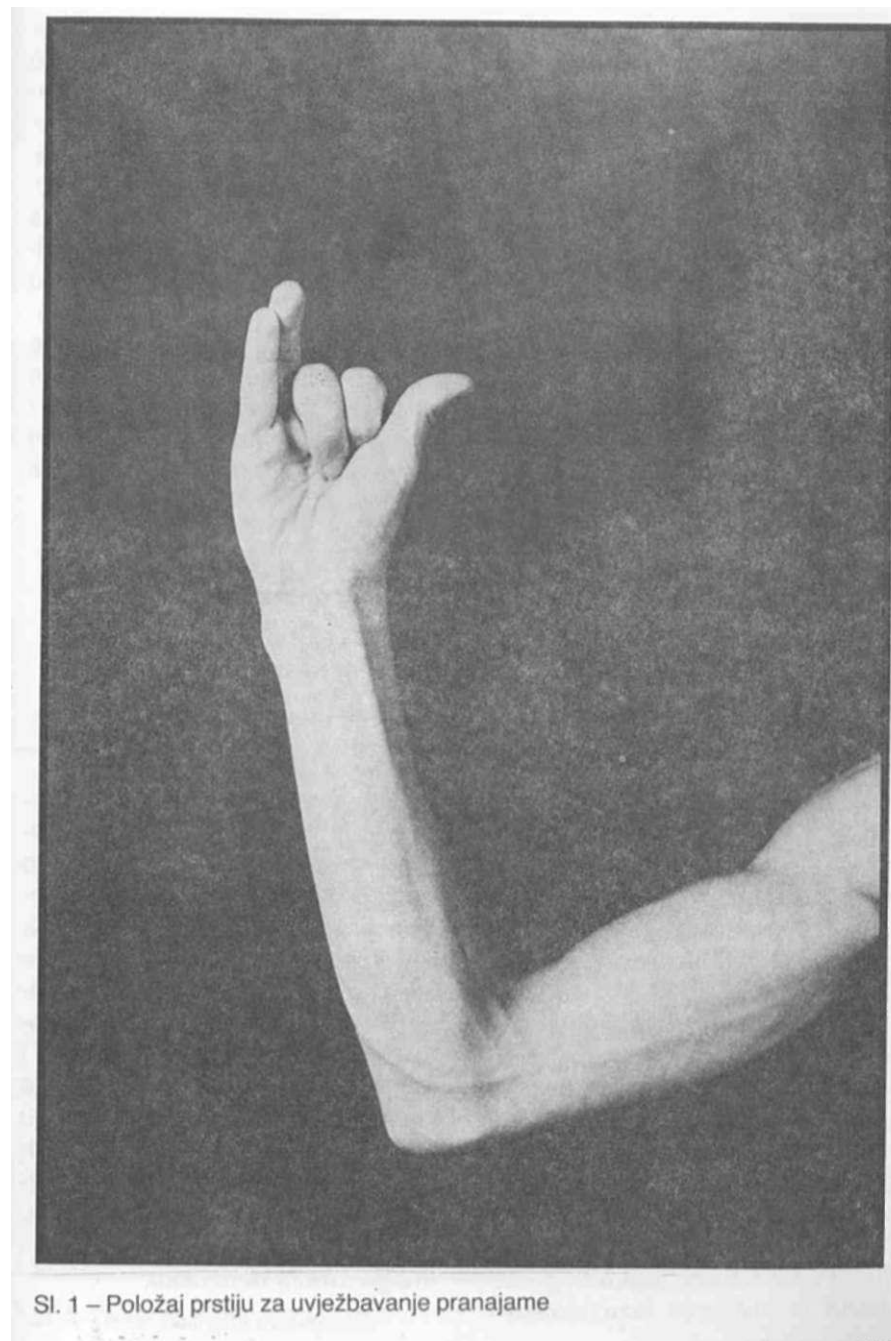
Zbog jednostavnosti izvođenja ova je *pranajama* vrlo dobra uvodna tehnika u složenije. Vježba se u sjedećem stavu. Disanje je polagano i smireno. Kako se naizmjenično diše na jednu i drugu nosnicu, potrebno je najprije očistiti nos na neki od već opisanih načina '*krija*'). To će omogućiti potpunu prohodnost oba nosna kanala. No, neka ne zbunjuje da je otvorenost jedne nosnice gotovo uvijek izrazitija nego druge. Ta pojava, koja se vrlo jasno uočava kad se počne vježbati

Postupno, u toku vremena, od početnog omjera 1:1, bez *kumbhake*, prelazi se na složenije omjere, uključivši i *kumbhaku*. Kako *udaji* razumijeva određeno usporavanje disanja, prvi je korak k ovladavanju faze *kumbhaka*, koja se uključuje poslije. Djeluje vrlo smirujuće i odmarajuće, otklanja sluz i čisti glasnice. U određenim slučajevima može ukloniti promuklost, a i inače djeluje pročišćavajuće na glas. Ublažuje astmatične tegobe i razvija pluća, djeluje stimulirajuće što se tiče razvijanja koncentracije.

Uvježbavana bez zadržavanja disanja (*kumbhake*), ova *pranajama* idealna je za osobe koje boluju od visokoga krvnog tlaka i srčanih oboljenja.

disanje, prirodni je dnevni ritam. Prema mišljenju *jogina* smjena se odvija svaki sat, odnosno svaki se sat izmjenjuje dominacija jedne od nosnica u disanju. Tu pojavu *jogini* povezuju s izmjenom u dominaciji funkcije *ide* i *pingale*, praničnih kanala smještenih duž kralješnice.

Istraživanja funkcija lijeve i desne moždane polutke, provedena neovisno o istraživanjima u vezi s *jogom*, otkrila su da u budnom stanju aktivnost nije jednaka, odnosno da se svakih 90-100 minuta izmjenjuje



Sl. 1 – Položaj prstiju za uvježbavanje pranajame

dominacija u aktivnosti. Istodobno je utvrđeno da izmjene dominacije aktivnosti moždanih hemisfera uvjetuju izmjenu prohodnosti nosnica. Tako je u fazi dominacije lijeve moždane hemisfere izraženiji protok zraka kroz desnu nosnicu, a u fazi intenzivnije aktivnosti desne, kroz lijevu nosnicu.

Mnogi jogini vježbaju *pranajamu* u razdoblju izrazitijeg djelovanja lijevoga nosnog kanala. To tumače određenim spiritualnim razlozima, u vezi s aktivnošću *ide* i *pingale*, ali u tu koncepciju nećemo dublje zalaziti.

- 1) izdah na desnu nosnicu
- 2) udah na desnu nosnicu
- 3) izdah na lijevu nosnicu
- 4) udah na lijevu nosnicu

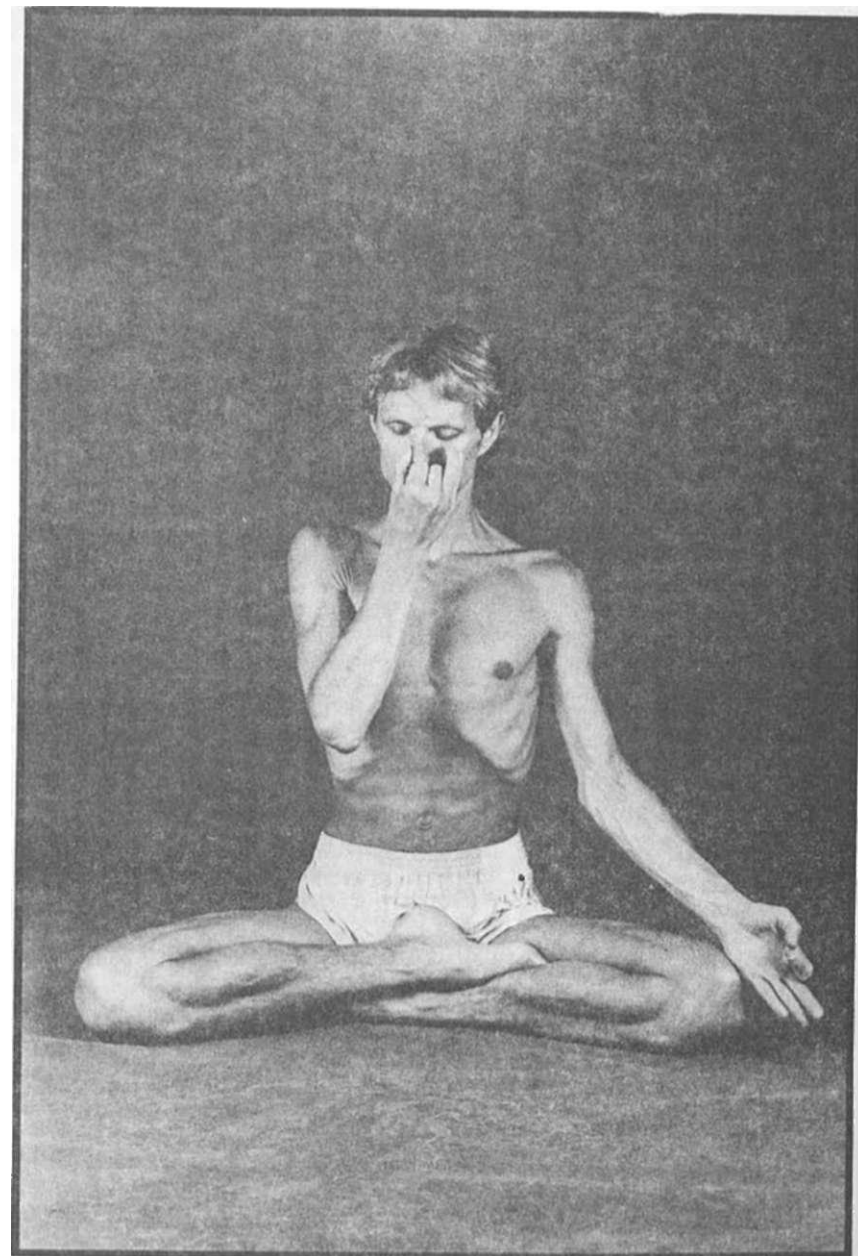
Disanje treba biti lako i nečujno. Uдах i izdah jednako traju. Nekoliko serija disanja u početku će biti dovoljno, a nakon određenog razdoblja može se pristupiti povećanju broja serija i produžavanju vremena udahа i izdahа.

Pročišćavajuća *pranajama* djeluje vrlo smirujuće, zbog jednostavnosti pogodna je za češće dnevno vježbanje u manjim serijama. Istodobno bit će najlakši uvod u *pranajame* sa složenijim omjerom disanja. U tom pravcu prvi korak može biti načinjen i uvođenjem *antara-kumbhake* nakon određenog razdoblja prakticiranja faze *puraka* i

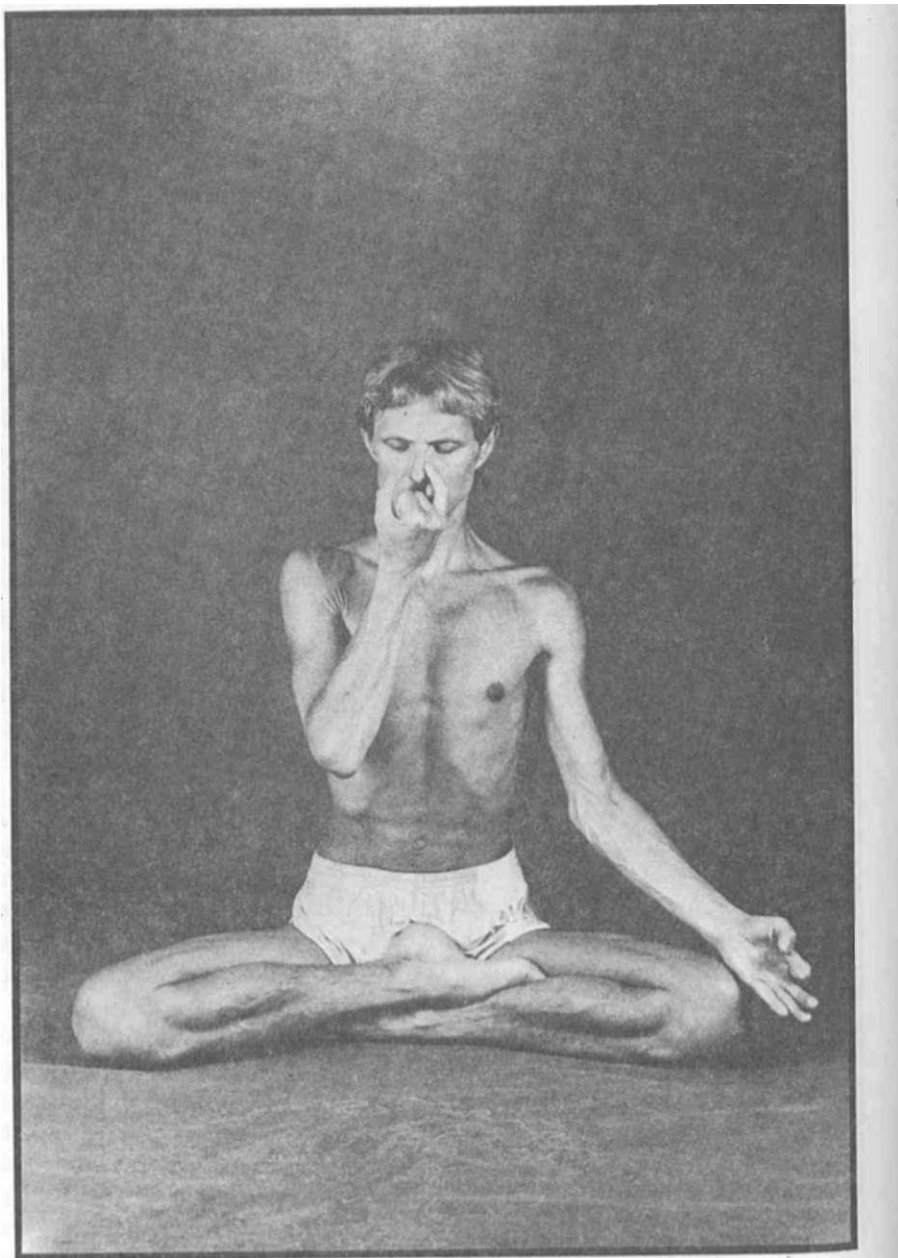
Kako je navedeno, pročišćavajuća *pranajama* provedena je preko alternativne izmjene disanja na lijevu, odnosno desnu nosnicu. Zatvarajući palcem desnu nosnicu, udišemo polagano na lijevu (si. 2). Naprstnjakom i malim prstom iste ruke zatvaramo potom lijevu nosnicu, pa izdišemo otvarajući desnu (si. 3). Slijedi udah na desnu, zatvaranje desne nosnice, otvaranje lijeve i izdisanje. Na opisan način nastavljamo vježbom izvođeći odgovarajući broj serija. Ritam disanja možemo pregledno izraziti ovako:

- 5) izdah na desnu nosnicu
- 6) udah na desnu, nosnicu
- 7) izdah na lijevu nosnicu
- 8) udah na lijevu nosnicu .

rečaka (udaha i izdahа) bez *kumbhake*. Izrazitija opskrba krvi kisikom kod ove *pranajame* no što je to slučaj kod normalnog disanja, uvjetuje osvježanje i smirenje živaca. (Ako se vježba u nekome od složenijih omjera koji uključuju i *kumbhaku*, krajnji je rezultat povećana koncentracija CO_2 u krvi i plućima i odgovarajući efekti.) Um postaje smiren i lucidan. Osobe koje boluju od visokoga krvnog tlaka i srčanih oboljenja moraju izbjegavati zadržavanje disanja. Protivno njima, osobe sa sniženim krvnim tlakom mogu uvoditi *kumbhaku*.



Sl. 2 - Nadi_sodhana pranajama



Sl. 3 - Nadi sodhana pranajama

Bhastrika

»Sad ću opisati kumbhaka-bhastriku koja uklanja suvišak žuči, sekret gornjih dišnih putova i plinove, raspaljuje probavnu vatru i otvara tri centra. Sjedni u padmasanu na način koji ti kazujem. Položi lijevu nogu preko desnog bedra. Drži vrat i abdomen uspravno i pažljivo slušaj što ću ti sad reći. Zatvorenih usta udiši i izdiši brzo kroz nos, kao što kovač radi sa svojim mijehom, jednako udiši i izdiši vrlo brzo. Kad osjetiš zamor, prestani naćinivši puraku kroz desnu nosnicu. Ispuni pluća potpuno zrakom, zadrži zrak i pokušaj usmjeriti pogled na vrh nosa. Provedi kumbhaku, pa potom izdah ni na lijevu nosnicu.«

»Aštanga-joga«
Svami Ćarandasa

Drugi je oblik prakticiranja *bhastrike* u sjedećem položaju, dlanova položenih na koljena. Disanje je jednako kao u prethodnoj varijanti opisanoj u poglavlju o tehnikama Ćišćenja, ali tijelo miruje.

Najsloženija je varijanta prakticiranja uz izmjenu nosnica, pri Ćemu je moguće vježbati udah na jednu nosnicu, a izdah na drugu, odnosno udisati i izdisati na način opisan u prvotnoj varijanti proĆišćavajuće *pranajame* (*nadi-sodhana*), ali energićnim i brzim respiratornim impulsima karakteristiĆnima za *phastriku*.

Zbog intenziteta vježbe, *bhastriku* treba vježbati umjereno vrijeme. Izrazito proĆišćava aksilarnu šupljinu i sinuse, i to osobito u fazi ekshalacije (izdaha).

Jaća pluća, a osobito je korisna la razvijanje srednje (interkostalne) ramene (klavikulame) faze disa-ija, zbog intenzivnog angažiranja gornjih dijelova pluća.

Bhastrika i *kapalabhati* aktiviraju i iaćaju jetru, slezenu, gušteraću i trbušne mišiće. Pospješuju probavu i uvjetuju cjelovito osvježenje i oživljavanje organizma.

Bhastrika se ne preporučuje osobama slabije građe i osobama s visokim ili niskim krvnim tlakom. U određenim slućajevima moće poĆeti krvariti iz nosa ili se pojaviti bolovi u predjelu ušiju. U oba slućaja treba prestati vježbati neko vrijeme, obraćajući veću pažnju prije opisanim *pranajamama*.

Relaksacija

Pokušaj da se relaksacija objasni kao sastavni dio *hatha-joge* u prvi će mah u ponekoga izazvati određenu dozu sumnje, ali nakon prvih pokušaja ozbiljnijem pristupu relaksaciji, otkriva se i otvara novo područje samopromatranja. Reklo bi se da je to otkriće utoliko intenzivnije, ukoliko je viši stupanj razvijenosti društva i standarda. Kao po pravilu viši standard razumijeva i postupno smanjenje usmjeravanja na samopromatranje te izrazitije usmjerenje na vanjske objekte i, prema tome, gubitak prirodne sposobnosti za samoopuštanjem.

Načelno i potreba za relaksacijom raste s porastom dnevnih aktivnosti za koje je nužan izrazit mentalni angažman. U tome je smislu suvremenome čovjeku, neprekidno izloženome dinamičnome i aktivnom stilu življenja, i progresivnom porastu utjecaja iz okoline, dnevna relaksacija potrebna no ikad.

Premda ovdje obrađena kao sastavni dio dnevnog programa *asana*, *pranajame* i *krija*, relaksacija može biti prihvaćena i kao potpuno odvojena disciplina provodiva. Prema potrebi često i dugo. U sklopu potpunog programa *joge*, vrijeme od 10 do 15 minuta nakon vježbi bit će dostatno, utoliko više

što će to biti samo dodatno isticanje i produbljivanje opuštenosti dosegnute u toku provedbe dnevnog programa vježbi.

U slučaju izoliranog pristupa, 15 do 20 minuta u dnevnom slobodnom vremenu bit će velik pomak k mentalnoj opuštenosti i potpunom psihofizičkom rasterećenju. Formulacija »psihofizičkom rasterećenju« nije slučajno odabrana, jer nepo bitno je da postoji veza tijelo - um i obrnuto. U tom smislu svaka će intenzivna mentalna napetost imati svoju projekciju na razinu tijela i, obrnuto, svaka tjelesna napetost pokazat će se i na mentalnom planu. Prema tome, najpotpuniji će učinak relaksacije biti postignut ako je provedena na oba područja.

Tako će prvotni pomaci u smjeru svjesnog opuštanja tijela uroditi i odgovarajućom mentalnom opuštenošću. Daljnje produbljivanje mentalnog opuštanja, provedeno u drugoj fazi, produbit će istodobno i prethodno dosegnutu razinu tjelesne opuštenosti i uroditi izrazitim stupnjem psihofizičke, odnosno mentalne rasterećenosti. Dakako, u ovaj krug može se prodirati i obrnutim putem, no prema uobičajenom tretmanu u *jogi*, držat ćemo se prvotno navedene formulacije.

U nekih ljudi provođenje relaksacije bit će ujedno i prvi ozbiljniji korak prema samopromatranju i stoga će možda u početnom razdoblju teško oduprijeti želji za prekidom, odnosno nemogućnošću da istraju u koncentriranom, sistematskom uvođenju u sve dublje sfere opuštanja. Gubit će se kontinuitet usredotočenja, često će prodirati misli u vezi s dnevnim problemima i događajima. Samo čvrstom voljom i ustrajnošću ti će trenuci dezorijentiranosti biti smanjeni na minimum, odnosno naposljetku i potpuno prevladani. Redovitost rada ovdje je odlučujuće važna.

Relaksacija je ujedno i prvi studiozniji zahvat kojim se neposredno približava ili usmjerava višim stupnjevima *joge*, *pratjahari* (odvlačenje čula od vanjskih objekata) i *dharani* (koncentraciji), jer sadrži elemente oba ova stupnja, ali u nešto blažoj

varijanti. U tom pogledu relaksacija je nužna priprema studentu koji želi krenuti dalje u *jogi*, a istodobno i izuzetna blagodat u isključivo preventivno-terapijskom pristupu.

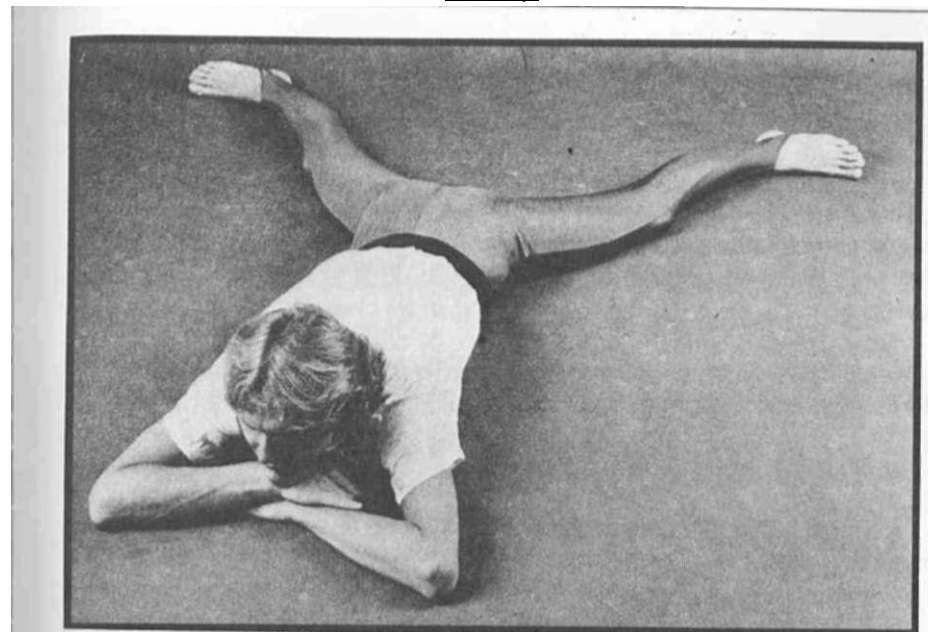
Valja utvrditi, bez iole pretjerivanja, da je sistematski studiozno provedena i okončana relaksacija korak u drukčiji svijet, obojen svjetlim bojama. Mnogi je problem nakon relaksacije lako prevladan, mnogi nesporazum izglađen. Često je mračno stanje ljudske duše preobraćeno u optimistično i vedro raspoloženje i razmršen košmarni i iscrpljujući gordijski čvor neuhvatljivih misli. Stanje duboke relaksiranosti u svima je nama, treba ga samo otkriti i doseći. Relaksacija nije nešto što se može napraviti, ona već postoji. Treba samo sastaviti raspoložive elemente u skladnu cjelinu. Priroda je autor, tijelo pozornica, a naš um publika.

Provođenje postupne anatomske relaksacije

Uobičajeni je položaj za provođenje finalne relaksacije *šavasana*. Kratkotrajna razdoblja opuštanja u toku vježbanja, između pojedinih *asana*, mogu biti provedena i nekim drugim opuštajućim stavovima, kao što su npr. *makrasana* (*si.*), *vadrasana* i *si*. Odabir pozicije za opuštanje u ovom slučaju slijedi načela ekonomičnosti kretanja i energije. Odnosno, logički je da će *asana* načinjena u ležećem položaju,

ju, na leđima npr., biti zamijenjena relaksacijom u *šavasani*, a ona provedena na prednjem dijelu, u *makrasani*. Tako neće biti nepotrebnog trošenja energije oko izmjene stavova i raspršivanja koncentracije.

Šavasana je odabrana za finalnu relaksaciju zato što optimalno zadovoljava zahtjeve usmjerene u tom pravcu.



Makrasana

Šavasana

Tehnika

Legnite na leđa. Noge su potpuno ispružene i nešto razmaknute, otprilike za širinu zdjelice. Stopala su istodobno blago okrenuta prema van. Ruke su opružene pokraj tijela i položene gornjom stranom dlanova na pod. Glava je postavljena tako da se ne opterećuje vratni predio. Oči su sklopljene, disanje polagano i isključivo kroz nos (*si.*)

Uobičajeno, premda vrlo opušteno, u ovom položaju tijelo ipak zadržati određeni stupanj nepotrebne mišićne kontrakcije. To ćemo pokušati ukloniti mentalnom identifikacijom i samopromatranjem pojedinih dijelova tijela i dodatnim, svjesnim otklanjanjem mišićne napetosti imaginacijom daljnjeg relaksiranja mišićja promatranog dijela. Taj će postupak uroditi daljnjim, dodatnim

produblivanjem cjelokupne mišićne opuštenosti.

Krenimo ovim slijedom:

- Usmjerimo pažnju na stopala i opustimo ih. Nakon određenog vremena mentalne stimulacije opuštanja prijedemo na potkoljenice, pa opustimo i njih.

- Nastavimo dalje opuštanjem koljena, natkoljenica, zdjelice.

- Opustimo trbuh, prsa.

- Opustimo leđa u donjem i gornjem dijelu.

- Promatrajmo dlanove i opustimo ih.

- Opustimo dalje, navedenim slijedom, podlaktice, laktove, nadlaktice, ramena i vrat.

Tako je tijelo, ne uključujući plan glave, potpuno opušteno. Nakratko prijedimo od stopala prema glavi, još jednom provjerivši nema li eventualno na nekom dijelu tijela nesvjesne kontrakcije. Uklonivši ponovo mišićnu napetost, prijedimo na opuštanje glave.

- Opustimo čeljust. To ćemo učiniti tako da gornji niz zubi razmaknemo od donjega za djelić milimetra. Donja čeljust mora slobodno visjeti. Usta su zatvorena. Uklo-nimo grč iz rubova usana.

- Jezik smjestimo u sredinu usne šupljine i povucimo ga malo unutra.

- Opustimo i potpuno omekšajmo obraze.

- Opustimo nos.

- Opustimo oči i potpuno uklonimo rad sklopljenih kapaka, odnosno kretanje očnih jabučica.

Završimo opuštanje intenzivnim rasterećenjem čeonog predjela i tjemena. Izrazito usredotočenje na opuštanje u čeonom predjelu uvjetovat će duboko mentalno rasterećenje.

Faza intenzivnoga tjelesnog opuštanja time je završena.

Sljedeći je korak usmjeren kontroli disanja sa zadržavanjem dosegnutog stupnja tjelesne opuštenosti.

- Promatrajmo očima pasivna promatrača ulazak i izlazak zraka iz pluća. Ne smije biti nikakva napora što se tiče izmjene volumena udahnuta i izdahnuta zraka, ili vremenske duljine respiratornih impulsa. Disanje mora imati prirodni tok. Postupak promatranja mora biti postupno razvijen, s tendencijom produljenja vremena promatranja. Misli će pokazivati trend lutanja. Izmjenjivat će se vrijeme koncentriranosti i gubitka koncentracije. Nastojmo prevladati razdoblja dekoncentracije i nanovo usmjeriti pažnju na ono što želimo.

Rezultat takva samopromatranja zaključak je da je disanje - kad teče prirodno i nekontrolirano - neujednačeno i siromašno količinom udahnuta zraka. Stoga, u drugoj fazi, moramo uravnotežiti ritam disanja, odnosno uvesti jednako vrijeme za udisanje i izdisanje. Disanje postaje odmjereno i ritmičko.

Kad takvo disanje postane ugodno, možemo prijeći na treću fazu, uvođenje integralnoga jogičkog disanja.

Sve vrijeme disanje mora biti ugodno i oslobođeno napora, grčevitosti i izvanrednih prekida. Nije li to izvedivo, treba se zadržati na nekoj od nižih, ovladanih faza.

Ritmičko disanje mora biti razvijeno postupno.

Naposljetku se disanje opet smiruje, prebacuje se u fazu abdominalnoga, prepušta automatizmu. Preostaje jedino stanje duboke ugođe i potpune opuštenosti.

Fiziološko-terapijski i kulturni efekti

Šavasana djeluje izrazito na živčani sustav - smiruje ga i opušta, uvjetuje odgovarajući porast mentalne energije.

Prožeta odgovarajućom tehnikom, uvjetuje fizičku i mentalnu relaksaciju. Osobito je važno da se zadržava potpuna svjesnost i lucidnost nenarušene zapadanjem u san. U toku opuštanja u ovom položaju počinje intenzivno balansiranje i usredotočenje umne djelatnosti te otklanjanje mentalnog zamora. Krajnji je rezultat izrazita psihofizička akumulacija energije, odno-

sno porast psihofizičkih sposobnosti.

Najveća moguća mišićna opuštenost vodi djelotvornijem radu. Šavasana utječe na venoznu cirkulaciju krvi kroz tijelo i, prema tome, pospješuje i otklanja umor. Vrlo je djelotvorna u smanjenju visokoga krvnog tlaka; osim trenutačnog sniženja nakon vježbi, redovitim prakticiranjem vodi trajnom uklanjanju visokog tlaka. Uspješno se može primjenjivati u prevladavanju neurastenija.

Radni programi

Pregled tri osnovna radna programa koji se primjenjuju na znanstveno-istraživačkim i terapijskim institutima u Bombayu i Lonavli.

Puni program

asana

1. *śīrśāsana*
2. *sarvangasana*
3. *matsjasana*
4. *halasana*
5. *bhūṅgasana*
6. *śalabhasana*
7. *dhanurasana*
8. *ardha-matsjendrasana*
9. *paścimatana*
10. *majurasana*
11. *śavasana*

bandha

1. *udijana*

mudra

1. *joga-mudra*

krija

1. *navli*
2. *kapalabhati*

pranajama

1. *udaji*
2. *bhastrika*

Kratki program

asana

1. *bhūṅgasana*
2. *ardha-śalabhasana*
3. *dhanurasana*
4. *halasana*
5. *paścimatana*
6. *ardha-matsjendrasana*
7. *joga-mudra*
8. *viparita karani*

mudra

1. *joga mudra*

pranajama

1. *udaji*

Laki program

asana

1. *bhūṅgasana*
2. *ardha śalabhasana*
3. *halasana*
4. *vakrasana*
5. *paścimatana*
6. *śavasana*

mudra

1. *joga-mudra*

pranajama

1. *udaji*

Rječnik sanskrtskih riječi i izraza

Ahimsa (*ahimša*) - nenasilje. Osim ograničavajućeg značenja u smislu neubijanja i nenasilja, pojam sadrži i pozitivno značenje pokazivanja ljubavi prema svim kozmičkim kreacijama

Anandamaya Koša (*anandamaya koša*) - peti, najsuptilniji omotač ljudskog tijela

Ahga (*anga*) - tijelo, dio tijela (ud)

Annamaya Koša (*anamaya koša*) - prvi u nizu od pet omotača koji tvore ljudsko tijelo, grubo, fizičko tijelo

Antara Kumbhaka (*antara kumbhaka*) - zadržavanje disanja nakon potpunog udaha

Apana (*apana*) - jedan od oblika vitalne energije (*prane*) koji se rasprostire u području donjeg abdomena i kontrolira izlučivanje tvari

Aparigraha (*aparigraha*) - izbjegavanje primanja ili skupljanja materijalnih dobara, siromaštvo, odricanje

Ardha (*ardha*) - pola, polovica

Arjava (*ardava*) - načelo blagosti, poštenost, časnost, iskrenost

Asana (*asana*) - stav, pozicija; treći stupanj *joge*

Asteya (*asteja*) - načelo neuzimanja, nekrade, neposizanja za tuđim dobrima

Ašfa (*ašta*) - osam

Aštaiiga Yoga (*aštanga joga*) - osmerostruki put *joge* opisan u *Patanđalijevoj »Joga-sutri«*

Baghi Kriya (*baghi krija*) - način pročišćavanja želuca oponašanjem tigra; nakon određenog vremena izbacuju se neprobavljeni ostaci hrane

Bahya Kumbhaka (*bahja kumbhaka*) - prestanak disanja nakon izdaha i maksimalno ispražnjenih pluća

Bandha (*bandha*) - položaj u kojemu su određeni organi ili dijelovi tijela kontrahirani i kontrolirani

Basti (*basti, vasti*) - jogička metoda ispiranja kolone

Bhastrika (*bhastrika*) - vrsta *pranajame* kod koje se zrak snažno i energično udiše, odnosno izdiše, pri čemu zvuk podsjeća na rad kovačkog mijeha.

Bhramar! (*bhramari*) - *pranajama* kod koje se u toku udaha i izdaha producira zvuk sličan zujanju pčele, odnosno bumbara

Bhrumadhya Dršti (*bhrumadhya dršti*) - fiksiranje pogleda u točku između obrva

Bhujangasana (*bhuđangasana*) - pozicija kobre (zmija)

Brahmacarva (*brahmačarja*) - život u celibatu, intenzivnom studiranju i samoodricanju

Brahma (*brahma*) - bog, univerzalno biće

Brahman (*brahman*) - predavanje duše bogu, obožavanje, iskreno vjerovanje i odanost bogu

Brahman (*brahman*) - svećenik, pripadnik brahmanske kaste

Cakra (*ćakra*) - prema tradicionalnom shvaćanju, energija (*prana*) rasprostire se duž ljudskog tijela kroz tri osnovna kanala (*nadi*): *sušumna*, *pingala* i *Ida*. *Su šumna* je smještena unutar kralješnice. *Ida* i *pingala* počinju iz lijeve i desne nosnice, penju se do krune glave i spuštaju zavijajući dolje do baze kralješnice. Međusobna sjecišta sva tri kanala tvore energetske čvorove nazvane *ćakre*. Najvažnije su *ćakre muladhara*, smještena u pelvisu povrh anusa, *svadhištana*, smještena iznad spolnih organa, *manipura* u predjelu pupka, *anahata* u predjelu srca, *višudha*, smještena u predjelu grla (*pharyngeal*), *adnja*, između sjecišta obrva i *sahasra*, smještena u cerebralnoj šupljini.

Cakšuh, (*ćakšuh*) - osjetilo za vid
Dakšina-Nauli (*dakšina nauli*) - desni aspekt *nauli-krije*

Daya (*daja*) - načelo ljubaznosti
Dhanur (*dhanur*) - luk

Dhanurasana (*dhanurasana*) - koncentracija ili potpuna pažnja - šesti stupanj *joge* utvrđen prema *Patanjdaliju*; fiksiranje uma na određenu točku

Dharana (*dharana*) - koncentracija ili potpuna pažnja - šesti stupanj *joge* utvrđen prema *Patanjdaliju*; fiksiranje uma na određenu točku

DhTraya (*dhiraja*) - načelo strpljenja

Dhyana (*dhjana*) - meditacija. Sedmi stupanj *joge* utvrđen prema *Patanjdaliju*, stanje koje proistječe iz uravnoteženog toka misli neporemećenih drugima

Dršti (*dršti*) - pogled usmjeren u određenu točku (najčešće vrh ili korijen nosa)

Ekagra (*ekagra*) - mentalno fiksiranje nekog objekta ili točke

Gajakarma (*gaḍakarma*) - isto kao i *kunjadala krija*

Gheranda-Samhita (*gheranda samhita*) - klasično djelo u *hatha-jogi*; napisao ga je mudrac *Gheranda*

Ghrana (*ghrana*) - osjetilo za njuh, jedno od pet osjetila znanja

Guru (*guru*) - duhovni voda, učitelj

Hala (*hala*) - plug

Halasana (*halasana*) - pozicija pluga

Hatha Yoga (*hatha joga*) - riječ *hatha* upotrebljavana je uobičajeno u smislu »sile« ili »protivno volji«. *Hatha-joga* prozvana je tako zato što provodi strogu disciplinu u nastojanju da urodi sjedinjenjem s apsolutom, samo-realizacijom

Hastaurdhavasana (*hastaurdhavasana*) - jedna od pozicija koje se prakticiraju u toku provođenja *šankaprakṣalane* (ispiranja probavnog trakta) a karakteriziraju je

dinamični otkloni tijela uzdignutih ruku lijevo i desno

Ida (*Ida*) - energetski kanal (*nadi*) koji počinje u lijevoj nosnici, nastavlja prema kruni glave i spušta se potom do baze kralješnice

Išvara (*išvara*) - bog *jogija*

Išvara Pranidhana (*išvara pranidhana*) - u tradicionalnom konceptu usmjerenje djelovanja i želja da se služi Bogu; u širem značenju svako intenzivno usmjeravanje djelatnosti k višim ciljevima

Jaina (*dina*) - đinist, sljedbenik jednoga od filozofsko-vjerskih pravaca, dinizma

Jalandhara-Bandha (*ḍalandhara bandha*) - pozicija u kojoj je brada priljubljena uz prsnu kost

Jala Neti (*dala neti*) - ispiranje nosnih kanala ulijevanjem vode u nosnicu

Jihva (*dihva*) - jedno od pet osjetila znanja, organ za okus i govor

Jihva Sodhana (*dihva sodhana*) - postupak čišćenja jezika

Jhana Mudra (*ḍnjana mudra*) - pozicija dlanova u kojoj se dodiruju vrh kažiprsta i palca, dok su preostala tri prsta ispružena. Ova gesta simbol je znanja. Kažiprst simbolizira individualno, palac - apsolut, univerzum, a spoj - jedinstvo individualnoga i univerzalnoga, odnosno potpuno znanje

Kapalabhati (*kapalabhati*) - jedna od tehnika *ṣatkrije*, proces pročišćavanja sinusa i respiratornih kanala. Karakterizira je intenzivna i eksplozivna faza izdaha

Katicakrasana (*katicakrasana*) - jedna od pozicija koje se prakticiraju u toku provođenja *šankaprakṣalane* (ispiranja probavnog trakta), a karakterizira je zabacivanje ruku na jednu i drugu stranu tijela

Kayika (*kajika*) - samodisciplina tijela

Kevala Kumbhaka (*kevala kumbhaka*) - jedna od osnovnih *pranajama* navedenih u *Čarandaso-voj* »*Aštanga-jogi*«. Kad prakticiranje *kumbhake* postane toliko savršeno da nastupa spontano, riječ je o *kevala kumbhaki*.

Koša (*koša*) - omotač, ovoj

Kriya (*krija*) - jogičke vježbe usmjerene intenzivnom pročišćavanju čitavog tijela

Kšana (*kšana*) - načelo opraštanja
Kumbhaka (*kumbhaka*) - stanka u respiratornom procesu (nedisanje) utvrđena nakon potpunog udaha ili izdaha

KundalinT (*kundalini*) - energetski potencijal smješten u abdominalnom centru pri bazi kralješnice, tzv. *muladhara ćakri*. Često prevođena i kao kozmička, spiritualna energija koja se nalazi u latentnom, uspavanom stanju. Probuđena, ta se energija kreće duž središnjega kanala *sušumne* k višim *ćakrama*.

Kunjala Kriya (*kunjadala krija*) - jedna od šest *krija*, tehnika ispiranja želuca ispiranjem i izbacivanjem velike količine vode.

Lakša (*lakša*) - mjera, broj koji označava sto tisuća

Manasika (*manasika*) - samodisciplina govora, riječi

Manipura Cakra (*manipura čakra*) - nervni plexus smješten uz kralješnicu iza pupka

Manomaya Koša (*manomaya koša*) - treći u nizu od pet omotača ljudskog tijela, sastoji se od mentalne grade, esencije i pet osjetila znanja

Mantagiri Mudra (*mantagiri mudra*) - ispiranje nosnih kanala usisavanjem vode u nosnice

Mantra (*mantra*) - postupak verbalnoga, poluverbalnoga i mentalnog ponavljanja slogova, riječi ili rečenica

Matsya (*matsja*) - riba

Matsyasana (*matsjasana*) - položaj ribe

Matsyendra (*matsjendra*) - ime jednoga od utemeljivača sistema *hatha-joge*

Mayura (*majura*) - paun

Mayurasana (*majurasana*) - položaj pauna

Mitahara (*mitahara*) - načelo umjerenosti prehrane

Mokša (*mokša*) - oslobođenje, izbavljenje "od neprekidnog ciklusa umiranja i rađanja"

Mudra (*mudra*) - simbol

Mula (*mula*) - korijen, temelj

Mula Bandha (*mula bandha*) - analna kontrakcija provedena snažnom kontrakcijom sfinktera

Muladhara Cakra (*muladhara čakra*) - nervni plexus smješten unutar zdjelice između analnog otvora i genitalija, pri korijenu kralješnice

Murcha (*murča*) - jedna od varijacija *pranajame*

& Nada (*nada*) - unutrašnji, mistični zvuk

Nadi (*nadi*) - cjevasti organi suptilnog tijela kroz koji protječe *prana*. *Nadije* sastavljen od tri sloja, jednoga unutar drugoga. Unutrašnji je sloj *sira*, središnji *damana*, vanjski *nadi*

Nadi Sodhana (*nadi sodhana*) - pročišćavanje *nadija* (pročišćavajuća *pranajama*)

Nasagra Dršti (*nasagra dršti*) - fiksiranje nosa, koje razumijeva usmjeravanje pogleda jednim okom na vrh nosa

Nauli **III** **naulika** (*nauli*) - jedna od šest *krija*, trbušna vježba što se sastoji od rotiranja izoliranih rektusa

Nauli Madhyama (*nauli madhyama*) - faza *nauli-krije*, kad se obavlja voljna kontrakcija lijevoga i desnog rektusa

Net! (*neti*) - jedna od šest tehnika 'čišćenja, ispiranja nosnih kanala, vodom ili uz pomoć uzice

Niyama (*nijama*) - pravila jogičkoga etičkog kodeksa

Om (*om*) - prvobitna vibracija, simbol koji iskazuje apsolut

Pada (*pada*) - jedan od pet organa akcije, organ kretanja

Padma (*padma*) - lotos

Padmasana (*padmasana*) - položaj lotosa

Pane (*panjć*) - pet

Pane Koša (*panjć koša*) - pet osnovnih omotača od kojih je

prema tradicionalnom vjerovanju građeno ljudsko tijelo

Pani (*pani*) - jedan od pet organa akcije, organ razumijevanja

Pašcima (*paščima*) - stražnja strana čitavog tijela od glave do pete

Paščimatana (*paščimatana*) - intenzivno istezanje zadnje strane tijela od vrata do stopala

Patanjali (*Patanjdali*) - autor »Joga-sutre«

Payu (*paju*) - jedan od pet organa akcije, organ ekskrecije

Pihgala (*pingala*) - *nadi* ili energetski kanal, polazi iz desne nosnice, podiže se prema kruni glave i spušta dolje prema korijenu kralješnice. Naziva se i *surja nadi* zbog tvrdnje da njime protječe sunčeva energija

Prana (*prana*) - dah, disanje, život, vitalnost, energija, snaga

Pranayama (*pranajama*) - četvrti stupanj *joge*, kontrola disanja, *kumbhaka*

Pranamaya Koša (*pranamaya koša*) - drugi u nizu od pet omotača koji tvori građu ljudskog tijela, bioenergetski omotač

Pratyahara (*pratjahara*) - povlačenje uma od dominacije čula i čulnih objekata, peti stupanj *joge*

Puraka (*puraka*) - udisanje

Raja (*rada*) - kralj

Raja-Yoga (*rada-joga*) - kraljevski put *joge*, osmerostruki put *joge* opisan u *Patanjdalijevoj* »Joga-sutri«

Recaka (*rečaka*) - izdisanje, pražnjenje pluća, izbacivanje zraka kroz jednu nosnicu

Sadhaka (*sadhaka*) - sljedbenik *joge*, osoba koja svoju djelatnost usmjerava u pravcu intenzivnoga duhovnog prosvjećivanja

Sahasra-Cakra (*saharsar čakra*) - energetski centar u cerebralnoj šupljini

Samadhi (*samadhi*) - osmi stupanj *joge*; stanje u kojem aspirant postaje jedno s objektom meditacije, unutar kojega se razvija osjećaj beskrajnog blaženstva i mira

Samana (*samana*) - jedan od oblika *prane*, koji ima funkciju regulatora probavnih procesa

Samtoša (*samtoša*) - načelo prihvatanja svake situacije sa smirenim i ravnodušnim duhom

Sarvaiiga (*sarvanga*) - čitavo tijelo

Sarvangasana (*sarvangasana*) - pozicija koja čitavo tijelo postavlja u uspravan položaj

Satya (*satja*) - načelo istinoljubivosti

Siddha (*sidha*) - mudrac, koji je postigao ispunjenje, samorealizaciju

Siddhasana (*sidhasana*) - položaj mudraca, određena pozicija u religijskoj meditaciji

Sodhana (*sodhana*) - pročišćavanje

Surya (*surja*) - sunce

Suryabhedana (*surjabhedana*) - oblik *pranajame* kod kojega je udah na desnu a izdah na lijevu nosnicu

Sušumna (*sušumna*) - glavni nadički kanal unutar kralješnice

Sutra Netifsufra *neti*) - ispiranje nosnih kanala provlačenjem

posebne uzice (*sutre*) kroz nosne kanale

Supta (*supta*) - spavanje, ležanje

Suptavajrasana (*suptavadrāsana*) - dijamant-pozicija u ležećem položaju

Svadhya (*svadhya*) - zahtjev za intenzivnim obrazovanjem

Šalabha (*śalabha*) - skakavac

Šalabhasana (*śalabhasana*) - položaj skakavca

Šākhaparakshalana (*śākhaparakśalana*) - jedan od postupaka pročišćavanja navedenih u *śātkarmi*, okarakteriziran ispiranjem cjelokupnoga probavnog trakta ispijanjem i izbacivanjem velike količine vode

Šauca (*śauca*) - načelo provođenja tjelesne i mentalne čistoće, poštenje

Šava (*śava*) - mrtvo tijelo

Šavasana (*śavasana*) - pozicija mrtvog tijela

Štrša (*śirśa*) - glava

Širśasana (*śirśasana*) - stoj na glavi

Šitakari i Šitali (*śitakari i śitali*) - vrste *pranajame*

Šiva Samhita (*śiva samhita*) - jedno od klasičnih djela o *jogi*

Šrotra (*śrotra*) - jedno od pet osjetila znanja, osjetilo za sluh

Šaś (*śaś*) - šest

Satkriya (*śatkriya*) - sistem pročišćavanja tijela sastavljen od šest tehnika pročišćavanja opisan u *hatha-jogi*. To su tehnike *dhauti*, *basti*, *neti*, *trataka*, *nauli* i *kunjda*.

Tapas (*tapas*) - oštra samodisciplina

Tvaca (*tvača*) - jedno od pet osjetila znanja, osjetilo za dodir

Udana (*udana*) - jedan od oblika *prane*, vitalne energije, kreator ekspresije i komunikacije

Udarakarśasana (*udarakarśasana*) - jedna od pozicija koje se prakticiraju u toku provođenja *śākaprakśalane* (ispiranja probavnog trakta), polagano hodanje u čučnju

Uddiyana-Bandha (*udijana bandha*) - vježba podizanja ošita pri čemu se ošit povlači u grudnu šuplinu, a trbušni organi potisnuti su unatrag prema kralješnici

Ujjayi (*udaji*) - varijacija *pranajame* koju karakterizira stvaranje tihoga zvuka nastalog kontrakcijom grla i redukcijom prolaza zraka u predjelu glasnica

Upastha (*upastha*) - jedan od pet organa akcije, organ rađanja, razmnožavanja

Vac (*vac*) - jedan od pet organa akcije, organ govora

Vadayika (*vadajika*) - samodisciplina riječi

Vajra (*vadra*) - dijamant

Vajrasana (*vadrāsana*) - pozicija dijamanta

Vakra (*vakra*) - vijak

Vakrasana (*vakrasana*) - pozicija vijka

Vama Naullfvama (*nauli*) - lijevi aspekt *nauli*-krije

Varisaradhauti (*varisaradhauti*) - jedan od postupaka pročišćavanja navedenih u *śātkarmi*, okarakteriziran ispiranjem cjelokup-

noga probavnog trakta ispijanjem velike količine vode, poznat i pod imenom *śākaprakśalana*

Vijnanamaya Koša (*vidñjanamaya koša*) - četvrti u nizu od pet omotača ljudskog tijela, intelektualni omotač

Viparita (*viparita*) - inverzan, obrnut

Viparita Karani (*viparita karani*) - obrnuti položaj tijela

Vyana (*vjana*) - jedan od oblika *prane*, vitalne energije, koji prožima čitavo tijelo

Yama (*jama*) - prvi od osam stupnjeva *joge*

Yoga (*joga*) - sistem vježbi, fizičkih i mentalnih, koji kulminira na stupnju gdje individualno postaje jedno s univerzalnim, beskonačnim

Yoga Mudra (*joga mudra*) - pozicija, simbol *joge*

Yoga Sutra (*joga sutra*) - klasično djelo o *jogi*, autor kojega je *Patanjali*

Yogin (*jogin*) - student *joge*, osoba koja živi prema načelima *joge*

Rječnik medicinskih izraza

Abdomen - trbuh

Acidoza (*acidosis*) - smanjene alkalne rezerve u krvi

Akutan - protivno od kroničan, tj. brz, oštar, koji nastupa naglo i žestoko, no ne traje dugo. Akutna bolest razvija se brzo i s veoma upadljivim simptomima, ali brzo se smiruje ili izaziva smrt

Alopecija (*alopecia*) - ćelavost, ograničeno ili opće opadanje kose

Alveola - plućni mjehurić, funkcionalno najvažniji dio dišnog sustava, u kojemu se izmjenjuju plinovi između alveolarnog zraka i krvi

Amenoreja (*amenorrhoea*) - izostanak mjesečnice

Anemija (*anaemia*, *slabokrvnost*, *malokrvnost*) - smanjena količina hemoglobina u krvi. Uglavnom je smanjen i broj eritrocita.

Anus-čmar

Aorta - glavna i najveća žila kućavica od koje odlaze sve arterije velikoga krvnog optoka. Polazi iz lijeve klijetke srca.

Apendicitis (*appendicitis*) - upala crvuljka

Arterije - krvne žile što provode arterijalnu krv

Artritis (*arthritis*) - upala zglobova

Astma (*sipnja*) - plućna i srčana. Za oba oblika karakteristično je otežano disanje u napadajima.

Napadaji bronhalne astme u većini su slučajeva na alergičnoj osnovi. Ponekad nastupaju napadi bronhalne astme i refleksno, npr. zbog polipa u nosu, hipertrofije sluznice nosne školjke, itd. Tbc pluća, kronično oboljenje probavnih organa (žučni kamenci) mogu također refleksno izazvati napadaj bronhalne astme. Kod srčane astme napadaji nastaju zbog preopterećenosti lijeve srčane klijetke.

Ateroskleroza (*atherosclerosis*) - ateroskleroza arterija. Proces nastaje stvaranjem žutih pločica u unutrašnjem sloju arterije. Najčešće pločice prorastu u vezivo i u njih se natalože vapnene soli. Krvne žile postanu neelastične cijevi, a to otežava rad srca i uzrokuje slabiju opskrbu organa krvlju.

Atrij (*atrium*) - pretkomora

Bioenergija - energija koju emitiraju molekularne strukture specifične za živa bića, i to kod normalnih okolnosti (37°C i 7 mm Hg - 310°K i 1 atm. = 101325 Pa). Zbog toga je bioenergija cijeli spektar energija.

Bronhitis (*bronchitis*) - upala sluznice bronha

Centralni živčani sustav - veliki mozak, mali mozak i kičmena moždina

Cervikalni kralješci - vratni kralješci

Debilnost (*debilitas*) - stanje tjelesne ili duševne slabosti. Najčešće se pod tim nazivom razumijeva lakši stupanj duševne zaostalosti.

Deformacija (*deformatio*) - prirodno ili stečeno izobličenje nekog dijela tijela.

Degeneracija - regresivna patološka promjena, uzrokovana poremećajima tvarne mijene. Posljedica je degeneracije propadanje stanice i tkiva, te konačno oštećenje funkcije organa.

Depresija (*depressio*) - duševna potištenost. Glavni su znaci duševna i tjelesna tromost, nezadovoljstvo, gubitak volje za rad, kočenje misli, osjećaj bezvrijednosti opstanka itd. Može biti jedna od faza u toku manično-depresivne psihoze ili nekih drugih duševnih bolesti.

Digestivni trakt - probavni sustav
Dijabetes melitus - šećerna bolest

Dijafragma - ošit

Dismenoreja - laki poremećaji u toku mjesečnice (boli u leđima, trbuhu, nervoza, lupanje srca itd.)

Ekspirij - izdisaj

Ekstenzija (*extensio*) - ispruživanje pregnute okrajine ili njenih dijelova ili aktivno rastezanje onih dijelova tijela koji su skvrčeni zbog nekoga patološkog procesa

Ekstremiteti - udovi

Emocije - osjećaji

Endokrine žlijezde - žlijezde s unutrašnjim lučenjem

Epifiza - mala, 10 mm dugačka tvorevina u mozgu, po građi slična žlijezdama s unutrašnjim lučenjem. Oštećenje uzrokuje prerani pubertet, prerani duševni razvoj i debljanje.

Epilepsija (*epilepsia*) - padavica

Fekalije - izmetine

Fizički - u medicini znači tjelesni, što se odnosi na tijelo, npr. fizička kultura, fizički odgoj i si.

Fiziologija - nauka koja proučava pojave svojstvene živim bićima. Na osnovi proučavanja formuliра zakone što vladaju pojavama u živom biću. Dijeli se na opću i specijalnu. Veliki je napredak učinila kao osnova humane medicine.

Fleksija (*flexio*) - pregibanje

Fleksor (*flexor*) - pregibač, mišić koji obavlja pregibanje u nekom zglobo

Frontalni sinusi (*sinus frontalis*) - šupljina čeonе kosti

Funkcionalna dispepsia - zahvaćanje smetnjama cijeloga probavnog sustava ili njegovih pojedinih dijelova. Ta skupina oboljenja izražava se pojačanom nadražljivošću i izmijenjenom crijevnom peristaltikom i sekrecijom probavnog sustava, a nastaje najčešće kao posljedica djelovanja psihogenih činitelja ili loših životnih navika.

Gastritis - upala želučane sluznice

Helmintijaza (*helminthiasis*) - oboljenje prouzrokovano prisutnošću nametnika u organizmu

Hepar-jetra

Hipertenzija - povišen krvni tlak

Hipofiza - žlijezda s unutrašnjim lučenjem, smještena u lubanji i povezana s bazom mozga

Impotencija - spolna nemoć (bilo za spolni čin, bilo za oplodnju)

Inervacija - oživčavanje, opskrbljenost nekog dijela tijela perifernim živcima

Insomnija (*insomnia*) - nesanica
Inspirij - udisaj

Interkostalni mišići - međurebrani mišići

Intestinalni (intestinalis) - crijevni

Intraabdominalni pritisak - pritisak u trbušnoj šupljini

Intrapulmonalni pritisak - pritisak u plućima

Jugulum - prednji dio vrata

Kardiovaskularna oboljenja - srčanožilna oboljenja

Kolitis (*colitis*) - upala debelog crijeva

Kontraindikacija - razlog da se ne upotrijebi neki lijek ili da se ne primijeni neki operativni zahvat

Kontraktura - napinjanje i skraćivanje mišićnih niti

Kroničan - dugotrajan

Ligamenti - sveze

Lumbago - bol u križima, koja nastupa uglavnom iznenada, kod određene kretnje tijela

Lumbalni kralješci - slabinski (bočni) kralješci

Medijastinum (*mediastinum*) - prostor koji se proteže uzdužno

kroz sredinu prsne šupljine između obih plućnih krila. U ovom prostoru smješteni su srce, dio jednjaka, aorte te živci. Iz trbušne šupljine dolaze u medijastinum vene, velike limfne žile i živci. Kroz gornji dio medijastinuma prolazi dušnik, koji se grana na bronhe, a osim toga je u njemu smještena i grudna žlijezda.

Menopauza - životno razdoblje žene nakon konačnog prestanka menstrualnog ciklusa

Mentalna higijena (*psihohigijena*, *duševna higijena*) - grana medicine koja se bavi zaštitom duševnog zdravlja djece i odraslih; usavršava duševno zdravlje. Danas mentalna higijena ima veliko društveno značenje.

Metabolizam - mijena tvari

Meteorizam - nadutost crijeva

Migrena - napadaji glavobolje, koji se ponavljaju, a zahvaćaju obično samo polovicu glave

Mikroorganizmi - najmanja živa bića, od kojih neka pripadaju životinjskom svijetu, a druga su predstavnici najnižih biljaka. Patogeni mikroorganizmi uzrokuju različite bolesti kod ljudi i životinja.

Muskulatura - mišićje, glavna masa tijela. Najvažnija im je zadaća da omogućuju pokretljivost tijela.

Nazalni katar (*catarrhus*) - upala sluznice nosa koja se pokazuje povećanim lučenjem sluzi i otpadanjem stanica sluznice

Nazalni septum - nosna pregrada

Nervi - živci

Neurastenija (*neurasthenia*) - opća živčana slabost, prenapetost popraćena nizom tegoba kao što su glavobolja, nesanica, gubitak apetita i dr.; može biti urođena (konstitucionalna) ili stečena (pseudoneurastenija)

Oksalurija (*oxaluria*) - pojava velikih količina oksalata u mokraći

Opstipacija (*obstipatio*) - začepljenost. Uzrok kronične opstipacije može biti prehrana bez celuloze, mirovanje, povišena temperatura, psihičko uzbuđenje, depresija, lijekovi

Pankreas (*pancreas*) - gušterača, žlijezda trbušne šupljine, koja leži iza želuca; sekret luči u dvanaestopalčano crijevo sudjelujući u procesu probave; endokrina funkcija pankreasa sastoji se u lučenju inzulina

Parasimpatikus (*parasympathicus*) - dio vegetativnog živčanog sustava koji se sastoji od kranio-bulbarnih i sakralnih živaca i ganglija što im pripadaju; oživčava žlijezde i glatko mišićje trbušnih organa i krvnih žila, regulira lučenje žlijezda; na glatku muskulaturu djeluje različito u pojedinim organima (steže je ili opušta), ali uvijek suprotno simpatikusu

Patološko - bolesno, nezdravo

Pelvis - zdjelica

Peptički ulkus (*ulcus duodeni*) - čir na dvanaesteru

Perineum - međica, meki dijelovi koji zatvaraju donji dio male karlice

Peristaltika - prstenasto ili spiralno stezanje, koje se u obliku vala širi niza stijenke šupljih organa - jednjaka, želuca i crijeva, potiskujući njihov sadržaj. Na temelju te vrsti gibanja, hrana se prenosi kroz probavni sustav. Peristaltikom upravljaju posebni živčani uređaji bez sudjelovanja naše volje.

Plexus Solaris - velika nakupina ganglija, koja pripada vegetativnom živčanom sustavu. Smještena je na stražnjem zidu trbušne šupljine u visini žličice.

Polucija (*pollutio*) - nehotični noćni izljev sjemena

Polipoza (*polyposis*) - pojava mnogobrojnih polipa, dobroćudnih tumora

Polipozni adenom (*adenoma poliposum*) - izraslina u obliku polipa

Predispozicija - sklonost

Psihologija - nauka o duševnom životu, tj. o subjektivnim procesima

Pubes - preponski ili stidni predio

Relaksacija - opuštanje

Respiracija - disanje

Reumatizam (*rheuma*) - bolest izražena upalom vezivnoga i kolagenoga tkiva u organizmu, osobito u mišićima i zglobovima, popraćena bolovima

Sakralni kralješci - kralješci u predjelu krstače

Sfinkter - zaporni mišići

Senzibilan - osjetljiv, nježan

Septum - pregrada

Simpatikus (*sympathicus*) - dio vegetativnog (autonomnog) živčanog sustava koji se sastoji od stabla simpatikusa s obje strane kralješnice i perifernog spleta živaca

Sinus - šupljina, duplja, slivnica

Sinusitis (*sinusitis*) - upala paranasalnih sinusa (pokraj nosnih šupljina)

Skitni živac (*nervus vagus*) - deseti par moždanih živaca koji ide iz produžene moždine, silazi kroz vrat u prsnu šupljinu i zajedno s jednjakom ulazi u trbušnu šupljinu; svojim autonomnim, parasimpatičkim vlaknima oživčava sve organe grudne i trbušne šupljine

Spermatoreja (*spermatorrhoea*) - istjecanje sperme (sjemena) bez spolnog općenja, prilikom mokrenja i defekacije

Spondilitis - upala kralješaka

Struma - povećanje tireoideje, gušavost

Terapija - liječenje

Tireoideja (*thyreoidea*) - štitnjača

Toksičan - otrovan

Torakalni kralješci - grudni (prsni, leđni) kralješci

Tonzilitis - upala krajnika

Umbilikus (*umbilicus*) - pupak

Ureja (*carbamid*) - mokraćevina, jedan od krajnjih proizvoda razlaganja bjelančevina

Ureter - mokraćovod

Uretra (*urethra*) - mokraćna cijev

Urin - mokrać

Vegetativni (*autonomni*) živčani sustav - sistem koji regulira rad srca, krvnih žila, želuca, crijeva i žlijezda; sastavni su mu dijelovi simpatički i parasimpatički sistemi

Vene - krvne žile što provode vensku krv

Visceroptoza - organi trbušne šupljine zbog popuštanja svojih prirodnih držača promijenjene položaj

Vitalni (*vitalis*) - označava u prvom redu ono što je nužno za život. Npr. vitalne funkcije takve su bez kojih ne može opstojati život organizma (disanje, rad srca i dr.)

Kazalo pojmov

Abdominalno disanje 186, 187, 188, 189,190	Disanje 185
Ahimsa 26	Dispepsija (<i>terapija</i>) 135
Anamaja koša 23	Dišni sustav 111,112,113
Anandamaja koša 24	
Anemija (<i>terapija</i>) 133	Ďalandhara bandha 92,97
Antara kumbhaka 75,198	Dala neti 164
Aparigaha 28	Dihva sodhana 183
Ardha matsjendrasana 60-64	
Ardha šalabhasana 56	Epilepsija (<i>terapija</i>) 136
Artritis (<i>terapija</i>) 133	
Asana 33, 34	Gastritis (<i>terapija</i>) 136
Asteja 27	
Astma (<i>terapija</i>) 133	Halasana 46-50
Aštanga joga 25	Hastaurdhavasana 178,179
Ateroskleroza (<i>terapija</i>) 134	Hatha joga 30
	Helmintijaza (<i>terapija</i>) 136
Basti krija 175,176	Hemeroidi (<i>terapija</i>) 136
Bhastrika 170, 207	
Bhrumadhja dršti 100	Impotencija (<i>terapija</i>) 136
Bhuđangasana 50-53	Išvara 24
Bolovi u leđima (<i>terapija</i>) 134	Išvara pranidhana 29
Brahmaćarja 27	Izostanak mjesečnice (<i>tera- pija</i>) 136
Bronhitis (<i>terapija</i>) 134	
	Jama 26
Dakšina nauli 151	Joga mudra 84-87
Debljina (<i>terapija</i>) 135	Joga sutra 23
Deformacija kralješnice (<i>tera- pija</i>) 135	Joga (<i>terapija</i>) 127-142
Dhanurasana 58,59	Joga (<i>terapija, pregled kroničnih oboljenja</i>) 130,131
Dharana 31	Joga (<i>terapija, pregled terapij- skih vježbi</i>) 133-142
Dhauti 177	
Dhjana 31	

- Kapalabhati 173
 Kašalj (terapija) 137
 Katićakrasana 178
 Kevala kumbhaka 198
 kolitis (terapija) 137
 Korektivne asane 35
 Kulturne asane 35
 Kulturne asane (faze izvođenja) 35-38
 Kumbhaka 198
 Kundalini 34,150
 Kunjdala krija 157-162

 Lumbago (terapija) 137

 Majurasana 73-76,176
 Makrasana 210
 Manomaja koša 23, 24
 Mantagini mudra 163
 Matsjasana 81-83
 Meditativne asane 38, 90, 91
 Migrena (terapija) 137
 Mišićni sustav 123-125
 Mokraćni sustav 116,117
 Mršavost (terapija) 137
 Muellerov efekt 150
 Mula bandha 92, 97
 Muladhara čakra 33

 Nadi sodhana 202-206
 Nasagra dršti 92
 Nauli krija 106,151-156
 Nauli madhjama 151
 Neredovita mjesečnica (terapija) 137
 Nesanica (terapija) 137
 Neti 164
 Neurastenija (terapija) 138
 Nijama 28
 Niski krvni tlak (terapija) 138
 Noćne polucije (terapija) 138

 Opstipacija (terapija) 138

 Padmasana 91-97
 Panjć koša 23
 Paščimatana 69-73
 Plinovi (terapija) 138
 Potpuno jogičko disanje 186, 187
 Povećanje prostate (terapija) 138
 Prana 23,186,193
 Pranajama 193-197
 Pranajama (ciljevi) 200
 Pranajama (načela vježbanja) 196,197
 Pranamaja koša 23
 Pratjahara 31
 Prehlada (terapija) 138
 Probavni sustav 102-107
 Produžena mjesečnica (terapija) 139
 Proširene vene (terapija) 139
 Psihička labilnost (terapija) 139
 Puraka 197

 Rađa joga 30
 Rameno disanje 191
 Rećaka 199
 Relaksacija 209, 210
 Reumatični bolovi (terapija) 139

 Sahasrar čakra 33
 Samadhi 31
 Samtoša 28
 Sarvangasana 76-79
 Satja 27
 Sidhasana 98-100
 Slabost (terapija) 139
 Spondiloza (terapija) 139
 Srčanožilni sustav 108-110
 Srednje disanje 190,191

 Sterilnost (terapija) 139
 Struma (terapija) 139
 Supta vadrasana 66-69
 Sustav žlijezda s unutrašnjim lučenjem 114-116 •
 Sutra neti 164-170
 Svadhaja 29

 Šalabhasana 53-56
 Šankaprakšalana 177-182
 Šatkrija 145,146
 Šauća 28
 Šavasana 211-214
 Šećerna bolest (terapija) 140
 Širšasana 39-45

 Tapas 28
 Tegobe u menopauzi (terapija) 140
 Torakalno disanje 190

 Udarakaršasana 178,182
 Udijana bandha 106,147-150
 Udaji pranajama 201, 202

 Umor (terapija) 140
 Upala ishijatičnog živca (terapija) 141
 Upala krajnika (terapija) 141
 Upala sinusa (terapija) 141
 Utanasana 88, 89

 Vadrasana 66
 Vakrasana 65
 Valsalva efekt 150
 Vama nauli 151
 Varisaradhauti (vidi: šankaprakšalana) 177
 Vidnjanamaja koša 23, 24
 Viparita karani 79-81
 Visceroptoza (terapija) 141
 Visoki krvni tlak (terapija) 141
 Vježbe joge (karakteristike) 19-21
 Vježbe ne-joge (karakteristike) 19-21

 Zdravlje 13

 Živčani sustav 118-122

Napomena:

Pojmovi koji se pojavljuju samo na jednome mjestu, uz odgovarajuće objašnjenje, nisu navedeni u indeksu pojmova.

Literatura

- Andre Van Lysbeth: Učim Yogu
Dr. Marcus A. Krupp, Dr. Milton J. Chatton: Interna medicina Suvremena dijagnostika i liječenje, 1979.
- Dr. R. K. Garde: Principles and practice of Yoga-therapy, 1975.
- F. Mihaljević, J. Fališevac: Opća klinička infektologija, 1982.
- Ivan M. Roitt: Temeljna imunologija, 1979.
- Jasmina Puljo: Yoga, 1979.
- Kareen Zebroff: Yoga fur jeden, 1982.
- Košta Todorović: Akutne infektivne bolesti, Udžbenik za studente medicine, 1981.
- Kulture Istoka - Časopis za filozofiju, književnost i umetnost Istoka, br. 4, 1985. g.
- Lama Anagarika Govinda: Tibetanska mistika, 1986.
- Medicinski leksikon
- Miomir Savičević i saradnici: Higijena, 1983.
- Mirča Elijade: Yoga, besmrtnost i sloboda, 1984.
- M. J. Kirschner: Yoga for Healt and Vitality, 1977.
- M. M. Gore: Anatomy and Physiology of Yogic Practise, 1984.
- Patanjdali: Izreke o jogi, 1977.
- Roko Živković: Interna medicina, 1980.
- Saint Charandasa: Astahg Yoga, 1983.
- Selvaradžan Jesudijan, Elizabet Hajh: Joga i sport, 1981.
- Selvaradžan Jesudijan: Joga i zdravlje, 1982.
- Servapali Radakrišnan: Indijska filozofija, 1965.
- Shri Yogendra: Yoga Physical Education, 1974.
- Stroenie i žizn' čelovečeskogo tela, Moskva 1948.
- Swami Anandanand: Satkarma, 1982.
- Swami Kuvalayananda: Popular Yoga Asanas, 1974.
- Swami Kuvalayananda: Pranayama, 1983.
- Swami Satjananda Sarasvati: Joga i hipertenzija, 1980.
- Swami Tejomayananda: An Introduction to Yoga Vedanta Philosophy, 1972.
- Swatmarama: Hathapradipika, 1970.
- The Sivananda Yoga centre: The book of Yoga, The complete step-by-step guide
- Vivian Grisogono: Sports Injuries A self - Help Guide, 1984.
- Yogi Ramacharaka: Hatha Yoga or the Yoga Philosophy of Physical Well-Being, 1977.



om

Govoreći o jogi kao terapijskoj metodi, valja istaknuti da je to dio joge, odnosno da je yoga u svom konceptu znatno širi pojam i da razumijeva psihofizičku prevenciju jednako kao i terapiju, psihofizičku edukaciju i relaksaciju. Krajnji je cilj takva pristupa najveća moguća integracija ličnosti na fiziološkom, psihološko-intelektualnom i duhovnom planu. U tome je smislu načelo prevencije apsolutno nadređeno eventualnom pokušaju definiranja joge isključivo kao terapije. Utoliko više što yoga u terapijske svrhe ima široki spektar djelovanja, ali i niz ograničenja.

Knjiga »Joga – terapija do zdravlja« je ponajprije radni priručnik; u njoj je navedena grada praktične naravi, a filozofska razmatranja i pristupi u njoj su samo radi boljeg i cjelovitijeg razumijevanja. Istodobno, posrijedi je i pokušaj utvrđivanja joge kao psihofizičke discipline s odgojnim, preventivnim terapijskim i relaksativnim pristupima. Ovo bi ujedno trebao biti i pokazatelj da baština čovječanstva ne smije biti i nije raspoređena prema rasnoj, nacionalnoj, povijesnoj ili kakvoj drugoj pripadnosti, nego isključivo prema osobnoj usmjerenosti pojedinca, njegovim sposobnostima i htijenjima da prihvati poruku razumnoga ma s koje planetarne strane stizala.

Knjiga je prvi sustavni pokušaj prikazivanja joge s terapijskog aspekta u nas, ali sadrži i osnovne smjernice nužne za potpuno razumijevanje i primjenjivanje obrađene materije.