

Z jogo do umirjenega uma, pravilnega dihanja, gibkega telesa in boljših rezultatov na vseh področjih

Med svojim večletnim poučevanjem joge sem opazila, da ob vsej pestrosti ljudi, ki se vpisujejo na moje tečaje, te pogosto družijo skupni imenovalec, ki zadeva razlog, zakaj so se odločili za ukvarjanje z jogo. "Veliko sem pod stresom, s težavo umirim misli, težko zaspim, pogosto imam bolečine (v vratu, križu in drugih delih hrbtenice)," so najpogostejši odgovori na to vprašanje.



Slika1: Špela Sila (avtorica članka)
Foto: Erazem Gliha

Zakaj nam (še posebej zvečer) misli skačejo kot ponorele in jih težko umirimo? Zakaj nas pogosto boli hrbet in kaj ima s tem opraviti sedeč način dela? Kako na naše zdravje vpliva sodobni stresni način življenja? V nadaljevanju bom poskusila podati odgovore na ta vprašanja in ponuditi rešitve, do katerih so me pripeljale lastne izkušnje. Verjamem, da je lahko rešitev joga, ena redkih vadb (morda celo edina), ki človeka obravnava celostno.

Ko rečem celostno, s tem mislim, da z jogo delamo na telesu, duhu (in dihu) ter umu. Namreč samo če bomo skrbeli za ravnovesje na vseh teh treh področjih, lahko konec dneva pričakujemo optimalno psiho-fizično zdravje, miren um in boljše rezultate na vseh področjih življenja, tudi v službi.

(Krut) sodobni način dela

Danes večina ljudi opravlja sedeč način dela, in sicer osem ali več ur na dan. Naše telo ni zasnovano za dolga obdobja fizičnega mirovanja, še manj pa je prilagojeno za sedeči položaj.

Fizične posledice dolgotrajnega sedenja so skrajšane mišice v zadnjem delu nog, skrajšane mišice (in slabša gibljivost) kolkov, oslabiljene globoke mišice v trupu, ki skrbijo za optimalno telesno držo, in bolečine v vratu, ki so posledica tega, da imamo glavo zaradi gledanja v računalniški ekran večino časa pomaknjeno naprej. Če ta članek prebirate za računalnikom, lahko takoj preverite, če glavo lahko pomaknete malo bolj nazaj (jo poravnate v linijo s hrbtenico). Posledično pogosto pride do bolečin v križu ali v katerem drugem delu hrbta.

Človek, ki osem ur in več na dan samo sedi, lahko svojemu telesu še dodatno škodi, če se v prostem času ukvarja s preveč intenzivno telesno aktivnostjo (visoko intenzivni treningi ipd.). Primernejša za nekoga, ki ves dan miruje, je vadba, pri kateri je poudarek na počasnih in kontroliranih gibih v povezavi z dihom. Takšna oblika vadbe je joga. Obenem pa vsem, ki med delom pretežno sedite, priporočam, da se vmes večkrat razgibate (sprehod, lahkotne jogijske vaje).

Stres in nenehna mentalna aktivnost

Ko govorimo fizičnih težavah, ne smemo pozabiti, da so te lahko tudi pishosomatskega izvora in se manifestirajo kot posledica prevelike količine stresa, ki ga psihično (in fizično) nismo sposobni predelati. Verjamem, da ste o stresu že veliko prebrali, pa vendar na kratko o tem, kako stres vpliva na naše telo.

Stres občutimo kot posledico delovanja nadledvične žleze, ki prične v telo izločati hormone, kot sta kortizol in adrenalin. Oseba, ki je pod stresom, diha hitro, plitvo in neenakomerno, srčni utrip se pospeši; dolgoročno lahko pride do zvišanja krvnega tlaka, zmanjšanja odpornosti itd.

Če smo pod stresom kratek čas, to na nas ne bo bistveno vplivalo, če pa smo stresu izpostavljeni daljše časovno obdobje, lahko resno zbolimo. Zanimivo je, da se ljudje razlikujemo glede na našo dovzetnost za stres; tako je lahko nekdo z manj formalnih zadolžitev v neki konkretni situaciji bolj pod stresom, kot nekdo, ki je nase sprejel več nalog oziroma odgovornosti.

Umirite dih in peljite um na dopust (vsak dan!)



Tri ključne stvari, ki jih naše telo in um potrebujeta za doseganje ravnovesja v okolju visoke umske in nizke fizične aktivnosti so:

- fizične vaje, ki bodo poskrbele za močno in gibko telo,
- umiritev ritma dihanja in
- mentalna neaktivnost.

Slednja se zdi še posebej enostavna, a če imate težave z umirjanjem toka svojih misli (na primer pred spanjem ali če ste se lotili meditacije), potem veste, da je to vse prej kot lahko. In zagotovo niste edini. Dobra novica pa je, da praktično vsi jogijski spisi govorijo o tem, da pri tem pomaga samo ena stvar - **vaja!**

Če niste odraščali v družini, ki ji praksa joge in meditacije nista bili tuji, ste verjetno zrastle ob **povečevanju mentalne aktivnosti** (razmišljanja, učenja in koncentracije) in nenehnem **polnjenju uma s številnimi informacijami**. Za ravnovesje uma pa mu moramo po aktivnosti privoščiti tudi **čim popolnejšo neaktivnost**. Ključno je torej razviti oziroma spodbuditi ta naravni proces, ki ga v jogi poznamo pod imenom **meditacija**.

A. P. Kezele poudarja, da moramo na **meditacijo gledati kot na učinkovito mentalno higieno** in da tako kot čistočo potrebuje naše telo, to potrebuje tudi naš um. Pri ljudeh, ki **redno meditirajo, vedno več študij ugotavlja pozitivne učinke delovanja na telo in um**, kot so: **povečana odpornost na stres, zmanjšanje nivoja hormona stresa, naravne spremembe v ritmu dihanja, znižanje krvnega tlaka, zmanjšana uporaba cigaret, alkohola in drog, boljši spomin, povečana ustvarjalnost, večja produktivnost in izboljšani odnosi** na delovnem mestu, **splošno izboljšanje zdravja**, bolj zdrave življenjske navade.

A preden se lotite meditiranja, svetujem, da osvojite še tretji ključni element za doseganje ravnovesja v sebi - **pravilno dihanje**.

Ena prvih stvari, ki se jih naučimo pri jogi, je **polno jogijsko dihanje**, ki velja za eno od najbolj **enostavnih in učinkovitih vaj**, ko želimo umiriti svoj dih. Danes **večina ljudi diha nepravilno - plitko**, običajno le z zgornjim delom pljuč. To je v veliki meri **posledica stresnega načina življenja**, ki telo zakrči in ga **oropa pravih naravnega dihanja**. Že samo s **pravilnim dihanjem lahko močno okrepimo naš organizem, izboljšamo prebavo, popravimo telesno držo, pomirjujoče vplivamo na živčni sistem, odpravljamo negativne posledice stresa in dosežemo dobro počutje**.

Pravilno dihanje pa je čudovito še zaradi nečesa. Dih je namreč orodje, prek katerega **v telo vnašamo energijo** (v jogi jo imenujemo prana). Ko ste brez nje, je to posledica t. i. "razprševanja energije", ker so vaši čuti skozi ves dan večinoma obrnjeni navzven. Prek diha čute nežno obrnemo navznoter in vse misli usmerimo v ta trenutek (tukaj in zdaj). Kamor gre pozornost, tja gre energija - zato se **po vadbi joge počutimo prenovljeni in polni energije. Telo je razgibano in sproščeno, um umirjen**.

Pravilnega dihanja, sproščanja in umirjanja uma se bomo učili tudi z udeleženci [Malega BA maratona](#), ki bo 27. in 28. avgusta 2019 na Rakitni. Vabljeni, da se udeležite brezplačne delavnice na temo joge in dihanja.

Avtorica članka: Špela Sila, [Joga studio Kranj](#)
