Sadržaj:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Uvod ........................................................................................................................ | 2. |
| 1. Dosadašnja istraživanja o jogi........................................................................ | 3. |
| 1. Predmet i problem rada.................................................................................... | 4. |
| 1. Cilj rada.................................................................................................................. | 4. |
| 1. Metodologija rada.............................................................................................. | 5. |
| * 1. Joga u svakodnevnom životu......................................................................... | 5. |
| * 1. Putevi joge....................................................................................................... | 7. |
| * 1. Disanje u jogi................................................................................................... | 9. |
| * 1. Joga i zdravlje.................................................................................................. | 11. |
| * 1. Joga i tinejdžeri............................................................................................... | 19. |
| 1. Zaključak........................................................................................................... | 20. |
| 1. Literatura........................................................................................................... | 21. |

[www.maturski.org](http://www.maturski.org/)

Uvod

Joga  je sustav drevnih duhovnih i tjelesnih vježbi, koja je nastala u [Indiji](http://hr.wikipedia.org/wiki/Indija) gdje se smatra sredstvom ka prosvjetljenju, tj. postizanjem jedinstva sa samim sobom i univerzumom [Brahman](http://hr.wikipedia.org/w/index.php?title=Brahman&action=edit&redlink=1). Riječ "joga" potječe iz sanskrta i znači povezati, sjediniti. Joga se sastoji od fizičkih vježbi, tj.[**asana**](http://hr.wikipedia.org/wiki/Asane) i vježbi [disanja](http://hr.wikipedia.org/wiki/Disanje) [**pranayama**](http://hr.wikipedia.org/wiki/Pranajama)**.** Ove vježbe, mđutim, nisu puka gimnastika ili pogodan fizički trening. Velika je razlika između joga—asana, čiji je konačni cilj duhovni razvoj, i gimnastike, čiji je cilj razvoj muskulature. Joga-položaji su psihofizičke vježbe. Njihova svrha je da pripreme tijelo za dostizanje potpunog zdravlja i mira, a čovjeka osposobe da pronikne u svoje skrivene dubine i tako spozna harmoniju, slobodu i sreću.

JOGA je nauka — nauka o tijelu, umu, svijesti i duši. Joga je nauka mudrosti i znanja koju su veliki jogiji i rišiji drevnih vremena predali čovječanstvu.

U sadašnje vrijeme, mnogi ljudi, naročito na zapadu vježbaju jogu iz različitih razloga. Većina ljudi vježba radi fizičkog zdravlja, drugi radi razvijanja koncentracije, neki iz određenih [filozofskih](http://hr.wikipedia.org/wiki/Filozofija) ubjeđenja,a neki da bi postigli unutrašnji mir i ravnotežu. Joga vježbama se može postići mnogo ako se vježba redovito i uporno. Rezultati joge se razvijaju prirodno i postepeno. Smatra se da se jogom liječe ili ublažuju razne vrste bolesti i poremećaja. Joga traga za jedinstvom na različitim nivoima među kojima je najvažnije sjedinjenje tijela sa umom i razuma sa osećanjima.

U tradiciji joge postoji nekoliko glavnih grana koje se i same dalje granaju i sve zajedno predstavljaju jogu kao veoma razgranato drvo. Zbog toga često dolazi do zabune šta je zapravo joga. Ona je svakako veoma složeno učenje koje obuhvata **fizičke vežbe, tehnike za ublažavanje stresa, vežbe disanja i meditaciju**.

Joga je sve prihvaćenija i u medicinskim krugovima za smanjenje stresa i kao fizička terapija, naročito za kičmu i koljena. Ali pravi pobornici joge ističu da je ona više od sistema zdravstvene njege u cilju prevencije ili oporavka. Oni jogu sagledavaju iz šire perspektive, koja uzima u obzir ogroman uticaj uma, psiholoških stavova, na fizičko zdravlje, što i savremena medicina ponovo otkriva.

Za jogu zdravlje je cjelovitost. Biti zdrav znači ne samo imati zdravo tijelo i zdrav razum, već i biti sretan, suštinski se vezati sa društvenim i fizičkim okruženjem. Naime, teži da otkrije i otkloni uzroke bolesti, a ne samo simptome. Kako ovi uzroci najčešće leže u umu, ukorijenjeni u načinu našeg života, joga uči prije svega samorazumijevanju. Uči da je izvor sreće ili zadovoljstva u nama samima.

Dosadašnja istraživanja o jogi

Joga je drevna disciplina koja se prvi put spominje još u vedskim tekstovima koji datiraju 1500 godina prije nove ere, a spominjana je i u Upanishadama (800. - 500. godine pr.n.e.).

U 2. stoljeću nove ere filozof Patanjali piše Yoga sutre, tekst koji se danas smatra bazom joge. Osam udova joge, koje je on objasnio, jogiji prate i danas. Sve su to filozofski tekstovi u kojima se objašnjavaju moralna i životna načela koja pojedinac mora prihvatiti da bi bio u skladu najprije sa samim sobom, a zatim sa svijetom oko sebe i onim što smatra višim od sebe samoga.

U svim drevnim tekstovima joga se spominje kao put mudrosti koji kroz fizičko, mentalno i duhovno zdravlje vodi prema oslobođenju, odnosno prosvjetljenju.

Današnja istraživanja provedena u SAD, pokazuju da je stupanj izdržljivosti onih koji prakticiraju jogu jednak stupnju izdržljivosti maratonaca!

Uz odličan tonus mišića, fleksibilnost i gibljivost, a zahvaljujući ovladavanju koordinacijom disanja i pokreta, ujedno se poboljšava koncentracija, postiže smirenje i otklanja naš danas najveći neprijatelj - stres.

Joga pomaže mnogo više nego što se može zamisliti : prema novom istraživanju s Yalea, kod ljudi koji najmanje tri puta sedmično vježbaju jogu i tehnike meditacije pada krvni tlak, usporava se puls i bitno snižava rizik od srčanih oboljenja.

Joga i meditacija preporučljive su u svakoj životnoj dobi i mogu je prakticirati gotovo svi.

O joga položajima i vježbama joga disanja sprovedena su obimna naučna istraživanja. Sljedeća istraživanja su među najznačajnijima:

1973.god. - joga položaji smanjuju nivo holesterola u serumu

1986.god. - poboljšanje respiratorne funkcije

1975.god. - pozitivne promjene u metabolizmu mišićnog tkiva i intragastričnom pritisku

Istraživanja o joga disanju otkrila su sledeće djelovanje: poboljšano funkcionisanje nervnog sistema, manji broj napada bronhijalne astme, povećani vitalni kapacitet, bolja funkcija kore nadbuberžne žlijezde, smanjenje nivoa masnoće (lipida) u krvi.

Predmet i problem rada

**Predmet rada**

Joga u svakodnevnom životu.

Joga je poniranje u sebe i svoje unutarnje vrijednosti, to je način kako se bez stresa dolazi do životne ravnoteže i samokontrole. Ona je razvila vrlo djelotvornu praksu za sticanje i poboljšanje čovjekovog mentalnog i fizičkog zdravlja...

**Problem rada**

Problem je što većina ljudi ne zna šta je joga, niti kako uključiti jogu u svakodnevni život i time poboljšati sopstveno zdravlje na jedan lahk i svijma dostupan način.

Cilj rada

Cilj ovog rada jeste:

-objasniti sta je joga i koji su putevi joge

- ritam disanja koji joga preporučujea a koji pomaže poboljšanju zdravlja

-[Joga vežbe u funkciji kvalitetnijeg života](http://zdrava-dijeta.blogspot.com/2010/06/joga-vezbe-u-funkciji-kvalitetnijeg.html)

-fiziološke dobrobiti vježbanja joge

-psihološke dobrobiti vježbanja joge

-biohemijski učinak

Metodologija rada

**Joga u svakodnevnom životu**

JOGA u SVAKODNEVNOM ŽIVOTU" jednostavno znači: Živjeti jogu u svakodnevnom životu. To je sistem koji nudi pomoć i prevenciju protiv mnogih bolesti i pokazuje put za postizanje duhovne ravnoteže i sklada.

Joga znači SJEDINJENJE, sjedinjenje individualne s univerzalnom sviješću, a praktikovati jogu znači utirati put ponovnom sjedinjenju individue sa njenim izvorom — Bogom. Uz to, joga vodi do potpunoga sklada i jedinstva tijela, uma i duše. Putem joge bit će postignuto savršenstvo ljudskog života. Tri vrste zakona upravljaju svijetom :

LJUDSKI ZAKONI

ZAKONI PRIRODE

KOSMIČKI ZAKONI

Sva živa bića podložna su zakonima prirode i kosmosa. Suprotno ljudskim zakonima i zakonima prirode koji su ograničeni vremenom i prostorom, kosmički zakoni vladaju neograničeno.

Joga je započela s temeljnim pitanjima koja su bila u umu čovječanstva još od davnih vremena:

"Ko sam ja? Ko je Bog? Otkud dolazim? Kuda idem?Zašto sam ovdje? Ispunjavam li dužnost zbog koje sam došao ovdje?"

Jogiji i mudraci koji su se bavili tim pitanjima razvili su Vedanta filozofiju, najvišu filozofiju na svijetu. Njena glavna postavka je nedvojnost: svi smo mi jedno. To nije lako razumjeti, ali još je puno teže praktično primijeniti.

Joga je s jedne strane za neke božanski princip koji ih vodi do znanja i istine, a s druge strane je djelotvoran program za održavanje dobrog zdravlja. Ni jedan drugi sistem nije tako čist, lijep i pouzdan kao joga. Bez tijela ne možemo ništa postići.

"Zdravlje nije sve ali bez zdravlja sve je ništa." kaže poznata izreka.

Stoga, naš je prvi cilj zadržati tijelo zdravim. Joga asane se ne mogu uporediti s gimnastikom ili bodi bildingom; asane su vježbe za tijelo sa vrlo snažnim energetskim centrima tijela. Asane djeluju jednako na tijelo, um i psihu. One podstiču i usklađuju disanje, cirkulaciju, žljezdane funkcije, varenje i nervni sistem. Do problema dolazi kada izgubimo fizičku ili psihičku ravnotežu, na što najviše utiču ishrana, okolina i vježba.

1. HRANA

Mi smo ono što jedemo. Ako jedemo satvično, što znači čistu i svježu i raznovrnu hranu hranu, tada ćemo i sami razvijati satvične, čiste osobine. Ako više volimo masnu ili neadravu hranu,prerađenu hranu, tada u nama jačaju agresivne osobine ili postajemo letargični i lijeni.

2. OKOLINA ILI DRUŠTVO

Društvo u kojem živimo i način ponašanja imaju osnovni uticaj na našu ličnost i navike. Dobri naši prijatelji vode dobru, loše društvo nam s druge strane — kao na primjer sa kockarima ili alkoholičarima — okreće svijest prema dolje. Navika je druga ljudska priroda. Lakše se osloboditi neprijatelja nego loše navike.

3. VJEŽBA

Ko vježba taj će ostvariti sve za čime teži; ko ne vježba neće ništa ni ostvariti. "Vježba čini majstora", i "jedan gram prakse ima veću vrijednost od tona teorije". Narod tačno kaže: "Na naslikanom konju ne možeš jahati". To znači: Samo teoretsko znanje je kao slika konja, praksa je pak, pravi konj na kojem možeš jahati. Ako neko ima samo intelektualno znanje bez prakse, neće postići svoj cilj.

Ako su sva tri principa ispunjena — prava hrana, dobro društvo i kontinuirano vježbanje — sve prepreke tijela i uma će nestati.

U našem vremenu ponašanja uzrokovana civilizacijom i tehnologijom dovode u opasnost okolinu i donose nam mnoge bolesti i stres. To je takođe dokazano i naučnim studijama o djelovanju stresa u SAD-u. Stres je uzrok mnogih bolesti: zbog njega se mogu javiti depresije, šizofrenija, žučni kamenci, bubrežni kamenci, problemi s jetrom, dijabetes, visok  
pritisak, nervoza, migrena pa čak i rak. Stres se može pojaviti u svakom području života: s

naporom i problemiima na poslu, uz porodične probleme kao i uz nesklad i svađe u  
partnerskom odnosu. Svi lijekovi koji se upotrebljavaju protiv stresa do sada se nisu pokazali uspješnim. Ili su nedjelotvorni ili stvaraju zavisnost. Ipak, ekperimenti su pokazali da postoje tri vježbe koje su vrlo ljekovite: joga vježbe (asane i pranajama), meditacija i molitva.

**Putevi joge**

Svi putevi joge su usko povezani i odražavaju različite prirodne sklonosti onih koji tragaju za spoznajom. Jedni traže oslobođenje kroz rad, drugi kroz molitvu, treći u filozofiji, a četvrti idu putem vježbanja.

Kad se govori o jogi, obično se podrazumijeva da je reč o Radža jogi. Joga je podijeljena u šest djelova, šest sistema: **Jnana yoga**, **Hatha yoga**



**Karma yoga, Mantra yoga, Rađa yoga, Bhakti yoga.**

Prva rečenica u Patanđalijevim “Joga Sutrama” je:

ATHA YOGA ANUSHASANAM

Što znači: “joga slijedi sa disciplinom”. Bez discipline ne možete uspjeti u jogi. To znači: kakvu hranu treba da uzimate, koliko treba da spavate, koliko dugo i koliko redovno treba da vježbate.

**Šest je osnovnih puteva joge. Svaki put ima svoje različite grane i stilove.**

**Jnana yoga:**

Ona označava put mudrosti i primjerena je ljudima intelektualnog temperamenta. Praktikant želi pronaći jedinstvo kroz znanje. Neznanje predstavlja zapreku na putu joge. Osnovni načini vježbanja ove vrste joge su učenje i meditacija.

**Bhakti yoga:**

To je put predanosti i odgovarat će onima koji su skloniji molitvi. Smisao te joge je u poštovanju viših ideala ili ciljeva.

**Karma yoga:**

Karma yoga je put na kojem praktikant svoj život posvećuje nesebičnom djelovanju. Nije toliko važna veličina djela, koliko motiv djelovanja. Stoga se za onoga koji to čini iz ljubavi kaže da vježba karma yogu, za razliku od osobe koja je vođena samo željom da bude nagrađena.

**Mantra yoga:**

To je put zvučne vibracije, gdje se samoostvarenje postiže glasnim ili mentalnim ponavljanjem određenih riječi ili fraza koje se nazivaju mantre.

**Rađa yoga:**

Rađa znači “kraljevska”. To je put od osam koraka koji vodi do samorealicije.

**Hatha yoga:**

To je put tjelesne kontrole te se smatra pripremom za više faze Rađa yoge. Kaže se da je prava svrha Hatha yoge, upravo Rađa yoga. Isto tako je rečeno da nema Rađa yoge bez Hatha yoge (Hatha yoga pradipika – jedan od najvećih yogijskih tekstova). Hatha yoga je vrsta yoge koja se na zapadu najviše vježba. Naime, kad zapadnjaci kažu yoga, obično se misli na Hatha yogu. Hatha yoga priprema za meditaciju i kontemplaciju te stoga obuhvaća tjelesne položaje (asane), vježbe disanja (pranayame) i procese pročišćavanja (shat karma ili jogijske kriya).

Jedna od vrsta Hatha joge je Ashtanga Yoga.

Ashtanga Yoga je drevan, dinamičan sistem Yoge koji obuhvata sinhroniziranje daha sa progresivnim serijama položaja (asane).

Dah povezuje tijelo sa dubljim razinama uma. Praksom se polako stiče sposobnost kontrole daha, što dovodi do smirenja uma i povlačenja osjetila prema unutra (pratyahara), misli usporavaju i svaki pokret teče nježno i precizno od asane do asane.

Kada dah i pokret (vinjase) teku bez napora u savršenoj harmoniji, praksa Ashtanga yoge transcendira um i evoluira u meditaciju u pokretu.

U tom procesu oslobađa se intenzivna tjelesna toplina i obilan, pročišćavajući znoj koji detoksificira mišiće i organe.

Rezultat je poboljšana cirkulacija, lagano i snažno tijelo i miran um.

U Ashtanga Yoga sistemu filozofija je vrlo jednostavna:

"Prakticiraj, prakticiraj, prakticiraj i sve dolazi!!!".

**Asane.**U Ashtanga yogi asane su grupirane u 6 serija. Prva serija – Primary series (Yoga Chikitsa – Yoga terapija) pročišćava i usklađuje tijelo. Prijelazna serija – Intermediate series (Nadi Shodana) pročišćava živčani sustav otvarajući i čisteći energetske kanale. Napredne serije A, B, C i D (Sthira bhaga – božanska stabilnost) spoj su snage i milosti prakse  te zahtijevaju veću stabilnost, snagu, fokus i kontrolu daha. Svaka se serija treba savladati u potpunosti prije prijelaza na sljedeću, a sekvence asana trebaju se točno slijediti. Svaki je položaj priprema za sljedeći te razvija snagu i ravnotežu potrebnu za daljnje napredovanje.

**Disanje.**Tehnika disanja koja se izvodi u vinjasama i asanama zove se **ujjayi**dah (pobjednički dah); to je disanje s naglaskom na grlu. Udah i izdah trebaju biti mirni i jednake duljine. S vremenom se jačina i duljina udaha/izdaha mogu povećati, a produljenje daha potiče veće istezanje tijela. Dug, stabilan ujjayi dah pojačava i unutarnju vatru te osnažuje i pročišćava živčani sustav.

**Disanje u jogi**



*Čovek se rađa s udahom i napušta telo s izdahom. Dah je saputnik naše duše. Disanje je prema tome, više od prostog širenja i skupljanja pluća.*

Bili mi toga svesni ili ne, disanje se neprekidno odvija tokom dvadeset četiri časa. Dah je naše najveće bogatstvo i bez njega ne bismo mogli da živimo duže od tri minuta. Međutim, nije svako disanje i pravilno disanje. Jogičke tehnike daju precizna uputstva kako treba disati.

Danas ljudi uglavnom dišu površno. Ako se obratiti pažnja, vidi se da je dah kod većine ljudi isprekidan i neujednačen. Takav neprirodan ritam disanja nastao je kao posledica tenzije formirane u grudnom košu. Taj grč je očigledan u držanju tela, ukočenosti vrata i ramena, odslikava ga i facijalna ekspresija itd.

Površno grudno disanje je kod većine postala navika i odražava fizičke i mentalne probleme i tenzije koje polako ali sigurno prelaze u hroničnu prenaglašenu stimulaciju simpatičkog nervnog sistema. To dovodi do ubrzanog rada srca, povećanog krvnog pritiska, digestivnih i ekskretornih smetnji, hladnoće u šakama i stopalima. Nedostatak kiseonika u krvi ogleda se u potrebi ljudi koji površno dišu da s vremena na vreme duboko udahnu ili zevaju, kako bi nadoknadili hroničnu “glad” za vazduhom.

Kada smo u uspravnom položaju, najviše krvi nalazi se u donjim režnjevima pluća. I to je još jedan od razloga zbog kojeg ljudi površnog načina disanja osećaju potrebu za kiseonikom. Naime, srednji režnjevi pluća pri takvom disanju dobijaju dosta kiseonika, ali u njima nema dovoljno krvi kako bi došlo do neophodne razmene gasova u alveolama.

Čak ni dodatna ventilacija pluća nije dovoljna da zadovolji potrebu organizma za kiseonikom, usled siromašne cirkulacije krvi u srednjegrudnom delu pluća. Nije čudo da smo nastojeći da dođemo do potrebnog kiseonika prinuđeni da duboko udahnemo, ali ovog puta punim plućima.

Fiziološki učinak:

Joga počinje onda kada polako, duboko i svesno udahnemo vazduh  
Poznati učitelj joge, Belgijanac Andre Van Lisbet u svojoj knjizi “Učim jogu”, navodi interesantna zapažanja dvojice doktora, Fritschea i P. Hegera, o korelaciji između dubokog disanja, koje se toliko potencira u jogi i krvotoka. Pluća pored svoje dobro poznate funkcije služe i kao sisaljka za venoznu krv. “Učinak isisavanja, usisavanja, nastao kao posledica dubokog disanja, predstavlja jednu od najvažnijih korelacija između dubokog disanja i krvotoka. Velika vena koja dolazi iz jetre i neprekidno izliva krv u srce, pravilno se prazni usisavanjem koje obavljaju pluća pri disanju. Ako jetrena venozna krv ne teče slobodno, jetra otiče, krv navaljuje sa neugodnim protivdelovanjem na cirkulaciju krvi koja dolazi iz probavnog trakta, pa dolazi do poremećaja u varenju. Duboko i polagano disanje gotovo neprestano razbija to nagomilavanje krvi u jetri, jer pluća doslovce, usisavaju pretjeranu količinu krvi koja se nagomilala u jetri a koja se izliva u desni dio srca.”

Prema istraživanju doktora Hegera, upravo u trenutku kada pluća sadrže najviše vazduha, sadrže i najviše krvi. Zato je duboko i polagano disanje snažan pokretač cirkulacije krvi u organizmu. Duboko, mirno i ujednačeno disanje ne djeluju samo na cirkulaciju krvi, već se njegovi efekti očigledni i na autonomni nervni sistem. Da bi do toga došlo potrebno je produžavati izdah.

Idealno je kada su izdah i udah u odnosu 2:1. Znači, postepeno vježbom doći do toga da izdah bude dva puta duži od udaha. Da podsetimo, disanje se obavlja isključivo kroz nos, kao što je većina tehnika disanja u jogi. Poznata je međuzavisnost brzine otkucaja srca i disanja, tzv. respiratorna aritmija, pri kojoj srce sporije kuca pri izdahu nego pri udahu. Ona je prirodna. I ako prvo počnete sa dugim i što potpunijim izdahom, nakon kojeg sledi lagan i dubok udah, pogotovo ako ste u opuštenom stanju, vrlo brzo ćete se osvedočiti u delotvornost ovog osnovnog pristupa kod joga disanja, kada je reč o svesnom uticaju na autonomni nervni sistem.

Produžen izdah ne samo da odmara srce, već i smanjuje volumen zaostalog vazduha u plućima, smanjuje psihičku tenziju i oslobađa nas napetosti i anksioznosti. Još jedan praktičan primer delovanja tzv. respiratorne sinus aritmije jeste disanje kada napućimo usne, praksa koju decenijama savetuju lekari kod opstruktivnih plućnih poremećaja. Ali, ona deluje upravo zahvaljujući produženom izdahu.

Iskusnom učitelju joge je jasno da se isti efekti postižu i disanjem kroz nos kada se izdah produžava a pred kraj izdaha se blago kontrahuju abdominalni mišići, kako bismo što više vazduha izbacili iz pluća.

Ova objašnjenja odnose se na ritam disanja koji joga preporučuje a koji treba da bude ujednačen i lagan. Uvek počinjemo sa dosljednim izdahom, prije nego što krenemo sa laganim i dubokim udahom.

**Istraživanja:**  
Dr William Jaz Elliot koji se bavio istraživanjem uticaja dubokog disanja na krvni pritisak je sa timom svojih kolega ustanovio da deset minuta sporog, redovnog i dubokog disanja kod pacijenata koji boluju od hipertenzije snižava pritisak u proseku za 10-20 jedinica.

Jednostavno i svakodnevno desetominutno vežbanje pravilnog disanja može da spreči infarkt miokarda, izliv krvi u mozak, slabljenje funkcije bubrega, sljepilo i mnoge druge bolesti koje nastaju usljed visokog krvnog pritiska "Slow breathing improves health conditions".

**Joga i zdravlje**

Joga je razvila vrlo djelotvornu praksu za sticanje i poboljšanje čovjekovog mentalnog i fizičkog zdravlja. To je poniranje u sebe i svoje unutarnje vrijednosti, način kako se bez stresa dolazi do životne ravnoteže i samokontrole.

***Vrlo je značajno da je Svjetska zdravstvena organizacija još 1977. godine priznala djelotvornost joge i ayurvede, tradicionalne indijske medicine, koja čovjeka doživljava kao cjelinu i koja nikad ne liječi njegov organizam, a da ne liječi i njegovu psihu****.* Takav pristup vrlo brzo je postao popularan u cijelom svijetu, a pobornici joge učinili su je prihvatljivom za svakog - od domaćice, preko sportiste, do sveučilišnog profesora!

Istodobno, osim u Indiji, postojbini joge i jogina, ova prastara terapija našla je svoje mjesto u zdravstvenim programima brojnih privatnih klinika u Njemačkoj, Francuskoj, Italiji, Velikoj Britaniji, Sjedinjenim Državama, Japanu i Izraelu, gdje se joga i ayurveda sistematski primjenjuju. Brojna udruženja građana, asocijacije i društva, danas okupljaju na desetine hiljada zaljubljenika meditacije i joge. Održavaju se seanse i seminari, kontroliraju dometi, registriraju uspjesi i izdaju certifikati. Ako je vjerovati svjetskim statistikama, joga je pomogla milionima ljudi da srede i harmoniziraju svoje mentalno i fizičko zdravlje.

Prednosti joge su mnogostruke. Ipak, osnovna se krije u činjenici da ovu istočnjacku terapiju mogu primjenjivati gotovo svi ljudi, bez obzira na pol, godine i kondiciju. Joga se sastoji od više stotina skladnih tjelesnih vježbi.

Joga nije pasivno djelovanje, nego djelatna praksa i pravi sinonim za stjecanje i usavršavanje zdravlja. Već odavno je dobro poznato da je više od 85% bolesti psihosomatskog porijekla. Ako se pravilno nauči i redovito prakticira tehnika joge, smatraju stručnjaci, ubrzo će se uočiti pozitivne promjene zdravstvenog stanja i izlazak iz mentalne i fizičke inertnosti.

 Joga ne može imati štetnih posljedica ako je stručno vodena, a to se odnosi na svakog pojedinca, bez obzira na njegovo zatečeno zdravstveno stanje.Učinci joge nemjerljivi su kod razvoja i obogaćivanja licnosti, a posebice u ovo moderno vrijeme blagotvorni su njeni učinci na sprjecavanje stresnih situacija. Uz pomoć nje se postiže psihološka i emotivna stabilnost, što vodi do kontrole emocija i smirenosti duha, te čovjeka približava višem nivou samosvijesti.

Brojna znanstvena istraživanja pokazala su i dokazala kako se redovnim i sistemskim provođenjem terapijske joge postižu bolji rezultati ozdravljenja, u odnosu na konvencionalnu medicinu, kod niza bolesti: karcinoma, side, metaboličkih i endokrinih oboljenja, probavnih i bolesti krvožilnog sistema, teških koronarnih bolesti srca, migrena, glavobolja, bronhijalne astme, šećerne bolesti, gripe, viroze, neurodermitisa, neurastenije, neuroze, nesanice, visokog i niskog tlaka, bolesti imunološkog sistema, gojaznosti, hroničnih bolesti organa, raznih upala, degenerativnih bolesti, deformiteta, bolesti kralježnice i zglobova...

### [Joga vežbe u funkciji kvalitetnijeg života](http://zdrava-dijeta.blogspot.com/2010/06/joga-vezbe-u-funkciji-kvalitetnijeg.html)



Joga pozitivno utiče na brojne psihičke i fizičke aspekte – osjećate se jače, smirenije i zategnutije. Ona može da vam pruži više samopouzdanja, ublaži glavobolju, formira zategnut stomak i ublaži stress.

Vježba za oblikovanje gornjeg dijela ruku:

Držanje sopstvene težine u ovoj pozi, uz oslanjanje dorektno na laktove jača i zateže tricepse. Sjedite na pod sa nogama ispruženim ispred tijela (noge treba da su skupljene). Stavite ruke – prsti okrenuti naprijed – neposredno iza kukova. Ispravite nožne prste i uzimajte vazduh dok zatežete stomačne mišiće, ispravite ruke (šake treba da budu ispod ramena) i podižite kukove sa poda sve dok tijelo ne bude u ravnoj liniji od ramena do stopala. Gledajte ispred sebe. U ovom položaju ostanite i pravite 5 – 10 udaha i izdaha. Ponovite vježbu tri puta.

Vježba za samopouzdanje

Uspostavljanje ravnoteže i gracioznosti utiču na samopouzdanje. Iz stojećeg stava, skupljenih stopala i ruku opuštenih uz tijelo, udahnite duboko, podignite lijevu nogu savijenu u koljenu, i potisnite lijevo stopalo prema zadnjici. Lijevom rukom uhvatite lijevo stopalo i ispružite desnu ruku ispred sebe. Nastavite da podižete lijevu nogu koliko možete, bez pretjeranog naginjanja ili povijanja ramena. Ravnomerno dišite i ostanite u ovom položaju koliko možete. Kada se vratite u početnu poziciju, uradite vježbu savijajući desnu nogu iza tijela. Vježbu ponovite još jednom svakom nogom.

Vježba za zatezanje trbušnih mišića

Ovo je odlična vježba jer aktivira najdublje abdominalne mišiće, koji su odgovorni za idealno zategnut stomak. Vježbu počnite u stojećem stavu, razmaknutih stopala, blago savijenih koljena i dlanova postavljenih na donji dio butina. Vazduh ispustite do kraja, ali nemojte ponovo da udahnete. Bez povijanja leđa, brzo uvucite stomak, a onda opustite stomačne mišiće. Ove pokrete možete ponavljati onoliko puta koliko možete (bez uzimanja vazduha).

Vježbe za ublažavanje stresa

Spuštanje glave ublažava stres i opušta. Oslanjanje rukama na stolicu ili neki drugi oslonac omogućava istezanje leđa. Kleknite ispred stolice na udaljenosti dužine ruku. Dlanove postavite na sedište (ili ga obuhvatite šakama). Oslonite se na pod celom površinom gornjeg dijela stopala. Povucite kukove prema petama, spuštajući glavu i grudi prema podu. Ostanite u tom položaju dok ne udahnete i ne ispustite vazduh desetak puta.

Vježba za jaka leđa

Ova vježba je odlična za jačanje leđa jer aktivira sve mišiće duž kičme. Lezite na stomak blago raširenih nogu, oslonjenih gornjim dijelom stopala na pod i šakama postavljenim ispod ramena. Pritiskajući šake i gornji dio stopala o pod, podignite grudi i ispravite ruke. Ukoliko to možete nastavite da podižete kukove i butine. Dišite desetak sekundi, a onda se vratite u početni položaj.

Vježba za otklanjanje glavobolje

Ova vežba je savršena za istezanje i opuštanje mišića gornjeg dijela leđa i ramena. Sjedite prekrštenih nogu i pravih leđa. Podignite ruke do visine grudi, ukrstite ih (desna ispod lijeve) i nastojte da spojite dlanove. Podignite grudi, povijte ramena prema napred i povucite laktove kako biste razdvojili lopatice. U ovom položaju ostanite i pravite 8 – 10 uzdaha i izdaha, a zatim zamijenite ruke.

Vježba za više energije

Ova vježba omogučava veći dotok kiseonika, lakše disanje i više energije. Kleknite, razmaknite koljena u širini kukova i postavite gornji dio stopala na pod. Udišite dok širite ruke, povijate leđa i hvatate članke. Zabacite glavu koliko možete. Ostanite u ovom položaju dok ne udahnete i ne ispustite vazduh 4 – 8 puta.

**Pozitivna djelovanja Joge, odnosno pojedinih vježbi na trudnoću, literatura najčešće navodi**:

* olakšava i otklanja edeme (zadržavanja tekućine) i grčeve koji su česti u posljednjem tromjesečju trudnoće
* jača i opušta određene grupe mišića
* utiče pozitivno na položaj bebe
* masira abdomen, što stimulira rad crijeva i apetit
* podiže razinu energije
* pomaže uspostavljanju mira i fokusiranosti
* reducira mučninu i promjene raspoloženja
* pomaže popuštanju napetosti u području cerviksa i porođajnog kanala
* pomaže razgibavanju zdjelice
* fokusira se na otvaranje zdjelice što čini porod lakšim i bržim

Blagotvornost joge je dokazana bezbroj puta. Posljednjih godina u to se uvjerila i zapadna medicina. Njeni učinci su, u različitim prilikama, potvrđeni na većem broju ispitanika, no najveće istraživanje provedeno je 1990. godine, kad je američki kardiolog dr Dean Ornish objavio rezultate svojih istraživanja na 5000 bolesnika, koje je očekivala operacija srca. Nakon jednogodišnjeg prakticiranja vježbi terapijske joge, a prvi su se rezultati vidjeli već nakon dva mjeseca kad se drastično popravilo stanje njihovih koronarnih arterija, njih čak 82 % potpuno je ozdravilo!

To je dosad jedini takav znanstveno dokazani način liječenja na većem broju ljudi kod kojega je terapijska joga pokazala više nego impresivne rezultate. Realno bi bilo očekivati da će se joga, osim u privatnim klinikama, uskoro masovnije primjenjivati u medicinskoj praksi. No, do tada svaki čovjek može prakticirati terapijsku jogu.



# Fiziološke dobrobiti vježbanja joge:

Stabilna ravnoteža autonomnog živčanog sustava s tendencijom dominacije parasimpatičkog živčanog sustava, za razliku od uobičajenije stresom uzrokovane dominacije simpatičnog živčanog sustva

-Smanjeni broj otkucaja srca

# Fiziološke dobrobiti vježbanja joge:

Stabilna ravnoteža autonomnog živčanog sustava s tendencijom dominacije parasimpatičkog živčanog sustava, za razliku od uobičajenije stresom uzrokovane dominacije simpatičnog živčanog sustva

-Smanjeni broj otkucaja srca

- Smanjennje prosječnog broja udisaja

-Smanjenje krvnog tlaka

-Povećanje galvanskog otpora kože (GSR)

-Povećanje EEG - alpha valova (theta, delta, i beta valovi se također povećavaju tijekom određenih stadija meditacije)

-Povećanje kardiovaskularne učinkovitosti

-Povećanje učinkovitosti respiratornog procesa (povećanje respiratorne amplitude i ravnomjernosti, povećanje volumena, vitalnog kapaciteta, vremena zadržavanja daha)

- Normalizacija gastrointestinalnih funkcija

-Normalizacija endokrinih funkcija

-Poboljšanje izlučnih funkcija

-Povećavanje muskoskeletalne gipkosti i opsega kretanja zglobova

-Poboljšanje stava

-Povećanje snage i sposobnosti oporavka

-Povećanje izdržljivosti

-Povećanje razine energije

-Normalizacija težine

 -Poboljšanje spavanja

-Povećanje imuniteta

-Smanjenje bolova

**Psihološke dobrobiti vježbanja joge:**

-Povećanje somatske i kinestetske svjesnosti

-Poboljšanje u raspoloženju i subjektivnom osjećaju dobrobitka

-Povećanje samoprihvaćanja i samoostvarenja

-Povećanje socijalne prilagođenosti

-Smanjenje anksioznosti i depresije

-Smanjenje sukoba

-Poboljšanja psihomotornih funkcija

-Povećanje snage zahvata

-Povećanje spretnosti i vještina

-Poboljšanje koordinacije između očiju (vida) i ruku

-Smanjivanje vremena odabira

-Povećanje ustrajnosti

-Povećanje dubine percepcije

-Povećanje ravnoteže

-Povećanje integriranog funkcioniranja različitih dijelova tijela

-Poboljšanja kognitivnih funkcija:

-Povećanje pozornosti

-Povećanje usredotočenja

-Povećanje memorije

-Povećanje učinkovitosti učenja

-Povećanje simboličkog kodiranja

-Povećanje dubine percepcije

-Povećanje frekvencije fuzije treperenja

**Biohemijski učinci:**

Biokemijski profil se poboljšava, ukazujući na antistresne i antioksidantske učinke koji su značajni pri prevenciji degenerativnih bolesti.

-Povećanje glukoze

-Povećanje natrija

-Smanjenje ukupnog holesterola

-Smanjenje triglycerida

-Povećanje HDL holesterola

-Smanjenje LDL holesterola

-Smanjenje VLDL holesterola

-Povećanje ATPaze

-Povećanje hematokrita

-Povećanje hemoglobina

-Povećanje broja limfocita

-Povećanje ukupnog broja bijelih krvnih stanica

-Povećanje thyroxina

-Povećanje vitamina C

-Povećanje ukupnog proteina seruma



# Komparativne značajke vježbanja joge

## Joga vježbanje

-Dominacija parasimpatičkog živčanog sustava

-Dominira rad subkortikalnih moždanih područja

-Spori dinamični i statični pokreti

-Normalizacija tonusa mišića

-Mali rizik od povrede mišića i ligamenata

-Smanjenje napora, opuštanje

-Energiziranje (disanje je prirodno ili nadzirano)

-Uravnotežena djelatnost oprečnih mišićnih skupina

-Nenatjecateljski, usmjereno prema procesu

-Neograničene mogućnosti rasta samosvjesnosti

**Joga i tinejdžeri**

**Praktikovanje joge pruža mogućnost postizanja balansa tijela i uma, harmonije sa sopstvenim bićem i okruženjem.**

Period tinejdžerskih dana je period koji obiluje transformacijama, a istovremeno je i najizazovniji period u životu svakog pojedinca. S jedne strane je sredina u koju bi se trebalo ukolopiti, očekivanja od okruženja koje bi trebalo ispuniti, a sa druge - potreba da se izrazi ono unutrašnje JA, koje se tada najbuntovnije izgovara. Praktikovanje joge pruža mogućnost postizanja balansa tijela i uma, harmonije sa sopstvenim bićem i okruženjem.

„Svi smo u pubertetu bili svjesni jedino da se „nešto neobično dešava”, a iz dana u dan smo bivali svjesniji da se u svim aspektima i na svim nivoima dešava nekakva promena. Izazov više je i to što se sve dešava iznenada, čini se neočekivano, a intenzivno i burno. Pritisci sa svih strana ne olakšavaju ovaj period u kome svaki tinejdžer žudi za bezgraničnim razumjevanjem, odobravanjem, nekad i ne tako sjajnog ponašanja. Stoga se čini da su jedina izvjesna i neizbježna stvar neprospavane noći i za tinejdžere i za njihove roditelje. Tada je potrebno da roditelj sagleda širu sliku, i da na odgovarajući način pomogne svom djetetu da izađe na kraj sa svim novinama koje naviru sa svih strana. Lijepo, blago i suptilno rešenje je svakako yoga, objašnjava instruktorka yoge dr Branka Novaković iz Yoga saveza Srbije.

Ako se polazi od toga da je yoga jedna umjerena fizička aktivnost, koja akcenat stavlja na harmoniju duha i tijela, njeno mjesto u burnom tinejdžerskom periodu je neprikosnoveno. Yoga je sveobuhvatna disciplina, koja za cilj ima postizanje sklada, i na fizičkom i psihičkom nivou. Ona je instrument za lijep, ostvaren, radostan život.”

Kada je u pitanju fizički aspekt, yoga filozofija naglašava mjesto zdrave kičme, kao kanala zdravlja. Često se kaže da smo mladi onoliko koliko nam je zdrav i elastičan kičmeni stub. Yoga položajima (asanama) rasterećuju se i blago razdvajaju pršljenovi, stimuliše regija leđa uz kičmeni stub, pa se nervi duž kičme oslobađaju tenzije. Energetski gledano, redovnim vežbanjem yoge pravi se nesmetan prolaz protoku energije, koja optimizuje metabolizam i imunološki sistem što vodi punom zdravlju pojedinca. „Slično tome, ubrzan rast i razvoj tokom tinejdžerskog perioda, vodi ka napetosti u mišićima, tetivama, zglobovima, koji su vrlo često praćeni bolovima. Yoga vežbe pomažu da se telo oslobodi neprijatnosti, zahvaljujući pre svega vežbama istezanja. Istovremeno se jačaju i kosti.”

**Zaključak**

Kad se iz bilo kojih pobuda bavimo jogom, u biti istražujemo narav iskustva. Istražujemo ga u okvirima tijela i kroz tjelesnu aktivnost. Nije riječ o intelektualnu traganju: ako se istinski bavimo jogom, u njoj ćemo se nužno opustiti sami od sebe.

Jogijske položaje zauzimamo da bismo doveli tijelo u stanje ugodne postojanosti. Tu postojanost ugrožava tjelesna napetost, koju pak vježbom nastojimo pobiti. U jogijskoj vježbi nužno se, neizbježno i izravno usredotočujemo na osjećaj napetosti i krutosti u tijelu. Tijelo postaje zorno svjesno svojih tromih i radnih predjela. U predjelima tromosti očituje se njegova konkretnost, a ta konkretnost pretvara tijelo u stalan predmet opažanja.

[**Redovita vježba hatha joge poboljšava aspekte tjelesne kondicije povezane sa zdravljem**](http://www.ashtanga.hr/index.php?option=com_content&task=view&id=115&Itemid=45)**.**

[**Vježba joge stimulira endogeno lučenje melatonina zaduženog za raspoloženje**](http://www.ashtanga.hr/index.php?option=com_content&task=view&id=116&Itemid=45)

[**Vježbe disanja ujjayi mijenjaju svakodnevnu naviku disanja**](http://www.ashtanga.hr/index.php?option=com_content&task=view&id=114&Itemid=45)

**Joga smanjuje stres i depresiju**

[**Joga pomaže pri liječenju kroničnog umora**](http://www.ashtanga.hr/index.php?option=com_content&task=view&id=110&Itemid=45)

[**Blago vježbanje joge može ublažiti migrene**](http://www.ashtanga.hr/index.php?option=com_content&task=view&id=48&Itemid=45)

[**Joga pomaže u borbi protiv skolioze**](http://www.ashtanga.hr/index.php?option=com_content&task=view&id=43&Itemid=45)

**Literatura**

1. <http://www.ashtanga.hr/index.php?option=com_content&task=view&id=36&Itemid=45>
2. <http://hr.wikipedia.org/wiki/Joga>
3. <http://www.yoga-in-daily-life.hr/>
4. <http://www.bosnic.com/%C5%BDivot-bez-srtresa-0505206945.html>
5. <http://zdravzivot.com.hr/clanak/257/joga-je-najbolji-lijek-za-kraljeznicu>
6. Selvaradžan Jesudijan i Elizabeth Hajh “**Joga i sport**”

[www.maturski.org](http://www.maturski.org/)