

Yogacharya dr Ananda Balayogi Bhavanani

Međunarodni centar za joga obrazovanje i istraživanje u Ananda ašramu
Pondičeri, Indija

PRIMENA JOGA KONCEPATA U UNAPREĐENJU ZDRAVLJA

Rezime: *Razne joga tehnike se mogu koristiti kao pomoć u lečenju od bolesti tj. vraćanju zdravlja, u regeneraciji, oporavku i rehabilitaciji. U radu se istražuju efekti usvajanja joge kao životne filozofije ali i efekti joga prakse. Rezultati ukazuju da se joga može prepoznati kao efikasna metoda u medicinskoj prevenciji, u prevazilaženju različitih obolenja kao i u rehabilitaciji. Spoj savremene medicinske prakse i joga prakse daje izvanredne rezultate i može se smatrati ozbiljnim predlogom za dalju medicinsku orijentaciju.*

Ključne reči: *joga, joga koncept, unapređenje zdravlja, joga sutre.*

Joga je duhovna nauka o integrisanom i celokupnom razvoju naših fizičkih, mentalnih i moralno-duhovnih dimenzija postojanja. Filozofija joge je praktična i primenljiva u svakodnevnom životu. Joga normalizuje fiziološke funkcije što se sprovedenim savremenim naučnim istraživanjima i dokazuje. Joga je, prvo i najvažnije, **moksha shastra**, čiji je smisao da olakša pojedincu da dostigne vrhunski stepen slobode, oslobođenje. Jedan od najvažnijih pratećih dobrobiti joga načina života je postizanje zdravlja i blagostanja. To je prouzrokovano ispravnim odnosom prema telu, emocijama i umu. To se mora shvatiti kao zdravo dinamično stanje, koje se može postići uprkos **sabija karmi** (genetska dispozicija) i uticaju okoline u kojoj smo rođeni. Joga i indijski medicinski sistemi hiljadama godina zdravlje smatraju važnim preduslovom duhovnog izrastanja. Definicija asane, data u Yoga Sutri kao **sthira sukham**, podrazumeva stanje stalnog blagostanja na svim nivoima postojanja (*sthira sukham asanam - Yoga Darshan II:46*). Praktikovanjem asana možemo dostići stanje koje je izvan dualiteta, koje vodi do mirnog stanja blagostanja (*tato dvandva anabhighata - Yoga Darshan II: 48*). Joga podrazumeva da se mnoga fizička oboljenja, osim poznatih savremenih medicinskih metoda, mogu rešiti joga praksom i usvajanjem joga načina života

Praktikovanje joge može pomoći u različitim stanjima bolesti. Zdravstveni poremećaji se mogu posmatrati u fazama kako nastaju:

1) Faza psihičke manifestacije i doprinos joga prakse

Ovu fazu karakterišu blagi, ali uporni poremećaji u ponašanju, kao što su sklonost ka nerviranju, smetnje u spavanju... Ovi poremećaji se odražavaju na **vijnanamaya** i **manomaya** košama. Praktikovanje joga tehnika (asana, pranajama, darana, djana, krija, mudre, bande) u ovoj fazi je vrlo delotvorno. Zdravstveno stanje se normalizuje a san ponovo biva redovit, dubok i okrepljujući.

2) Psihosomatska faza

Ako se poremećaj ne otkloni, simptomi se pojačavaju. Psihološki simptomi karakterišu ovu fazu. Pojava napetosti ili razdražljivosti direktno korespondira sa **manomaya** i **pranamaya** košama. U ovoj fazi izuzetno su delotvorne tehnike pranajame (kontrole energije putem disanja).

3) Somatska faza

Ovu fazu karakteriše poremećaj funkcija organa. Ovo je faza u kojoj se može dijagnostikovati bolest. Ova faza je povezana sa pranamaya and annamaya košama. Joga u ovoj fazi ispoljava manju efikasnost, pa se koristi u kombinaciji sa drugim načinima lečenja.

4) Organska faza

Ovu fazu karakteriše puna manifestacija bolesti sa patološkim promenama, kao što su čir na želucu ili hronična hipertenzija, anksioznost, depresivna stanja, pokazujući se u svojoj potpunosti sa svojim krajnjim komplikacijama. Poremećaji nastali u ovoj fazi ostavljaju svoj trag u annamaya koši. Joga u ovoj fazi, u saradnji sa lekarom može imati umirujuće dejstvo, olakšavajući kvalitet života pacijentu. Praktikovanje joge može ostvariti pozitivne emocionalne i psihološke efekte čak i u terminalnoj fazi bolesti.

Na žalost, u dijagnostikovanju i terapiji zvanični medicinari često previdaju rane faze bolesti, ne primećujući vezu bolesti sa životnim navikama i kognitivno-afektivnim obrascima bolesnika. Ovo se dešava zato što moderna medicina gleda samo na fizičke aspekte bolesti, zanemarujući uticaje **panakoše** i **trišerire** na zdravlje i bolest.

Da bi se formiralo okruženje pogodno za razvoj zdravog i srećnog čoveka i da bi se sprečili poremećaji načina života koji prete čovečanstvu, treba razmotriti tehnologiju i metodologiju koju nam joga nudi kroz mnoge svakodnevne metode delovanja. Metodu joge sagledaćemo stepenovanjem sledećih postignuća:

Svesnost tela, emocija i uma

Razvoj svesnosti je polazište joga filozofije i prakse. Svesnost donosi direktne uvide, unosi svetlost znanja (vidya) i zdravlje. Svesnost je prisutna u svakoj aktivnosti. U izvođenju asana (vežbi) sinhronizuje se disanje sa pokretom i sabranom pažnjom. Razvoj svesnosti je proces. Ova joga tehnika je danas prisutna u svim psihoterapeutskim školama a prisutna je u skoro svakom novijem konceptu inteligencije.

Uvođenje ispravnih navika u ishrani

Mnogi poremećaji se direktno ili indirektno povezuju sa nepravilnom ishranom. Od velikog značaja je prisutnost svesnosti u izboru načina ishrane usklađujući je sa načinom života. Pravilan režim ishrane ukazuje da je pojedinac svestan važnosti svog zdravstvenog stanja i da usvajanjem novih navika iskazuje želju da aktivno učestvuje u kreiranju svoga zdravlja.

Telesna i umna opuštenost

Vrlo često je opuštanje ono što je većini pacijenata potrebno da bi se poboljšalo njihovo fizičko stanje. Stres može biti uzročni faktor, faktor pogoršanja i prenagljivanja u mnogim psihosomatskim poremećajima. Lekari vrlo često govore svojim pacijentima da se opuste, ali im nikada ne kažu kako to da urade. Joga opuštanje najvažniji je deo joga seanse, zato što se tokom njega izvrši energetska obnavljanje svake telesne ćelije i umnih procesa. Energetska obnavljanje, kako ga još stari rišiji zovu, regeneriše svaku ćeliju, proizvodeći stanje dubokog okrepljujućeg psihičkog i telesnog odmora.

Joga pranajama tehnike

Brzo, plitko i nepravilno disanje je znak bolesti. Sporo, duboko disanje znak je zdravlja. Disanje predstavlja vezu između tela i uma i činilac je fizičkog, fiziološkog i mentalnog integriteta. Kada se disanje uspori, usporavaju se metabolički procesi. To je trenutak za obnavljanje, lečenje i oporavak. Ako je disanje duboko, um je miran i život je dug.

Pratjahara (svесnost i odvajanje od čulnih utisaka)

Da bi se nekontrolisani um doveo pod kontrolu i da bi pošao na unutrašnje putovanje, najvažnije je naći izlaz iz "lavirinta bolesti", u kom je pacijent zarobljen kao muva u paukovoj mreži. Disanje i upravljanje čulnim utiscima su osnova joga treninga uma. Izvodi se uz vođstvo učitelja joge. Sedenje i razmišljanje o nečemu nije joga meditacija.

Joga i vidovi prane

Joga sagledava da je stvarnost sačinjena od energija. Prana je život i bez nje ne može biti ni lečenja. Postoje različiti vidovi prane (energije) i svaka je odgovorna za ispravno funkcionisanje određenih fizioloških funkcija i regija. Poremećaji kod pacijenta u digestivnom traktu, odražavaju se na samana vayu, dok se poremećaji u karličnoj regiji manifestuju u radu apana vayu. Peto poglavlje Hathayoga Pradipika daje detaljnu analizu različitih disfunkcija vayu i njihovih popravki.

Povećati amortizovanost na stres

Praktičari joge primećuju da im se razvojem svesnosti povećava otpornost na različite izazivače stresa. Joga praksa je pragmatična. Kada se nađete u šumi okruženi ostrim trnjem, možete lomiti jedan po jedan trn ili pronaći par cipela i debele pantalone. Razlika je u stavu. Izbor prave odluke može promeniti sve i dovesti do rešenja problema lećeći srž.

Joga praksa jača samopouzdanje

Život je pun izazova koji su tu samo da bi nas učinili boljim i jačim. Oni treba da se shvate kao šansa za pozitivnu promenu i sticanje samopouzdanja. Joga praktičari uče da posedujemo unutrašnju snagu koja nam omogućava da prevaziđemo svaki izazov. Nikada nam ne stižu izazovi van naših mogućnosti.

Joga krija tehnike

Vrlo je važno prirodno izlivanje otpada iz tela koje se postiže vežbanjem shuddi kriya, kao što su dhauti, basti i neti. Akumulacija i stagnacija materijala u unutrašnjoj ili spoljašnjoj sredini uvek uzrokuju probleme. Joga vežbe čišćenja pomažu spiranje prljavštine (mala shodhana), tako pomažući postupak regeneracije i olakšavajući lečenje.

Preuzimanje odgovornosti za svoje zdravlje

Pacijent treba da uvidi da je na kraju on taj koji je odgovoran za svoje zdravlje i blagostanje i da mora da preuzme inicijativu u razvijanju zdravlja. Joga vraća odgovornost za zdravlje pacijentu pružajući mu tako šansu da se aktivno zauzme za svoje zdravlje. Ako radimo zdrave stvari zdravi smo, a ako ne radimo, razboljevamo se. Nema koristi da se žalimo zbog bolesti, ako smo mi uzrok problema. Kao što bi rekao Swamiji Gitananda Giri: "Nemate problem - Vi ste problem."

Bhavanani, A.B. (2010): Primena joga koncepata u unapređenju zdravlja. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga - svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija*. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 201-204

Zdravlje i sreća su pravo stečeno rođenjem

Zdravlje i sreća su pravo stečeno pri rođenju, treba ih razvijati do najviših potencijala. Joga pomaže u sticanju prava po rođenju i postizanju cilja ljudskog života. Joga kao veština i nauka ima neograničene mogućnosti za pružanje odgovora za većinu zdravstvenih problema koji muče savremenog čoveka. Ipak, mi često ne razumemo ovu nauku i želimo da ona bude čudesna pilula. Pilula koju uzmemo samo jednom i želimo da problem nestane.

Zaključak

Joga je holistička nauka i mora se učiti i vežbati holistički. Posvećeno vežbanje joge, kao način života, je bez sumnje dobar predlog medicinskoj prevenciji ali i joga terapiji. Vrlo važno je uz vežbanje asana uključiti usvajanje navedenih načela joge, pomažući pacijentima da ih razumeju i integrišu u njihove živote. Joga ne treba da bude metoda za rešavanje simptoma već ozbiljan predlog za prevenciju kao i valjana metoda u procesima lečenja i rehabilitacije.

Literatura:

1. *A Primer of Yoga Theory*. Dr. Ananda Balayogi Bhavanani. Dhivyananda Creations, Iyyanar Nagar, Pondicherry. 2008.
2. *Yoga Therapy Notes*. Dr Ananda Balayogi Bhavanani. Dhivyananda Creations, Iyyanar Nagar, Pondicherry. 2007
3. *Four Chapters on Freedom*. Commentary on Yoga Sutras of Patanjali by Swami Satyananda Saraswathi, Bihar School of Yoga, Munger, India. 1999
4. Back issues of *International Journal of Yoga Therapy*. Journal of the International Association of Yoga Therapists, USA. www.iayt.org
5. Back issues of *Yoga Life*, Monthly Journal of ICYER at Ananda Ashram, Pondicherry. www.icyer.com
6. Back issues of *Yoga Mimamsa*. Journal of Kaivalyadhama, Lonavla, Maharashtra.

* * *

APPLICATION OF YOGA CONCEPT IN THE HEALTH IMPROVEMENT

Summary: *Different yoga techniques can be used as a support in healing disorders, i.e. in bringing health back, in regeneration, recovering and rehabilitation. In this paper we research effects of accepting yoga as a life philosophy, but also effects of yoga practice. Results show that yoga can be recognized as efficient method in medical prevention, in overcoming different disorders, as well as in rehabilitation. Connection of modern medical praxis and yoga practice give extraordinary results and can be perceived as a serious proposal for the further medical orientation.*

Key words: *yoga, yoga concept, health improvement, yoga sutras.*