

Joga na delovnem mestu

Joga lahko prinese številne pozitivne učinke za telo in um tudi na delovnem mestu. Predstavljamo vam nekaj koristnih praktičnih vaj.

- Blaž Bertonec -

Joga je nastala pred 5000 leti kot duhovna disciplina. Njene tehnike so primerne za ohranjanje ali izboljšanje telesnega in duševnega zdravja in

vitalnosti, lahko pa tudi zaradi povečanja storilnosti na delovnem mestu.

Dejstvo je, da je bilo človeško telo ustvarjeno za **gibanje** in joga uči, da mora biti gibanje **čim bolj harmonično**, pri čemer gre predvsem za anatomske primerno gibanje hrbtenice in glavnih sklepov in nenasilno delo s telesom in dihanjem.

Na telesni ravni se tako joga osredotoča predvsem na dvojce: na dihanje in hrbtenico. Na ravni **dihanja** želimo iz-

s tem pa postane dihanje globoko in počasno, s pravilno uporabo trebušne prepone. Vitalnost **hrbtenice** pa je pomembna predvsem zato, ker je glavno ogrodje trupa in osnovna zaščita hrbtenjače, ki je pomemben del živčnega sistema. Bolj bo hrbtenica gibka in močna, hitreje bomo izboljšali splošno počutje in vitalnost. Praktiki joge so že pred tisočletji sami odkrili izjemno povezanost med splošno vitalnostjo in življenjsko energijo ter prožnostjo in

Tehnike joge, v nasprotju s splošnim prepričanjem, niso namenjene le sprostitvi, ampak tudi aktiviranju živčnega sistema.

boljšati harmonijo dihanja. Predvsem se želimo pozorno in postopno naučiti polnega dihanja, s pomočjo katerega izkoristimo največjo zmogljivost pljuč,

močjo hrbtenice.

Sicer ima redna praksa joge, za katero na prilagojen način na začetku ne potrebujemo več kot **10 do 15 minut**



Udobno sedimo na primerno visokem stolu, kjer se hrbtenica ne bo dotikala hrbtnišča. Stopala in kolena naj bodo narazen v širini medenice, trup pokončno vzravnane, ramena sproščena. Bra- da rahlo navznoter in vzporedno s tlemi. Roki počivata na obeh kolenih. Za trenutek zapremo oči in občutimo telo in dihanje. Dihamo polno in nenasilno. Izvedemo nekaj sproščenih dihov, kjer bosta vdih in izdih enakomerno dolga. Nato prepletamo prste rok in s spontan- nim vdihom dvignemo obe roki navpično navzgor (slika 1). Z izdihom počasi spuščamo obe roki navzdol, prsti rok ostanejo prepleteni. V ritmu dihanja vajo **ponovimo osemkrat**.



Se vedno udobno sedimo na robu stola, pazimo, da je položaj telesa (zlasti medenice in trupa) stabilen, a sproščen. Skrčimo oba komolca in dlani položimo za tilnik. Z vdihom se prijetno iztegnemo navzgor, da občutimo sproščeno podaljšano hrbtenico. Komolca potujeta blago nazaj in lopatice lahko bolj skupaj, glava pa rahlo nazaj. S spontanim izdihom glava potuje navzdol, komolca potujeta skupaj. Ob povezanosti gibanja in dihanja to vajo **ponovimo osemkrat**. Pazite, da ne bo prišlo do bolečine v ledveno-križnem ali vratnem delu hrbtenice.



Še vedno sedimo na stolu, tokrat se obrnemo za 45 stopinj, tako da je naslonjalo na naši desni strani. Še vedno so stopala in kolena v širini bokov, trup prijetno pokončno zravnano. Z obema rokama se primemo za stranski del naslonjala. Z vdihom se poskušamo ponovno rahlo iztegniti navzgor, z izdihom potujemo postopoma v zasuk, kjer se najprej rahlo obrne v desno prsni del in nato vratni del. Pazite, da ne bo bolečine v ramenskem ali vratnem delu. Po želji lahko zaprete oči in v položaju ostanete 4 do 6 polnih vdihov in izdihov. Z izdihom greste iz položaja ven, in vajo ponovite na levo stran. Pred tem se obrnete za 180 stopinj.

dnevno, mnogo pozitivnih telesnih učinkov. Joga pozitivno vpliva na **mišično-skeletni sistem** (krepitev in raztezanje mišic, krepitev okostja, večja gi-

Že deset do 15-minutna dnevna vadba joge ima veliko pozitivnih telesnih učinkov, a le ob pravilnem izvajanju tehnik.

bljivost pomembnih sklepov), **prebavni sistem** (pospeši prebavo in poveča izločanje strupov, vendar ne z agresivnim znojenjem, temveč blažje), **srčno-žilni sistem** (dokazano je, da joga znižuje krvni pritisk in skupaj s spremembo življenjskega sloga vpliva na zmanjšanje holesterola in ustavitve in celo izboljšavo degenerativnih sprememb ožilja in srca) in **dihalni sistem** (izboljša moč dihanja in s posebnimi dihalnimi tehnikami poveča zmogljivost pljučnega tkiva).

Ne pozabite, da bodo ti učinki prisotni le ob **pravilnem izvajanju tehnik**. Tako kot se to lahko zgodi na primer v fitnesu ali pri drugi vadbi, lahko tudi pri jogi z napačno uporabo tehnik škodimo svojemu telesu.

Joga za um

Z razvojem družbe se vse bolj povečuje **stimulacija čutil**, kar pa ni dobro, saj živčni sistem lahko prenese le določeno mero stimulacije, potem pa pride do specifičnih **motenj**, ki so individualne narave. Negativni učinki se izražajo predvsem na ravni uma, kar pa neposredno (negativno) vpliva tudi na telesne organe. Naš um je prekomerno stimuliran, zato nemiren in neobvladan. Zaradi tega razloga se pojavijo tipični **stresni simptomi**, kot so motnje v koncentraciji in pomnjenju, motnja spanja, živčnost in omejena sposobnost sprostitve ter ohranjanja stika s sedanjim trenutkom. Takšen um je večinoma obremenjen s preteklostjo in prihodnostjo, kar pa pogosto vodi v nezadovoljstvo. Predvsem zato, ker ne znamo uživati in se prepustiti trenutkom, ki so namenjeni sprostitvi ali zabavi, seveda pa ne smemo pozabiti tudi na to, da je le sedanjí trenutek vir ustvarjalnosti, produktivnosti in novih idej.

Joga pozitivno vpliva na živčni sistem, predvsem **parasimpatični živčni sistem**, ki je ena izmed vej avtonomnega sistema. Ta del je odgovoren za sprostitve in umiritev. Tehnike joge, v nasprotju s splošnim prepričanjem, niso namenjene samo **sprostitvi**, ampak tudi **aktiviranju** živčnega sistema. Joga za sprostitve je bistveno drugačna kot pa joga za ljudi, ki so trenutno v depresiji ali jim primanjkuje življenjske energije.

Katere tehnike in pristope joge bomo uporabili, je odvisno od našega trenutnega počutja in potreb. Zaradi slabega znanja je žal v Sloveniji trenutno zelo malo učiteljev joge, ki znajo učiti in prilagoditi učenja joge, zato je odgovor-

nost vsakega posameznika, kje se bo učil osnovnih temeljev te starodavne veščine Azije.

Joga na delovnem mestu

Bolečine v hrbtenici in prekomerni stres sta danes dva izmed najpogostejših vzrokov odsotnosti z delovnega mesta. Ker lahko joga pomaga lajšati in preprečevati obe težavi danes v tujini organizacije in posamezniki vse bolj uporabljajo jogo.

V slikah predstavljamo nekaj **enostavnih praktičnih vaj** (prilagojenih jogijskih položajev), ki jih lahko izvajate kar na delovnem mestu. Treba je razumeti, da gre res za **prilagojen** način izvajanja joge, ki jo lahko posameznik izvaja na stolu ob pisalni mizi. Sicer za



Udobno sedite, dajte kolena in stopala bolj narazen. Izvedete polni globok vdih, s pomočjo katerega hrbtenico blago zravnate, nato z izdihom aktivno potisnete obe stopali navzdol k tlu in se postopno spustite v predklon. Zelo pomembno je, da vas vodi naprej popek in ne glava, kajti samo tako boste šli varneje in prijetno v predklon. Opazujte občutke v spodnjem delu hrbtenice, previdni bodite vsi tisti z bolečinami v križu. Samo če je udobno, se z rokami spustite čisto navzdol, sicer se primite za gležnja. V končnem položaju spustite glavo navzdol in tako sprostite vrat in ramena. Ostanite v položaju 4 do 6 polnih vdihov in izdihov. Zavedajte se hrbtenice in diha. S pomočjo vdiha se postopno dvigujte navzgor, kjer blago potisnite trebuh navznoter, lahko si tudi pomagata z rokami. Nekaj trenutkov še ostanite v sedečem zravnanim položaju, zaprtih oči, kjer le opazujete spontani ritem dihanja. Nato postopno odprite oči in nadaljujte svoj vsakodnevni ritem, malce bolj sproščeni, prebujeni in osredotočeni.

izvajanje »prave« tradicionalne joge potrebujemo udobna oblačila, primerno okolje in blazino, na kateri izvajamo položaje in tehnike v glavnih anatomskih legah stoje, sede, leže na hrbtu in trebuhu.

Vaje izvajajte **počasi in nenasilno**, z zavedanjem dihanja in hrbtenice. Dihajte sproščeno in enakomerno, vdihujte in izdihujte skozi obe nosnici. Vaje izvajate **vsaj dve uri po obroku**. Poslušajte telo. Bolečina ne sodi v prakso joge. ■