

Joga za obvladovanje samega sebe in stresa

Blaž Bertoncelj

vodja joga centra Devi

foto: Peter Hribar

Danes je znanstveno potrjeno to, kar joga uči že tisočletja – negativni stres vam škoduje. Tako fizičnemu telesu kot notranji moči.

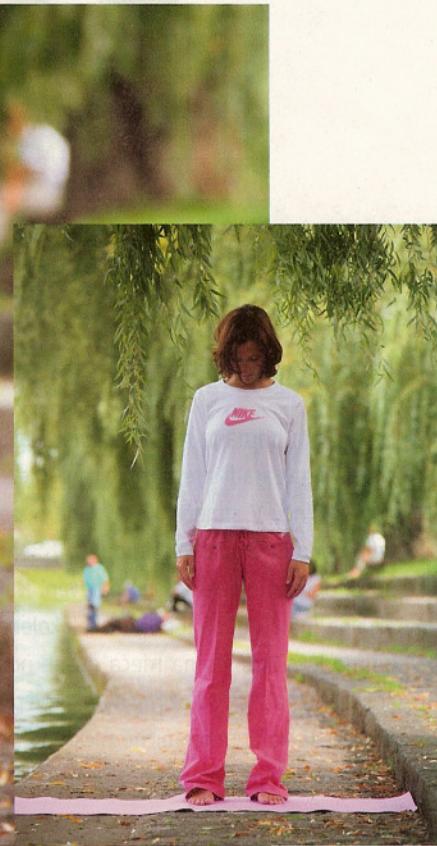
Stres lahko razumemo kot splošen izraz za raznovrstne pritiske, ki povzročajo neravnovesje na telesni in duševni ravni. Primerna količina in oblika stresa nas lahko vodita k večji produktivnosti in ustvarjalnosti, po drugi strani pa nas lahko v skrajni obliki tudi ubije. Zato je nujno treba najti svoj način, kako se soočiti z negativnimi posledicami stresa. Primerno moramo poskrbeti za svoje telo, dihanje, umirjeni um in pozitivna čustva.

Joga je eden od načinov, pri katerih se učinkovito naučite obvladovati samega sebe na vseh ravneh. Če je vaš cilj joge protistresna terapija, morate biti zelo pazljivi pri izvajanju asan. Sodobna joga se lahko izvaja tudi zelo hitro. Kar pa vam ne bo koristilo, če želite res obvladati stres. Poskušajte dihati sproščeno in se gibati nenasilno. Gibanje in dihanje morata biti v jogi izvajana s popolnim zavedanjem. Če imate občutek, da ste telesno in duševno zelo napeti, naj bo izdih nekaj sekund daljši, kot je vdih. Sprostite trebušne mišice in trebušno prepono. In ko izvajate jogijske položaje (asane) stoje, imejte dober stik s tlemi. To vas bo prizemljilo, kar bo dobro vplivalo na pogosto izgubljeni stik s »tukaj in sedaj.«



Gora (tadasana)

Če se počutite zelo nemirni, si lahko pomagate tako, da vzpostavite stik s telesom in tlemi. Ta položaj tudi spodbudi dihanje, ki je zaradi stresa pogosto preveč plitko in neenakomerno. Stojite pokončno, stopala vzporedno v širini bokov. Ob vdihu dvignite iz strani obe roki navzgor, prsti rok se dotaknejo nad glavo. Ob luhotnem izdihu obe roki spustite ob telo. Ramena naj ves čas ostajajo mehko sproščena, gibanje in dihanje naj bo usklajeno. Ponovite 5-krat.





Drevo (vrkasana)

Drevo vam pomaga razviti občutek telesnega in duševnega ravno-vesja, ki ga zaradi stresa izgubimo. V tem položaju poskušajte ostati nepremično. V stoječem zrvnanem položaju, katerem sta stopali vzporedno in skupaj, skrčimo levo koleno. Kolikor nam levi kolk do-pusti, obrnemo levo koleno navzven. Naj bo desna štiriglavna mišica aktivna, ne da bi ob tem potiskali koleno te noge preveč nazaj. Po-ložimo levo stopalo na meča desne noge ali pa na stegno, kot je prikazano na sliki. Združimo dlani pred prsnim košem. Osredotočimo pogled na kako nepremično točko pred seboj. Zadržimo položaj tri do osem polnih dihov. Ponovimo na drugo stran.



Bojevnik (virabhadrasana)

Zunanji pritiski nam lahko preprečijo izražanje poguma, radošti in notranjega potenciala. Prav tako lahko stres oslabi moč telesa in naravno gibljivost. S tem položajem dobimo občutek telesne in duševne moči, pa tudi povezanosti med zemljo in nebom. Iz stoječega zravnatega položaja gremo z desno nogo nazaj. Toliko, da dobimo občutek odprtosti medenice. Levo koleno naj gleda proti prstom leve noge, prsti desne noge naj bodo obrnjeni blago navznoter. Ob vdihu skričimo levo koleno, tako da se ustavi v liniji z levo peto. Obe roki povzdignimo navzgor; če je mogoče, naj bosta dlani skupaj. Blago usmerimo pogled navzgor. Dvignimo spodnji trebušni predel blago navzgor. Obe nogi naj bosta aktivni. Ostanimo v položaju tri do osem dihov. Ponovimo na drugo stran.

Otrok (balasana)

Ko smo na tleh, se lažje sprostimo. Ležeči in sedeči položaji nas pomirijo in usmerijo zavest navznoter k sebi. Stres obremenjuje različne dele hrbtnice ter mišice ob hrbtnici in medenici. Usedete se na obe peti. Postopno se spustite s trupom navzdol, lahko si pomagate z rokami. Če je le mogoče, naj bodo sedne kosti enakomerno spuščene k posamezni peti. Hrbtnica naj se enakomerno podaljša naprej, čelo naj udobno počiva na tleh. Roke spustite ob telo, tako da sta dlani obrnjeni navzgor k stropu. Občutite, kako dih potuje skozi telo. Ostanite v položaju od 30 sekund do dveh minut. S pomočjo rok se nato postopno dvignite iz položaja navzgor.





Sedeči zasuk

Trebušna prepona je eden od delov telesa, ki so preveč napeti zaradi stresa. Takšen zasuk nas nenasilno sprosti v tem in prav tako v vratnem delu. Spodbuja tudi prebavo, ki je pogosto prepočasna. Ne pozabite na nauka taoistov, ki pravijo, da so v trebuhi naši drugi možgani. Iz sedečega položaja, v katerem sta obe nogi iztegnjeni in hrbtenica zravnana, z zavedanjem skrčite levo nogo, tako da se leva peta približa notranji strani desnega stegna. Z desno dlanjo se približajte levemu stegnu nad kolenom in se postopno s hrbtenico premaknite v levo stran. Ne obračajte vstran samo glave, ampak poskušajte obrniti trebušni del, prsni in vratni predel. Lahko zaprete oči. Ostanite v položaju od pet do deset dihov, nato se dvignite v izhodiščni položaj. Ponovite na drugo stran.



Sedeči meditativni položaj (sukhasana)

Sedeči zravnani položaji nas vodijo v ta trenutek, v stik s samim seboj. Zaradi zunanjih in notranjih pritiskov ter telesne napetosti živimo preveč v preteklosti in prihodnosti. Poiščimo udoben sedeč položaj, v katerem prekrižamo obe nogi. Po potrebi, lahko sedite na stolu ali pa s hrbotom naslonjeni k steni, naj bo dovolj prostora med vretenci hrbtenice, in počasi z zavedanjem zaprite oči. Obe dlani položite na trebušni predel. Občutite stik dlani s trebušnimi mišicami. Sprostite ta predel. Naj dihanje ostane popolnoma spontano. Naj se um zlige z dihom. Opazujte samega sebe v tem trenutku. Poskušajte se preusmeriti iz stanja razmišljanja v trenutek preprostega – občutenja. Če občutite nemir v telesu ali umu, naj se izdih postopno podaljša. Ostanite v položaju vsaj nekaj minut. Nato z umirjenim pogledom odprite oči.

