

## REKREACIJA

Snežana Radojičić,  
instruktor joga



# Joga za buđenje čula

**P**redugo živimo izloženi stresu, u uslovima koji pogoduju nastanku problema, kao što su umor, visok krvni pritisak, nesanica, reumatizam – a ono što želimo jeste zdrav, vitalan i mladalački život. Kako to možemo postići prihvaćajući svoj život sa njegovim svakodnevним problemima i teškoćama, ne bežeći od njih? Kako da se vratimo zdravom životu, kad nam se čini da se sve urotilo protiv njega? Postavljajući ova dva pitanja već sam vam u stvari rekla šta je joga, a pomalo i šta joga nije.

Važno je istaći da joga nije nikakav koncept posebne filozofije, verskih učenja i kulta sledbenika koji nas uči kako da se u nemogućim položajima tela, vezani u čvor i stojeći na vrhovima noktiju jedne ruke vinemo u predele vaniskustvenih čudesa.

Joga je zapravo nauka o zdravlju zasnovana na kompleksnom i temeljnom razumevanju zdravog funkcionisanja ljudskog tela i duha. I, da još jednom kažem, joga ne znači okrenuti leđa svakodnevnim brigama, problemima i obavezama, ali, da, ona nam nudi tehnike kako najbolje da se nosimo sa bilo kojim izazovom, i kako najbolje da iskoristimo potencijal za kvalitetan život. Pet hiljada godina istorije te drevne veštine/umetnosti/nauke, i te kako imaju šta da ponude modernom čoveku današnjice, ako samo ume da oslušne i bolje pogleda oko sebe i zagleđa se u sebe.



Bolje videti, bolje čuti, bolje osetiti, probuditi čula... Svakome od nas desi se neki trenutak naročite budnosti, kad se čini da boje pevaju, da zvuci svetlucaju, da mirisi miluju. Ponekad nas zapre-



## Snežana Radojičić

Više informacija o Snežani Radojičić i njenom boravku u Rišikešu, najpoznatijem centru u Indiji, gde je pohađala više škola za jogu i stekla diplomu joga instruktora, možete naći na sajtu [www.anaradoyoga.com](http://www.anaradoyoga.com) Snežanu možete naći i na časovima joga koje drži u Beogradu u osnovnoj školi „Siniša Nikolajević“, na Crvenom kr-

stu, u osnovnoj školi „Jovan Dučić“ na Novom Beogradu i u Molerovoj ulici u Sali za borilačke veštine. Snežana Radojičić uspešno se bavi i slikanjem na svili i keramikom. Ana Rado je njen umetnički pseudonim.

pasti neki prizor, zaustavimo vreme da upijemo čaroliju tog trenutka. Ja nikad neću zaboraviti pogled na rastopljeni zeleni žad reke Gang podno gorostasnih Himalaja, strahopoštovanje koje sam osetila prema prirodi koja je i doslovno odzvanjala, mirisala, šumela i hučala svuda oko mene, dok sam sklonjena pod prirodnom kamenom nadstrešnicom čekala da prođe kratkotrajni monsunski pljusak u Rišikešu, u Indiji, kuda me je naneo moj put u potrazi za drevnim znanjima o jogi i njenim tehnikama. Taj trenutak bio je dodatno istaknut možda i onim o čemu se tog dana razgovaralo na predavanju o jogi. O dobrobitima koje imamo od fleksibilnog kičmenog stuba i o asanama kojima održavamo kičmu u optimalnoj kondiciji.

## HALASANA (na sanskrtu hala – plug, asana – položaj)

Ležite na leđa, ruke opružite uz telo, dlanove postavite na pod, lagano udišući podižite noge do ugla od devedeset stepeni ne savijajući kolena. Šakama pridržite kukove i odignite karlicu na četrdeset pet stepeni. Priključite potiljak uz prostirku, što je više moguće, približite bradu grudima. Težina nogu isteže kičmu i leđne mišiće. Disanje je normalno. Vežbu radite zatvorenih očiju.

Zadržite se u položaju koliko vam je ugodno, usmeravajući koncentraciju

na štitnu žlezdu, krsni deo i abdomen. Najlaganije, potom, pršljen po pršljen kičme vraćamo i spuštamo na pod. Kad lumbalni deo dotakne pod i kad su noge na devedeset stepeni, ponovo udahnemo i samo sa izdahom, najlaganije, spustimo noge na pod.

Iz tog položaja, kad noge dotaknu pod, odizemo debelo meso, nadlanice spustimo ispod debelog mesa, odizemo se na laktove i rotiramo glavu na teme. Radimo kontrapoziciju na halasana – ribu (matsijasana):

### KORISTI:

Snažno okrepljuje celu kičmu isteže i izvlači leđne mišiće i do maksimuma povećava elastičnost kičme.

Zbog priliva krvi u glavu i lice poboljšavaju se sva čula: čulo vida, sluha, ukusa.

Osobe koje imaju nepravilno držanje mogu pomoću ove asane vratiti kičmu u pravilan položaj. Zbog istežanja ova vežba povoljno deluje na sve pršljenove. Na taj način krvotok se osvežava i obezbeđuje se svež priliv krvi u sve nervne centre i ćelije duž kičmenog stuba.

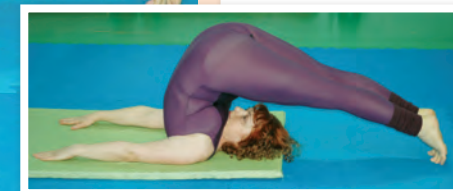
Organi trbušne duplje izloženi su jakom pritisku i priliv krvi u njih se povećava.

Ova asana podmlađuje polne žlezde, jetru, slezinu, bubrege i nadbubrežnu žlezdu. Sprečava pojavu masnih naslaga

Korisna je u borbi protiv opstipacije koja je skriveni izvor mnogih bolesti, uklanja celulit i normalizuje metabolizam.

Zbog boljeg priliva krvi u mozak i u lice dolazi više arterijske krvi, pa je ova asana izvrsna protiv bora i opadanja kose. Deluje na ozdravljenje maksimalnih i čeonih sinusa; sprečava prehlade.

Za tren otklanja sve simptome iscrpljenosti i zamora, osvežava i pomlađuje telo, uklanja demenciju, izlapekost i povećava intelektualne kapacitete.



## MATSIJASANA (položaj ribe)

Uvek se radi kao kontrapoložaj posle sarvangasane (sveće) i halasane (pluga).

Ova asanom se deluje na telo suprotno od prethodne dve asane. Cilj je da savijemo potiljak, izvršimo sabijanje vratnih mišića, da oslobodimo štitnu žlezdu od pritiska kojim je bila izložena. Širimo grudni koš i poboljšavamo grudno, klavikularno, disanje, istežemo trbušne mišiće. U ovoj asani jako se širi dušnik i ona pozitivno deluje na grudni koš, vrat, kičmu i trbuh.



### KORISTI:

To je dopuna delovanju sarvangasane i halasane. Ispravlja i širi grudni koš, poboljšava kapacitet pluća; Doprinosi pravilnom držanju tela, ispravlja pognut i ukočen stav, jača trbušne mišiće

Vrši se blaga masaža svih organa trbušne duplje, a najviše jetre i slezine, i najbolje se stimuliše karlica sa bedrenim pojasom. Naročito je dobra za jajnike. Utiče na tiroidu i paratiroidu, timus i gušteraču.

Prolepšava vrat i lice, umanjuju se ili nestaju bore, a koža postaje glatka i meka. Ten se popravija, a sve zbog odlivanja venske krvi i priliva arterijske krvi u ovaj deo organizma.