

Snežana Radojičić,
instruktor joga



Joga

vežbajte sami kod kuće

Svi smo skloni da uzimamo zdravo za gotovo svoje telo i sve njegove organe. Naše srce kuca još od kada smo bili u majčinoj utrobi i kucaće dok smo živi. Nikad se ne odmara. Svi organi, tkiva i ćelije, cela ta „fabrika“ radi i danju i noću bez prestanka. S godinama, pomalo se kvare pojedini njeni pogoni, jer slabi cirkulacija. Slaba prokrvljenost srca može imati ozbiljne posledice, kao i smanjen dotok krvi prema mozgu. Tako je i s našim zglobovima, mišićima, kožom. Danas je poznato da raznim joga *asanama* (položajima tela) možemo znatno uticati na brojne zdravstvene poremećaje.



Šta su asane, pre svega? U opštem smislu *asana* je i vaša prostirka na kojoj vežbate, *asana* je i krevet u kojem spavate i kuća u kojoj živite. *Asana* znači položaj u kom se udobno osećate. Ako postoji 8,4 miliona stvorenja, postoji i 8,4 miliona *asana*. Od toga, joga operiše sa 84 glavne *asane*, a zatim su tu mnoge varijante. Mnoge *asane* preuzete su iz prirode. One predstavljaju način na koji se neko stvorenje odmara ili opušta. Na primer, kada se mačka diže posle dugog ležanja, ona na karakterističan način izvija svoja leđa. *Asanu* u kojoj oponašamo taj položaj, zovemo poza mačke, *bili*, ili *marđarasana*. Kada posle duge vožnje ili sedenja za kompjuterom ustanete i protegnete se, već ste napravili takvu *asamu*. Našem telu pokret je neophodan. Zato su tu *asane*.

U ovom broju pokazaću vam jednostavnu, ali izuzetno blagotvornu kombinovanu *asamu* - *marđarasana* (mačka-pas), i uputiti vas na koristi od nje.



MARĐASANA

POČETNI POLOŽAJ: Spustite se na kolena. Šake su na podu, u liniji ramena, laktovi ispruženi.

Mardarasana 1. (mačka). S udahom istezemo prednji deo vrata i isturamo zadnjicu, stopala oslanjamo na prste. Cela kičma je savijena. Udišući, savijajte cela leđa prema dole i podižite glavu. Kičma je istegnuta a trbušni mišići opuštani. Pogled što više prema gore, tako da se istegne prednji deo grudnog koša.



Mardarasana 2. Sa izdahom izvijamo kičmu nagore, ispružamo stopala, a bradu privlačimo prema grudnoj kosti.



Opšti saveti uz joga vežbe

1. Stomak treba da je relativno prazan – nemojte vežbati posle jela.
2. Nijednu vežbu ne treba raditi preko granica prijatnosti. U jogi nema naglih niti nasilnih pokreta.
3. Glavu i druge delove tela uvek spuštajte polako, na primer, kada se iz položaja u kojem ste na prstima vraćate na cela stopala, polako spuštajte pete.
4. Disanje uvek treba da je kontrolisano. Koristi od *asana* povećavaju se kad se upražnjavaju određene tehnike disanja – *pranajama*. Joga disanje treba da je svesno, usmereno, izazvano našom voljom i pod kontrolom našeg uma.
5. Ako osećate da ste pod stresom, opustite se ležeći na podu, s rastavljenim rukama i nogama; glave, vrata i leđa u pravoj liniji; brade postavljene ni previsoko ni prenisko; opuštene donje vilice; dlanova okrenutih nagore – u položaju za odmaranje na leđima, koji se zove *šavasana*.

KORISTI

1. **Mardarasana** (mačka): Ova vežba opušta mišiće duž kičmenog stuba, čineći vrat, ramena i kičmu gipkim i savitljivim. Pospešuje varenje i nežno masira ženske reproduktivne organe. Ublažava menstrualne tegobe. Dobra je za uvežbavanje dubokog abdominalnog i grudnog disanja.
2. **Virasana**: Poboljšava protok krvi prema glavi a time dobro deluje na moždane aktivnosti, i na oči. Korisna je protiv umora, nervoze i depresije. Deluje smirujuće i poboljšava koncentraciju. U ovom položaju se opuštaju cela leđa i produbljuje grudno disanje. Trbušnim disanjem masiraju se probavni organi.
3. **Adho mukha svanasana** (pas sa spuštenom glavom): Ova vežba podstiče rad bubrega, jača ruke, noge i leđa, poboljšava prokrvljenost glave i rad mozga; isteže mišiće zadnje strane nogu. Osvežava celo telo, kožu čini lepšom, a može da bude od velike pomoći ako patite od išijasa.

VIRSANA



Sedimo između peta, s rukama daleko ispred sebe. Dlanovi su na podu, ruke istezemo iz ramena. Disanje je spontano.

ADHO MUKHA SVANASANA



Iz prethodnog položaja (*virasana*), udišući, prvo oslonimo stopala na prste, podižemo zadnjicu i ispravljamo kolena. Leđa i ruke treba da su pravi, odnosno da formiraju pravu liniju s glavom među laktovima. Telo treba da je u položaju trougla. Sa izdahom, vraćamo se u početni položaj. Ponovite sve ove vežbe, lagano, sinhronizovano, u neprekidnom nizu tri puta.

Ko je Snežana Radojičić?

Više informacija o Snežani Radojičić i njenom boravku u Riškešu, najpoznatijem centru u Indiji, gde je pohađala više škola za jogu i stekla diplomu joga instruktora, možete naći na sajtu www.anaradoyoga.com. Snežanu možete naći i na časovima joga koje drži u Beogradu u osnovnoj školi „Siniša Nikolajević“ na Crvenom krstu, 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.

Izbacite ga prirodnim putem, poručuje dr Lai Ciu Nan

Kamen iz žuči

„Mnogima je pomoglo. Nisu svi zabrinuti zbog kamena u žuči“, poručuje iskusni kineski iscelitelj, dr Lai Ciu Nan. „Ali svi ih imamo, pa su samim tim zaista svačija briga. Jedina je razlika u tome koliko ih imamo, malo ili mnogo, i da li su veliki ili mali“.

Jedan od simptoma kamena u žuči jeste osećaj nadutosti posle obilnog obroka. Osećate se kao da niste u stanju da svarite hranu. Ako se stanje pogorša, osećate bolove u predelu jetre. Ukoliko znate ili mislite da imate kamen u žuči, Ciu Nan nudi sledeći metod za prirodno izbacivanje kamena. Ovaj tretman je pogodan i za one koji imaju slabu jetru, jer je jetra povezana sa žučnom kesom.

Režim: Prvih 5 dana piti po 4 čaše soka od jabuke dnevno. Umesto toga možete jesti 4 ili 5 jabuka dnevno, ako vam više prija. Jabukov sok smekšava kamen iz žuči. Tokom ovih prvih 5 dana jedite normalno. Šestog dana nemojte večerati.



U 18 h uzmete kasicicu *Epsom soli* (magnezijum sulfat) s čašom tople vode. U 20 h ponovite to isto. Magnezijum sulfat otvara žučne kanale. U 22 h popijte pola šolje maslinovog ulja (ili samovog) sa pola šoljice sveže iscedenog limunovog soka. Dobro promešajte i popijte. Ulje podmazuje kamenje kako bi im pomoglo da prođu.

NAPOMENA: 1 šolja = 250 ml, ½ šolje soka od limuna = otprilike 3 iscedena limuna.

Sledećeg jutra primetićete zelene kamenčiće u stolici. „Obično plutaju“, primećuje Ciu Nan. „Mnogi su izbacili po 40 ili 50, pa čak i 100 kamenčića. Mnogostvo. Čak i ako nemate ni jedan od simptoma kamena u žuči, to ne znači da ih nemate. Dobro je pročitati se s vremenom na vreme.“

