

Snežana Radojičić,
instruktor joga



Joga mi je spasla život

Krupne su reči da sam se jogom izborila za život posle teške operacije odstranjivanja malignog tumora, ali osećam da je tako, i ne mogu da se na to ne osvrnem i s vama ne podelim svoje iskustvo.

Danas, tri godine pošto je postavljena dijagnoza i nakon što mi je savremena medicina pomogla koliko je bilo u njenoj moći, smejući se prepričavam da sam se tog proleća 2007. probudila iz narkoze čvrsto rešena da se borim, ali jedino što me nije bolelo i jedino što sam mogla da pokrećem bili su prsti na nogama i rukama. Pomislila sam, ok. i to je nešto. Stezala sam prste i opuštala ih, stezala i opuštala, da bih takvom stimulacijom podstakla rad creva – a svako ko je bio podvrgnut nekoj operaciji zna koliko je to važno. Tog popodneva već sam odizala noge od postelje, pažljivo odmeravala svoje mišiće i na zaprepašćenje lekara, i uz njihovu prečutnu podršku, počela s vežbama.

Posle četiri meseca vratila sam se, u punoj formi, svojim časovima joge!

Sticaj prilika je takav da sam zbog bolesti morala redovno da idem na lekarske kontrole i svaki novi nalaz pokazivao je poboljšanja. Neka su čak bila i spektakularna. Iako lekari nerado vežbama pripisuju zasluge za poboljšanje kod promena na unutrašnjim organima, krvnim sudovima, kostima, a ja se u njihov domen neću mešati, pažljivo pratim šta kažu najnovija istraživanja. Nema ih mnogo, bar ne javno dostupnih, no evo jednog u kome se kaže da radikalne promene u načinu života i ishrane, uz redovno svakodnevno vežbanje joga, ne samo da mogu sprečiti da dođe do srčanog udara već i dovesti do onoga što se dosad smatralo da je nemoguće bez medicinskih preparata za smanjenje holesterola i hirurģije – mogu pomoći da se smanje naslage na krvnim sudovima i otkloni njihovo začepljenje. Obimom mala, ali pionirska studija doktora Dina Orniša



(Dean Ornish), direktora Instituta za istraživanja u preventivnoj medicini (Preventive Medicine Research Institute) u Susalitu, Kalifornija, predstavljena je na sastanku Američke asocijacije za bolesti srca u Nju Orleansu. Ovom studijom se prvi put dokazuje da su moguća poboljšanja kod koronarne bolesti, a ne samo usporavanje njenog napredovanja, bez upotrebe lekova.

Za dramatična poboljšanja zdravlja u mom slučaju, osim svog iskustva i laboratorijskih

nalaza nemam dokaze poput ovog. Ipak, verujte mi, zadržavajuća su. Ponajviše zahvaljujući dobro izbalansiranim joga vežbama. Važno je dobro poznavati telo i pratiti signale koje nam upućuje organizam, ali je važno i vežbati pravilno, prema instrukcijama koje su rezultat stolećâ iskustva u uslovima u kojima nije bilo ni bolnica ni farmaceutske industrije, u kojima je samopomoć bila nužda – ako sada ostavimo po strani veoma bitnu duhovnu i filozofsku dimenziju joga. **Ona**

Kraljica joge: SARVANGASANA

Posle ovolikog uvoda, ne preostaje nam drugo do da se spustimo u ležeći položaj, opustimo se za trenutak u šavasani (telo duboko uronjeno u podlogu, opuštено, kao vreća bačena na pod) i da iz tog položaja izvedemo SARVANGASANU „kraljicu joge“ i najvažniju asanu, koja je zapravo toliko jednostavna

da je može uraditi svako. Odabrali smo je zbog njenog kompleksnog uticaja na celo telo (sarva – ceo, anga telo).

Postoji teorija po kojoj Zemlja emituje negativna zračenja, dok su zračenja iz vasionе pozitivna. Ovo je asana u kojoj telo, zahvaljujući obrnutom položaju, preko stopala prima ta pozitivna zračenja.

KORISTI:

Isteže se i ispravlja kičma, a opuštени i relaksirani mišići blago se istežu, naročito vratni, leđni i lumbalni dok se trbušni mišići stežu, što deluje na skidanje masnoće i celulita sa stomaka.

Za sve vreme dok smo u obrnutom položaju srce se rasterećuje i odmara, vene u nogama se prazne, oslobađaju se pritiska krvi i odmaraju, a venski zidovi se skupljaju. Olakšava tegobe kod osoba koji pate od hemoroida

Vrši se drenaža kapilara – proširuju se suženi kapilari u mozgu pri čemu se potpuno prokrvljuje moždano tkivo što deluje na kompletnan nervni sistem i poboljšavanje moždanih funkcija. Delovanjem na hipofizu reguliše se rad ostalih žlezda sa unutrašnjim lučenjem. Dokazan je i povoljan uticaj na tireoidu i paratireoidnu žlezdu.

U ovoj joga pozi trbušni organi oslobađaju se od zadržavanja i zastoja krvi. Poboljšava se metabolizam, vraćaju spuštена creva, dobro deluje na rad želuca, bubrega, materice.

Poboljšava disanje kod astmatičara. Ova asana je najsavršenija za podmlađivanje jer dovodi mnogo krvi u lice pa se epiderm bolje hrani, čime se prolešava ten, sprečavaju se i povlače bore s lica ili pak nestaju. Bolje se hrani koren kose pa i kosa postaje bujnija i lepša.

Životna snaga i energija vraćaju se u telo i skoro da nisu poznata štetna delovanja sarvangasane.

POSTUPAK:



Ležite na leđa, ruke opružite uz telo, dlanove postavite na pod.

Napomena

U konačnom položaju telo se odmara na ramenima i vratu, potiljku, no, ukoliko vam baš ne ide, možete noge podići uz zid, što terapeutski gledano ima podjednak uticaj.



Lagano udišući podignite noge do ugla od 90 stepeni, ne savijajući kolena. Šakama pridržite kukove i odignite karlicu na 45 stepeni u položaj polusveće. Grudna kost i brada se ne dodiruju.

Iz položaja polusveće, pridržavajući se rukama izdizete trup, sve dok ne dođe u istu liniju s nogama. U konačnom položaju telo treba da stoji sasvim oslonjeno na ramena i potiljak. Laktovi su snažno pritisnuti uz podlogu, a podlaktice sa šakama uprte u leđa da bi se održao položaj. Grudna kost čvrsto je pritisnuta uz bradu.

Disanje je abdominalno, trbušno, i u ovom položaju treba ostati koliko je ugodno, sve dok se ne oseti napor. U ovoj, statičkoj, fazi koncentrišite se na mirovanje, relaksaciju i disanje.

Vežbu završite laganim spuštanjem trupa. Neko vreme ostanite da ležite, dišite ravnomerno, kako bi se krvotok vratio u normalno stanje.



Više o Snežani 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.anaradodyoga.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.