

MOGUĆNOST PRIMJENE JOGE U SPORTU I REKREACIJI

Vlatko Mišković

Medical Yoga Centar, Zagreb

Stručni članak

UDK: 294.527:796

Primljeno: 9.5.1994.

Prihvaćeno: 14.11.1994.

Sažetak

Joga, drevna indijska doktrina o tijelu i duhu, sve je prisutnija u modernom životu zapadne civilizacije. Dostora, smatrana nekom vrstom metafizičko-religijske discipline neprimjerene životu modernog čovjeka, u posljednje vrijeme nalazi sve širu primjenu u rekreaciji i sportu. Uporedo s tim, sve je više znanstvenih ispitivanja koja potvrđuju postavke joga glede njezina blagotvornog utjecaja na kompletan psihosomatski status čovjeka.

U sportu i rekreaciji joga bi mogla naći vrlo široku primjenu, no problem je prije svega u edukaciji voditeljskog kadra koja još nije sustavno riješena u većini zemalja Zapada, pa ni u Hrvatskoj.

Ključne riječi: joga, fiziologija, rekreacija, sport, edukacija

Abstract

POSSIBILITIES OF APPLYING YOGA IN SPORT AND RECREATION

Yoga, the ancient Indian philosophy about body and spirit is more and more present in modern life of the western civilization. Until recently it has been considered as some kind of metaphysical-religious discipline inadequate for the life of a modern man, but lately it is more and more frequently applied in recreation and sport. Simultaneously, there is an increasing number of scientific researches that confirm the principles of yoga in regard to its beneficial influence on the entire psychosomatic status of a man.

Yoga could be widely applied in both recreation and sport, but the problem basically lies in educating the personnel that would conduct the programmes. This problem has neither been systematically solved in the Western countries nor in Croatia.

Key words: yoga, physiology, recreation, sport, education

Zusammenfassung

ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN DES JOGAS BEIM SPORT UND BEI DER REKREATION

Joga, die alte indische Lehre vom Körper und Geist, wird immer öfter im modernen Leben der westlichen Zivilisation angewendet. Bis unlängst als eine metaphysisch-religiöse Disziplin betrachtet, die dem Leben eines modernen Menschen nicht angemessen ist, findet der Joga heutzutage seinen Platz in der Rekreation und im Sport. Gleichzeitig gibt es immer mehr wissenschaftliche Forschungen, die die Prinzipien des Jogas bezüglich seines vorteilhaften Einflusses auf den gesamten psycho-somatischen Status eines Menschen bestätigen.

Beim Sport und bei der Rekreation könnte Joga eine breite Anwendung finden. Das Problem liegt vor allem in der Ausbildung zukünftiger Sportlehrer und Trainer. In meisten Ländern Europas, als auch in Kroatien ist dieses Problem noch nicht systematisch gelöst.

Schlüsselwörter: Joga, Physiologie, Rekreation, Sport, Ausbildung

Uvod

Pritisnut silovitim tehnološkim razvojem, u kojem trka za materijalnim dobrima postaje dominantna potreba i nerijetko jedini životni cilj, čovjek je počeo zapostavljati potrebu za održavanjem osobnog zdravlja i tjelesne kondicije. Postao je tako sve više udaljen od svoje iskonske suštine (na psihičkom, duhovnom i tjelesnom planu podjednako) zanemarujući vlastitu osobu u svim elementima, izuzev onima koji vode još dublje prema pothranjivanju njegovih želja i produbljavanju egoizma. Bremenit vlastitim psihofizičkim teškoćama, razapet između osobnih htijenja i tegoba civiliziranog stila preživljavanja, čovjek pada sve dublje u ponor otuđenosti od svoje iskonske i istinske biti.

Odgovor prirode, sklone savršenstvu, nesmiljen je, a očituje se u mnogim srčanim bolestima, deformacijama kralježnice, suženom grudnom košu, sklonosti različitim bolestima, neurozama, nesanicima i nizu drugih tjelesnih i psihičkih tegoba.

Sport je, sasvim sigurno, odigrao značajnu ulogu kao faktor usporavanja negativnog trenda otuđenja čovjeka od svog prirodnog bića. Znanost je tu već odavno rekla (i dokazala) neosporno pozitivan utjecaj sporta i kineziološke rekreacije na umanjenje faktora rizika bolesti izazvanih svim negativnim posljedicama modernog nezdravog načina života.

Sport, međutim, u svom vrhunskom aspektu posebice, sve izrazitije pokazuje neke negativne tendencije i otvara prostor zabrinutosti. Sportaši postaju praktički "savršeni

strojevi za proizvodnju rezultata", čiji organizam mora funkcionirati besprijekorno usprkos činjenici da je izložen maksimalnim naporima. Nerijetko, u poziciji "samo sredstva za postizanje rezultata" mnogi sportaši postaju žrtve zamki i pogibelji u koje upadaju svjesno ili nesvjesno; oni naprežu svoj organizam preko njegovih stvarnih mogućnosti, ne poštujući tisućljetne prirodne zakone, truju tijelo farmakološkim preparatima, a duh razapinju do granica patoloških stanja.

Posljedice su evidentne; od ozljeda i smrtnih slučajeva do brojnih psihičkih problema i trauma kojih smo praktički svakodnevno svjedoci.

Svijest o ovako pogubnom trendu kojim sve izrazitije kroči moderni sport rezultirala je već otprije nastojanjem da se pokuša spriječiti sve očitije odstupanje sporta od njegove iskonske i zdrave suštine. U tim nastojanjima Zapad se sve češće počeo okretati nekim drevnim vrijednostima Istoka. Među inima, pažnju sve više, uz zen, transcendentalnu meditaciju i sl. privlači joga.

Što je zapravo joga

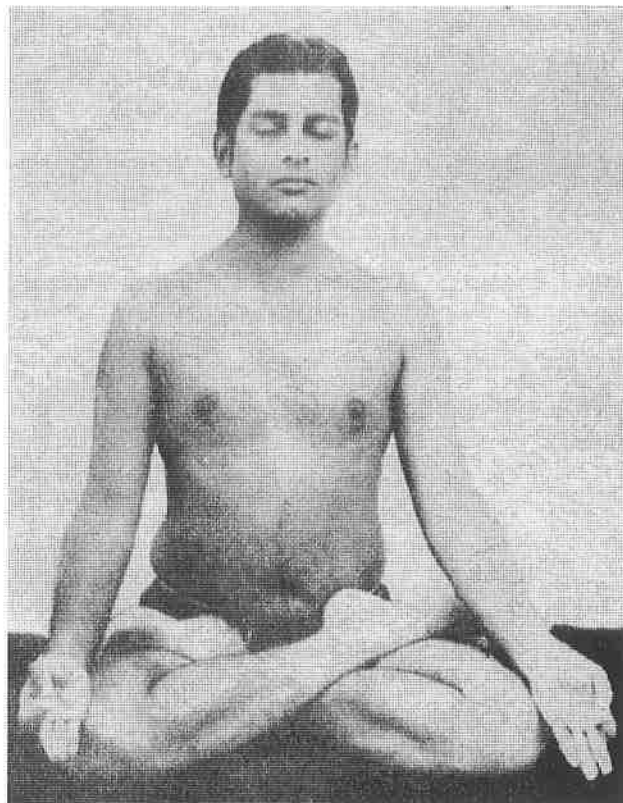
Joga je praktički sve donedavno za naša zapadnjačka shvaćanja bila tek dio jednog dalekog egzotičnog folk-lora, smatrana metafizičko-religijskom disciplinom fakirno-orijentalne vještine lišene bilo kakve veze sa stvarnim svakodnevnim praktičnim životom čovjeka 20. stoljeća.

Najkraće bismo jogu mogli definirati kao učenje o tijelu i duhu, koju su indijski mudraci razvijali kroz tisuće godina, a koja je nastala iz jednostavne potrebe da se čovjeku pomogne u svim životnim situacijama; tjelesno i duhovno, bez medikamenata, operativnih zahvata i drugih "vanjskih sredstava", slijedeći temeljnu misao da svatko sam sebi može najefikasnije pomoći. Uz to, joga je od davnina definirana kao put samospoznaje, put povjerenja, ljubavi i potpunog unutarnjeg mira i ravnoteže.

Od brojnih pravaca i "vrsta" joge (karma joga, rađa joga, bahti joga, gjana joga) Zapadu je ipak najpoznatija - i najprihvatljivija! - hatha joga. Hatha joga je filozofski i medicinski sustav koji uči da, pojednostavljeno rečeno, čovjek mora potpuno zagospodariti svojim tijelom kako bi ga učinio savršenim i još za života pretvorio u - božansko tijelo. Taj put, po teoriji hatha joge, počinje preciznim upoznavanjem organa i njihovih funkcija, a zatim se čitavo tijelo - redovitim vježbanjem i pročišćavanjem te meditacijom - mora postepeno tijekom dugog niza godina dovesti do savršenstva svih njegovih funkcija i - savršenstva vladanja njime.

Nisu li, skrećemo pozornost, upravo ova dva zahtjeva - savršenstvo funkcioniranja organizma i savršenstvo vladanja tijelom - zapravo suštinski zahtjevi modernog sporta?

Pozitivan odgovor na ovo pitanje uvodi nas u posve konkretnu raspravu o mjestu i ulozi koju bi joga mogla imati u sustavu sporta; podjednako vrhunskog i rekreacijskog.



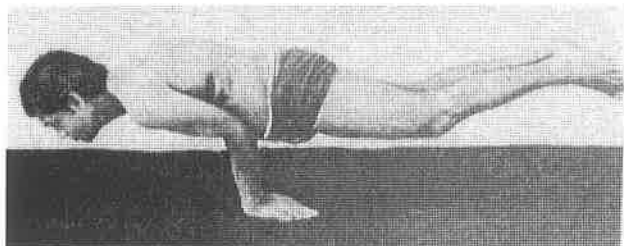
Slika 1: PADMASANA (LOTOS) - Jedan od meditativnih položaja u jogi. (Svi fotosi uzeti iz knjige "Heal yourself with joga", E.R. Ram Kumar, D.B. Taraporevala Sons & Co, Bombay 1983)

Joga i zdravlje

Djelovanje jogijskih vježbi na psihosomatski status čovjeka do sada je već ispitano i potvrđeno nizom znanstvenih radova, studija i eksperimenata na brojnim znanstvenim institucijama širom svijeta (vidi: bibliografija). Time je joga već odavno prestala biti misterij na razini apstraktne metafizičke znanosti što graniči s religijom i postala priznati sustav znanstvenog pristupa čovjeku, njegovom tjelesnom i mentalnom zdravlju Tome u prilog govori i činjenica da je jogu, kao vid liječenja i zdravstvene preventive, službeno prihvatila i svjetska zdravstvena organizacija (WHO).

Tek nizom posve egzaktnih istraživanja kad su nedvojbeno potvrđene brojne teorijske postavke joge, Zapad je u nju počeo vjerovati. Posebno, kad su znanstvenici s područja fiziologije dokazali uzročnu vezu određenih jogijskih tehnika i odgovarajućih fizioloških promjena u organizmu. Ipak, treba naglasiti da još uvijek najveći dio jogijskih vježbi i tehnika tek čeka svoju definitivnu verifikaciju službene znanosti Zapada (prije svega medicine i fiziologije).

U suštini, temelj vrijednosti joge je upravo fiziološka učinkovitost jogijskog treninga, bez obzira radi li se o vježbama (asanama) ili nekim drugim tehnikama (disanja, pranajame, čišćenja, meditacije i sl.). Pokušavajući ukratko prezentirati fiziološke učinke joge, ograničit ćemo se samo na neke najbitnije organske sustave, premda je nedvojbeno da joga ima neusporedivo šire i sveobuhvatnije djelovanje na tijelo čovjeka. A njezini psihološki učinci predstavljaju posebno beskrajno polje, velikim dijelom potpuno neistraženo i otvoreno eksperimentima suvremene znanosti.



Slika 2: MAJURASANA (PAUN) - Vježba za naprednije učenike koja, po učenju joge, djeluje na poboljšanje probave i vida, oživljava rad pluća potisujući zrak u sve dijelove pluća, a dobra je preventivno-terapijska vježba kod spuštanja organa trbušne šupljine.

Djelovanje joge na probavni sustav je višestruko. Možemo ga promatrati:

- 1) kao izravno (fizičko) djelovanje vježbi i disanja na pojedine njegove dijelove, zatim
- 2) kao djelovanje općenitih pravila prehrane na zdravlje i održavanje savršenog funkcioniranja probavnog sustava,
- 3) kao blagotvorno djelovanje određenih tehnika čišćenja želuca i crijeva, te
- 4) kao učinak određenih tehnika opuštanja na prevenciju određenih psihosomatskih oboljenja.

Djelovanje na probavni sustav očituje se prije svega u efikasnoj, prirodnoj masaži unutarnjih organa (želuca, jetre, gušterače...) koja se vrši a) vježbama (asanama) i b) dubokim jogijskim disanjem.

Nadalje, jogijske vježbe održavaju snažnu trbušnu miškulaturu koja drži organe trbušne šupljine na svom mjestu, nema pojave spuštanja organa iz njihova prirodnog položaja i svih negativnih popratnih pojava što iz toga proizlaze (ne samo glede funkcija probave). Mnoge vježbe izravno potiču rad crijeva, otklanjaju pojave opstipacije što automatski eliminira niz drugih tegova (glavobolje, depresije, karcinoma debelog crijeva itd.). Tehnike čišćenja probavnog trakta (gazom, povraćanjem, purgativima) kakve poznaje jedino joga efikasnije su od mnogih medikamenata zapadnjačke medicine. I napokon, mnoge jogijske tehnike opuštanja, smirenja i kontrole vlastitih emocionalnih stanja (koje sežu čak do kontrole nekih funkcija autonomnog živčanog sustava) u velikoj mjeri smanjuju opasnosti od psihosomatskih oboljenja, čira na želucu prije svega.

Posebno je značajno djelovanje jogijskih vježbi na dišni sustav. Polazeći od pretpostavke da su za funkcionalnost dišnog sustava bitna tri faktora;

- 1) zdrava pluća i što veći vitalni kapacitet,
- 2) snažni mišići koji sudjeluju u disajnom procesu (interkostalni, trbušni) te
- 3) čisti dišni kanali, možemo tim redoslijedom i sagledati učinkovitost vježbi i tehnika joge na dišni sustav.

Pojedine jogijske asane izravno istežu pluća pospješujući time njihovu elastičnost, ali istovremeno stimuliraju čak i inaktivne, zatvorene alveole. Fiziološki je dokazano da jednom stvorena "navika" alveola da sudjeluju u disajnom procesu ostaje trajna, bez obzira na intenzitet disanja.

Redovitim prakticanjem jogijskih vježbi aktivira se kompletna miškulatura tijela, pa tako i svi oni mišići što sudjeluju u procesu disanja, trbušni i međurebrani pose-

bno. Time se olakšava rad dijafragme i omogućava duboko, lagano i zdravo disanje, bez naprezanja. Imajući u vidu činjenicu da je kontrola disanja prvi korak u kontroli cjelokupnog psihičkog smirenja čovjeka, tada je jasno koliki je značaj upravo mirnog, jogijskog disanja i njegov utjecaj na duhovno stanje.

O učincima redovitog prakticanja jogijskog disanja i vježbi pranajame provedena su dosad brojna istraživanja. Motoyama (1976) je, ispitujući djelovanje abdominalnog disanja i pranajama ujutro i uvečer u kombinaciji s još pet vježbi (asana) došao do zaključka da:

- 1) pravilno usporeno ritmičko skupljanje i opuštanje trbušnih mišića povećava mentalnu i tjelesnu vitalnost, a pletismograf, pomoću kojeg je praćeno duboko trbušno disanje u sjedećem položaju registrirao je poboljšanje kompletnog krvotoka.
- 2) Registriranje moždanih valova za vrijeme trbušnog disanja pomoću EEG-a svjedoči o porastu alfa-valova što ukazuje na stanje duboke opuštenosti živčanog sustava.

(H. Motoyama, "Hypnosis, Psychosis and Religious Experience", IARP, Research for Religion and Parapsychology, prosinac 1976, vol. 2, br. 2, str. 4.).

Redovite vježbe čišćenja dišnih puteva (nosnih kanala prije svega) ne samo što održavaju kanale čistima, a disanje lakšim i potpunijim, nego eliminiraju i neke bolesti i infekcije nosa i grla.

O djelovanju joge na kardiovaskularni sustav zanimljivi su rezultati istraživanja znanstvenika s Odjela za fiziologiju pri Akademiji tjelesnog odgoja u Varšavi 1971. Cilj istraživanja bio je usporediti dvije grupe ljudi, od kojih je jedna redovito vježbala jogu, a druga nije. Ispitanici su tijekom vježbanja bili povezani s EEG-aparatom, a praćeni su također periferni krvotok i disanje. Kod nevjebača je stupanj opuštenosti mišića bio manji iako su obje grupe ostvarile maksimum opuštenosti u nekim vježbama što svjedoči o pogodnosti tih vježbi za liječenje povišenog krvnog tlaka. Također se smanjivao srčani ritam i broj udisaja, dok je istovremeno periferni krvotok bio blizu maksimuma. Kod uvježbane grupe puls i broj udisaja bili su usporeniji u odnosu na nevjebače, a i periferni krvotok bio je veći. Konstatirano je također povećanje alfa valova srazmjerno opuštanju živčanog sustava. (T. Pasek i W. Romanowski, "Relaxation-concentration Yoga Exercises in Current Physical Education", FIEP Bulletin, vol. 41, br. 3. srpanj, rujana 1971, str. 90-92).

Općenito, kad se govori o utjecaju joge na funkcioniranje sustava srca i krvnih žila, tada prije svega moramo imati u vidu da u cirkulaciji krvi sudjeluju, izravno ili posredno, ne samo srce i krvne žile, nego i mišići ("mišićna pumpa" kojom se venska krv potiskuje prema srcu), te na izvjestan način i razlika tlakova trbušne i grudne šupljine ("respiratorna pumpa") čije se djelovanje potencira vježbama disanja i pranajame.

Jogijske vježbe, tvrde majstori joge, mogu izravno djelovati na srce prirodnom masažom naizmjeničnog pritiska i popuštanja što se postiže kombinacijom odgovarajućih asana. Određeni inverzni položaj olakšava cirkulaciju krvi što omogućava određeni interval odmora miokarda (posebno shirshasana ili stoj na glavi, što bi se stručnom hrvatskom terminologijom trebalo nazivati stajem na podlakticama, no kako u jogi

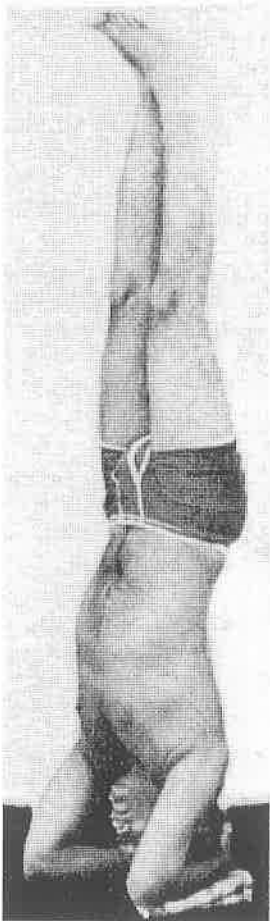
postoji i vježba "stoja na podlakticama", zadržali smo termin "stoj na glavi"). Jogiji, nadalje, ističu i djelovanje sličnih asana u tretmanu i prevenciji proširenih vena gdje su se upravo inverzni položaji pokazali izuzetno djelotvornim olakšavajući poziciju venskih zalisa.

Posebno je široko područje neizravnog djelovanja joga na kardiovaskularni sustav. Prije svega, pravilna prehrana u duhu drevne indijske ajurvedske medicine osigurava zdravlje i dugovječnost krvnim žilama, čime je uvelike otklonjena ili barem umanjena opasnost od povišenog krvnog tlaka. Treba napomenuti da joga poznaje izvanredne terapijske sustave za liječenje visokog tlaka. Patjandali Joga Institute u Hajdarabadu (Indija) ispitivao je (1975) djelovanje jogijskih asana i pranajame, između ostalog i na krvni tlak. U rezimeu su data i dva konkretna primjera; u prvom je opisan slučaj 55-godišnjaka koji je do terapije povišeni krvni tlak liječio najsnažnijim lijekovima više od 5 godina. Čim je počeo s vježbama, njegov se krvni tlak za samo nekoliko dana toliko smanjio da je mogao prestati s korištenjem lijekova. Drugi je opisan slučaj žene (48 godina) kojoj je tlak sa 190/140 smanjen na 140/90, a nakon terapije nekim ajurvedskim lijekovima čak na 110/70. (K.K. Datey, S.N. Desmukh, C.P. Dalvi, S.L. Vinekar "Shawasana - a Yogic Exercise in Management of Hypertension", *Angiology* 20, str. 325-333, 1969).

Inače, život u duhu joga, pravila ponašanja i psihološka ravnoteža koju čovjek dobiva redovitim prakticiranjem joga u svim njezinim aspektima (tjelesnom i duhovnom)

efikasna je zapreka svim tegobama izazvanim stresovima i stresnim situacijama. Dugogodišnjim prakticiranjem joga stvara se određena moć kontrole vlastitog ponašanja, a također - ovu tvrdnju jogijskog učenja dijelom su potvrdile zapadne znanstvene institucije, a dijelom još uvijek ostavile dubioznom - moć kontrole nad radom nadbubrežne žlijezde i prekomjernim nadraživanjem simpatičkog živčanog sustava. Ukratko, jogom se može postići stanje trajnog duševnog mira što znači da organizam u određenim stresnim situacijama uopće ne reagira povišenim tonusom, pojačanim lučenjem adrenalina i sl., a ako takva stanja i nastanu, organizam se vrlo brzo vraća na raniju razinu mirnoće i spokojstva.

Određene asane, ili spletovi asana, po učenju joga, izuzetno povoljno djeluju na sustav žlijezda s unutarnjim izlučivanjem. Položaj stoja na



Slika 3: SHIRSHASANA - Jedna od najučinkovitijih jogijskih vježbi s vrlo širokim spektrom djelovanja zbog čega je nazivaju i "kraljicom asana".

ramenima (svijeća), primjerice, potiče optimalan (pravilan) rad štitnjače čime se reducira pretjerana nervoznost, prekomjerno uzbuđivanje ili s druge strane klunulost, apatija i sl. Ovakvim djelovanjem istovremeno se pridonosi reguliranju potrebe za hranom, te stoji na ramenima odavno već važi kao "vježba za skidanje suvišnih kilograma". Istom vježbom, smatraju drevni učitelji joga potiče se pravilan rad spolnih žlijezda, regulira količina lučenja testosterona i otklanjaju broji seksualni problemi. Slične učinke proizvode i posebne vježbe disanja - pranajama. Stoj na glavi, tvrde jogiji, blagotvorno djeluje na hipofizu, a time posredno i na sve ostale žlijezde, dok vježbe poput "kobre", "pauna" ili "luka" zbog izuzetnog istežanja stimuliraju gušteraču i nadbubrežnu žlijezdu što vrlo snažno utječe na određena emotivna stanja zbog regulacije lučenja adrenalina.

Naravno, uvijek se pri nizanju ovako impresivnog spektra djelovanja jogijskih vježbi i tehnika, treba zadržati određena doza opreza i rezerve. Jer, već je naglašeno, brojne učinke joga zapadna znanost još uvijek nije dokazala niti znanstveno objasnila.

Višestruko je i djelovanje jogijskih vježbi na živčani sustav.

Usmjereno je oživljavanju, animaciji svakog njegova dijela, od mozga i leđne moždine, do perifernih živaca. Posebno značenje tu imaju inverzni položaji koji intenziviraju dotok krvi u mozak što pospješuje njegovu funkciju. Vrlo je važna funkcija joga vježbi u održavanju kralježnice zdravom osobito glede njezine funkcije protoka živčanih spletova iz mozga i leđne moždine do organa. Svaka disfunkcija kralježnice ima osjetne posljedice na živce koji se iz nje računaju prema organima, a zatim i na organe do kojih ti živci sežu. Zdrava i elastična kralježnica, nadalje, osigurava i uspostavlja optimalnu funkcionalnost simpatikusa i parasimpatikusa.

Kad je riječ o djelovanju joga na mišićni sustav, valja napomenuti da jogijske vježbe u pravilu nemaju za cilj stvoriti atletski snažnu muskulaturu (vježbe i tehnike joga već same po sebi najčešće ne postavljaju osobito teške zahtjeve mišićnoj aktivnosti), ali pridonose stvaranju izuzetno elastičnih i izdržljivih mišića. Naravno, treba tome dodati da postoje vježbe (ili spletovi vježbi) koje zahtijevaju (i stvaraju) vrlo snažne mišiće, no takve su vježbe ipak prije iznimka nego pravilo u jogi.

Inače, raznolikost vježbi i položaja garantira aktiviranje kompletnog mišićnog sustava, posebno dubokih slojeva posturalnih mišića, eliminirajući tako mogućnost hipokinezijom uvjetovane atrofije pojedinih mišića i mišićnih skupina. Automatski nema niti mišića koji se prekomjerno naprežu, pa se unaprijed eliminiraju neki mišićno uvjetovani bolovi u leđima i kralježnici.

Zaključujući ovo poglavlje, valja još jednom podsjetiti da jogijsko učenje o tijelu, zdravlju, duhu i sl, počiva često na posve drukčijim principima i zakonitostima od učenja i znanosti Zapada. Stoga su i mnoge njegove postavke na prvi pogled apsolutno nespojive s važećim zakonitostima zapadne znanosti, a veliki dio ih još uvijek, kao što smo više puta napomenuli, nije znanstveno verificiran. Stoga postoji, rekli bismo, ogromno široko područje istraživanja vjerodostojnosti jogijskih postavki i (u ovom slučaju) fizioloških zakonitosti djelovanja vježbi i tehnika joga na zdravlje i organizam čovjeka.

Empirija je u tom "vakuumu" u pravilu vrlo nepouzdana i subjektivna. Mnogi učitelji (i "učitelji") joge skloni su danas iz posve profilerskih razloga glorificirati i prenađavati pojedine učinke joge. S druge strane, brojni pravi majstori joge, ne želeći se medijski i komercijalno eksponirati, ostaju zajedno sa svojim istinski vrijednim znanjem, posve nepoznati.

Osobna iskustva autora ovog napisa, kao vrhunskog sportaša koji jogu vježba individualno, ali ima svoj centar joge za žene, mogla bi se svesti na zaključak da je istina o djelotvornosti joge - barem kad je riječ o dometima na koje može računati prosječan čovjek, sportaš, businessman, domaćica itd. - negdje u sredini: između spektakularnih dometa o kojima katkada čitamo i razine omalovažavanja što "sumnjaju u tu fakirsku disciplinu". Joga sasvim sigurno efikasno eliminira brojne tegobe bolova u leđima i kralježnici, probleme cirkulacije, probave, stolice i sl. Redovitim vježbanjem (minimum 60 minuta dnevno) stječe se zavidna razina otpornosti organizma, a uklanjaju se i određene tegobe poput noćnog mokrenja, začepjenosti dišnih puteva, nesаницe itd., dok će neke uobičajene "sitne boljke" (viroza, hunjavica) praktički nestati ili će biti gotovo zaliječene "preko noći". O tome što joga konkretno može ponuditi sportašima, više je navedeno u slijedećem poglavlju.

Naravno, kada je riječ o pozitivnim učincima i dometima joge, temeljna pretpostavka je - dobar učitelj. U protivnom, jasno, mnoge se jogijske tehnike mogu pokazati vrlo opasnim i štetnim po zdravlje onoga koji se jogom bavi vođen lošim učiteljem. Posljedice mogu biti jednako loše za onoga tko putevima joge pokušava kročiti bez učitelja, kao samouk, uzdajući se u knjige i opasno eksperimentirajući s vlastitim tijelom i zdravljem.

Joga i sport

Joga je, kao cjeloviti sustav specifičnih disciplina tijela i duha malo zastupljena u modernom sportu. Razloga za to ima više (od nedostatka stručnih kadrova, do problema nespojivosti nekih jogijskih principa s postulatima modernog sporta) i ovoj bi se temi moglo posvetiti kompletno poglavlje. Zasad, konstatirajmo tek da široke mogućnosti što ih joga pruža sportu nisu ni približno iskorištene, mada neki pomaci najavljuju njezino sve osjetnije uključivanje u trenažne programe. Naime, sve više sportaša i trenera dopunjuju svoje treninge elementima joge. Katkada svjesno, a katkada ni ne znajući da se radi o jogi ili modifikaciji pojedinih njezinih disciplina. Najčešće se radi o elementima vježbi opuštanja ili smirenja, aspektima autogenog treninga, tehnikama istezanja mišića itd. (tenisač Karel Novaček, tenisačica Kimiko Date, judaš Jasuhiro Jamašita, nogometaš Roberto Baggio, trener košarkaša Zagreba Boško Božić, teniski treneri Vjeran Friščić i Nikola Nadali, bivši taekwondo reprezentativac Nebojša Tošković, stolnotenisač Dragutin Šurbek itd.),

Gdje je mjesto joge u sportu, posebno vrhunskom sportu? Kao početak odgovora na ovo pitanje, mogli bismo reći da drevna jogijska doktrina sportu može ponuditi:

- *izvanredno učinkovit sustav disanja*



Slika 4: PRANAJAMA - Karakterističan položaj za vježbu disanja i akumuliranje životne energije (prane). Uz asane i meditaciju, pranajama je jedan od tri temeljna aspekta joge.

- *brojne načine istezanja mišića od kojih je tek dio poznat sportu.*
- *sustav stvaranja izuzetne otpornosti organizma na bolesti i stresove.*
- *vrlo djelotvorne mehanizme brzog čišćenja organizma.*
- *sustav vježbi samokontrole vlastitih duhovnih stanja i fizioloških procesa.*
- *učenje pravilne prehrane kojom se postiže apsolutno najsavršeniji stupanj zdravlja i vitalnosti organizma.*
- *sustav najprirodnije i "najbezbolnije" regulacije tjelesne težine.*

Analizira li se ova lepeza mogućnosti koje jogijske tehnike otvaraju sudionicima procesa vrhunskog sportskog treninga, jasno je koliko joga može biti korisna u trenažnom procesu usmjerenom na vrhunsko sportsko stvaralaštvo. Svaka od navedenih stavki zaslužuje dalju elaboraciju i praktički ju je moguće razraditi do dimenzija samostalnog znanstvenog rada. Ako je riječ samo o vježbama u užem smislu (asanama) potrebno je naglasiti:

Jogijske vježbe (asane) predstavljaju mogli bismo možda reći, jedan od najsavršenijih sustava istezanja muskulature do katkada nepojmljivih granica. S obzirom da se sve vježbe odvijaju uz minimalni utrošak kisika, očigledno je da u sportu nema tako "energetski jeftinog" procesa postizanja razgibanog tijela.

Vježbe pospješuju niz fizioloških funkcija; od probave i krvotoka, do disanja, izlučivanja otpadnih tvari itd.



Slika 5. Pozdrav suncu - sklop pokreta s izrazito blagotvornim zdravstvenim učinkom

Prikaz pozdrava suncu s disanjem

1. Izdahnuti
2. Udahnuti
3. Izdahnuti
4. Udahnuti
5. Stop
6. Izdahnuti
7. Udahnuti
8. Stop
9. Stop
10. Izdahnuti
11. Udahnuti
12. Izdahnuti

Pojedine vježbe izazivaju stimulaciju i intenzivnu masažu dubokih mišića do kojih je u pojedinim slučajevima nemoguće doći manuelnom masažom. Stoga precizno doziranje amplitude istezanja otvara velike mogućnosti primjene joge u završnom stadiju tretmana ozljeda (ekstenzija).

Seansa vježbi u trajanju od 30 do 60 minuta (pa čak i neke pojedinačno izvedene vježbe) djeluju na opće osvježanje organizma i vrlo su pogodne u slučajevima kraćeg vremena za oporavak.

Naposljetku, jogijske se vježbe mogu koristiti i za opuštanje poslije napornih utakmica ili mečeva te psihofizičkog smirenja u slučajevima jakih psiholoških tenzija prije ili poslije nastupa.

Kada je riječ o tehnikama disanja, treba reći da je njihova funkcija dvojaka. Prije svega, naravno, usmjerene su na optimalno snabdijevanje pluća (krvi) kisikom, na mobilizaciju što većeg plućnog kapaciteta, kao i na aktiviranje

velikog broja inaktivnih alveola. Osim toga, određene tehnike disanja imaju osjetan učinak smirenja i opuštanja, a odavno je već, ne samo u jogi, poznato da je kontrola disanja prva stepenica k potpunijoj kontroli vlastitih emocija što je za sport jako važno.

Na psihičkom planu, nadalje, joga je razvila niz sustava koji čovjeku omogućavaju postizanje duševnog mira, psihičke stabilnosti i samokontrole. Joga je, davno prije nego li je to na Zapadu postalo "hit", razvila sustav autogenog treninga. Štoviše, principi autogenog treninga imanentni su svakoj vježbi joge (jedinstvo fizičke izvedbe i koncentracije). Nadalje, u učenju joge prepoznat ćemo i jedan od aspekata zen-budizma kojeg bismo mogli nazati "principom ovdje i sada", a koje je postalo osnovicom koncentracije vrhunskih tenisača i mnogih drugih sportaša. Joga, osim toga, njeguje niz principa koji su nam došli sa Zapada i koje smatramo "zapadnom tekovinom". Jedan od tih je i princip "Think positive" koji u sportu nalazi sve izrazitiju primjenu, psihološki mehanizam "pozitivne odluke" itd.

Razlike jogijskog i sportskog treninga

Premda svako generalizirajnje nosi u sebi opasnost greške, pokušavajući općenito postaviti temeljnu distinkciju nekih principa sportskog i jogijskog treninga, mogli bismo reći slijedeće:

1. Suština pretežnog dijela jogijskih pokreta je istezanje mišića. Za sportsku izvedbu presudna je kontrakcija mišića.
2. Vježbe joge su uglavnom statične, s ravnomjernim i polaganim pokretima.

Vježbe sportskog treninga su dinamične, često uz snažne i nagle pokrete.

3. Trening joge počinje opuštanjem.

Sportski trening počinje zagrijavanjem.

4. Jogijske se vježbe odvijaju uz minimalan utrošak energije.

Sportski napori iziskuju u pravilu osjetan utrošak energije.

5. Temeljne vježbe joge orijentirane su na mišiće trupa i kralježnicu.

U sportu je bitan rad udova.

6. Joga potiče cirkulaciju u predjelu unutarnjih organa i kralježnice.

Kod sportskih napora cirkulacija je većinom periferna.

7. Joga vježbe u pravilu vode psihičkom smirenju i emocionalnoj stabilnosti.

Sport, posebno vrhunski, često ima posve suprotne učinke.

8. Prilikom vježbanja joge svaki automatizam je isključen, vježbe se izvode s maksimalnom koncentracijom na svaki pokret.

U mnogim je sportovima neophodno postići maksimalan automatizam pokreta, katkada je to čak i cilj čitavog trenajnog procesa.

9. *Poslije jogijskog treninga dominantan je osjećaj opuštenosti i svježine (smirenje uz istovremenu akumulaciju energije).*

Poslije sportskog treninga u pravilu se osjeća umor i gubitak energije (mada taj umor može subjektivno biti praćen osjećajem ugođe).

10. *Disanje je prilikom većine jogijskih vježbi mirno i ujednačeno (aerobni rad).*

U sportu je disanje često ubrzano i neujednačeno (an-aerobni rad).

11. *Joga isključuje svaki oblik nasilja.*

U sportu je nasilje prisutno; bilo kao stvarno ili simboličko nasilje nad protivnikom, bilo kao nasilje nad vlastitim tijelom.

Uz navedene razlike, koje bismo mogli okarakterizirati suštinskim ili fiziološkim, moguće je navesti i niz drugih, u prvom redu metodskih kao napr.

- *Jogijski se trening održava u tišini, uz minimalno međusobno komuniciranje njegovih sudionika tijekom izvođenja vježbi. Na sportskom treningu, osobito kod momčadskih sportova, komunikacija sudionika je nužna.*
- *Trener (učitelj) joge tijekom treninga je nenametljiv, tih i uvijek blag u ophođenju sa svojim učenicima.*
- *Sportski trener je dominantna figura na treningu, a njegova uloga nerijetko zahtijeva da bude vrlo glasan, ponekad čak i grub.*
- *Trener (učitelj) joge rijetko napušta svoje mjesto da bi pokazao određenu vježbu ili pokret, on rijetko fizički kontaktira sa svojim učenicima.*
- *Sportski trener često osobno pokazuje vježbe, ulazi među sportaše, katkad čak i sparira.*
- *Jogijski trener (učitelj) u dvorani je prije svih i osobno dočekuje svakog učenika.*
- *Sportski trener ne mora biti uvijek prvi u dvorani (na terenu), a katkada vođenje prvog dijela treninga (zagrijavanje) prepusti svom pomoćniku.*
- *Jogijski trening u pravilu nije otvoren za gledatelje.*
- *Sportski trening je najčešće otvoren za gledatelje.*

Primjena joge u sustavu kineziološke rekreacije

Primjenjivost i djelotvornost joge razložena u poglavlju "Joga i sport" osnova je razradi teza o njezinoj učinkovitosti na planu kineziološke rekreacije. Štoviše, joga je davno prije pronašla svoje mjesto u programima kineziološke rekreacije nego li je stidljivim koracima počela ulaziti na vrata natjecateljskog (i vrhunskog) sporta. Nažalost, njezina je zastupljenost u rekreacijskim programima više plod inicijativa pojedinaca, učitelja joge, nego rezultat ozbiljnih i stručnih pokušaja da se ova disciplina smišljeno ugradi u sustav kineziološke rekreacije. Ovakav je organizacijski pristup, nažalost, uz sve pozitivne učinke, rezultirao nizom negativnosti koje su podjednako išle na štetu ugleda joge, kao i na štetu onih

koji su morali biti "konzumenti" nestručnih i znanstveno nedovoljno utemeljenih programa.

Što je temeljni problem joge kad je rekreacija u pitanju?

Prije svega činjenica da u Hrvatskoj zasad nema institucije koja je izričito zakonski ovlaštena i objektivno (stručno) meritorna procijeniti da li program i njegov voditelj udovoljavaju potrebnim znanstvenim i pedagoškim standardima i kriterijima. Stoga učitelji joge verifikacije za svoj rad traže od različitih instanci (resornih ministarstava, sveučilišnih ustanova, klinika i sl.) ili čak treninge joge provode bez ikakve službene i stručne verifikacije. Rezultat takve situacije je činjenica da je katkada posve dubiozna vrijednost i znanstvena utemeljenost pojedinih programa, a ponekad pogrešan metodološki i nestručni pristup treningu dovodi i do negativnih tjelesnih i psiholoških posljedica po korisnike takvih programa. Koji puta, nadalje, program nije štetan u tom smislu, ali je praktički beskoristan i sveden na puki "biznis" pri čemu njegovi korisnici ostaju prikraćeni onoga što su od programa očekivali (i što im je bilo obećano) a nerijetko se osjećaju i prevarenima.

S gledišta učinkovitosti joge pri uklanjanju nekih tjelesnih, psiholoških i psihosomatskih problema, jednostavnosti provođenja i prilagodljivosti programa svim uvjetima, sredinama, uzrastima i socijalnim grupacijama, joga otvara praktički neograničenu lepezu mogućnosti primjene u kineziološkoj rekreaciji. Konkretno:

- *Jogijski trening ne traži nikakva dodatna ulaganja u osobnu opremu za trening, pa je stoga dostupan korisnicima svih razina imovinskog statusa.*
- *Joga iziskuje minimalna (gotovo nikakva) ulaganja u opremu dvorana. Praktički, svaka se prostorija može bez problema adaptirati u dvoranu za jogijski trening.*
- *Joga ne poznaje dobne granice i stoga predstavlja veliki prilog zasad prilično oskudnom fondu programa za osobe treće životne dobi.*
- *Joga od polaznika, izuzev zahtjeva za minimalnim potrebnim stupnjem odgovarajuće zdravstvene sposobnosti, ne traži nikakve posebne tjelesne predispozicije, snagu kondiciju, brzinu, izdržljivost...*
- *Joga pruža doslovce beskrajne mogućnosti za usavršavanje i napredovanje čime je automatski isključen faktor zasićenja i dosade.*
- *Jogijski se trening podjednako uspješno može provoditi kolektivno i individualno, u bilo koje vrijeme dana.*
- *Zbog svojih terapijskih i zdravstvenih učinaka program joge moguće je idealno uklopiti u niz drugih tipova rekreacijskih programa.*
- *Zahvaljujući mogućnosti izravnog djelovanja na pojedine organske sustave i organe, joga pruža velike mogućnosti za specifične vidove ciljanih programa.*
- *Kad je u pitanju pravilan razvoj djece (posebno glede kralježnice, držanja tijela i ispravljanja nekih stečenih deformacija) joga otvara mogućnosti terapijskog tretmana s kojim se može početi već u sportskim i rekreacijskim programima predškolskih ustanova.*

Literatura

1. Datey, K., Desmukh, S.N., Vinekar, S.L. (1969). *Shawasana - a yogic Exercise in the Management of Hipertension*. Bombay: Atlas.
2. Dunne, D. (1967). *Yoga for Everyone*. London: McLester-Jones
3. Gopal, K., S. Anatharaman, V., Nishith, S., D., Bhatnagar, O., P. (1975). The Effect of Yogasanas and Pranayama. *Yoga Life*, 37 (2): 42-56.
4. Lad, V. (1988). *Ayurveda*. Zagreb: Ćirković-Betlach
5. Lidell, L., Rabinovitch, G. (1990). *Joga: put do zdravlja*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
6. Lisebeth, A. (1968). *Učim jogu*. Zagreb: Naprijed.
7. Maheshvarananda, P. (1987). *Joga u svakodnevnom životu*. Novi Sad: Matica srpska.
8. Nagai, H. (1980). *Yoga in Muscle Treatment*. Nagai bulletin 2(1) 17-22
9. Plečko, D. (1987). *Zdravlje, bioenergija, joga*, Zagreb: ERA
10. Prabhupada, S. (1988). *Put savršenstva*. Zagreb: Jurić
11. Ram Kumar, R. (1983) *Help Yourself with Yoga*. Bombay: D.B. Taraporevala
12. Tošković, N. (1988). *Joga terapija do zdravlja*. Zagreb: Tošković, Martinović, Stroili.
13. Pasek, T., Romanowski, W., (1971) Relaxation-concentration Yoga Exercise in Current Physical Education, *FIEB Bulletin*, 41, br. 3, str. 90-92.
14. Motoyama, H., Hypnosis, Psychosis, and Religious Experiance, IARP, *Research for Religion and Parapsychology*, br. 2, str. 4.
15. Datey, K., K., Desmukh, S., N., Dalvi, C., P., Vinekar, S., L., Shawasana (1969) *Yogic Exercise in the Management of Hipertension*, *Angiology*, str. 325-333.
16. Mišković, V. (1993). *Izbor temeljnih elemenata hatha joge i metodska uputstva za njihovu primjenu u kineziološkoj rekreaciji* (Diplomski rad), Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.