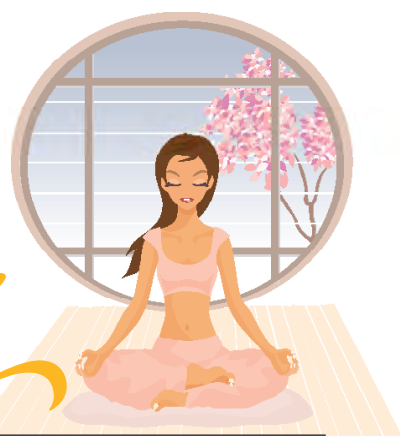


## REKREACIJA

Snežana Radojičić,  
instruktor joge

# Joga

## lek protiv bolesti i malodušnosti



Škola joge  
u Rišinešu

## Joga i slikarstvo

Više informacija o Snežani Radojičić i njenom boravku u Rišinešu, najpoznatijem centru za jogu u Indiji, gde je završila Yoga & Reiki School, nađićete na sajtu [www.anaradoyoga.com](http://www.anaradoyoga.com). Možete je sresti i na časovima joga koje drži u Beogradu, u OŠ „Siniša Nikolajević“ na Crvenom krstu, OŠ „Jovan Dučić“ na Novom Beogradu i u Molerovoj ulici, u Sali za borilačke veštine. Zanimljivo je da se Snežana, pored 14 godina bavljenja jogom, paralelno bavila i likovnom umetnošću. Okušala se u vajarstvu i raznim granama slikarstva a uspeh je postigla slikama na svili u batik tehnici. Pored grupnih, imala je 15 samostalnih izložbi u Srbiji i Makedoniji. Svoje slike potpisuje sa Ana Rado.



Snežana  
Radojičić  
u Indiji



Vretenasto telo, zategnuti mišići i lepi zglobovi, bez traga ikakvih otoka, ponekad su privlačniji od mršavosti. No, to je već samo moj stav.

3. Zdrava kičma i dobro držanje sledeća je prednost. Čovek je star koliko mu je stara kičma, to znamo. Hajde da joj onda pomognemo. Na sopstvenom iskustvu uveravam vas, drage čitateljke, da će već posle godinu dana disciplinovanih vežbi joga vašoj kičmi pružiti što nisu uspeali višegodišnji obilasci skupih terapeuta.

4. Povećan kapacitet pluća i bolja cirkulacija preduslov su za dobru ishranjenost i najudaljenijih ćelija vašeg organizma.

5. Povećana fleksibilnost smanjuje opasnost od sportskih ozleđa, za one koji se bave sportom, a bezbedniji smo i mi kojima opasnost preči s druge strane, od poledice na primer.

6. Više energije, izdržljivost i opšta vitalnost.

7. Oslobođanje mišićne napetosti.

8. Mirniji san.

## PSIHIČKE PREDNOSTI

1. Poboľšano raspoloženje
2. Smanjenje napetosti, ljutnje i umora
3. Poboľšana spoznaja i pamćenje
4. Jačanje imunološkog sistema
5. Smanjenje stresa. Ovo je jedna od najvećih

zdravstvenih prednosti koju nudi joga, jer je stres veliki problem u današnjem društvu i njegovi efekti na imunološki sistem vrlo su negativni.

**Evo još nekih područja na kojima su dokazani pozitivni efekti bavljenja jogom:**

1. Dijabetes. Postoje neki dokazi da joga pomaže snižavanju nivoa glukoze u krvi.

2. Bolovi u leđima. Postoji nekoliko joga položaja koji mogu pomoći da se ojačaju leđa i smanji napetost u celom telu, kao i da se poboljša fleksibilnost kičme i elastičnost leđnih mišića - što zauzvrat smanjuje bolove u leđima.

3. Pokazalo se da ljudi koji imaju problema sa zglobovima, osećaju ogroman napredak radeći jogu. To uključuje probleme sa skočnim zglobovima, kolenima i kukovima.

4. Joga ublažava simptome astme.

**Ko se sve može baviti jogom?**

Jogom se mogu baviti svi. Deca i odrasli, muškarci i žene, bez obzira na životno doba. Lekari jogu preporučuju pri lečenju ili oporavku od raznih bolesti, ali se osobe sa težim oboljenjima ipak moraju obavestiti o neželjenim efektima pojedinih težih vežbi ili o predostrožnosti prilikom njihovog praktikovanja. Pacijenti sa veoma visokim pritiskom, na primer, neće dubiti na glavi već na prvom času joga. Ima, međutim, vežbi pomoću kojih će i oni

vrlo brzo biti u stanju da pokušaju da izvedu čak i tu beskraino korisnu vežbu. Važno je pažljivo osluškivati svoje telo, raditi do granica svojih mogućnosti - ne preko njih i ne ispod njih. Nijedna vežba ne sme izazvati bol, a sa svakom novom vežbom te će se granice na zadivljujući način blago, ali sigurno pomerati. Važno je, takođe, pažljivo pratiti uputstva instruktora i naročito paziti na važan segment joga - disanje.

## VEŽBE ZA POČETNIKE

Za ovu priliku počićemo od jednostavnih vežbi za početnike. Svi koji se bave jogom ističu važnost harmonije između uma, tela i duha. Njihovo iskustvo nas uči da se ta harmoničnost postiže redovnom vežbom i primenom joga tehnika. Za pun efekat joga, njeno okrepjujuće dejstvo na zdravlje, važan je i ambijent u kojem vežbate.

Poželjno je da vam prostor koji ste odabrali za svoje vežbe pruža uslove da možete da se opustite i odvojite od svakodnevnih briga.

Odeća treba da je lagana i da vam dopušta slobodu pokreta. Možete vežbati bosu ili u patikama koje se ne klizaju, na specijalnoj prostirci, ili na običnom većem peškiru. U svakom slučaju, oprema, u skladu sa filozofijom ove veštine, ne treba da bude skupa niti upadljiva. ■

Dugogodišnje iskustvo i rad sa najboljim učiteljima na samom izvoru joga, u Indiji, preporučili su nam **Snežanu Radojičić** za vodiča kroz taj čudesni svet, okrenut zdravlju, mentalnoj i duhovnoj dobrobiti.

Joga nije slučajna izbor ove svestrane i po mnogo čemu izuzetne žene. U detinjstvu ju je privlačio balet i pokret uopšte, kasnije se bavila plivanjem i atletikom, a izuzetne uspehe postigla je u padobranstvu gde je bila makedonska reprezentativka.

Joga se nametnula kao objedinjujući spoj njenog sportskog i životnog iskustva.

Koje koristi po zdravlje možemo očekivati

od joga?

Mnogo je koristi od redovnog bavljenja jogom. One se kreću u rasponu od dobre fizičke kondicije do blagodeti po stanje duha i raspoloženja. Ko je ma i jedan sat proveo uz dobrog instruktora joga vežbi, osetio je na sopstvenom telu i umu o čemu govorim. Ne mogu da zamislim ni jedan dan bez joga. Ona je, u mom slučaju, imala dragocenu ulogu pri oporavku od veoma teške bolesti i, ne jednom, pomogla mi je da povratim ravnotežu i saberem sve svoje kapacitete da se izborim sa malodušnošću.

No, ne mora život da vas dovede u takva isku-

šenja u kojima ćete od joga tražiti lek.

Želim da naglasim da je bavljenje jogom pre svega radost i, ako se tako može reći, u manjoj ili većoj meri - način života.

Na ovom mestu usredsređiću se na koristi koje od joga ima naše telo, svaki njegov organ, koščica i mišić. Lako je napraviti popis prednosti koje vam nudi tako shvaćena joga.

## FIZIČKE PREDNOSTI

1. Jače izražen mišićni tonus doprineće da budete lepi i privlačni bez obzira na starosno doba.
2. Dobro regulisan metabolizam donosi, naravno, gubitak težine, ali napominjem da joga nije kura za mršavljenje i ja lično zastupam stav da je idealna težina ona koju iziskuje vaša telesna konstitucija.

**SAMI, VEŽBAJUĆI  
KOD KUĆE,  
OTKRIJTE JOGU  
I SVE ŠTO  
ONA PRUŽA**

## Lotos

*Padmasana*, lotos, na Zapadu je gotovo sinonim za jogu. Ta pozicija zahteva razgibane, elastične zglobove i početnicima izgleda obeshrabrujuće teško. Ipak, ona to nije, i zapravo je jedna od najudobnijih pozicija u jogi. Za naše potrebe, neka posluži samo kao ilustracija i cilj koji nije teško dostići.



## Sukasana

**Ova pozicija, smirivanjem nervnog sistema, pomaže koncentraciji i uzrokuje mentalnu i fizičku stabilnost.**

Ako ste se pripremili za vežbe, ako ste odvojili nekoliko minuta za sebe, za svoju dušu i svoje telo, ako ste seli, kao što vidite na ovoj slici, u najudobniji položaj, već ste napravili veliki korak. Odlučili ste da priuštite sebi predah i vreme u kojem ćete se odvojiti od svakodnevnih briga i posvetiti se samo sebi. U ovoj pozi (kičma istegnuta, brada postavljena ni prenisko ni previsoko, mišići lica, brada i oči opuštene, bedra raširena, stopala, prvo levo, pa desno, primaknuta perineumu, ruke spuštene na kolena) možete provesti neko vreme u potpunom miru. Možete iz tog položaja raditi vežbe za oči i vežbe disanja, a koristi se i kao položaj za manualni kompleks vežbi kojima se u svrhe lepote i zdravlja stimulišu određene tačke na licu. No, o tome ćemo drugi put... (Nastaviće se)

