

# Joga Lijek protiv stresa

MARINKA ĐAKOVIĆ

Kad se nakon naporna radnog dana ispunjena stotinu i jednom stresnom situacijom premoreni vratite kući, dovoljno je odvojiti desetak minuta i osloboditi se stresa. Čini vam se nemogućim? Instruktorica joge Sandra Bianco, iz zagrebačkog Nava power joga i pilates studija, uvjerala nas je i pokazala nam kako se s nekoliko pravilno izvedenih kretnji u sjedećem i stojećem položaju možete riješiti stresa. Pritom je važno usredotočiti se na izvođenje zadanih kretnji i duboko disati, pa će se osjetiti kako se opušta ukočena kralježnica, pospješuje cirkulacija i protok energije u tijelu.

»Za razliku od bavljenja sportskim akti-

**D**ovoljno je svakodnevno nakon posla odvojiti desetak minuta i izvesti nekoliko položaja kojima se uravnotežuje organizam i osnažuje duh i tijelo

vnostima kojima se troši energija, izvođenjem joga položaja energija se vraća u tijelo. Tako se uravnotežuje organizam i osnažuje duh. Istodobno je nužno usredotočiti misli i osjećaje na određene kretnje tijela, odnosno sjediniti duh i tijelo. To se postiže izvođenjem različitih položaja, a na nedavnom trodnevnom seminaru u Nava centru imali smo prigodu vidjeti kako to čini Sea-

ne Corn, poznata američka učiteljica joge. Pritom je izvodila svoje poznate dinamične i zahtjevne kretnje koje su djelotvoran lijek za rješavanje stresa. No ne bih ga preporučila pobornicima joge s malo staža, pogotovo onima koji tek svladavaju osnove, odnosno uče pravilno držati tijelo i izvoditi zadane kretnje osnovnih položaja«, rekla nam je Sandra Bianco.

Seane  
Corn

## Instruktorica i dobrotvorka

Tijekom boravka u Zagrebu Seane Corn, gošća instruktorice joge centra Nava, sudionici radio-nica imali su prigodu vidjeti i naučiti kako dinamičnim, strastvenim i poticajnim stilom poučava jogu, ujedinjujući fizičke i duhovne aspekte. Tako vježbače usmjerava na putovanje k sebi, te ih tako želi »dovesti« do samospoznaje i samozlječenja. Kad se to postigne, vježbači mogu pomoći sebi da se suoče sa stresom, odnosno da se kretanjem oslobode napetosti i tijelo napune kisikom.

»Da bi se riješili stresa, svatko mora ustanoviti i kako se napetost pojavila. Zbog toga je nužno proučavati samog sebe, bilo razgovorom o emocijama, umjetnošću ili plesom«, odala je poznata ambasadorica joge, koja se više od dva desetljeća aktivno bavi jogom.

No status jedne od najpoznatijih instruktorica joge gradila je polako, najprije samo redovito i marljivo vježbajući, te promijenivši način prehrane. Kad je nakon pet godina počela osjećati osjetnije promjene na svom tijelu i duhu, zajedno je sa dvoje newyorških prijatelja otvorila Jivamuki joga centar. Potom je početno razumijevanje joge produbila učeći uz velikog učitelja Sri K Pattabhi Joisa. S vremenom je Seane Corn postala instruktoricom mnogih sugrađana, a kad se preselila u Los Angeles, i poznatih vježbača kao što su Madonna, Sting, Ashley Judd...Ta se majka troje djece proslavila i knjigama i DVD-ima joge, te postala poznata i kao dobrotvorka koja svojim radom potpomaže udruzi YouthAIDS.

### Položaji za opuštanje

**1.** Sjednite na prostirku, prekrižite noge, izravnavajte kralježnicu, opustite ramena i ruke oslonite na koljena, pa spojite palac i kažiprst. Sklopite oči, duboko dišite kroz nos i tako se usredotočite na sebe, odnosno »uđite« u sebe.

**2.** Riječ je o istom položaju i učinku na vježbača, a može se izvesti umjesto prethodnoga. Razlikuje se samo u tome što se dlanove priljube i drže ispred srca.

**3.** Nastavite sjediti, udahnite, kralježnicu izravnavajte, a kad izdahnete gornji dio tijela lagano okrećite na lijevu stranu. Pritom se lijevom rukom oslanjajte o pod, dok je desna ispružena i položena na koljeno.

**4.** Ponovite kretnje, ali tijelo okrećite na drugu stranu. Pazite da promijenite položaj ruku, i to naizmjenice učinite šest puta zaredom.

**5.** Sjednite na pete, izravnavajte prsni koš, dlanove priljubite jedan uz drugi i ruke držite na srcu.

**6.** Nastavite sjediti i ruke položite na bedra.

**7.** Tijelo spuštajte prema podu dok ga ne dotaknete čelom. Ruke držite uz tijelo, lakte opustite da su oslonjeni o pod, pa 10 puta duboko udahnite i izdahnite.

**8.** Vratite se u sjedeći položaj, izravnavajte kralježnicu, dlanove priljubite jedan o drugi i držite ispred srca.

**9.** Ustanite i težinu tijela prebacite na lijevu nogu, a desnu svijte i prislonite stopalo iznad ili ispod koljena lijeve. Kad uspostavite ravnotežu, priljubite dlanove i držite ih ispred srca. Vježbu ponovite, ali težinu tijela prebacite na desnu nogu i lijevu svijnite. Ruke opet držite ispred sebe i na srcu.

**10.** Jednako učinkovito bit će i da ponovite sve kretnje, samo što ruke ispružite i na udah podignete ih u zrak. Opustite ramena i pet puta zaredom izdahnite i udahnite. Vježbu ponovite oslanjajući se na drugu nogu.

## Mast blokira arterije

Spašavanje života gojaznih ljudi u središtu je pozornosti mnogih znanstvenika. Doktorica Claire Sullivan iz centra za dijabetes i endokrinološka istraživanja pri sveučilištu Queensland tako počinje studiju koja bi trebala istražiti vezu između gojaznosti i kardiovaskularnih bolesti. Ona bi se također trebala pozabaviti povećanjem očekivane životne dobi za te osobe. Njezino istraživanje financirat će Pfizer Australija CVL.

Već je mnogima poznato da visoki krvni tlak i visoki kolesterol pridonose



se obolijevanju od srčanih bolesti. No dr. Sullivan želi istražiti ulogu hormona čiju proizvodnju potiču masne naslage. Ona smatra da taj proces ima važnu ulogu u blokiranju arterija.

Liječnica se veseli svom znanstvenom radu, jer se nada da će to istraživanje pomoći mnogima s viškom kilograma.

## Pomama za masažama

Barem jedan od šest Amerikanaca isproba neku vrstu masaže na godinu. To je, prema podacima američkog društva terapijske masaže, 25 milijuna više nego prije deset godina.

Prijašnjih godina opuštanje je bilo glavni razlog odlaska na masažu, ali danas oko 30 posto Amerikanaca odlazi na masažu zbog zdravstvenih pobuda. Glavni razlozi su oporavak od ozljeda, smanjivanje boli od, na primjer, glavobolje, kao i bolje opće stanje organizma.

»Oko trećina stanovnika SAD-a smatra da je masaža luksuz, ali posljednje je istraživanje pokazalo da si ju je ipak njih 40 posto priuštilo kako bi smanjilo neku vrst bolova«, rekla je Mary Beth Braum, predsjednica društva. Čini se da su mlađi osobito skloni masažama. Oni smatraju da ona treba biti dijelom rutinske skrbi o zdravlju. Mnogi misle da je ta vrsta opuštanja idealna i protiv stresa. Iz društva poručuju da je vrlo važno pri odabiru terapeuta odabrati stručnjaka koji će posao odraditi na najbolji mogući način. [S. Dolušić]

