



Da li zahvaljujući jogi može da se smrša?

Iako cilj joge nije mršavljenje, ona svakako doprinosi regulisanju viška kilograma. Cilj joge je vraćanje uma i tela u uravnoteženo stanje, koje nam je dato po prirodi, tj. po rođenju. Želja za hranom, osećaj gladi i stvarna potreba organizma treba da budu međusobno usklađeni. Ako to nije slučaj, dolazi do povećanja telesne težine, što može da vodi ka metaboličkim poremećajima i bolestima. Prilikom izvođenja stilova joge koji jačaju mišiće, mišić u toku samog procesa, tj. dok je pod opterećenjem, troši masti, međutim – što je još važnije, nastavlja da ih troši i u stanju mirovanja, tj. po završetku jogičke prakse. Takođe, nagla periodična promena pulsa, tj. naizmenično ubrzavanje a potom usporavanje otkucaja srca, povoljno utiče na smanjenje telesne težine. To je slučaj, na primer, prilikom izvođenja poznatog seta asana pod nazivom *Pozdrav suncu*, kao i dinamičnih stilova joge kao što su *aštanga* i *vinjasa*. Dugoročno, redovnim praktikovanjem joge razvijamo svesnost, koja se

ne odnosi samo na naše fizičko telo, već i na sve segmente života, pa i na ishranu: pažljivije biramo namirnice koje unosimo u svoje telo. Dakle, redovnim praktikovanjem joge viška kilograma rešavamo se spontano.

Koje vrste joge postoje? Kako da znam koja je za mene?

Ima zaista mnogo stilova joge i, ako bih želela da nekoga, ko u ovom trenutku razmišlja da počne s jogom, odvratim od te namere, nabrojala bih sve stilove i učiteljske tradicije. Zato to neću uraditi. Od životne faze u kojoj se trenutno nalazimo, kao i od našeg ličnog senzibiliteta, zavisi koji će stil odgovarati baš nama. Joga je iskustvena praksa i filozofija, a to znači da je morate probati, morate otići na taj čas. Verujte sebi, svom telu i instinktu i osetićete da li je to za vas ili je bolje da pokušate na drugom mestu, s drugim instruktorom ili drugim stilom joge.

Praktične vežbe Kako obnoviti energiju

Medulla oblongata ili produžena moždina, koja se nalazi dva prsta iznad prvog vratnog pršljena, suptilni je centar koji kontroliše ulazak, distribuciju i skladištenje kosmičke, tj. univerzalne energije u našem telu. To je energija koja nas održava u životu, a kada je manjka, osećamo se umorno i bezvoljno. S mojim vežbačima obavezno svakog časa radim položaj *Paschimottasana*. U pitanju je sedeći položaj opruženih nogu, ili savijenih u kolenima, pri čemu u mislima usmeravamo dah kroz cevčicu koja ide od dna kičme do produžene moždine i nazad, uspostavljajući tako tok univerzalne energije u telu.

Pored toga, tu je i jednostavna vežba, zasnovana na drevnim tehnikama obnavljanja energije u telu, čuvenog jogija Paramahanse Joganande:

1. Udahnite kroz nos i zadržite dah.
2. Nežno kontrahujte (zategnite) čitavo telo – sve mišiće istovremeno. Koristeći snagu volje, usmerite životnu energiju kroz telo (pomoću tenzije mišića).
3. Zadržite kontrahovano (stegnuto) telo, brojeći od jedan do 20, uz potpunu pažnju usmerenu na telo. Pokušajte da osetite energiju koja vibrira kroz telo, energizuje ga i obnavlja.
4. Izdahnite, polako otpuštajući kontrakciju.
5. Udahnite i osvestite osećaj "novog" u revitalizovanom i energizovanom telu; osvestite mir i pojačanu svesnost koju donosi ova tehnika. Ponovite tri puta.

PRIREDILA: JASMINA UBIKARIĆ FOTO: DALIBOR DANILUČIĆ ZA @UNDERMOURNEDSERBIA

Na pitanja koja ste nam uputili putem IG profila @lepotaizdravlje.rs – odgovara Baya Bague Namkosse



Joga instruktorka **Baya Bague Namkosse** majka je Mije i Vanje, magistar komunikologije, TV voditeljka i glumica. Potražite je na YT kanalu *Baya i joga* i IG profilu *bayajoga*.