

**Dr Mukund Bhole**  
Puna, Indija

## **JOGA PRANAJAMA – ZNAČAJ SISTEMATIČNOG PRISTUPA DISANJU**

**Rezime:** U radu se ukazuje na specifičnost tradicionalnog joga pristupa u edukaciji prilikom uvežbavanja tehnika pranajame (kontrole životne energije putem disanja). Tehnika pranajame može se sagledati kao moćno oruđe u različitim vidovima pomoći pojedincima a u najvećoj meri u procesu samorazvoja pojedinca.

**Ključne reči:** joga disanje, pranajama, motivacija, samorealizacija.

### **Uvod**

Tokom nekoliko poslednjih decenija joga kao metod se polako globalizuje. Ljudi različitih usmerenja i uverenja počinju da usvajaju jogu na različitim mestima, iz različitih pobuda i sa različitim ciljevima: u sportskim salama, fitness centrima, zdravstvenim centrima, spa centrima, odmaralištima, medicinskim klinikama, uz već tradicionalne joga ašrame i ozbiljne joga centre.

Postoje različiti motivacioni faktori i ciljevi praktikovanja joga – od istraživanja veština, jačanja kompetencija i povećavanja kapaciteta pojedinca na fizičkom nivou, do viših ciljeva kao što je samorealizacija. Prepoznajemo i više ciljeve i težnje u jogi, kao što je transformacija individualne samoorijentisane svesnosti u univerzalna nepersonalna stanja svesnosti. Takođe je prisutna i sportsko-takmičarska orijentacija. Pojedinci praktikuju jogu u takmičarskom duhu i stalno se porede sa postignućima drugih, kao što je to slučaj u drugim takmičarskim sportovima, vodeći jogu prema olimpijskoj porodici. Ozbiljni naučnici iz oblasti medicinskih nauka sve više su zainteresovali za razumevanje stanja svesnosti koja se postižu kroz joga praksu kao što je joga meditacija, pratjahara... Svet medicine je počeo da prepoznaje i prihvata pozitivne doprinose joga i joga prakse u održanju zdravlja i kod oboljenja kao što su hronični funkcionalni poremećaji, anksioznost, depresivna stanja, rehabilitacija srčanih bolesnika, astmatičara, kod bolova u leđima, sindroma iritiranih creva.

### **Svesno ili spontano disanje?**

Joga se može posmatrati kao sistem edukacije. Naša edukacija počinje od trenutka našeg nastanka u materici i nastavlja se posle rođenja na mnogo različitih načina i u mnogo različitih pravaca. Naglasak je obično na korišćenju pet čulnih organa i senzornih sposobnosti i različitih motornih veština u odnosu na različite objekte, događaje, dešavanja i fenomene iz spoljašnjeg sveta. Ovakav vid edukacije blisko je povezan sa razvojem ljudskog korteksa (neo-korteksa). S druge strane, kod joga je naglasak stavljen na rad sa disanjem. Poznata je kao joga tehnika pod nazivom **pranajama**.

Počinjemo da dišemo odmah po rođenju, a kasnije počinjemo da koristimo disanje za stvaranje zvuka i artikulaciju govora kako bi izrazili naša osećanja i emocije, razmenili naše misli i odluke sa drugima. Možemo se obrazovati u pevanju i govoru (oratorstvo/predavanje) gde su uključene i tehnike disanja. Međutim, mi ne dobijamo obrazovanje o osnovnom disanju i njegovim mogućnostima.

U tradicionalnoj jogi (kultura Veda), deca iz zajednice Bramana bivaju upućena u rad sa dahom i disanjem u formi **pranajame** obično u uzrastu od 8 do 10 godina. Njih takođe uče i zvučnoj vibraciji aum/om (pranava) i recitovanju Gajatri mantrе (Savitru mantrе). Recitovanje mantri se dosta razlikuje od pevanja i govora. Biti vođen zvučnom vibracijom uz pomoć koštane provodljivosti zvuka različito je od izgovaranja i artikulacije govora korišćenjem vazdušne provodljivosti zvuka. Obično se **pranajama** (rad

sa dahom i disanjem) i recitovanje aum (pranava) i Gajatri mantrе izvodi u stabilizovanom, udobnom i opuštenom psihofizičkom stanju (asani). Položaj lotosa (padmasan), sidasana, svastikasana i vadžrasana su položaji (asane) koje se preporučuju za ovu svrhu. Od njih, najviše se izdvaja položaj lotosa (padmasan). Drugi položaji se preporučuju kako bi pomogli pri podsticanju aktivnosti joga čakri (energetskih centara) i podsticanju prohodnosti energetskih kanala (prana nadija) i putanja (vaju ili prana-margas), kako bi pranska energija (kundalini) mogla slobodno da teče kroz sušumna kanal.

Rad sa dahom i joga disanjem pretpostavlja sposobnost praktičara da odvoji svoj um (pažnju) od spoljnog sveta i ostane povezan sa telom iznutra bez aktivnog učešća pet modaliteta osećaja i voljnih motornih aktivnosti/radnji. Bez modifikacije prirodnog spontanog disanja, osoba mora da nauči da opaža, prepozna i iskusi tok udaha (svasa) i izdaha (prasvasa) kroz nozdrve. Mora da nauči da bude vođena ovim **tokom disanja** duž unutrašnje iskustvene putanje do određenog mesta unutar tela. Obično su praktičari joge u početku vođeni dodirima na površini tela. U narednom koraku uče da budu vođeni iznutra. To zahteva uključivanje različitih nervnih sistema. Osoba postaje senzitivnija da nauči, prepozna, iskusi i bude vođena ukupnim fizičkim pokretima koji su vezani za disanje koje se odvija u različitim delovima trupa (perineum, pelvis, stomak, grudi), vrata, lica, glave i vertebralnog stuba. U dogledno vreme osoba može da nauči da opaža i iskusi slične pokrete vezene za disanje u rukama i nogama sve do vrhova noktiju. Ovo iskustveno znanje o toku disanja koje vodi osobu unutar tela i iskustvo ukupnih fizičkih pokreta vezanih za disanje koje se odvija na periferiji tela pomažu osobi da razume koncepte joge i doktrine lotusa, kanala vaju i prane, nadi-šodan pranajame, loma-viloma pranajame. Na duže staze, osoba može da opazi, oseti, vidi, prepozna i iskusi unutrašnju **silu** (krija šakti) koja je odgovorna za ove pokrete (fenomene). Medicinskim jezikom, to je promena unutrašnjeg pritiska koja nastaje zbog kontrakcije i opuštanja grudne dijafragme. Uzrok pokretanja dijafragme je rad udisajnih, izdisajnih i pneumaturnih centara u meduli i ponsu koji predstavljaju reptilski mozak u nervnom sistemu. Naše spontano disanje odvija se zbog promene pritiska u abdomenu i grudnim dupljama. Ono je nezavisno od naših intelektualnih i emocionalnih aktivnosti koje uključuju neo-korteks (ljudski mozak) i visceralni ili limbični deo mozga. Uvežbavanje svesnog joga disanja je višefunkcionalno. Time se obezbeđuje prokrvljenost mnogih regija tela omogućavajući normalno odvijanje funkcija određenih organa. U sprovedenim istraživanjima potvrđeno je da se kod osoba koje svakodnevno praktikuju svesno joga disanje, bar 15 dana povećava koncentracija, sposobnost sabranog razmišljanja i razložnog i smislenog govora. Praktikovanjem svesnog joga disanja uspešno se uklanjaju simptomi mentalne konfuzije, brzopletosti, govornih mana (mucanje).

Tradicionalna joga daje značaj prepoznavanju i doživljavanju stanja svesnosti tamo gde postoji automatski prekid disanja (kevala kumbaka). Takvo stanje će utišati aktivnost celokupnog mozga, uključujući i aktivnost reptilskog dela mozga.

## Zaključak

Pranajama se može sagledati kao ozbiljno sredstvo u procesu podsticanja samorazvoja pojedinca. Njena primena vidno dovodi do poboljšanja zdravstvenog stanja, pojačava koncentraciju praktičaru i prokrvljenost različitih regija tela. Baš ta prokrvljenost omogućava obezbeđenje vitalnosti ukupnog organizma. Ne smemo prenepretnuti značaj pročišćenja energetske dimenzije pojedinca i podsticaj aktivnosti joga čakri (energetskih centara) čija aktivnost najdirektnije korenspodira sa razvojem psiholoških i socijalnih funkcija pojedinca. Nadamo se da će ovaj rad podstaći dalja izučavanja kako bi tehnika praktikovanja ispravnog disanja ušla u škole i pomogla zdravlju i napretku mladih.

## Literatura:

1. Bihar School of Yoga (1998): *Hatha Yoga Pradipika*.
2. Griffith, Ralph T. H. (1893): *The Sāmaveda Saṃhitā*.
3. Patanjali (1977): *The Yoga Sutras*

Bhole, M. (2010): Joga pranajama - značaj sistematičnog pristupa disanju. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga - svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarne naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive"*, 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 139-142

4. Sivananda, Swami (1995): *The Bhagavad Gita*, The Divine Life Society.
5. Vasu, Srischandra (1933): *Gheranda Samhita*, text and engl. translation, Madras.

\* \* \*

## **YOGA PRANAYAM – IMPORTANCE OF SYSTEMATICAL APPROACH TO BREATHING**

**Summary:** *In this paper we indicate specificity of traditional yoga approach in education during practice of the pranayama technique (control of life energy through breathing). Technique of pranayama may be perceived as a powerful instrument in different forms of help to individuals and in the process of self-development of an individual, to the most extent.*

**Key words:** *yoga breathing, pranayama, motivation, self-realization.*