

Yogacharya dr Ananda Balayogi Bhavanani
Međunarodni centar za joga obrazovanje i istraživanje u Ananda ašramu
Pondičeri, Indija

NORMALIZACIJA KRVNOG PRITISKA JOGOM

Rezime: *Jedan od najčešćih zdravstvenih poremećaja, koji danas preovladava, je hipertenzija ili visoki krvni pritisak. To se događa onda kada je pritisak u krvnim sudovima viši od normalnih očekivanih vrednosti za godine i pol. U radu se traga da li joga može biti efikasna metoda za normalizaciju krvnog pritiska. Razne studije, koje su sproveli Datey, Madanmohan, Vijayalakshmi, Patel, Murugesan and Selvamurthy, pokazale su potencijal joga kao efikasne preventivne metode i kao pomoćne terapije u normalizaciji visokog pritiska.*

Ključne reči: *krvni pritisak, joga, stres, hipertenzija*

Uvod

Hipertenzija se može pravilno dijagnostikovati tek posle nekoliko merenja krvnog pritiska. Lekari dobro znaju da se krvni pritisak meri najmanje dva puta i svako merenje mora biti u dva različita dana. Ukoliko je prosek tih merenja viši od 140/90, može se dijagnostikovati hipertenzija. Jedno merenje krvnog pritiska u kom je krvni pritisak viši od 140/90, ne mora nužno potvrditi hipertenziju, ali treba dalje da se posmatra.

Primarni uzrok hipertenzije se može identifikovati kod 90% pacijenata, tako da je poznat pod imenom "primarna" ili "esencijalna" hipertenzija. Većina pacijenata ne zna kakvo im je zdravstveno stanje, jer često izostaju bilo kakvi simptomi - zbog čega se hipertenzija i zove "tihi ubica". Čak i kada se simptomi mogu primetiti, oni su nejasni - zamagljeni vid, vrtoglavica, glavobolja i mučnina. Nažalost, do vremena otkrivanja simptoma, već se može dogoditi ozbiljno oštećenje krvnih sudova srca, očiju, mozga ili bubrega.

U manje od 10% slučajeva, poznat je uzrok hipertenzije, pa se to onda zove "sekundarna hipertenzija". Stanja koja mogu prouzrokovati sekundarnu hipertenziju su, između ostalih, preeklampsija (trudnička hipertenzija), poremećaji u funkcionisanju endokrinog sistema, koarktacija aorte, bolesti bubrega, apneje pri spavanju i lekovi, kao što su pilule za kontrolu rađanja.

Faktori rizika kod hipertenzije su i prekomerna težina, šećerna bolest, starost preko 45 godina za muškarce (ili preko 55 za žene), biti Afro-Amerikanac ili upotreba dosta zasoljene hrane u ishrani. Hipertenzija se pogoršava pušenjem, preteranim konzumiranjem alkohola, odloženim ili loše rešenim stresom, ishranom u kojoj se koristi mnogo masti i/ili soli, i malom količinom fizičke aktivnosti. Iznenađuje je što se u praksi vrlo često pacijentima prepisuju lekovi protiv visokog pritiska posle samo jednog merenja. To je prilično obeshrabrujuće jer, kada se jednom počne sa uzimanjem lekova protiv visokog pritiska, to je obično za ceo život. Osnovno što treba shvatiti je da se moraju izvršiti najmanje dva pregleda pre nego što se počne sa uzimanjem lekova.

Rizici povezani sa hipertenzijom

Zdravstveni problemi kod hipertenzije se ne događaju danima, nedeljama ili čak mesecima, već je otkriveno da se događaju tokom mnogo godina i da utiču na skoro svaki deo ljudskog tela. Naprezanjem zidova krvnih sudova, hipertenzija čini verovatnijom pojavu arterioskleroze, sa pojačavanjem masti i holesterola i stvrdnjavanjem arterija, što zauzvrat dodatno napreže srce, jer ono pumpa krv kroz sužene

Bhavanani, A.B. (2010): Normalizacija krvnog pritiska praktikovanjem joge. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga - svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija*. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 195-200

arterije. Tokom vremena, to pojačava rizik od srčanih bolesti, moždanog udara, infarkta, kao i do oštećenja očiju i bubrega.

Postupanje sa pacijentom, koji ima hipertenziju

Početna strategija u postupanju sa hipertenzijom treba uvek da uključuje snažno zastupanje promene stila života. Ipak, kod pacijenata sa visokim krvnim pritiskom, lekovi treba da se koriste zajedno sa ostalim sredstvima, dok se stanje ne stabilizuje. Cilj bi trebalo da bude snižavanje krvnog pritiska što bliže normalnom rasponu. Izgleda da mnogi terapeuti zaboravljaju da su promene načina života prvi korak u lečenju hipertenzije. Takođe, ove promene mogu da pomognu da se promeni kvalitet pacijentovog života. Ne treba biti nestrpljiv, zato što može biti potrebno da prođe tri do šest meseci pre nego što počne da se pokazuje potpuna korist od promene načina života. Ove promene u načinu života uključuju redovno vežbanje joge, gubljenje telesne težine, smanjenje unosa soli, promenu načina ishrane u dijetu koja je zdrava za srce i pijenje manje alkohola. Moramo uvek imati na umu da kontrola hipertenzije zahteva obavezu za ceo život, nezavisno od toga da li se upotrebljavaju lekovi ili ne. Najvažnije promene u načinu života za lečenje hipertenzije su definisane u Sedmom izveštaju komiteta za prevenciju, otkrivanje, procenu i lečenje visokog krvnog pritiska (JNC7) i SZO – Međunarodno udruženje Hipertenzija. Joga, na hipertenziju gleda detaljnije, utiče na njeno sprečavanje i pomaže u izboru strategije u postupanju kada je prisutna.

Usvajanje joga načina života

Tiruvalluar je, u svom delu u stihu "Tirukkural" iz 1330.godine, traktatu o ispravnom životu, rekao: "Ako tražite bolest, potražite njen primarni uzrok i onda je lečite" (*noinaadi noimudhal naadi athuthanikkum vaai naadi vaippach cheyal - Tirukkural 948*).

Joga omogućava pojedincu da dostigne i održi dinamični sukha sthanam, koji se može definisati kao dinamični osećaj fizičkog, mentalnog i duhovnog blagostanja. Bhagavad Gita definiše jogu kao samatvam, misleći time da je joga spokojstvo na svim nivoima (*yogasthah kurukarmani sangam tyaktva dhananjaya siddiyasidhyoh samobutva samatvam yoga uchyate – Bhagavad Gita II: 48*). To se takođe može shvatiti kao savršeno zdravstveno stanje, u kom se dešavaju fizička ravnoteža i mentalni spokoj u uravnoteženoj i zdravoj harmoniji.

Usvajanje ispravnih vrednosti i stavova

Najvažniji deo rešavanja problema visokog pritiska je transformisanje starih usvajanjem novih, pravih stavova pomoću joge, u svakom delu života. Važno je umanjiti stres, koji češće predstavlja unutrašnju nespremnost pojedinca (preterane reakcije) nego odgovor na spoljne stimulanse. Dostizanje čistote uma (chitta prasadhanam), koje je isticao Patandali (maitri, karuna, mudita, upekshanam), moraju usvojiti terapeuti. Važno je postati neprijemčiv za negativne misli a to se postiže ako u nama dominiraju pozitivne misli i dela (pratipaksha bhavanam). Terapeuti svesrdno pomažu u procesu usvajanja načela Karma Yoge, Raja Yoge i Bhakti Yoge u svakodnevnom životu.

Dijeta za zdravo srce

Pacijentima treba sugerisati da se obroci trebaju uzimati u malim količinama uz prisustvo zelenih salata, svežih voćnih sokova i klica. U dijeti treba da se koristi najmanja moguća količina soli, pošto so dovodi do zadržavanja vode i porasta krvnog pritiska. Dijeta treba da sadrži adekvatnu količinu kalijuma i kalcijuma, kojih ima u voću i mlečnim proizvodima sa malom količinom masti. Osim što pomažu smanjenju krvnog pritiska, takođe su odličan laksativ. Vrlo je važno da se održava dobra hidratacija, i

Bhavanani, A.B. (2010): Normalizacija krvnog pritiska praktikovanjem joge. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga - svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija*. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 195-200

terapeuti treba da naglase činjenicu da gubitak nekoliko kilograma takođe pomaže smanjenju krvnog pritiska.

Vežbe koordinacije pokreta tela i disanja

Treba istaći da joga asane (položaji) povećavaju harmoniju uma i tela, kroz upotrebu "pokreta usklađenih sa disanjem". Sukshma Vyayama i Sheetalikarana Vyayama joga asane (položaji), kao i Jathis iz Gitananda tradicije, meditativno izvođenje Surya mantri takođe su korisne u ovom pogledu. Navedene asane kada se izvode lagano, usklađene sa disajnim tokom i sabranom pažnjom na strateškim mestima i meditativnom svesnošću proizvode psihosomatsku harmoniju.

Joga asane

Predložene asane (položaji tela) mogu se koristiti blago modifikovane, a u skladu sa psihičkim stanjem i zdravstvenim problemima pacijenta. U prevazilaženju hipertenzije blagotvorni učinak su pokazale sledeće asane koje se izvode stojeći: Tadasana, Trikona Asana, Padottana Asana, Hasthapada Asana, Padangushta Asana i Mehru Asana. Od asana koje se izvode ležeći pokazale su se korisne: Bhujanga Asana i Ardha Shalaba Asana kao i Vakra Asana, Gomuka Asana, Ushtra Asana, Shashaha Asana i Yoga Mudra Asana. Ističu se blagotvornošću i Matsya Asana (varijante I i II), Pavana Mukta Asana i Eka i Dwipada Uttanpada Asana. Topsy Turvy (obrnuti) položaji mogu biti od pomoći u ponovnom uspostavljanju mehanizama refleksa baroreceptora, koji regulišu krvni pritisak. To se takođe može postići "glava ispod srca" položajima, ukoliko pacijent nije u mogućnosti da uradi obrnute položaje kao što su Sarvanga Asana i Sethubanda Sarvanga Asana.

Joga pranajame

Vibhaga i Pranava pranajame, sa naglaskom na Madhyam pranajamu su takođe blagotvorne, kao i pranajame Chandra Bhedana i Chandra Nadi, koje mogu pomoći u smanjenju preterane aktivnosti simpatičkog nervnog sistema. Chan Savitri, Nadi Shuddhi (Aloma-Viloma u Gitananda tradiciji) i Bhramari pranajame su odlične za smanjenje stresa. Smirujuće pranajame, kao što su Sheetali i Sitkari takođe opuštaju.

Shat Kriy-e: Za pacijente koji mogu da ih rade, vežbe čišćenja kao što su Jala Neti i Trataka, pročišćavaju energetski region glave i vrata. Proizvode osećaj olakšanja smanjenjem akumulacije otrova u tom regionu.

Mudre: Viparita Karani, Shanmuki Mudra i Brahma Mudra pokazuju blagotvorno dejstvo. Viparita Karani pomaže na osnovu toga što je "glava ispod srca" i što ima duboki efekat na psiho-neuro-endokrinu osu. Shanmuki Mudra proizvodi osećaj unutrašnje smirenosti, dok Brahma Mudra, samim tim što se radi disanjem i vibracijama (Nada), proizvodi osećaj opuštenosti i osnaženja u regionu glave i tela, što smanjuje stres i normalizuje mehanizme refleksa.

Joga opuštanje

Vežbe Hata joge za opuštanje, koje se mogu raditi iz Šavasane, uključuju Spandha Nishpandha Kriya (smeњivanje tenzije i opuštanja), Marmanasthanam Kriya (opuštanje deo po deo) i Kaya Kriya (dinamično opuštanje tela). Jnana Yoga vežbe za opuštanje kao što su Anuloma/Viloma Kriya i Yoga Nidra mogu pomoći da se smanji nivo stresa i stvori psihosomatska harmonija. Čak i prosta Makara asana nudi efekat protivotrova i godi pacijentima sa svim psihosomatskim poremećajima.

Dharana i Dhyana

Vežbe za koncentraciju, koje pripremaju pojedinca za stanje meditacije, uključuju popularne Om Japa i Agapa Japa. Čakra Dhyana je još jedna korisna vežba, dok se Mandala Dharana može raditi na svim čakrama, sa posebnim naglaskom na Anahata čakru, da bi se Prana Vayu, koja se nalazi u regionu srca, dovela u saglasje.

Joga savetovanje

Ovo je izuzetno važna komponenta Yoga Chikitsa-e, kada se rešavaju problemi sa poremećajima u načinu života. Joga je u osnovi preventivna nauka o životu (*heyam dukhham anagatham - Yoga Darshan II: 16*). Proces savetovanja nije jednokratn, već predstavlja proces, koji počinje od prve posete i nastavlja se na svakoj seansi na drugačijim nivoima.

Zaključak

Pomaganje pacijentu da razume svoje stanje, nalaženje korena problema i stvaranje zdrave prilike za promenu je Dharma svakog terapeuta. Yogacharini Meenakshi Devi Bhavanani definisala je Dharmu kao pravu stvar za pravu osobu na pravom mestu u pravo vreme na pravi način. Mogu biti potrebni meseci dok ne počnu da se vide koristi joga načina života i Yoga Chikitsa vežbi. Moramo nastaviti sa motivisanjem pacijenta kako bi nastavili da rade na svojoj umnoj, emocionalnoj i telesnoj usaglašenosti. To sve može ličiti na "veliki zahtev", ali je sve to potrebno uraditi ukoliko želimo unutrašnju promenu koja će pomoći prevazilaženju hipertenzije i pomoći pojedincu da živi u saglasju sa svojim unutrašnjim potencijalima.

Literatura:

1. Bhavanani Ananda Balayogi. A Primer of Yoga Theory. Dhivyananda Creations, Iyyanar Nagar, Pondicherry. 2008.
2. Bhavanani Ananda Balayogi. Yoga Therapy Notes. Dhivyananda Creations, Iyyanar Nagar, Pondicherry. 2007
3. Kastarinen MJ, Puska PM, Korhonen MH, et al. Non-pharmacological treatment of hypertension in primary health care: A 2-year open randomized controlled trial of lifestyle intervention against hypertension in eastern Finland. *J Hypertens*. 2002;20:2505-2512.
4. Murugesan R, Govindarajulu N, Bera TK. Effect of selected yogic practices on the management of hypertension. *Indian J Physiol Pharmacol* 2000; 44(2): 207-210.
5. Norman M. Kaplan. Lifestyle modifications for prevention and treatment of hypertension. *J Clin Hypertens* 6(12):716-719, 2004.

* * *

NORMALIZATION OF THE BLOOD PRESSURE WITH YOGA

Summary: *One of the most common health disorders today is hypertension or high blood pressure. It happens when the pressure in blood vessels is higher than normal expected values for age and sex. In this paper we search if yoga can be efficient method for normalization of the blood pressure. Different studies conducted by ... has shown that potential of yoga is efficient preventive method and supporting therapy in normalization of the high blood pressure.*

Key words: *blood pressure, yoga, stress, hypertension.*