



Joga mind-body vežbe, odnosno vežbe za telo i duh, postale su sastavni deo programa svih svetskih fitness centara koji drže do svog ugleda. Ovakvi programi, koji korene vuku u istočnjačkim životnim filozofijama, postali su i jedni od najposećenijih.

Tek mali broj tehnika koje se primenjuju na zapadu su originalno nastale na istoku (kao joga ili tai-chi), dok većinu čine novi zapadnjački izumi koji su zadržali osnovne istočnjačke principe, te tradicionalne tehnike modifikovali prema zapadnjačkom načinu života. Jedan od takvih programa je i **Power Joga**.

Mocna Joga, kako bi se ovaj program mogao prevesti na srpski jezik, svoje ime duguje svom karakteru. Naime, za razliku od klasične joge, koja se vezba veoma lagano i bez znojenja, moćna joga je veoma intenzivna i vezbači se dobro telesno ugreju i oznoje. Toplota tela obezbeđuje opuštanje mišica, štiti od povreda i olakšava zauzimanje različitih položaja tela ili brz prelaz iz jednog u drugi položaj, po čemu je ovaj program i karakterističan.

NASTANAK

Sama reč joga potice od sankritskog korena yuj ili yug, što bi se moglo prevesti kao vezati zajedno, držati čvrsto, ujarmiti. Ovde se misli na fizički, umni i duhovni aspekt čoveka. Power Joga je nastala od Ashtanga Yogas (intenzivne izvorne joge), čije se vezbanje sastoji od izvođenja serija povezanih položaja tela. Izvorno postoji šest serija i svaka da bi se odvežbala iziskuje od 90 minuta do tri sata. Sasvim je razumljivo da prosečan zapadnjak nema ni vremena, a ni potrebe, da vežba toliko dugo, te je modifikacija Ashtanga Yoga-e razumljiva. Modifikacija se ogleda u tome što je Power Joga program koji traje oko sat vremena i koji većina ljudi može vežbati, bez obzira na prethodno vežbačko iskustvo, uzrast ili pol, što bas i nije slučaj sa Ashtangom. Za sve vežbače postoji primerena varijanta bilo koje vežbe. Pored naziva Power Joga ovaj program se često naziva i Ashtanga Vinyasa Yoga. Vinyasa je sanskritski izraz za «dahom povezane različite položaje tela». Zasluga za nastanak ovog programa pripada majstoru joge **K. Patthabi Jois-u**, a od poznatih instruktora ovog programa svakako treba izdvojiti Baron Baptiste-a i Rodney Yee-a.

U ČEMU SE OGLEDA VEŽBANJE POWER JOGE?

Prvenstveno se praktikuju različiti položaji tela - **asane**, kao i njihovo povezivanje u celine, čime se dobija na dinamičnosti vežbanja. Asanama i njihovim kombinacijama se pozitivno utiče prevashodno na skeletni i mišićno-zglobni sistem, ali i na krvotok, nervni i endokrini sistem, čula, kao i na organe trbušne duplje. Vežbanje se upotpunjuje i vežbama disanja

(pranayama)

, koje blagotvorno deluju na respiratorni sistem, kao i sa vežbama relaksacije i opuštanja

(pratyahara)

, koje utiču na redukciju stresa.

PRINCIP VEŽBANJA

- **Svesnost** (tokom vežbanja vežbač bi trebao b.t. svestan svih zbivanja u telu)
- **Opuštenost** (vežbač nastoji da svi mišići koji ne učestvuju u pokretu budu da oni koji učestvuju budu, samo u mernu u kojoj je potrebno, zateanuti)
- **Sporo izvodjenje pokreta** (spori pokreti omogućuju kontrolu nad telom, svesno praćenje zbivanja u mišićima i deluju umirujuće na psihu čoveka; spori pokreti onemogućavaju povređivanje), uskladenost disanja i pokreta (logika je jednostavna - u fazi pokreta gde
- **Uskladenost disanja i pokreta** (logika je jednostavna - u fazi pokreta gde dolazi širenja grudnog koša vežbač udiše i suprotno, kada dolazi do skupljanja grudnog kosa vežbač izdiše; disanje se kod većine tehnika vrši na nos)
- **Mentalni stav** (mentalni stav je kruna pomenutih principa; vežbanje treba shvatiti kao rad na opštem telesnom, mentalnom i duhovnom razvoju i redovno vežbati verujući u pozitivno dejstvo power joge).

STRUKTURA ČASA

Psihomentalno isključenje Ovaj naziv je već ustaljen među vežbačima, mada mora se priznati da deluje pomalo čudno. Radi se jednostavno o stajanju u položaju zvanom tadasana (planina) ili udobnom sedenju na podu u jednom od položaja kao što su turski sed, japanski sed

(na potkolenicama), lotos sed ili polulotos (laksa varijanta lotosa), i opuštanju, osveštavanju tela i disanja i prebacivanju misli sa svakodnevnih problema na ono što vezbača očekuje tokom vezbanja.

Carana (vežbe zagrevanja) Radi se o vežbama koje mogu biti u stojećem ili sedećem položaju i kojima se misici i zglobovi pripremaju za rad. Ove vežbe se uglavnom sastoje od laganih kruženja glavom, ramenima, laktovima, šakama, trupom, kolenima i skočnim zglobovima.

Asane Centralni deo treninga zauzimaju asane i njihovo dinamično povezivanje u komplekse, od kojih je najpoznatiji pozdrav suncu (surya namaskari. Prvo se brojni kompleksi tokom ovog dela časa smenjuju jedan za drugim, što dovodi do intenzivnog znojenja i sagorevanja kalorija (pa ovaj program nazivaju i aerobnom jogom*). a nakon kompleksa sledi rad pojedinačnih asana, uglavnom na podu. Asane se grubo mogu podeliti na obrnute (gde su karlica i srce dovedeni iznad glave i koje olakšavaju dotok venske krvi u srce, a arterijske u glavu), stojeće (jačaju noge i pozitivno utiču na psihofizičku ravnotežu), savijanja ka napred (smiruju i opustaju) i savijanja unazad (daju energiju). Veoma je bitno pravilno izvesti asanu, što podrazumeva ne samo tehničku pravilnost izvođenja, već i pravilno disanje tokom rada, kao i poštovanje ostalih principa rada.

Vežbe disanja (Pranayama) i opustanja (pratyahara) Ovim ovim vežbama se utiče na redukciju i eliminaciju stresa, pojave toliko prisutne u savremenom društvu.

MUZIKA

Tokom vezbanja sluša se uglavnom ambijetalna muzika. Muzika ne sme da odvlači pažnju vezbača, već se koristi samo kao prijatna dopuna vezbanju. Postoje posebni CD-i sa muzikom za ovaj program.

INSTRUKTOR

Veoma je poželjno da instruktor ima iskustva i u vežbanju «klasicne» Hatha Yoge.

RIZIK OD POVREDA!

Pošto se Power Joga vežba sinhronizovano u grupi, svaki vežbač bi trebalo da bude svestan sopstvenih limita.

ZASTO POWER JOGA?

Vežbanje Mocne Joge:

- povećava gipkost, ravnotežu i koordinaciju tela,
- čini ga snaznim, misićno izdržljivim i lepo oblikovanim,
- detoksifikuje organizam preko intenzivnog znojenja,
- na psiholoskom planu ovaj program, praktikovanjem odgovarajućih vežbi disanja i relaksacije, daruje smirenost i bistrinu uma, svojstva preko potrebna savremenom čoveku.

Upravo po izvajanom telu su napredni vežbači Power Joge i prepoznatljivi!

Ne bez razloga Power Jogu vežbaju i Madonna, Sting, Kareem Abdul Jabbar.the Janet Jackson dancers,...

Materijal preuzet sa FISAF core kursa

dr. Milan Cvetković

e-mail: cveksha@gmail.com