

Mojca Prusnik

# JOGA

in multipla skleroza





**Mojca Prusnik**

# **JOGA**

**in multipla skleroza**

# Kazalo

## Joga in multipla skleroza

Mojca Prusnik

Izdajatelj: Pliva Ljubljana d.o.o., Pot k sejmišču 35, Ljubljana

Lektoriranje: Jelica Grce

Oblikovanje: Barbara Bogataj Kokalj

Ilustracije: Igor Ribič

Tisk: Tiskarna DTP d.o.o.

Naklada: 1.000 izvodov

Ljubljana 2011

Knjižica je namenjena zgolj informiranju. Za vsa dodatna vprašanja se obrnite na svojega zdravnika ali farmacevta.

Knjižica je nastala v sodelovanju s Centrom za multiplo sklerozo, Klinični oddelek za bolezni živčevja ([www.mscenter.si](http://www.mscenter.si)).

VIR: knjiga Svami Mahešvarananda: »Joga v vsakdanjem življenju«

<b>Joga in multipla skleroza</b> .....	4
<b>1. Meditacija</b> .....	6
<b>2. Asane</b> .....	8
Mačka .....	8
Kobra.....	9
Plug.....	10
Zajec.....	10
Zasuk hrbtenice .....	11
Trikotnik .....	11
<b>3. Relaksacija</b> .....	12
<b>4. Pranajama</b> .....	14
<b>Zaključek</b> .....	16

## JOGA IN MULTIPLA SKLEROZA

Vsak človek želi živeti srečno in v ravnovesju sam s seboj in s svojo okolico. Vendar ga sodoben način življenja obremenjuje tako telesno kot tudi duševno in duhovno (pomanjkanje gibanja, stres, nespečnost, živčnost ...). Tak način življenja povzroča telesne in duševne napetosti in bolezni.

Obstaja več metod in tehnik za ponovno vzpostavitev ravnovesja in miru. Ena teh metod je predvsem joga, ki je vsestranska in sistematična ter zajema vsa življenjska področja. Primerna je za vse ljudi v vseh starostnih obdobjih.

Joga je sanskrska beseda in pomeni POVEZATI, ZDRUŽITI. Usklajuje telo, duha, zavest in dušo. Torej se ukvarja s telesom in hkrati posega na duševno in duhovno raven bivanja.

Pomembno je, da ne zahteva nadpovprečne telesne pripravljenosti. Zato je primerna tudi za bolnike, invalide, rekonvalescente, starostnike, nosečnice in otroke.

Priporočljivo je jogo vaditi vsak dan in če je le mogoče ob istem času. Sčasoma se pojavi potreba po redni vadbi. Torej je joga treba izkusiti.

V zadnjem času tudi medicina posveča vse več pozornosti dobrim učinkom joge.

Izvori joge so zaviti v meglo časa, vendar so arheološke najdbe odkrile pričevalce joge, ki so stari 5000 let. Prvič pa je joga omenjena v zbirki VEDE, ki so nastale vsaj 2500 pr. n. št. Kasnejši del VED pa so spisi UPANIŠADE, ki so poglobitni temelj jogijskega nauka in filozofije.

Hrbtenico HATHA jogi dajejo PATANJALIJEVE JOGA SUTRE, napisane v 3. stoletju pr. n. št. in so temelj sodobni jogijski tehniki.

Joga pozna štiri poglobitne poti:

- karma joga
- bakhti joga
- gjana joga
- in radža joga, katere podrazred je tudi hatha joga

Vsaka ustreza svojemu temperamentu oziroma odnosu do življenja.

Eden od velikih mojstrov je bil SVAMI VIŠNU, ki je sintetiziral jogijsko modrost v pet temeljnih načel, ki jih lahko imamo za svoj način življenja:

- pravilen položaj telesa
- pravilno dihanje
- pravilna prehrana
- pravilno mišljenje
- in meditacija

Najvišje načelo joge pa je NE RANITI. Velja tako z mislimi, dejanji in besedami. Pomembno je ščititi vse oblike življenja in spoštovati posameznikovo samostojnost.

Pri skupini bolnikov z MS vadimo (practiciramo) vsa ta načela.

# 1. MEDITACIJA

Pri meditaciji raziskujemo svoj notranji svet in spoznavamo delovanje uma, ki povezuje podzavest in zavest. Uma ne moremo popolnoma ustaviti, lahko pa ga usmerjamo. Učimo se nadzirati um in čustva, ne da bi ovirali njihovo delovanje. Prostor za meditacijo naj bo miren in zatemnjen.

Pred meditacijo se v sedečem položaju in z vzravnano hrbtenico dobro sprostimo. Predvsem sprostimo ramena in obrazne mišice. Umirjeno in naravno dihamo. Pred meditacijo trikrat zapojemo glas OM, ki še nekaj časa odzvanja v nas. Opazujemo dihanje in se ga zavedamo.

S koncentracijo na eno točko ali na dihanje počasi umirimo svoj um, ki na začetku nemirno in hitro bega s predmeta na predmet. UTIŠAMO DUHA, DA BI UGLEDALI SEBE.

Meditacije se ne naučimo hitro, se pa vztrajnost obilno obrestuje.

Z meditacijo čistimo podzavest, misli se zjasnijo in uredijo. Občutimo notranji mir. Iz meditacije se počasi vračamo, znova zapojemo trikrat glas OM. Priklonimo se, da ogrejemo svoj obraz.

Položaj je enak kot pri pranajami. Sproščeni smo in udobno sedimo z vzravnano hrbtenico. Umirjamo misli in čustva, da bi ugledali svoje bistvo, okusili svoj mir in prisluhnili svoji tišini. Dobrobiti meditacije so v zadnjem času priznane že v medicini.



## 2. ASANE

To so telesni položaji, v katerih dlje časa sproščeno vztrajamo. Številne asane se imenujejo po živalih, saj ponazarjajo njihov značilni položaj ali gibanje. Asane izvajamo počasi, kontrolirano in zavestno. Med položajem smo pozorni na gibanje in na sproščeno dihanje. Dihanje je nekako referenčna točka, kako se v položaju počutimo.

Asane učinkujejo na mišice, sklepe in vezi, na dihanje, notranje organe in žleze, na žilje in limfni pretok, na čakre in tudi na duševnost. Zato jih imenujemo psihosomatske dinamične vaje, ki pomirijo in vzbujujejo občutek notranje svobode in miru.

V položaju in po njem se je treba telesno in duševno sprostiti.

Asane nas ne utrudijo ali izčrpajo, temveč osvežijo in napolnijo z energijo.

### MAČKA

Sprošča mišice ob hrbtenici, povečuje njeno gibljivost in pospešuje prebavo.



### KOBRA

Položaj naj bo sproščen in voden z umirjenim dihanjem. Noge so sproščene, spodnji del trebuha naj se dotika tal, zgornji del telesa dvigujemo z glavo proti stropu le z mišicami hrbta.

Ureja prebavo, dobro zmasira trebušne organe, izboljša se prožnost hrbtenice (predvsem v ledvenem predelu in vratu). Poleg druge čakre stimulira delovanje četrte in pete čakre in odpira tretje oko.



## PLUG

Vpliva na prožnost hrbtenice (ledveno in vrat), vpliva na tretjo, četrto in peto čakro, razstruplja telo ter sprošča mišice po zadnji strani telesa. Poveča se pritisk v glavi in vratu (previdno pri visokem krvnem tlaku in težavah z očmi).



## ZAJEC

Pospešuje prekrvavitev glave, dobro deluje na oči in možgane. Odpravlja utrujenost in napetost v mišicah. Priporočeno je sproščanje v tem položaju. Odpravlja živčnost in depresijo in povečuje zbranost.



## ZASUK HRBTENICE

Hrbtenica se rotira okoli svoje osi in se s tem dobro prekrvi. Sprošča hrbtne mišice, vpliva na prebavo, dobro deluje na oči. Predvsem zmanjšuje spastičnost. Ta položaj lahko izvajamo tudi leže (zjutraj, preden vstanemo), ko pokrčene noge spustimo na eno stran, glavo pa na drugo (in obratno). To je položaj krokodila.



## TRIKOTNIK

Usklajuje delovanje živčnega sistema in povečuje prožnost mišic. Razteza mišice stranskega dela trupa in stegen. Pogloblja dihanje. Položaj lahko izvajamo na več načinov in v različnih položajih.



### 3. RELAKSACIJA

Resnična sprostitev mora biti trojna: telesna, miselna in duhovna. Za sproščanje uporabljamo različne položaje. Najpogosteje se sproščamo v položaju trupla oziroma mrtveca. Ležimo na hrbtu, roke odmaknemo od trupa z dlanmi obrnjenimi sproščeno proti stropu. Noge so narazen, tako da stopala padejo navzven. Hrbtenica je ravna na podlagi. V takem položaju sproščamo posamezne predele telesa. Zavedni in kontrolirano sproščamo vse mišice, sklepe, kite, tkiva in organe. Sprostimo vse strukture svojega telesa. Dihanje med sproščanjem je enakomerno in naravno, predvsem pa je tekoče. Pri vsakem izdihu lahko čutimo globljo sproščenost. Uživamo v stanju popolne negibnosti.

Jogijske vaje bolje učinkujejo, če se sproščamo pred vajami, med in po njih.

Ne samo občutek sproščenosti, ampak tudi lagodnosti, brezmejnosti in svobode ugodno vplivajo na nas. Najpomembnejše za bolnike z MS pa je zmanjšanje spastičnosti in ataksije.

#### RELAKSACIJA

Udobno ležimo na hrbtu. Noge so narazen, stopala padejo navzven. Roke odmaknemo od telesa in dlani sproščeno obrnemo navzgor. Hrbtenica je ravno na tleh. Oči so zaprte in veke sproščene. Čutimo celo telo. Pozornost je usmerjena na vsak del telesa, ki ga zavestno sproščamo in tekoče dihamo. Čutimo notranji mir. Sproščanje ugodno vpliva pri utrujenosti in pri spastičnosti.



## 4. PRANAJAMA

Prana je skupna vsota vseh energij, ki so v vesolju. Vse te energije pa pri pranajamičnih vajah vnašamo zavestno in kontrolirano v svoje telo. Spremljamo vsak svoj vdih in izdih in opazujemo učinke.

To so t. i. dihalne tehnike (čeprav ta prevod ne zadošča). Pri vadbi pranajame je pomembna koncentracija. Z vsakim vdihom dobi telo kisik in življenjsko energijo – prano, ki deluje na telo, tako da:

- Ohranja zdravje in vitalnost, čisti kri, krepi pljuča in srce, uravnava tlak, deluje ugodno na živčni sistem. Povečuje odpornost, pospešuje rehabilitacijo.
- Vpliva pa tudi na duševnost, tako da odpravlja stres, živčnost in depresijo, umirja misli in občutenja in vzpostavlja notranje ravnovesje.

Poznamo več vrst oziroma tehnik pranajame. Osnovno pa je jogijsko dihanje, kjer vdihavamo počasi najprej s trebuhom (s prepono), nadaljujemo z vdihom v prsni koš in v ključnični del pljuč. Zavestno in kontrolirano izdihavamo, vendar v obratnem vrstnem redu. Poleg tega osnovnega dihanja je izpeljanih več tehnik dihanja in vsaka ima svoj učinek in namen (kapalabhati, izmenično dihanje, bhastrika ...). Prano lahko zavestno usmerjamo in povečujemo vitalnost. Ob vadbi pranajame poglobljamo meditacijo in širimo zavest.

Pranajamo vadimo sede. Najbolje je v položaju lotosa ali pollotosa (če ga zmoremo brez bolečin), ali v položaju s prekržanimi nogami. Pomembno je, da imamo vzravnano hrbtenico in sproščeno telo (predvsem ramenski obroč).

Vse tehnike pranajame se je dobro naučiti pravilno, zato priporočam tečaj teh tehnik.

### PRANAJAMA

Udobno sedimo v položaju z zravnano hrbtenico in sproščenimi rameni. Kazalec in sredinec položimo na sredino čela. S palcem zapiramo eno nosnico, s prstancem pa drugo. Druga roka je položena na koleno v položaju čin mudre. Slika prikazuje izmenično jogijsko dihanje.





**ZBIRKA  
KNJIŽIC O  
MULTIPLI  
SKLEROZI**

**TEVA**