

# Joga padeda įveikti stresą

Ženklaus technologijų vystymasis, vykęs pastaraisiais dešimtmečiais, labai paspartino mūsų gyvenimo tempą. Dėl šios priežasties įtampos, streso įveikimas šiandien tapo pagrindine priežastimi paskatinančia žmones praktikuoti jogą. Jogos praktikos paprastumas, palyginus su šiuolaikinio gyvenimo sudėtingumu, atrodo labai patrauklus: ant nedidelio kilimėlio atliekami pratimai, leidžiantys po truputį kūnui ir protui atgauti pusiausvyrą. Pradžioje dauguma žmonių į jogą ateina, norėdami įveikti stresą, išlaikyti kūną sveiką ir lankstų ar ieškodami palengvėjimo, esant tam tikriems negalavimams, pavyzdžiui, nugaros skausmams. Visgi nemenka jų dalis ilgainiui pakeičia požiūrį į gyvenimą, nes ima suvokti, kad tikroji jų prigimtis yra vidinė ramybė.

Pardedantieji jogos naudą daugiausiai pajunta per mechaninius pasikeitimus, vykstančius sąnariuose ir raumenyse, pagerėjusią kraujo apytaką, temperatūros pokyčius ir dėl sureguliuoto kvėpavimo pagerėjusį nervų sistemos valdymą. Pagal jogos mokymą, visi šie pastebimi pasikeitimai įvyksta dėl pagerėjusios pranos tėkmės (gyvybės energijos, esančios kiekviename gyvame pavidale, pokyčių), kuriuos praktikuojantys jogą pradeda jausti mentaliniame ir fiziniame lygmenyje, kai labiau įvaldo pratimus ir geba jausti subtilesnius dalykus. *Pranos* – subtiliosios energijos, esančios visose gyvybės apraiškose, suvokimas ir valdymas yra laikomas sveikos kūno-proto pusiausvyros pagrindu.

## Penki jogos principai

### Tinkami pratimai

Joga siūlo mums išsamią, bet sąlyginai švelnią fizinių pratimų sistemą, kuriai nebūdingi tokie šalutiniai reiškiniai kaip raumenų įtampa ar per stiprus stimuliavimas, ką neretai pastebime kitose fizinio lavinimo programose. Jogos pozas, sanskrito kalba vadinamas asanomis, (*asana* - stabilus ir patogus poza), gali praktikuoti bet kokio amžiaus žmonės, bet kuriame gyvenimo tarpsnyje, pasirinkę lygmenį, atitinkantį jų individualius poreikius.

Asanos puikiai sutepa visus kūno sąnarius, raumenis ir raiščius, padeda išlaikyti stiprų ir lankstų stuburą, ištempia ir tonizuoja kūną, stimuliuoja virškinimo procesus, pagerina kraujo apytaką, suteikia daugiau *pranos* ir skatina koncentracijos galias.

### Tinkamas kvėpavimas

Kai kvėpuojame giliai ir ritmingai, naudojame ne dalį, o visus plaučius ir gauname daugiausiai deguonies. Tokio tipo kvėpavimą automatiškai stimuliuoja fizinė veikla, tačiau šiuolaikinėje visuomenėje žmonės dažniau dirba ne fizinį, o sėdimą darbą ir visą dieną praleidžia prie stalo ar kompiuterio. Toks gyvenimo būdas neskatina gilaus kvėpavimo, tačiau smegenims, kad jos pajėgtų efektyviai atlikti protinį darbą, reikia daugiau deguonies nei bet kuriam kitam organui ar raumeniui funkcionuoti. Jogos kvėpavimo technika leidžia panaudoti visą plaučių pajėgumą ir gauti daugiau deguonies netgi jei daug laiko tenka praleisti sėdint. Pakeitus kvėpavimo įpročius, padidėja gyvybingumas ir, jei kasdien atliktume po keletą ciklų kvėpavimo pratimų, visiškai įkrautume savo kūno „baterijas“.

### Tinkamas atsipalaidavimas

Atsipalaidavimas yra svarbi ir neatsiejama jogos dalis, nes suteikia galimybę įveikti rūpesčius ir stresus, sumažina raumenų įtampas, leidžia pailsėti visai sistemai ir atgauti jėgas. Jogos

atsipalaidavimo technikos ne tik pašalina esamus streso simptomus, bet ir ugdo didesnę atsparumą galimiems išoriniams streso veiksniams.

### **Tinkama mityba**

Pagal jogą, šviežias maistas, gerai subalansuota vegetarinė mityba yra fizinės ir mentalinės stiprybės palaikymo ir ugdymo pagrindas. Subtiliosios maisto dalelės organus ir raumenis aprūpina maistingosiomis medžiagomis, būtinomis optimaliam jų funkcionavimui. Renkantis mitybą, reikėtų turėti galvoje keletą svarbių faktorių: amžių, klimatą, kuriame gyvename, metų laiką, kokio pobūdžio darbą atliekame ir koks yra kūno tipas.

### **Pozityvus mąstymas ir meditacija**

Jeigu protą laikysime sumaniu savo kūno – judėjimo priemonės – vairuotoju, suvoksime kaip svarbu jį treniruoti – mokytis pozityvaus mąstymo ir meditacijos – kad jis suprastų gyvenimo kelionės prasmę ir kaip pasiekti trokštamą tikslą. Pozityvus mąstymas ugdo aukštesniąsias emocijas, pavyzdžiui, drąsą, meilę, pasitenkinimą, kurios po truputį pakeičia negatyvius proto impulsus: baimę, pyktį, pavydą ar nekantrumą. Meditavimo praktika leidžia protui nurimti, būti lyg ežero paviršius be bangų ir veda vidinės ramybės link, kuri yra tarsi ežero dugne glūdintis brangakmenis, pasiekiamas tik tada, kai nurimsta visos mintys.

## **Kaip įveikti stresą**

Kiekvienas stresą patiria skirtingai, todėl, kol žmogui nėra aiškiai diagnozuoti streso simptomai, įprasta medicininė pagalba jam neteikiama. Tačiau egzistuoja daugybė kitų būdų pabandyti susitvarkyti su streso būseną: pavyzdžiui, sportas, masažai, atostogos, darbo pakeitimas ar bandymas išsiugdyti pozityvesnę požiūrį į gyvenimą. Joga taip pat yra labai populiarus ir paveikus būdas – čia įtampos atpalaiduojamos pozos ir kvėpavimo pratimus derinant su gilaus atsipalaidavimo technikomis.

### **Atsakas „bėk arba kaukis“**

Specifiniai išorės veiksniai nesukelia streso pojūčių tiesiogiai. Stresą sukelia instinktyvus kūno atsakas į šiuos veiksnius, žinomas kaip „bėk arba kaukis“ faktorius. Ši reakcija yra labai naudinga, kaip dalis išlikimo instinkto – ji aktyvuojama tada, kai mes susiduriame su artėjančia grėsme, pavyzdžiui, tiesioginiu fiziniu užpuolimu. Tokiais atvejais mums tenka pasiruošti situacijai (kautis už savo gyvybę) arba sprukti (bėgti), kad išgelbėtume savo gyvybę. Laiko spaudimas, emociniai konfliktai, finansiniai rūpesčiai, aplinkos užterštumas, rungtyniavimo dvasia neišvengiamai fizinei grėsmei neprilygsta, tačiau mūsų nervų sistema priima juos lygiai taip pat. Vienos kūno sistemos tuoj pat pasirengia veikti, o kitų sistemų veikla laikinai sulėtėja. Šie pokyčiai iš tikrųjų sukuria stiprų subjektyvų įspūdį, kad mūsų gyvybei gresia mirtinas pavojus. Priklausomai nuo situacijos, kūnas pradeda elgtis lyg mes iš tikrųjų turime su kažkuo susiremti ar nuo kažko pabėgti.

### **Streso simptomai**

Simpatiniai nervai, autonominės (nevalingos) nervų sistemos dalis, prasideda krūtininėje (vidurinėje) ir juosmeninėje (apatinėje) stuburo dalyse ir iš ten pasiskirsto į įvairias kūno sistemas. Ištikus stresui, jie siunčia signalus apie kritinę padėtį. Iš pavadinimo aišku, kad mes negalime sąmoningai valdyti šios nervų sistemos dalies, todėl, kad šie nervai aktyvuoti mes nežinome, kol nepatiriame streso simptomų.

**Jėgų antplūdis ir širdies ritmo pagreitis:** širdis ima greičiau pumpuoti kraują po visą kūną, kad geriau aprūpintų deguonimi tuos raumenis, kurių gali prireikti, reaguojant į situaciją. Esant tokiai kūno reakcijai į stresą, žmogui tampa labia sunku veikti ką nors ramaus, sutelkti protą ar netgi miegoti.

**Pokyčiai virškinimo sistemoje:** iš virškinimo organų kraujas nukreipiamas į skeleto raumenis ir virškinimo sistema praktiškai nustoja veikti. Tai reiškia, kad bet koks tuo metu suvalgytas maistas liks gulėti skrandyje ilgą laiką, sukeldamas kūnui bereikalingą įtampą.

**Skeleto raumenų susitraukimas:** veikiant stresui, daugelis pagrindinių raumenų susitraukia, pasirengę kovoti (labiausiai kaklo ir pečių raumenys) arba bėgti (labiausiai kojų raumenys). Be to, kad raumenų susitraukimas yra nemalonus, jis eikvoja didelius gyvybės energijos išteklius, kupinos stresų dienos pabaigoje versdamas jausti fizinį nuovargį net ir tuo atveju, kai raumenys dirbo labai nedaug.

**Pagreitėjęs kvėpavimo dažnis:** veikiant stresui, saulės rezginyje įsitempia ir neleidžia kvėpuoti taisyklingai – pilvu. Žmogus tada įkvepia tik krūtine, o iškvepia greitai ir paviršutiniškai. Negebėjimas iškvėpti atsipalaidavus sukuria susirūpinimo pojūtį ir gali pasidaryti sunku neuždusus kalbėti ramiai, ilgesniais sakiniais.

**Pakilęs gliukozės lygis:** veikiant stresui, gliukozės lygis kraujyje pakyla. Kad sunaudotų papildomą cukraus kiekį kraujyje, kasai tenka išskirti insuliną. Streso būklėje šio hormono gali būti išskiriama gana daug, o tai sukelia staigų cukraus lygio kraujyje kritimą. Štai kodėl po stresą sukėlusio įvykio mes dažnai jaučiamės alkani. Jei streso būsenoje žmogus gyvena nuolat, jam visą laiką norisi valgyti daug saldaus maisto.

## Ar stresą galima „išmankštinti“?

Daugelis gydytojų rekomenduoja sportą kaip natūralią streso įveikimo priemonę, tačiau įdomu pastebėti, kiek daug sportinių užsiėmimų iš tiesų imituoja „bėk arba kaukis“ situaciją. Dauguma sportinių žaidimų sukuria arba fizinio, arba psichologinio rungtyniavimo situaciją, stimuliuojančią ir išreiškiančią kovos instinktą, kurio tikslas yra laimėti. Tuo tarpu įvairūs bėgimai ar ėjimai imituoja pasirinkimą „sprukti“.

Jogos siūloma pratimų seka Saulės pasveikinimas – tai švelnus ir visai be rungtyniavimo būdas išmankštinti kūną. Po truputį jo atlikimo tempą galima greitinti, tik svarbu išlaikyti gilų, ritmingą kvėpavimą. Teisingai kvėpuodami nesukelsite nervų sistemai papildomų įtampų, kurios galėtų atsirasti dėl intensyvaus raumenų judėjimo. Kai po to atsigulsite atsipalaidavimo pozijoje, tiesiog galėsite pajusti kaip stresą aktyvuojančios simpatinės nervų sistemos veikla slopsta.

## Poilsis ir atsistatymas

Kita autonominės (nevalingos) nervų sistemos dalis – parasimpatiniai nervai – eina iš galvos smegenų apačios ir iš kryžmeninės (apatinės) stuburo dalies. Jie jungiasi lygiai su tais pačiais organais kaip ir simpatiniai nervai, bet jų poveikis priešingas. Šie nervai generuoja „ilsėkis ir atsistatyk“ veiklą organuose, o tai reiškia kad jie liepia kūnui grįžti į normalią būseną, nes streso reakcija į „kritiškos padėties scenarijų“ baigėsi. Parasimpatinių nervų siunčiami signalai sukelia:

- Širdies plakimo ritmo sulėtėjimą
- Kvėpavimo ritmo sulėtėjimą

- Virškinimo liaukų sekrecijos skatinimą
- Virškinimo procesų suaktyvėjimą
- Žarnų peristaltikos stimuliavimą

Kaip ir bet kuriuos kitus, parasimpatinius nervus būtina suaktyvinti, kad jie galėtų perduoti signalus. Simpatinė nervų sistema (streso reakciją aktyvinanti) stimuliuojama automatiškai, tuo tarpu parasimpatinė nervų sistema (raminanti) turi būti aktyvinama sąmoningai, išskyrus tada, kai atsipalaidavę giliai miegame. Štai kodėl stresinėje situacijoje galite pasijausti, kad „tiesiog atsipalaiduoti“ yra neįmanoma. Tačiau joga gali padėti jums to išmokti.

## Tempdami raumenis įveikiame stresą

Kai naujokas kokioje nors jogos pozoje tempia raumenis, tam tikru momentu jis gali pasijusti nepatogiai. Pirmųjų jogos pamokų metu raumenys tempiami tik labai neilgai, ir po tempimo iškart seka atpalaidavimas. Tokia ritminga tempimo keliamo diskomforto ir atpalaidavimo kaita vis labiau atpalaiduoja įtemptus raumenis bei aktyvina parasimpatinę reakciją, sukurdamą geros savijautos ir atsipalaidavimo būseną. Kai ateina galutinio atsipalaidavimo momentas, mes tiesiogine prasme galime pajusti, kad „poilsio ir atsistatymo“ procesas vyksta kiekvienoje kūno ląstelėje, nuo galvos iki pat pėdų.

## Gilesnis raumenų atpalaidavimas

Antroje užsiėmimo dalyje atliekamos jogos pozose raumenis tenka sutraukti daug aktyviau (vien raumenų tempimo lieka mažiau), ypač atliekant tokias pozas kaip Kobra (žr. nuotrauką). Tai sukelia atsipalaidavimą dar gilesniame lygmenyje, nes kai raumenys atsipalaiduoja po stipraus sutraukimo, iš jų skaidulų atsilaivina daug užslėptų įtampų. Stipresnis atsipalaidavimas, ateinantis po raumenų įtempimo, parengia protą kasdienybės iššūkius sutikti labiau atpalaidavus.



## Joga – puiki priemonė prieš stresą

Jogos užsiėmimai sumažina pernelyg didelį simpatinės nervų sistemos stimuliavimą ir aktyvina parasimpatinės nervų sistemos „poilsio ir atsistatymo“ veiklą. Kasdienė jogos praktika – tai garantuota apsauga nuo stresų, kadangi jos naudingas poveikis trunka iki 24 val. Nors stresinės gyvenimo sąlygos ir toliau stimuliuos simpatinę nervų sistemą, aktyvūs parasimpatiniai impulsai efektyviai slopins šį stimuliavimą ir leis išlikti atsipalaidavusiai. Ir netgi jei dėl susiklosčiusių aplinkybių jums kils stresinės reakcijos, jūs išliksite ramūs, nes žinosite, kad šie simptomai išnyks, kai vakare atliksite jogos pratimus.

Taip joga padeda valdyti stresą. Pakanka susirasti ramią, švarią ir tylią vietą, kurioje netrikdomai galėsite praktikuoti jogą. Taip pat svarbu pastebėti savyje fizinius ar mentalinius įpročius, galinčius sukelti bereikalingą įtampą, pavyzdžiui, nesveika mityba, neigiamas mąstymas ar paprasčiausiai neskyrimas laiko sau. Joga siūlo platų spektrą praktiškų gyvenimo būdo patarimų nuo sveikos vegetarinės mitybos iki pozityvaus mąstymo bei meditavimo pratimų, kurie padeda pašalinti tas savaime stresą keliančias aplinkybes.