

## **SPORTSKO - REKREACIJSKI PROGRAM ZA SVAKOGA - JOGA**

### **1. UVOD**

Napredak tehnologije i ubrzani ritam života, donijeli su sa sobom niz negativnih zdravstvenih učinka na ljudski organizam. Danas se sve više ljudi nedovoljno kreće ili načinom života štete tijelu. Mnogi od nas prije ili poslije pate od bolova u leđima ili zglobovima, a način suvremenog življenja, kao što su dugo sjedenje ili vožnja, gledanje televizije ili rad na računalu-za naša su tijela napor s kojim se moramo nositi.

Rekreacijski programi bi trebali biti sastavni dio života svakog čovjeka-kako sportaša, tako i ne sportaša, jer upravo tjelesno vježbanje stvara otpornost prema negativnim faktorima socijalne, radne i životne sredine te predstavlja značajnu preventivnu mjeru kojom se utječe na zdravlje, funkcionalnu i radnu sposobnost organizma.

Današnje spoznaje ukazuju na to da u očuvanju i povećanju stupnja zdravlja te u prevenciji kroničnih bolesti značajnu ulogu ima već mnogo umjerenija aktivnost od one koja je potrebna za značajno povećanje funkcijske sposobnosti kardiorespiracijskog sustava odnosno aerobne izdržljivosti.

Upravo na činjenici da je u prevenciji kroničnih nezaraznih bolesti mnogo važnija redovitost i ukupni volumen vježbanja nego intenzitet, temelje se i današnje modificirani i znatno fleksibilniji stavovi o potrebnom obliku, volumenu i intenzitetu vježbanja.(Mišigoj-Duraković,2001).

Shodno tome u posljednjih nekoliko godina u sve većem broju fitness centara nude se i programi joge.

### **2. PROBLEM**

Tijekom stoljeća, a osobito u najnovije vrijeme, joga se razgranala u nekoliko smjerova i škola. Termin «joga» danas se koristi za niz, čak međusobno oprečnih sustava, od asketizma, meditativnih tehnika, pa do vježbanja tijela ili pak duhovnog treninga. Poznato je čak osamnaest različitih vrsta ili putova joge. Kad je riječ o tjelesnom vježbanju, danas su u svijetu i u nas prisutne razne «škole», od kojih je najviše popularna Hatha i Hatha Fusions, jer se zasnivaju na velikom broju vježbi (smatra se da postoji oko 840 000 joga položaja) te različitim tehnikama disanja i vježbama koncentracije. Zbog toga je i postala značajna u životima mnogih suvremenih «zapadnjaka» kao način da se poboljša zdravlje i tjelesna kondicija.

Joga je danas uistinu postala sveprisutna na zapadu, studira se i proučava posvuda: tek ponegdje kao vještina i uma i tijela, a najčešće na tjelesnoj razini. Medicinski je dokazano da čak i puko vježbanje jedne od joga može pomoći kod astme i srčanih bolesti. Primjenjiva je za svakoga, bez obzira na dob, spol ili iskustvo. Mnoge škole na Zapadu već uvode satove joge za djecu. Pokazalo se da taj postupak jača samopouzdanje, razvija samostalnost, izvršavanje školskih obaveza te sposobnost svladavanja stresa, kao kod polaganja ispita.

### **3. DISKUSIJA**

#### **3.1 TJELESNI ASPEKTI**

Pod tjelesnim aspektom joge podrazumijeva se kretanje tijela i zauzimanje određenih položaja. Podjednako su zastupljeni ležeći, stojeći i sjedeći položaji. Svaki pokret, bez obzira o kojoj se školi joge radi, treba se izvoditi koncentrirano i pažljivo, vodeći računa i o međupoložajima. Kretanje bi trebalo shvatiti i kao svojevrsnu mentalnu vježbu.

Disanje u jogi također je vrlo važan element. Užurbani tempo života ne dopušta da se u svakodnevnici posveti odgovarajuću pažnju dahu, pa nam je uobičajeno disanje najčešće plitko i nepravilno. Osobito obraćanje pozornosti tehnici disanja pomaže pri dubljem i potpunijem disanju. Time se postiže veća opuštenost tijela i bolja koncentracija. Kontrola disanja ima određeni utjecaj, ne samo na fiziološki segment izgrađivanja pojedinca već pokazuje i veliku učinkovitost na psihološkom području koji se očituje na mentalnom i emocionalnom planu.

Vježbanje joge povezano je s fizičkim i psihičkim dobitkom. Već u početku vježbanja joga pridonosi većoj pokretljivosti i smirenosti. Predstavlja uravnoteženi sustav vježbi koji pomaže oblikovanju mišića, većoj snazi, gipkosti i izdržljivosti, korigiranju deformacija koštanog sustava, regulira rad unutrašnjih organa, tjelesnu težinu, nesanicu i uznemirenost prouzročenu stresom. Praksa joge uključuje statičke i dinamičke vježbe koje se izvode samostalno ili u paru, vježbe disanja i vježbe koncentracije.

Za razliku od mnogih sportova i uobičajenih fitness-vježbi, joga djeluje na sve tjelesne mišiće. Na taj se način izbjegava opterećenje određenih skupina mišića, što može prouzročiti ozljede. Joga vježbe za razliku od ostalih sustava vježbi koji naglašavaju brzinu, snagu i izdržljivost, joga podjednako uključuje i ravnotežu.

Znanstvene činjenice kazuju da pomaže kod ublažavanja određenih fizičkih simptoma ili tegoba, na primjer PMS, glavobolje, bolova u leđima, stresa, nesаницe, astme ili sindroma iritabilnog crijeva (Schell FJ, Allolio B, 1994).

#### **3.2. VJEŽBANJE JOGE**

Joga vježbe asana (što znači položaj) glavno je uporište hatha joge. Kroz vježbanje asana razvija se veća osjetljivost i svijest o vlastitom tijelu. Vježbe joge mogu biti korisne za svakoga. Ipak, način na koji se izvode vježbe mora biti određen raznim čimbenicima, kao što je snaga pojedinca, slobodno vrijeme i cilj koji se želi postići. Na primjer, vježbe 21-godišnjeg sportaša mogu se znatno razlikovati od onih za 37-godišnju zaposlenu majku, koja ima bolove u leđima. Najbolji način za svladavanje joga vježbi jest upisati se na tečaj pod vodstvom iskusnog voditelja. Zahvaljujući velikoj popularnosti joge u nas, može se birati između različitih tečajeva.

Unutar Hatha joge postoji nekoliko stilova, međutim svi stilovi uključuju slične vježbe, a varijacije su u naglasku na raznovrsnim aspektima joge. Na primjer, neki stilovi joge naglašavaju dinamičku izvedbu sljedova položaja, neki se usmjeravaju na pojedinosti unutar pažljivog izvođenja vježbi, a neki uključuju i duhovno učenje.

### 3.2.1 Upute za vježbanje

- ne jede se prije vježbanja otprilike sat vremena od lakšeg i najmanje tri sata od težeg obroka
- ništa se u jogi ne radi naglo, nekontrolirano ili nepažljivo, pažljivo se slijede upute bilo voditelja ili iz knjige
- diše se ujednačeno i mirno kroz nos dok se vježbe izvode. Opće je pravilo da se udiše pri pokretima koji se uzdižu, a izdiše pri pokretima koji se spuštaju, skupljaju ili kod rotacije
- ako se osjeti bol tijekom vježbanja, vježbanje se zaustavlja
- pozornost se usmjerava na realizaciju svake vježbe
- koncentracija nije samo na jednom djelu tijela, već dok se izvode vježbe, cijelo tijelo radi skladno

### 3.2.2 Joga sat

Sat joge traje između 60-90 minuta, koji čine određeni splet vježbi te različite tehnike disanja, relaksacije i vježbe koncentracije. Sat joge mogao bi se podijeliti na uvodni, pripremni, glavni i završni dio sata.

<b>Uvodni dio sata</b>	Opuštanje u ležećem položaju Vježbe disanja-usporavanje ritma disanja Istezanje tijela	<b>5-10 min</b>
<b>Pripremni dio sata</b>	Jednostavne vježbe za zagrijavanje i otklanjanje napetosti u tijelu	<b>10-20 min.</b>
<b>Glavni dio sata</b>	Splet vježbi za razvoj snage, fleksibilnosti, koordinacije i ravnoteže Vježbe koje- pomažu u oblikovanju mišića, - korigiranju deformacije koštanog sustava, - reguliraju rad unutrašnjih organa, tjelesnu težinu, nesanicu i uznemirenost prouzročenu stresom.	<b>35-45 min.</b>
<b>Završni dio sata</b>	Vježbe –opuštanja - disanja - koncentracije	<b>10-15 min.</b>

Sadržaj i intenzitet sata joge ovisi o dobnoj strukturi sudionika, ciljevima i zadaćama koje se žele ostvariti, mogućnostima pojedinca, njihovom psihofizičkom stanju, te o njihovim osobnim interesima i objektivnim potrebama. Stoga je bitno vježbati jogu u homogeniziranim grupama i sat joge prilagoditi skupini.

## 4. ZAKLJUČAK

Sportsko rekreacijsko vježbanje čini dio bioloških, civiliziranih i kulturoloških potreba suvremenog svijeta. Upravo u suvremenom, krajnje ubrzanom i nehumanom tempu, joga izvrsno djeluje kao neophodan predah i učinkovit sustav vraćanja unutrašnje ravnoteže poljuljane stresom. Bez obzira na stilove vježbanja joge te njihove međusobne razlike,

ono što je zajedničko svim sustavima joge i što ih bitno razlikuje od ostalih oblika vježbanja je cilj. Dok se u klasičnim sportovima pojedinci natječu s protivnikom, a u teretani sa samim sobom, ne bi li se postiglo što više sklekova ili trbušnjaka, joga se vježba- radi vježbanja samog. Uz svoj široki spektar pozitivnih utjecaja na organizam, iziskuje i usredotočenost uma na izvođenje vježbi, ritam i disanje, pa se povećava i svijest o tijelu, neophodna da bi se njome koristili. Joga kao aciklička aktivnost djeluje povoljno na rasterećenja organizma od svakodnevnih tenzija, te kao takva stvara pozitivan stav prema sportskoj rekreaciji.

## **5. LITERATURA**

1. Fraster, T. (2002): Joga za svakoga, Zagreb
2. Andrijašević, M. (2000): Slobodno vrijeme i igra, ZV, FFK i ZSS, Zagreb
3. Mišigoj-Duraković, M. (2001): Zdravstveni aspekti programiranja opterećenja u rekreativnom vježbanju, zbornik radova, 10. ljetna škola pedagoga fizičke kulture, Poreč
4. Relac, M., (2001): Programiranje opterećenja u području sportske rekreacije, zbornik radova, 10. ljetna škola pedagoga fizičke kulture, Poreč
5. Mavrin M.(2002): Kontrola disanja primjenom joge kao dopunski faktor u pripremi sportaša, zbornik radova, 11. zagrebački sajam sporta i nautike, Zagreb
6. Schell FJ, Allolio B.(1994): Physiological and psychological effect of Hatha-Yoga exercises, Department of Internal Medicine, University of Wurzburg, Germany