

# JOGA: KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST ILI NEŠTO VIŠE?

---

**Vučko, Josip**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2019**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:378759>

*Rights / Prava:* [Attribution-NoDerivatives 4.0 International](#)/[Imenovanje-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-27**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

(studij za stjecanje akademskog naziva:  
magistar kineziologije)

**Josip Vučko**

**JOGA: KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST ILI  
NEŠTO VIŠE?**

(diplomski rad)

**Mentor:**

**doc. dr. sc. Ivan Segedi**

Zagreb, rujan 2019.

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završena verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

---

doc.dr.sc. Ivan Segedi

Student:

---

Josip Vučko

## **JOGA: KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST ILI NEŠTO VIŠE?**

Sažetak:

Kineziologija je znanost koja proučava procese upravljanog tjelesnog vježbanja i posljedice djelovanja tih procesa na ljudski organizam. Ciljevi kinezioloških aktivnosti mogu biti unaprjeđenje zdravlja, prevencija kroničnih nezaraznih bolesti, razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te postizanja optimalnog odnosa promjenjivih morfoloških karakteristika. U ponudi kinezioloških aktivnosti u fitness centrima često možemo naići na sustav vježbanja pod nazivom joga. Cilj ovog diplomskog rada je analizom doktrine, povijesnih značajki, oblika i stupnjeva joge prezentirati stvarnu narav i osnovni cilj joge, koji se ne podudara s osnovnim ciljem kinezioloških aktivnosti. Također, prezentirat će se dio vježbi koje se uobičajeno koriste u standardnim kineziološkim aktivnostima, a podudaraju se s vježbama u *hatha* jogi. Prikazane vježbe primjer su kako, ako se odbaci duhovni aspekt joge, ostaje konvencionalni oblik vježbanja, kojeg onda ne treba niti nazivati joga.

**Ključne riječi:** kineziologija, cilj tjelovježbe, doktrina, terminologija, analiza

## **YOGA: KINESIOLOGICAL ACTIVITY OR MORE?**

Abstract:

Kinesiology is a science that studies processes of physical activity and consequences of those processes on the human body. The main goals of kinesiological activities are improving health, prevention of cronical non contagious diseases, development of motor skills, functional abilities and achieving optimal balance of changable motorical characteristics. There are many activities in fitness centres where exercise system by the name of yoga is offered. The aim of this graduate thesis is to present real characteristics and the main goals of yoga. It will be done by analizing its doctrine, historical features, and various shapes and degrees of yoga which contribute to a goal that is different from the main goal of kinesiological activities. Also, some of the activities which are usually used in standard kinesiological activities and whitch match with activities in hatha yoga, will be presented. Shown excercises are an example that demonstrate how, without the spiritual aspect of yoga, the conventional aspect remains and it should not be referred to as yoga.

**Key words:** kinesiology, aim of exercising, doctrine, terminology, analysis

## SADRŽAJ

1. Uvod .....	5
2. Povijest joge .....	7
3. Pet pojmova hinduizma.....	9
4. Sedam oblika joge .....	11
5. Osam udova/stupnjeva joge.....	14
6. Analiza vježbi .....	18
6.1. Vježbe u stojećem položaju.....	20
6.2. Vježbe u sjedećem položaju .....	23
6.3. Vježbe u položaju kleka .....	26
6.4. Vježbe u ležećem položaju licem prema stropu.....	29
6.5. Vježbe u ležećem položaju licem prema tlu.....	32
6.6. Položaji s osloncem tijela na rukama .....	35
7. Zaključak .....	38
8. Literatura .....	39

## 1. Uvod

Kineziologija je znanost o kretanju, odnosno „znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice tih procesa na ljudski organizam“ (Mraković, 1994, str. 7). Iz definicije proizlazi da je kineziološka aktivnost sinonim za tjelesno vježbanje koje se prema Mišigoj Duraković i sur. (2018) definira kao „redovitost i svrsishodnost izvođenja vježbanja prema ustrojenom planu i programu te s definiranim ciljem“ (str. 8). Cilj tjelesnog vježbanja kako navode Mišigoj Duraković i sur. (2018) je „očuvanje i unaprjeđenje zdravlja, prevencija, rehabilitacija kroničnih bolesti, postizanje i održanje optimalne tjelesne mase, oblikovanje tijela, podizanje tjelesne spremnosti i sportske sposobnosti“ (str. 6).

U današnjoj fitness ponudi nailazimo na mnogobrojne načine i sustave vježbanja među kojima se popularizirala joga, koja se često prezentira kao isključivo tjelovježbena aktivnost. Osnovni cilj sustava joga ne slaže se s navedenim osnovnim ciljem kinezioloških aktivnosti, već kako navodi Mahesvarananda (2000) „krajnji i najviši cilj joga je Oslobođenje – oslobođenje od karme, od ponovnog rađanja i umiranja“ (str. 258).

Promocija Joga u Hrvatskoj može se pojednostavljeno svesti na: jogu kao terapija/gimnastika, joga kao religija/tehnika samorazvoja ili joga kao mješavina znanosti i religije (Blažević, 2009).

Svrha raznih vidova joga kako navode Lidell, Rabinovitch, N., i Rabinovitch, G. (1983) je „sjedinenje individualno sebe (điva) s Apsolutnom ili čistom sviješću (Brahman)“ (str. 15).

Stoga, joga je duhovna disciplina, a ne sustav vježbi koji služi za uklanjanje posljedica stresa, koji se nakuplja usred nezdravog načina življenja u suvremenom društvu (Orlić, 2007) te je jedan od šest ortodoksnih indijskih sustava filozofije (Eliade, 1972).

Švicarski psihijatar C.G. Jung (1984) smatra da ono što odgovara istočnoj kulturi i civilizaciji ne znači da odgovara i zapadnoj. Tradicija od nekoliko tisuća godina stvorila je sve pretpostavke i psihološke temelje čovjeku s istoka za smisleno korištenje metafizičkih pojmova poput prane, čakri i sl. Za razliku od ljudi s istoka, zapadnjacima nije prirodno koristiti takav izričaj i provoditi ga u praksu, zbog različite psihološke podloge i povijesnog mentaliteta. Stoga, uvjeti za prakticiranje joga na zapadu nisu povoljni, između ostalog i zbog različitih povijesnih putova tih dviju civilizacija.

Hinduizam kao politeistička religija smatra da su sve postojeće religije različiti putovi joge. Kršćanstvo se prikazuje kao oblik *bhakti joge* (joga ljubavi). Za hinduiste ne postoji jedna objektivna istina, već različite religije predstavljaju različite putove do prosvjetljenja (Kreeft, 2003).

Cilj ovog rada je predočiti narav joge analizirajući njenu doktrinu, krenuvši od povijesti, preko glavnih pojmova hinduizma, oblika i stupnjeva joge. Spoznajom o stvarnoj naravi i svrsi sustava joge dobit će se širi uvid u značaj *asane* vježbi i *pranayama* disanja unutar *hatha* joge, što će dati odgovor na pitanje služi li joga za razvoj isključivo tjelesne komponente ili je uključen i duhovno-religijski cilj.

## 2. Povijest joge

Podrijetlo joge veže se uz jednu prastaru indijsku legendu u kojoj okružen ostalim bogovima, bog Shiva, kojeg se smatra vrhovnim jogijem i gospodarem svijeta, na jednom od vrhova Himalaje igra svoju vječnu igru upravljajući svijetom tako da njegovim ritmom vibrira cijeli svijet (Puljo, 1979). Korijeni joge javljaju se u dalekoj prošlosti od pet tisuća godina unatrag. Joga se tijekom povijesti razvijala i unapređivala, ali početak bilježimo od vremena civilizacije *Mohenjo-Daro*, koju su još nazivali civilizacijom *Harappa* tj. predvedskom civilizacijom. (Blažević, 2009). Pronađen je glineni pečat u iskopima *Mohenjo-Daro*, star oko pet tisuća godina s figurom u položaju mudraca za kojeg se smatra da predstavlja boga Shivu za vrijeme meditacije (Puljo, 1979). Umjetnost i cjelokupna *harappska* kultura je toliko indijska da jedan od najpoznatijih stručnjaka za komparativnu povijest religija, Eliade (2003), smatra kako između nje i modernog hinduizma niti nema prekida kontinuiteta. Joga predstavlja filozofski smjer u Indiji, koji je stariji i od Veda i brahmanizma, nastao iz drevnih vjerskih predodžbi, kojeg sačinjavaju vježbe u dubokoj koncentraciji kako bi se stekla vlast nad duhom i tijelom za postizanje konačnog cilja oslobođenja. Joga je teistički sustav zbog priznavanja postajanja osobnog boga Isvare (Katičić, 1973).

Jedna od teorija nastanka joge kako navodi Orlić (2007) je antropološko znanstvena koju je zastupao Mircea Eliade. Smatrao je, kao i brojni drugi povjesničari i znanstvenici, da se joga razvila iz psihotehničkih postupaka drevnih šamana, kako bi aktivirali izmijenjena stanja svijesti zbog komunikacije s transcendentnim.

Puljo (1979) navodi kako se jogi posvećivalo mnogo pažnje u najstarijim indijskim tekstovima Vede, kao i u književnim djelima rane indijske književnosti pisanim sanskritskim pismom *Bhagavad Gita* i *Upanishade*. Također, predstavlja najvažnija djela zbog kojih je joga dobila svoj identitet i u kojima se nalaze izvori učenja joge:

1. *Upanishade*, kao dio Veda u kojem su prikazani svi aspekti joge. *Upanishade* se u hinduizmu predstavljaju kao djela vrhunske duhovne prosvjetljenosti.
2. *Vedanta* predstavlja filozofsko-psihološki sustav u završnom dijelu Veda.
3. *Bhagavad Gita* je dio velikog epa *Mahabharata*. Predstavlja dijalog u kojem se razgovara o različitim aspektima života.
4. Joga *sutra*.



Riječ joga potječe iz sanskrita te znači povezati i sjediniti (Mahesvarananda, 2000). Korijen riječi proizlazi iz riječi *yuj* što znači povezati zajedno, držati čvrsto priljubljenim ili ujarmiti (Eliade, 1972). „Duhovni cilj joga je spoznaja Boga i sjedinjenje individualne duše s Njim. Spoznaja da smo u svom zajedničkom korijenu i povezanosti s Bogom svi jedno, prvi je korak prema tom cilju.“ (Mahesvarananda, 2000, str. 13).

### 3. Pet pojmova hinduizma

Kako bi se shvatio povijesni značaj joge Blažević (2009) navodi pet osnovnih pojmova koji sačinjavaju samu bit i temelj hinduističke duhovnosti, a to su: *samsara*, *karma*, *maya*, *nirvana* i *joga*.

*Samsara* podrazumijeva tijek vremena u kojem se uvijek iznova, ciklično odvija rađanje i umiranje, a sve navedeno pokreće karma (Piano, 1996). Srodan pojam samsari je reinkarnacija koja označava cikluse ponovnih utjelovljenja kako bi se duša čistila i usavršavala (Ivančić, 1997).

Zakon *karme* se još od postvedskih vremena nastoji u potpunosti razumjeti. Karma označava zakon uzročno-posljedične veze u kojoj je čovjek dio svemira te je primoran nastavljati svoj život (Eliade, 1972). Vjeruje se da djela koja čovjek čini tijekom života utječu i određuju stupanj budućeg rođenja. Također, stanje u kojem se čovjek nalazi za vrijeme sadašnjeg života odraz su djela iz prošlog života. Zbog svega navedenog, cilj života je osloboditi se negativne karme pravednim življenjem i zadobiti pozitivnu karmu za budući život sve do njezinog ukinuća i postizanja svrhe, a to je oslobođenje iz *samsare* (Blažević, 2009). Karma je povezana s reinkarnacijom jer se odnosi na veći broj ciklusa čovjekovog postojanja, a ne samo na trenutačni život. Ljudsko ponašanje i djela se bilježe i transformiraju u posljedice koje se mogu sagledavati kao pomoć u čovjekovom daljnjem duhovnom napretku i razvoju (Plattner, 2001).

*Maya* označava kozmičku iluziju koja traje toliko dugo dok je čovjek zaslijepljen neznanjem (Eliade, 1972). „Maya je privid, koji neprosvijetljeni čovjek ima o ovom svijetu.“ (Plattner, 2001, str. 186). „Spasenje (*moksa*) je u prosvjetljenju koje premošćuje taj privid.“ (Blažević, 2009, str. 38). Svijet u kojem živimo predstavljat će realnu stvarnost sve dok su ljudi zarobljeni u mayi. Kako bi se malo po malo prepoznala nestvarnost *maye* te kako bi je se s namjerom napustilo, potrebno je postepeno razvijati svijest o pravoj, istinskoj i duhovnoj realnosti (Plattner, 2001).

*Nirvana* označava apsolutnu stvarnost koja se nalazi izvan kozmičke iluzije, koju čini *maya* i izvan ljudskog iskustva, koje određuje karma. Sinonim je za čisto biće, apsolut, te se definira pod raznim imenima poput bog, atman, brahman, sebstvo, transcidentalno, neuništivo, besmrtno, nirvana itd. (Eliade, 1972). "Predstavlja konačni cilj svih duhovnih napora" (Welbon, 1990).

*Joga* predstavlja skup sredstava za dostizanje transcendentnog bića, korištenjem tehnika za postizanje oslobođenja (Eliade, 1972). Joga označava sve tehnike koje služe za postizanje oslobođenja (*mokse*) od kozmičke iluzije (*maye*) i ciklusa neprestano ponavljanih rođenja (*samsare*) s ciljem postizanja stanja nirvane (Blažević, 2009). „Na duhovnom putu joga vodi do najvišeg znanja i trajnog blaženstva sjedinjenjem individualnog Jastva s univerzalnim Jastvom. Joga je najviše kozmičko načelo. Ona je svjetlo života, univerzalna, kreativna, uvijek budna svijest, koja je oduvijek postojala i koja će zauvijek postojati.“ (Mahesvarananda, 2000, str. 10).

#### 4. Sedam oblika joge

Prema riječima istaknutog indijskog gurua Mahesvaranande (2000) „Joga nije religija, ona je izvorište duhovnosti i mudrosti, korijen svih religija. Prelazeći vjerske granice, ona nam pokazuje put k jedinstvu. Kao najrazvijenije biće na Zemlji, čovjek je sposoban spoznati svoju pravu prirodu i svoje unutrašnje Jastvo – Boga.“ (str. 13). Smatra se da *Bhagavad-gita* predstavlja osamnaest oblika joge, jednako koliko ima i poglavlja. Kroz povijest se isprofiliralo sedam najznačajnijih oblika tj. škola joge (Nikić, 2004). „Unutarnja svrha svih raznih vidova prakse joge je ponovno sjedinjenje individualnog sebe (điva) s Apsolutnom ili čistom sviješću (*Brahman*) - i sama riječ joga izvorno znači 'spajanje'.“ (Lidell, i sur., 1983, str. 15).

1. *Hatha joga* je metoda reintegracije koja pridaje veliku važnost tijelu s ciljem postizanja duhovnog ostvarenja posredstvom psiho-fizičkih vježbi (Piano, 1996).

Sastoji se od *asane* (određenih položaja tijela), meditacije i *pranayame* (tehnik disanja putem koje se manipulira vitalna energija, nazvana prana). Cilj je priprema osobe na zahtjeve duboke meditacije, postizanje teških tjelesnih položaja, vježbi disanja i svjesno savladavanje metaboličkih funkcija organizma (Blažević, 2009).

Podrazumijeva korištenje vježbi tijela, tehnika disanja, propisa i moralnih pravila koja omogućuju disciplinu tijela i duha, kako bi vitalna energija došla do potpunog izražaja, a može se razdijeliti na dva sloga, (*ha*) što znači sunce tj. pozitivna energija i (*tha*) što označava mjesec odnosno negativnu energiju (Puljo, 1979).

Stoga, *Hatha joga* služi za postizanje vrhunske tjelesne kondicije kao priprema za daljnji duhovni razvoj sve do postizanja izbavljenja (*mokse*) sjedinjenjem solarne energije (*ha*) i lunarne energije (*tha*), što se omogućuje buđenjem *kundalini* energije. *Hatha joga* predstavlja bazu svim drugim oblicima joge (Blažević, 2009).

„Samo produžavanje života nije cilj jogina. *Hatha joga* nije samoj sebi cilj, već je priprema za višu, duhovnu jogu.“ (Yesudian & Haich, 2002, str. 20). „Tako se 'fizičkom jogom', kako se ponekad na Zapadu, sasvim pogrešno, nazivaju vježbe hatha-yoge, uglavnom pomodno i (srećom) sporadično bave milijuni ljudi koji uopće nisu svjesni što zapravo rade“ (Orlić, 2007, str. 127).

2. *Mantra joga* označava reintegraciju putem hermetičkih formula, tj. mantri. Postoji veći broj mantri koje prilikom korištenja mogu dati različite rezultate. Npr. *siddha mantra* omogućuje ostvarenje želje u određeno vrijeme, *sandhya mantra* omogućuje rezultat nakon dužeg vremena, *sasidha* ispunjava želju u slučaju da je zaslužena itd. Najcjjenjenija mantra je slog *AUM* ili *OM*, koja se smatra najuzvišenijim i najapstraktnijim pojmom (Puljo, 1979). Mantre se koriste u svrhu postizanja izbavljenja (*mokse*), označavaju sredstvo za dostizanje navedenog stanja za osobe prosječne i ispodprosječne inteligencije (Blažević, 2009).

3. *Laya joga* predstavlja najveći stupanj *hatha* joge, a označava disciplinu rastakanja mentalnih primisli i stapanje s objektom meditacije koji treba biti bog Isvara. (Blažević, 2009). Nastoji se stopiti s energijom prirode, koja je u obliku *kundalini* energije smještena u korijenu kralježnice (Nikić, 2004).

Vjeruje se da u čovjeku postoji sedam energetskih središta, tj. čakri koje nastoje povezati fizičko tijelo s tijelima viših razina koja omataju fizičko tijelo, napajajući ga svetom kozmičkom energijom nazivanom *prana*. (Blažević, 2009). Svrha *Laya* joge je probuditi *kundalini* energiju kako bi se kroz sedam energetskih središta tj. čakri, duž kralježnice dovela do tjemena glave (Puljo, 1979). U najnižoj čakri smještena je energija *kundalini* koju tehnikama joge treba probuditi i sjediniti s bogom Shivom u mozgu (Dhavamony, 1991). Vjeruje se da je glavna, krunska čakra smještena na tjemenu glave gdje je smješten bog Shiva. *Hatha-joga* rasprostranila se zapadom jer je zdravlje preduvjet za buđenje *kundalini* energije.

U potrazi za savršenim zdravljem ljudi na zapadu su naivno provodili tjelesno vježbanje, dok im je zapravo bila servirana hinduistička tehnika oslobođenja (Blažević, 2009).

4. *Karma joga* predstavlja jogu djelovanja koju najčešće biraju oni koji su društvene naravi. Putem karma joge čovjek se uči nesebičnom djelovanju bez razmišljanja o koristi. Ego se nastoji umanjiti predajući dobrobiti svojeg djelovanja bogu. Kako bi se um održao koncentriranim potrebno je ponavljanje mantri za vrijeme obavljanja bilo kakvih aktivnosti (Lidell, i sur., 1983). Predanost radu koji se obavlja mora biti za dobrobit nacije, društva ili čovječanstva, dok se pritom ne traži nagrada za obavljeni rad. (Puljo, 1979).

5. *Jnana joga* predstavlja filozofsku i misaonu jogu koja putem produbljenih misli dovodi do najviših spoznaja (Puljo, 1979). Smatra se teškim putem koji zahtijeva visoki stupanj volje i intelekta (Lidell, i sur., 1983). U *jnana* jogi se do oslobođenja dolazi putem spoznanja, koristeći metode razlučivanja istine od laži (Piano, 1996). *Jnana joga* omogućuje svojem

sljedbeniku da dođe do sjedinjenja s bogom uklanjajući neznanje kao ograničavajući čimbenik (Lidell, i sur., 1983).

6. *Bhakti joga* je put predanosti koji najčešće privlači one osobe čija je narav osjećajna. Bog se interpretira kao utjelovljenje ljubavi te mu se kroz slavljenje i molitvu osoba nastoji predati mijenjajući svoje osjećaje u bezuvjetnu ljubav (Lidell, i sur., 1983). Ljubav bez granica koja prožima cijelog čovjeka prema *bhakti* jogi predstavlja najveći stupanj ostvarenja osobe u božanskom svemiru. (Puljo, 1979). Omogućuje oslobođenje (*moksu*) svim ljudima, a osobito marginaliziranima, isključenima i najnižeg društvenog sloja (Piano, 1996).

7. *Raja joga* odnosno kraljevska joga, označava kontrolu i vladanje umom. Svi oblici i putovi joge, koji mogu biti različiti, u konačnici vode prema istom cilju, a to je *raja* joga. (Shinn, 1990). *Raja* joga predstavlja složen proces kontrole misli s ciljem pretvaranja mentalne i tjelesne energije u duhovnu (Lidell, i sur., 1983).

*Hatha* joga sa svojim dijelovima je priprema za dostizanje *raja* joge. Na temelju navedenog smatra se da ne postoji *raja* joga bez *hatha* joge, kao ni u potpunosti *hatha* joga bez *raja* joge. Uspostavljanjem kontrole nad unutrašnjim i vanjskim svijetom, *raja* jogi uspijeva probuditi uspavanu energiju kako bi se sjedinio s najvišim univerzalnim bićem kojeg predstavlja Isvara (Puljo, 1979).

## 5. Osam udova/stupnjeva joge

Patanjali u *Joga-sutrama* predstavlja osam udova (stupnjeva) joge koji omogućuju postepeno pročišćavanje tijela i uma kako bi osoba došla do prosvjetljenja (Lidell, i sur., 1983).

Osam stupnjeva joge se mogu podijeliti na prva dva stupnja (*yama* i *niyama*) koji se odnose na moralne i etičke zadatke, sljedeća tri (*asane*, *pranayama* i *pratyahara*) koji se odnose na fizičke vježbe te posljednja tri stupnja (*dharana*, *dhyana* i *samadhi*) koji predstavljaju duhovne discipline (Blažević, 2009).

U temelju svih klasičnih sustava joge nalaze se *yama* i *niyama*, na kojima počivaju sve suvremene i značajne škole joge (Puljo, 1979).

*Yama* predstavlja prvi stupanj joge sa zadaćom uklanjanja tjelesnih i psiholoških slabosti (Puljo, 1979). „Joga nam pokazuje kako se, moralno, postojanim i mirnim, savjesnim životom, možemo duhovno razvijati.“ (Plattner, 2001, str. 31).

Patanjali predstavlja pet pravila kojih se potrebno pridržavati kako bi duh i tijelo bili postavljeni na čvrst temelj. Prvo pravilo je *ahimsa* tj. ne nanošenje boli putem misli, riječi ili dijela bilo kojem biću. Drugo pravilo je *satya* koje označava iznošenje istine u svakom trenutku. Treće pravilo *asteya* označava zabranu krađe na bilo koji način. Četvrto pravilo *brahmacharya* znači potpuno odbacivanje seksualnih doživljaja te posljednje, peto pravilo *aparigraha* predstavlja ne posjedovanje svega što pridonosi razonodi (Puljo, 1979).

„*Niyama* postavlja pred vježbače još više zahtjeve, u smislu samospoznaje i samokontrole. Tko se održava čistim iznutra i izvana, tko zadovoljno živi, tko se ograničava, tko s predanošću poučava svete i moralne spise i tko se predaje božanskim zakonima, taj će duhovno napredovati.“ (Plattner, 2001).

*Niyama* predstavlja nadopunu prethodnih pet pravila s novih pet koji vode ostvarenju sebe u jogi. Pet pravila *niyame* su: pridržavanje tjelesne i unutrašnje čistoće, radostan i zadovoljan duh osobe bez obzira na okolnosti, disciplina tijela, riječi i misli, osobni razvoj tj. kulturno obrazovanje te iskrena čežnja da se cijelo biće posveti bogu Isvari, kako bi duh krenuo prema najvišem cilju besmrtnosti i beskonačnosti (Puljo, 1979).

*Asane* dolazi od sanskriptske riječi koja označava položaj tijela. Mnoge *asane* su dobile imena prema pokretima ili položajima životinja poput mačke, zeca, srne itd. (Mahesvarananda, 2000). Prema legendi bog Shiva je stvarao svijet zauzimajući stavove njegove kreacije: ribe, ptice, planine, rijeke i sl. Stoga, postoje osamdeset i četiri osnovna položaja asana i osamdeset i četiri milijuna njihovih varijanti koje predstavljaju sve vrste i podvrste stvorenja i pojava u prirodi (Puljo, 1979).

„Krajnji cilj asana i pranajama je pročišćenje nadija, tj. živčanih kanala, tako da prana može kroz njih slobodno protjecati, te priprema tijela za uspinjanje Kundalini – vrhovne kozmičke energije, koja dovodi jogija do stanja božanske svijesti.“ (Lidell, i sur., 1983, str. 29).

Na osnovi *asane* vježbi jogom se postepeno unapređuje funkcionalni, energijski, psihički i duhovni aspekt čovjeka. *Asane* vježbe predstavljaju neizostavan segment za napredak na osmerostrukom putu joga (Plattner, 2001).

„Za razliku od gimnastičkih vježbi, asane se izvode polako, uz potpunu koncentraciju i svjesno izvođenje pokreta. Broj vježbi nije toliko važan koliko je važna kvaliteta njihova izvođenja.“ (Mahesvarananda, 2000, str. 17).

Važno je naglasiti da *asane* omogućuju bolju tjelesnu pripremljenost kako bi se tjelesni napor smanjio na minimum te kako bi pažnja mogla biti neometano usredotočena na protočni dio svijesti. Štoviše, od presudnog je značaja da meditativni položaj postane prirodan i da napor nestane (Eliade, 1972). „Ovladavanje asanama oslobađa svijest od bremena tijela koje je velika zapreka na putu sabranosti.“ (Blažević, 2009, str. 73). *Asane* vježbe utječu na lokomotorni sustav i cjelokupni ljudski organizam, kao i na um, psihu i čakre tj. energetske centre (Mahesvarananda, 2000).

„*Pranayama* znači svjesno i voljno upravljanje dahom ('prana' – energija, dah; 'ajam' – kontrolirati, upravljati, regulirati). Udišući ne primamo samo kisik nego i pranu, kozmičku energiju, snagu univerzuma koja stvara, štiti i rastače. Ona je temeljni element života i svijesti.“ (Mahesvarananda, 2000, str. 19). *Pranajama* omogućuje otvaranje energetskih kanala kroz koje protječe energija koja se pokreće koristeći *asana* vježbe te se često pogrešno navodi *pranajama* kao sinonimom za zrak ili vježbe disanja (Plattner, 2001).

Dvije osnovne zadaće pravilnog disanja za *jogija* predstavljaju mogućnost da putem krvi prenesu što više kisika do mozga i da se kontrolira *prana*, životna energija. Putem vježbi disanja u jogi uči se kontrolirati *pranu* i um jer su međusobno povezani. Centralnu bit u svim



vježbama joge predstavlja kretanje *prane* tj. životne sile ili vitalne energije. Za vrijeme vježbanja *asana* i *pranajama* omogućuje se pohranjivanje veće količine *prane* u tijelu, donoseći visok stupanj snage i vitalnosti osobe (Lidell, i sur., 1983). *Pranajama* utječe na duh tako da produbljuje meditaciju, budi i pročišćuje čakre i proširuje svijest (Mahesvarananda, 2000).

*Pratyahara* označava duhovnu vježbu koja poboljšava koncentraciju, disciplinu i duhovnu snagu. Ako osoba ima unutrašnja ili vanjska ometanja bit će rastresena što će rezultirati nenapredovanjem na putu joge. Postepeno se nastoje isključiti sva osjetila kako bi ometanje bilo uklonjeno. Zatvaranjem očiju eliminira se osjetilo vida te se stavlja naglasak na gledanje nutrine. S vremenom se smanjuju i slušni osjeti, što je ipak malo teže smanjiti nego vidni. Zatim se nastoje ukloniti okus, miris i opip kako bi se sveukupno postiglo stanje mira i ugone (Plattner, 2001). Mahesvarananda (2000) opisuje *pratyaharu* kao sposobnost osobe da svoj um i osjetila odmakne od izvanjskih podražaja te im se posveti s punom pozornošću.

„*Dharana* je koncentracija na jedan određeni objekt ili temu. Ovisno o potrebama i duhovnom stanju vježbača, različiti su i predmeti usredotočenosti.“ (Plattner, 2001, str. 34). Ova sposobnost je urođena pojedincima, dok ostali mogu imati poteškoća prilikom sabiranja misli (Puljo, 1979).

Nakon *pratyahare* i uvlačenja misli iz vanjskog svijeta u sebe slijedi faza puna prepreka koju rijetki dostignu. Ako uspije sabrati misli i sav unutarnji svijet koji buči od misli, uspomena, potisnutih strahova i drugih mentalnih aktivnosti, osoba uspijeva postići *dharanu* i ovladati svojim duhovnim organom kao što je u prethodnim stupnjevima joge ovladao vanjskim organima tj. tijelom i strastima (Blažević, 2009).

*Dhyana* označava meditaciju te se smatra krunom puta joge, koja se nalazi na kraju sedmog stupnja (Plattner, 2001). Meditaciju osoba ne može naučiti kao što ne može naučiti niti spavati. San dolazi kad umirimo tijelo, dok meditacija dolazi kad umirimo um (Mahesvarananda, 2000).

Preko *asane* i *pranajame* tijelo postaje fizički spremnije i izdržljivije te ne predstavlja smetnju prilikom zauzimanja raznih položaja za vrijeme meditacije (Plattner, 2001). Sav čovjek je prožet objektom meditacije te je iz psihičke svijesti isključen svaki izvanjski predmet ometanja i distrakcije (Dhavamony, 1991).

*Samadhi* je kruna meditacije jer osoba postaje jedno s božanskom sviješću. Predstavlja kraj puta *jogija* jer je postigao cilj i postao jedno s najvišom sviješću, odnosno postigao je oslobođenje (Mahesvarananda, 2000). Plattner (2001) opisuje *samadhi* kao stanje svijesti koje je teško opisati riječima, jer je osoba u tom stanju postigla oslobađanje od veze s ovim svijetom te se nalazi u duhovnom stanju svijesti u kojem tijelo nije bitno.

*Samadhi* predstavlja vrhunac i kraj svih napora, vježbi i meditacija zbog spajanja subjekta s objektom spoznaje te uranjanje u transcedentalno stanje svijesti (Blažević, 2009, str. 78).

„To sjedinjenje individualne duše s kozmičkim Jastvom cilj je i sama bit joge.“ (Mahesvarananda, 2000, str. 388).

## 6. Analiza vježbi

Sveprisutna rasprostranjenost joge u isključivo zdravstvene i terapijske svrhe, kako navodi Arundale (2009), dovodi do prostituiranja takozvane „svete znanosti“ joge i degradiranja vjerodostojnih praktikanata joge. „Ključni element po kojem se praksa joge razlikuje od gimnastike ili vježbi oblikovanja je u namjeri da se integrira disanje, položaj i pokret. Esencijalni jogistički koncepti koji se odnose na te elemente divno su izraženi u nekoliko uparenih sanskritskih termina: prana/apana, sthira/sukha, brahmana/langhana, sukha/dukha“ (Kaminoff, 2007, str. 0).

Bez doticaja s duhom joge, kao tisućama godina starim skupom tehnika namijenjenim svjesnom duhovnom cilju samospoznaje, tehnike joge su neučinkovite, bez života i ponekad opasne, što nije svrha autentične joge, već postaju svrha samima sebi (Orlić, 2007).

Kako navodi Kaminoff (2007) sve vježbe *asana* joge imaju pet početnih položaja: stojeći položaj, sjedeći položaj, klečeći položaj, ležeći položaj licem prema stropu i ležeći položaj licem prema tlu.

Strukturalnom i anatomskom analizom prikazat će se da ako se izuzmu filozofsko-religijski termini poput *čakri*, *prane*, *nirvane*, *mokse*, *mantra* itd., ostaju kineziološke vježbe za razvoj različitih motoričkih sposobnosti poput jakosti, ravnoteže i fleksibilnosti, koje se u tom slučaju ne mogu, niti trebaju nazivati joga.

Analizirane vježbe prakticiraju se u većini tradicija joge (Kaminoff, 2007), ali su sveprisutne i u konvencionalnim kineziološkim vježbama.

„Mnogi ljudi uopće ne uviđaju, budući su se vježbe joge gotovo nerazmrsivo povezale sa zapadnjačkim oblicima tjelovježbe, da se joga radikalno razlikuje od fitnessa, aerobica, gimnastike, *stretchinga* te drugih metoda oblikovanja tijela i sportskih aktivnosti razvijenih na Zapadu“ (Orlić, 2007, str. 127).

Ovdje bi se mogli zapitati postoji li mogućnost da su neke konvencionalne vježbe u kineziološkoj praksi doista i preuzete iz područja joge, a zatim ih se lišilo religijsko-duhovne konotacije te iskoristilo u potpuno drugu svrhu – razvoja pojedinih antropoloških sposobnosti. Autor ne odbacuje ni ovu mogućnost, ali u tom slučaju te vježbe ne treba nazivati joga, uvažavajući stvarnu narav te istočnjačke discipline prema navodima istaknutih hinduističkih gurua.

Analogno ovoj logici, bilo bi potrebno da se svi oblici vježbanja s predznakom joga, a koji u sebi ne sadržavaju religijsko-duhovnu bit, prestanu nazivati joga te im se prestane kao glavni cilj isticati zdravstveno terapijski učinak.

Je li se ova praksa rasprostranila zbog marketinške ili neke druge svrhe autor, u ovom radu ne želi spekulirati.

Vježbe koje će biti prikazane često se koriste u različitim kineziološkim aktivnostima te se ne nazivaju joga vježbama, već vježbama za razvoj određenih motoričkih sposobnosti. Kineziolozi kao educirani stručnjaci za provođenje sportsko-rekreacijskih sadržaja u Republici Hrvatskoj, svakako bi trebali stavljati naglasak isključivo na strukturno-anatomske aspekte ovih i sličnih vježbi.

Analizirane vježbe bit će nazvane kineziološkim terminima (ako se koriste kao kineziološka aktivnost) i prema *asana* nazivu (koji se koristi u religijskom konceptu). Vježbe su preuzete iz knjige „Joga anatomija“ (Kaminoff, 2007).

## 6.1. Vježbe u stojećem položaju

### 1. Pretklon trupa u stavu spetnom (*Uttanasana*)

*Opis:* Iz uspravnog položaja izvesti duboki pretklon trupa, postaviti dlanove na tlo i zadržati postignutu poziciju. U slučaju nemogućnosti postavljanja dlanova na pružene noge, izvesti zadanu vježbu u poziciji fleksije koljena..

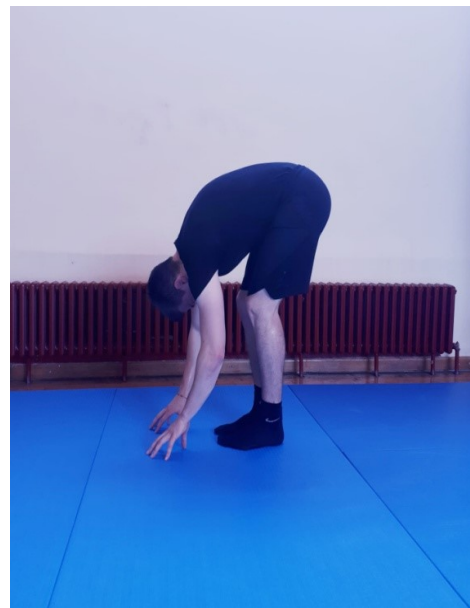
Zbog dubokog pretklona trupa dolazi do pritiska na trbuh. Navedeni položaj pomiče centar dijafragme na višu poziciju zbog čega je potrebno u zadnjem dijelu prsnog koša više prostora kako bi se disanje moglo izvoditi bez poteškoća (Kaminoff, 2007).

*Anatomska analiza vježbe:* Izdužuje se mišić uspravljач kralježnice *m. erector spinae*, mišići zadnje lože *m. biceps femoris*, *m. semitendinosus*, *m. semimembranosus*, mišići zdjelice *m. gluteus medius*, *m. gluteus minimus*, *m. gluteus maximus* i *m. piriformis*, mišić natkoljenice *m. adductor magnus*, te *m. gastrocnemius* (Kaminoff, 2007).



*Slika 1. Pretklon trupa u stavu spetnom  
(Uttanasana)*

„(Izvor: osobna arhiva autora.)“



*Slika 2. Pretklon trupa u stavu spetnom  
na pogrčene noge  
(Uttanasana)*

„(Izvor: osobna arhiva autora.)“

## 2. Stoj na jednoj nozi (*Vrksasana*)

*Opis:* Iz uspravnog položaja izvesti fleksiju kuka jedne noge te potkoljenicu usmjeriti prema suprotnoj natkoljenici na koju se postavlja stopalo noge koja izvodi pokret. Ruke se nalaze u poziciji uzručenja spojenih dlanova, dok je pogled usmjeren prema naprijed.

*Anatomska analiza vježbe:* Mišići koji omogućuju poziciju podignute noge su: *m. iliacus*, *m. psoas major*, *m. piriformis*, *m. quadriceps femoris*, *m. gluteus maximus*, i *m. adductor magnus*, na stojnoj nozi: *m. piriformis*, *m. tensor fascia latae*, *m. gluteus maximus*, *m. gluteus medius* i *m. gluteus minimus* i *m. gastrocnemius* u suradnji s dubokim mišićima stopala i gležnja (Kaminoff, 2007).



*Slika 3. Stoj na jednoj nozi  
(Vrksasana)*

„(Izvor: osobna arhiva autora.)“

### 3. Vaga u zanoženju (*Virabhadrasana III*)

*Opis:* Iz uspravnog položaja jedna noga ide u zanoženje dok istovremeno cijelo tijelo radi pretklon trupa prema naprijed. Ruke se pružene postavljaju u poziciju uzručenja. Završna faza položaja tijela, ruku i nogu je paralelna s podlogom.

*Anatomska analiza vježbe:* Mišići aktivni za vrijeme pokreta su mišić uspravljач kralježnice *m. erector spinae* i *m. psoas minor* koji omogućuju zadržavanje kralježnice u neutralnom položaju. Mišići stajne noge izvode ekscentričnu kontrakciju *m. biceps femoris*, *m. semitendinosus* i *m. semimembranosus* i *m. gastrocnemius* dok mišići noge u zanoženju vrše koncentričnu kontrakciju kako bi se oduprli sili gravitacije (Kaminoff, 2007).



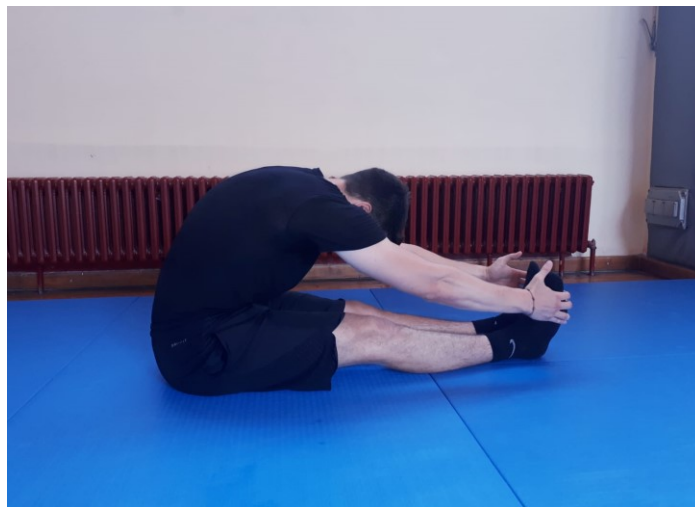
*Slika 4. Vaga u zanoženju  
(Virabhadrasana III)  
„(Izvor: osobna arhiva autora.)“*

## 6.2. Vježbe u sjedećem položaju

### 1. Pretklon trupa u sjedu sunožno (*Paschimottanasana*)

*Opis:* Iz pozicije sjeda sunožno izvesti pretklon trupa istovremenim kruženjem ruku prema naprijed do razine stopala zadržavajući završni položaj.

*Anatomska analiza vježbe:* Za vrijeme vježbe isteže se mišić uspravljač kralježnice *m. erector spinae*, najširi leđni mišić *m. latissimus dorsi*, *m. rhomboideus major* i donji dio *m. trapeziusa*. Od mišića nogu istežu se mišići zadnje lože *m. biceps femoris*, *m. semitendinosus* i *m. semimembranosus*, zatim mišić stražnje strane potkoljenice *m. gastrocnemius*. *m. rhomboideus major* (Kaminoff, 2007).



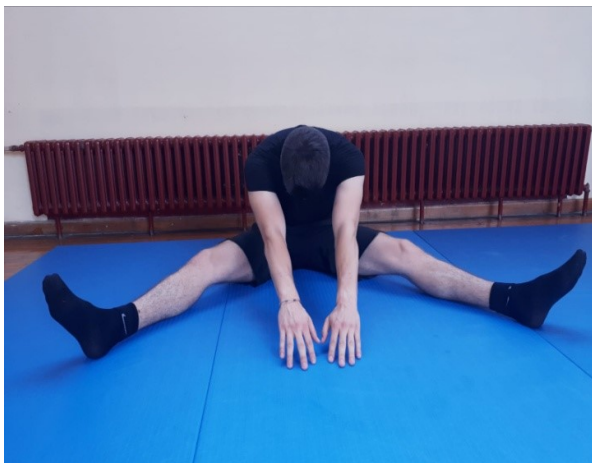
Slika 5. Pretklon trupa u sjedu sunožno  
(*Paschimottanasana*)  
„(Izvor: osobna arhiva autora.)“



## 2. Pretklon trupa u sjedu raznožnom (*Upavistha konosana*)

*Opis:* Iz pozicije sjeda raznožnog izvesti pretklon trupa s rukama ispred tijela. Pokret se izvodi kontrolirano.

*Anatomska analiza vježbe:* Za vrijeme izvođenja vježbe istežu se mišići: *m. piriformis*, *m. gluteus maximus*, *m. obturatorius externus*, mišići zadnje lože *m. biceps femoris*, *m. semitendinosus* i *m. semimembranosus*, te mišić stražnje strane potkoljenice *m. gastrocnemius* (Kaminoff, 2007).



*Slika 6. Pretklon trupa u sjedu raznožnom  
varijanta 1  
(Upavistha konosana)  
„(Izvor: osobna arhiva autora.)“*



*Slika 6. Pretklon trupa u sjedu raznožnom:  
varijanta 2  
(Upavistha konosana)  
„(Izvor: osobna arhiva autora.)“*

### 3. Izdržaj u položaju V sjeda (*Navasana*)

*Opis:* Iz pozicije sjeda prednožno pogrčeno, prebaciti težište gornjeg dijela tijela prema natrag, istovremeno podižući stopala od podloge i opružajući potkoljenice. Ruke se nalaze u predručenju s vanjske strane nogu, a glava u produžetku tijela.

*Anatomska analiza vježbe:* Kako bi zadržali neutralnu poziciju kralježnice aktiviraju *m. psoas major* i *m. erector spinae*. Mišić *m. rectus abdominis* svojom aktivacijom sprječava hiperekstenziju kralježnice. Fleksiju kuka omogućuju *m. psoas major* i *m. iliacus* dok je za ekstenziju potkoljenica zadužen *m. rectus femoris* (Kaminoff, 2007).



*Slika 7. Izdržaj u položaju V sjeda*

*(Navasana)*

„(Izvor: osobna arhiva autora.)“

### 6.3. Vježbe u položaju kleka

#### 1. Duboki pretklon trupa sjedom na pete iz pozicije kleka (*Balāsana*)

*Opis:* Iz pozicije kleka izvesti sjed na pete, dok su dlanovi postavljeni na tlo u poziciji uzručenja, a čelo oslonjeno na tlo. Zatim, prebaciti jednu pa drugu ruku u poziciju zaručenja.

*Anatomska analiza vježbe:* Mišići koji omogućuju položaj svojim istezanjem su: *m. erector spinae*, *m. gluteus maximus*, *m. piriformis*, *m. biceps femoris*, *m. semitendinosus* i *m. semimembranosus* i *m. tibialis anterior* (Kaminoff, 2007).



*Slika 8. Duboki pretklon trupa sjedom na pete iz pozicije kleka  
(Balāsana)*

„(Izvor: osobna arhiva autora.)“

## 2. Zaklon u zaručenju iz pozicije kleka (*Ustrasana*)

*Opis:* Iz pozicije sunožnog kleka izvesti zaklon tijela kroz izdah, istovremeno postavljajući dlanove na donji svod stopala. Glava je usmjerena prema natrag.

*Anatomska analiza vježbe:* Sila gravitacije povlači tijelo prema natrag što dovodi do istežanja mišića vrata *m. sternocleidomastoideus*, zatim mišića pregibača kuka *m. psoas major* i opružaća potkoljenice *m. rectus femoris*. Također, zbog pozicije ruku istežu se mišići prsa *pectoralis major* i *pectoralis minor*, te mišić ramena, prednja glava *m. deltoideus* (Kaminoff, 2007).



*Slika 9. Zaklon u zaručenju iz pozicije kleka  
(Ustrasana)*

„(Izvor: osobna arhiva autora.)“

### 3. Otklon u položaju jednonožnog kleka (*Parighasana*)

*Opis:* Iz pozicije jednonožnog kleka postaviti ruke u odručenje. Zatim, ruka na strani noge u kleku radi pokret uzručenja i otklona u smjeru pružene noge. Istovremeno, ruka na strani pružene noge radi pokret priručenja kličući po natkoljenici u smjeru stopala pružene noge.

*Anatomska analiza vježbe:* Sila gravitacije povlači tijelo u stranu što dovodi do istežanja mišića *m. obliquus externus abdominis* na strani ruke u uzručenju. Kako bi se spriječila rotacija tijela prema ispruženoj nozi aktivira se *m. internal obliquus abdominis* na strani tijela ruke u uzručenju i *m. obliquus externus abdominis* na strani tijela ruke u priručenju. Za vrijeme položaja istežu se sljedeći mišići: široki mišić leđa *m. latissimus dorsi*, međurebreni mišići *m. intercostales interni*, vanjski kosi trbušni mišić *m. obliquus externus abdominis*, *m. tensor fascia latae*, *m. rectus femoris*, *m. gracilis* i *m. adductor magnus* (Kaminoff, 2007).



*Slika 10. Otklon u položaju jednonožnog kleka  
(Parighasana)*

„(Izvor: osobna arhiva autora.)“

## 6.4. Vježbe u ležećem položaju licem prema stropu

### 1. Mali most (*Dwi pada pitham*)

*Opis:* Početni položaj je ležeći s pogrčenim nogama oslonjenim na puno stopalo. Izvesti udah podižući kukove do pune ekstenzije, zatim izdah vraćajući se u početni položaj.

*Anatomska analiza vježbe:* Mišić opružać kralježnice *m. erector spinae* i *m. psoas minor* aktiviraju se ekscentrično kako bi spriječili hiperekstenziju lumbalnog dijela leđa. Mišić agonist u opružanju kuka je *m. gluteus maximus*, dok su sinergisti mišići zadnje lože *m. biceps femoris*, *m. semitendinosus* i *m. semimembranosus* (Kaminoff, 2007).



*Slika 11. Početni položaj: Mali most  
(Dwi pada pitham)  
„(Izvor: osobna arhiva autora.)“*



*Slika 12. Završni položaj: Mali most  
(Dwi pada pitham)  
„(Izvor: osobna arhiva autora.)“*

## 2. Stoj na lopaticama (*Salamba sarvangasana*)

*Opis:* Iz ležećeg položaja pogrčiti obje potkoljenice te fleksijom kuka i podupiranjem rukama doći u poziciju stoja na lopaticama pruženim nogama.

*Anatomska analiza vježbe:* Duboki mišići duž kralježnice sprječavaju pad natkoljenica prema licu. Aktivacijom mišića *m. psoas minor*, *m. rectus abdominis* i *m. transversus abdominis* sprječava se da tijelo padne unatrag. Suprotno djelovanju sile gravitacije mišići *m. adductor magnus*, *m. biceps femoris*, *m. semitendinosus* i *m. semimembranosus* aktivacijom omogućuju održavanje zadanog položaja. Zbog položaja glave i vrata istežu se sljedeći mišići: *m. rectus capitis posterior major*, *m. rectus capitis posterior minor*, *m. longissimus capitis*, *m. semispinalis capitis* i *m. splenius cervicis* (Kaminoff, 2007).



*Slika 13. Stoj na lopaticama  
(Salamba sarvangasana)  
„(Izvor: osobna arhiva autora.)“*

### 3. Prebacivanje nogu preko glave (*Karnapidasana*)

*Opis:* Iz ležećeg položaja prebaciti obje noge preko glave, dok potkoljenice ne budu u doticaju s podlogom. Rukama u uzručenju obuhvatiti koljena s vanjske strane uhvativši se za zglob šake.

*Anatomska analiza vježbe:* Ravnomjerno se isteže mišić uspravljач kralježnice *m. erector spinae*, dok širenje lopatica omogućuje istezanje mišića *m. rhomboideus major* i *m. trapezius* (Kaminoff, 2007).



*Slika 14. Prebacivanje nogu preko glave  
(Karnapidasana)*

„(Izvor: osobna arhiva autora.)“



## 6.5. Vježbe u ležećem položaju licem prema tlu

### 1. Zaklon trupa iz ležećeg položaja (*Bhujangasana*)

*Opis:* Iz ležećeg položaja licem prema tlu pogrčiti ruke i postaviti dlanove na tlo u razini prsa. Potiskom dlanova od podlogu podignuti gornji dio tijela istovremeno izvodeći zaklon glave.

*Anatomska analiza vježbe:* Za vrijeme izvedbe pokreta istežu se mišići trupa *m. rectus abdominis*, *m. obliquus externus abdominis* i *m. obliquus internus abdominis*, dugi mišić glave i vrata *m. longus colli*, mišić prednje strane prsnog koša *m. pectoralis major* i *m. pectoralis minor* (Kaminoff, 2007).



*Slika 15. Zaklon trupa iz ležećeg položaja  
(Bhujangasana)*

„(Izvor: osobna arhiva autora.)“

## 2. Hvat za potkoljenice rukama u zaručenju (*Dhanurasana*)

*Opis:* Iz položaja ležanja licem prema tlu s rukama u priručenju, pogrčiti noge i uhvatiti donji dio potkoljenice dlanovima. Zatim, istovremeno podići prsa i natkoljenice od podloge vršeći zaklon glave.

*Anatomska analiza vježbe:* Mišići koji se istežu u završnoj poziciji su: *m. quadriceps femoris*, donja vlakna *m. psoas major* i *m. psoas minor*, mišić prsa *m. pectoralis major* i mišić ramena *m. deltoideus* (Kaminoff, 2007).



*Slika 16. Početni položaj:  
Hvat za potkoljenice rukama u zaručenju  
(Dhanurasana)  
„(Izvor: osobna arhiva autora.)“*



*Slika 17. Završni položaj:  
Hvat za potkoljenice rukama u zaručenju  
(Dhanurasana)  
„(Izvor: osobna arhiva autora.)“*

### 3. Izdržaj u ležanju licem prema tlu (*Salabhasana*)

*Opis:* Iz pozicije ležanja na prsima licem prema tlu postaviti ruke u uzručenje. Simetrično podići gornji i donji dio tijela zadržavajući postignuti položaj.

*Anatomska analiza vježbe:* Mišići koji sudjeluju u izvedbi položaja angažirani su u izometričkoj kontrakciji. Aktivni mišići koji omogućuju podizanje i zadržavanje nadlaktice u potrebnom položaju su: *m. supraspinatus*, duga glava *m. biceps brachii*, *m. triceps brachii*, prednji i srednji dio *m. deltoideus*. Za ekstenziju kralježnice aktivan je mišić *m. erector spinae*, dok položaj nogu omogućuju *m. gluteus maximus*, *m. biceps femoris*, *m. semitendinosus* i *m. semimembranosus* i *m. gastrocnemius* (Kaminoff, 2007).



*Slika 18. Izdržaj u ležanju licem prema tlu  
(Salabhasana)*

„(Izvor: osobna arhiva autora.)“

## 6.6. Položaji s osloncem tijela na rukama

### 1. Upor na rukama s visoko podignutim kukovima (*Adho mukha svanasana*)

*Opis:* Iz položaja upora na rukama podići visoko kukove, nakon čega se stopala približavaju rukama. Glava se nalazi u neutralnoj poziciji, dok su ruke u uzručenju.

*Anatomska analiza vježbe:* Istežu se mišići nogu *m. gastrocnemius*, *m. biceps femoris*, *m. semitendinosus* i *m. semimembranosus* i *m. gluteus maximus*, dok se od mišića leđa najviše istežu *m. latissimus dorsi* i *m. teres major* (Kaminoff, 2007).



*Slika 19. Upor na rukama s visoko podignutim kukovima  
(Adho mukha svanasana)  
„(Izvor: osobna arhiva autora.)“*

## 2. Stražnji upor na rukama (*Purvottanasana*)

*Opis:* Iz pozicije sjeda s rukama u priručenju izvesti ekstenziju kukova do pozicije stražnjeg upora. Gležanj, koljeno, kuk i rame trebaju biti u jednoj liniji. Položaj glave je prema natrag, dlanovi su usmjereni prema naprijed, a stopala u plantarnoj ekstenziji.

*Anatomska analiza vježbe:* Mišići koji se istežu za vrijeme vježbe su: *m. rectus abdominis*, *m. obliquus externus abdominis*, *m. psoas major*, *m. sternocleidomastoideus*, *m. biceps brachii*, *m. pectoralis major*, *m. pectoralis minor* i *m. deltoideus* (Kaminoff, 2007).



*Slika 20. Stražnji upor na rukama  
(Purvottanasana)*

„(Izvor: osobna arhiva autora.)“

### 3. Bočni upor na jednoj ruci (*Vasisthasana*)

*Opis:* Iz upora na rukama prebaciti oslonac na jednu ruku rotacijom cijelog tijela. Druga ruka se nalazi u odručenju, glava u rotaciji prema slobodnoj ruci u odručenju, a noge skupljene sa spojenim stopalima.

Anatomska analiza vježbe: Neutralnu poziciju kralježnice izometričkom kontrakcijom omogućuju: *m. erector spinae*, *m. obliquus externus abdominis*, *m. obliquus internus abdominis*, *m. rectus abdominis* i *m. transversus abdominis* (Kaminoff, 2007).



*Slika 21. Bočni upor na jednoj ruci  
(Vasisthasana)*

„(Izvor: osobna arhiva autora.)“

## 7. Zaključak

Tjelesno vježbanje je planirana i programirana kineziološka aktivnost s definiranim ciljem koji može biti unapređenje zdravlja, prevencija i rehabilitacija nezaraznih kroničnih bolesti, razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, postizanje i održavanje optimalnog odnosa promjenjivih morfoloških karakteristika. Među brojnim tjelovježbenim sustavima u ponudi fitness centara nailazimo na sustav vježbanja pod nazivom joga. Analizom povijesnog razvoja, ključnih pojmova u hinduizmu, glavnih oblika i stupnjeva joge, dolazimo do zaključka da je osnovni cilj joge duhovno-religijskog karaktera, odnosno postizanje oslobođenja, čemu služe i vježbe *hatha* joge. Joga bez duhovnosti ne postoji te ju nije moguće odijeliti od njene osnovne svrhe. Analizom vježbi dolazi se do zaključka da nema strukturalne razlike između *asana* vježbi unutar *hatha* joge i kineziološki usmjerene tjelovježbene aktivnosti. Stoga, cilj tjelesnog vježbanja mijenja naziv sustava vježbanja. Ako je cilj vježbanja duhovno-religijskog karaktera, u tom se slučaju analizirane vježbe mogu nazvati jogom, no ako je cilj isključivo razvoj tjelesnih sposobnosti, sustav vježbanja poprima naziv sukladan kineziološkoj terminologiji. Sustav treninga u kojem se izuzme duhovni cilj samospasenja i religijsko-filozofska terminologija, trebao bi poprimiti alternativni naziv treninga jer termin joga u tom slučaju više nije prikladan. Upravo zbog toga, korištenje vježbi *hatha* joge isključivo zbog razvoja sposobnosti i zdravstvene usmjerenosti se ne može nazivati jogom, jer ne služe cilju sustava joge, već trebaju poprimiti kineziološku terminologiju, zbog ispunjavanja svih relevantnih ciljeva kinezioloških aktivnosti. Iz svega navedenog proizlazi da joga nije samo kineziološka aktivnost već sustav tehnika za postizanje oslobođenja iz ciklusa ponovnih rađanja koja za cilj ima postizanje *samadhija*, odnosno stapanja s božanskom svijesti.

## 8. Literatura

- Arundale, G. (2009). *Kundalini*. Zagreb: CID-NOVA.
- Blažević, J. (2009). *Joga i kršćanstvo*. Split: Verbum.
- Crim, K. (1990). *Enciklopedija živih religija*. Beograd: Nolit.
- Dhavamony, M. (1991). *L' Induismo*. Assisi: Cittadella editrice.
- Eliade, M. (2003). *JOGA: besmrtnost i sloboda*. Zagreb: MISL.
- Eliade, M. (1972). *LE YOGA - Immortalite et liberte*. Paris: Payot.
- Ivančić, T. (1997). *Porast vjere u reinkarnaciju - izazov vjeri u uskrsnuće*. Katolički bogoslovni fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb: Bogoslovska smotra.
- Jung, C. (1984). *Psihološke rasprave*. Beograd: Matica srpska.
- Kaminoff, L. (2007). *Joga anatomija*. Beograd: Data status.
- Katičić, R. (1973). *Stara indijska književnost*. Zagreb: Nakladni zavod MH.
- Kreeft, P. (2003). *Kršćanstvo i druge religije*. Split: Verbum.
- Lidell, L., Rabinovitch, N., & Rabinovitch, G. (1983). *Joga: put do zdravlja*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Mahesvarananda, P. S. (2000). *Sustav "Joga u svakodnevnom životu"*. Wien: Ibera Verlag.
- Mišigoj Duraković, M., & sur. (2018). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Znanje d.o.o.
- Mraković, M. (1994). *Uvod u sistematsku kineziologiju*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
- Nikić, M. (2004). Joga i kršćanstvo. *Obnovljeni život*, 41-40.
- Orlić, D. (2007). *Yoga na zapadu*. Labin: MFnaklada.
- Piano, S. (1996). *Enciclopedia dello yoga*. Torino: Promolibri magnanelli.
- Plattner, G. (2001). *Joga izvor života*. Zagreb: Biovega.



Puljo, J. (1979). *Yoga*. Beograd-Zagreb: Medicinska knjiga.

Yesudian, S., & Haich, E. (2002). *Yoga + sport*. Zagreb: Cid - Nova.