

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Kineziologija

ANALIZA JOGE KOT OBLIKE TELESNE VADBE

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:
doc. dr. Maja Bučar Pajek

RECENZENTKA:
prof. dr. Maja Pori

Avtorica:
ANA STANKOVIĆ

Ljubljana, 2015

Ključne besede: joga, asana, telesna vadba, moderna položajna joga, telesna kultura, poškodbe.

ANALIZA JOGE KOT OBLIKE TELESNE VADBE

Ana Stankovič

IZVLEČEK

Joga je postala popularna in vse bolj razširjena na Zahodu in po svetu predvsem kot telesna vadba in terapija. Moderna položajna joga je izraz, ki opisuje popularne oblike vadbe joge, ki se osredotočajo na vadbo telesnih položajev oz. asan in na dihalne tehnike oz. pranayamo. Danes se s starodavno disciplino ukvarja že približno 30 milijonov ljudi po svetu, vendar se sodobna joga, katere glavni element je asana, močno razlikuje od tiste, opisane v tradicionalnih jogijskih besedilih, kjer so asane malo številčne, predvsem pa imajo drugačen namen. V vadbi joge prevladuje telesni vidik in lahko je zaznati tudi povečano število poškodb, povezanih z jogo, kar poraja dvom o varnosti vadbe joge.

Namen prvega dela diplomske naloge je raziskati izvore in razvoj joge kot telesne vadbe, kjer bomo analizirali dejavnike, ki so še pred razcvetom joge na Zahodu od leta 1950 naprej vplivali na obliko položajne joge, ki jo poznamo danes. V drugem delu diplomske naloge bomo analizirali poškodbe v jogi in predstavili napotke za varno vadbo z namenom ocene potencialnih nevarnosti in preprečevanja poškodb.

Diplomsko delo je monografskega tipa. Temelji na metodi zbiranja podatkov iz domače in tuje strokovne literature. Viri so tuje monografske publikacije, strokovni članki in klinični primeri, pridobljeni z interneta.

Namen asane se je v moderni jogi spremenil v prakso holistične telesne vadbe, ki se je prilagodila Zahodnim idejam in skoraj nima povezave s prakso asane v tradiciji Indije. Moderna joga izvira iz Hinduizma in modernega trenda telesne kulture. Na današnjo obliko položajne joge so poleg hatha joga tradicij vplivali tudi gibanje telesne kulture, skandinavska gimnastika in bodybuilding, ki so se v začetku 20. stoletja pojavili v Indiji ter vplivali na razvijajočo se telesno kulturo Indije, katere del je bila tudi joga. Moderna položajna joga je tako nastala kot mešanica filozofije in telesnih kultur. Na področju znanosti joge sta največ naredila Kuvalayananda in Yogendra, ki sta v 30. letih pripomogla k razvoju telesne kulture in joge v Indiji. Največja figura v nastanku moderne položajne joge je T. Krishnamcharya, ki ga imajo mnogi za očeta moderne joge in je med letoma 1930 in 1950 v Indiji razvil poseben sistem joge, kjer je povezal asane v zaporedja, kar je tudi glavna razlika med predmoderno in moderno jogo. Njegova učenca B. K. S. Iyengar in K. Pattabhi Jois pa sta bila odgovorna za popularizacijo in globalizacijo moderne položajne joge in vplivala na druge sodobne oblike joge.

V primerjavi z drugimi telesnimi aktivnostmi je vadba joge relativno varna. Na temo poškodb v jogi obstaja zelo malo empiričnih študij. Jogijski položaji, ki so bili najpogostejše povezani z neželenimi dogodki in s poškodbami, so bili stoja na glavi, stoja na lopaticah, položaji z enim ali obema stopaloma za glavo in različice lotus položaja. Začetniki in vadeči z obstoječimi zdravstvenimi stanji naj se izogibajo naprednim tehnikam joge. Glede na raznolikost v oblikah joge in stilih učenja sta pri vadbi joge potrebna pazljivost in individualni pristop.

Key words: yoga, asana, physical exercise, modern postural yoga, physical culture, injuries

ANALYSIS OF YOGA AS A PHYSICAL EXERCISE

Ana Stanković

ABSTRACT

Yoga has become more popular and widespread in the West and the rest of the world, especially as a physical exercise and therapy. Modern postural yoga is the term used to describe popular forms of yoga that focus on postures or asanas and breathing techniques or pranayama. Today about 30 million people around the world are practicing this ancient discipline, but modern yoga whose main element is asana, differs significantly from yoga described in the traditional yogic texts, where there are only few asanas and mostly have a different purpose. The practice of yoga is dominated by the physical aspect and related increased number of injuries reported cast serious doubts on the safety of practising yoga.

In the first part of the thesis will investigate the origin and development of postural yoga, where we analyse the factors which influenced the shape of postural yoga we know today, before the explosion of yoga in the West since 1950s. In the second part of the thesis we will analyse injuries in yoga and present guidelines for safe practice with the purpose to evaluate potential risks and prevent injuries.

The thesis is of monographic type and is based on the data collection method from domestic and foreign professional literature. Sources are foreign monographs, academic articles, case reports and case series obtained from the internet.

The purpose of asana in the modern yoga practice has changed into a holistic physical exercise, which has been adapted to Western ideas and has almost no connection with the practice of asanas in the tradition of India. Modern yoga originates from Hinduism and the modern trend of physical culture. The form of postural yoga as we know today, was in addition to hatha yoga traditions also affected by the physical culture movement, Scandinavian gymnastics and bodybuilding. They appered in India at the beginning of the 20th century and influenced the unfolding physical culture of India, part of which was yoga. The modern postural yoga is also formed as a mixture of philosophy and physical culture. In the science of yoga, Kuvalayananda and Yogendra, in the 1930 contributed to the development of physical culture and yoga in India. The prominent figure in the development of modern postural yoga is T. Krishnamcharya by many the father of modern yoga. During the period from 1930-1950 in India Krishnamacharya developed a special system of yoga. He joined asanas together in a sequence, which is the main difference between the premodern and modern yoga. His disciples B. K. S. Iyengar and K. Pattabhi Jois were responsible for the popularization and globalization of modern postural yoga and affected many modern forms of yoga.

In comparison to other physical activities, yoga is relatively safe. On the topic of injuries in yoga there are only few empirical studies. Yoga poses that were most frequently associated with adverse events and injuries were the headstand, the shoulderstand, poses with one or both feet behind the head and version of the lotus position. Beginners and people with medical preconditions should avoid advanced techniques of yoga. Given

the diversity in yoga styles and schools, practice of yoga requires caution and individual approach.

Kazalo:

	6
1 UVOD	7
2 JOGA	8
2.1 ZGODOVINA IN BESEDILA JOGE	8
2.2 SODOBNA JOGA	10
2.2.1 Asana	11
2.2.2 Oblike joge	19
3 IZVORI IN RAZVOJ MODERNE POLOŽAJNE JOGE	23
3.1 STARODAVNA ALI MODERNA	23
3.2 DEFINICIJA MODERNE JOGE IN NJENI ZAČETKI	24
3.3 VIVEKANANDA IN HATHA JOGA	27
3.4 MEDIKALIZACIJA JOGE	28
3.5 TELESNA KULTURA IN JOGA	29
3.5.1 Skandinavski gimnastika in joga	30
3.5.2 Sandow, bodybuilding in YMCA	31
3.6 JOGA V TRIDESETH – RAZCVET ASANE	32
3.6.1 Kuvalayananda in Yogendra – joga kot znanost in telesna kultura	32
3.6.2 Iyer in Sundaram – jogijsko telo	33
3.6.3 Ženska telesna kultura	34
3.6.4 Krishnamacharya – oče moderne položajne joge	36
4 POŠKODBE IN JOGA	41
4.1 DOSEDANJE RAZISKAVE POŠKODB, POVEZANIH Z VADBO JOGE	42
4.2 PREPREČEVANJE POŠKODB V JOGI	45
4.2.1 Preprečevanje poškodb vratu	47
4.2.2 Preprečevanje poškodb hrbta	48
4.2.3 Preprečevanje poškodb v ramenih in zapestjih	50
4.2.4 Preprečevanje poškodb kolena	51
5 SKLEP	53
6 VIRI	55

Kazalo slik:

SLIKA 1. ČAKRE IN GLAVNI NADIJI (SIMPLE PRANAYAMA, 2015)	10
SLIKA 2. VIRABHADRASANA II OZ. BOJEVNIK II (YOGA POSES, 2015)	13
SLIKA 3. UTTANASANA OZ. PREDKLON STOJE (YOGA POSES, 2015)	13
SLIKA 4. TRIKOASANA OZ. TRIKOTNIK (YOGA POSES, 2015)	13
SLIKA 5. VRKASANA OZ. DREVO (YOGA POSES, 2015)	13
SLIKA 6. PASCHIMOTANASANA OZ. KLEŠČE (YOGA POSES, 2015)	14
SLIKA 7. BHUJANGASANA OZ. KOBRA (YOGA POSES, 2015)	14
SLIKA 8. USTRASANA OZ. KAMELA (YOGA POSES, 2015)	14
SLIKA 9. ARDHA MATSYENDRASANA OZ. ZASUK SEDE (YOGA POSES, 2015)	15
SLIKA 10. ADHO MUKHA SHVANASANA OZ. STREŠICA/NAVZDOL OBRNJEN PES (YOGA POSES, 2015)	15
SLIKA 11. CHATURANGA DANDASANA OZ. SKLEK (YOGA POSES, 2015)	15
SLIKA 12. URDHVA MUKHA OZ. NAVZGOR OBRNJEN PES (YOGA POSES, 2015)	16
SLIKA 13. SIRSHASANA OZ. STOJA NA GLAVI (YOGA POSES, 2015)	16
SLIKA 14. SARVANGASANA OZ. SVEČA (YOGA POSES, 2015)	16
SLIKA 15. SAVASANA OZ. TRUPLO (YOGA POSES, 2015)	
SLIKA 16. VIRASANA OZ. HEROJ (YOGA POSES, 2015)	17
SLIKA 17. PADMASANA OZ. LOTOS (YOGA POSES, 2015)	18
SLIKA 18. VARJASANA OZ. DIAMANT (YOGA POSES, 2015)	18
SLIKA 19. POZDRAV SONCU ALI SURYANAMASKARA A IN B V ASHTANGA JOGI PATTHABI JOISA (SCOTT, 2001)	18
SLIKA 20. PRIMARNA SERIJA ASHTANGA VINJASA JOGE (SPIELMAN, 2010)	20
SLIKA 21. VADBA IYENGAR JOGE S PRIPOMOČKI (ENGLEHART, 2015)	21
SLIKA 22. 26 ASAN BIKRAM JOGE (BIKRAM YOGA, 2015)	22
SLIKA 23. PRIPOMOČKI ZA VADBO ASAN (SAVAGE, 2015)	47
SLIKA 24. STOJA NA LOPATICAH Z DEKO (YOGA POSES, 2015)	48
SLIKA 27. IZVEDBA USTRASANE ALI KAMELE Z VRVJO (DELL'ANNO, 2015)	50
SLIKA 28. IZVEDBA CHATURANGA DANDASANE S TRAKOM OKOLI NADLAHTI (YOGA POSES, 2015)	50
SLIKA 29. IZVEDBA VIRABHADRASANE ALI BOJEKVNICA OB STENI ("IYENGAR YOGA SEQUENCE", 2015)	51
SLIKA 30. IZVEDBA TRIKOASANE ALI TRIKOTNIKA OB STENI S KOCKO ("IYENGAR YOGA SEQUENCE", 2015).	51
SLIKA 31. PRIPRAVLJALNA VAJA ZA PADMASANO ALI LOTUS ("HOW TO RELEASE", 2015).	52
SLIKA 32. IZVEDBA EKA PADA RAJAKAPOTASANE ALI GOLOBA S PRIPOMOČKI (YOGA POSES, 2015).	52
SLIKA 33. IZVEDBA VIRASANE ALI HEROJA S KOCKO (YOGA TUTORIAL, 2015).	52

1 UVOD

Joga je starodavna znanost o življenju, ki se je razvila pred več tisoč leti v Indiji. Sanskrska beseda yoga pomeni enost ali edinost in izhaja iz besede yuj, ki pomeni združiti. Na praktični ravni yoga pomeni uravnotežiti in harmonizirati delovanje telesa, uma in čustev, končni namen joge pa je razvoj človeške zavesti. Vadba joge vključuje telesne položaje (v nadaljevanju asane), dihalne tehnike (v nadaljevanju pranayame), drže (v nadaljevanju mudre), telesne energijske zapore (v nadaljevanju bande), tehnike čiščenja telesa (v nadaljevanju shatkarme) in meditacijo. Obstaja veliko različnih vej joge, ki naj bi ustrezale posameznikovi osebnosti in potrebam. Danes je hatha yoga najbolj poznan in najširše praticiran sistem v svetu. V hatha jogi so najpomembnejše asane, te prinašajo splošno zdravje, stabilnost telesa in uma ter nas pripravijo za sedeče položaje pri meditaciji.

Joga se je na Zahodu prvič pojavila ob koncu 19. stoletja v Ameriki, vendar so bili ljudje Zahoda zaradi britanskega imperializma že prej izpostavljeni Indiji in jogi. Pravi razcvet joge in asan pa se je zgodil od leta 1950 dalje. V sodobnih vadbah joge je v ospredje postavljena asana. Danes je postal izraz yoga sinonim za vadbo telesnih položajev joge in takšne »položajne« vadbne joge so številne ter prisotne v skoraj vsakem mestu na Zahodu. Danes vadi jogo že okoli 30 milijonov ljudi po vsem svetu. Čeprav je težko dobiti točne podatke, je jasno, da so v porasti oblike joge, ki poudarjajo telesno vadbo – asane, s ciljem izboljšanja telesne pripravljenosti in zdravja.

V zadnjih dvajsetih letih je postala yoga milijonska industrija, kjer posamezniki stile, zaporedja asan in same asane patentirajo ter prodajajo kot franšize. Jogijski položaji se pojavljajo v promocijskih materialih za prodajo neštetih produktov in prav tako raste potrošnja vadečih joge, ki je namenjena vadbi, jogijskim umikom in številnim produktom (oblačila, pripomočki za vadbo ipd.). Kljub veliki popularnosti telesnih oblik joge je zelo malo dokazov, da je bila asana osrednji del prakse v indijski tradiciji joge, tudi v srednjeveški hatha jogi, kot velikokrat zatrjujejo sodobne šole joge, ki želijo telesno obliko vadbe joge povezati s starodavno tradicijo.

Vadba joge je razmeroma poceni in široko dostopna širši populaciji ter zato razširjena med ljudmi. Skupaj z razširjenostjo joge pa je zaznati tudi povečano število poškodb, povezanih z jogo. Popularnost joge je tako ustvarila potrebo po empiričnih študijah za oceno omejitev in potencialnih nevarnosti vadbe joge.

V diplomski nalogi bomo raziskali izvore moderne joge in njen razvoj na Zahodu. Proučili bomo, kako so telesna kultura, zahodna gimnastika, bodybuilding in različni sistemi telesne kulture v Indiji v začetku 20. stoletja vplivali na obliko joge danes, ter analizirali poškodbe v jogi. Na koncu bomo podali napotke za preprečevanje poškodb pri vadbi joge.

2 JOGA

2.1 ZGODOVINA IN BESEDILA JOGE

Joga je veja indijske filozofije. Sanskrska beseda yoga je etimološko izpeljana iz besede yuj, ki pomeni »vpreči v jarem« ali »združiti«. Izraz yoga je najpogosteje interpretiran kot združitev individualne zavesti z univerzalno zavestjo. Ta definicija izvira iz Vedante, ki je dominantna veja hindujske filozofije in je močno vplivala na večino jogijskih šol. Čeprav ima pojem združitve smisel znotraj tradicij Vedante, pa ta ni prisoten pri vseh šolah joge. Spada v zgodnje (predklasične) in pozne (postklasične) šole, ki imajo nedualistično filozofijo. Pojem združitve tako ne spada v sistem klasične joge, ki ga je oblikoval Patanjali v 2. stoletju. V svojih Joga Sutrah (sutra pomeni navodilo) definira jogo kot umiritev miselnih vrtincev (cita-vrti-nirodhah). V Bhagavad-giti (gospodova pesem), ki je del hindujske epske pesnitve Mahabharate, je joga definirana kot ravnodušnost, ravnotežje in harmonija ter opisuje miren odnos do življenja in neprizadetost nad vzponi in padci (Feuerstein, 1998).

Joga izhaja iz raznolike in razvijajoče kulture Indije, ki je pogosto pogojena s hinduizmom, z budizmom, jainizmom in drugimi religijami. Jogijske filozofije, poučevanja in prakse so tako številčne in različnih oblik. Kar vemo o poreklu in razvoju joge, prihaja iz različnih virov, kot so starodavna besedila, ustna izročila, ikonografija, plesi in pesmi (Stephens, 2010).

Kljub več kot stoletju raziskovanja še vedno ne vemo veliko o začetkih joge. Glede na arheološka izkopavanja naj bi se začela v Indiji pred pet tisoč leti. V 20. letih prejšnjega stoletja so arheologi odkrili tako imenovano indsko civilizacijo ter v ruševinah velikih mest našli upodobitve, ki spominjajo na jogijske figure (Feuerstein, 2006).

Prvi zapisi o jogi se pojavijo v Vedah (sveti spisi), ki so nastale okrog 1700–1100 pr. n. št. v Indiji. Bolj natančno se joga in pojem združitve omenjata v najstarejšem delu Ved – Rigvedi, ki je starodavna indijska zbirka hvalnic. Kasneje se pojavijo Upanišade, ki jih mnogi štejejo kot del Ved oziroma so njen zaključek ter so znane kot filozofija Vedante. Beseda upanišada pomeni sedeti poleg in opisuje, kako učenec sedi poleg učitelja. V Upanišadah prvič najdemo razlage jogijske prakse, čeprav so še vedno osredotočeni na meditacijo (Stephens, 2010).

Bhagavad-gita je eno najpomembnejših jogijskih del, ki je nastalo 500 let pr. n. št. in podaja napotke za življenje zavestne akcije. Če si želimo izogniti lastnim težavam in težavam z drugimi, morajo biti naše akcije neškodljive in morajo presegati ego (Feuerstein, 2006). V Bhagavad-giti so omenjene tri poti joge. Prva je pot akcije ali dejanja (karma joga), druga pot predanosti (bhakti joga), kjer predanost hindujskemu bogu Šivi osvobodi osebo trpljenja, in tretja pot je pot znanja (gjana joga) (Singleton, 2010).

Patanjalijeve Joga Sutre, ki so nastale 200 let pr. n. št., opisujejo sistem joge, osemstopenjsko pot, ki postopno vodi do razsvetljenja. Patanjalijevo Ashtanga jogo (joga osmih členov) sestavljajo jama (samoobvladovanje), nijama (dolžnosti), asana, pranajama, pratjahara (usmeritev vase, utišanje čutov), dharana (koncentracija), dhjana (meditacija) in samadhi (nadzavestno stanje). Ta sistem predstavlja raja jogo, »kraljevsko« jogo utišanja ali umiritve uma. Tu najdemo eno prvih omemb jogijske

prakse, ki vključuje tako asane kot pranayamo (Stephens, 2010). Tretji del joge v Joga Sutrah je asana. Asana je splošno prevedena kot telesni položaj, vendar lahko njen pomen izraža občutek »biti prisoten v svojem telesu«. Dobesedni prevod asane je sedeči položaj, ki ga lahko interpretiramo in povežemo s praksami meditacije, zapisane v starejših zapisih o jogi, v Vedah in Upanišadah. Čeprav Joga Sutra ne opisujejo nobene specifične asane, je ena sutra naslovljena asani, kjer preprosto piše »sthira sukham asanam«, kar pomeni »asana je stabilen in udoben položaj«. Patanjali pravi, da je pranayama kontroliran vnos in odtok diha v trdno zasidrani drži (Bouanchaud, 1997, v Stephens, 2010). Prvi in najbolj vpliven komentar Patanjalijevih Joga Suter je starodavno besedilo Yoga Sutra Bhasya, ki je pogosto obravnavano kot njihov sestavni del (Singleton, 2010).

Vsi najbolj poznani stili moderne joge, ki se prakticirajo na Zahodu, so oblika hatha joge. Za mnoge je lahko presenetljivo, da so prvi zapisi o hatha jogi in razlage jogijske prakse asan stari le nekaj sto let in ne tisoče, kot pogosto trdijo v popularni literaturi. Izraz hatha je sestavljen iz besed »ha«, ki pomeni sonce, in »tha«, ki pomeni luna, ter simbolizira življenjsko energijo in zavedanje. Eden od namenov hatha joge je očiščenje telesa ter doseganje ravnovesja fizičnih, mentalnih in energetskih področij. Hatha joga išče duhovni razvoj v vsakdanjih izkušnjah življenja in poskuša z uporabo telesa integrirati telo, um in duh.

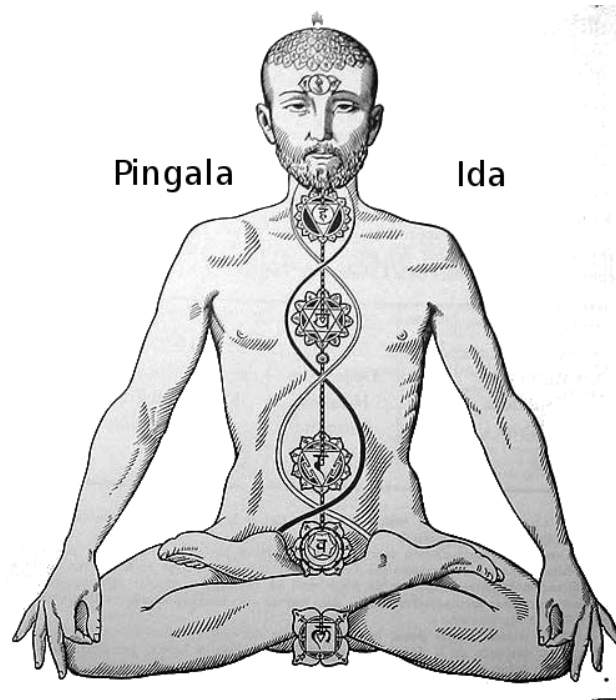
Prvi zapis o hatha jogi je Hatha Yoga Pradipika, napisana v 14. stoletju. Tu lahko omenimo tudi pomemben vpliv budizma in tantre na razvoj hatha joge. Pradipika podrobno opisuje asane, pranayamo in druge tehnike, potrebne na jogijski poti. Poleg Pradipike sta pomembna vira o hatha jogi tudi Shiva Samhita (Samhita pomeni zbirka besedil ali verzov), napisana med 15. in 17. stoletjem, ter Gheranda Samhita, napisana v 17. stoletju (Stephens, 2010).

Pradipika predpisuje jogijsko prakso, ki se začne z vadbo asan in shatkarm. V prvem verzu o asani je zapisano, da z asanami pridobimo mirnost telesa in uma, zdravje in lahkotnost udov. V Pradipiki je opisanih samo 15 asan, od katerih naj bi se štiri šteje za najpomembnejše. Ena od teh je padmasana ali položaj lotusa (glej Sliko 17) in je najbolj natančno opisana. V Gherandi Samhiti najdemo dodatnih 17 asan poleg tistih, ki so opisane že v Pradipiki, torej skupno 32. Mnogo teh asan se med seboj le rahlo razlikuje, kot npr. v položaju rok ali pogledu (Stephens, 2010).

Shiva Samhita omenja, da je 84 asan, vendar opisuje samo štiri sedeče položaje. Nosilec hatha joge je pranayama, ki čisti in uravnoteži energijske kanale (nadije) in v kombinaciji z mudrami in bandami sili energijo (prano) v glavni energetski kanal šušumno. To dvigne kundalini energijo, ki si jo najlažje predstavljamo kot spečo kačo na dnu hrbtenice, ki se prebuja in dviguje po hrbtenici navzgor. Na podlagi teh besedil je človeško telo narejeno iz mrež ali energetskih kanalov, imenovanih nadiji. Shiva Samhita ocenjuje, da je teh kanalov 300.000, Hatha Yoga Pradipika pa, dajih je 72.000. Ves proces čistilnih tehnik, asan in pranayame cilja na očiščenje in ravnotežje nadijev. Obstajata dva glavna nadija, ida in pingala, eden na levi in drugi na desni strani glavnega kanala šušumne. Pomembne so tudi zelo znane čakre (energijska središča), splošno omenjajo šest ali sedem čaker, ki so razporejene v intervalih po hrbtenici. Tam se tudi srečata in prepleteta ida in pingala nadija. Glavne nadije in čakre lahko vidimo na Sliki 1. Kača kundalini (boginja Šakti) se dviga po šušumni in prebada čakre na svoji poti navzgor.

Rezultat tega je, da vadeči doseže samadhi (razsvetljenje) in posledično mokšo ali osvoboditev (Singleton, 2010).

Skozi nadaljnji razvoj hatha joge so se opisi in oblike asan spreminjale, tako lahko pride tudi do tega, da isto ime pripada zelo različnim telesnim položajem. Čeprav ti viri ne dajejo zelo natančnih navodil za izvedbo asan, z izjemo padmasane, vadba asan ni bolje opisana vse do obuditve moderne joge v začetku 20. stoletja (Stephens, 2010).



Slika 1. Čakre in glavni nadiji (Simple pranayama, 2015).

2.2 SODOBNA JOGA

Joga je v drugi polovici 19. stoletja doživela renesanso in presegla meje Indije predvsem prek novih verskih gibanj, ki so obudila stare jogijske prakse. Prve korake joge na Zahodu lahko pripišemo Svamiju Vivekanandi (1863–1902), ki si je vse življenje prizadeval, da bi tudi Zahod seznanil z vedskimi nauki. V svojem govoru leta 1893 je prvič predstavil jogijske prakse velikemu občinstvu v Ameriki. Od takrat naprej je joga pospešeno prodirala na Zahod (Schops, 2011).

Poleg številnih drugih jogijev sta predvsem Svami Sivananda Saraswati (1887–1963) in Tirumalai Krishnamacharya (1888–1989) pripomogla k oblikovanju joge, kot jo pozna svet danes. Saraswati je razvil zvrst joge, ki združuje karma, bhakti, gjana in raja jogo. Učitelj joge Krishnamacharya pa je zaznamoval na telo osredotočeno vadbo joge, ki jo v številnih različicah poučujejo na Zahodu. Jogo je poučeval v mestu Mysore v Indiji, kjer je začel učiti tudi ženske in zahodnjake. Njegovi najbolj znani učenci so B. K. S. Iyengar, Pathabi Jois in T. K. V. Desikachar. Vse poznejše oblike joge, ki se osredotočajo na telo in vadbo asan, imajo svoje korenine v jogi Krishnamacharye (Schops, 2011).

Joga je v današnjem sodobnem svetu postala vseprisoten pojav. Vadbe joge potekajo v šolskih telovadnicah, fitnesih in razkošnih studiih v mestih (Lindsay, 2013). Večina vadb joge se osredotoča na asano. V anketi, ki jo leta 2012 naredil Yoga Journal, ocenjujejo, da je približno 20,4 milijona Američanov, ki redno vadijo jogo, kar je 8,7 % odrasle populacije in predstavlja 29 % povišanje od leta 2008. Drugih 44 % populacije je zelo zainteresiranih za vadbo in jo želijo prakticirati v prihodnosti (Yoga in America, 2012). Celotna svetovna populacija vadečih joge pa je ocenjena na 30 milijonov (Dangerfield, 2009).

Mnogo vadb in centrov želi poudariti neko duhovno pristnost okoli njihove prakse v obliki novodobne teorije, ki jemlje navdih v hindujski religiji. Učitelji pogosto navajajo Bhagavad-gito ali Patanjalijeve Sutre kot osnovo njihovega učenja in pridigajo o superiornosti duha nad telesom in zavračanju materialnosti (Lindsay, 2013). Med tem pa je 5 najpogostejših motivov za vadbo joge v Ameriki večinoma povezanih s telesom in ne z duhovnostjo: gibljivost (78,9 %), razvoj gibalnih sposobnosti (62,2 %), zmanjšanje stresa (59,6 %), izboljšanje zdravja (58,5 %) in telesne pripravljenosti (55,1 %) (Yoga in America, 2012).

Leta 2002 v Ameriki je bila povprečna starost vadečih joge 39,5 leta, 76 % vadečih je bilo ženskega spola in 85 % belcev. Izbira oz. odločitev za vadbo joge je bila največkrat povezana z mišično-skeletnimi stanji, mentalnim zdravjem, s težkimi zvini in z astmo. Joga je bila najpogosteje uporabljena za zdravljenje mišično-skeletnih in mentalnih stanj, večina vadečih je poročala, da jim je vadba joge pomagala pri teh stanjih. Za večino vadečih (61 %) je joga pomembna pri ohranjanju zdravja, čeprav je le 25 % vadečih razkrilo vadbo joge svojemu zdravniku (Birdee idr, 2008). Razlogi za vadbo joge so pri 64 % vadečih povezani z wellnessom, 48 % vadečih z izboljšanjem različnih zdravstvenih stanj in 21 % vadečih posebno z bolečinami v hrbtu in vratu (Saper, Eisenberg, Davis, Culpepper in Phillips, 2004). Mlade ženske z bolečinami v hrbtenici in alergijami se za izboljšanje zdravstvenega stanja bolj pogosto odločijo za vadbo jogo kot mlade ženske z migrenami. V Avstraliji kar 35 % žensk med 28 in 33 leti vadi jogo ter 27 % žensk med 56 in 61 leti (Sibbritt, Adams in Riet, 2011).

2.2.1 Asana

Beseda asana pomeni telesni položaj in je temelj hatha joge. Z asano pridobimo stabilnost telesa in uma, svobodo od bolezni in lahkotnost udov. Asane odpirajo energetske kanale in psihične centre. Hatha jogiji so odkrili, da jim nadzor nad telesom pri asanah omogoči nadzor nad umom in energijo. Tako asane priskrbijo stabilno osnovo, s katero raziskujemo telo, dihanje, um, in so orodje za višjo zavest (Saraswati, 1998).

Zahodnjakom odlično ustreza hatha joga, saj je sestavljena tako, da začne z osnovami našega doživljanja, z našim telesom, in nadaljuje navznoter. Z vadbo asane se začnemo zopet zavedati sebe in najprej razvijamo telesno zavest, nato pa je cilj hatha joge razvoj višjih ravni zavesti. Najbolj učinkovita značilnost hatha joge je prav ta fizična pot k duhovnosti. Prav v tem se asane razlikujejo in dopolnjujejo gimnastične vaje (Fraser, 2004). »Gimnastične vaje so smotrno sestavljene gibalne naloge, katerih glavni namen je z natančnim izpolnjevanjem časovnih in prostorskih elementov gibanja doseči želeni lokalni vpliv na gibalni stroj človeka« (Pistonik, 2011).

Asane so psihosomatske vaje, ki krepijo in usklajujejo delovanje živčnega sistema ter utrjujejo duševno stanje. Vadba asan pomirja, sprošča in vzbuja občutek notranje svobode in miru. Pomagajo nam pri obvladovanju telesa in fizioloških procesov. Učinkujejo na mišice, sklepe, dihanje, srce, ožilje, živčni in limfni sistem, vse organe in žleze ter na duševnost (Maheswarananda, 2000).

Danes se popularne vadbne joge, katerih glavni del je asana, večinoma osredotočajo na telesno vadbo joge. Telesna vadba je posebna vrsta telesne dejavnosti, ki je namenjena izboljšanju telesne pripravljenosti in zdravja (World Health Organization, 2015). Tako je danes asana sredstvo za izboljšanje zdravja in telesne pripravljenosti, kjer razvijamo gibljivost, moč, ravnotežje in koordinacijo, ter pogosto ni povezana z duhovnostjo. Gibljivost je gibalna sposobnost doseganja gibov z maksimalnimi amplitudami v sklepih oz. sklepnih sistemih (Pistotnik, 2011). Pri metodah raztezanja so potrebni dobra ogretost telesa, usmerjena pozornost (občutenje telesa in zavesten nadzor gibanja), dober ravnotežni položaj in nadzor dolžine mišice (raztezamo do praga bolečine).

Vadba joge vključuje veliko razteznih asan za vrat, hrbet, kolke in ramenski obroč, asane za ravnotežje, ki so po navadi različice stoje na eni nogi, in asane, pri katerih je potrebna večja mišična aktivacija za vztrajanje v položaju (npr. opora na rokah) ter pri katerih razvijamo moč. Za izvedbo večine asan je potrebna velika gibljivost.

Poznamo več skupin asan, ki se delijo na: stoječe asane (kamor spadajo tudi odkloni in asane za ravnotežje), predklone, zaklone, zasuke, opore na rokah, obratne ali inverzne asane, sedeče položaje za pranayamo in meditacijo, položaje za sproščanje in sklop asan za ogrevanje (Schops, 2011). Asane so pogosto mešane in so kombinacija več položajev. Slikovno bomo predstavili nekaj glavnih asan, ki bodo razdeljene v opisane skupine asan.

Stoječe asane:

- *Virabhadrasana II oz. bojevnik II* je izpadni korak v levo/desno, odročenje, zasuk glave v levo/desno (Slika 2).
- *Uttanasana oz. predklon stoje* je opora stojno spredaj, dlani ob stopalih (Slika 3).
- *Trikoasana oz. trikotnik* je odklon v stoji raznožno, odročenje, prijem za gleženj (Slika 4).
- *Vrkasana oz. drevo* je stoja na levi/desni, skrčno z desno/levo, stopalo naslonjeno na notranji del stegna, vzročenje (Slika 5).



Slika 2. Virabhadrasana II oz. bojevnik II (Yoga poses, 2015).



Slika 3. Uttanasana oz. predklon stoje (Yoga poses, 2015).



Slika 4. Trikoasana oz. trikotnik (Yoga poses, 2015).



Slika 5. Vrkasana oz. drevo (Yoga poses, 2015).

Predkloni:

- *Paschimotanasana oz. klešče* so globoki predklon sede, prijem za stopala (Slika 6).



Slika 6. Paschimotanasana oz. klešče (Yoga poses, 2015).

Zakloni:

- *Bhujangasana oz. kobra* je leža oporno (Slika 7).
- *Ustrasana oz. kamela* je opora klečno zadaj, dlani na petah, uleknjeno (Slika 8).



Slika 7. Bhujangasana oz. kobra (Yoga poses, 2015).



Slika 8. Ustrasana oz. kamela (Yoga poses, 2015).

Zasuki:

- *Ardha Matsyendrasana oz. zasuk sede* je sed skrčno z desno/levo, desno/levo stopalo ob zunanji strani levega/desnega kolena, skrčno raznožno z levo/desno, zasuk v desno/levo, odročanje dol, leva/desna skrčno, komolec odriva koleno (Slika 9).



Slika 9. Ardha Matsyendrasana oz. zasuk sede (Yoga poses, 2015).

Opore na rokah:

- Adho Mukha Shvanasana oz. strešica/navzdol obrnjen pes je opora stojno spredaj (Slika 10).
- Chaturanga Dandasana oz. sklek je opora ležno spredaj, skrčno (Slika 11).
- Urdhva Mukha oz. navzgor obrnjen pes je opora ležno spredaj, uleknjeno (Slika 12).



Slika 10. Adho Mukha Shvanasana oz. strešica/navzdol obrnjen pes (Yoga poses, 2015).



Slika 11. Chaturanga Dandasana oz. sklek (Yoga poses, 2015).



Slika 12. Urdhva Mukha oz. navzgor obrnjen pes (Yoga poses, 2015).

Obratne ali inverzne asane, kjer je telo obrnjeno na glavo in glava nižje od srca:

- *Sirsasana oz. stoja na glavi* z oporo na podlahteh, prsti rok prekrižano (Slika 13).
- *Sarvangasana oz. sveča* je stoja na lopaticah (Slika 14).



Slika 13. Sirshasana oz. stoja na glavi (Yoga poses, 2015).



Slika 14. Sarvangasana oz. sveča (Yoga poses, 2015).

Položaj za sproščanje:

- *Savasana oz. truplo* je leža na hrbtu, raznožno, odročenje dol (Slika 15).
- *Virasana oz. heroj* je klek sedno, stopala ob stegnih (Slika 16).

- *Dandasana oz. palica* je opora sedno ozko raznožno.
- *Tadasana oz. gora* je ozka razkoračna stoja, priročenje.



Slika 15. Savasana oz. truplo (Yoga poses, 2015).



Slika 16. Virasana oz. heroj (Yoga poses, 2015).

Sedeči položaji za pranayamo in meditacijo:

- *Padmasana oz. lotos* je sed skrčno raznožno prekrižano, narti stopal na stegnih, zapestja na kolenih (Slika 17).
- *Vajrasana oz. diamant* je klek sedno (Slika 18).



Slika 17. Padmasana oz. lotos (Yoga poses, 2015).



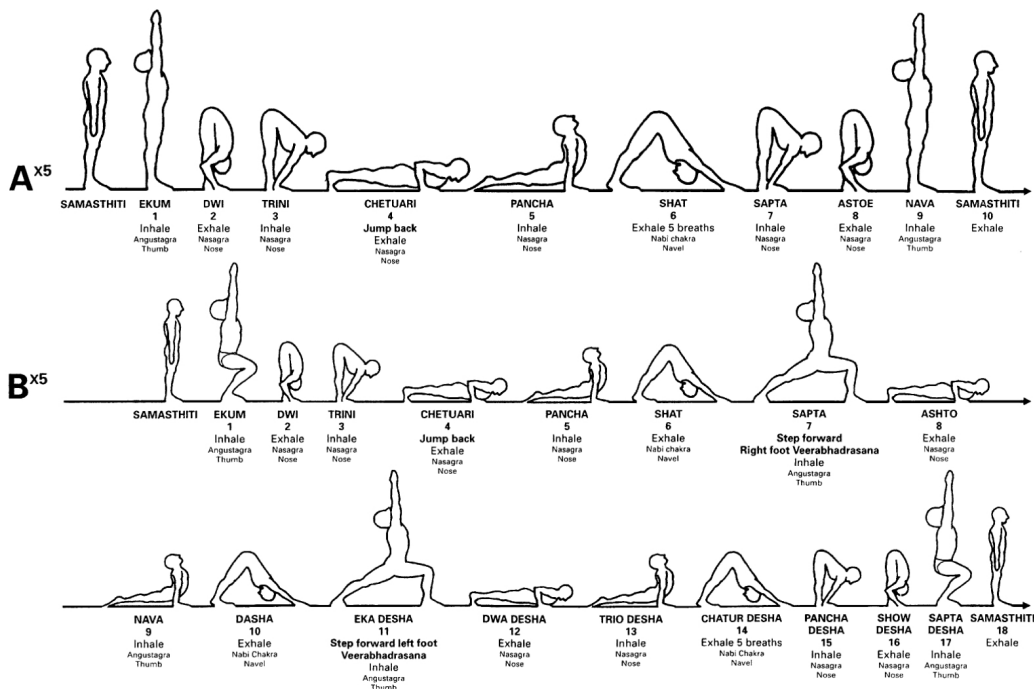
Slika 18. Varjasana oz. diamant (Yoga poses, 2015).

Sklop asan za ogrevanje:

- *Surya namaskara oz. pozdrav soncu* (Slika 19).

ASTANGA YOGA
AS TAUGHT BY SHRI K PATTABHI JOIS
Mysore 1993
DRAWINGS BY JOHN SCOTT. SANSKRIT & TRANSLATIONS BY EDDIE STERN

SURYANAMASKARA A&B



Slika 19. Pozdrav soncu ali suryanamaskara A in B v Ashtanga jogi Patthabi Joisa (Scott, 2001).

2.2.2 Oblike joge

Oblike in pristopi k jogi so zelo različni, naj jih naštejemo samo nekaj: Ashtanga Vinyasa, integralna, kundalini, Sivananda, Bikram, Iyengar, Vinyasa, Flow in Power joga ter transcendentalna meditacija. Nekatere oblike joge se močno razlikujejo od tradicionalne oblike hatha joge, saj pri njih primarno prevladuje samo vadba asan, medtem ko skoraj ni več vadbe pranayame in meditacije (Stephens, 2010).

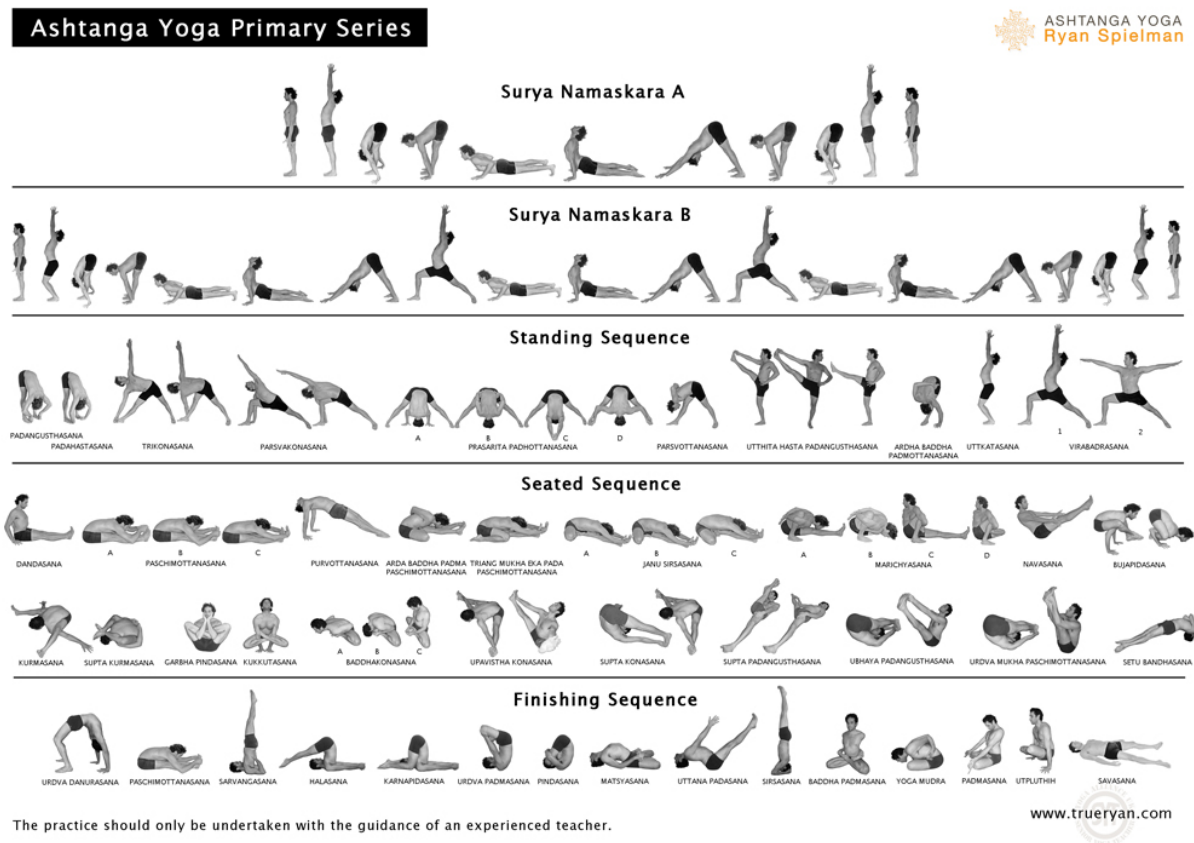
Sodobne oblike joge lahko v grobem razdelimo na položajne in meditacijske. Nekatere oblike joge so mešanica obeh (npr. Sivananda joga). Pri položajni jogi se osredotočamo na vadbo asan, pri meditacijskih oblikah joge pa sta poudarjeni duhovnost in meditacija. Vadbo asan pri položajnih oblikah joge lahko delimo na statično in dinamično. Statična vadba asan je bolj umirjena oblika položajne joge, kjer se določen telesni položaj zadrži več minut (npr. Hatha in Iyengar joga). Za dinamično vadbo asan so značilni večja intenzivnost, tekoče zaporedje asan, hitre menjave položajev in posebni prehodi med asanami (npr. skok iz opore stojno spredaj v sklek, Vinyasa). Med dinamične oblike joge spadajo Ashtanga Vinyasa, Vinyasa, Flow in Power joga. Točno določeno zaporedje asan oz. serije imata Ashtanga Vinyasa joga in Bikram joga, kar lahko vidimo na slikah 19, 20 in 22.

Joga se izvaja v udobnih oblačilih in bosih nog na neдрseči podlogi. Serija asan se izvaja počasi in zaporedoma, koncentriramo se na gibanje ter na globoko trebušno dihanje, ki spremlja gibanje. Če želimo asane izvajati pravilno in občutiti njihovo učinkovanje, se moramo duševno in telesno sprostiti. Prehodi med telesnimi položaji se smatrajo za enako pomembne kot sami telesni položaji, ki jih navadno zadržimo štiri do pet vdihov in izdihov, odvisno od oblike joge, ki so sedaj popularne. Tipična vadba joge na Zahodu vključuje zaporedje asan, globoko dihanje in sproščanje. Vadba se pogosto začne s petjem v sedečem položaju in konča v istem položaju, kjer se trikrat zapoje »om« in s sklonjeno glavo ter sklenjenimi dlanmi izgovori »namaste« (Field, 2012).

Podrobno bomo opisali najbolj znane oblike joge, ki se osredotočajo predvsem na vadbo asan: Ashtanga Vinyasa, Iyengar in Bikram jogo.

Ashtanga Vinyasa joga. Ashtanga Vinyasa joga je metoda vadbe joge po K. Pattabhi Jois, ki temelji na Yoga Sutrah. Ashtanga Vinyasa joga se tradicionalno poučuje v Mysore stilu, kjer gre vadeči sam skozi določeno zaporedje asan, učitelj pa daje individualne napotke (Stephens, 2010). Izraz Ashtanga pomeni osem delov ali osem udov, kot v Patanjalijevi osmeri poti, opisani v Yoga Sutrah, nanaša pa se tudi na popularni pristop k jogi Pattabhi Joisa iz Mysora v Indiji. Ashtanga je ena bolj živahnih, atletskih oblik joge, ki vključuje zaporedje asan, ki se jih izvaja relativno hitro z občasnimi skoki iz enega v drug položaj. Vsaka asana se zadrži 5 dihov, sledi pa Vinyasa, ki vključuje ponavljajoče pozdrave sonca in tako poskrbi za zelo dinamično vadbo (Field, 2012). Vinyasa pomeni povezanost giba in diha, vsaka asana pa ima določeno število vinyas, torej gibov in dihov, s katerimi vstopimo v asano ali jo zapustimo. Pozdrav soncu sestavlja deset položajev, vsak položaj je nasproten prejšnjemu, in tako ustvari ravnotežje med predkloni in zakloni, izvedeno z usklajenim dihanjem in aerobno aktivnostjo (Slika 19) (Omkar, Mour, Das, 2011). Vadba je pri Ashtanga jogi razvrščena v več progresivnih serij, za njih pa je značilno točno določeno zaporedje, kar lahko vidimo na Sliki 20. To omogoča, da lahko sčasoma odvrnemo pozornost od zaporedja in vadba preraste v meditativno prakso, ko telo zavzema asane intuitivno in brez mentalnega zavedanja, um pa je osredotočen in krepi

sposobnosti usmeritve vase, koncentracije in meditacije (Ajna studio, 2015). Ashtanga Vinyasa joga je zaradi strogega upoštevanja standardizirane vadbe točno določene serije položajev primerna za znanstveno raziskovanje (Mikkonen, Pedersen in McCarthy, 2008).



Slika 20. Primarna serija Ashtanga Vinyasa joge (Spielman, 2010).

Iyengar joga. Ta oblika joge je poimenovana po njenem ustanovitelju B. K. S. Iyengarju in se osredotoča na pravilno poravnavo v položajih. V zgodnjih letih svojega poučevanja je bil Iyengar velikokrat manj spreten v asanah kot njegovi učenci. Opisuje, da je imel v praksi nepravilno tehniko in bil velikokrat v bolečinah. Tako je začel eksperimentirati z različnimi pripomočki in modifikacijami, po katerih je njegova metoda znana. S svojim delom *Light on Yoga* (1966), kjer daje natančna navodila asan, s posebno poravnavo za vsak položaj, je spremenil vadbo hatha joge po svetu (Stephens, 2010). V Iyengar jogi se položaji zadržijo dalj časa, prilagojeno stanju učencev. Pogosto se uporabljajo pripomočki, ki pomagajo vadečemu varno zavzeti položaj, kot so trakovi, kocke in vzglavniki, kar lahko vidimo na sliki 21 (Field, 2012). Iyengar se zavzema za vseh osem delov Patanjalijeve Ashtanga joge, tudi asano. Asane zadovoljijo potrebe vsakega posameznika glede na njegovo določeno konstitucijo in telesno pripravljenost. Asana ni samo položaj, ampak jo dosežemo takrat, ko so vsi deli telesa pravilno poravnani, s popolnim zavedanjem in z inteligenco. Učinki asane pridejo takrat, ko se počutimo popolnoma udobno v končnem položaju. Popolnost v asani dosežemo, ko jo zavzamemo brez napora in znotraj najdemo neskončno bit (Stephens, 2010). Iyengar joga se zaradi svoje narave uporablja tudi kot terapija.



Slika 21. Vadba Iyengar joga s pripomočki (Englehart, 2015).

Bikram joga. Bikram joga je metoda vadbe joga Bikram Coudhurya, ki mu je prinesla velik finančni uspeh in je močno razširjena oblika joga po svetu. Bikram joga se vadi v toplotno ogrevanem prostoru (do 40 stopinj Celzija). Vadba sestavlja 26 položajev, ki se zaporedoma izvedejo dvakrat (Slika 22). Položaj navadno zadržimo od 30 do 60 sekund in vadba tipično traja 90 minut. Vključuje stoječe položaje, enonožne ravnotežne položaje, sedeče položaje in dve dihalni vaji. Podobno kot pri Ashtanga jogi vadeči izkusijo predvidljivost zaporedja asan. Namen Bikram joga je s pomočjo povišane toplote v prostoru in izvajanja asan dvigniti telesno temperaturo, s tem povečati telesno prožnost, omogočiti povečano potenje ter posledično prečiščenje in razstrupljanje telesa (Field, 2012). Zaradi okolja so raztegi posameznika veliko večji, kot bi bili normalno možni, kar lahko privede do poškodb (A. Stephens, 2005). Zaradi vročine se mnogi izogibajo Bikram jogi. Vadečim s hipertenzijo, z avtoimunskimi boleznimi, kot sta sindrom kronične utrujenosti ali fibromialgija, in nosečnicam se Bikram joga odsvetuje (Field, 2012).



Slika 22. 26 asan Bikram joge (Bikram yoga, 2015).

3 IZVORI IN RAZVOJ MODERNE POLOŽAJNE JOGE

Po De Michelis (2004) moderno jogo delimo na moderno položajno jogo, sta kot Iyengar joga in Ashtanga joga, ter moderno meditacijsko jogo, kot je transcendentalna meditacija. Moderna položajna joga opisuje popularne sodobne oblike joge, ki se skoraj v celoti osredotočajo na položaje (asane) in nadzor dihanja (pranayama).

Moderna položajna joga je reinterpretacija jogijske tradicije modernega Zahodnega sveta, duhovna in telesna praksa, ki ponuja obliko duhovnosti zunaj okvirov tradicionalnih religij in hkrati predstavlja Zahodne asociacije telesa z lastnim duhovnim stanjem (stanjem zavesti) (Lindsay, 2013).

Tradicija moderne joge, ponazorjena z globaliziranimi praksami joge B. K. S. Iyengarja, K. Pattabhi Joisa in Bikram Choudhuryja, ima močan poudarek na telesnem vidiku joge. Ta preobremenjenost, posebno z asano ali s položaji, pa predstavlja temelj razvoja tradicij moderne joge po svetu (Sarbacker, 2014).

Večina današnjih telesnih vadb joge izhaja prav iz naukov B. K. S. Iyengarja in K. Pattabhi Joisa, ki sta poudarjala duhovnost skozi telesno prakso in vplivala na razvoj moderne položajne joge. Njunega učitelja Tirumalai Krishmanacharyjo mnogi smatrajo kot očeta moderne joge, saj je v prvi polovici 20. stoletja v Indiji pod vplivom Zahodne telesne kulture razvil sistem asan s tekočim zaporedjem, iz katerega izvirajo moderne oblike položajne joge (Sarbacker, 2014).

3.1 STARODAVNA ALI MODERNA

To, kar je najbolj presenetljivo o večini oblik joge, ki se učijo danes, naj bo to hatha joga ali kakšna druga veja joge, je, kako drugačne so od modela, postavljenega v besedilih Hatha Yoga Pradipike, Shiva Samhite in Gheranda Samhite. Največji razkorak vidimo v principu asane kot sistemu za zdravje, telesno pripravo in dobro počutje ter v regulaciji drugih praks joge, kot so shatkarme, mudre in sicer ne tako pogosto pranayame. Čeprav se nekatere šole joge trudijo ohraniti tudi te elemente, se večina osredotoča na prakso asane. Aplikacija čakr in nadijev je v modernih oblikah joge omejena na tri glavne nadije, čakre in njihovo povezavo s kundalini izkušnjo. Čeprav najdemo reference v popularni literaturi in v jogijskih krogih, se teorije in prakse redko omenjajo in izvajajo na vadbah joge danes (Singleton, 2010).

Na splošno indijska tradicija ne kaže nobenih dokazov za takšno vrsto položajne joge oz. vadbe, kjer je poudarek na prakticiranju asan. Prav tako ni nobenih dokazov o tako velikem številu asan, kot jih opazimo v jogi danes. Tukaj moramo izključiti sedeče položaje, kot je padmasana (lotus), ki ima veliko praktično in simbolično vlogo v zgodovini joge ter zaradi oglaševanja tudi danes. Jogijski položaj prekržanih nog je postal mednarodno znan simbol za sproščanje, zdravje, dobro telesno pripravo, samokontrolo in urbano spiritualnost (Singleton, 2010).

Danes so Joga Sutre in njihov komentar Joga Sutra Bhasya najpogosteje citirani starodavni jogijski besedili s strani modernih jogijev. Čeprav po mnenju mnogih akademikov Joga Sutre predstavljajo klasično jogo, se moramo zavedati, da so le eden od mnogih jogijskih besedil in niso nujno glavni vir indijske joga tradicije, kot mnogi zatrjujejo. Joga Sutre so postale primarno besedilo za vadeče joge v 20. stoletju

predvsem zaradi vpliva evropskih akademikov in zgodnjih promotorjev joge na Zahodu, kot je Vivekananda (Singleton, 2010).

Učitelji moderne joge se večinoma koncentrirajo samo na del suter, ki omenja Ashtanga jogo (Singleton, 2010). Asane so najbolj poudarjen del joge v moderni položajni jogi, vendar pa je Patanjali sami asani v Sutrah dodelil samo tri verze, kar predstavlja le 1 % vseh Yoga Suter, in čeprav danes vadeči mislijo, da asane pomenijo položaj ali držo, je bolj natančen prevod, kot smo že omenili, »usesti se« ali sedeči položaj. Namen asane v Yoga Sutrah je priprava na daljše sedenje v meditaciji in natrenirati telo tako, da ne moti uma pri meditaciji, kar kaže na predvsem drugačen namen asane kot v sistemu telesne priprave v moderni položajni jogi (Lindsay, 2013).

Da prakse veliko modernih šol joge ne temeljijo na nobenih znanih tradicionalnih besedilih o jogi, opisuje tudi Buhneemann. V svojem delu o tradiciji 84 asan je zbral redke indijske ilustracije asan in ilustriran rokopis Jogapradipake (1737), ki sicer dajejo dokaz o praksi asan znotraj hatha joge pred obuditvijo položajne joge dvajsetega stoletja, vendar opisuje, da vsi tradicionalni sistemi joge pripisujejo asani pripravljalni in podrejeni položaj, kjer je poudarek na pranayami in meditaciji ter vodilo osvoboditev od cikla ponovnega rojstva. Stara besedila o jogi ne poudarjajo asane in učijo le omejeno število asan. Takšna vloga asane pa se razlikuje od vloge, ki jo ima v moderni položajni jogi (Buhneemann, 2007, v Singleton, 2010).

Nasprotnega mnenja je Mallinson (2011), ki razlaga, da obstajajo opisi asketskih fizičnih praks, ki so nastali tisoč let pred znanimi besedili o jogi in asanah, ter da veliko teh praks kaže podobnost s tehnikami hatha joge. Asketi naj bi bili v neprijetnih sedečih položajih daljši čas v predklonih stali na eni nogi ali imeli roke v zraku. Tako je hatha joga od začetkov in do danes povezana z asketizmom. Razlog za kodifikacijo asketskih tehnik je bil ta, da so bile tako prvič na razpolago širši neasketski publiki. Besedila razlagajo, da naj bi bil najprimernejši za vadbo hatha joge asket, vendar priznava, da je praksa koristna za vse. Čez stoletja je ostala praksa hatha joge pri asketih skoraj nespremenjena, besedila in njihov namen pa so postajali bolj složni z vsakdanjimi ljudmi in koristni za zdravje. Tako besedilo je tudi Shiva Samhita (15. stol.), ki je očitno znak moderne joge in obljublja lepo telo in sposobnost privlačiti člane nasprotnega spola. Mnogi viri in poročila popotnikov v tem času opisujejo velik pomen asan med asketi, kar kaže na različna mnenja učenjakov, kakšen položaj in pomembnost je imela asana v sistemu joge.

»Asana v moderni jogi ni rezultat neprekinjene dediščine hatha joge. Čeprav bi šli predaleč, če bi rekli, da moderna položajna joga nima nobene povezave s prakso asane v indijski tradiciji, je njun odnos poln radikalnih inovacij in eksperimentiranja. Je rezultat prilagajanja novim obravnavam telesa, ki je nastalo kot rezultat srečanja Indije z modernostjo« (Singleton, 2010).

3.2 DEFINICIJA MODERNE JOGE IN NJENI ZAČETKI

Moderna joga se uporablja kot tehnični izraz, ki se nanaša na določene tipe joge, ki so se razvili z interakcijo posameznikov z Zahoda, ki jih je zanimala indijska religija, in zahodnjaških Indijcev v zadnjih 150 letih. Tako jo lahko definiramo kot zahodnjaško vejo joge, dodano indijskemu drevesu joge. Večina vadb joge na zahodu danes in tudi nekaj sodobne indijske joge spada v to kategorijo. Kot najmlajša veja joge, stara samo 150 let, pa je najbolj globalizirana, sam izraz moderna opisuje njen nastanek v moderni dobi in

njen geografski in kulturni razpon, povečini v razvitih državah in urbanih okoljih (De Michelis, 2004).

Po De Michelis (2004) sta dve pomembni letnici glede začetkov moderne joge: 1849 in 1896. Prva se nanaša na prvi zapis zahodnjaka, da sebe smatra kot vadečega jogo. To je bil Henry David Thoreau, ki v pismu prijatelju opisuje prakso joge in da je do neke mere tudi on jogi. Do tega časa je zahod poznal jogo in jogije, vendar to ni bila možnost in nekaj, s čimer bi se ukvarjal zahodnjak. Fenomen joge je bil opisan, raziskan in poročan v tretji osebi. Seveda so obstajali tudi primeri zahodnjakov, ki so padli v orientalsko kulturo. V primeru Thoreauja se je zahodnjak začel ukvarjati z jogo in pri tem ostal zahodnjak. Ljudje na Zahodu so tako začeli dojemati jogo kot nekaj, pri čemer lahko sodelujejo, in ne kot nekaj, kar je tam zunaj.

Joga je na zahodu pridobila na svoji popularnosti ob koncu 19. stoletja, vendar so nanjo globoko vplivale zahodne spiritualne in religiozne ideje, kar je v mnogih pogledih predstavljalo odmik od indijskih korenin joge. Drugi pomemben datum v začetkih moderne joge predstavlja izdaja knjige Raja Yoga (1986) mladega in vplivnega Swamija Vivekanande. V Angliji izobražen Vivekananda je prispel v Ameriko leta 1983 in požel takojšen uspeh. Vivekananda je učil nekaj asan, vendar jih je povečini ignoriral in se koncentriral na pranayamo, meditacijo in pozitivno razmišljanje. Delno je bilo tako zaradi dolgoletnih predsodkov Indijcev iz višjih kast do jogijev, fakirjev in ljudi iz nižjih kast, ki so nastopali v ekstremnih jogijskih položajih za denar, in delno zaradi sovraštva in posmehovanja proti tem skupinam od zahodnih kolonialistov in novinarjev (Singleton, 2010).

Po Singletonu (2010) se je nova angleško govoreča joga, ki so jo oblikovali Vivekananda in drugi, pojavila v času, ko je bilo mnenje o fakirjih, jogijih in hatha jogi zelo slabo. Jogije so njihovi kritiki večkrat povezovali s črno magijo, perverzno seksualnostjo in nečistočo kot pa z jogo v konvencionalnem smislu (White, 1996, v Singleton, 2010). Učenjaki tega obdobja so občudovali vse, kar so videli kot racionalne in filozofske vidike joge, in obsojali čudna vedenja in asketske prakse jogijev. Ta situacija je privedla do izključitve hatha joge iz začetkov ponovne obuditve joge v moderni dobi (Singleton, 2010).

Max Muller, prvi slaven akademik, prav tako ni bil naklonjen vadečim hatha joga. V svoji knjigi o hindujski filozofiji opisuje, kako je bila joga v svojih začetkih filozofska, vendar se je čez čas spremenila v praktične sisteme kot hatha joga. Že v Patanjalijevih Joga Sutrah lahko opazimo tranzicijo iz racionalnih začetkov v neracionalna pretiravanja, ki vodi od intelektualne do praktične joge (Muller, 1905, v Singleton, 2010).

Muller ni bil sam v negativnem odnosu do hatha jogijev. Pripovedi o praktični jogi kot simptomu religioznega upada pogosto uporabljajo za razlago slabega položaja hatha jogija v religiozno-filozofskem sistemu hinduizma. Znan akademik Hopkins tudi opisuje vpliv jogijev na religiozni upad. Tako Muller kot Hopkins sta občudovala Vedanto in jogo Bhagavad-gite. Oblika joge, kot je hatha, pa je veljala kot podrejena in škodljiva drugim izrazom joge (Hopkins, 1970, v Singleton, 2010). Muller in Hopkins sta predstavnika splošno slabega mnenja o hatha jogijih med učenjaki v 19. stoletju (Singleton, 2010).

V pismih Francoisa Bernierja iz Indije, napisanih med 1659 in 1669, najdemo podoben ton pri opisu jogijev. Barnier opisuje, da asketi uživajo v ugledu, da so razsvetljeni svetniki in povezani z bogom. Ti večino življenja preživijo v kontemplaciji in molitvi, podobno kot evropski menih, vendar sumi, da je ta zamaknjenost rezultat domišljije ali

iluzij. Bernier omenja tudi druge grozne jogije: nage, prekrte s pepelom, črne kože in dolgih las ter z dolgimi zavrtimi nohti v čudnih pozah. Opisuje askete, ki nosijo težke verige, ki jih po navadi vidimo na slonih, in tiste, ki preživijo ure v zahtevnih in bolečih položajih. Barnier te jogije smatra kot neracionalna bitja, ki jih je zapeljalo življenje potepanja ali lastna nečimrnost (Bernier, 1968, v Singleton, 2010). Tudi drugi evropski obiskovalci, Jean-Baptiste Tavernier (1676), John Ovington (1689), Jean de Thevenot (1684), v svoji zapisih podajo zelo podobne opise jogijev. John Fryer v potopisu iz vzhodne Indije in Perzije leta 1698 opisuje fakirje kot potepuhe in nadlogo narodu in meščanom, ki se jih zaradi agresivnega beračenja bojijo (Singleton, 2010).

Od 15. stoletja do začetkov 19. stoletja so organizirane paravojaške skupine jogijev kontrolirale trgovinske poti na severu Indije in so bile sposobne vplivati na ekonomske in politične razmere v Indiji (Pinch, 2006). Ti asketski plačanci z različnimi verskimi ozadji so bili videni kot, in so predstavljali, grožnjo britanskemu ekonomskemu interesu. Velja omeniti, da so bili vključeni v vadbene režime, ki naj bi jih pripravili na težke okoliščine in boj. To lahko razloži vključevanje telesne vadbe v času moderne joge in neskladje med asanami, opisanimi v srednjeveških hatha joga besedilih, in vrsto položajne prakse, ki je dodeljena hatha jogi v moderni dobi. Asana je tako služila jogijski in borilni vadbi telesa ter kasneje telesni vadbi (Singleton, 2010).

V 19. stoletju so Britanci zatrli delovanje asketskih vojakov, kar se je kazalo v navalu jogijskega nastopaštva in posledično veliki količini materiala za zahodne novinarje in pisatelje. Da bi preživeli, se je velika večina teh asketov podala v beraštvo in jogijske nastope ter tako dejansko izpolnila že ustaljene predstave o tem, kaj naj bi bil jogi (Pinch, 2006). Asketi so na zahodu od nekdaj predstavljali na eni strani nekaj svetega in mističnega, na drugi strani pa nekaj neciviliziranega in nevarnega. Predstave asketskih kontorzij v tem času pa so samo dodale težo ustaljenemu mnenju o hatha jogiju. Akrobatski triki, kjer se zavihtijo v stojo na rokah iz sedečega položaja (lotus), so povezani s predstavo jogija v zgodnji moderni dobi kot tudi danes. Tiskani mediji so razširili sliko jogija večji populaciji in tako se je zasidral ugled jogijev kot ekstrem indijske religije (Singleton, 2010).

Yogi Bava Lachmann Dass je prispel v London leta 1897 za svojo predstavo 84 asan. Po vsej verjetnosti je to prva fotografirana demonstracija hatha joga asane na evropskih tleh in prva javna demonstracija Indijca v Angliji, kjer je telesna ali položajna manipulacija zasnovana kot joga (Singleton, 2010).

V takratnem časopisu The Strand je Dass v osnovi predstavljen kot cirkuški nastopač in njegove asane kot kontorzije za denar. Angležem je bila v tistem času že zelo znana telesna kontorzija kot zabava in ni bilo treba obiskati Indije za ogled takšnih nastopov. V istem časopisu so že leto pred Dassovim nastopom poročali o zahodnih kontorzionistih s čudaškimi telesi, npr. mož brez kosti, požiralec sabelj in Šrilančan z železno kožo (Steelcroft, 1896, v Singleton, 2010). Tudi drugi ilustrirani britanski tedniki so poročali o kontorzionistih in podobne slike so bile objavljene v ameriških časopisih (Dwight, 1898, v Singleton, 2010). Tako je jasno, da je bila angleška in ameriška družba dobro pripravljena na Dassov nastop in ga razumela kot obliko kontorzionizma z magičnim sijajem Vzhoda (Singleton, 2010).

Kontorzionizem v letu 1890 ni bil ravno nov fenomen, ampak dediščina stoletne evropske tradicije, ki se je zaradi masovnih fotografskih medijev razširil. Ameriški in angleški gledalci so se zabavali ob čudaških položajih telesa že stoletja pred prihodom

Yogi Dassa. Zaradi medijev v 19. stoletju so postale slike maksimalnih telesnih manipulacij dostopne široki množici ljudi in ideja kontorzionizma in zabave je bila bolj globoko zasidrana v angleško in evropsko zavest kot srečanje z jogiji fakirji, ki vadijo asane. Tako je razumljivo, zakaj so bile asane hatha joge takrat interpretirane kot indijski ekvivalent Zahodnim cirkuškim in kontorzijskim nastopom in zakaj je to prispevalo do izključitve hatha joge iz oblik joge, ki so se pojavile po letu 1893 (Singleton, 2010).

3.3 VIVEKANANDA IN HATHA JOGA

Kot smo že omenili, so hatha jogije konec 19. stoletja močno povezovali z berači in nastopanjem za denar. Tako ni bilo prostora za hatha joga v začetkih modernega jogijskega gibanja (Singleton, 2010). Swami Vivekananda in tisti, ki so mu sledili, so predstavljali javni obraz joga renesanse. Njegovo delo Raja Yoga (1986) je močno vplivalo na obliko metod in verovanj, ki po tipologiji De Michelis (2004) predstavlja moderno joga.

Swami Vivekananda (1863–1902) je bil prvi učitelj na Zahodu, ki so ga klicali tudi kreator moderne joge (De Michelis, 2004). Vivekananda pa ni samo prinesel joge iz Indije na Zahod. Nikoli se ni učil joge v kakšni jogijski šoli in večino joge je razvil med tem, ko je že bil na Zahodu. Tu ne postavljamo pod vprašanje njegove avtentičnosti, ampak poudarjamo njegov položaj v zgodovini indijske in Zahodne misli o moderni jogi (Killingley, 2014).

Zahteve Amerike in Anglije po modrosti Vzhoda, kar je pogosto pomenilo Indijo, s katero je bila Velika Britanija politično povezana, so prinesle Vivekanandi njegov uspeh. Te zahteve so motivirale tudi Parlament religij leta 1883 v Chicagu, kjer je s svojim predavanjem požel prvi javni uspeh. Vivekananda ni odšel na Zahod z namenom postati joga učitelj. Učitelj je postal med svojim bivanjem v Ameriki zaradi tamkajšnjega zanimanja ter med tem časom tudi razvil svoj sistem joge (Killingley, 2014).

Med intenzivnim študijem Patanjalijevih Joga Suter leta 1895 za pripravo na predavanja, na katerih temelji Raja joga, je proučeval tudi temeljna hatha joga besedila, kot sta Hatha Yoga Pradipika in Siva Samhita. Očitno se mu je zdela hatha tradicija dovolj pomembna, da je vzel v premislek njena besedila v času ustvarjanja moderne joga doktrine, vendar jih je na koncu popolnoma zavrnil in ocenil, da hatha jogiji ne poznajo pravega pomena joge (Singleton, 2010).

Vivekananda v Raja Yogi v celoti zavrača telesno vadbo hatha joge. Prakse naj bi bile prezahtevne in ne vodijo do veliko duhovne rasti. Namen in vodilo hatha joge je zdravje in dolgo življenje, kar pa je podrejen cilj iskalcu po duhovnem dosežku. Vivekananda močno razlikuje med samo telesnimi vajami hatha joge in duhovnimi raja joge. Ne zaradi tega, ker bi bil proti telesni kulturi, ampak zaradi negativnih pogledov na hatha jogije v tistem obdobju (Singleton, 2010).

Kmalu po smrti njegovega guruja Ramakrišne je vzpostavil zelo dober odnos z gurujem Pavhari Babo. Po dveh mesecih asketskih praks pod vodstvom Pavharia se je Vivekananda odločil, da bo vadil hatha joga in dopolnil tisto, kar je dobil od Ramakrišne (Killingley, 2014). Vivekananda je vedel, da Pavhari Baba pozna znanost hatha joge, in se je želel od njega naučiti prakse ter z njimi okrepiti telo. Noč pred inicializacijo se mu je

njegov guru Ramakrišna pojavil v viziji, žalujoč, tako da je Vivekananda prestavil inicializacijo pri Pavhari Babi. Čez par dni je Vivekananda zopet razmišljal o ideji, da bi postal hatha vajenec pri Pavhariju, vendar je temu takoj sledila tiha vizija Ramakrišne. Tako se je dokončno odločil, da ne bo sprejel inicializacije pri drugem guruju (Disciples, 1979, v Singleton, 2010). Od takrat naprej Vivekananda nenehno zavrača hatha jogo kot manj vreden vidik joge in uporablja njene elemente samo, če se lahko prilagodijo njegovemu širšemu projektu (De Michelis, 2004). Bharati (1976, v Singleton, 2013) pravi, da je bilo pred modernimi časi v praktični jogi vedno zaslediti velik del hatha joge, ampak da je na prelomu stoletja opaziti polarizacijo med meditacijsko usmerjeno jogo in hatha ali asana usmerjeno jogo. Srečanje Vivekanande in Pavharia predstavlja začetek teh sprememb.

Še tri desetletja po izidu Raja Yoge je popularna indijska in zahodna literatura smatrala hatha jogo kot sumljivo ali pa so jo preprosto ignorirali. Vse do publikacij učiteljev joge Yogendre in Kuvalayanande v 20. letih je bilo v literaturi težko najti omembo, kaj šele navodila za asane hatha joge (Singleton, 2010). Še v 30. letih, ki se smatrajo za obdobje razcveta v obuditvi asane, je bila položajna joga tarča posmeha, tako da so jo vadili samo nekateri izbrani posamezniki (Iyengar, 2005).

3.4 MEDIKALIZACIJA JOGE

Med prvimi in najbolj popularnimi prevodi klasične hatha joge so dela S. C. Vasuja. Vasu je leta 1883 objavil serijo, ki je vključevala prevod Siva Samhite in Vedante, ter nove študije o hinduizmu in medicini. Ti prevodi kažejo na mednarodni trud uskladiti znanost z religijo. Njegove prevode hatha joga besedil lahko razumemo tudi kot širši projekt reinterpreterirati in na novo definirati hindujske tradicije takratnemu času. Prav tako so bili prevodi eni redkih virov, dostopnih angleško govorečim ljudem, ki so želeli vedeti kaj več o jogi (Singleton, 2010).

Vasu v svojem delu »Introduction to Yoga Philosophy« (1915) opisuje ideal pravega jogija ali vadečega joge, ki naj bi izhajal iz znanstvenih, racionalnih in klasičnih vrednot. Na jogo naj bi gledali kot na legitimno znanost. Vasu želi v svojih delih popraviti slab vtis hatha jogijev, tako da obsodi tiste berače, prekrute s pepelom, ki strašijo otroke in izsiljujejo denar ter jih mnogi vidijo kot jogije, čeprav pravi jogiji odvrčajo povezanost z njimi. Vasu tako opisuje razliko med tem, kaj pomenita jogi in joga v splošni javnosti in praksi, ter med tem, kaj naj bi pomenila. Moderni jogi mora biti znanstven, kjer hatha jogi ni. Vasu se tako strinja z Mullerjem glede upada zaradi hatha jogijev in z izključevanjem hatha praks. V svojih prevodih tradicionalnih besedil gre celo tako daleč, da ne prevaja opisov nekaterih hatha jogijskih tehnik. Hatha joga besedila so bila na voljo za modernizacijo, medtem ko za hatha jogije ni bilo prostora v novi dobi. Hatha joga se je tako skozi moderno znanost in medicino ločila od hatha jogija (Singleton, 2010).

Vasujev brat in urednik Major Basu je bil eden vodilnih na področju znanosti joge, ki se je kasneje razcvetela v Indiji med 1920 in 1930 s Sri Yogendro in Swami Kuvalayanando (Singleton, 2010). Basu v svojem delu o hindujskem sistemu medicine, kjer prvič javno omenja znanstveni in medicinski status tantra joge, trdi, da je boljša anatomija podana v tantrah kot pa v hindujski medicini. Po njegovo Šiva Samhita opisuje ganglije in pleksuse živčnega sistema ter tako kaže na poznavanje hrbtenjače, možganov in centralnega

živčnega sistema (Vasu, 1915, v Singleton, 2010). To je verjetno eden prvih poskusov identificirati čakre in nadije hatha joge s hrbtenico in pleksusi anatomskega telesa in tako znanstveno opredeliti jogijsko anatomijo (Kavalayananda, 1935, v Singleton, 2010).

Velja omeniti, da so moderni avtorji velikokrat spregledali ta zgodnja dela in predvidevali, da se je »znanstvena« hatha joga začela s Kavalayanando in z Yogendro (Singleton, 2010). Tudi Alter (2004) in De Michaelis (2007) omenjata, da se je medikalizacija joge začela leta 1920 v Indiji z deli Sri Yogendre in Swamija Kavalayanande, ki jih bomo obravnavali v naslednjih poglavjih.

Dela Vasuja in Basuja kažejo, da se je znanost v jogi začela nekaj desetletij prej in da je ta model močno vplival na obliko mednarodne joge, ki je sledila. Danes 14 milijonom Američanom njihovi terapevti in zdravniki priporočajo jogo (Yoga in America, 2008) in kot pravi Singleton (2010), to kaže na posledico asimilacije joge v medicinsko znanost v 19. stoletju.

3.5 TELESNA KULTURA IN JOGA

»Popularna položajna joga je v veliki meri nastala v prvi polovici 20. stoletja kot produkt srečanja kolonialne Indije s svetovnim gibanjem telesne kulture« (Singleton, 2010).

Oblike telesne vadbe, ki danes dominirajo v mednarodni jogi, so se razvile v času eksperimentiranja in iskanja primerne sistema za indijska telesa. Joga je postala sinonim za hindujsko telesno kulturo in del nove nacionalne telesne kulture. To nacionalno gibanje in uprizoritev prvih modernih olimpijskih iger časovno sovpadata z Raja Yogo (1896) Vivekanande, ki predstavlja novo obdobje v dolgi zgodovini joge, in tudi s prvo uprizoritvijo modernega bodybuildinga (Singleton, 2010).

Moderna joga se je rodila v času velikega entuziazma za telesno kulturo. V Veliki Britaniji in Evropi je v 19. stoletju vladalo veliko zanimanje za gimnastične in atletske discipline. Te discipline so najdlje svojo pot v Britansko Indijo, kjer so utrdile stereotip o indijski razneženosti in hkrati ponudile rešitev za to situacijo. Zahodna gimnastika in druge telesne vadbe (Ling, Sandow, YMCA) so imele močan vpliv na indijsko telesno kulturo, kar je vodilo v razvoj ali pa v obuditev indijskih telesnih dejavnosti (Singleton, 2010).

Telesna vadba je predstavljala sredstvo za utrditev morale in telesne pripravljenosti naroda. V 19. stoletju se je pod vplivom nemškega primera gimnastike, katere namen ni bil samo zdravo in lepo telo ter dobra morala, ampak ustvarjanje novih Nemcev, čez Evropo razširila nacionalistična gimnastika z najbolj vplivnimi oblikami iz Francije, Prusije in Skandinavije. Od leta 1830 naprej je tudi Britanija prevzela podobno idejo kultivacije naroda skozi telesno kulturo. Pojavili so se novi športi in splošno navdušenje za krepilne vaje ter organizacijo iger in športa. Tudi pojav časopisov na temo zdravja in fitnesa, Edmond Desbonnetov L'Athlete (1896), kaže na popularen status telesne kulture, kjer so poročali o pozitivnih učinkih gimnastike in krepilnih vaj na telo (Singleton, 2010).

Kot moderna joga danes je zgodnja telesna kultura temeljila na občutnemu neravnovesju v »telesu-umu-duhu«, ki je nastalo zaradi preveč razvitega intelekta na račun duhovnih in fizičnih vidikov človeka (Singleton, 2010). Na prelomu 20. stoletja je

postalo telo vir ponosa in simbol človeške moči. Z uprizoritvijo modernih olimpijskih iger in rastjo športne kulture je postalo telo glavna atrakcija v dobi atletskih tekmovanj in nastopov (Ross, 2005). Po Singletonu je to postavljanje telesa v ospredje v moderni dobi kot osebna ali nacionalna nostalgija po celovitosti indikator okolja, v katerem je hatha joga doživela razcvet.

3.5.1 Skandinavska gimnastika in joga

Že od zgodnjih faz je bila moderna joga predstavljena kot sistem zdravja in higiene za telo in um, ki temelji na držah (položajih) in vajah z lastno težo. Do te situacije je prišlo predvsem zaradi Lingove (1766–1839) gimnastike, ki je postala primer položajne vadbe v Indiji. Verjetno bolj kot katerikoli drugi sistem telesne kulture je švedska gimnastika Linga vplivala na razvoj moderne telesne kulture in na današnjo moderno položajno jogo (Singleton, 2010).

Lingova gimnastika je bila terapevtska, kjer je bil namen pozdraviti bolezen skozi gibanje (»movement cure«). Lingove vadbne so temeljile na razvoju celostne osebe, kar kaže na noto »telo-um-duh« v vadbah, ki so povezane z jogo in v YMCA (Young Men's Christian Association: Zveza krščanskih mladih moških). Ta in podobni holistični sistemi gimnastičnih vaj so postali zelo popularni in so se hitro širili. V začetku 20. stoletja so švedske vadbne po Lingovi in bolj aerobne oblike danske gimnastike postale uradni vadbeni program Britanske vojske in mornarice in osnova telesne vzgoje v britanskih šolskih sistemih (Singleton, 2010).

Švedski pedagoški sistem je postal pomemben tudi konec 19. stoletja v Ameriki in tako vplival na programe športne vzgoje YMCA in na gimnastiko Genevieve Stebbins, ki sta kasneje delno oblikovala moderno položajno jogo. Lingova gimnastika je postala zaradi poangleženega šolskega sistema in vojske močno razširjena v indijskih izobraževalnih programih, tudi zaradi oblike vadbe, ki ni zahtevala dragih pripomočkov in posebnih telovadnic (Singleton, 2010).

Že v sredini 19. stoletja so terapevtsko gimnastiko primerjali z orientalskimi metodami gibalne terapije ali »movement cura«. George Taylor primerja švedsko terapevtsko gimnastiko s kitajskim kung fujem in z indijskimi telesnimi vajami, ki naj bi imele podobne terapevtske učinke kot tiste, dosežene z metodo gibalne terapije (švedsko terapevtsko gimnastiko). Prizna, da se lahko ti sistemi zdijo Evropejcem kot vraževerni, vendar zagotavlja, da so ne samo učinkoviti pri zdravljenju bolezni, ampak tudi vredni znanstvenega raziskovanja. Kot pravi Ling, vse kar bi bilo potrebno za priznavanje teh sistemov kot legitimnih, je malo večje znanje fiziologije (Taylor, 1860, v Singleton, 2010).

Tako je jasno, da je še pred medikalizacijo hatha joge kot terapevtske gimnastike s strani Kuvalayanande in Yogendre predpostavka, da je asana azijska različica švedske gibalne terapije, dobivala na moči (Singleton, 2010). Prav tako Vasu v svojem prevodu Gherada Samhite zatrjuje, da so različne asane v knjigi v bistvu gimnastične vaje, dobre za splošno zdravje in miren um, kar po Singletonu (2010) predstavlja asimilacijo asan v post-Lingov model telesne in duševne terapije. Gimnastika v času Linga in po njem je zagotovila prikladno razlago za funkcijo in obliko asan ter zaobšla kompleksno teorijo hatha joge. Tako so bile asane na novo predstavljene kot starodavne oblike gibalne terapije s posebnimi položaji, predpisanimi določeni bolezni.

Mnogi avtorji, ki so povezovali moderne gimnastične tehnike s hatha jogo, so se nagibali k mnenju, da je Zahodna gimnastika osiromašena glede duhovnosti in celostnega obravnavanja človeka (Yogendra, 1988, v Singleton, 2010). Vendar nikoli niso podali kakovostne razlage o razlikah med jogo in gimnastiko (Singleton, 2010). Iyengar (2005) pravi, da asane niso zgolj gimnastične vaje, ampak da so položaji. Nadaljuje, da je asana v svojem bistvu sistem za zdravje in fitnes brez potrebe po dragih pripomočkih. Kot mnogi avtorji opisujejo, je asana avtohtona oblika indijske gimnastike brez pripomočkov, ki se lahko primerja po funkciji in cilju z Zahodno telesno kulturo, vendar pa ponuja veliko več.

3.5.2 Sandow, bodybuilding in YMCA

Eugene Sandow (1867–1925) je imel s svojimi nasveti o zdravju in telesni vadbi velik vpliv na telesno kulturo v Evropi, Ameriki in tudi v Indiji, kjer je imel ogromno privrženecv v nastajajočem gibanju za telesno kulturo (Segel, 1998).

Bodybuilding je bil pod vplivom Sandowa in drugih zelo popularen v Indiji na prelomu stoletja. V kombinaciji z drugimi sistemi za zdravje in fitnes je oblikoval preporod indijske telesne kulture. Tu lahko izpostavimo po Singletonu (2010) nezrelo izjavo Alterja, da je imel Sandow, bolj verjetno kot Vivekananda, največji vpliv na današnjo popularno moderno jogo (Alter, 2004).

Sandow je bil v času potovanja na Vzhod leta 1905 v Indiji že kulturni heroj. Pojem telesne vadbe je povezoval z duhovno oz. versko prakso, kar je njegov sistem še bolj približalo indijskemu nacionalnemu združevanju religije in telesne kulture. Sandow uspeh in uspeh bodybuildinga ter gimnastike na splošno lahko pripišemo idejam nacionalne in telesne degeneracije Indijcev in sprejetju modernega telesa (Singleton, 2010).

Organizacija YMCA je imela ogromen vpliv na mednarodno širitev telesne kulture. Njeni programi telesne kulture so funkcionirali kot sredstvo moralne reforme s temeljnimi vrednotami ameriškega krščanstva. Telesna kultura YMCA v Indiji je temeljila na holističnemu obravnavanju človeka in izobraževala skozi telo ter bila zastavljena tako, da naj bi enakovredno prispevala k razvoju telesa, uma in duha (Singleton, 2010).

Če je bila telesna kultura pred letom 1920 v Indiji nepoznana, je do leta 1930, kot pravi nacionalni direktor organizacije J. H. Gray, Indija glede telesne kulture od vseh držav največje središče dogajanja. Po Grayu je bil v tistem času najbolj popularen sistem telesne vadbe Lingova gimnastika (Gray, 1930, v Singleton, 2010).

Delo J. H. Graya je nadaljeval H. C. Buck, ki je sestavljal vadbene programe, ki so bili kombinacija indijskih in Zahodnih telesnih vaj, tako da je YMCA šola ponujala najboljše Vzhoda in Zahoda. Z pomočjo YMCA je telesna kultura v Indiji dobila družbeno spoštovanje, ki ga prej ni uživala. Buck in organizacija sta stalno iskala nove, privlačne aktivnosti, ki bi lahko spadale v program YMCA. Položajna joga je tako postala ključni del programa telesne kulture (Johnson, 1979, v Singleton, 2010).

Čeprav se je Buck včasih pritoževal nad asanami, ki naj bi bile preveč subjektivne in zato podrejene skupinskim igram in športu, je jasno, da je njegov trud združiti indijske telesne vaje s filozofijo YMCA ustvaril dobro okolje za razvoj položajne joge kot sistema

za celostni razvoja človeka, kar pa je tudi skupna točka z ostalimi gimnastičnimi sistemi po svetu v prvi polovici 20. stoletja (Singleton, 2010).

Nastanek položajne joge je po Singletonu (2010) mešanica asimilacije in zavračanja tujih oblik telesne vadbe. Indija je ustvarila svoj sistem telesne kulture, ki so ga sestavljali elementi, ki so bili tisti čas na voljo, kar pomeni veliko število telesnih vaj, ki se niso štele kot del joge: terapevtska gimnastika, gimnastične vaje in bodybuilding.

3.6 JOGA V TRIDESETIH – RAZCVET ASANE

3.6.1 Kuvalayananda in Yogendra – joga kot znanost in telesna kultura

Z začetkom 20. stoletja je asana postala popularna kot joga. Prva desetletja so bila obdobje širokega eksperimentiranja znotraj nacionalne telesne kulture, kjer so bile tehnike in sistemi sposojeni, spremenjeni in prilagojeni potrebam Indije. Moderna vadba asane se je tako pojavila kot bistvo hindujskega telesnega treninga. Inovatorji, kot so Krishnamacharja, Kuvalayananda in Yogendra, so bili sami del in so sodelovali pri razvoju telesne kulture in joge, ki jim je omogočil neopazno vključiti elemente telesne kulture v njihove sisteme joge v razcvetu asane med letoma 1920 in 1930 (Singleton, 2010).

Swami Kuvalayananda in Sri Jogendra, ki sta ustanovila joga centre v Bombayu leta 1924 in 1919, sta bila vključena v razvoj joga programov, še posebno programov, prilagojenih za mladino in šolske učne načrte. Oba sta promovirala jogo kot starodavno indijsko rešitev za sodobni problem, ki je nastal zaradi stika z Zahodom (Strauss, 2008).

Kuvalayananda (1883–1966) je bil velik zagovornik znanstvene analize in utemeljevanja jogijskih tehnik. Postal je eden najpomembnejših figur v moderni renesansi joge kot terapevtske vadbe in telesne kulture. Leta 1924 je ustanovil jogijski center Kaivalyadhama Institute of Lonavla, kjer je želel skozi jogo spodbujati duh svobode in patriotizma v indijski mladini. Poudarjal je pomembnost izobraževanja in širjenje literature o jogi. Kuvalayananda je želel jogo predstaviti kot znanost, ki je primerljiva katerikoli Zahodni znanosti, in tako pokazati pomembnost joge v modernem življenju (Strauss, 2008).

Kuvalayananda in njegova skupina raziskovalcev sta s pripomočki moderne znanosti raziskovala fiziološke učinke asane, pranayame in badhe ter svoje ugotovitve uporabila za razvoj terapevtskih pristopov do bolezni. Že leta 1914 je Kuvalayananda predstavil različne tipe domačih in tujih telesnih vaj in želel postaviti sistem telesne kulture, ki bi temeljil na jogi. Sodeloval je v vladnih odborih o športni vzgoji in oblikoval jogijske programe, ki so jih izvajali v šolah. Kuvalayanandin vpliv na percepcijo joge kot telesne kulture, skozi publikacije in pobude, je bil ogromen tako na nacionalni in mednarodni ravni. Inštitutova revija je takoj ponujala vrhunski znanstveni pregled in postala praktični ilustriran priročnik za učence joge po vsej Indiji (Singleton, 2010).

Tako kot Kuvalayananda je tudi Shri Yogendra (1897–1989), osrednja figura joga renesanse v začetku 20. stoletja (Alter, 2014), stopil na pot joge po dolgoletnem stiku z moderno telesno kulturo. V mlajših letih so bile njegove strasti gimnastika, rokoborba in telesna kultura, kar se opazi tudi v njegovem učenju joge, saj je njegov sistem joge napolnjen s telesnimi vajami in z retoriko takratne telesne kulture (Singleton, 2010).

Yogendra je leta 1919 v Indiji odprl jogijski center Yoga Institute za raziskavo učinkov joge na zdravje in pravo razumevanje telesne vzgoje joge. Leta 1919 je potoval v Ameriko, kjer je ustanovil jogijski center Yoga Institute of America, v katerem je štiri leta sodeloval z znanimi zdravniki in naturopati (Alter, 2014) in predstavil, kar so bile po Singletonu (2010) verjetno prve demonstracije asan v Ameriki.

V svojem delu je želel znanstveno podkrepiti koristi za zdravje, ki jih ima joga, in ustvariti preproste in lahko dostopne joga programe za javnost. Yogendra in njegov inštitut sta izdala mnogo del na temo praktičnih koristi joge na zdravje in telesno kondicijo, tako kot *Yoga Asanas Simplified* (1928) in *Yoga Personal Hygiene* (1931) (Alter, 2014).

Yogendra je morda naredil več kot drugi pri oblikovanju programa javnega zdravja in telesne kondicije, ki danes prevladuje v svetovni joga industriji. V njegovem delu se čuti vpliv Vivekanande, ki je usmerjen proti mysticismu hatha jogijev. Kjer je Vivekananda popolnoma zavrnil hatha jogo v svoji moderni jogi, je Yogendra izpostavil njene zdravstvene koristi in jih preoblikoval v terapijo in moderno telesno kulturo (Singleton, 2010).

Zaradi velikega povpraševanja v Indiji po jogi kot obliki telesne kulture se je Yogendra odločil, da bo objavil dela z več ilustracijami in tako izpolnil povpraševanje po informacijah o asani. Telesne vaje v knjigi »Hatha Yoga Simplified« so bile zastavljene kot priprava na bolj statične položaje in predstavljajo bistvo joga telesne vzgoje, ki je sestavljena iz dinamične Lingove gimnastike in J. P. Mullerjevega »Sistema« gimnastičnih vaj. Čeprav Yogendra zavrača vse tuje avtorje, je jasno, da so vplivali na njegov izbor vaj in si je sposodil telesne položaje iz dobro poznanih virov. Njegova dinamična vadba vsakodnevnih telesnih vaj za dobro zdravje je zapolnila manjkajoči prostor na trgu telesne kulture in tako postala del telesne kulture v Indiji. Yogendrina hatha joga je postala del sodobnih sistemov za zdravje in higieno, ki jih je kot mladenič tako oboževal (Singleton, 2010).

3.6.2 Iyer in Sundaram – jogijsko telo

»Zmeden um, ki je stopil v Zahodno telesno kulturo, se obrne k hatha jogi, indijski dediščini« (Iyer, 1930, str. 43, v Singleton, 2010, str. 161).

K. V. Iyer (1897–1980) je eden največjih indijskih zagovornikov telesne kulture v prvi polovici 20. stoletja. Leta 1922 je odprl svojo prvo telovadnico in se v 30. letih pogosto pojavljal v mednarodnih revijah o telesni kulturi, kjer je med drugim poziral v klasičnih grških pozah. Leta 1940 je odprl svojo slavno telovadnico Vyayamsala. Čeprav se ga večinoma spominjajo kot bodybuilderja, je bil velik promotor telesnih vaj hatha joge kot dela sistema telesne kulture, ki je temeljil na Zahodnem modelu. Njegov sistem je bil mešanica bodybuildinga in joge, za lepoto in moč telesa ter odsotnost bolezni. Iyer je kot mnogi drugi bojkotiral Lingovo gimnastiko v indijskih izobraževalnih ustanovah, ker po toliko letih ni nič izboljšala telesne kondicije naroda. Mešanje telesne kulture in joge je v Iyerjevi telovadnici ponujalo celostni sistem pozdrava soncu (*suryanamaskara*), joge kot terapevtske gimnastike in evropske bodybuilding tehnike. *Suryanamaskaro*, ki je del skoraj vseh jogijskih vadb danes in je predstavljena kot tradicionalna indijska tehnika, je v bistvu zasnoval bodybuilder Pratinidhi Pant, ki je vadil po sistemu Sandowa.

Suryanamaskara je bila popularizirana s strani Iyerja in drugih bodybuilderjev kot tehnika bodybuildinga in je takrat še niso imeli kot dela joge (Singleton, 2010).

Iyer je bil zelo znan tudi po zdravljenju bolezni skozi svojo joga terapijo. Njegov najbolj znan in slaven pacient je bil v tistem času Krishnarajendra Wadiyar, maharadža iz Mysora, ki mu je pomagal pri zdravljenju po kapi. V zahvalo je maharadža financiral gradnjo Iyerjeve telovadnice Vyayamsale. Iyerjeva telovadnica je ponujala sintezo bodybuildinga in joge. Pomembnost Iyerja v povezavi joge in telesne kulture oz. v vplivu telesne kulture na razvoj moderne joge se kaže tudi v tem, da je bila telovadnica ustanovitelja moderne položajne joge T. Krishnamachtye slavna yogasala in kraj, od koder izvira večina modernih stilov joge, le nekaj metrov stran od Iyerjeve moderne »Zahodne« telovadnice. Iyerjev študent in sodelavec je bil Yogacharja Sunduram, ki je vodil Jogijsko šolo za telesno kulturo (Singleton, 2010). Sunduram je bil mnenja, da je bila joga izvirno duhovna praksa, vendar da moderni moški in ženske, ki imajo sedeč življenjski slog in niso bili rojeni za svetnike, lahko uporabijo jogo kot telesno kulturo (Sunduram, 1989, v Singleton, 2010).

Iyer, Sundaram in drugi so primeri zgodnjega eksperimentiranja pri mešanju joge in bodybuildinga ter »lepotne« telesne kulture. V tistem času (1930–1940) se tudi v ilustracijah asana priročnikov kaže esteticizem telesa (Singleton, 2010).

3.6.3 Ženska telesna kultura

Ko gledamo, kako popularna je moderna položajna joga v Ameriki, je treba omeniti, da je v začetku 20. stoletja že obstajal fenomen, ki je bil presenetljivo podoben moderni položajni jogi, in to še preden so prišle v Ameriko neke sistematizirane asana prakse (Lindsay, 2013). Harmonična gimnastika (Harmonial gymnastics) je vadbeni sistem, ki je dominiral v ženski telesni kulturi med letoma 1920 in 1930. Ta vadba je vključevala vaje z lastno težo, raztezne vaje, sproščanje in dihalne vaje, s tekočim plesnim gibanjem med različnimi položaji s poudarkom na duhovnosti (Singleton, 2010). Imela je tudi zelo podobno demografijo, kot jo imajo sodobne vadbe joge, takrat kot danes je več kot 80 % vadečih v Ameriki ženskega spola (Yoga Journal, 2012).

Genevieve Stebbins (1857–1915) je avtorica knjige »Dinamično dihanje in harmonična gimnastika: Popoln sistem za psihično, estetsko in telesno kulturo« (Dynamic Breathing and Harmonial Gymnastics: A Complete System of Psychical, Aesthetic and Physical Culture). Genevieve Stebbins, Annie Payson Call in Cajzoran Ali so bile osrednje figure v tem sistemu »duhovnega raztezanja«. Skozi molitev, dihalne vaje in s poudarkom na sproščanju in zavedanju telesa je gibanje harmonične gimnastike kultiviralo somatsko duhovno izkušnjo. Tako je še pred razvojem Zahodne moderne položajne joge in brez povezave z asano obstajal uspešen sistem ženske telesne kulture, ki je vključeval položaje, kontrolo dihanja, sproščanje in raztezanje kot alternativno obliko religioznosti na Zahodu (Lindsay, 2013).

Po Singletonu (2010) je sistem raztezanja in sproščanja ustvaril tržno nišo, ki jo je sčasoma zapolnila moderna položajna joga. Tako moderna položajna joga ni praksa, ki so jo ukradli iz Hinduizma in pokvarili na Zahodu, ker so takšni sistemi holističnega raztezanja tako del moderne kulture kot tudi starodavnega hinduizma. Po Lindsay (2013) moderna položajna joga predstavlja tako spremembo in sintezo teh dveh kultur, kar lahko pojasni široko popularnost moderne položajne joge.

V Britaniji je bila velik inovator na področju harmonične gimnastike Mollie Bagot Stack, ustanoviteljica najbolj vplivne ženske gimnastične organizacije pred prvo svetovno vojno – Ženske lige za zdravje in lepoto (Women's League of Health and Beauty). Telesna kultura za ženske jo je začela zanimati okoli leta 1907, učiti pa je začela v Londonu leta 1920. Leta 1912 se je med obiskom Indije naučila nekaj asan in tehnik sproščanja, ki jih je kasneje dodala svojim programom gimnastike, zdravja in higiene. Stackova vključitev asan v sistem dinamičnega raztezanja, dihanja in sproščanja je podobna kreativnim spremembam vadbe hatha joge danes. Termin hatha joga danes predstavlja generični, brez guruja, široki sistem nežne položajne prakse, ki se ločuje od poimenovanih znamk joge, kot so Iyengar, Ashtanga Vinyasa, Sivananda. Hatha joga učitelji prosto izbirajo asane, saj ne sledijo točno določenemu zaporedju asan, kot to delajo pri Ashtanga Vinyasa in Bikram jogi. Običajno je hatha joga mešanica statične in dinamične vadbe asan. Učitelji hatha joge kreativno kombinirajo položaje, združijo določene asane v novo tekoče zaporedje ali celo izumijo nove asane. Razlog, da se taki sistemi navadno zelo razlikujejo od klasične hatha joge, je prav v moderni tradiciji, kot je Stackova (Singleton, 2010).

Na moderno jogo sta zelo vplivala tako harmonična gimnastika kot Lingova terapevtska gimnastika. Kljub temu je avtorjem moderne joge uspelo to ponuditi zahodnemu svetu kot najčistejšo obliko indijske telesne kulture in jogijske tradicije.

Jasno je, da so se ženske v 30. letih 20. stoletja ukvarjale s podobnimi telesnimi aktivnostmi, kot se ženske danes pod imenom joga, in da ima raztezanje svojo popularno zgodovino na Zahodu, ki je neodvisna od joge. Princip raztezanja je bil del obuditve moderne Zahodne telesne kulture od sredine 19. stoletja naprej (Singleton, 2010).

Po Singletonu (2010) so bile na Zahodu ustaljene vadbene tradicije, katerih prakse se skoraj ne razlikujejo od popularnih različic hatha joge, ki se danes učijo v Ameriki in Evropi. Tako je prišlo do mešanja gimnastičnih vaj in asan. Kot rezultat tega se je število položajev in gibanj, ki bi jih lahko klasificirali kot asane, zelo povečal, kar se dogaja tudi danes. Ravno pred kratkim je Yoga Journal objavil članek o desetih asanah, ki so mlajše od časopisa, ki je šel prvič v tisk leta 1975 (McCrary, 2015).

V predmodernih (do leta 1850) opisih asan ni bilo stojećih položajev (Sjoman, 1996). Zaradi podobnosti stojećih asan z moderno gimnastiko obstaja velika verjetnost, da so bile stoječe asane kasneje dodane sistemu joge. Nasprotno po Singletonu (2010) lahko vidimo pri stoji na lopaticah in stoji na glavi, ki sta brez dvoma del srednjeveške hatha joge. Položaj stoji na ramenih, naj bi obrnil tok sončne in lunarne energije telesa tako, da eliksir (amrit), ki pada iz lune (področje mehkega neba), ne porabi sonca (popek) ter tako ustavi proces staranja. Isti položaj najdemo v Lingovi gimnastiki kot »švedsko svečo«, ki je bila zelo znana britanskim bralcem leta 1930. Čeprav je bila tudi v tem kontekstu povezana s pomlajevanjem, se razlaga močno razlikuje od besedil Gherade Samhite. Ko je joga predstavljena zahodnemu bralcu, je položajem odvzeta hatha tradicija in padejo v kontekst razširjene telesne kulture. Stoja na lopaticah je v nemških vadbah joge še vedno poimenovana »die Kerze« in italijanskih »la Candela«, kar brez dvoma kaže na vpliv švedske gimnastike.

3.6.4 Krishnamacharya – oče moderne položajne joge

Za očeta moderne položajne joge štejemo Tirumalaia Krishnamacharyo (1888–1989), ki je danes eden najbolj znanih gurujev mednarodne joge. Tak ugled uživa predvsem zaradi velikega vpliva njegovih učencev na globalni ravni in promocije njegovega učenja s strani družine in organizacij, ki so bile ustanovljene v njegovo čast (Singleton in Fraser, 2014).

Učenci Krishnamacharye so imeli veliko vlogo pri popularizaciji joge na Zahodu. Najbolj slavni so bili (Singleton in Fraser, 2013):

- Pattabhi Jois (1915–2009), ki je učil dinamični sistem položajne joge, znan kot Ashtanga Vinyasa;
- B. K. S. Iyengar (1918–2014), ki je verjetno naredil največ za popularizacijo položajne joge in globalne kulture joge;
- Indra Devi (1899–2002), Latvijka, ki je bila učenka Krishnamacharye v 30. letih 20. stoletja in pomagala popularizirati jogo v Ameriki s svojimi slavnimi hollywoodskimi učenci, kot sta Gloria Swanson in Greta Garbo;
- Krishnamacharyin sin T. K. V. Desikachar, ki se je učil pri očetu od leta 1961 do 1989 in leta 1976 ustanovil Krishnamacharya Yoga Mandiram, organizacijo, ki širi nauke Krishnamacharye.

Mnogo sodobnih učiteljev joge je treniralo Iyengar, Ashtanga ali Viniyoga stile joge, preden so razvili svojo metodo ali pa so si izposojali od teh stilov (Nevrin, 2008).

Krishnamacharya se je sedem let učil pri Rammohanu Brahmacariju blizu jezera Mansarovar v Tibetu. Po koncu vajeništva mu je guru naročil, naj se vrne v Indijo, ustvari družino in uči jogo. Leta 1931 ga je maharadža povabil, naj uči na Sanskrit College v Mysoru in dve leti pozneje je dobil del Jaganmohan palače, kjer je učil jogo. Prav v tem času sta se B. K. S. Iyengar in Pattabhi Jois učila jogo pri Krishnamacharyi (Singleton in Fraser, 2014).

Čeprav kariera Krishnamacharye traja skoraj 70 let, imajo leta, ki jih je preživel v Mysoru, med 1930 in 1950, največji vpliv na položajne oblike joge po svetu. Med tem obdobjem je Krishnamacharya ustvaril sistem, kjer so bile glavni del vadbe stroge in aerobne serije asan, združene s ponavljajočim tekočim zaporedjem. Na podlagi te faze Krishnamacharyinega učenja je Pattabhi Jois ustvaril zelo popularno Ashtanga Vinyasa jogo. Tudi B. K. S. Iyengar je razvil svojo metodo kot rezultat srečanja s Krishnamacharyo v Mysoru. Iyengar je naredil največ za popularizacijo asane v 20. stoletju, čeprav v njegovem učenju ni aerobne komponente, so nanj močno vplivale asane Krishnamacharye (Singleton, 2010).

Vadba jogijskih asan, ki je postala popularna na Zahodu od leta 1980 skozi Joisov sistem Ashtanga Vinyase in njenih variacij, predstavlja posebno in neponovljivo fazo v učenju Krishnamacharye. Ko je po letu 1950 zapustil Mysore, so se njegove metode naprej razvijale in prilagajale novim razmeram (Singleton, 2010).

Maharadža Krishnaraja Wodiyar IV (1884–1940) je vladal državi in mestu Mysore od leta 1902 do 1940 in promoviral kulturne inovacije, financiral znanstvene in tehnološke eksperimente ter prenovil šolski sistem. Eno od področij prenove je bila tudi telesna kultura, kjer je rad sprejel tuje inovacije in jih umestil v svoje programe. Tako je leta

1937 gostil prvo in edino svetovno konferenco indijskega YMCA. Kot smo že omenili, je YMCA želel doseči moralno reformo skozi indijsko in tujo telesno kulturo. Na konferenci so bile udeležencem predstavljene tudi različne asane. Maharadža je bil zagovornik misije YMCA in vlada Mysora je bila prva, ki se je zavzela za indijsko telesno kulturo s stalnim organizatorjem, profesorjem M. V. Krishno Raom, ki je nadziral razvoj. Raova naloga je bila popularizirati indijske telesne vaje in igre po državi (Singleton, 2010). Sporočilo o »domačem« sistemu telesne kulture se je močno razširilo in javni interes je bil velik, prav tako pa je nastalo več institucij podobne narave pod profesorjem K. V. Iyerjem, profesorjem Sundaramom in drugimi (Ghose, 1925, v Singleton, 2010). Maharadža in Rao sta ustvarila kreativno in inovativno okolje telesne kulture v Mysoru, ki je omogočilo eksperimentiranje z mešanjem joge in telesne kulture. Maharadža je dal Krishnamacharyi nalogo popularizirati jogo. V tem času je Krishnamacharya razvil svoj hatha joga sistem, ki izvira iz brahmanske tradicije, vendar ga je oblikoval čas navdušenja nad telesno kulturo in iskanja primerne sistema za Indijo. Krishnamacharya je razvil unikatno vadbo joge, ki je postala temelj moderni položajni jogi (Singleton, 2010).

Upravna poročila palače Jaganmohan, kjer je Krishnamacharya učil jogo, kažejo na to, da so takrat dajali velik poudarek vadbenim dosežkom. Gimnastika, vojaške vaje in zahodni športi ter igre so bili del vsakodnevnega življenja kraljevih stražarjev in razširjene kraljeve družine. Krishnamacharya je v poročilih prvič omenjen leta 1932–1933 kot učitelj jogijskega sistema telesnih vaj. Krishnamacharyina vadba joge je klasificirana kot telesna kultura ali kot telesna vadba, zraven ne jogijskih telesnih aktivnost kolega V. D. S. Naiduja. Šolsko poročilo iz obdobja 1934–1935 pod naslovom Telesna kultura poroča, da je 32 fantov obiskovalo vadbo joge in veliko število fantov vadbo pozdrava soncu. To je pomembno, ker nam pokaže, da pozdrav soncu takrat še ni bil del sistema jogijske vadbe, kar je v današnji moderni jogi samoumevno. Krishnamacharya je tekoče gibanje suryanamaskare vzel kot temelj svojega Mysore joga stila. Nekateri pravijo, da je suryanamaskara postala del Krishnamacharyinega joga sistema zaradi vpliva Iyerja, ker je, kot smo že omenili, učil svoje metode le nekaj metrov stran od slavne yogasale. Vendar je bolj verjetno, da je Krishnamacharya dodal suryanamaskaro zaradi rastočega trenda v položajni moderni jogi (Singleton, 2010).

V uradni zgodovini Ashtanga Vinyase se je Krishnamacharya naučil sistema od svojega guruja na temelju 5.000 let starega besedila Vamana Rishija Yoga Kurunte. Na poti domov iz Tibeta v Indijo je Krishnamacharya odkril besedilo v knjižnici v Kalkuti, ga prepisal in učil svojega učenca Pattabi Joisa. Jois je vztrajal, da besedilo opisuje vse asane in vinyase (korake) v zaporedju Ashtanga sistema. Yoga Kurunta naj bi bila uničena, besedilo naj bi pojedle mravlje in kot kaže, ne obstaja nobena kopija besedila, tako da je težko preveriti resničnost Joisovih trditev. Presenetljivo je, da besedila ni prepisal Jois ali kateri drug Krishnamacharyin učenec ali da bi bilo besedilo preneseno na učenca, kot zahteva brahmanska tradicija. Še bolj presenetljivo je, da besedilo nikoli ni omenjeno v drugih delih Krishnamacharye tistega obdobja, Yoga Makaranda (1935) in Yogasanagalu (1941). Krishnamacharya se je verjetno v času, ko je bil v Mysoru z Joisom, skliceval na besedilo zato, da bi legitimiral zaporedje, ki je postalo Ashtanga yoga, in pridobil avtoriteto v tradiciji (Singleton, 2010). Skrivnostni priročnik Yoga Kurunta je danes znan kot praktična razlaga Patanjalija in eden redkih avtentičnih predstavnikov Joga Suter, ki naj bi v eni različici Krishnamacharyine biografije na enem mestu združeval skoke Vamane in jogijske sutre s komentarjem Bhasyo (Maehle, 2007). Po Singletonu (2008) so te trditve simptom kasnejšega dodajanja moderne asana prakse na Patanjalijevo

tradicijo in niso znak starodavnega izvora dinamičnega sistema asana Ashtanga joge. Tako Patanjali zagotavlja vir avtoritete za ekstremno gimnastično vadbo asana, ki prevladuje v današnji moderni jogi. Singleton (2010) v pogovoru s stanujočim v Mysoru, ki je vadil te prakse z Joisom v 60. letih, ugotavlja, da se je ime »Ashtanga Vinyasa« pojavilo šele po prvem obisku ameriških učencev v 70. letih. Pred tem je Jois poimenoval svoj sistem učenja kot »asana«. Krishnamacharya je imel pomembno vlogo pri modernem spajanju asana praks s Patanjalijevo tradicijo. Njegova predanost se vidi tudi v zavračanju shatkarm hatha joge, ker se ne pojavijo v Patanjalijevih sutrah in tako niso del joge. Kako potem z lahkoto promovira tako dinamičen stil asana prakse, ki ima tako šibko sled s tradicijo? Bolj kot znak neprekinjene dediščine asana prakse je to znak modernega projekta združevanja dinamične asana prakse z jogijskimi sutrami in ustvarjanja nove tradicije.

Učenje Krishnamacharje je bilo s posebnimi navodili maharadže eksperimentalno. To lahko potrdi eden od takratnih učencev T. R. S. Sharma. Krishnamacharja naj bi med vadbo joge stalno dodajal nekaj novega glede na svoje učence. Izmisлил si je variacije položaja, ko je videl, da ga učenec z lahkoto naredi. Sharma trdi, da Krishnamacharyino učenje ni sestavljalo fiksno določeno zaporedje asana, ampak je potekalo v duhu inovacij in raziskovanja (Singleton, 2010). Krishnamacharya naj bi v tem času prilagodil asane posamezniku in ustvaril nove, ko je bilo to potrebno. Čeprav je Krishnamacharja sčasoma sistemiziral svoje učenje v Mysoru, v knjigi »Yogasanagalu« (1941), ki vključuje tabele asane in vinyase, podobne Joisovim, je jasno, da se je ta stil joge stalno spreminjal in prilagajal. To ustreza osnovnemu načelu Krishnamacharyinega učenja, da se mora praksa joge prilagoditi času, lokaciji in posebnim zahtevam posameznika (konstitucija, sposobnosti, želje) (Desikarchar, 1982, v Singleton, 2010).

Pattabhi Jois nikoli ni bil redni učenec v yogasali, leta 1933 ga je Krishnamacharja poslal drugam kot učitelja joge. To je verjetno razlog, zakaj se Joisov sistem joge tako razlikuje od tega, kar je Krishnamacharya učil v tem času. Možno je tudi, da je aerobno zaporedje, ki danes predstavlja Ashtanga Vinyasa jogo, le posebna metoda prakse joge, ki jo je Krishnamacharya predal Joisu v tistem času, in ne predstavlja splošnega sistema učenja Krishnamacharje, tudi tistega v zgodnjem obdobju. Predpisano zaporedje asana je predstavljalo priročno in preprosto metodo za novo pečenega učitelja. S takšno vadbo se izognemo zapletenemu prilagajanju in ustvarjanju zaporedij za posameznika in imamo sistem vadbe za večje skupine mladeničev. Glede na Krishnamacharjino načelo prilagajanja posamezniku je prav tako verjetno, da so bila ta zaporedja narejena za Pattabhi Joisa in druge mladeniče (Singleton, 2010).

Yogasala je bila sredstvo za promocijo joge kot primerna oblika Indijske vadbe, ki lahko parira uvoženi tuji gimnastiki. Izvedba demonstracij Krishnamacharje in njegovih učencev je imela namen privlačiti učence, ki bi drugače obiskali Zahodno obliko telesne vadbe. Tako je bil pomemben del Krishnamacharyinega mandata v Mysoru razvoj zanimive oblike joga prakse, ki bi rešila slab ugled joge. Tekoče zaporedje, podobno tistemu danes v Ashtanga jogi, je bilo ustvarjeno kot predstavitveni nastop za promocijo joge v času, ko joga v Indiji ni bila tako popularna (Singleton, 2010). Maharadža je pogosto pošiljal Krishnamacharyo po vsej južni Indiji, kjer je opravljal propagandno delo (Sjoman, 1996).

V intervjuju s Singletonom (2010) je Pattabhi Jois omenil, da so bile asane v demonstracijah razdeljene v začetne, srednje in napredne stopnje in da so ta zaporedja

skoraj identična aerobni praksi, ki jo uči danes. Po Singletonu to nakazuje, da so bile tri serije Ashtanga sistema verjetno oblikovane kot nastop za javne demonstracije. Zahteva po koordinirani in hitri demonstraciji lahko razloži Joisov sistem, kjer se položaj zadrži 5 ujjayi dihov, s katerimi bi imeli nastopajoči dovolj časa, da sinhronizirajo vstop in izstop iz položaja, in dovolj časa, da Krishnamacharya razloži pomen posamezne asane. Krishnamacharya v svoji *Yoga Makarandi* (1935) zagovarja daljša časovna obdobja za večino asan (3–15 minut), kar kaže na to, da predstavljajo aerobna zaporedja asan, ki jih je nasledil in razvil Pattabhi Jois, zelo specifičen pristop Krishnamacharye v učenju joge.

Metodo, po kateri je Krishnamacharya učil mladino v Mysoru, lahko primerjamo z različnimi vrstami gimnastike, ki so jih učili v šolskih sistemih med letoma 1920 in 1930. Čeprav niso nujno povezane z jogo, ustvarijo kontekst, v katerem lažje razumemo drugače nenavaden »atletski« sistem joge Krishnamacharye. Njegov sistem predstavlja obuditev avtohtone telesne vadbe v kontekstu Zahodne telesne kulture (Singleton, 2010).

Po Singletonu (2010) je bila gimnastika Danca Nielsa Bukha (1880–1950) eden od sistemov, ki je imel pomemben položaj v indijski telesni kulturi. Lingov sistem gimnastike se je v začetku 20. stoletja izkazal kot nezadovoljiv in tako je postal bolj dinamičen sistem Bukha zelo popularen od leta 1920 naprej. Da se sistema prekrivata, lahko vidimo v nekaterih podobnostih. Bukhova gimnastika obsega sistem razteznih in krepilnih vaj, ki so tako kot v Ashtanga jogi razdeljene na šest progresivnih stopenj. Vsaj 28 Bukhovih telesnih vaj je zelo podobnih ali identičnih jogijskim položajem v Joisovi Ashtanga seriji in v Iyengarovi knjigi *Light on Yoga* (1966). Ne samo, da Bukhovi položaji kažejo na moderne joga asane, tudi povezovalno gibanje med njimi spominja na skoke v Ashtanga Vinyasi. Bukhovo gimnastiko so enako kot Ashtango izvajali s štetjem, kjer je pri vsakem položaju prisoten glasovni ukaz, ko se prejšnje zaporedje zaključuje. Singleton z raziskovanjem podobnosti ne želi predlagati, da si je Krishnamacharya izposodil direktno od Bukha, ampak kako je joga Krishnamacharye povezana z najbolj razširjenim izrazom telesne kulture v Indiji in Evropi. V tem kontekstu ni presenetljivo, da najdemo elemente danske otroške gimnastike v učenju Krishnamacharye v Mysoru. To nasprotuje splošnemu mnenju o izvoru Ashtanga joge med vadečimi in učitelji. »So asane res del joga sistema, ali so oblikovane in povzdignjene v zgodnji preteklosti kot odziv modernega poudarka na gibanju« (Sjoman, 1996, str. 39)

Drugi sistem, ki je bil tudi zelo razširjen, je bila jogijska telesna vzgoja Kuvalayanande. Maharadža je Krishnamacharyo prvo letu v Mysoru poslal na Kuvalayanandin inštitut, kjer naj bi opazoval njihovo delo. Kot smo že omenili, je želel Kuvalayananda oblikovati sistem telesne kulture, ki bi temeljil na jogi, in popularizirati ta sistem. Do leta 1933 je bil Kuvalayanandin učni načrt jogijske telesne kulture vpeljan v šolske sistem po Indiji. V času Krishnamacharyinega obiska je Kuvalayanandin asana sistem predstavljal tipični primer učenja joge v Indiji, zato lahko predvidevamo, da je Krishnamacharya posvojil nekaj elementov in jih apliciral na svoje delo v Mysoru. Pri Kuvalayanandi učitelj pove ime asane in s štetjem vodi učence skozi tri faze asane: vstop, položaj in izhod. To je točna oblika, ki jo je prevzel Krishnamacharya v svojem zgodnjem učenju in je bila prenesena na moderno položajno jogo kot »count class« ali »led practice« v Ashtanga Vinyasi. To je bolj logična razlaga o izvoru joge Krishnamacharye kot tista, kjer naj bi bilo štetje točno opisano v starodavnem izgubljenem besedilu *Yoga Kurunti*. Kuvalayanandin sistem je presenetljivo podoben moderni vadbi Ashtanga Vinyase. Tako kot v Ashtangi se zaporedje začne v stoji, od kjer naredijo predklon, položijo dlani na tla

in skočijo v oporo ležno spredaj. Vključuje tudi glavne asane v zaporedju in tudi zaporedje, kjer učenec skoči skozi roke v sedeči položaj. Zaporedje suryanamaskare je pri Kuvalayanandi poimenovano »Ashtang Dand«, verjetno zaradi položaja, znanega kot »ashtanga namaskara«, kjer se 8 delov telesa dotika tal (stopala, kolena, dlani, prsi in brada). Čeprav je v zaporedju Krishnamacharya položaj zamenjan za chaturanga dandasano (sklek), Singleton napeljuje, da je ime Ashtanga joge prej povezano z »Dandami« kot pa s Patanjalijsko 8-stopenjsko jogo (Singleton, 2010).

Predvsem zaradi vpliva zahodne gimnastike in posledično mešanja gimnastičnih vaj z asanami je nastal sistem »atletske« joge, ki pred letom 1920 ni bil poznan v Indiji. Čeprav je Krishnamacharyino delo izjemno in ima ogromen vpliv na moderno položajno jogo, se je treba zavedati, da ni deloval v vakuumu in da so postajale nove prakse asane v času, ko je začel s svojim učenjem v Mysore, standardna oblika telesne vadbe (Singleton, 2010).

4 POŠKODBE IN JOGA

Če želimo vključiti jogo v sistem terapije, moramo poleg njenih koristi izpostaviti tudi potencialne nevarnosti. Pojav poškodb, povezanih z jogo, beležimo sočasno z njeno povečano popularnostjo (Fishman, Saltonstall in Genis, 2009). Glede na študijo naj bi več kot 20 milijonov ljudi v Ameriki prakticiralo jogo (Yoga in Amerika, 2012).

V zadnjem stoletju, odkar so pripeljali jogo na Zahod, lahko vidimo opazno povečanje števila jogijskih šol. Leta 2011 je bilo zabeleženih 1.220 jogijskih šol v ZDA in 26.690 registriranih učiteljev joge. Trenutno so vadbe joge relativno poceni; široko dostopne v smislu različnih oblik vadbe v vadbenih centrih, video materialov in knjig in varne, ko se pravilno prakticirajo. Kljub velikemu številu vadečih po vsem svetu najdemo le nekaj študij v literaturi na temo poškodb pri vadbi joge. Popularnost joge je ustvarila potrebo po empiričnih študijah za oceno omejitev in potencialnih nevarnosti. Čeprav ima joga veliko pozitivnih učinkov na metalno in fizično zdravje, sta glede na raznolikost v oblikah joge in stilov učenja potrebna pazljivost in individualni pristop k vadbi (Corroller idr., 2012).

Ameriška zveza ortopedskih kirurgov zagovarja, da pozitivni učinki splošne vadbe joge odtehtajo potencialna telesna tveganja, dokler smo pazljivi in izvajamo jogijske vaje z zmernostjo glede na individualno raven gibljivosti. Nepravilno izvajanje vaj pri jogi lahko pripelje do poškodb mišic, ligamentov in bolj resnih poškodb (American Academy of Orthopaedic Surgeons, 2012).

Mišično-skeletne poškodbe, povezane z vadbo joge, lahko nastanejo kot kronična preobremenitev, akutni dogodek ali kot kombinacija nenadnega dogodka, ki ga prekriva kronična preobremenitev. Anatomske vezi, miotendinozni stiki in vezivna hrustančevina najbolj podvrženi poškodbam. Jogijski položaji so lahko zahtevni, kar se tiče gibljivosti in potrebna je moč mišic stabilizatorjev za varno izvedbo. Pri vadbah z velikim številom vadečih in s pomanjkljivimi navodili učitelja želijo začetniki izvajati položaje, na katere njihovo telo morda ni pripravljeno in prilagojeno. Čeprav gibanje ne izzove poškodb takoj, lahko nepravilen položaj čez čas obremeni najšibkejši del strukture, ki sčasoma vodi do poškodbe (Corroller idr., 2012).

Poškodbe hrbtenice se lahko zgodijo zaradi fleksije (predklon) ali ekstenzije (zaklon) v vseh oblikah joge. Če je že prisotna degeneracija medvretenčnih ploščic, lahko predklon ustvari dodatek pritisk na medvretenčno ploščico in povzroči hernijo. Vadeči, ki izvajajo globoke zaklone, lahko obremenijo fasetne sklepe, posebej če je poudarjeno gibanje v spodnjem delu hrbta (Corroller idr., 2012).

Obratne ali inverzne asane, kot sta stoja na glavi in stoja na lopaticah, lahko povzročita dodatno obremenitev vratu, če nista izvedeni pravilno, saj je teža celotnega telesa usmerjena proti ramam, glavi in vratu (Corroller idr., 2012). Nevarnosti stoje na glavi je izpostavil zdravnik Timothy McCall zaradi lastne izkušnje kompresije živcev in s tem povezanih težav zaradi prakticiranja stoje na glavi. Glede na to, kako majhna in ranljiva so vratna vretenca, dvomi v primernost učenja stoje na glavi v odprtih vadbah, kjer se srečamo z različnimi ravni telesne pripravljenosti vadečih (McCall, 2007).

Za vztrajanje v stoječih asanah (npr. bojevnik in trikotnik), kjer povečujemo obseg giba v kolčnem sklepu, je potrebna aktivacija nekaterih mišic, da sploh lahko ohranimo položaj. Višje tveganje za poškodbe pri teh asanah je zaradi vzdrževanja ravnotežja oz. aktivacije

mišic (tudi tistih, ki jih raztegujemo), kar pomeni, da imamo v takšni situaciji slabši nadzor nad dolžino mišice. Dober ravnotežni položaj in nadzor nad dolžino mišice pa sta osnovna pogoja pri metodah raztezanja.

4.1 DOSEDANJE RAZISKAVE POŠKODB, POVEZANIH Z VADBO JOGE

Če primerjamo število poškodb pri jogi z drugimi športnimi aktivnostmi, je pri vadbi joge poškodb malo. Leta 2007 je bila incidenca (pojavnost) poškodb 3,5 ljudi na 10.000 vadečih. Če primerjamo to številko s poškodbami pri vadbi z utežmi ali golfom, ki je 15–39 ljudi na 10.000 vadečih (Kerr, Collins in Comstock, 2010), lahko sklepamo, da je v primerjavi z drugimi športnimi aktivnostmi joga relativno varna (Smith, 2013). V Ameriki so leta 2010 obravnavali več kot 7.000 poškodb, povezanih z jogo. Pogoste poškodbe vključujejo ponavljajočo obremenitev in pretirana raztezanja vratu, ramen, hrbtenice, nog in kolen (AAOS, 2012).

V ameriški raziskavi so Fishman, Saltonstall in Genis (2009) spraševali joga učitelje in terapevte o poškodbah, povezanih z vadbo joge. V študiji je sodelovalo 1.336 učiteljev in terapevtov iz 35 držav, da bi ocenili obseg, naravo in razloge za poškodbe v jogi. Sodelujoči so reševali spletni vprašalnik, ki je bil sestavljen iz 22 vprašanj. Večina sodelujočih v študiji meni, da so najpogostejše in najhujše poškodbe na področju vratu, spodnjega dela hrbta, rame (rotatorna manšeta), kolena, zadnjih stegenskih mišic in zapestja. Pogosti razlogi za nastanek poškodb pri vadbi joge so po mnenju sodelujočih, kot si sledijo po pogostosti: ego, pretiravanje vadečega, slaba tehnika, slaba navodila učitelja, neznano obstoječe zdravstveno stanje, prehitro izvajanje asan, pritisk učitelja/skupine, pretirana gibljivost/ohlapnost mišic/ligamentov, slabo ogrevanje, zategnjene mišice, število vadečih, učenje serije zaporedja, slabša telesna pripravljenost, predolgo zadrževanje položaja in padci. Poškodbe na določenih delih telesa so povezali z nekaterimi jogijskimi položaji:

- Vrat: sirsasana (stoja na glavi), sarvangasana (stoja na lopaticah) in halasana (plug).
- Rame/rotatorna manšeta: chaturanga dandasana (sklek), adho mukha svanasana (navzdol obrnjen pes), vasisthasana (opora bočno spredaj), urdhva dhanurasana (navzgor obrnjen pes).
- Spodnji del hrbta, križnica in sakroiliakalni sklep: sedeči in stoječi predkloni, zasuki in zakloni.
- Koleno: virabhadrasana (bojevnik II), trikoasana (trikotnik), virasana (heroj).
- Zapestje: chaturanga dandasana (sklek), adho mukha svanasana (navzdol obrnjen pes), adho mukha vrksasana (stoja na rokah).
- Zadnje stegenske mišice: paschimottanasana (klešče), uttanasana (predklon stoje).

V študiji na Finskem so avtorji Mikkonen, Pedersen, McCarthy (2008) raziskovali poškodbe med vadečimi Ashtanga Vinyasa joge. Zanimali so jih število in tip poškodb ter število poškodb na 1.000 ur vadbe. Vprašalnik je izpolnilo 110 vadečih Ashtanga joga iz treh joga centrov na Finskem. Pri Ashtanga Vinyasa jogi so zabeležili 1,18 poškodb na 1.000 ur vadbe. Če so vključili ponovitev starih poškodb in nespecifične bolečine v spodnjem delu hrbta, je bilo število poškodb 1,45 na 1.000 ur vadbe. Tu lahko omenimo, da so v svojo študijo vključili le tiste vadeče, ki so obiskovali vadbo pri licenciranemu učitelju Ashtanga Vinyasa joge, zaradi splošnega mnenja, da je nekompetenca učiteljev

glavni razlog za poškodbe v jogi. Od 110 sodelujočih jih je 68 (62 %) navedlo vsaj eno poškodbo, ki je trajala več kot en mesec, nekateri pa so imeli več kot eno poškodbo (26,4 %). Skupno so zabeležili 107 poškodb. Najpogostejše anatomske področje poškodbe so bile spodnje ekstremitete (69 poškodb), od tega zadnje stegenske mišice (28 poškodb) in koleno (25 poškodb). Sledita glava in trup (27 poškodb), od tega vrat (4 poškodbe) in spodnji del hrbta (20 poškodb). Nazadnje pa zgornje ekstremitete (11 poškodb), od tega rame (6 poškodb) in zapestja (5 poškodb). Najpogostejša oblika poškodbe so bili zvini in nategi mišic in sklepov ($n = 63$), manjše število izpahov ($n = 2$) in odrgnin ($n = 1$). Najpogostejše so bile poškodbe zadnjih stegenskih mišic in poškodbe spodnjega dela hrbta. Večina sodelujočih s poškodbo zadnjih stegenskih mišic (70 %) je vadila prvo ali primarno serijo Ashtanga Vinyasa joge, ki poudarja položaje s predkloni, ki v večini joga sistemov veljajo kot napredni položaji. Poškodbe zadnjih stegenskih mišic so tako lahko povezane s preobremenitvijo in pretiranim raztezanjem zaradi ponavljajočih predklonov v primarni seriji (Mikkonen, Pedersen, McCarthy, 2008).

V kanadski študiji so avtorji Corroller idr. (2012) opisovali slikovne diagnostike poškodb, povezanih z jogo. Primere poškodb, povezanih z jogo, so iskali v podatkovni bazi oddelka za radiologijo v Kanadski bolnišnici med letoma 2002 in 2011. V raziskavo so vključil 38 kliničnih primerov poškodb, povezanih z jogo. Analiza slik RTG, CT in MRI se je osredotočila na poškodbe kosti in mehkih tkiv, vključujoč zlome; izpae in poškodbe mišic, vezi, ligamentov in vezivne hrustančevine. Natrganine vezi (ahilova tetiva, supraspinatus, peroneus brevis) so predstavljale 34,8 % vseh poškodb. Poškodbe vezivne hrustančevine prav tako 34,8 %, vključevale so poškodbe medialnega meniskusa in sklepnih struktur kolka in rame. Najpogostejši simptom v analizirani populaciji je bil glavobol po vadbi joge, ki so ga zasledili pri sedmih pacientih (18,4 %, 7/38). Pogostost glavobolov po vadbi joga asan ni presenetljiva. Tenzijski glavoboli so pogosti in morda nastanejo zaradi napetosti v mišicah, ki podpirajo glavo in vrat. Nekateri oblike joge imajo ponavljajoče povezano zaporedje asan, ki pogosto zahteva fleksijo v ramenskem sklepu z ali brez teže na dlaneh. Zaradi slabše gibljivosti v ramenskem sklepu lahko postanejo večji stabilizatorji ramenskega obroča, kot so trapez, romboid in *levator scapulae*, preobremenjeni. Obratne asane, kot sta stoja na glavi in stoja na lopaticah, lahko povzročijo dodatno obremenitev vratu, če niso izvedene pravilno, saj je teža celotnega telesa usmerjena proti ramam, glavi in vratu. Pri ogrevanih oblikah joge (Bikram idr.) lahko pri vadečih pride do glavobola zaradi dehidracije ali elektrolitskega neravnovesja zaradi pretiranega potenja. Največja skrb pri vadečih, ki imajo glavobol po vadbi joge, je možnost disekcije vratnih arterij, ki lahko nastane zaradi manjše travme, tudi hitrega gibanja ali pretiranega raztezanja vratu (Corroller idr., 2012). Nekateri jogijski položaji lahko povzročijo redek tip kapi zaradi arterijske disekcije, vendar lahko omenimo tudi druge situacije nastanka, kot so manipulacije kiropraktika, kihanje, kašljanje, bruhanje in pleskanje stropa (Schievink, 2001). Rotatorna manšeta je posebej ranljiva v oblikah joge, kjer izvajajo povezano zaporedje asan in prenašajo težo na dlani. Pozdrav soncu (surya namaskara) je takšno tipično zaporedje asan, kjer lahko zaradi različnih pozicij rame (veliko opor na rokah) prihaja do utesnitvenega sindroma rotatorne manšete, posebej supraspinatusa. Nevarnost jogijskih asan za poškodbo Ahilove tetive je prisotna le, če je Ahilova tetiva skrajšana ali že poškodovana. Preobremenitve kolena so prisotne v jogijski praksi lotus položaja ali njegovih variacij. Pri vadečih, ki nimajo zadostne gibljivosti v kolčnem sklepu, ki je potrebna za izvedbo lotusa, lahko pride do kompresije na medialni strani kolenskega sklepa in poškodb meniskusa. Bolj izkušeni vadeči, ki izvajajo asane z eno nogo za glavo, lahko izkusijo razteg lateralnega dela kolenskega sklepa, ki lahko vodi do

poškodbe iliotibialne vezi, vezi biceps femorisa (Corroller idr., 2012) in lateralnega kolateralnega ligamenta (LCL) (Patel in Parker, 2008). Dodatno lahko velika abdukcija, fleksija in rotacija privedejo do poškodbe struktur kolčnega sklepa (acetabular labrum). Moški imajo zaradi manjše gibljivosti večje tveganje za poškodbe kot ženske, vendar imajo ženske zaradi manjše moči v zgornjem delu telesa večkrat bolečine in poškodbe v rami kot moški (Corroller idr., 2012).

V kitajski študiji so avtorji Zhu, Wu, Zheng in Lan (2012) raziskovali povezavo med vadbo joge in poškodbami meniskusa. Sodelovalo je 819 žensk, starosti 20–49 let, ki so prakticirale jogo in druge športe (badminton, tek, hoja v gore idr.). Sodelujoče so izpolnile vprašalnik in izvedena je bila preiskava z magnetno resonanco. Ugotovili so, da obstaja za ženske, ki vadijo jogo, večje tveganje za poškodbo meniskusa kot pri drugih športih, kot so badminton, tek in hoja v gore.

V nacionalni študiji v Avstraliji so avtorji Penman, Cohen, Stevens in Jackson (2012) raziskali vadbo joge v Avstraliji. Zanimalo jih vse od oblike joge, demografije vadečih, razlogov za vadbo, življenjskega stila vadečih, mnenj vadečih o učinkih vadbe in poškodbah. Spletni vprašalnik je izpolnilo 3.892 vadečih. Ugotovili so, da je prišlo do poškodb pod nadzorom učitelja le pri 2,4 % sodelujočih. Več kot 78 % vadečih je navedlo, da niso bili nikoli poškodovani med vadbo joge. Ostalih 20 % vadečih je imelo le manjše poškodbe, poškodbe, ki so se zgodile pred več kot 12 meseci, ponovitev stare poškodbe in poškodbe, ki so se zgodile med vadbo doma. Asane, ki so bile najpogostejše povezane s poškodbami, so stoja na glavi, stoja na lopaticah in položaj lotusa. Vadeči so pogosto krivili sebe za poškodbo, kjer so omenili pretiravanje, ego in pomanjkanje ogrevanja.

Avtorji Cramer, Krucoff in Dobos (2013) so v svoji raziskavi naredili pregled kliničnih primerov in empiričnih študij o neželenih dogodkih, povezanih z vadbo joge. Ob pregledu podatkovnih baz februarja 2013 so v raziskavo vključili 76 kliničnih primerov. Večina jih izvira iz Amerike, ostali pa so iz Kanade, Velike Britanije, Nemčije, Švice, Italije, Danske, Indije, Nepala, Kitajske, Tajske, Južne Koreje in Avstralije. Od 76 primerov so imeli v devetih kliničnih primerih vadeči predobstoječa zdravstvena stanja, ki so bila največkrat glavkom, osteopenija in astma. Oblika joge, ki je bila največkrat povezana z neželenimi dogodki, je pranayama, sledita hatha joga in Bikram joga. Bikram joga je povezana z neželenim dogodkom hiponatriemije zaradi pretiranega nadomeščanja tekočin po intenzivnemu potenju (Reynolds, Cleaver in Finlay, 2012), kar je neposredno povezano s posebnimi pogoji vadbe Bikram joge in se težko prenese na druge oblike vadb joge. Glede določenih jogijskih položajev, povezanih s poškodbami, so prakticirali stojo na glavi v desetih primerih, stojo na lopaticah v treh primerih, variacije lotus položaja v treh primerih, močne dihalne tehnike v treh primerih, prostovoljno bruhanje (Kunjal Kriya) v dveh primerih in položaje, kjer sta eden ali oba stopala za glavo, v dveh primerih, klek (Vajrasana), most (Setu bandha), predklon sede (Paschimottasana), opora stojno spredaj (Adho mukha savasana) pa v enem primeru. V 27 primerih je neželen dogodek vplival na mišično-skeletni sistem. V devetih primerih so bili neželeni dogodki akutni glavkom, poslabšanje kroničnega glavkoma in venska okluzija. Periferna nevropatija je bila poročana v štirih primerih, kap v treh primerih in glavobol po vadbi v sedmih primerih. Večina primerov tako obsega poškodbe mišično-skeletnega, živčnega in vidnega sistema. Dva od treh primerov, ki so prakticirali stojo na lopaticah, in osem od desetih, ki so prakticirali stojo na glavi, so poročali o vplivu na vidni sistem, večinoma

na glavkom. V kliničnih primerih s hujšimi neželenimi dogodki je vadba joge pogosto potekala brez nadzora učitelja.

Med stojo na glavi se dvakratno poveča očesni tlak, vendar se takoj po prenehanju vaje vrne v izhodiščno stanje. Tako bi morali biti začetniki zelo pazljivi pri obratnih asanah (stoja na glavi in lopaticah), ki bi lahko bile odsvetovane ljudem z glavkomom ali s pozitivno družinsko zgodovino te bolezni (Bertschinger, Mendrinos in Dosso, 2007).

Broad (2012) opisuje klinični primer nevropatije, kjer je mladenič po več ur na dan presedel v Vajrasani (klek sedno) in kmalu doživel probleme pri hoji, teku in hoji po stopnicah. Chusid (1971) omenja klinični primer, kjer je prišlo do poškodbe peronealnega živca zaradi prekinjenega dotoka krvi v klečečem položaju, ter primer poimenuje kot »yoga foot drop«.

Drug primer nevropatije je nastal zaradi spanja v predklonu sede pod vplivom opiatov in antidepresivov. Zdravniki so našli poškodbo obeh ishiadičnih živcev (Walker, Meekins in Hu, 2005). Podobna primera nevropatije najdemo v primerih, kjer je moški zaspal v položaju lotusa (Mattio, Nishida in Minieka, 1992), ženska pa je bila v variaciji lotus položaja, kjer je imela stopala pod stegni po več ur (Vogel, Albin in Albers, 1991).

4.2 PREPREČEVANJE POŠKODB V JOGI

Na splošno so za preprečevanje poškodb in varno vadbo pomembni telesna pripravljenost, tehnično znanje športnika/vadečega, znanje in spoštovanje strokovne doktrine trenerja/učitelja, ustrezen prostor, primerna oprema in spoštovanje pravil (Kovač, 2013).

Izvajalci športne vadbe morajo upoštevati vse dejavnike, ki bi lahko ogrožali športnike/vadeče, in tako zmanjšati tveganje za poškodbe. Prav tako morajo vadeče naučiti varno ukvarjanje s športom/vadbo in kako prepoznati dejavnike nevarnosti tudi v prostem času oz. ko brez nadzora učitelja izvajajo vadbo (Kovač in Jurak, 2012).

Pri športni vadbi se pojavljajo objektivne oz. zunanje in subjektivne oz. notranje nevarnosti. Med objektivne oz. zunanje spadajo nevarnosti, ki izvirajo iz okolja in največkrat niso odvisne od udeležencev športne vadbe. Odpravimo jih lahko z ustrezno organizacijo vadbe, lahko že pred izvedbo dejavnosti. Trener/učitelj določi cilje in vsebino glede na predhodno analizo sposobnosti, značilnosti in znanja športnikov/vadečih ter in v svojem načrtovanju upošteva vse nevarne okoliščine pri izvedbi vadbe (npr. izbire primeren prostor) (Kovač, 2013).

Subjektivne nevarnosti so večino časa odvisne od udeležencev vadbe in so težje predvidljive. Med subjektivne nevarnosti spadajo (Kovač, 2013):

- neprimerna kompetentnost izvajalca vadbe (npr. neznanje),
- neprimerno izbrane vsebine in neustrezna organizacija vadbe (glede na telesno pripravljenost, gibalno znanje, morfologijo, poškodbe vadečih),
- opustitev temeljnih načel varne vadbe (nepravilna ogretost pred vadbo, opustitev nadzora),
- nepoznavanje ali neupoštevanje zdravstvenih posebnosti vadečih,
- pretiravanje,

- precenjevanje sposobnosti,
- podcenjevanje nevarnosti,
- neprimerno obnašanje (npr. nespoštovanje splošnih pravil).

Za varno vadbo je najpomembnejši dejavnik trener/učitelj. Njegove dolžnosti so:

- poznavanje in spoštovanje strokovne doktrine (ustrezna izbira vsebin, upoštevanje različnosti vadečih, individualizacija, spoštovanje temeljnih didaktičnih načel),
- predvidevanje morebitnih nevarnosti in zaščita pred njimi (vadba za preprečevanje poškodb, primerno ogrevanje, poznavanje sposobnosti vadečih, primerna organizacija vadbe, poznavanje biomehanskih principov poškodb, vadba v olajšanih okoliščinah),
- prisebnost in pravilno ukrepanje ob poškodbah,
- poznavanje zakonitosti korekcijske vadbe, ki je v pomoč pri preprečevanju poškodb in rehabilitaciji (primerna izbira vsebin in ustreznost obremenitve).

Odgovorno ravnanje vadečega pa je predvsem, da trenerja/učitelja seznani s svojimi zdravstvenimi posebnostmi, se ne precenjuje in spoštuje navodila trenerja/učitelja (Kovač, 2013).

Po mnenju ameriških joga učiteljev in terapevtov je več poškodb sedaj kot v preteklosti zaradi pretiravanja vadečih (81,4 %), neustreznega znanja učiteljev (68,2 %), splošnega povečanja števila vadečih joge (65,4 %), neznanih predobstojećih zdravstvenih stanj (59,5 %) in večjega števila vadečih na vadbi (47 %) (Fishman, Saltonstall in Genis, 2009).

Naloga učitelja joge je, da skozi vadbo oceni, kakšna je telesna in gibalna pripravljenost na jogo (tu predvsem mislimo na gibljivost), in temu ustrezno prilagodi vadbo oz. vadečega usmeri na njemu primerno vadbo joge.

Učitelj mora poznati nevarnosti joge in imeti ustrezno strokovno znanje, če želi zagotoviti varno vadbo joge. Pri vadbi joge mora glede na vadeče ustrezno izbrati asane, opozarjati na pravilno izvedbo in prilagajati vadbo posamezniku. Učitelj mora poučiti vadeče o varni vadbi joge (npr. kakšna je pravilna izvedba asane) in predstaviti nevarnosti vadbe. Glede na to, da se je večina zabeleženih poškodb v jogi zgodila brez nadzora učitelja, je še toliko bolj pomembno poudarjanje varnosti pri praksi doma. Za varno vadbo joge se izogibajmo pretiranemu raztezanju; bolečini pri raztezanju; naprednim asanam, če smo začetniki; splošnem pretiravanju pri prakticiranju asan in tekmovalnosti. Tu so zelo pomembne izkušnje, strokovno znanje in opazovanje vadečih, tako lahko učitelj takoj opazi pretiravanje ali nepravilno držo kot tveganje za nastanek poškodbe. Čeprav je lahko vadba joge nizko intenzivna, so pri asanah prisotni veliki raztegi mišic, zato je za preprečevanje poškodb potrebno primerno ogrevanje (npr. sklopi asan s tekočim zaporedjem). Vadeči naj preverijo, kakšno strokovno znanje in izkušnje ima njihov učitelj (AAOS, 2012).

Učitelji joge in vadbeni centri morajo povprašati, vadeči pa informirati svoje učitelje o predobstojećih zdravstvenih stanjih. Ne glede na to bodo ostala nekatera stanja nerazkrita, zato morajo učitelji delovati proaktivno in opozarjati na kontraindikacije vadbe joge. Učitelji morajo imeti strokovno znanje, da lahko prilagodijo vadbo posamezniku in se tako izognejo tveganju, povezanemu z zdravstvenimi stanji. Vadeče pred vadbo opozorimo, da lahko prejšnje poškodbe ali zdravstvena stanja vplivajo na

vadbo, in jih spodbujamo, da vprašajo za pomoč pri prilagajanju vadbe (Fishman, Saltonstall in Genis, 2009).

Začetniki in vadeči s predobstoječimi zdravstvenimi stanji naj ne prakticirajo naprednih asan, kot so stoja na glavi, lotus, napredne dihalne tehnike idr. Tako imenovane obratne asane spadajo v posebno kategorijo asan, ki naj bi jih izvajali izkušeni vadeči joge z izjemno pazljivostjo.

Pri oblikah joge, ki imajo standardizirana zaporedja asan, je za preprečevanje poškodb zelo pomemben poudarek na individualnih potrebah vadečega in primernih navodilih (Mikkonen, Pedersen in McCarthy, 2008).

Za začetnike in ostale je priporočljiva uporaba jogijskih pripomočkov, kot so deke, blazine, kocke in trakovi (Slika 23) za varno in pravilno izvedbo asan. S pripomočki prilagodimo in olajšamo vadbo asan, ko je njihova izvedba omejena zaradi gibljivosti ali poškodb.



Slika 23. Pripomočki za vadbo asan (Savage, 2015).

4.2.1 Preprečevanje poškodb vratu

Pri preprečevanju poškodb vratu pri vadbi joge je treba biti pazljiv predvsem pri asanah, ki vključujejo zaklone, ter pri obratnih asanah. Vrat je najbolj ranljiv del hrbtenice, ker je najbolj gibljev. Pri zaklonih prihaja do kompresije in utesnitve živcev, če je vadeči preveč agresiven, pri potiskanju glave in vratu nazaj v položajih bhujangasane/kobre (Slika 7) in urdhva mukha svanasane/navzgor obrnjenem psu (Slika 12) in ustrasane/kameli (Slika 8). Glavno navodilo za preprečitev poškodb vratu je, da zaklonimo glavo šele, ko smo dosegli maksimalni zaklon v prsnem delu hrbtenice, tako dosežemo, da je gibanje enakomerno razporejeno čez celotno hrbtenico. Pri stoji na glavi je pomembno, da se vadeči nauči uporabljati roke in ramena za podporo teže telesa. Potiskanje rok navzdol in dvigovanje lopatic podaljša vrat in brez te podpore lahko dodatna teža vodi do poškodbe vratu. Pri stoji na lopaticah so vratna vretenca v 90 stopinjski fleksiji, kjer obstaja tveganje za poškodbe ligamentov, vezi, medvretenčnih ploščic in mišic. Tveganje za poškodbo lahko zmanjšamo tako, da podložimo ramena in roke npr. z zloženimi dekami ter tako zmanjšamo potreben predklon vratu in pritisk na to področje (glej Slika 24). Vadeči morajo biti telesno pripravljeni na obratne asane, posebno je potrebna zadostna moč vratnih, ramenskih in trebušnih mišic, ki preprečijo prenos telesne teže na vrat (Fishman, Saltonstall in Genis, 2009). Seveda je količina fleksije v vratu odvisna od

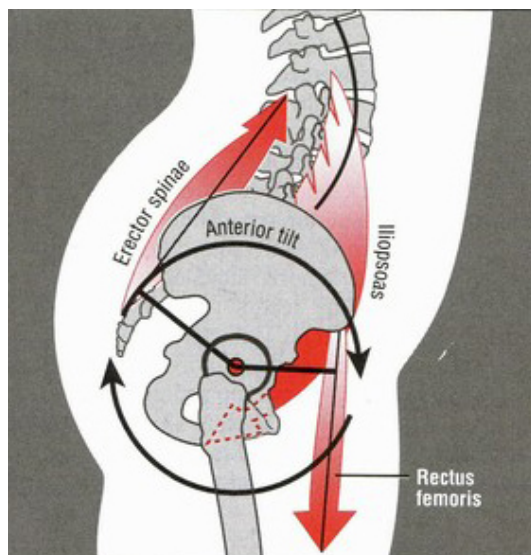
izvedbe stoje na lopaticah. Glede navodil, ki jih podaja Cole (2007) za varno izvedbo stoje na lopaticah, bomo izpostavili dve, in sicer naj vadeči ne spuščajo sredine vratu na podlago, ampak naj jih učitelj spodbuja, da raje dvigujejo ta del in ohranjajo vratno krivino. Drugo pomembno navodilo je, da med stojo na lopaticah ne obračamo glave, ker to dodatno obremeni mišice, ligamente in medvretenčne ploščice.



Slika 24. Stoja na lopaticah z deko (Yoga poses, 2015).

4.2.2 Preprečevanje poškodb hrbta (Fishman, Saltonstall in Genis, 2009).

Pri preprečevanju poškodb pri asanah, ki vključujejo predklone, je pomembno razmišljati o anatomiji hrbtenice, medenice in nog. Največje tveganje pri predklonih je slabša gibljivost zadnjih stegenskih mišic, ki bo preprečila anteriorni zasuk medenice (Slika 25) in povzročila dodatno fleksijo hrbtenice namesto fleksije v kolkih. Pretirana fleksija v ledvenem delu hrbtenice lahko vodi do poškodbe ligamentov, mišic in hernije medvretenčnih ploščic. Koristno navodilo za vadeče je, da obrnejo medenico naprej kot prvi korak pri predklonih, posebno v položajih, kjer gravitacija poveča intenzivnost predklona. Razkorak in krčenje kolen lahko olajšata gibanje medenice. Učitelj lahko vadečemu predlaga ali vključi v vadbo dodatne raztezne vaje za zadnje stegenske mišice in tako pripravi vadečega za bolj zahtevne predklone. Pri sedečih zasukih predklon v kombinaciji z zasukom dodatno obremeni medvretenčne ploščice. Da bi preprečili predklon, lahko podložimo medenico in tako dosežemo nevtralni položaj medenice in ohranimo vzravnan hrbtenico ter tako olajšamo anteriorni zasuk medenice (glej Sliko 26). Vadeči naj ne uporabljajo sile rok, da bi dosegli večji zasuk.

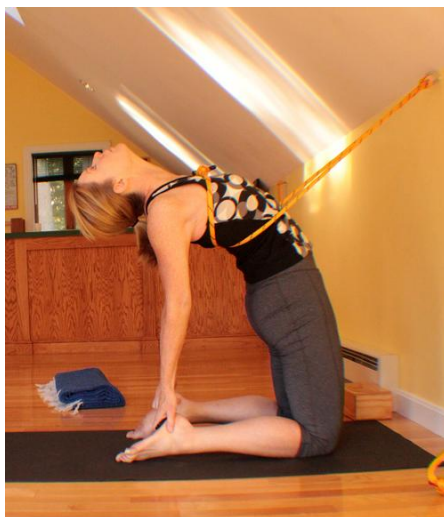


Slika 25 . Anteriorni zasuk medenice (Contreras, 2012).



Slika 26. Modificiran začetni položaj za sedeče predklone in zasuke (Schwarz, 2013).

Pri zaklonih, kot je ustrasana/kamela (Slika 8), pogosto prihaja do poškodb zaradi manjše gibljivosti prsne hrbtenice, kar povzroči pretirano ekstenzijo v ledvenem delu hrbtenice. V večini primerov vadeči pretirano napne mišice spodnjega dela hrbta, da doseže želeni položaj, brez zavedanja in pravilne tehnike. Učiteljeva naloga je, da pojasni pravilen položaj (enakomerno gibanje čez celotno hrbtenico), saj mnogi vadeči ne razumejo načina izvedbe in predpostavljajo, da je izkoriščanje gibljivosti spodnjega dela hrbtenice namen asane.



Slika 27. Izvedba ustrasane ali kamele z vrvjo (Dell'Anno, 2015).

4.2.3 Preprečevanje poškodb v ramenih in zapestjih (Fishman, Saltonstall in Genis, 2009)

Adho mukha svanasana/navzdol obrnjen pes, chaturanga dandasana/sklek in vasisthasana/navzgor obrnjen pes so asane, ki so bile povezane s poškodbami rame in zapestja. Večina vadečih bo izvajala te položaje brez pravilne tehnike ali moči, potrebne za varno izvedbo. Učitelj mora dobro opazovati in opozoriti vadeče, ko opazi slabo tehniko, ter tako preprečiti morebitno poškodbo. Predvsem pri vadbi, kjer imajo vadeči različne sposobnosti, mora učitelj prilagoditi vadbo tistim, ki še ne zmorejo varno izvajati določenih asan, in zagotoviti alternativo predvsem v standardiziranih zaporedjih, kot je pozdrav soncu. Da preprečimo poškodbe v zapestju, lahko vadečim svetujemo, da razširijo prste na dlani in enakomerno razporedijo težo po vseh delih dlani, tako onemogočimo, da bi zapestje pasivno nosilo težo. Za varno izvedbo chaturanga dandasane svetujemo vadečim, naj s pomočjo mišic lopatic potisnejo ramena nazaj in zunanje rotirajo ramo tako, da biceps gleda naprej. Začetnik lahko lažje različice izvaja ob steni ali s kolena na tleh ter tako zmanjša težavnost vaje, dokler ne razvije tehnike in moči. Na Sliki 28 je prikazana vadba chaturanga dandasane s trakom, ki ustavi gibanje trupa pod raven komolcev in olajša izvedbo asane.



Slika 28. Izvedba chaturanga dandasane s trakom okoli nadlahti (Yoga poses, 2015).

4.2.4 Preprečevanje poškodb kolena (Fishman, Saltonstall in Genis, 2009)

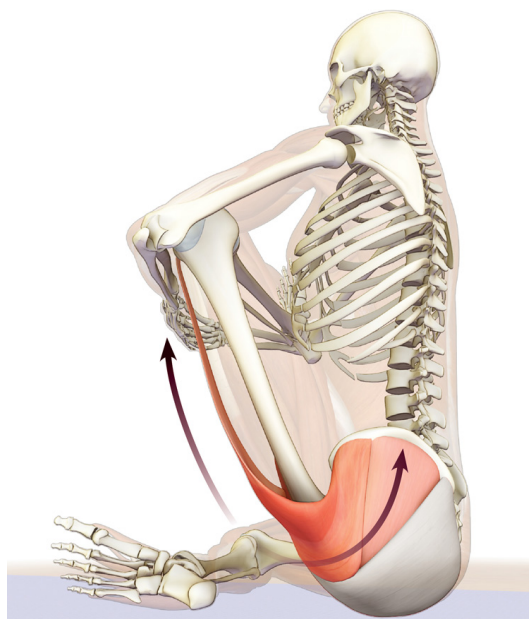
Koleno si deli mišice tako s kolčnim sklepom kot tudi s skočnim sklepom. Tako je varnost kolena odvisna od položaja in gibljivosti kolka in gležnja. Asane s širokimi razkoraki, virabhadrasana/bojovník in trikoasana/trikotnik, zahtevajo velike raztege v kolku, kar pa posledično močno obremeni koleno. Ambiciozni vadeči, ki gredo globoko v položaj, bodo prej obremenili koleno kot dosegli razteg v kolku. Ožji razkorak, ki zahteva manjši razteg v kolku, je zato bolj priporočljiv za začetnike. Da bi preprečili poškodbe v kolenu, se tudi izogibamo hiperekstenziji kolena in začetnikom svetujemo, da stoječe asane izvajajo blizu stene, ob stolu ali s kocko (glej Sliko 29 in 30). Pri padmasani/lotusu je potrebna velika gibljivost v kolčnem sklepu. Vadeči, ki imajo manjšo gibljivost pri zunanji rotaciji kolka, silijo v položaj lotusa tako, da dvigujejo in vlečejo stopalo z rokami, kar močno obremeni vse sklepne strukture kolena. Učitelj mora zagotoviti dobro pripravo in dopolnilne vaje, ki vključuje raztezne vaje kolka, predvsem notranjih rotatorjev kolka. Primer raztezne vaje vidimo na Sliki 31. Na vadbi mora učitelj vzpostaviti točen model in metodo izvajanja asane, ki bo preprečila prehitro izvajanje in izvajanje lotusa »na silo«. Učiteljeve izkušnje in napotki so tu zelo pomembni, predvsem pri zagotavljanju povratne informacije vadečim o položaju in varni izvedbi. Pri preprečevanju poškodb v asanah, kjer se kleči (virasana/heroj in eka pada rajakapotasana/golob), podložimo medenico in tako zmanjšamo razteg v kolenu (glej sliko 32 in 33).



Slika 29. Izvedba virabhadrasane ali bojovníka ob steni (»Iyengar yoga sequence«, 2015).



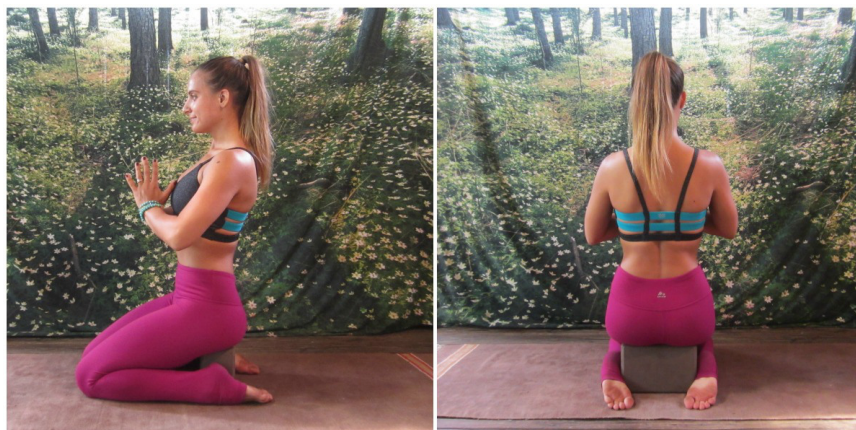
Slika 30. Izvedba trikoasane ali trikotnika ob steni s kocko (»Iyengar yoga sequence«, 2015).



Slika 31. Pripravljalna vaja za padmasano ali lotus (»How to Release«, 2015).



Slika 32. Izvedba eka pada rajakapotasane ali goloba s pripomočki (Yoga poses, 2015).



Slika 33. Izvedba virasane ali heroja s kocko (Yoga tutorial, 2015).

5 SKLEP

Zgodovinsko gledano, je joga duhovna praksa, ki se je v moderni dobi razvila in postala popularna kot telesna vadba in terapija. Popularne oblike joge poudarjajo telesni vidik joge – asano ali telesni položaj ter v moderni jogi spadajo pod moderno položajno jogo.

Če pogledamo znana besedila o jogi, opazimo neskladja med moderno položajno jogo in starodavno tradicijo, iz katere naj bi izhajala. Asane so se v moderni jogi preoblikovale iz ezoterične prakse v obliko holistične telesne vadbe, da se skladajo z Zahodnimi idejami o sebstvu, duhovnosti in telesni pripravljenosti, ki so obstajale v Evropi in Ameriki še pred prihodom joge. Tako oblika položajne vadbe, ki jo danes prepoznamo pod imenom joga, ne izvira samo iz hinduizma, ampak tudi iz modernega trenda telesne kulture.

Temelj moderne položajne joge je srednjeveška in predmoderna praksa hatha joge. V sistemu hatha joge sta asana in pranayama glavni tehniki za preoblikovanje telesne energije na tak način, da vpliva tudi na duhovnost. Povezava s tradicijo hatha joge je le en del nastanka moderne joge. Drugi del je povezava hatha joge z gibanjem telesne kulture in gimnastičnimi vajami, ki so se pojavile v Indiji in svetu v začetku 20. stoletja. Moderna joga je tako mešanica filozofije in telesnih kultur v indijski zgodovini, ko je nastajal narod iz kolonialne dobe in se je razvijala indijska telesna kultura. Praksa asane pod vplivom zahodne telesne kulture, ki je nastala v Indiji, je sčasoma našla svojo pot nazaj na Zahod. Del nastanka moderne joge so tako hindujske teorije in prakse joge, znanstvena misel, evropska telesna kultura, evropska gimnastika in bodybuilding, indijska gimnastika in indijska nacionalna ideologija. Pod evropsko gimnastiko mislimo predvsem švedsko gimnastiko Linga in dinamično dansko gimnastiko, ki sta se pojavili v Indiji.

Na področju razvoja telesne kulture in joge ter znanstvene analize jogijskih tehnik sta največ naredila Kuvalayananda in Yogendra, ki sta imela svoje jogijske inštitute in razvila sistem joge kot telesne vadbe. Pri nastanku moderne položajne joge je najpomembnejši vpliv T. Krishnamacharye, ki je v 30. letih razvil poseben sistem vadbe asan s tekočim zaporedjem, ki je danes v jogi prisoten, v katerem pa lahko vidimo vpliv in elemente zahodne gimnastike. Za popularizacijo in globalizacijo moderne položajne joge sta odgovorna prav učenca T. Krishnamacharye, B. K. S. Iyengar in P. Jois.

Če primerjamo število poškodb pri vadbi joge z drugimi športnimi aktivnostmi, je vadba joge relativno varna. Navkljub velikemu številu vadečih joge po svetu, ki sedaj sega čez 30 milijonov, je na voljo zelo malo empiričnih študij o poškodbah v jogi. V Ameriki so leta 2010 obravnavali 7.000 poškodb. Najpogostejše so mišično-skeletne poškodbe, povezane s kronično preobremenitvijo in pretiranim raztezanjem vratu, ramen (rotatorna manšeta), spodnjega dela hrbta, kolena, zadnjih stegenskih mišic in zapestja. Anatomsko so poškodbam najbolj podvržene vezi, miotendinozni stiki in vezivna hrustančevina. Najpogostejše so natrganine vezi (ahilova tetiva, supraspinatus, peroneus brevis) in poškodbe vezivne hrustančevine medialnega meniskusa in sklepnih struktur kolka in rame. Najpogostejši razlogi za poškodbe so slaba tehnika, pretiravanje, prejšnja poškodba ali predobstoječe zdravstveno stanje in napačna ali pomanjkljiva navodila učitelja. V kliničnih primerih s hujšimi neželenimi dogodki je vadba joge pogosto potekala brez nadzora učitelja.

Jogijski položaji, ki so bili najpogostejše povezani z neželenimi dogodki in s poškodbami, so bili stoja na glavi, stoja na lopaticah, položaji z enim ali obema stopaloma za glavo in različice lotus položaja. Začetniki in vadeči z obstoječimi zdravstvenimi stanji naj se izogibajo naprednim tehnikam joge, kot so stoja na glavi, stoja na lopaticah, lotus in tehniki jogijskega dihanja Kapalabhati ali ognjeni dih. Vadba joge je lahko koristna za vadeče z mišično-skeletnimi problemi in drugimi zdravstvenimi stanji, vendar mora biti prilagojena njihovim potrebam in sposobnostim pod vodstvom izkušenega in primerno izobraženega učitelja. Posebno vadeči z glavkomom naj se izogibajo obratnim asanam. Zaradi povišane temperature in intenzivnosti Bikram joge je lahko ta oblika joge neprimerna za starejše in ljudi z obstoječimi zdravstvenimi stanji. Pri vadbi Ashtanga Vinyasa joge so najpogostejše poškodbe zadnjih stegenskih mišic, ki so lahko povezane s primarno serijo, ki poudarja ponavljajoče predklone. V raziskavah in kliničnih primerih poškodb v jogi je redko zapisano, katera oblika joge se je vadila. Kot vemo, se lahko vadbe joge močno razlikujejo, tako da bi bilo za preprečevanje poškodb treba podrobneje proučiti, pri katerih oblikah joge prihaja do poškodb.

6 VIRI

- American Academy of Orthopaedic Surgeons. (2011). *Yoga injury prevention*. Pridobljeno iz <http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=A00063>
- Alter, J. (2004). *Yoga in Modern India: The Body Between Science and Philosophy*. Pridobljeno iz <https://books.google.si>
- Alter, J. S. (2014). Shri Yogendra: Magic, modernity, and the burden of the middle-class yogi. V M. Singleton in E. Goldberg (ur.), *Gurus of modern yoga*. Pridobljeno iz <https://www.amazon.com/gp/gw/ajax/s.html>
- Ashtanga yoga. (2015). Ajna Studio. Pridobljeno iz <http://www.ajnastudio.org/ashtanga-yoga>
- Bertschinger, D. R., Mendrinos, E. in Dosso, A. (2007). Yoga can be dangerous- glaucomatous visual field defect worsening due to postural yoga. *Br J Ophthalmol*, 91(10), 1413–1414. Pridobljeno iz <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2000997/>
- Bikram yoga. (2015). *Bikram yoga college of India*. Pridobljeno iz <http://www.bikramyoga.com>
- Birdee, G. S., Legedza, A. T., Saper, RB., Bertisch, S. M., Eisenberg, D. M. in Phillips R. S. (2008). Characteristics of yoga users: results of a national survey. *Journal of general internal medicine*, 23(10), 1653–1658. Pridobljeno iz <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18651193>
- Broad, W. (2012). The science of yoga: The risks and the rewards. Pridobljeno iz <https://books.google.si>
- Chusid, J. (1971). Yoga foot drop. *The Journal of the American Medical Association*, 217(6), 827–828. Pridobljeno iz <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=338611>
- Cole, R. (28. 8. 2007). Protect the neck in shoulderstand. *Yoga Journal*. Pridobljeno iz <http://www.yogajournal.com>
- Contreras, B. (24. 7. 2012). *Don't be like Donald duck*. T Nation. Pridobljeno iz <https://www.t-nation.com/training/dont-be-like-donald-duck>
- Corroller, T., Vertinsky, A. T., Hargunani, R., Khashoggi, K., Munk, P. L. in Ouellette, H. A. (2011). *American Journal of Roentgenology*, 19(2), 413–418. Pridobljeno iz <http://www.ajronline.org/doi/full/10.2214/AJR.11.7440>
- Cramer, H., Krucoff, C. in Dobos, G. (2013). Adverse Events Associated with Yoga: A Systematic Review of Published Case Reports and Case Series. *PLoS ONE*, 8(10), e75515. Pridobljeno iz <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0075515>
- Dangerfield, A. (23. 1. 2009). Yoga wars. *BBC News*. Pridobljeno iz <http://news.bbc.co.uk>
- De Michelis, E. (2004). *A history of modern yoga: Patanjali and western esotericism*. Pridobljeno iz <https://books.google.si>
- Dell'Anno, R. (2015). *Essentialyoga Studio*. Pridobljeno iz <http://www.essentialyoga.biz/home.html>
- Englehart, R. (2015). *What is Iyengar yoga?*. Pridobljeno iz <http://www.yogasolstudio.com/what-is-iyengar-yoga/>
- Feuestein, G. (1988). *The yoga tradition*. Pridobljeno iz <https://books.google.si>
- Feuerstein, G. (2006). *Frequently asked questions about yoga*. Pridobljeno iz <http://www.traditionalyogastudies.com/wp-content/uploads/2011/05/Frequently-Asked-Questions-About-Yoga.pdf>
- Field, T. (2012). *Yoga research*. Pridobljeno iz <https://books.google.si>

- Fishman, L., Saltonstall, E. in Genis, S. (2009). Understanding and preventing yoga injuries. *Internacional journal of yoga therapy*, 19(1), 47–53. Pridobljeno iz http://www.sciatica.org/downloads/fishmanarticle_analysis.pdf
- Fraser, T. (2004). *Joga: priročnik za učenje joge doma*. Tržič: Učila International.
- How to Release the Hip Internal Rotators for Padmasana (Lotus Pose)*. (7. 2. 2011). The daily bandha. Pridobljeno iz <http://www.dailybandha.com/2011/02/how-to-release-hip-internal-rotators.html>
- Iyengar yoga sequence to improve balance*. (2015). Yogahathayoga. Pridobljeno iz <http://yogahathayoga.com/iyengar-yoga-sequence-to-improve-balance-for-seniors/>
- Killingley, D. (2014). Manufacturing yogis: Swami Vivekananda as a yoga teacher. V M. Singleton in E. Goldberg (ur.), *Gurus of modern yoga*. Pridobljeno iz <https://www.amazon.com/gp/gw/ajax/s.html>
- Kerr, Z. Y., Collins, C. L., Comstock, R. D. (2010). Epidemiology of Weight Training-Related Injuries Presenting to United States Emergency Departments, 1990 to 2007. *Am J Sports Med*, Vol. 28(4), 765-771. Pridobljeno iz <http://ajs.sagepub.com/content/38/4/765>
- Kovač, M. (2013). Varnost pri gimnastični vadbi. V J. Selecl in M. S. Pavletič (ur.), *Splošni strokovni priročnik Gimnastične zveze Slovenije 2013*, 18–35. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije.
- Kovač, M. in Jurak, G. (2012). Izpeljava športne vzgoje – didaktični pojavi, športni programi in učno okolje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Lindsay, K. (2013). Spiritual Authenticity in a Secular Context: How Modern Postural Yoga is Searching for Legitimacy in All the Wrong Places. *The Arbutus Review*, Vol. 4(1), 108–127. Pridobljeno iz <http://journals.uvic.ca/index.php/arbutus/article/view/12686/3877>
- Maehle, G. (2007). *Ashtanga Yoga: Practice & Philosophy*. Pridobljeno iz <http://www.amazon.com>
- Maheshwarananda, P. S. (2001). *Sistem Joga v vsakdanjem življenju: Harmonija telesa, duha in duše*. Dunaj: Ibero Verlag/European University Press.
- Mallison, J. (9. 12. 2011). A Response to Mark Singleton's Yoga Body. *Academia*. Pridobljeno iz <http://www.academia.edu>
- Mattio, T. G., Nishida, T. in Minieka, M. M. (1992). Lotus neuropathy: Report of a case. *Neurology*, 42(8), 1636. Pridobljeno iz <http://www.neurology.org/content/42/8/1636.1.extract>
- McCall, T. (28. 8. 2007). Upside downside?. *Yoga Journal*. Pridobljeno iz <http://www.yogajournal.com>
- McCrary, M. (15. 7. 2015). YJ40: 10 poses younger than Yoga Journal. *Yoga Journal*. Pridobljeno iz <http://www.yogajournal.com>
- Mikkonen, J., Pedersen, P. in McCarthy, P. W. (2008). A survey of musculoskeletal injury among Ashtanga vinyasa yoga practitioners. *International Journal Of Yoga Therapy*, 18, 59–64. Pridobljeno iz <http://selkakuntoutus.fi/julkaisuja/IJYT-Article.pdf>
- Nevrin, K. (2008). Empowerment and using the body in modern postural yoga. V M. Singleton in J. Byrne (ur.), *Yoga in the modern world: Contemporary perspectives*. Pridobljeno iz <https://www.amazon.com/gp/gw/ajax/s.html>
- Omkar, S. N., Mour, M. in Debarun, D. (2011). A mathematical model of effects on specific joints during practice of the Sun Salutation-a sequence of yoga postures. *Journal of Bodywork and movement therapies*, 15(2), 201–208. Pridobljeno iz http://www.researchgate.net/publication/50593008_A_mathematical_model_of_e

- ffects_on_specific_joints_during_practice_of_the_Sun_Salutation--
a_sequence_of_yoga_postures
- Patel, S. C. in Parker, D. A. (2008). Isolated rupture of the lateral collateral ligament during yoga practice: a case report. *Journa Of Ortopaedic Surgery*, 16(3), 378–380. Pridobljeno iz <http://www.josonline.org/index.php/JOS/article/view/467>
- Penman, S., Cohen, M., Stevens, P. in Jackson, S. (2012). Yoga in Australia: Results of a national survey. *International Journal of Yoga*, 5(2), 92–102. Pridobljeno iz <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3410203/>
- Pinch, W. R. (2006). *Warrior ascetics and indian empires*. Pridobljeno iz <https://books.google.si>
- Pistotnik, B. (2011). *Osnove gibanja v športu: osnove gibalne izobrazbe*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Raub, J. (2002). Psychophysiologic effects hatha yoga musculoskeletal cardiopulmonary function: literature-review. *The journal of alternative and complimentary medicine*, 8(6), 797–812. Pridobljeno iz <http://yoga4arthritis.com/members/research-articles/psychophysiologic-effects-hatha-yoga-musculoskeletal-cardiopulmonary-function-literature-review/>
- Reynolds, C. J., Cleaver, B. J. in Finlay, S. E. (2012). Exercise associated hyponatraemia leading to tonic-clonic seizure. *BMJ Case Rep* 2012, pii, bcr0820114625. Pridobljeno iz <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22927272>
- Ross, C. (2005). *Naked Germany: Health, race and nation*. Pridobljeno iz <http://www.amazon.com>
- Saper, R. B., Eisenberg, D. M., Davis, R. B., Culpepper, L. in Phillips, R. S. (2004). Prevalence and patterns of adult yoga use in the United States: results of a national survey. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 10(2), 44–49. Pridobljeno iz <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15055093>
- Saraswati, S. (1998). *Asana, pranayama, mudra, bandha*. Ljubljana: Tara Yoga Center.
- Sarbacker, S. R. (2014). Swami Ramdev: Modern yoga revolutionary. V M. Singleton in E. Goldberg (ur.), *Gurus of modern yoga*. Pridobljeno iz <https://www.amazon.com/gp/gw/ajax/s.html>
- Savage, J. (21. 7. 2015). *What if you dont have any yoga props?*. Pridobljeno iz <http://www.ekhartyoga.com>
- Schievink, W. I. (2001). Spontaneous Dissection of the Carotid and Vertebral Arteries. *New England Journal of Medicine*, 344, 898–906. Pridobljeno iz <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJM200103223441206>
- Schops, I. (2011). *Joga, veliki priročnik zazačetnike in izkušene*. Tržič: Učila.
- Scottt, J. C. (2001). *Ashtanga yoga: the definitive step-by-step guide to dynamic yoga*. Pridobljeno iz <http://www.amazon.com>
- Schwarz, V. J. (29. 10. 2013). *Asana of the month: Dandasana*. Pridobljeno iz <http://saltspringcentre.com/2013/10/asana-of-the-month-dandasana/>
- Segel, H. B. (1998). *Body Ascendant: Modernism and the Physical Imperative*. Pridobljeno iz <http://www.amazon.com>
- Sibbritt, D., Adams, J. in Riet, P. (2011). The prevalence and characteristics of young and mid-age women who use yoga and meditation: Results of a nationally representative survey of 19,209 Australian women. *Complementary Therapies and Medicine*, 19(2), 71–77. Pridobljeno iz <http://www.complementarytherapiesinmedicine.com>
- Simple pranayama*. (15. 1. 2015). Selva madre. Pridobljeno iz <http://www.selvamadre.com/pranayama/>

- Singleton, M. (2010). *Yoga body: The origins od modern posture practice*. Pridobljeno iz <https://www.amazon.com/gp/gw/ajax/s.html>
- Singleton, M. in Fraser, T. (2014). T. Krishnamacharya, father of modern yoga. V M. Singleton in E. Goldberg (ur.), *Gurus of modern yoga*. Pridobljeno iz <https://www.amazon.com/gp/gw/ajax/s.html>
- Sjoman, N. E. (1996). *The yoga tradition of the Mysore Palace*. Pridobljeno iz <http://nitayoga.com/wp-content/uploads/2013/08/The-Yoga-Tradition-of-the-Mysore-Palace-Complete-Opt-OCR.pdf>
- Smith, E. N. (21. 3. 2013). The yoga injuries debate: How dangerous is yoga, really?. *The Huffington Post*. Pridobljeno iz <http://www.huffingtonpost.com>
- Spielman, R. (29. 12. 2010). Primary series chart. *Ryan Spielman Ashtanga yoga*. Pridobljeno iz <http://www.trueryan.com>
- Stephens, A. (25. 1. 2005). The Bikram backlash. *The Independent*. Pridobljeno iz <http://www.independent.co.uk>
- Stephens, M. (2010). *Teaching yoga: Essential foundations and techniques*. Pridobljeno iz <https://books.google.si>
- Strauss, S. (2008). Adapt, adjust, accomodate: The production of yoga in a transnational world. V M. Singleton in J. Byrne (ur.), *Yoga in the modern world: Contemporary perspectives*. Pridobljeno iz <https://www.amazon.com/gp/gw/ajax/s.html>
- Vogel, C. M., Albin, R. in Albers, J. W. (1991). Lotus footdrop: Sciatic neuropathy in the thigh. *Neurology*, 41(4), 605. Pridobljeno iz <http://www.neurology.org/content/41/4/605.extract>
- Walker, M., Meekins, G. in Hu, S. C. (2005). Yoga neuropathy. A snoozer. *Neurologist*, 11(3), 176–178. Pridobljeno iz <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15860140>
- World health organization. (2015). *Physical exercise*. Pridobljeno iz <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
- Yoga Journal releases 2008 yoga in America market study*. (26. 2. 2008). *Yoga Journal*. Pridobljeno iz <http://www.yogajournal.com>
- Yoga Journal releases 2012 yoga in America market study*. (6. 12. 2012). *Yoga Journal*. Pridobljeno iz <http://www.yogajournal.com>
- Yoga poses*. (2015). *Yoga Journal*. Pridobljeno iz <http://www.yogajournal.com>
- Yoga tutorial: how to use blocks*. (29. 4. 2015). The journey junkie. Pridobljeno iz <http://thejourneyjunkie.com>
- Zhu, J. K., Wu, L. D., Zheng, R. Z. in Lan, S. H. (2012). Yoga is found hazardous to the meniscus for Chinese women. *Chinese Journal of Traumatology*, 15(3), 148–51. Pridobljeno iz <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22663908>