

# Ontološka analiza socio-kulturološke mreže joga centara u Hrvatskoj

---

**Matković, Petra**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2018**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet u Rijeci**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:186:764613>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-12-04**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences - FHSSRI Repository](#)



Sveučilište u Rijeci  
Filozofski fakultet u Rijeci  
Odsjek za kulturalne studije

Ontološka analiza socio-kulturološke mreže joga centara u Hrvatskoj

Mentor: dr.sc. Benedikt Perak

Studentica: Petra Matković

Rijeka, rujan 2018.

## Sadržaj:

Sažetak.....	2
1. Uvod.....	3
2. Što nas joga uči.....	4
3. Utjecaj joga na tjelesno i emocionalno zdravlje.....	6
4. Joga u Hrvatskoj.....	9
4.1. Povijest joga u Hrvatskoj.....	9
4.2. Socio-kulturološka mreža joga centara.....	10
4.3. Iskustva jogija u Hrvatskoj.....	18
5. Zaključak.....	21
6. Literatura.....	22

**Sažetak:**

U radu sam željela analizirati socio-kulturološku mrežu joga centara u Republici Hrvatskoj. Nakon uvoda u kojem obrađujem osnovna uporišta o učenju i prakticiranju joge te njezin utjecaj na zdravlje pojedinca, objasnit ću pobliže situaciju vezanu za joga centre u Hrvatskoj i socio-kulturološku mrežu istih. Kroz iskustva jogija u Hrvatskoj i analizu rada različitih centara za jogu opisat ću neke od načina rada i vrsta joge koje se prakticiraju u određenim centrima u Hrvatskoj.

**Ključne riječi:**

*joga, učenje joge, psihološko i tjelesno zdravlje, mreža joga centara u RH*

## **1. Uvod**

Prilikom pisanja ovog završnog rada koncentrirat ću se na učenje joga, njezin utjecaj na tjelesno i duševno zdravlje te socio-kulturološku mrežu iste u Hrvatskoj.

Nakon što opišem osnovne teorije i ideje o učenju joga, osvrnut ću se na utjecaj koji ona može imati na čovjekovo duševno i tjelesno zdravlje, povijest nastajanja i prepoznatljivost iste na području Hrvatske te najrasprostranjenija vjerovanja o tome što joga donosi u svakodnevni život pojedinca.

Pokušat ću opisati načine organizacije satova joga i njene primjene u životu između različitih udruga i joga studija koji se bave učenjem iste te dati zaključak na navedenu temu.

## 2. Što nas joga uči

Što je uopće joga? Riječ 'joga' izvedena je od sanskrtskog korijena yuj koji znači "pridruživanje" ili "ujediniti": „Ovo se može uzeti kao jedinstvo tijela, uma i duše, a koristi se i u literaturi kao kraj, kao i sredstvo. Kao kraj, joga označava "Integraciju osobnosti" na najvišoj razini. Kao sredstvo, joga uključuje različite prakse i tehnike kako bi se postigao razvoj takve integracije“. (Yoga, A Healthy way of Living, 2015:1)

„Joga je zdrav način života, nastao u Indiji. Sada se vjeruje da je ta znanost prihvaćena u cijelom svijetu, a zapadna kultura ju prihvaća i kao zdravi oblik vježbe. Joga ima dugu tradiciju te sadrži prakse yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, kriya i meditaciju, što pomaže kod fizički prikladnog držanja, mentalnog opreza i emocionalne uravnoteženosti. To u konačnici priprema teren za duhovni razvoj pojedinca.“ (Ibid). Iako se mnogi praktikanti joge oslanjaju isključivo na fizički dio vježbi, joga nas svojom filozofijom uči i priprema ne samo fizički, već i mentalno za mnoge poteškoće koje nailazimo u svakodnevnom životu i funkcioniranju.

Želi se naglasiti kompleksnost ljudskog bića, i kako svaka individua doživljava svijet na svoj način u svojoj svijesti, kako bi bolje razumio sebe, svoje osjećaje i reakcije: "Svemir je složen i nedokučiv, štoviše. Ali ljudsko biće, samo u tijelu, jednako je složeno i nedokučivo i, osim toga, imamo svijest. Mi smo sposobni za razumijevanje čuda vlastitog bića." (Weisenberg 2009:6).

Iako se često okrećemo vanjskom svijetu i utjecajima okoline na nas, te nerijetko krivimo/zahvaljujemo drugima za ono što nam se događa u životu, joga nas svojom filozofijom uči kako uzroke trebamo prvo potražiti u nama samima. Ova priča govori o potrazi mladića koji nije bio svjestan kako ne treba tražiti sreću i spokoj u vanjskome svijetu, u drugim ljudima i budućnosti već kako smirenost može pronaći tek unutar samoga sebe: "Napokon je stiže do visokog planinskog prolaza gdje veliki starac u bijeloj haljini s dugom sijedom kosom sjedi u položaju lotosa, mirno zureći u svemir. Mladić sjedi pored gurua sjeda u sličan položaj, čekajući njegove riječi mudrosti. Prođe jedan sat. Zatim nekoliko sati. Onda jedan dan, a zatim nekoliko dana." (Ibid).

Ne smijemo zaboraviti da, uz duhovne i tjelesne aspekte, koji su ključ ka stvaranju stabilne i zadovoljne individue, gotovo je nemoguće ne osvrnuti se na društvene aspekte koji

utječu na kvalitetu života pojedinca, bližnjih s kojima provodi vrijeme i cjelokupne zajednice: "Decentralizirani razvoj i duhovni socijalizam ključ je razvoja. Ovo je praktična, znanstvena i pravilna ideologija za integrirani razvoj. U ime kapitalizma, liberalizacije, imperijalizma i globalizacijskih interesi sela, siromašnih i nacija ne mogu biti žrtvovani." (Yog Sandesh 2011:26).

Mudrost klasične joge potječe sa prostora Indije, gdje se tradicionalna vjerska i društvena hijerarhija tijekom šestog, petog i četvrtog stoljeća prije nove ere potpuno preobrazila. Najveće promjene očitovale su se u sve većoj društvenoj i ekonomskoj važnosti većih gradova te su se posljedično tom sustavu suprotstavljali neovisni mislioci i duhovni učitelji. (Cope 2013:30)

No, čak i uz savršene društvene uvjete i zdravu okolinu, predanost i dosljednost pri učenju joge pokazuje se kao jedna od ključnih stavki napretka i razvijanja vještina u počecima usvajanja znanja kod učenika: "(...)uspjeh u jogi dolazi nakon dugo vremena. Trebao bi biti strpljiv i ustrajati. Aspiranti koji se zauzimaju, nakon nekog vremena općenito postaju lijeni, jer ne znaju kako iskoristiti svoju mentalnu energiju, jer nemaju nikakvu dnevnu rutinu, jer ne slijede upute njihovog gurua." (Sivananda 1997:28)

Stabilno unutarnje stanje instruktora joge je ključ prema dobroj komunikaciji i odnosu s polaznicima radionica te vrlo bitna stavka u napredovanju i usvajanju tehnika joge: "Ako su sami aspiranti tmurni i zlokobni, kako će dati radost, mira i snage drugima? Morat ćete svladati svaki korak u jogi. Nemojte prije poduzimati sljedeći korak dok u potpunosti ne savladate prethodni." (Ibid). Joga je tehnika koja zahtijeva kontinuirani trud i rad na sebi; promjene se ne događaju preko noći i potrebno je duže vremena kako bi se u potpunosti svladale određene tehnike. Uostalom, mnogi joga instruktori naglašavaju kako su i oni sami učenici na svojim satovima te kako s vremenom svladavamo stvari koje su nam se činile nemoguće na početku. Joga kao takva nije sport niti natjecateljska vještina te se ne održavaju natjecanja u istoj.

### 3. Utjecaj joga na tjelesno i emocionalno zdravlje

Vježba i fizička aktivnost općenito smatraju se prihvatljivom metodom za poboljšanje i održavanje tjelesnog i emocionalnog zdravlja. Sve veći broj dokaza podupire uvjerenje da joga na taj način doprinosi tjelesnom i duševnom zdravlju putem down-regulacije osi hipotalamus-hipofiza-adrenalna (HPA) i simpatičkog živčanog sustava (SNS). Različite studije koje uspoređuju učinke joga i vježbe ukazuju na činjenicu da, kod zdravih i bolesnih populacija, joga može imati jednaku učinkovitost ili čak bolju od vježbanja pri poboljšanju različitih zdravstvenih mjera ishoda. Buduća klinička ispitivanja potrebna su za razmatranje razlika između vježbanja i joga, osobito kako se dvije modalitete mogu razlikovati u njihovim učincima na SNS/HPA osi te za ispitivanje zdravstvenih prednosti raznih vrsta joga (Ross i Thomas, 2010).

Prethodno je otkriven i ambulantni program joga za pacijente s kroničnim bolovima u donjem dijelu leđa u trajanju od nekoliko mjeseci kako bi se smanjio osjećaj same boli, analgetski zahtjevi i invaliditet te poboljšala mobilnost kralježnice pacijenata. Ova studija je dokazala promjene u razini boli, anksioznosti, ali i depresije za bolesnike na kratkotrajnim programima joga i tjelesne vježbe, uključujući sveobuhvatne modifikacije lifestylea joga. Program joga kojemu su pacijenti bili izloženi sastojao se od specifičnih asana i pranayama za bol u leđima, meditacija, savjetovanje o jogi, te predavanja o filozofiji joga. Program kontrolne skupine uključivao je fizičke terapijske vježbe za bol u leđima, te odgovarajuće savjetovanje i edukacijske sastanke. Dokazano je kako u praksi sedmodnevni intenzivni program joga smanjuje bol, anksioznost i depresiju te poboljšava pokretljivost kralježnice u bolesnika učinkovitije od vježbi fizioterapije. (Tekur, Nagarathna i sur., 2012:113)

Iz navedenih izvora vidljivo je kako je učinkovitost joga dokazana znanstveno te kako može pomoći u liječenju bolesnika. Samo program joga i tjelesnih vježbi postiže pozitivne učinke na psihološko i fizičko zdravlje bolesnika, ali i zdravih osoba, te je učinak veći ukoliko se uz specifične vježbe joga pacijenti bave meditacijom, savjetovanjem i slušaju predavanja o filozofiji joga kako bi bolje razumjeli kako i na koji način joga funkcionira i pomaže. Fizioterapija kod mnogih bolesnika sa tegobama poput bolova u donjem dijelu leđa pomaže i svakodnevno se koristi ali se istovremenim prakticiranjem joga njezin učinak i opće stanje pacijenta može brže poboljšati.



Balasubramaniam, Telles i Doraiswamy pišu o istraživanju utjecaja joga na bolesnika sa duševnim problemima. Pozadina istraživanja pokazala je kako potreba za klinički učinkovitim, sigurnim, pacijentima prihvatljivim i troškovno učinkovitim oblicima liječenja za duševne bolesti u današnjem svijetu raste. S obzirom da je nekoliko studija pokazalo korist od joga u specifičnim psihijatrijskim simptomima i opći osjećaj dobrobiti, cilj je bio sustavno ispitati dokaze o učinkovitosti joga u liječenju određenih psihijatrijskih poremećaja, koji uključuje depresiju. Zaključak koji je donesen pretpostavlja kako postoje dokazi koji se pojavljuju iz slučajnih pokusa i analiza za podršku popularnim uvjerenjima učinka joga na depresiju, poremećaje spavanje i slično. Istraživanja biomarkera i neuro slika i uspoređivanje joga sa standardnim farmakološkim terapijama i psihoterapijama te studije dugotrajne učinkovitosti potrebni su za potpunu potvrdu blagotvornih učinaka joga za poboljšanja psihičkog zdravlja pacijenata. (Balasubramaniam, Telles i Doraiswamy, 2013:3).

Pregledavajući filozofsko i povijesno podrijetlo, postojeće znanstvene dokaze i klinička obećanja joga i svijesti kao komplementarne terapije za ovisnosti, postoji osam elemenata joga koji, zajedno, sadrže etička načela i prakse za život smislenog, svrhovitog, moralnog i samodiscipliniranog života. Tradicionalna praksa joga, uključujući stavove i meditaciju, usmjerava pozornost na svoje zdravlje, priznajući duhovne aspekte svoje prirode. Spoznaja potječe od drevne budističke filozofije, a praksa meditacije, poput nježne Hatha yoge i umnog disanja, sve se više integrira u sekularne postavke zdravstvene zaštite. Trenutni teorijski modeli upućuju na činjenicu da vještine, uvide i samosvijest koju se nauči kroz vježbu joga i umova mogu ciljati više psiholoških, fizioloških ali i bihevioralnih procesa uključenih u ovisnost:

Mali ali sve veći broj dobro osmišljenih kliničkih ispitivanja i eksperimentalnih laboratorijskih studija o pušenju, ovisnosti o alkoholu i nedopuštenom korištenju tvari podupiru kliničku učinkovitost i mehanizme djelovanja na temelju intervencija zasnovanih na svjesnosti za liječenje ovisnosti. Budući da je vrlo malo studija provedeno na specifičnoj ulozi joga u liječenju ili prevenciji ovisnosti, predlažemo konceptualni model informiranja budućih istraživanja o rezultatima i mogućim mehanizmima. Dodatna istraživanja također su potrebna kako bi se bolje razumjela koje vrste yoga i intervencije temeljene na pamćenju najbolje funkcioniraju za vrste oblika ovisnosti, vrste pacijenata i pod kojim uvjetima. Sveukupno, trenutni nalazi sve

više podupiru jogu i svjesnost kao obećavajuće komplementarne terapije za liječenje i sprječavanje ovisnosti. (Khanna i Greeson, 2013:2).

Pojedinci koji prakticiraju jogu nisu bez zdravstvenih problema, ali većina njih vjeruje da je njihovo zdravlje poboljšano zbog joga. Joga bi mogla biti korisna za niz populacija, uključujući starije i one s kroničnim zdravstvenim problemima (Friedmann, Bevans i Thomas 2013; 319). U skladu s navedenim činjenicama i prepoznatim određenim dobrobitima koje joga može imati na određene bolesti i stanja u Hrvatskoj su pokrenute različite inicijative i radionice joga za osobe treće životne dobi.

## 4. Joga u Hrvatskoj

### 4.1. Povijest joga u Hrvatskoj

Veća vidljivost yoge u Hrvatskoj potaknuta je utemeljenjem Hrvatskog saveza za yogu, koja je povezana s međunarodnom organizacijom: "Osnivanju Hrvatskog saveza za yogu 2014. godine prethodio je dugogodišnji rad raznih pojedinaca i udruga sa zajedničkim interesom i ljubavi prema yogi. (Hrvatski savez za yogu, 2015). Iako se joga u Hrvatskoj vježba već više od 30 godina, utemeljenjem saveza za yogu ona je postala vidljivija, prepoznatljivija i lakše dostupna korisnicima diljem Hrvatske.

U gradovima s većim brojem stanovnika popularizirana je joga, i povećao se broj kvalificiranih instruktora: "U svom se radu posvećuje zadacima i ciljevima koji su zajednički svim udrugama članicama međunarodnog Fellowshipa. U tih 30 godina, otkako je stigla u Hrvatsku, s "Jogom u svakodnevnom životu" upoznao se 10-ak posto stanovnika Hrvatske. Danas se ovim sustavom bave u gotovo svim većim hrvatskim gradovima, a prakticiranje sustava kroz druženja i akcije vodi više od 50 instruktora-volontera s međunarodnim certifikatom, dobivenim nakon dugogodišnjeg obrazovanja i polaganja stručnog, međunarodnog ispita." (Ibid).

Kao dio kolegija tjelesne kulture studentima je dana mogućnost da izaberu yogu: "Od 1996. godine "Joga u svakodnevnom životu" vježba se kao dio nastave tjelesnog odgoja na Filozofskom fakultetu u Zagrebu, od 1998. na Prehrambeno-biotehnološkom fakultetu i Tekstilno-tehnološkom fakultetu u Zagrebu, a od prije nekoliko godina je dostupan i studentima Arhitekture i Geodezije te studentima Riječkog sveučilišta." (Ibid).

Naglašava se psihološki utjecaj joga i njeni pozitivni učinci pri nošenju sa svakodnevnim problemima: "Kroz svoje radionice za građanstvo Udruga podučava različite tehnike i vježbe kao alate za uklanjanje stresa i nošenje s negativnim emocijama, oživljavanje osjećaja slobode, entuzijazma, prirodnosti i želje za pomaganjem drugima." (Ibid).

Joga i vježbanje iste u joga centrima se počelo razvijati u većim gradovima, no do danas su otvoreni mnogi joga centri i u manjim mjestima te se sve više radi na prepoznatljivosti istih i proširivanju ponude. Tako mnogi od njih nude i satove prenatalne joga za trudnice, individualne satove za pojedince koji žele sat prilagoditi svojim potrebama

te različite seminare i radionice kako bi se polaznici mogli informirati o svim aspektima djelovanja joga i filozofije iste na pojedinca.

#### **4.2. Socio-kulturološka mreža joga centara**

Na području Republike Hrvatske trenutno postoji više od 60 registriranih centara koji se bave podučavanjem joga i organizacijom raznih radionica te seminara. Najveći broj centara nalazi se u Zagrebu:

- **Medical Yoga Centar (održava satove joga i radionice na više od 10 različitih lokacija)**
- **Sangha Yoga Centar**
- **Shakti Yoga Centar**
- **DIVYA Yoga Center**
- **OM joga**
- **Zenyoga Centar**
- **Joga studio Pozdrav Suncu**
- **Udruga Sri Dip Ashram**
- **Joga u svakodnevnom životu**
- **Kundalini Yoga Centar**
- **Yoga Plejs**
- **GaiaYoga škola & shala**
- **Pink Elephant Yoga House**
- **Velvet Pepper Studio**
- **Nuven Centar osobnog razvoja**
- **DoYoga studio**
- **Govinda - mjesto svjesnog pokreta i daha**
- **MantraRei Boutique Yoga Studio**
- **PremYoga studio**
- **Pilates Yoga Flexio**
- **NamasteYoga Zagreb**
- **Art of Living Hrvatska**

- **Studio Freyja**
- **DharmaWay Yoga Centar & Academy**
- **Ajara Healthcare**
- **Jogom do zdravlja**
- **Centar Konstruktivni Život**
- **Yoga Studio Yogam**
- **Spanda Vinyasa yoga school**
- **Centar za zdravlje i aktivan život Namaste**

Druge joga centre možemo pronaći u ostalim većim gradovima Republike Hrvatske, poput Rijeke, Splita, Osijeka, ali i ostalim, po površini i broju stanovnika manjim gradovima poput Zadra, Varaždina, Dubrovnika, Opatije, Velike Gorice, Križevaca, Rovinja, Samobora i Požege:

- **AYP Yoga Velika Gorica**
- **Centar Lotos (Sveta Nedelja)**
- **Studio Jyoti (Samobor)**
- **Ananda (Križevci)**
- **Centar za zdravlje i dobrobit čovjeka Namaste (Varaždin)**
- **LOTOS (Osijek)**
- **Soleus j.d.o.o. (Požega)**
- **Ananda Marga Yoga Društvo Karlovac**
- **Moonwalk Yoga & Pole Dance Studio (Karlovac)**
- **Joga u svakodnevnom životu (Karlovac)**
- **Yoga centar Sarasvati (Rijeka)**
- **Ganesha Yoga centar (Rijeka)**
- **Yoga u svakodnevnom životu (Rijeka)**
- **Ashtanga Yoga Studio Rijeka**
- **Five elements - Yoga & Adventure retreat center (Rovinj)**
- **Yoga Centar Sadhana (Rovinj)**
- **Renata Reiner – Yoga (Opatija)**
- **Yogalovin' Retreats in Croatia (Lovran)**
- **Yoga Zanshin Pula**
- **Centar Tara (Zadar)**

- **Udruga Joga u svakodnevnom životu Split**
- **Joga Pilates Split Studio One (Split)**
- **We DU Yoga Dubrovnik**
- **BodyMove Dubrovnik**

**Medical Yoga Centar** je jedan od centara koji svoje radionice i satove izvodi na više od deset različitih lokacija u Zagrebu; bitno je napomenuti kako je s radom započeo još 1990. godine s eksperimentalnom grupom joge u jednom dječjem vrtiću u sklopu satova klasične rekreativne gimnastike za žene. Trenutno broji više od 1000 članova koji pohađaju različite satove joge i radionice u sklopu centra.

Vlatko Mišković, osnivač navedenog centra, koji je nekada bio višestruki državni prvak u džudu, s jogom se upoznao tijekom specijalizacije u Japanu, gdje je studirao medicinsku jogu koju su vodili vrhunski eksperti joge i liječnici klasične medicine.

“Zahvaljujući svojoj znanstvenoj orijentaciji, te činjenici da u prezentaciji nema nepotrebne mistifikacije i religije, Medical Yoga koncept bio je prvi program joge koji je uvršten u nastavu Kineziološkog fakulteta i tijekom 15 sezona bio sustavno prezentiran studentima posebnog usmjerenja na Katedri za osnovne kineziološke transformacije.“ (Hrvatski savez za yogu, 2018)

**Joga u svakodnevnom životu**, autor kojeg je Vishwaguru Mahamandaleshwar Paramhans Swami Maheshwaranandaji, “sveobuhvatan je sustav koji se bavi tijelom, umom, sviješću i dušom. Temeljni mu je cilj postizanje i očuvanje fizičkog, mentalnog, duhovnog i društvenog zdravlja spajanjem pradavnih duhovnih tehnika i mudrosti Indije sa znanjem suvremenog doba... Otkako je stigla u Hrvatsku 1984.godine, s "Jogom u svakodnevnom životu" upoznalo se 10-ak posto stanovnika Hrvatske. Danas se ovim sustavom bave u gotovo svim većim hrvatskim gradovima, a prakticiranje sustava kroz druženja i akcije vodi više od 50 instruktora-volontera s međunarodnim certifikatom, dobivenim nakon dugogodišnjeg obrazovanja i polaganja stručnog, međunarodnog ispita.“ (Yoga in daily life, 2018).

Ciljevi i zadaci udruge, kako se navodi na službenim stranicama su:

- izučavanja, primjene i podučavanja Sustava "Joga u svakodnevnom životu" u cilju razvoja tjelesnog, mentalnog, društvenog i duhovnog zdravlja
- zaštite i očuvanja učenja Sustava "Joga u svakodnevnom životu" prema učenju Bhagavana Sri Dipa Narajana Mahaprabhuđija
- ujedinjavanja, podupiranja i organizacije udruge
- razvoja poštovanja, tolerancije i slobode naroda, kultura i religija
- razvijanja svih ljudskih prava i prava životinja
- Od 1996. joga se vježba u sklopu nastave tjelesnog odgoja na Filozofskom fakultetu u Zagrebu, od 1998. na Prehrambeno-biotehnološkom i Tekstilno-tehnološkom fakultetu u Zagrebu, a zadnjih par godina dostupna je studentima Arhitekture i Geodezije te studentima Riječkog sveučilišta (naglašava se važnost dostupnosti ovakve nastave s obzirom da studenti tijekom studija proživljavaju mnoge promjene te su izloženi psihičkom i fizičkom stresu te vlastitim, ali i očekivanjima društva)

“Svake godine odaziv studenata sve je veći, a Jogu u svakodnevnom životu svake godine vježba njih nekoliko stotina.“ (Yoga in daily life, 2018.)

- nude besplatne satove joge za osobe treće životne dobi u Gerontološkom centru Trešnjevka na iniciranje Alena Minića (diplomirani socijalni radnik i instruktor joge), koji je došao na ideju da se umirovljenicima uz uobičajene aktivnosti poput gimnastike, folklora ili zbora ponude i satovi joge

“Kvaliteta života nedvojbeno je važna u svim periodima života, a u trećoj životnoj dobi ona postaje posebno važna. Udruga "Joga u svakodnevnom životu", pruža umirovljenicima da potpuno besplatno učine nešto za svoje psihičko i fizičko zdravlje.“ (Yoga in daily life, 2018.)

- u suradnji s Međunarodnim društvom "Sri Dip Madhavanananda Ašram" 9. listopada 2005. godine održao se prvi mirovni samit ikad u Hrvatskoj
- proslava dana joge u 35 gradova Hrvatske (2018.)
- organizacija ljetne joge na plažama i u parkovima Hrvatske 2018. (program je prilagođen svima, bez obzira na spol, dob ili fizičku kondicije) gdje polaznici joge, ali i slučajni prolaznici mogu tijekom ljetnih mjeseci vježbati jogu na otvorenom i u prirodi



Slika 1. Vježbanje joga na plažama i parkovima Hrvatske (Yoga in Daily Life, 2018)

- od 2011. organiziraju novi program “Jogom protiv nezaposlenosti” s obzirom na sve više rastući problem nezaposlenih građana kojima joga može pomoći u svladavanju stresa prilikom traženja posla i opuštanja
- u suradnji sa stručnjacima provodili su i vježbe za djecu i program za kralježnicu, program joga za dijabetičare (od 1997. godine) te antistresni program (1999. godine)
- provedba programa za nastavnike (2003. – 2006. godine) čiji je cilj bila podrška i unaprjeđenje tjelesnog, psihičkog i društvenog zdravlja svih sudionika u nastavničkom procesu a koji je uspješno završilo više od dvije stotine nastavnika iz Hrvatske te su pozitivno ocijenili organizaciju i stručnost programa

**Lotos Osijek** je udruga sa sjedištem u Osijeku koja u sklopu svog djelovanja važan naglasak stavlja na jogu i njen utjecaj na kvalitetu življenja, osnovana 15. kolovoza 1999. godine. Aktivnosti udruge su, uz joga centar, promicanje i razvijanje duhovne, ekološke, kulturne i zdravstvene svjesnosti svakog pojedinca u našem društvu. U sklopu udruge djeluje i studio zdravlja te knjižnica za duhovni razvoj, koja je na raspolaganju svim članovima, a jedna od disciplina koje podučavaju je i Karma joga. Kao glavne prednosti bavljenja jogom na svojim stranicama navode sljedeće:

- otpušta stres
- poboljšava disanje
- jača snagu i gipkost
- osnažuje kosti
- pridonosi pravilnom držanju tijela
- pridonosi boljoj cirkulaciji i zdravlju krvožilnog sustava



- pojačava imunitet
- smanjuje bol
- pridonosi fizičkom i mentalnom zdravlju (Lotos Osijek, 2018.)



Slika 2. Održavanje sata joga u Lotos centru Osijek (Lotos Osijek, 2018.)

**Udruga Kriya yoga** u Hrvatskoj djeluje od 2000.godine, a bazira se na staroj tehnici meditacije koja stavlja naglasak na koncentraciju i disanje kako bi razvijali tijelo, um, intelekt i dušu. Spominje se prvi dolazak učitelja kriya joga u Hrvatsku par godina ranije od osnivanja udruge, točnije 1997. Tada je prvi puta baba Prajnananandaji posjetio Hrvatsku i održao prvi seminar kriya joga u Zagrebu, a Udruga Kriya joga od tada redovno organizira razne seminare i meditacije, koje se većinom održavaju u Zagrebu. Također, nude odlaske na velike seminare koji se održavaju u centru kriya joga za Europu koji se nalazi u Tattendorfu kraj Beča. (Hrvatski savez za yogu, 2018)

“Atma Kriya Yoga je naša najnaprednija praksa. Svaka od njezinih tehnika razvija jednu vrstu bhakti – ljubavi prema Božanskom – i otvara srce transformacijskoj snazi ljubavi. Tehnike su jednostavne za naučiti početnicima, ali i dovoljno snažne kako bi i najnaprednije meditante odvele u nova područja svjesnosti i povezanosti. Praksa je zaokružena, ali i dovoljno fleksibilna da bi je se moglo uklopiti u užurbani stil života. Atma Kriya Yoga idealno je prilagođena današnjem vremenu jer ljudima pomaže razviti bhakti: ljubav prema Božanskome u svemu.“ (Sadhana, 2018.)

Uvidjevši kako u različitim joga centrima postoje različite radionice i da se kod nekih stavlja naglasak na znanstveno dokazane dobrobiti joga, dok se kod drugih nastoji uz to

probuditi i neke druge kvalitete, poput Kriya joge koja naglašava ljubav prema Božanskom u svakom aspektu, treba naglasiti kako postoje razne tehnike joge te se vrlo vjerojatno neće svatko pronaći u istoj.

Neke od tehnika joge koje se mogu vježbati u joga centrima u Hrvatskoj su i:

- **Zenyoga** - u Hrvatskoj postoji već više od trideset godina i temelji se na načelima škole kineskog budizma pod nazivom chan ili zen na japanskom, opisuje se kao disciplina dovođenja tijela, daha i uma u ravnotežu pomoću vježbi disanja, tjelesnih položaja, meditacije, masaže, dijagnostike i korektivnih vježbi. (Školu za učitelje ove tehnike joge koja traje 500 sat moguće je pohađati u sklopu Budističkog centra u Zagrebu i udruge Zenyoga. (Hrvatski savez za yogu, 2018)
- **Kundalini yoga** - umjesto na asane stavlja više naglaska na druge tehnike pronalaska unutarnje energije (vježbe disanja, kriye, mantr) a osnovni cilj ove tehnike je protok unutarnje energije (kundalinija). Kundalini joga udruga u Hrvatskoj zadužena je za širenje znanja o ovoj tehnici joge i organiziranje raznih radionica i seminara, a također organizira i programe osposobljavanja učitelja kundalini joge. (Ibid)
- **Ashtanga, Power, Vinyasa Flow yoga** - Val dinamičnih stilova yoge u Hrvatskoj počinje 2004. godine otvaranjem Nawa Power yoga centra koji je u to vrijeme bio prvi i jedini Vinyasa joga studio u Zagrebu sa programom dinamičnih stilova joge, a u svojih nepunih 5 godina postojanja imao je preko 1000 registriranih članova te je otvorio put i pružao primjer drugim centrima koji su se otvorili narednih godina. “2005. godine iz škole izlazi prva generacija učitelja dinamičnih stilova yoge u Hrvatskoj. Ubrzo dinamični stilovi postaju iznimno popularni i privlače sve više polaznika i yoga studenata nakon čega se otvara veći broj centara i škola za dinamičnu yogu, kako u Zagrebu, tako i u ostalim gradovima Hrvatske.“ (Ibid)
- **Bikram, Hot, Dharma, Acro joga** – nakon pojave dinamičnijih stilova joge u Hrvatskoj, paralelno se u SAD-u i Indiji pojavljuju se drugi stilovi poput Dharma yoge, Acro yoge, Jivamukti yoge, Prana Flow yoge, Bikram/Hot yoge koji ubrzo dobivaju svoje predstavnike i u Hrvatskoj. (Ibid)

- **Hatha joga** – klasične vježbe Hatha joga po odabiru eksperata i liječnika iste provodi i ranije navedeni Medical Yoga Centar te mnogi drugi joga centri u Hrvatskoj

Ostale zanimljivosti, aktivnosti i posebne radionice te satovi koje korisnici joga centara u Hrvatskoj imaju prilike koristiti su:

- **satovi prenatal joga za trudnice** – u većim joga centrima koji broje velik broj korisnika postoje organizirani satovi prenatal joga za trudnice u grupama. Nekolicina manjih joga centara, u kojima ne postoje uvjeti za održavanje grupnih satova joga za trudnice, nudi individualne satove, a jedan od njih je Yoga Centar Sadhana u Rovinju (Yoga Centar Sadhana, 2018.)



Slika 3. Sat joga za trudnice u joga centru (Zivia studio 2018)

- **individualni satovi za pojedince** – većina joga centara u Hrvatskoj nudi individualne satove za pojedince i one koji žele sat prilagoditi svojim vlastitim željama i potrebama te one koji nisu u mogućnosti dolaziti na redovne termine s ostalim polaznicima
- **masaže** – mnogi joga centri u Hrvatskoj nude masaže u sklopu centara koje izvode certificirani učitelji i terapeuti, jedan od njih je i Ananda joga studio u Križevcima koji od nedavno svojim korisnicima nudi abdominalnu Chi masažu sa naglaskom na „deep psoas work“, koja se bazira na masaži mišića koji povezuje kralježnicu sa bedrenom kosti, što, kako navode na svojoj službenoj stranici, rezultira osjećajem centriranosti, mirnoće i opuštenosti (Ananda Yoga Križevci 2018).

- **glazbena podloga na satovima** – joga centri većinom navode kako koriste glazbenu pratnju na svojim satovima, većinom je to instrumentalna glazba ili opuštajući zvukovi prirode koji imaju pozitivno djelovanje na polaznike njihovih satova: “Glazba na našim satovima pomno je birana proučavanjima i istraživanjima stručnjaka kako bi što bolje bila implementirana u samu filozofiju joga pa tako imamo: instrumental klasične glazbe koji, znanstveno dokazano, djeluje istovremeno na opuštanje, smirenje i na poboljšavanje mnogo funkcija mozga (pamćenje, inteligencija, koncentracija...) te zvukove prirode - blagi zvukovi potoka, ptičica, kiše, vjetra te ostalih prirodnih bića i pojava u vidu maksimalnog opuštanja i umirenja čitavog organizma.“ (Medical Yoga Centar, 2018.)
- **predavanja o filozofiji joga** (neke od tema su vezane za životne cikluse, karmu, um i slično)
- **zvučne kupke** - zvučna kupka je oblik meditacije u kojem sudionici mogu sjediti ili ležati, ovisno o tome u kojem položaju se osjećaju ugodno i opušteno:“(…) za vrijeme kupke prolazimo kroz jedinstveno iskustvo koje ovisi o tome koliko smo spremni i otvoreni za prihvaćanje promjena.“ (Lotos Osijek 2018.)
- **škole za obuku joga učitelja**
- **suradnje sa međunarodnim učiteljima**
- **obuke joga za djecu**
- **meditacije**

### 4.3. Iskustva jogija u Hrvatskoj

Barbara priča o svom sudbinskom susretu s jogom i kako je od početnice postala instruktor: "Joga ulazi u naše živote baš onda kad treba, u pravom trenutku... kockice se poslože i ti se odjednom nađeš na prostirci u joga shali, iako nikad nisi ni pomišljao da ćeš jednom vježbati jogu. Tako se desilo i meni. Bila je to ljubav na drugi pogled, jer sam nakon prvog sata imala tešku upalu mišića! Nisam uopće planirala da ću jednog dana i sama voditi jogu. Tada je započeo jedan novi period u mom životu - više nisi fokusiran samo na svoju

vježbu, svoj napredak, sada pratiš napredak vježbača i fokus se mijenja. Moj odnos s jogom se mijenjao kao i odnos između dvoje ljudi. Prvo zaljubljenost, ludost, uzbuđenje, zatim smiraj, razumijevanje, prijateljstvo, duboka ljubav... Kao i u svakom odnosu, i ovdje ima ponekad trzavica i prepreka koje treba savladati... ali ubrzo se sve zaboravi, vraćaš se na svoju prostirku i put se nastavlja. Najljepše mi je vidjeti poznata lica koja se stalno vraćaju u našu shalu zbog osjećaja koji im joga pruža, a više od svega me razveseli kad vidim da se netko potpuno "navukao" na jogu i da će jednog dana biti učitelj/ica, a da ni sam još to ne zna!" (Gaiayoga, 2018).

Mnogo je razloga zašto se ljudi počnu baviti jogom, a iako većina ljudi koji jogu percipiraju samo kao fizičku aktivnost ne zna za mnoge druge učinke iste: "Yoga nas privlači iz različitih razloga – kao tjelesna aktivnost, kao mogućnost da imamo prostor u kojem se možemo posvetiti svojim osjećajima, ili naći mirnije misli i zdravlje uma. Bez obzira jesmo li na početku yoga puta ili smo već napredniji u praksi, svaka asana može biti naš vodič i učitelj: kada se nečemu predano posvetimo svakog dana, s intencijom i znatiželjnim duhom, otvorit će nam se nevidljivi putevi unutarnjeg svijeta..." (Pribanić, 2018.)

Upotpunjavanje svakog bića s kompleksnim osobnostima koje moraju biti u suživotu s drugi ljudima: Taj unutarnji svijet, koji nosi skrivene priče, još netaknutu snagu i kreativnost, davno napuštene snove... fascinantna je kombinacija najsnažnijih žudnji i strahova. Zamislite na trenutak da naše tijelo ima nekoliko slojeva – tjelesni, emotivni, mentalni, duhovni, energetski – koji se kao "babuške" slažu jedan u drugi, isprepliću se, u stalnoj su komunikaciji i pri tome je svaki sloj podjednako važan i pridonosi cjelovitosti našeg bića. (Ibid.) Prema navedenom, svaki čovjek koji ima osjećaj da je neki dio njegovog tijela, emocija, duhovnosti ili energije u neravnoteži, može pokušati na mnoge načine poboljšati navedeno stanje i "pronaći sebe", a bavljenje jogom je zasigurno jedan od njih.

Ljudsko tijelo i psiha pamte sve proživljene trenutke iako ponekad naša podsvijest zanemari neke dijelove, ali sve se može odraziti na naš kasniji život: "Svako iskustvo, pozitivno ili izazovno, ima potencijal da ostavi trag na bilo kojoj od gore navedenih razina. Neka iskustva podržavaju naš život, neka utječu na podizanje obrambenih mehanizama i na naš osjećaj straha, izgubljenosti, ukočenosti. Ponekad se životni stres, anksioznost, preopterećenost zrcale u našem fizičkom tijelu kao bol, ukočenost, umrtvljenost ili frustracija i ljutnja." (Ibid).

Joga instruktori ne žele isticati svoj položaj, jer smatraju kako imaju tek neznatno veću količinu znanja u odnosu na polaznike satova joge: "Nama je draža riječ instruktor u odnosu na učitelj, Ima u tome više razloga. Prvo, i mi sami smo vježbajući poput Vas. Razlikujemo se u iskustvu i specifičnom znanju onoga što podučavamo, no kao i Vi, radimo na sebi najbolje što umijemo. Drugo, mi savjetujemo, ne propovijedamo (riječi poput: morati ili ne smjeti su van upotrebe na satu). Treće, svjesni smo od koga smo mi sve učili i dobro razumijemo razliku između Njih i nas." (Govinda). Time se želi naglasiti kako joga sama po sebi nije sportska i natjecateljska disciplina; prilikom izvođenja tehnike iste ne natječemo se napraviti nešto bolje od drugih ili najbolje u skupini ljudi s kojima ju prakticiramo. Poanta je željeti dobiti ono najbolje od nas samih, a jedino koga želimo pobijediti su naše nesigurnosti i strahovi koji nas sprječavaju u napredovanju, kako u svladavanju tehnika joge, tako i u svakodnevnom životu i funkcioniranju.

## 5. Zaključak

Joga i učenje iste može pozitivno utjecati na zdravlje, kako tjelesno, tako i duševno, što su potvrdila mnoga istraživanja.

Iako joga centri postoje u Hrvatskoj unatrag tridesetak godina, najveći dio joga centara je otvoren tijekom zadnjih deset godina, što dokazuje kako popularnost i prepoznatljivost joge raste te kako mnogi prepoznaju korisne strane bavljenja jogom, čemu je zasigurno pogodovalo i osnivanje Hrvatskog saveza za jogu 2014. godine.

Joga centri u Hrvatskoj, uz razne tehnike vježbanja joge, organiziraju i radionice, seminare i tečajeve za instruktore joge te istovremeno većina njih nudi individualne satove za pojedince koji žele tehniku prakticiranja joge prilagoditi sebi i vježbati nasamo sa instruktorom/učiteljem. Neki od njih se oslanjaju na isključivo fizičku stranu i dobrobiti joge, dok ipak većina smatra kako je joga skup tehnika koji obuhvaćaju kako fizičke vježbe, tako i rad na sebi u vidu mentalnog zdravlja te uključivanja filozofije joge u svakodnevni život.

## Literatura:

1. Weisenberg, Bob. Yoga Demystified Each Moment Is Like a Precious Diamond , 2009. <https://myyogabook.files.wordpress.com/2010/06/yoga-demystified-master-v3-current-version-on-site.pdf>
2. Yog Sandesh. Public Agitation against Corruption, 2011. [http://indianz.webs.com//PDF/YogSandesh\\_English.pdf](http://indianz.webs.com//PDF/YogSandesh_English.pdf)
3. Cope, Stephen. Mudrost joge. Za ljude poput nas, ovdje i sada, Biblioteka alter:ego, Zagreb, 2013.
4. Sivananda, Sri Swami. Practical lessons in joga. The Divine Life Trust Society, 1997. <http://www.dlshq.org/download/practical.pdf>
5. Alyson Ross, Sue Thomas, The Health Benefits of Yoga and Exercise: A Review of Comparison Studies, The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2010. Vol. 16, No. 1
6. Tekur P., Nagarathna R., Chametcha S., Hankey A., Nagendra H., A comprehensive yoga programs improves pain, anxiety and depression in chronic low back pain patients more than exercise: An RCT, Complementary Therapies in Medicine, 2012, stranice: 107-118
7. Balasubramaniam M., Telles S., Doraiswamy P, Yoga on our minds: A systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders, Frontiers in Psychiatry, 2013.
8. Khanna, S., & Greeson, J. M., A narrative review of yoga and mindfulness as complementary therapies for addiction. Complementary Therapies in Medicine, 2013.
9. Hrvatski savez za jogu, 2015. <http://www.hsy.hr/sto-je-yoga/yoga-u-hrvatskoj/>
10. National survey of yoga practitioners: Mental and physical health benefits, Ross A., Friedmann E., Bevans M., Thomas S., Complementary Therapies in Medicine (2013) 21(4) 313-323
11. Lotos Osijek, 2018. <http://www.lotos-osijek.hr/>



12. Yoga in daily life, 2018. <https://www.yoga-in-daily-life.hr/>
13. Sadhana, 2018 <https://sadhana.bhaktimarga.org/hr/atma-kriya-yoga>
14. Yoga, A Healthy Way of Living, Upper Primary Stage, National Council of Educational Research and Training, 2015, str. 1-2
15. Hrvatski savez za yogu, 2018 <http://www.hsy.hr/sto-je-yoga/yoga-u-hrvatskoj/>
16. Yoga Centar Sadhana, 2018 <https://www.facebook.com/YogaCentarSadhana/>
17. Zivia studio, 2018. <http://ziviastudio.com/o-nama/galerija/>
18. Ananda Yoga Križevci, 2018 <https://www.facebook.com/ananda.yoga.krizevci/>
19. Lotos Osijek, 2018 <http://www.lotos-osijek.hr/radionice/gong-kupka/>
20. Gaia Yoga, 2018 <https://www.gaia-yoga.com/hr/blog/teacher-training/ljubav-na-drugi-pgled.html>
21. Pribanić, Sandra. Svjesnost Yogija. Gaia Yoga, 2018. <https://www.gaia-yoga.com/hr/blog/off-the-mat/svjesnost-yogija.html>
22. Puri, Govind. Govinda. Mjesto svjesnog pokreta i daha, 2018 <http://govinda.hr/instruktori/>