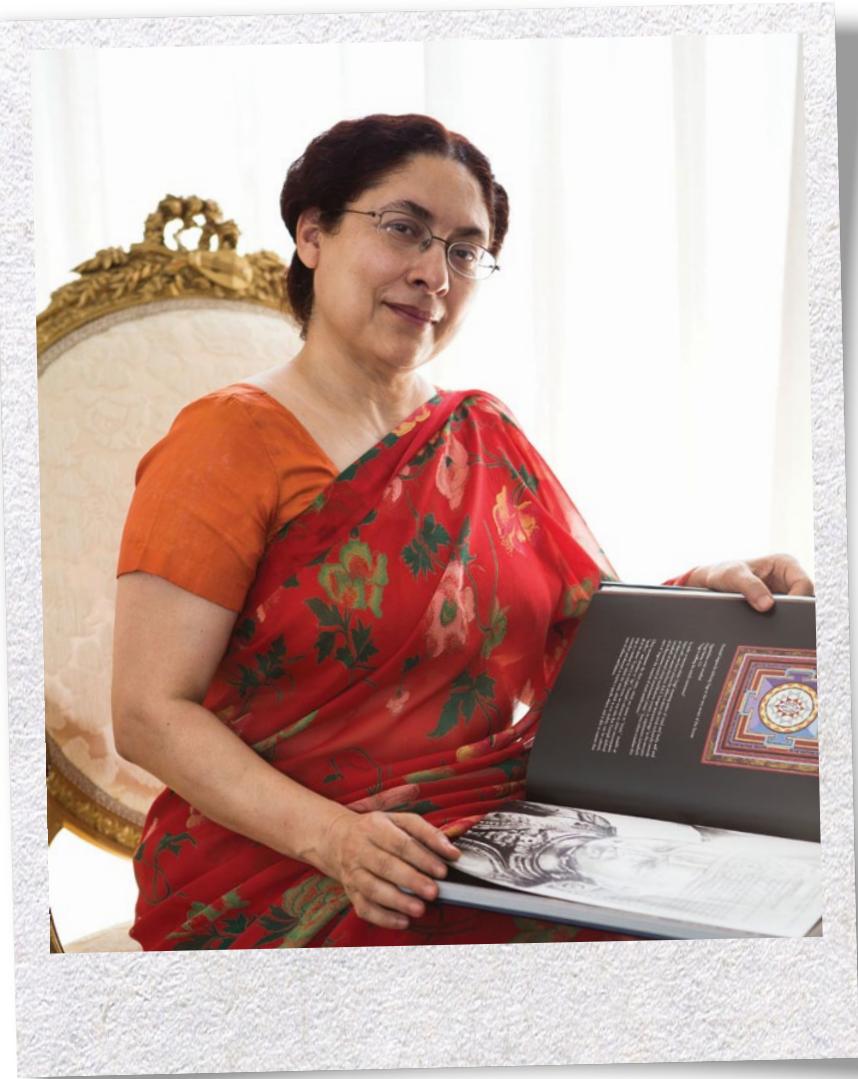


# Joga je panacea

L&Z je bila gost ambasadorke Indije, gospođe Narinder Čauhan, koja nam je bila savršena sagovornica na temu joge i ajurvede, što sve više zanima naše čitateljke



**G**ospođa Narinder Čauhan, sa ciljem približavanja Srbije i Indije, radi na brojnim aktivnostima od kojih su među veoma značajnima ajurvedska medicina i joga. Za razliku od joge, o ajurvedi se ne zna dovoljno. Ona predstavlja drevni sistem lečenja, a najbolje je definiše njeniime koje na sanskritu, znači "životno znanje". Zdravlje je naše urođeno pravo i predstavlja sklad elemenata od kojih smo sačinjeni. Važna je ravnoteža koja se postiže pravilnom ishranom, svakodnevnom fizičkom aktivnošću, oslobođanjem tenzije i redovnim čišćenjem. Postoji uverenje da je svaki čovek jedinstvena kombinacija tri doše (vata, pita i kafa), kao i da ta kombinacija određuje osnovne tendencije fizičkih, mentalnih i emotivnih izraza. U skladu s tim koriste se različite individualne metode lečenja.

**L&Z:** Stiče se utisak da u Srbiji postoje dve ekstremne struje – sa jedne strane su ljudi koji veruju da su tradicionalni aspekti medicine svemoćni, dok s druge postoje apsolutni skeptici.

**Postoji li sredina?**

Uvek se čini da postoje samo ekstremi. Umesto kao tendenciju ka dominaciji i ekskluzivitu, metode tradicionalne medicine treba da se sagledaju u kontekstu pluralizma. To nije teško, jer nam je on već poznat, i donekle smo naviknuti na politički, kulturno-istički i religiozni pluralizam. Potrebno je shvatiti da postoji i terapeutski pluralizam, u okviru kojeg može da dominira – umesto konfrontacije – saradnja.

**L&Z:** Nedavno ste izjavili: "Naš cilj saradnje s Vladom Srbije jeste da uspostavimo vezu između konvencionalne i tradicionalne medicine, koja uključuje jogu i ajurvedu". Koliko brzo napredujete u ostvarenju tog cilja?

Ostvarili smo ga. Joga, ajurveda i homeopatijsku su zakonski ozvaničeni u Srbiji, kao i u nekoliko drugih evropskih zemalja. U Indiji smo formirali novo ministarstvo – AYUSH (ajurveda, joga, unani, siddhi i homeopatijska), koje upravlja praksom i teorijom sistema alternativnih medicinskih disciplina u pravom smjeru. Radimo na aktivnoj razmeni između indijskih i srpskih eksperata s namerom da se alternativne grane medicine inkorporiraju u zdravstveni sistem dveju zemalja.

**L&Z:** Na sajtu Ministarstva zdravlja pronašla sam tekst u kojem se kaže: "Prevencija se u ajurvedi zasniva na svakodnevnoj rutini – ranom buđenju i ranom odlasku na spavanje, tehnikama meditacije, neurorepsiratornoj integraciji (paranajama) i neuromuskularnoj integraciji (joga asane), ishrani u skladu sa konstitucijom...". U kojoj je meri to ostvarivo kad većina svakodnevno živi "u brzoj traci"?

Veliki broj ljudi narušenog zdravlja drži se ovih preporuka. Zbog čega zdravi ljudi koji žele da očuvaju svoje stanje ne mogu da se ugledaju na njih. Ili da se bolje pripreme za život "u brzoj traci", kao što ste rekli. Primena pravila koja vode do dobrog zdravlja nije stvar izbora, već neophodnost u kontekstu života koji vodimo. Naročito zbog toga što ove preporuke nisu isključivo odraz ajurvedske kulture. Na primer, fraza "ko rano rani, dve sreće grabi" koristi se i u Srbiji, zar ne?

**L&Z:** Kada je reč o medicinama iz drugih kultura, postoji rizik da ih neće uvek praktikovati kvalifikovana osoba. Koliko je pojedinaca/ordinacija u Beogradu uključeno u ajurvedu i imate li poverenja u njihov rad?

Svi znamo da svet svakim danom postaje sve manji zahvaljujući modernim tehnologijama, što znači da daleke kulture više ne postoje. Ajurveda se praktikuje širom sveta, uključujući Evropu i Srbiju u kojoj postoje dobri stručnjaci. Naravno, kao i na svakom drugom polju, razmena iskustava je neophodna. Ova razmena je najefikasnija u obliku profesionalnog i ličnog kontaktta. Ambasada Indije je upravo zbog toga već ponudila odgovarajuće školarine ne samo za ajurvedu već i za druge metode indijske tradicionalne medicine, uključujući jogu i homeopatijsku.

**“Svako, uključujući hrišćane, treba da odluči je li joga za njega ili nije**

ostaje ista – smirenost i duševni mir. Joga sprečava nastanak bolesti, poboljšava zdravlje i pomaže u prevaziđaњu životnih poremećaja. Praktikovanje joge je korisno u svakom smislu, a mogućnost da se konceptualizuje na različite načine odraz je njenog bogatstva. To bogatstvo varijacija može nam samo pružiti zadovoljstvo.

**L&Z:** S vremenima na vreme, može se čuti komentar o tome da joga nije za hrišćane. Da li biste se složili s tvrdnjom da je joga "dragoceni dar koju je svetu podarila drevna indijska tradicija što je postojala nekoliko hiljada godina pre pojave prve religije"?

Da, jer joga nije religija. Joga se razvila pre mnogo hiljada godina, mnogo pre pojave prve religije, ili sistema verovanja. Joga uspostavlja ravnotežu između uma i tela, zbog čega nam pomaže da postanemo što bolji ljudi. Svako, uključujući hrišćane, treba da odluči je li joga za njega ili nije.

**L&Z:** Premijer Modi je jednom rekao da zahvaljujući jogi ostvaruje pun radni kapacitet, uprkos tome što malo spa. Kako treba praktikovati jogu da bi se postigli takvi efekti (visoka radna sposobnost uz malo odmora, imunitet, redukcija stresa)

Potrebno je da svako pronade pravu meru u svemu, uključujući jogu. Ja je sama praktikujem. Sve što treba da uradite jeste da sprovidete tipični protokol koji je osmišljen za Međunarodni dan joge. Ovaj protokol mogu praktikovati svi, bez obzira na životno doba i zemlju u kojoj žive. Bilo je dirljivo videti mališane iz Srbije dok sede pored svojih majki u dund?? asani, baš kao i zamenika gradonačelnika u dhyani?? (meditacija). Ove poze utiču na svaki segment ljudskog tela, kao i na mentalno stanje, i oslobađaju nas bolesti, bez obzira na to radi li se o upali sinusa, depresiji, stresu ili problemima s varenjem. Nama je joga sasvim prirodna, poput hodanja ili jela. Zapravo, u mnogim fitnes centrima u svetu koje sam posetila poze joge su uključene u body flow sesije treninga aerobika. Joga je panacea za traume i stresove koje je doživelo društvo u Srbiji. Svi ma je preporučujem.

**“Joga znači različite stvari različitim ljudima. Za neke je to fitnes režim, za neke je put do nirvane, za neke prevencija bolesti, ili pak način druženja**