instagram.com/harmonija_knjige
facebook.com/harmonija_knjige
www.harmonijaknjige.rs

NASLOV ORIGINALA:
Mark Stephens
Yoga for Better Sleep: *Ancient Wisdom Meets Modern Science*

Copyright © 2019 by Mark Stephens. All rights reserved. No portion of this book, except for brief review, may be reproduced, stored in a retrieval system, or trans-mitted in any form or by any means—electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise—without the written permission of the publisher. For information contact North Atlantic Books.
Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2021

ZA IZDAVAČA:
Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:
Marina Sabovljević

PREVOD:
Mirjana Kefer

LEKTURA I KOREKTURA:
Maja Banjac Kesić

DIZAJN KORICE:
Sara Vranić

ŠTAMPA:
Alpha print, Zemun

TIRAŽ:
1000

IZDAVAČ:
Publik praktikum
Dobrovoljačka 10/I, Zemun
office@publikpraktikum.rs
011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

Joga za bolji san

MARK STIVENS

HARMONIJA

POHVALE ZA KNJIGU *JOGA ZA BOLJI SAN*

„Dubinskim predstavljanjem prirode sna, Stivens upoznaje strastvenog čitaoca sa koristima od dobro prospavane noći i posledicama neprospavane noći, i nudi joga vežbe – uključujući joga *nidru* – koje su izuzetno sredstvo samoispitivanja i buđenja. Nadam se da će ova knjiga naći put do mnogih."

Ričard Miler, autor knjige *Joga nidra* i
koosnivač Internacionalnog društva
joga terapeuta

„Konačno jogijski pristup nesanici koji uključuje jogu i nauku! Mark Stivens pročišćava suštinske uvide neuronauke, psihologije i tradicije joge radi boljeg razumevanja prirode sna i poboljšanja sna pomoću joge umesto farmaceutskih lekova i uskogrudih biheviorističkih tehnika. Zahvaljujući poglavljima o jogi za specifična stanja – uključujući stres, anksioznost i depresiju – i onima za različita životna doba, ova knjiga je neprocenjivi resurs za sve koji žele bolje da spavaju i zdravije da žive."

Dajana Alstad, koautorka, sa Džoelom Krejmerom,
knjige *The Passionate Mind Revisited*

Za besane:

Želim vam slatke snove ispunjene magijom.

MEDICINSKO ODRICANJE OD ODGOVORNOSTI: Naredne informacije date su jedino kao opšte informacije. Pojedinci uvek treba da posete svog zdravstvenog radnika pre nego što primene bilo koju sugestiju iznetu u ovoj knjizi. Materijal izložen na narednim stranicama čitaoci mogu primeniti po sopstvenom nahođenju i na sopstvenu odgovornost.

SADRŽAJ

PREDGOVOR 17
UVOD 19
ZAHVALNICE 22

DEO I *Osnove*

POGLAVLJE 1: Mitovi i priroda spavanja 27
Mit i nauka 27
Buđenje i budno stanje 30
Spavanje 31
Proces S: prirodni pritisak spavanja 31
Proces C: cirkadijalni ritam 33
Faze sna 35
NREM faza sna 36
REM faza sna 37
Stanja svesti u drevnoj jogi 40
Svrha sna 42
Alchajmerova bolest i čišćenje mozga 44

POGLAVLJE 2: Priroda poremećaja spavanja 46
Poremećaji spavanja i budnosti 47
Insomnija 48
Šta izaziva insomniju 50
Stres, anksioznost, PTSP i hiperuzbuđenost 50
Depresija 51
Fizički bol i umor 52
Problemi sa vremenom: godine, hormoni, hronotipovi, televizija, putovanje i rad po smenama 53
Apneja u snu 58
Sindrom nemirnih nogu 59
Narkolepsija 61
Stimulansi 62
Jogistički pogled na poremećaje sna 63
Patnja (dukkha), utisci (samskara) i nečistoće (klesha) 64
Gunatraya 65
Posledice lošeg spavanja 67

POGLAVLJE 3: Umetnost i nauka dobrog sna 70
Normativna procena 71
San izazvan lekovima 72

Alkohol 72
Kanabis 72
Lekovi na recept i oni koji se kupuju bez recepta kao pomoć za spavanje 74
Biljna sredstva za spavanje 75
Kognitivna bihevioralna terapija za insomniju. 75
Promena mišljenja 76
Pozitivno povezivanje kreveta i spavanja 77
Vreme za odlazak na spavanje. 78
Nedostaci kognitivno-bihevioralne psihologije. 79
Higijena spavanja 80
Stvaranje zdravih dnevnih ritmova 81
Spavaća soba i krevet za dobar san 83
Stvaranje raja za spavanje. 84
Šta jedete – i kada 84
Vežbanje i dobar san 85
Bolji san sa jogom. 86
Patanđalijeve joga sutre. 87
1. Yama (jama): negovanje moralnog života 88
2. Niyama: briga o sebi 89
3. Asana: razvijanje stabilnosti i lakoće 90
4. Pranajama: buđenje i uravnoteženje energije 91
5. Pratjahara: puštanje distrakcija 93
6. Dharana: usredsređivanje uma. 94
7. Dhjana: otvaranje jasnom umu. 94
8. Samadhi: plodovi joge. 95
Koše (kosha): mapiranje puta joge za bolji san 95
Od teorije do prakse 98

DEO II *Vežbe*

Bitni elementi joga vežbi 100
I. Sthira sukham asanam: postojanost, spokoj i prisustvo uma. . . 100
II. Tapas, Abhyasa i Vairagya: disciplina, istrajnost i nevezivanje . 100
III. Na ivici 100
IV. Ujjayi pranayama: disanje koje uzdiže 101
V. Principi usklađivanja 101
VI. Energetska delovanja. 101
POGLAVLJE 4: Osnovni redosled joga vežbi za bolji san 102
Uvod 102
Kada upražnjavati osnovni redosled joga vežbi za bolji san . . 103
Šta vam je potrebno 104

Redosled vežbi 104
Korak 1: sedenje i disanje 104
Korak 2: osnovni redosled postularnih vežbi za bolji san 105
Jednostavno sedenje sa prekrštenim nogama 105
Jednostavno naginjanje napred sedenje sa prekrštenim nogama 106
Poza smirenog odmaranja 107
Poza deteta 108
Poza zalazak sunca. 109
Poza sa nogama podignutim uza zid 110
Korak 3: mentalna meditacija disanja za smirivanje uma 112

POGLAVLJE 5: Redosled joga vežbi za bolji san kod hiperuzbuđenih 114
Uvod u smirivanje 114
Šta vam je potrebno 116
Redosled vežbi 117
Korak 1: disanjem do opuštanja 117
Nadi shodhana pranayama (Nadi šodana pranajama): naizmenično disanje kroz jednu pa drugu nozdrvu 117
Visama vritti pranayama: smirujući dah 117
Korak 2: postularne vežbe za hiperuzbuđenost 118
Iz stopala u noge 118
Kukovi i karlica 125
Kičma i torzo. 131
Ruke i ramena 135
Šake i ručni zglobovi 137
Vrat 140
Korak 3: progresivno opuštanje kroz joga nidru 142
Pregled 142
Redosled izvođenja vežbi joga nidre 144

POGLAVLJE 6: Redosled joga vežbi za bolji san ako ste depresivni ili letargični 151
Uvod: depresija, san i ulepšavanje dana 151
Kada treba odraditi joga sekvencu za bolji san u slučaju depresije i letargije 154
Šta vam je potrebno 155
Redosled vežbi 155
Korak 1: dinamične postularne vežbe 155
Planina – podignute ruke – planina 155

Dah radosti 156
Unutrašnja vatra 157
Poza drveta 157
Poza trougao 158
Poza ratnik II 158
Poza proširenog bočnog ugla 159
Polumesec 160
Mačka–pas 161
Štene 162
Pas koji gleda nadole 162
Stoj na rukama 163
Skakavac 164
Luk 164
Most 165
Točak 166
Poza kolena na grudima 167
Uvrtanje na leđima 167
Obućar se odmara 168
Prostrano srce 168
Korak 2: oživljavanje i emocionalno dovođenje u ravnotežu – vežbe disanja 169
Kapalabhati pranayama: negovanje svetlosti 169
Bhastrika pranayama (bastrika pranajama): oštro udisanje i izdisanje 170
Sitali pranayama: dah koji hladi 170
Suryabheda pranayama (*surjabeda pranajama*): *stimulisanje vitalnosti* 171
Nadi shodhana pranayama (*nadi šodana pranajama*): *naizmenično disanje kroz nos* 171
Korak 3: meditacija usredsređena na srce 172

POGLAVLJE 7: Bolji san za mlade i stare 173
Spavanje kroz vekove 173
Spavanje kod dece 173
Bebe 175
Mališani i deca predškolskog uzrasta 177
Deca školskog uzrasta 178
Adolescenti 181
Joga za bolji san adolescenata 183
Stariji odrasli 184
Joga za bolji san starijih osoba 186

POGLAVLJE 8: Redosled joga vežbi za apneju u snu 187
Apneja u snu 187
Joga vežbe za apneju u snu 188
Korak 1: vežbe za gubitak težine 188
Korak 2: vežbe za jezik i usta 188
Talavya kriya (*talavja krija*) 189
Jalandhara bandha (*jalandhara banda*) 190
Simhasana 191
Korak 3: Jačanje disajnih puteva 191
Kumbhaka pranayama (*kumbaka pranajama*) 191
Antara kumbhaka (*antara kumbaka*) 191
Bahya kumbhaka (*baja kumbaka*) 192
Sama i visama vrtti pranayama (*sama i visama vriti pranajama*) 193
Viloma pranayama 194
Nadi shodhana pranayama (*nadi šodana pranajama*) . . . 195

POGLAVLJE 9: Joga na stolici za bolji san 196
Uvod: sedite da biste ustali 196
Odabir vežbi 197
Šta vam je potrebno 197
Redosled vežbi 197
Korak 1: sedenje i disanje 197
Korak 2: joga položaji na stolici 199
Sufi krugovi 199
Mačka–krava 200
Uvrtanje 200
Bočno istezanje 201
Kruženje ramenom 202
Orlove ruke 202
Istezanje grudi i ramena 202
Pozdrav suncu 203
Istezanje kolena 204
Podizanje noge 205
Boginja 205
Ratnik II za bočno istezanje pod uglom 206
Iskorak 206
Most 207
Savijanje nogu raširenih unapred 208
Poza zalazak sunca 208
Inverzija 209

Konačno opuštanje 210
Korak 3: joga vežbe meditacije sa stolicom 210

EPILOG *Dnevni i noćni rituali za bolji san* 211

DODATAK I: Međunarodna klasifikacija poremećaja spavanja . . . 213
Insomnija 213
Poremećaji disanja u snu 213
Centralni poremećaji hipersomnolencije 214
Poremećaji cirkadijalng ritma
spavanja i budnog stanja 215
Parasomnije 215
Poremećaji kretanja u snu 216
Ostali poremećaji u snu 216

DODATAK II: Procena spavanja 217
Joga samoprocena 217
Dnevnik spavanja 218
Podaci o spavanju 219
Konvencionalna sredstva za procenu spavanja 220

DODATAK III: Saveti za bolji san 221

DODATAK IV: Saveti za džet leg i rad u smenama 224
Džet leg 224
Rad u smenama 225

DODATAK V: Dodatni resursi za spavanje 227

REČNIK KLJUČNIH POJMOVA 229

BELEŠKE 233

O AUTORU 246

PREDGOVOR

Sali Kempton

Marku Stivensu i njegovom poznavanju joge divim se od trenutka kada sam ga upoznala. Ne samo da je vešt i mudar učitelj već je istinski znalac kada je joga u pitanju, odlično poznaje široki spektar vežbi, tehnika i filozofskih pristupa. Kada mi je kazao da je napisao knjigu o jogi i spavanju, bila sam uzbuđena. Zašto? Zato što sam dugogodišnji skeptik kada je reč o tome da li nam joga može pomoći da bolje spavamo. Deset godina sam se borila sa nesanicom. U tom razdoblju sam retko kad spavala duže od tri do četiri sata tokom noći. Tih godina sam dosta radila jogu i meditirala, i otkrila sam da to može biti *zamena* za san u mnogo pogleda. Mogla sam da se odmorim u *savasani*, da se prepustim *joga nidri* i meditaciji i da izlazim iz njih, u toku pet do šest sati, i ustanem sa dovoljno energije da preguram dan. Ali nikada nisam pronašla pozu, redosled poza ili pristup meditaciji koji bi zapravo poboljšali moju sposobnost da „normalno" zaspim, i odspavam sedam do osam sati bez buđenja.

Zato sam toliko zahvalna na onome što je Mark uradio u ovoj knjizi. Ne samo da nam je dao jasan, dobro istražen, i veoma čitljiv diskurs o nauci spavanja već je razotkrio sve glavne vrste nesanice i njihove uzroke. Najkorisnije je to što pravi razliku između problema sa spavanjem u detinjstvu i adolescenciji, problema sa spavanjem u odraslom dobu, i problema koje imamo sa neispavanošću dok starimo.

Ali pravo zlato u ovoj knjizi jeste činjenica da vežbe i redosledi koje nam Mark daje zaista deluju, naročito kada ih kombinujete sa drugim intervencijama koje preporučuje. Mark ni u jednom trenutku ne kaže da je jedna vežba rešenje za sve. Umesto toga nam pokazuje kako da koristimo čitav niz tehnika i načina da dovedemo sebe u situaciju da zaspimo, i postepeno usvojimo zaista opuštajući pristup odlasku na spavanje.

Posebno sam zahvalna što je organizovao poglavlja sa vežbama u zavisnosti od kategorije poremećaja spavanja. Tu su *asane* i vežbe disanja koje ublažuju hiperuzbuđenost, i vežbe za borbu protiv depresije. Postoje redosledi vežbi za tinejdžere i redosledi vežbi za starije osobe. Ravnoteža tehnika i stavova je različita u svakom

poglavlju, jer je cilj da se pojedincima pomogne da se izbore sa specifičnim problemima vezanim za spavanje. Dok sam ih istraživala, naročiti utisak na mene ostavili su načini na koje mogu da se kombinuju – i Markovo stručno razumevanje kako ih treba kombinovati.

Knjiga *Joga za bolji san* je sama po sebi biblioteka resursa za spavanje. U njoj ćete naći čitav spektar preporuka, od medicinskih saveta do vežbi meditacije do *asane* i *pranajame*, do životnih prečica. Markova uputstva su jasna i laka za praćenje – i imaju dovoljnu težinu, tako da imate osećaj da vas te tehnike, kao i suptilni stavovi koji pomažu da se te tehnike ukorene, u potpunosti podržavaju. Na mene je poseban utisak ostavio deo o pranajami koja može da vas nadahne da počnete da eksperimentišete sa vežbama disanja koje mogu da se prilagode i za opuštanje i za samoenergiziranje.

Ovu knjigu treba držati pored kreveta i svakodnevno koristiti u praksi vežbe date u njoj, to je knjiga koja treba da vam služi kao vodič za vežbe. Nadam se da će vam Markova postojana utešna mudrost pomoći da stvorite protokol spavanja sa kojim možete da živite. Da će uneti revoluciju u vaše vreme pred odlazak na spavanje i pomoći vam da se što bolje odmorite, jer to nam je svima potrebno i svi to zaslužujemo.

Sali Kempton je učitelj meditacije, urednik priloga u *Yoga Journal*, i autorka knjiga *Meditation for the Love of It*, *Awakening Shakti* i *Awakening to Kali*.