

TERAPEUTSKA JOGA
ZA OPORAVAK OD TRAUME

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala
THERAPEUTIC YOGA FOR TRAUMA RECOVERY
ARIELLE SCHWARTZ PHD

Edicija
Preobražaj

Za izdavača
Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica
Nina Gugleta

Prevod
Ana Jovanović

Lektura
Jelena Janković

Korektura
Aleksandra Dunderski

Dizajn korica
Olivera Indić

Štamparija
Caligraph, Beograd

Tiraž
1000 primeraka

Izdavač
Areté, Beograd, 2024

Copyright ©2022 by Arielle Schwartz
Copyright za srpsko izdanje © Arete 2024

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige ne može se
koristiti niti reprodukovati u bilo kom obliku
bez pismene saglasnosti izdavača.

TERAPEUTSKA JOGA
ZA OPORAVAK OD TRAUME

*PRIMENA PRINCIPA POLIVAGALNE TEORIJE ZA SAMOOKRIVANJE,
UTELOVLJENO ISCELJENJE I SVESNU PROMENU*

Dr Arijel Švarc

prevod s engleskog

Ana Jovanović

www.arette.rs

SADRŽAJ

PREDGOVOR 9

ZAHVALNOSTI 15

UVOD 19

PRVO POGLAVLJE

JOGIJSKI PUT KA OPORAVKU OD TRAUME 23

DRUGO POGLAVLJE

PRIMENJENA POLIVAGALNA TEORIJA U JOGI:
VEŽBE ZA RAVNOTEŽU I SMIRENOST 69

TREĆE POGLAVLJE

PUT KA UTELOVLJENJU: VEŽBE ZA MOBILNOST I VITALNOST 119

ČETVRTO POGLAVLJE

SNAGA PREPUŠTANJA. VEŽBE ZA OSTVARIVANJE I OPUŠTANJE 185

PETO POGLAVLJE

PUT JE ODREDIŠTE: RAZVIJANJE DNEVNE PRAKSE 247

APENDIKS

SMERNICE ZA TERAPEUTE I UČITELJE TERAPEUSTKE JOGE 255

U znak zahvalnosti učiteljima koji su osvetlili put srca. Zauvek ću biti učenica.

Za moje učenike, koji veruju u moje vođstvo. Vi ste inspirisali ovu knjigu. Zajedno, mi hrabro sijamo u tami da bismo učinili ovaj svet sjajnijim mestom.

PREDGOVOR

Dr Stiven Pordžes

uvaženi naučnik, osnivač i direktor Konzorcijuma
za traumatski stres instituta Kinsi;
profesor psihijatrije na Univerzitetu Severna Karolina

Imao sam sreće da uđem u dugotrajan, zanimljiv dijalog sa Arijel o tome kako su neki principi polivagalne teorije povezani sa jogom. Pišući predgovor za ovu knjigu, u kojoj Arijel majstorski povezuje svoj dobro razvijeni model terapeutske joge sa polivagalnom teorijom, sada imam priliku da poželim dobrodošlicu vama, njenim čitaocima, u naš dijalog. (Očekujem da će ovaj razgovor još više zanimati vas koji ste terapeuti. One koji tek uče o polivagalnoj teoriji – ili jogi – uveravam da će Arijelina knjiga biti odličan uvod.)

Što se mene tiče, upoređivanje mog rada na polivagalnoj teoriji sa jogom je čin poniznosti. Joga je promišljeni, razvijeni sistem namenjen da optimizuje um i telo koji se razvijao stotinama godina, dok je polivagalna teorija inicijalno konceptualizovana 1994. i još uvek se razvija. Ova knjiga je organizovana predstavljanjem osam grana ili *sutri* joge koje je Patanjđžali detaljno opisao pre više od dve hiljade godina. Kako Arijel objašnjava, one obuhvataju „etičke principe, fizičke položaje, svesno disanje i vežbe meditacije koje usmeravaju pažnju na isceliteljsku moć sadašnjeg trenutka.”

Kao što vidite u tabeli, osam grana mogu da se opišu kao skup fraza koji obuhvata veći deo ljudskog iskustva. Kao i

kod polivagalne teorije, u granama joge postoji implicitna hijerarhija. Dok praktikuje jogu, učenik se kreće kroz različite grane. Iz polivagalne perspektive, ovo napredovanje vodi do ličnih transformacija u zavisnosti od fokusa vežbe.

Sutra	Vežba i proces	Funkcionalno iskustvo
Jame	Kulturne/moralne zabrane	Kako se odnosimo prema drugima
Nijame	Samosvest	Kako se odnosimo prema sebi
Asana	Položaj	Kako se odnosimo prema svom telu
Pranajama	Disanje	Kako se odnosimo prema disanju
Pratjahara	Povlačenje čula	Kako se odnosimo prema čulnim organima
Darana	Koncentracija	Kako se odnosimo prema svom umu
Djana	Meditacija	Prevazilaženje uma
Samadi	Meditativna apsorpcija	Duboki uvid i unutrašnje ujedinjenje

Inicijalno, vežbač se kreće od spoljašnjih faktora do telesnih procesa povezanih sa regulacijom autonomnog nervnog sistema, preko senzornih i mentalnih procesa koji izazivaju njihovo autonomno stanje do istraživanja proširene svesti. Iako ovo poslednje nije specifično u okviru polivagalne teorije, hipotetički, mentalni procesi koji uključuju istraživanje svesti obuhvataju više kortikalne strukture. Kao i kod polivagalne teorije, ovi procesi, uključujući kreativnost i spiritualnost, zahtevaju od osobe da bude u bezbednom okruženju i u mirnom psihičkom stanju kojim upravlja sistem socijalnog angažovanja i ventralnih vagalnih puteva.

Hijerarhija osam grana može da se dekonstruiše u četiri principa zasnovana na polivagalnoj teoriji:

- Prvo, nervni sistem mora da se prilagodi izazovima spoljašnjeg sveta, koji ponekad može da pokazuje znake opasnosti. To se radi dinamičkim podešavanjem autonomnog stanja da bi se podržalo kretanje kroz ventralno vagalno povlačenje i simpatičko uzbuđenje i da bi se, kada je potrebno, regulisale ove zahtevne metaboličke strategije i sačuvali resursi pomoću imobilizacije ili, ponekad, lažirala smrti kroz dorzalne vagalne puteve.

- Drugo, pre nego što možemo da probamo da optimizujemo svoje mentalne i fiziološke funkcije, moramo da budemo svesni sopstvenog tela. Ovaj proces se naziva interocepcija. Pretpostavlja se da, dok naše veštine interocepcije jačaju, kola povratnih reakcija koja vladaju našom fiziologijom jačaju regulaciju naših organa i podržavaju homeostatske funkcije zdravlja, rasta i obnavljanja.

- Treće, upotreba položaja i disanja donosi sistematske promene koje funkcionišu kao neuronske vežbe koje unapređuju regulaciju naših organa i predstavljaju opipljive veštine za optimizaciju neuronske regulacije organa kako bi podržali homeostatske funkcije.

- Četvrto, izazovi čula i mentalni trud omogućavaju neuronske vežbe odozgo ka dole koje regulišu viscelarne organe i stvaraju neuronsku platformu za istraživanje svesti.

Možemo naći mnoge paralele između konstrukta polivagalne teorije i sistema opisanih u jogi, što sam proučavao kao koautor u ranijoj publikaciji (*Salivan, et al., 2018*). U stvari, bio sam iznenađen time koliko sam paralela pronašao između joge, antičkog modela ljudske anatomije i funkcionisanja i polivagalne teorije, savremenog neuronaučnog modela. Stoga, polivagalna teorija nudi funkcionalni neurofiziološki lek-

sikon za jogu, dajući savremeni naučni glas antičkoj mudrosti ugrađenoj u vežbe joge.

Polivagalna teorija bi mogla da pomogne terapeutima da prepoznaju da je joga neurofiziološki put ka isceljenju – onaj koji se obraća psihološkim neuravnoteženostima sa lako dostupnim vežbama koje nam dozvoljavaju da jasnije osetimo telo, skladnije dišemo, efikasnije se krećemo i odmaramo u stanju smirenosti, a da ne budemo hiperbudni tražeći znake opasnosti.

Dok sam razvijao polivagalnu teoriju, nisam bio fokusiran na dekonstrukciju joge. Ipak, bio sam intelektualno radoznao o preklapanju između struktura koje se nalaze kod obe. Konkretno, konceptualizovao sam pranajamu – često nazivanu jogom disanja – kao jogu sistema socijalnog angažovanja. U carstvu polivagalne teorije, funkcija umirujućih ventralnih kardioinhibitornih puteva je optimizovana kroz spore izdahe i dalje omogućena kroz abdominalno disanje. Neuropsihologija ovog sistema je poznata više od sto godina. Zapravo, psiholog H. E. Hering (1910) je identifikovao kardioinhibitorna vagalna vlakna koristeći respiratorne ritmove, popločavajući put za druge istraživače da dokumentuju srčani vagalni tonus kroz njegov funkcionalni uticaj na otkucaje srca (npr., respiratorna sinusna aritmija). Polivagalna teorija je dodatno istakla konstrukt vagalnog tonusa, naglašavajući da kod ljudi i drugih socijalizovanih sisara, primarna kardioinhibitorna vagalna vlakna putuju stazom koja kreće iz oblasti moždanog stabla, poznatoj kao ventralni vagalni kompleks. Stoga, spori izdasi, naročito oni koji uključuju pokretanje dijafragme, imaju moćni umirujući efekat tako što regrutuju vagalne puteve.

Sistem društvenog angažovanja, koji sam konceptualizovao 1998. godine, funkcionalno je ciljani sistem kroz koji radi pranajama joga. To je sistem koji povezuje disanje, mišića lica i vokalizaciju sa vagalnim kardioinhibitornim putevima koji smiruju telo. Sistem društvenog angažovanja je proizvod

prilagođenog autonomnog nervnog sistema koji se pojavio tokom filogenetske tranzicije od asocijalnih gmizavaca do socijalizovanih sisara. Ovakav nervni sistem rezultirao je područjem moždanog stabla — ventralnim vagalnim kompleksom — koji je integrisao regulaciju mišića lica i glave, kroz posebne visceralne eferentne puteve, sa regulacijom ventralnog vagalnog kardioinhibitornog puta. Rezultat ove funkcionalne interakcije bio je dvosmerni sistem koji prenosi naše autonomno stanje preko izraza lica i intonacije vokalizacije, a koji takođe stvara portal za manipulisanje našim autonomnim stanjem kroz motoričke akcije menjanja izraza lica, vokalizaciju i slušanje. Da, čak i slušanje, pošto promene u nervnom tonusu mišića srednjeg uha utiču na našu sposobnost da detektujemo niskofrekventne zvukove predatora i poboljšamo ekstrakciju značenja iz glasa.

Pošto je polivagalna teorija postala deo kliničkih strategija za lečenje pacijenata sa traumom, moje interesovanje za pranajamu — i njeno preklapanje sa sistemom društvenog angažovanja — je obnovljeno. Shvatio sam da vežbe koje zajednički definišu pranajama jogu predstavljaju sofisticiranu strategiju neuronskih vežbi sistema društvenog angažovanja. Ove jogijske vežbe su zasnovane na izvanrednim uvidima u neurofiziologiju koja povezuje senzorne i motoričke sisteme mišića lica i glave sa ventralnom vagalnom regulacijom našeg srca i bronhija. Stoga, pranajamu treba posmatrati kao tehniku neuromodulacije sa dugoročnim zdravstvenim benefitima.

Duboki uticaj traume je često utisnut u delovanje sistema društvenog angažovanja. U oblasti terapijske joge zasnovane na traumati, sistem društvenog angažovanja emituje fiziološko stanje klijenta i pruža moćne portale za terapijske oblike joge kako bi podržali njihovo isceljenje. U polivagalnom smislu, trauma ponovo podešava autonomni nervni sistem sa podrške društvenosti i koregulacije na podršku odbrane. Ova tranzicija pomera nervni sistem sa interper-

sonalnog pristupa na opreznost prema pretnji. Kod osoba sa istorijom teške traume, sistem društvenog angažovanja je efektivno isključen da bi se optimizovale reakcije na pretnju, što se ogleda u praznim, neekspresivnim licima; nedostatku intonacije u glasu i teškoćama u dodiru ili osećaju sigurnosti u blizini drugih. U osnovi izraženih karakteristika loše regulisanog sistema društvenog angažovanja nalazi se autonomni nervni sistem u stanju odbrane.

Iz perspektive savremene neuronauke, jogijska praksa je milenijumima ranije predvidela kako se pokret i dah mogu strukturisati u neuronske vežbe koje rehabilituju i optimizuju neuralno funkcionisanje autonomnog nervnog sistema. U svojoj oblasti istraživanja, bio sam zadivljen dubokim razumevanjem neuroanatomije koje je ugrađeno u drevnu praksu joge. Po meni, ovo je naglašeno u pranajama jogi i njenom implicitnom razumevanju struktura koje formiraju sistem društvenog angažovanja, sistem koji sam se trudio da konceptualizujem pre samo nekoliko decenija. Pored toga, jogijski položaji (asane) su efikasne neuralne vežbe koje izazivaju regulaciju krvnog pritiska i koje ponekad stimulišu aferente autonomnog nervnog sistema preko sakralnih i kranijalnih nerava. Polivagalna teorija funkcioniše kao kamen iz Rozete, dešifrujući mudrost drevnih tradicija joge kroz naše trenutno naučno razumevanje. Integracijom principa polivagalne teorije u terapijsku jogu, Arijel je na kreativan način pronašla puteve za podršku oporavku svojih klijenata i učenika dok, kroz moćne i pronicljive alate ugrađene u jogu, zajedno hodaju putem ponovnog utelovljenja, koregulacije, isceljenja i otkrića.

Radujem se budućim dijalozima koje ćemo voditi istražujući ove puteve.

ZAHVALNOSTI

Učitelji dolaze u mnogo oblika: u formalnosti učionice, mudrosti voljene knjige i spontanosti sinhronističkih sastanaka sa strancima. Moji najuticajniji učitelji joge bili su moja porodica i najbliži prijatelji. Bar jednom godišnje mi je majka pričala priču o vremenu kada je bila trudna sa mnom. Pričala je kako je bežala od letnje vreline slušajući zvuk okeana na Long Ajlendu – kako se osećala potpuno mirno dok ju je nosila nežna morska struja. Čini mi se da su ove ritmičke pulsacije isprepletene sa negom koju su mi pružali njeni otkucaji srca i disanje koje me je okruživalo. Iako je život van materice postao komplikovaniji, i dalje mogu da pristupim ovom daru milosti prostora. Karolin Švarc, smatram te svojom prvom učiteljicom joge i veoma sam zahvalna što mogu da ti uzvratim ovim poklonom. Hvala ti što si nastavila da vežbaš sa mnom, cenim svaki trenutak zajedničkog disanja i kretanja.

Moj drugi učitelj joge bio je moj očuh, Viktor Goldman, koji je došao u moj život kada sam imala četiri godine. Kroz igru si vodio čitav moj razred da ričemo kao lavovi, šištimo kao zmije, pronađemo svoje korene i ispružimo ruke ka suncu. Ove razigrane uspomene pružile su osnovu za to kako danas predajem jogu. Tvoje ljubazno srce i bezuslovna ljubav pomogle su mi na bezbroj načina.

Hvala i mojoj deci, Elijani i Ijanu. Kada sam postala majka, osećala sam jaku odgovornost koja dolazi sa saznanjem da su moja dela direktno povezana sa utelovljenjem druge osobe. Sećam se kako sam nervozno iščitavala gomile knjiga sa svog noćnog stočića, koje su nudile savete kako da najbolje negujem decu. Tako sam naučila da verujem svojoj unutrašnjoj mudrosti. Hvala vam iz dubine srca.

Takođe sam zahvalna svom suprugu, Brusu. Upoznali smo se preko zajedničke ljubavi prema kretanju i naš put kao par-