JOGA

Joga je veja indijske filozofije. Sankrtska beseda joga ima več pomenov, med drugim tudi »vpreči v jarem« ali »združiti«, kar se nanaša na združitev naše duše z univerzalnim duhom ali Absolutnim. Beseda joga pomeni tudi povezanost snovnega telesa z umom in je metoda za preseganje omejitev ega in dosego razsvetljenja.

 Jogo poznamo že nekaj tisoč let. Njena zgodovina se je začela 2800 let pr. n. št. in se tesno prepleta s hindujsko vero. Tesno povezana je tudi z drugimi izročili, z budizmom, džainizmom in tantro ter je bolj duhovna kot verska dejavnost. Jogo lahko vadi vsak, kot obliko posvetne duhovnosti ali pa jo vključi v svoja verska prepričanja. Joga je poleg duhovne poti tudi zbirka moralnih , etičnih in praktičnih navodil kako zdravo in uravnoteženo živeti.

V jogi obstaja več različnih poti, ki vodijo k istemu cilju- k samospoznanju in razsvetljenju. Vse te različne poti temeljijo na postavki, da se človek lahko združi z Absolutnim s pomočjo svojega delovanja. To imenujemo tudi razsvetljenje in samospoznanje ali združitev osebnega (*atman*) in univerzalnega jaza (*brahman*) ali združitev narave (*prakriti*) s duhom (*purušo*). Šest glavnih jogijskih poti:

* **Džnana joga**- duhovna pot modrosti ali spoznanja. Ustreza po naravi bolj razumskim ljudem. Najpomembnješi del te poti sta študij in meditacija.
* **Bhakti joga**- pot ljubezni in predanosti. Ustreza ljudem, ki radi molijo. Načelo je da postanemo takšni kot stvari, ki jih imamo radi in jih častimo (čaščenje boga). »Hare krišna« so bhakti jogiji
* **Karma joga**- pot nesebičnega delovanja, ki je posvečeno Najvišjemu. Pomemben je vzgib dejanja, kdor nekaj naredi iz ljubezni izvaja karmo jogo
* **Mantra joga**- pot svetega zloga. Samospoznanje dosežemo s pomočjo tihega ali glasnega ponavljanja svetih zlogov, besed ali stavkov (*mantre*)
* **Radža joga**- radža pomeni »kraljevski« , sestavljena je iz 8 stopenj, ki vodijo do razsvetljenja. Na tej poti izvajamo telesne položaje, nadzorujemo dihanje, osredotočimo um in meditiramo. Ta pot je opisana v jogijskem besedilu *Jogijske sutre.*
* **Hatha joga-** pot obvladovanja telesa in jo štejemo kot pripravo na radža jogo. Hatha joga se tudi najpogosteje izvaja na Zahodu.

JOGIJSKE SUTRE

Najpomembnejše besedilo o jogi so *Jogijske sutre*, ki naj bi nastale nekje med 200 let pr. n. št. in 200 n. št. Napisal jih je jogi Patandžalij. V njih podrobno razlaga osem stopenj za vadbo joge. Teh osem stopenj imenujemo tudi *Aštanga joga*. Tretji in četrti člen- telesni položaj (*asana*) in nadzorovano dihanje (*pranajama*) sta podlaga za sodobno vadbo joge.

Sutre so razdeljen na 4 poglavja, njihovo bistvo pa je kontemplacija- metoda izjemne sposobnosti in umirjenosti. V drugem poglavju Jogijskih suter najdemo podrobno razlago kako osredotočiti um in doseči razsvetljenje. Osem stopenj sestavljajo:

* **1. *jama-* samoobvladovanje**: obsega nenasilnost, resnicoljubnost, izogibanje kraji, popolno spolno vzdržnost in čistost in odsotnost pohlepa
* **2. *nijama*-dolžnosti**: čistost, notranje zadovoljstvo, samodisciplina, preučevanje svetih spisov in vdanost Bogu
* **3. *asana*- telesni položaj**
* **4. *pranajama-* dihalne vaje**
* **5. *pratjahara*- usmeritev vase**: odvračanje čutov od zunanjega, družbenega in telesnega sveta k notranjemu, duševnemu , intelektualnemu in duhovnemu svetu.
* **6. *dharana*- koncentracija**
* **7. *dhjana*- meditacija**
* **8. *samadhi*- nadzavestno stanje**, ki vodik samouresničenju, kar je tudi cilj joge

ČAKRE

Vzdolž hrbtenjače so razporejena energijska središča, imenovana ***čakre***.

 Beseda *čakra* pomeni kolo. V točkah, kjer se pojavljajo čakre, se prana, ki teče skozi *nadije* (mrežo kanalov) zasuče in oblikuje bleščeče, sijoče kroge ali »svetlobna kolesa«. Pri večini ljudi naj bi bile čakre le nejasni krogi, pri tistih, ki pa vadijo jogo, naj bi bili sijoči in vrteči. Čakre so povezane z določenimi deli telesa ( in mrežo živcev), imajo določeno obliko, element, barvo, mantro na cvetnih listih, »semensko mantro« in *sidhij*- nadnaravno moč. Vsaka čakra je upodobljena v obliki lotosovega cveta in ima drugačno število in barvo cvetnih listov. V hindujskem izročilu so z njimi povezana tudi različna božanstva.

Natančno število čaker je v različnih besedilih in izročilih različno. Večina jogijskih izročil pravi, da obstaja 6 čaker in *sahasrara* na vrhu glave (čeprav štejemo sahasraro za čakro, je pravzaprav točka na temenu oz. nad njim, v kateri presežemo meje svojega telesnega obstoja).

PRANA in SUBTILNO TELO

V jogijski filozofiji se energija imenuje *prana.* To je življenjska sila, ki poganja naša snovna telesa, in svet, ki nas obdaja. *Prana* je navzoča v naših telesih in okolju. Preveva vse življenjske oblike in elemente- vodo, zrak, ogenj, in zemljo. *Prano* vsrkavamo s hrano, pijačo in dihanjem, dobivamo jo iz sončne svetlobe, vetra in dežja.

Po jogijski teoriji sestavljata človeško bitje snovno in subtilno telo. Subtilno telo se deli na štiri različne, a med seboj povezane plasti in ima tudi lastno anatomijo: pransko telo-mreža kanalov skozi katere teče prana, umsko telo –naša podzavest, razumsko telo- zavest in duhovno telo- pravi jaz.

Pransko telo sestavljajo številni kanali ali  *nadiji.* Najpomembnejši so trije: *sušumna* (osrednji kanal), *ida* (lunin kanal, ženske lastnosti) *in pingala* (sončev kanal, moške lastnosti). *Ida* je povezana z levo nosnico, *pingala* pa z desno.Osrednji kanal- *sušumna* se začne na dnu medenice in se nato dviga v ravni črti vzporedno s hrbtenjačo. Na dnu sušumne pa leži *kundalini*- speča energija. Z vadbo joge jo je mogoče prebuditi in spodbuditi, da se po osrednjem kanalu dviga skozi čakre, proti temenski čakri. S potovanjem kundalinija skozi čakre doživljamo različna stanja zavesti. Ko človek doseže najvišjo- temensko čakro, je to krona meditacije, saj takrat oseba preseže omejitve uma in telesa ter se spoji z božansko zavestjo. Na območju popka se nahaja ti. »prebavni ogenj« ali *agni*. Ta očiščuje telo in čisti pot, da lahko prana nemoteno teče skozi telo. Zato so v jogi pomembni obrnjeni položaji, npr. stoja na glavi, saj usmerjajo *agni* v trebuh in sežigajo ter nevtalizirajo odpadne snovi, ki jih imenujemo *apana.*

PRANA IN ZDRAVJE.

Tok *prane* v snovnem in subtilnem telesu neposredno vpliva na naše zdravje. Kadar v jogi izvajamo globoke upogibe ali zasuke, osvobajamo *prano* v *nadijih* in čakrah in ji pomagamo, da neovirano kroži. Ravnotežje prane, ki nemoteno teče po telesu, nemudoma izboljša telesno in čustveno počutje. Na ravnotežje pa ne vpliva samo vadba *asan*, ampak tudi naše razpoloženje, preteklo delovanje in trenutno prevladujoče vsebine zavesti. Uživanje slabe hrane, pretirano pitje alkohola, kajenje, premalo gibanja in premalo spanja škodljivo vpliva na pretok prane in lahko povzroči utrujenost, apatičnost, depresijo in bolezen..

Da poskrbimo za neoviran pretok prane, moramo upoštevati načela *jame* (samoobvladovanja) in *nijame* (dolžnosti) in s tem odpravimo blokade v našem subtilnem telesu. Za naše snovno telo pa joga predpisuje *asane* ( telesne položaje), *pranajamo* ( nadzorovanje dihanja) in *krijo* (očiščevalne vaje).

HATHA JOGA

Beseda hatha pomeni »silovit«. Sestavljena je iz dveh zlogov »ha«, kar pomeni sonce in »tha«, ki pomeni luno, kar namiguje na združitev dveh nasprotij. Poglaviten vidik joge je uravnoteženje nasprotujočih si sil.

Hatha jogo sestavljajo telesni položaji, dihalne vaje, očiščevalni postopki in pozorno zavedanje snovnih in subtilnih teles, s pomočjo le teh se pripravimo na kontemplacijo in meditacijo.

ASANE

Beseda *asana* pomeni telesni položaj in je temelj *hatha* joge. Za večino zahodnjakov je vadba telesnih položajev prvi stik z jogo in za mnoge tudi izhodišče za meditacijo in duhovno odkrivanje. S pomočjo vadbe *asan* razvijemo večje zaznavanje in zavedanje svojega telesnega jaza, prebudimo subtilne povezave med umom in telesom in se naučimo nadzorovati dihanje med gibanjem in v mirovanju.

Načine vadbe *asan* določajo različni dejavniki- telesna moč, razpoložljivi čas in tudi to, kaj bi radi z jogo dosegli. Vadbo mora vsak posameznik prilagoditi svojim lastnim potrebam in življenjskemu slogu. Zavedati se mora svojih telesnih omejitev, v posameznem položaju pa je pomembno, da se počutimo prijetno in samozavestno. Joga je blag proces, zato se ne smemo siliti, da bi premagali bolečinske ovire.

Za vadbo hatha joge in telesnih položajev obstaja več različnih jogijskih šol. Vsaka ima svoj slog poučevanja. Vsi učijo podobne telesne položaje, vendar se med seboj razlikujejo v tem, da poudarjajo različne vidike joge. Nekaj slogov: Ijengarjeva šola joge, *Aštanga vinjasa* joga, Dinamična joga, *Dživamukti* joga, Vini joga, Biharska šola joge…

Kako začnemo z vadbo:

* Pred vadbo ne smemo jesti, po jedi naj preteče vsaj 3ure, med vadbo pa ne smemo piti
* Med vadbo dihamo mirno in enakomerno skozi nos. Velja splošno pravilo, da med dviganjem ali raztezanjem vdihujemo in izdihujemo med spuščanjem ali obračanjem in prepogibanjem.
* Če čutimo kakršno koli bolečino, moramo z vadbo takoj prenehati
* Na položaj smo osredotočeni

Nekaj položajev:

Palma *tadasana* , predklon *utasana,* trikotnik *trikonasana,* bojevnik *virabhadrsana*, gora *parvatsana*, pes *urdhva mukha svanasana*, drevo *vrikšasana*, orel *garudasana*, polmesec *ardha* *čandrasana*, kamela *uštrasana*, položaj otroka *balasana*, kravji gobec *gomukasana*, kobra *bhudžangasana*, klešče *pasčimotasnasana*, metulj *badha konasana* , lotos *padmasana*, most *setu bandhasana*, trije zasuki, golob *kapotasana*, kolo *čakrasana*, žerjav *bakasana*, stoja na glavi *siršasana*, plug in sveča *halasana in sarvangasana*, riba *matjasana*, položaj trupla *savasana*

Stoja na glavi (*siršasana*) in lotos (*padmasana*) sta najvišji ali kraljevski asani, saj koristita celotnemu telesu. Stoja na glavi umirja srce, spodbuja možgane in živčevje, pomirja in uravnoveša. Obrnjeni položaj tudi poživlja telo in naj bi celo upočasnjeval staranje. Lotos pa je tradicionalen položaj in najbolj znan kot položaj pri meditaciji.

Ko enkrat znamo različne asane, lahko začnemo tudi z njihovimi zaporedji. Z izvajanjem teh posameznih zaporedij sistematično obdelamo vse mišične skupine, sproščamo energijo in ji omogočamo, da neovirano kroži po telesu. Prehajanje iz položaja v položaj mora biti lahkotno in tekoče, simetrične položaje p delamo na obe strani.

Nekaj zaporedij:

* **Poživljajoče jutranje zaporedje**- omogoča živahen začetek dneva
* **Večerno zaporedje**- za zaključek dolgega, napornega dneva, saj blaži posledice stresa, pospešuje prebavo in izboljšuje spanje
* **Umirjeno zaporedje**- vadba za začetnike joge, izboljšuje prožnost hrbtenice, okrepi prebavila in splošno izboljša gibljivost
* **Dinamično zaporedje**- povečuje vzdržljivost in prožnost ter izboljšuje ravnotežje
* **Pozdrav soncu**- po tradiciji smo obrnjeni proti vzhajajočemu soncu, je ogrevalna vaja za vadbo drugih asan. Z raztezanjem telo ogrejemo in povečamo njegovo prožnost
* **Zaključek vadbe**- 2.zaporedji: dinamično in blago. Obe raztezata in sproščata hrbtenico.

UČINKI VADBE ASAN:

* + telo uravnoveša in ga ohranja zdravega,
	+ blago, vendar temeljito razgibava mišice, vezi , sklepe in tudi notranje organe,
	+ položaji ugodno vplivajo na prebavo, izločanje in dihanje,
	+ povečujejo napetost mišičnega tkiva,
	+ razstrupljajo in krepijo celoten organizem,
	+ ugodno učinkujejo tudi na srce, ožilje in limfni sistem,
	+ vplivajo na duševnost- duh in čakre,
	+ psihosomatske vaje, ki krepijo živčni sistem in usklajujejo njegovo delovanje ter utrjujejo duševno stanje,
	+ pomirja, umirja duh, sprošča in vzbuja občutek notranje svobode in notranjega miru

PRANAJAMA

Osnovna funkcija dihanja je vnašanje življenjske energije- prane- v telo. Poleg tega s pranajamo razvijemo nadzor nad dihanjem. Beseda *ajama* pomeni nadzor, smer ali širjenje. Ko se naučimo najprej opazovati, potem pa nadzirati svoje dihanje, lahko vplivamo na svoje čustveno stanje, na sposobnost koncentracije, spodbujanje sproščenosti, lajšanje telesne bolečine in pretok energije v telesu. Vadba pranajame vzpostavlja vez med umom, fizičnim in subtilnim telesom in je pomemben del vadbe joge. Pomembna pa je tudi kot priprava na meditacijo in pomoč pri njej, saj olajšuje osredotočenje.

Za vadbo ostajajo štirje pogoji:

* ***Sthana-* pravi kraj**- hladen, miren, dovolj samoten, da se izognemo motnjam
* ***Kala***- **pravi čas-** izberemo čas, ko nas nič ne bo motilo, če je le mogoče vadimo pred zoro
* ***Mita***-***ahara-* prava prehrana-** ne smemo biti ne lačni ne siti
* ***Nadi***-***sudhi*-** čistost energijskih kanalov (*nadije*v), skozi katere teče *prana*

Po enem od jogijskih izročil se rodimo z določenim številom dihov za vse življenje. Jogiji, ki so opazovali hitrost dihanja pri živalih, so opazili, da so tiste, ki počasneje dihajo, živele dlje, kot druge vrste, ki dihajo hitreje. Z upočasnjevanjem dihanja- vsak dih podaljšamo, si lahko podaljšamo življenje, čeprav se zdi to neverjetno. Prav upočasnjevanje dihanja lahko zmanjša raven stresa, zato se bolj sprostimo in bolj polno uživamo vsak trenutek. Koristi tudi srcu.

Pranajama deli dihanje na tri dele:

* ***Puraka-* vdih-** telesu in umu prinaša energijo, toploto, moč in življenjsko silo
* ***Kumbhaka-*** **zadrževanje diha v pljučih-** ustvari prosto pot, ki omogoča da prana neovirano teče po telesu na vsa območja in nas napolnjuje z energijo
* ***Rečaka-*** **izdih-** čisti, ohlaja, obnavlja, pomitja in uravnoveša

Naše dihanje lahko uravnavamo na različne načine. Preden pa začnemo z vadbo dihanja, moramo obvladati vaje koncentracije. Združiti moramo *dharano*- koncentracijo in dihanje- *pranajamo*. Vaje pranajame so:

* ***Kapalabhati pranajama-* sijoča lobanja-** za nadzorovanje trebušne predpone. Pomembno je hitro dihanje, ki prihaja iz trebuha. Hkrati je tudi *krija* (očiščevalna vaja) za dihala in nadije. Vadimo ga v ciklih: vdihnemo skozi nos, izdihnemo skozi nos sunkovito z močnim krčenjem trebušnih mišic.
* ***Udždžaji pranajama-*** **zmagoviti dih**- sestavlja jo blago krčenje glasilk, ki ob vdihu in izdihu oddajajo nežen sikajoč glas. Vadimo jo lahko tudi med izvajanjem asan
* **Podaljševanje in zadrževanje diha-** dihanje med vdihom in izdihom zadržimo, zato je izdih daljši kot vdih. Podaljšujemo izdihe, dokler niso dvakrat daljši od vdihov. Ustavimo ali zadržimo dih ob koncu vsakega vdiha, in šele nato izdihnemo.
* ***Anuloma viloma-* izmenično dihanje skozi nos-** izmenično si zatiskamo levo in desno nosnico in za hip zadržimo dih, nato izdihnemo
* ***Branmari pranajama-*** **dih brenčeče čebele-** osredotočimo se na izdih, ga podaljšujemo in hkrati prisluhnemo. Ob izdihu oddajamo globok, enakomeren, brenčeč zvok.
* ***Sithali pranajama-*** **hladilni d**ih- vdihujemo skozi usta, tkao da robove jezika zavihamo navzgor in oblikujemo cev, konica jezika pa visi zunaj tik and spodnjo ustnico. Izdihnemo skozi nos.
* ***Sitkari pranajam-***  **sikajoči dih-** vdihujemo skozi usta, jezik položimo ob nebo, zapremo usta in zadržimo dih te izdihnemo skozi nos.

UČINKI PRANAJAME:

* + povečan dotok zraka v telo oskrbuje kri s kisikom, tako da vsi notranji organi dobijo potrebno hrano, ki omogoča učinkovitejše delovanje celotnega organizma,
	+ ugodno vpliva na delovanje ledvic, jeter in vranice,
	+ zdravilo za lajšanje glavobola, bolečin v ušesih, astmi,
	+ blaži stres,
	+ krepimo vse mišice, ki sodelujejo pri dihanju,
	+ povečujemo zmogljivost pljuč,
	+ odpravljamo napetosti v drugih delih telesa,
	+ z umirjenim in enakomernim dihanjem osredotočimo um in nadziramo čustva

MEDITACIJA

Meditacija ali *dhjana* je sedma stopnja v Aštanga jogi in s pomočjo te tehnike osredotočanja uma lahko dosežemo končni cilj joge: *samadhi*- popolno uresničitev ali stanje, ko postanemo eno z vesoljem ali Absolutnim. Na začetni stopnji pa je meditacija metoda za umirjanje podob, misli in zaznav.

Prehajanje iz običajnega stanja zavesti v meditacijsko je podobno drsenju budnosti v spanje- tega ne moremo narediti hote. Meditativnega stanja se ne zavedamo, ko smo v njem, temveč ga prepoznamo potem, ko smo ga že zapustili. Z vadbo asan se lahko pripravimo na meditacijo, saj omogoča telesno in duševno sprostitev, zato se laže zberemo.

Pri jogi poznamo dve vrsti meditacije:

* ***saguna-* konkretna meditacija-** osredotočamo se navzven**,** navadno na kakšen predmet, podobo, zvok, ki ga uporabljamo kot orodje za koncentracijo
* ***nirguna-*** **abstraktna meditacija-** osredotočimo se na abstraktno idejo- zatopimo se v svoj jaz

Za meditranje moramo imeti primerno topel in miren prostor. Meditiramo vedno v istem prostoru. Ne meditiramo takoj po vadbi asan- prej ali potem čez nekaj časa. Za začetek meditiramo 10-15 minut, kasneje podaljšujemo. Pri meditaciji je pomembno v kakšnem položaju sedimo, saj neudoben položaj moti zbranost. Posebej pomembna je drža hrbtenice, mora biti vzravnana in uravnotežena, da se energija nemoteno pretaka in prebuja višje energijske centre v telesu.

Navadno med meditacijo sedimo na tleh, če pa nam je tako neudobno lahko tusi na stolu.. Primerni položaji so lotos, pollotos, turški sed in metulj. Položaj rok med meditacijo je svar osebne odločitve. Z njimi lahko delamo različne pečate- *mudre.* Z njimi zapečatimo energijo v telesu in usmerimo njen tok na določeno območje. Klasična *mudra* za meditacijo se imenuje *čin mudra* ali »pečat zavest«. Dlani so obrnjene navzgor, sklenjena sta palec in kazalec, drugi prsti pa so iztegnjeni. Ta *mudra* ponazarja združitev kozmične in individualne zavesti in usmerja tok prane k višjim čakram.

Pri meditaciji je najtežje ohraniti zbranosti in osredotočenje uma na eno samo točko. Zato is lahko pomagamo na različne načine:

* **meditacija s štetjem dihov-** osredotočimo se na dih, da ohranimo zbranost uma. Zvok diha oblikuje lastno *mantro, so* (vdih) – *ham* (izdih), kar pomeni »jaz sem On«.
* **Meditacija z *mantro*-** *mantre* so besede, ki jih ponavljamo med meditacijo, da ostanemo osredotočeni. To so mistični zlogi, kakršen je sveti zlog *om*. Nekatere *mantre* so podobne molitvam in imajo jasen pomen, druge pa so bistvo posamezne čakre in so brez posebnega pomena. Po tradiciji učencu podeli *mantro* njegov guru, učenec pa je ne sme spremeniti ali razkriti drugim. Pri izbiri *mantre* moramo upoštevati 4 ravni: zvok besede, pomen, idejo, ki jo vsebuje in njen duhovni pomen. Primerne *mantre* so npr. ljubezen, mir, harmonija…
* ***Trataka***- je vaja v osredotočanju, ki človeka sama od sebe pripelje v meditativno stanje. Hkrati je tudi *krija* (očiščevalna vaja) za oči. Za osredotočanje si izberemo nek predmet v višini oči. Oči naj bodo sproščene, gledati moramo nepremično in brez naprezanja. Zremo dokler se ne začnejo solziti oči in nato zamižimo in si predmet predstavljamo še z zaprtimi očmi. To izmenjaje ponavljamo.
* **Meditacija s svečo-**osredotočimo se na plamen. V nasprotju s *tratako* lahko kadar koli trenemo z očmi, lahko pa jih tudi zapremo in si vizualiziramo predmet z zaprtimi vekami v *adžna čakri.*
* **Meditacija z *jantro* in *mandalo***- podobno kot mantre spodbujajo osredotočenost s pomočjo zvoka, jo *jantre* pa s pomočjo vida. To so dvo- ali tridimenzionalni geometrični diagrami, ki ponazarjajo posamezne ravni energije v vesolju. *Jantro* sestavlja kvadrat, ki ga obdajajo krogi, lotosovi cvetovi in trikotniki, ki imajo v sredini *bindu*- semenska točka.

*Mandala* je posebej zapletena in slikovita oblika *jantre.* Sestavljajo jo krogi ( beseda *mandala* pomeni krog), ki ponazarjajo povezanost- kar je tudi bistvo joge. *Mandale* uporabljajo predvsem v tibetanskem tantrizmu. Navadno vsebujejo trikotnike, ki so obrnjeni navzgor in navzdol in ponazarjajo boga Šivo in Šakti, moški in ženski kozmični princip. Njuna združitev v krogu ponazarja združitev nasprotij- vročega in mrzlega, sonca in lune, ženske in moškega.

Meditiramo tako, da nepremično zremo v *jantro* ali *mandalo* in raziskujemo oblike, prostore v sliki.

Z vajo koncentracija preraste v kontemplacijo in nazadnje se človek in zbrani predmet zlijeta v eno. Pravi cilj meditacije je torej popoln mir.

ZAKAJ JOGA?

FIZIOLOŠKE SPREMEMBE:

* Uravnoteži delovanje živčnega sistema (predvsem poveča delovanje parasimpatičnega živčnega sistema, ki vpliva na telesno in duševno sprostitev),
* zmanjša srčni utrip,
* zmanjša krvni pritisk,
* delovanje žlez z notranjim izločanjem se normalizira,
* izboljšanje prebave,
* izboljša se fleksibilnost sklepov mišično-skeletnega sistema
* izboljšanje telesne drže,
* povečanje moči,
* izboljšanje spanja,
* povečanje imunske sposobnosti,
* zmanjšanje bolečin.

PSIHOLOŠKE SPREMEMBE:

* izboljšanje somatične in kinestetične zavesti,
* splošno izboljšanje počutja,
* povečanje samozavesti, izboljšanje samozavesti,
* zmanjšanje depresije in tesnobe,
* zmanjšanje jeze in sovražnosti do okolice,
* izboljšanje kognitivnih funkcij (pozornost, koncentracija, sposobnost učenja in pomnenja).

BIOKEMIČNE SPREMEMBE:

* anti-stresni in anti-oksidacijski efekt, oba sta izredno pomembna pri preprečevanju degenerativnih sprememb,
* zmanjšanje glukoze,
* zmanjšanje HDL, LDL, VLDL holestorola,
* povečanje hemoglobina in C vitamina,
* zmanjšanje skupnega števila belih krvnih telesc.