

SOLARNA YOGA

Indijski inženjer mehanike iz obitelji vele-izvoznika **Hira-Ratan-Manek**, posljednja desetljeća života posvetio je proučavanju i popularizaciji postupka za očuvanje zdravlja poznat pod nazivom SOLARNA YOGA. Riječ je ustvari o gledanju u sunce. Proučivši brojne stare tekstove i civilizacije koje su prakticirali takav postupak i prakticirajući ga osobno, postigao je stanje u kome je bez štetnih posljedica u tri navrata pod kontrolom lječničkih timova proveo između 200 i 411 dana bez krute hrane, "hraneći se" samo energijom sunca. Dva takva razdoblja gladovanja u Indiji, i jedan 1990. godine u Pensilvaniji u SAD. Tijekom istraživanja i eksperimenata uspostavio je pravila u nastavku, prema kojima svaka prosječno zdrava osoba može značajno doprinijeti očuvanju svog zdravlja. No prije samog "recepta" za prakticiranje solarne yoge, malo medicinskih objašnjenja:

"Kontrolni sustav" Našeg tijela sačinjavaju mozak, endokrini i imunosni sustav, a informacije tog sustava prenosi živčani sustav. Endokrini sustav čini grupa žlijezda s unutarnjim lučenjem (epifiza, pituitarna, tiroidna i paratiroidna žlijezda, timus, gušterača, nadbubrežna i spolna žlijezda). Usklađenost ovog sustava od presudne je važnosti za razvitak, zdravlje i kvalitetu života. U fetusu se prva razvije epifiza, koja se naziva još i pinealna žlijezda. Danas medicina smatra da epifiza upravlja radom ostalih žlijezda, dakle i endokrinim sustavom u cjelini. Smještena je u središtu mozga, a živčanim vezama povezana je sa očima.

Oko 75% svjetla koje upada kroz oči (nakon pretvorbe u mrežnici u električne impulse) završava u epifizi, gdje inicira lučenje hormona serotonin. Noću epifiza uskladišteni serotonin pretvara u melatonin, neophodan je za regeneraciju unutarnjih organa, kože, kose, spolnih organa, mladolik izgled, kvalitetu sna i dr. Melatonin zovu još i "hormonom sreće", jer pobuđuje osjećaj zadovoljstva, mira i entuzijazma.

Iz ovoga slijedi, da je za zdravlje i zadovoljstvo od velikog značaja količina svjetla koju primamo kroz oči, pa se u nekim vrstama joge prakticiralo i "gledanje u svijeću". No puno jače svjetlo ima sunce. Oko je međim organ osjetljiv na ultravioletne zrake. Njihov intenzitet je slab po izlasku i prije zalaska sunca. Hira Ratan Manek je vezano s tim postavio prvo i najvažnije pravilo Solarne yoge:

U sunce se smije gledati kad je UV indeks manji od 2, a to je u prvom satu nakon izlaska ili u zadnjem satu prije zalaska sunca. Ne koristite nikakve naočale (ni dioptrijske).

Drugo je pravilo, da se gledanje u sunce počinje postepeno, **od 10 sekundi prvog dana, povećavajući trajanje po 10 sekundi svakog slijedećeg dana.** Ne mora se, (a ni ne može) to raditi svaki dan, tj. prekidi su dozvoljeni. Slobodno smijete treptati (osobito u prvim danima sunce će Vam smetati), a nakon "terapije" treba zatvornih očiju pričekati da se "fleke" zaostale od gledanja u sunce izgube. **Ako iza "terapije" osjetite bilo kakve druge smetnje vida, vrtoglavice i sl,** znači da Vam oči nisu zdrave ili su posebno osjetljive i **nesmijete nastaviti s gledanjem u sunce.**

Evo konačno, plana čitavog tijeka Solarne yoge:

PRVA TRI MJESECA Prvi dan gledati u sunce 10 sekundi. Slijedećih dana produžavate neprekidno gledanje u sunce svaki dan po 10 sekundi, tako da nakon tri mjeseca dosižete trajanje od 15 minuta. Mogli biste iskusiti poboljšan vid i prestanak eventualnih psihičkih tegoba do kraja ovog razdoblja.

3-6 MJESECI Na kraju razdoblja dosižete trajanje od 30 minuta, i dalje svakog dana produžavajući "terapiju" po 10 sekundi. Trebali bi primijetiti smanjenje tjelesnih problema, ako ste ih imali. Ako Vam je dosadno duže vremena gledati u sunce, možete usput izvoditi lagane vježbe mišića, npr. sklopiti ruke i naizmjenice jednom rukom opterećivati drugu. Takve će vježbe dodatno koristiti Vašoj kondiciji, osobito ako inače niste fizički aktivni.

6 - 9 MJESECI Sredinom tog razdoblja smanjuje se potreba za hranom (tj. glad), što može rezultirati normalizacijom kilaže u slučaju pretilosti, bez odricanja, i svih problema vezanih sa pretjeranom težinom. **Na kraju razdoblja dosižete trajanje od 45 min.** neprekidnog gledanja u sunce. Ratan Manek preporuča za terapije stajati bos na goloj zemlji, koja je također upila sunčevu energiju, ali **ne bos na travi**, jer bi itrava "krala" od Vas energiju. Ne treba produžavati terapiju preko 45 min.

ODRŽAVANJE STATUSA

Iza dosizanja trajanja od 45 minuta, za održavanje dosegnutog statusa u slijedećim godinama dovoljno je gledati u sunce po **15 minuta.**

Vremenski će navedeni ciklusi trajati duže, jer neće svaki dan biti sunčan, no prekidi su dopušteni.

Osobno sam prošao čitav plan i dosegnuo trajanje od 45 min bez štete po vid, jedino sam zanemario održavanje statusa. Sa 85 godina dakako nisam bez tegoba, ali za svoje godine aktivan sam i zadovoljan sa svojim fizičkim i mentalnim stanjem.

Autor