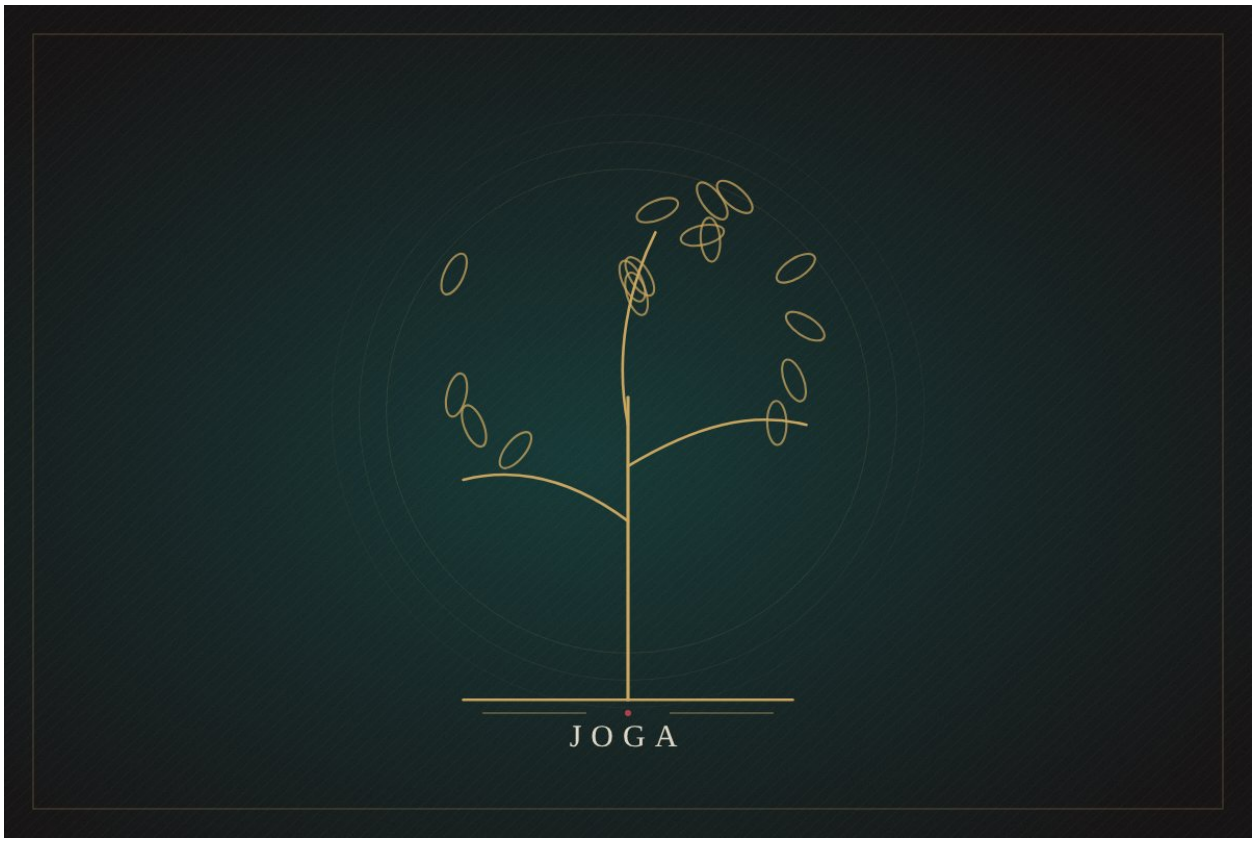
Vetëdija

# Joga dhe mendja: nga «Yoga Sutra» te provat klinike të sotme

*Pak histori për jogën e lashtë dhe atë moderne, çfarë thonë rishikimet për ankthin, depresionin dhe dhimbjen e shpinës, dhe si të filloni në mënyrë të sigurt*

3 nëntor 2026 / 2 min lexim




Ilustrim origjinal i redaksisë lexoshpejt. Nuk është fotografi ose objekt historik.

Fjala sanskrite *yoga* lidhet me idenë e bashkimit ose të lidhjes. Një nga tekstet më të njohura, **«Yoga Sutra»**, që i atribuohet urtakut Patañjali dhe që studiuesit e datojnë zakonisht në shekujt e parë të erës sonë, e përkufizon jogën si qetësimin e lëvizjeve të mendjes. Në këtë tekst, qëndrimet trupore zënë pak vend. Rëndësi kanë etika, frymëmarrja, përqendrimi dhe meditimi.

## Joga moderne

Joga me seri qëndrimesh trupore, që shohim sot në shumë qytete, u zhvillua kryesisht në shekullin XX, në Indi dhe më pas në Perëndim, duke bashkuar tradita të vjetra me ushtrime fizike. Sot ekzistojnë shumë stile: disa të ngadalta dhe meditative, të tjera shumë fizike.

## Çfarë thonë provat

Studimet për jogën janë shumë, por shpesh të vogla dhe me cilësi të ndryshme. Megjithatë, disa përfundime janë të qëndrueshme:

- **Depresioni dhe ankthi:** meta-analiza të Holger Cramer-it dhe kolegëve kanë gjetur se joga mund t'i zvogëlojë simptomat, në mënyrë të moderuar, krahasuar me mungesën e trajtimit. Krahasuar me ushtrime të tjera fizike, dallimi është më i vogël.
- **Dhimbja e shpinës:** një rishikim Cochrane i vitit 2022 gjeti se, për dhimbjen kronike të pjesës së poshtme të shpinës, joga mund ta zvogëlojë pak dhimbjen dhe ta përmirësojë funksionin, krahasuar me mungesën e ushtrimeve. Krahasuar me ushtrime të tjera, rezultatet janë të ngjashme.
- **Stresi:** shumë studime tregojnë se praktikuesit ndihen më të qetë pas seancave, sidomos në stilet që përfshijnë frymëmarrje të ngadaltë dhe pushim në fund.

> *Joga nuk është garë fleksibiliteti. Qëllimi nuk është të arrish gishtat e këmbëve, por të vësh re si merr frymë kur përpiqesh.*

## Siguria

Joga është përgjithësisht e sigurt kur praktikohet me kujdes, por dëmtimet ndodhin, sidomos kur njerëzit e detyrojnë trupin në qëndrime të vështira. Njerëzit me probleme të qafës, të shpinës, me presion të lartë ose me shtatzëni duhet të zgjedhin stile të buta dhe të flasin me mjekun ose me një instruktor me përvojë.

## Si të filloni

1. **Zgjidhni një stil të butë** për fillestarë, me theks te frymëmarrja.
2. **Dhjetë deri në pesëmbëdhjetë minuta** disa herë në javë janë një fillim i mirë.
3. **Dëgjoni trupin:** tension po, dhimbje e mprehtë jo.
4. **Mos e harroni pushimin në fund,** të shtrirë, me frymëmarrje të qetë. Për shumë njerëz, kjo është pjesa më e çmuar.

## Burimet

Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J. & Dobos, G. (2013). Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 30(11), 1068–1083. PubMed

Wieland, L. S., Skoetz, N., Pilkington, K. et al. (2022). Yoga for chronic non-specific low back pain. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 11, CD010671. PubMed

Singleton, M. (2010). *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*. Oxford University Press. WorldCat

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/joga-dhe-mendja