

Sneža Vidovič iz Joga studia Sadhana:

»Joga naj se prilagaja nam, ne mi njej!«

Bodimo prijazni do svojega telesa

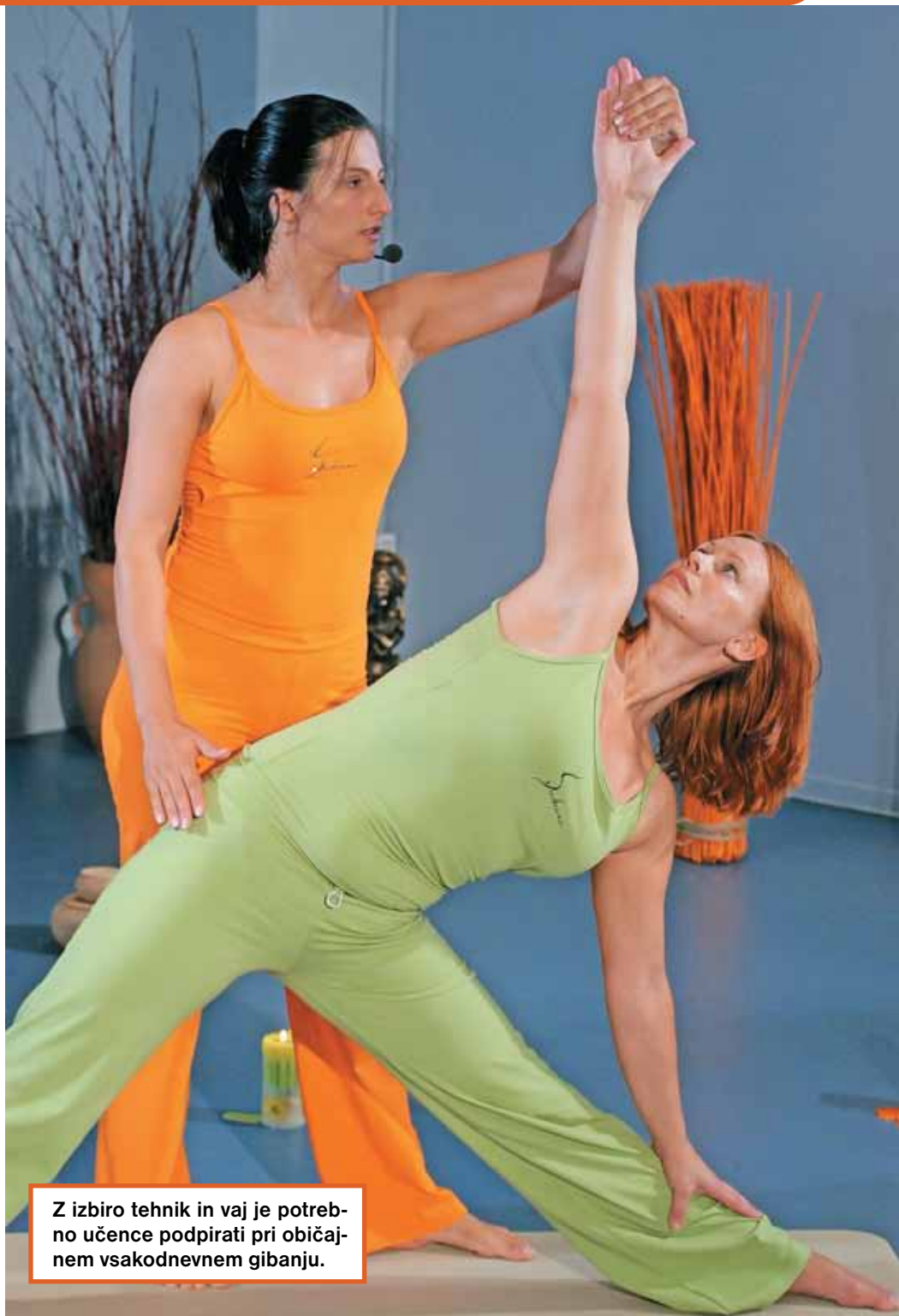
Pogosto preberemo stavek »Joga je za vsakogar«. Sneža Vidovič iz Joga studia Sadhana se s to trditvijo strinja, a ji vedno sledi beseda vendar: »V jogi moramo uporabljati različne pristope za različne ljudi. Joga je lahko marsikaj: zahtevna telesna praksa ali oaza miru in sprostitve.«

V nekaj naslednjih številkah Naše žene vam bomo predstavili različne programe glede na starost, zdravstvene težave in splošno razgibanost telesa. Jasno vam bo, da nam ni potrebno stati na glavi ali narediti špage, da bi uživali v čudovitih koristnih učinkih joge. Držimo se jogijske zapovedi ahimsa, se pravi nenasilja. Bodimo prijazni do sebe in do svojega telesa in ne rinimo tja, kamor nam ni potrebno iti.

Joga na zahodu se po Snežinih besedah še vedno premalo prilagaja potrebam ljudi glede na življenjska obdobja. »Ko razmišljamo o primernem programu joge, moramo upoštevati potrebe ljudi, njihov življenjski slog in ne nazadnje starost. Večina učiteljev poučuje skupine, ki so po letih raznolike, vendar premalo opozarja na alternative, možnosti izbire glede na potrebe posameznikov. Celo skupino vodijo v tehnike po istem kopitu, pri čemer je potrebna skrajna previdnost, kako komu povedati, kaj je primernejše. Prav gotovo niso samo leta dejavnik, ki spremeni potek prakse. Zagotovo ne želimo izpostavljati ljudi glede na starost, saj so včasih posamezniki zelo občutljivi na to, da se jih kategorizira po letih. Nesporno pa je pri praksi mladega praktikanta poudarek na drugih stvareh, kot pri praksi ljudi drugih starosti.«

V vsakem starostnem obdobju drugače

Če se osredotočimo na ženske, prav tako vsaka praksa ni enako primerna za vse starosti. Za zahodno žensko je logično, da bo pri dvajsetih izbrala kremo, ki je primerna koži tega obdobja, ženska zrelih let bo izbrala kremo, ki vsebuje več kolagena in drugih sestavin, ki jih koža v tem obdobju potrebuje. Jasno je torej, da pri 75 letih človek ne bo izbral kozmetike za akne. Pri jogi moramo razmišljati podobno: ženska v zrelih letih ne bi smela misliti, da mora izvajati iste tehnike na isti način kot dvajsetletnica. Sama priznavam, da mi jogijske prakse ne prija izvajati na isti način kot pred dvajsetimi leti, ko sem se



Z izbiro tehnik in vaj je potrebno učence podpirati pri običajnem vsakodnevem gibanju.

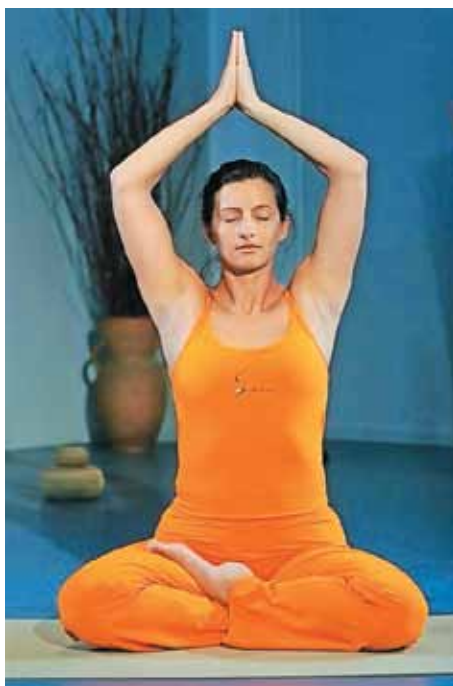
z jogo začela ukvarjati. Določene stvari se zgodijo spontano, naravno, nasploh pa sem si rekla: Glej, Sneža, na ta način ne gre več, če bi se silila, to ne bi bila več joga.« Za učitelja in učenca je, kot rečeno, pomembno, kako izvajaš jogo, kako pristopiš k jogijskim položajem (asanam) in katere izbereš. »Udeležencem vedno dajem možnost izbire pri izvajanju položajev. Naj to ponazorim z obrnjenimi položaji. Za nekoga je stoja na glavi, ki velja za kraljico asan, lahko optimalen položaj, ženska v menopavzi pa bo na primer imela veliko več od pluga, sveče, ribe. Mislim, da je to zelo dobro sporočilo tudi ženski, ki je zdaj stara trideset let in se morda srečuje s hormonskim neravnovesjem.« Pri ženskah v srednjih letih, ki prihajajo na jogo, je po Snežinih besedah najbolj prisoten sindrom izgorelosti. Običajno imajo družino, otroke, ki še vedno zahtevajo velik angažma, garati morajo, če se želijo dokazati na področju kariere in včasih na račun lastnega spanca izvajajo jogo ali se posvetijo sebi. Telo pa se v tem obdobju že začne spreminjati, torej bi skozi jogo (ali kako drugače) morale vnesti v življenje več miru in počitka. Ker so v nenehnem kolesju aktivnosti in so zahtevne do sebe, pa se pri jogi velikokrat preveč naprezajo in delujejo po principu »več istega«. A zato, da sebe uravnovesiš, si moraš vzeti več časa za dihalne tehnike, meditacijo, stvari, ki te bolj umirijo, postavijo v trenutek, ko se čas ustavi. Iz lastnih izkušenj lahko povem naslednje: če v nekem trenutku uro joga vodim bolj počasi in učencem naročim, naj se uležejo v sprostilni položaj trupa (leže na hrbet), vidim, da so te ženske težko pri miru, da še niso odklopile vsega, kar je v njihovih glavah ... še vedno se jim vrti »film« preteklih dogodkov ali že razmišljajo o aktivnostih, ki jih še morajo storiti. Včasih šele po 45 minutah opažam, da so resnično preklopile na jogo in so uspele pozornost usmeriti samo nase. Če kdaj, potem bi morale začeti ženske v tem srednjem obdobju razumevati spremembe, ki so naraven proces in joga jim je pri tem lahko v veliko pomoč.«

Joga se staranju prilagaja

Čeprav govorimo o jogi za različna življenjska obdobja, Sneža poudarja, da je obsedenost zahoda s tako imenovanim anti-agingom povzročila ženskam veliko škode na ravni doživljanja sebe, svojega telesa in ne nazadnje svoje družbene vloge. »Ves čas poslušamo samo o tem, kako se boriti proti staranju. A staranje je naraven proces. Prej ko ga človek sprejme, lažje s tem živi. Joga je v osnovi to vzela kot naraven cikel in se temu prilagodila. Z drugimi besedami povedano, ni se nam treba prilagoditi jogi, ampak se joga prilagaja nam. Ni nam za vsako ceno treba stlačiti telesa v neki položaj in si na vso

Sneža Vidovič: »Ko razmišljamo o primernem programu joga, moramo upoštevati potrebe ljudi, njihov življenjski slog in ne nazadnje tudi starost.«

moč prizadevati, da bi dosegli neko formo, popolno obliko asane. Joga je bila vedno mišljena kot orodje, ki ga prilagodim sebi, svojim potrebam in telesu. Vsako življenjsko obdobje ima skratka svoje pozitivne kakovosti in specifičnosti, ki jih je treba razumeti.« Pri tem ne gre samo za telo, ampak za življenje nasploh: pri dvajsetih smo si gnali k srcu neke malenkosti, pozneje te iste malenkosti ne opazimo več. Z leti na življenje gledaš drugače, bolj modro ... živimo bolj stabilno, stoično se odzovemo na življenjske nevihte, kar je zagotovo kakovost zrelega obdobja. »Pri nas v Sadhani imamo za ljudi v zrelem obdobju program Joga za zlata leta. Z izbiro tehnik in vaj se trudimo, da bi učence podpirale pri običajnem vsakodnevnem gibanju. To, da sedemdesetletnik na zahodu lahko brez težav počepne in dolgo časa čepi, ko recimo ureja vrt, je lep dosežek! To, da učenec lahko brez težav dvigne neki tovor in avtomatično stisne mišice medeničnega dna, je prav gotovo rezultat številnih asan in vaj iz joga za krepitev mišic medeničnega dna, ki so odgovorne za urinsko inkontinenco. Imamo cel kup vaj za kolke in kolena, s katerimi omogočimo, da življenje pri drugih konjičkih teče dosti bolj gladko, kot bi sicer. To starejšim ljudem pomeni veliko več, kot da bi naredili »špago« oziroma bi stali na glavi. Čeprav obstajajo tudi nekateri sedemdesetletniki, ki



izvajajo jogo že 30 let in več in so v našem joga studiu lep primer učencev, kjer vitalnost v zlatih letih opazite na njihovi elegantni držji, mehkeemu in lepo koordiniranemu gibanju in predvsem na njihovem obrazu, ki je nasmejan in poln življenja.« Da ne boste mislili, da imajo težave z gibljivostjo samo starejši ljudje. Tudi študentska populacija je okorna in zasedena, pravi Sneža: »No, imamo določen odstotek mlade populacije, ki je v vrhunski formi, a na splošno lahko rečemo, da je mlada generacija vse prej kot razgibana. V mojih skupinah na jogi so tudi ženske srednjih let in starejše precej bolj gibljive od marsikaterega mladostnika!«

Pred desetletjem je pri zlati generaciji opazila še nekaj: »Joga je bila zanje tabu in dostikrat so se spraševali, ali je povezana z religijo. Bili so pač vzgojeni v krščanskem duhu in razumljivo niso imeli dovolj informacij. Pogosto so rekli: Če ni filozofije in religioznih vsebin, bi prišli poskusit. Naj poudarim, da pri nas s filozofijo joga ne posiljujemo. Res pa je, da učitelji vede ali nevede vključujemo jogijsko filozofijo, ki pa jo lahko predstavimo zelo življenjsko in zelo zanimivo, uporabno za vsakdan. In danes prav starejša generacija zelo ceni te dodatke, pogosto kar prikimajo med razlago, ko na primer govorim o ahimsi (nenasilju). Strinjajo se in zelo razumejo, da nič v življenju ne gre na silo. In tudi to je modrost, ki ti jo prinesejo leta!«

Irena Pirman

Fotografije: Iz arhiva Joga studio Sadhana

