

Sneža Vidovič

Ananda strokovna mentorica  
Joga studia Sadhana



# Učiteljica joge svetuje

Pišite in odgovorili vam bomo s pomočjo jogijske filozofije, neizčrpnega vira znanja.



## Kako in kje spet začeti?

Pred nekaj leti sem redno hodila na jogo k učiteljici, ki je organizirala vadbo v domačem okolju. Skupina je bila majhna in prijetna. Zdaj sem se preselila in skušam najti novo skupino za jogo. Vendar sem skoraj povsod, kjer izvajajo jogo, dobila informacijo, da moram začeti od začetka – v začetni skupini. Ali je kje možno svobodno izbirati skupino oz. stopnjo? Zdi se mi nesmiselno, da začnem spet znova, ko pa sem eno leto že hodila na tečaj.

Lep pozdrav, Branka!

**P**recej posameznikov, ki so nekoč že imeli stik z jogo, se sprašuje, zakaj bi ponovno začeli na začetku. Zakaj bi morali ponavljati razred? Vendar pri jogi sploh ne gre za to.

Mnoge tehnike joge so v različnih šolah zelo podobne, veliko pa je takih, ki se jih uči drugače (na drugačen način, v drugačnem zaporedju, pojavljajo se drugačna imena tehnik ipd.). Tudi v Sloveniji je že kar nekaj raznolikosti na tem področju. Osebnostno menim, da kot učitelj joge ne moreš vedeti, kakšno znanje in izkušnje s seboj prinese posameznik, ki je svojo jogijsko pot začel + drugje. Tako

lahko z nekaterimi tehnikami bolj škodujemo kot koristimo. Za nadgradnjo je potreben čas, moramo biti pripravljeni za nadaljnji korak. Predvsem pa je pomembno, da bi vsak posameznik imel čim več od vaje joge, ta pa mora biti varna.

Ko po enem letu redne prakse učenec nima večjih težav pri izvajanju, preide na srednjo zahtevnostno raven, na kateri pa se ne poučuje elementov prve stopnje. Se jih sicer bežno ponovi, vendar gre za nadgradnjo in predvsem ponavljanje. In ravno tu se največkrat pojavi problem, ker bi vi v takem primeru lahko ugotovili, da neka-

terih elementov ne poznate ali pa ste jih izvajali drugače, in vadbi ne bi sproščeno sledili, kaj šele razumeli, kaj je namen vaje. Poudarila bi le eno, da ne gre samo za to, ali lahko neko tehniko fizično izvedete, kajti bistvo joge se začeneja pri obvladovanju dihanja in misli, obvladovanju energije. Če sem prav razumela, gospa Branka, ste imeli nekaj časa premor in joge niste izvajali. Tudi to je podatek, ki ga morate upoštevati, saj vam bo telo hvaležno. Potrebujete tudi kondicijo, ki je za jogo po premoru verjetno nimate.

Srečno!