

# Gibanje za zdravje in dobro počutje



## Joga nas uči poslušati se

Poslušanje običajno povezujemo z ušesi. Vendar vemo, da ko »otroci sedijo na ušesih«, nimajo težav z njimi, ampak s pozornostjo in disciplino. Enako je v svetu odraslih. Slišati sebe in registrirati sporočila, ki jih daje telo, medtem ko dejavno delujemo navzven, je stvar naše odločitve in motivacije.

**S**neža Vidovič, učiteljica joge iz Joga studia Sadhana, to potrди in nadaljuje: »Joga v svoje vrste običajno pritegne ljudi, ki so visoko motivirani za samorazvoj.«

Joga zagovarja ravnovesje in stremi k zdravi dinamiki nasprotnih si sil (jin – jang, sonce – luna). Nobena sila sama po sebi ni

boljša ali slabša, saj vsaka nosi potencial, ki se izrazi šele ob prisotnosti druge sile. Nikoli ne bi znali tako ceniti sončne energije, če ne bi imeli izkušnje sivih, mračnih dni brez sonca. Nikoli ne bi znali ceniti sodelavca, ki je fleksibilen v svojem razmišljanju, če pred tem ne bi imeli izkušnje s sodelavcem, ki se drži svojih prepričanj.

Kakor je v zunanjem okolju, v družbi, tako je tudi v našem telesu. Ustvarjeno je za gibanje in dejavnost, a vsi vemo, da nujno potrebuje tudi počitek za obnovev. Razmerje med gibanjem in počitkom se skozi življenje spreminja, vendar samo uravnotežen odnos med obojima vodi v pravo smer. »Ključno vprašanje je, ali res vemo in kako sploh vedeti, kdaj je čas za spremembo, da se ustavimo in počivamo, in kdaj je spet pravi trenutek, da se spravimo v pogon, pravi Sneža Vidovič.« Po njenih izkušnjah večina ljudi presliši klice telesa in celo meni, da so kratki predahi nesmiselni. In prav k slednjemu dodaja pomembno dejstvo, ki so ga v tujini tudi znanstveno utemeljili, da je redna vsakodnevna praksa joge, ki traja okoli 20 minut, učinkovitejša kot daljša enourna praksa, ki jo izvajamo enkrat tedensko. Torej zelo dobra novica za vse, ki imajo le 20 minut na dan časa, ki ga lahko namenijo sebi.

### Kako se pravočasno odzvati na potrebe po počitku oziroma gibanju

Joga danes zahodnjakom običajno pomeni usmeritev v telo, dihanje in ni tako zelo povezana s filozofijo. A pravzaprav v kontekstu filozofije tiči mnogo odgovorov, ki bi jih moral vsak poznati. Po jogijskih načelih naj bi za zdrav samorazvoj vsak praktikant joge skozi življenje razvijal in plemenitil odnos do samega sebe in odnos do družbe. Ta samorazvoj pa vsak uresničuje na različne načine – lahko skozi prakso joge, lahko skozi odnose v družini, lahko skozi poklicno okolje ali kako drugače. Kako vedeti, kaj naj bi bil tvoj naslednji korak, kam se usmeriti v več akcije ali v odmik in počitek? Dobro se je najprej ustaviti in vzeti v roke »zemljevid«. Če se izgubiš, se ustaviš in si priznaš – v redu, ne vem, kam grem, izgubil sem se. Trezna glava in afirmacija »za vsako težavo je rešitev« pomaga.

Sneža Vidovič, ki poleg tečajev joge vodi tudi programe za osebnostni in duhovni razvoj, pravi: »Trenutek za postanek, čas za samoanalizo, čas za refleksijo nujno potrebujemo, da sploh vemo, kje smo. Na dnevni ravni je to lahko pet minut zvečer, ko se spomnimo pomembnejših dogodkov dneva, ko smo hvaležni za vse lepe stvari ... Na tedenskem nivoju je to lahko kratek sprehod ali del prakse joge, ko smo sami in se vprašamo, kako smo in ali želimo kaj drugače, in prav to slednje je že tema postavljanja ciljev. Še kot otroci smo pred spanjem radi poslušali pravljice, če ni bilo pravljic, smo se v svojem domišljijem svetu pogovarjali sami s seboj ali z igračkami in nevede predelali marsikakšno uganko, čustvo ali neljubo izkušnjo. Tudi odrasli imamo to možnost, pa nanjo pozabimo.«



Sneža Vidovič, učiteljica joge iz Joga studia Sadhana, pravi, da mora biti razmerje med gibanjem in počitkom v ravnovesju in da po njenih izkušnjah večina ljudi presliši klice telesa po spremembi.

### Joga nas pripravlja za življenje

Tradicionalne jogijske šole v Indiji ne urijo učencev samo v telesni kondiciji, ampak jih pripravljajo za življenje. Pogosto izpostavljajo tri različna obdobja, na podlagi katerih se oblikuje praksa joge:

- **Prvo obdobje (20. in 30. leta).** Čas, ko se osebnost gradi, ko se šele razgledujemo in iščemo usmeritve. Smo polni energije, življenjskega naboja, strasti in iščemo številne preizkuse in izzive. V tem obdobju je pomembno, da znamo obvladati vso to energijo, ki kar bruha iz nas, ter to »divjo strast« ne potlačiti z neko agresivno samokontrolo. To je čas, ko se iščemo in tudi na nivoju prakse joge potrebujemo več izzivov, preizkusa moči, iskanja meja, hkrati pa se moramo naučiti tudi umirjenosti in sprostitve, ki nam jo ponujajo dihalne tehnike in meditacija. Če kdaj, potem bi v tem obdobju resno potrebovali samoanalizo, pogled navznoter ter poslušanje sebe in ne drugih oziroma okolja. Mladi v tem obdobju pogosto prvič občutijo posledice slabe drža, asimetrično držo ramen in nemalokrat tudi posledice slabih prehranjevalnih navad in neurejenega bioritma.

- **Drugo obdobje (40. in 50. leta).** Čas, ko se življenjska energija fokusira in usmeri. Spoznamo se z »zmernostjo«. Čas, ko imamo postavljene prioritete, ko jasno vemo, česa si ne želimo. Obdobje, ko znamo bolj samozavestno živeti življenje in cenimo kakovost in ne količino. V tem obdobju je samoanaliza usmerjena v morebitne spremembe, ki jih še želimo uvesti ter korekcija starih ciljev. Pogosto je to obdobje ocenjevanja doseženih ciljev, evalvacija in resna pot osebnostnega in duhovnega razvoja. Pra-

ksa joge nima več pomena samo na jogijski blazini, ampak se usmerja v življenje. Hkrati pa se v tem obdobju srečamo s telesnimi in duševnimi spremembami, kot so hormonske spremembe, počasnejši metabolizem in občasno težave s težo, daljši čas okrevanja in regeneracije.

- **Tretje obdobje (obdobje po 60. letu).** Čas, ko se običajno dinamika življenja umiri oziroma spremeni. Službena in družinska dinamika dobi nove razsežnosti, običajno nismo tako vpeti v nujne obveznosti kot prej in si lahko vzamemo več časa zase. Želimo si harmoničnega okolja, odnosov in tudi praksa joge se največkrat usmeri v iskanje sprostitve ter terapevtske učinke. Obdobje po menopavzi zahteva še več pozornosti glede anatomsko pravilne poravnave asan, prilagoditev asan in usmeritev v krepitev telesa za čim lažje vsakodnevno gibanje.

Prav gotovo je smiselno dodati, da je vsak človek unikaten ter da čuti in doživlja sebe in svoje telo na specifičen način. Zgoraj navedeni opisi različnih obdobj so le generalne značilnosti, ki zajemajo le delček celotne mavrice. Joga nam daje možnost, da se ponovno spomnimo, kako pomembno je poslušati sebe in se slišati, vsak dan v vsakem obdobju.

Zakaj si ne bi sami zase zapisali, kako se počutite in kaj vam sporoča telo v zadnjem letu ali dveh ... in ko boste to zapisali, bo že izšla avgustovska številka *Naše žene* s programom vaj za različna življenjska obdobja.

Irena Pirman

Fotografiji: Dreamstime in arhiv Joga studia Sadhana

**DOLENJSKI LIST**  
Tel.: 07/39 30 500  
Tudi na spletu:  
**DOLENJSKILIST.SI**  
**LOKALNO.SI**

9 REVU | BOGATI NAGRADNI SKLADI | ODLIČNA SPROSTITEV | VEDNO NOVI IZZIVI

# Ugankarstvo je življenjski stil

Naj vam ena dela družbo ob toplih jesenskih večerih.

Naročila: 01/5880 040 | [www.salomonov-ugankar.si](http://www.salomonov-ugankar.si) | [www.podari-revijo.si](http://www.podari-revijo.si)

PRAGAR KUH