

# Pomladno prebujanje

Iz zime smo se prebudili v neko vmesno obdobje med pomladjo in poletjem. Kar naenkrat smo soočeni s pomladnim sindromom. Ta ne prinaša le voženj s kolesom, pomladanskega čiščenja ter veselja, da lahko spijemo kavo na prostem brez zavijanja v tople odeje. Pomlad je čas za akcijo!

**Branka Arko, učiteljica joge v vsakdanjem življenju**

Kar naenkrat so ob vsakem kliku našega TV-daljinca pred nami različni načini za zmanjšanje obsega stegen in v misli nam silijo jumbo plakati s kremami proti celulitu. Multinacionalke namreč zelo dobro vedo, da je zdaj pravi čas za objavo tega, kar se bo to poletje tržilo na vseh plažah sveta. In postavljeni smo pred zahtevo, da je zdaj, v tem trenutku, nekaj treba storiti, kajti kar naenkrat bo namreč poletje - in takrat bo prepozno.

Zanimivo je, kako jim vsako leto znova in znova nasedemo. Čeprav vemo, da je vse skupaj zelo dober način služenja denarja, ki temelji na računalniškem retuširanju fotografij in naši želji po doseganju nedosegljivega, nam ni vseeno. In v kakšni povezavi naj bi bilo vse to z jogo, kateri naj bi bil namenjen ta članek? Joga bi lahko bila namreč prav tako kot različni kozmetični pripravki pot do popolnega telesa in zelo preprosto jo je tržiti kot način za doseganje idealnih podob, ki se nam smehljajo s plakatov. Vendar je joga daleč od tega. Joga, kot jo definira sistem "Joga v vsakdanjem življenju", je znanost o telesu, duhu in duši. Sam izraz joga izvorno pomeni povezati, združiti, biti eno. Na telesnem nivoju to pomeni biti eno s svojim telesom in z dihanjem, na globljih nivojih človekovega bivanja pa pomeni doseči harmonijo s svojim notranjim bistvom, uresničitev svojih talentov, pozitivnih misli in doseganje harmonije s svetom, v katerem živimo.

Zaradi vse bolj pogoste potrebe po sprostitvi v tem nemirnem svetu je prav joga zelo pogosta pot do doseganja notranjega

miru. Vendar vsi, ki se začnejo ukvarjati z njo, kaj kmalu ugotovijo, da joga ni čudodelna tabletko, ki pomaga preseči notranjo razpršenost v dveh ali treh tednih. Ena izmed nujnih komponent je redna vadba. In to je tista točka, na kateri mnogi prenehajo. To je na splošno značilno za vadbo česar koli, kar nam ne prinese rezultatov v trenutku. Še posebno, če se lotimo nečesa novega z namenom, da bi dosegli spremembo v svojem življenju. Seveda velja stara resnica, da je navada železna srajca, ki je ni lahko razrahljati, kaj šele sleči.

Prva stvar pri tem, kako nadaljevati katekroli telesno aktivnost, je, da nam mora biti vadba, ki jo izvajamo, ljuba, da se v njej sprostimo, v njej uživamo in da nam je pisana na kožo. Druga pomembna stvar je, da ne pretiravamo. Za vsako vadbo, ne le za vadbo joge, je pomembnejša kvaliteta od kvantitete. Bolje je vaditi 15 minut vsak dan in v vadbi uživati, kot pa se pod taktirko lastnih ambicij mučiti dve uri na dan. Joga ni samo pot do sprostitve, sprostiti nas mora vadba sama. Vse telesne vaje joge, vse asane temeljijo na tem. Občutiti svoje telo in ga sprejeti takšnega, kot je. In potem se napredek skozi redno vadbo dogaja sam po sebi ter nam daje motivacijo in spodbudo za nadaljevanje.

Napredovanje je vedno preseganje lastnih omejitev. Z redno vadbo postaja telo bolj prožno, mišice se krepijo, sklepi postajajo bolj gibljivi, krepita se občutek za ravnotežje in koordinacija gibov. Napredovanje lahko poteka po različnih težavnostnih stopnjah, pri vadbi po sistemu "Joge v vsak-



Vadba, za katero se odločimo, nam mora biti ljuba, mora biti sproščujoča.

danjem življenju", na primer, od 1. do 8. stopnje, bolj kot to pa je pomemben napredek v kvaliteti izvedbe vaj določene stopnje. Pravi napredek pravzaprav dosežemo s poglobljanjem svoje pozornosti v najbolj preproste asane, ki so na videz otročje lahke. Takrat, ko se zaustavimo v določenem položaju in smo eno s svojim telesom in s svojim dihom,



se odmaknemo od vsega nemira zunanjega sveta. Smo v tem trenutku in času. In ni nam mar za vse druge čudodelne pripomočke, ki naj bi nam v nekaj tednih preoblikovali naše telo, ne za vse, kar moramo postoriti v službi do naslednjega tedna. Smo eno sami s seboj. Vse drugo pa lahko še malo počaka.

