

# Sangvinik na vadbi

Skozi leta vodenja vadb in drugih aktivnosti se učitelji joge srečamo s pisano paletjo ljudi in mešanico temperamentov.

**Hariom Jöbstl, učiteljica joge v vsakdanjem življenju**

Zanimivo je primerjati skupine, ki so enkrat zelo homogene, ljudje se hitro odprejo ter delijo mnenja, izkušnje in druge utrinke, drugič pa jo sestavljajo manj družabni posamezniki, ki si želijo samo vaditi jogo in nič drugega. Seveda je potrebno ustvariti ozračje, ki je ugodno vsem – običajno je dovolj že umirjena glasba ali inspirativna zgodba na začetku, ne nazadnje tudi šumenje dežja, da se prav vsak uspe prepustiti in sprostiti. Včasih pa se mnenja tudi zaškribo, toda ker ni namen karkoli dokazovati ali kogarkoli prepričevati, so zgolj povod za lastno razmišljanje in kontemplacijo.

Kar človeka spremlja na vsakem koraku, je njegova osebnost. Dednost, vzgoja, izkušnje, samoiniciativnost nas definirajo v vseh pogledih in vlogah. Na poti samoraziskovanja je pomembno, da ozavestimo svoje definicije, svoje omejitve, svoje potenciale ter skozi to naredimo začetni korak k spoznavanju sočloveka, ki tudi nosi svojo 'prtljago'. To zavedanje nam olajša vsakodnevne stike z drugimi, naše delo in komunikacijo, čeprav je težko stopiti v čevlje drugega in ga sprejeti, tudi če ga ne razumemo in bi sami ravnali drugače. Temperament je del naše osebnosti in je način odzivanja ter delovanja, ki je močno pogojen z biološkimi dejavniki, nanj pa vplivajo tudi vzgoja in okolje. Določijo se na podlagi načina vedenja, ki ga izzovejo različne okoliščine, običajno pa imamo posamezniki v sebi mešanico več tipov temperamenta z enim izrazitejšim.

Skozi zgodovino poznamo različne klasifikacije temperamentov, vendar se bomo tokrat malo pozabavali z nekaj osnovnimi značilnostmi klasične razdelitve po 4 vrstah substanc, ki sestavljajo naše telo, in njihovem medsebojnem delovanju. Bolj za šalo kot zares bomo predstavili posamezne temperamente na naših vadbah:



Temperament je del naše osebnosti in je način odzivanja ter delovanja.

FOTO: REUTERS

Sangvinik veselo širi svoje navdušenje nad duhovnostjo, na vsaki vadbi pove kaj zanimivega (kaj je prebral, kaj se mu je zgodilo ...) in zna s svojim pripovedovanjem pritegniti pozornost cele skupine. Pogosto ob težjih asanah pripomni kakšno na svoj račun in s tem sproži smeh tudi pri ostalih. Pozornost mu zelo godi, zato lahko z govorjenjem pretirava. Kot komet zažari na nebu in nato ugasne. Rado se zgodi, da sangvinika naenkrat ni več na vadbo, saj se je navdušil nad katero drugo tehniko. Vztrajnost ni ravno njegova vrлина, zato se zdi, da le zbira informacije in povsod ostaja na 'površini'.

Kaj si o sangvinikovem govorjenju misli melanholik in kako prepoznamo kolerika pa naslednjič. Ups, in še nekaj o vedno sprejemanem flegmatiku ...



Fiona

pozitiv

## Rad (se) imam

Ljubezen do sebe je najpomembnejša ljubezen. Mnogi odrasli se je moramo ponovno (pri)učiti. Otrokom, ki še niso pozabili na povezavo s svojo dušo (izvirom, bistvom), je ljubezen do sebe povsem naravna. Ko vprašam svojo 2-letno hčerko, koga ima rada, vedno reče: "Mamico, atija in sebe." Sama sebe je tudi povabila na svoj rojstni dan.

Kolikokrat si odrasli rečemo, da se imamo radi? Kolikokrat se povabimo k sami sebi, k svoji duši? Se znamo ljubeče postaviti zase in drugim prav tako na ljubeč način pokazati svoje meje? Znamo reči ne, ne da bi pri tem prizadeli sebe ali sogovornika.

Ljubezen do sebe ni samovšečnost. Ta je posledica velikega ega, ki v ozadju skriva mnoge dvome vase. Ljubezen do sebe tudi ni egoizem. Nasprotno, samo tisti, ki ima rad sebe, lahko brezpogojno ljubi druge. Tako je ljubezen do sebe osnova za vse druge odnose in za srečo, radost ter zdravje. Če sebe popolnoma sprejemamo, nas bodo sprejemali tudi drugi. Če pa sami sebe nimamo radi in se ne spoštujemo, nas ne bodo spoštovali partnerji, prijatelji, sodelavci ... Okolica, predvsem najbližji, odnosi (partnerji, otroci, starši ...) nam vedno kažejo, koliko se imamo radi.

Ste se kdaj vprašali, zakaj v večini brezpogojno sprejemamo otroke do petega, šestega leta. Takrat so še močno povezani s svojim izvorom in otroci močno čutijo ljubezen do sebe, zato jih tudi mi sprejemamo brezpogojno. Pri petih, šestih letih se pri otrocih zaradi vpliva in zgloda odraslih začne vedno bolj strogi ego, ki neprestano graja, ocenjuje, kritizira in takrat tudi otroci začnejo vedno bolj dvomiti v sebe in posledično se tudi okolica odziva z vedno večjo kritiko.

In kako začeti z ljubeznijo do sebe? Posnemajmo najmlajše. Ne kritizirajmo se, ne ocenjujemo se in ne bodimo svoj največji sovražnik. Nasprotno, spoštujmo se, sprejemajmo se, razvajajmo se in se objemajmo. Pomagamo si lahko tudi s preprostimi afirmacijami.

Rad(a) se imam in se spoštujem. Cenim se in si zaupam. Sprejemam se točno takšnega, kot sem. Sem popolna ljubezen, radost in zdravje.