

Vzpostavitev stika z lastnim telesom

Potrebno je narediti tudi nekaj ZA telo, ne pa ga samo koristiti.

Jyoti Jobstl



Nemalokrat pridejo ljudje na vadbo joge zaradi različnih zdravstvenih težav, bodisi fizičnih, kot so boleč hrbet (teh je največ), kolk, kolena, vratni predel, ramenski sklepi, do problemov z nepečnostjo, nemiro, anksioznostjo, težav z dihanjem ali pa enostavno zaradi slabega počutja. Kot učiteljica joge sem večkrat presenečena, do kakšne stopnje človek iztroši svoje telo, preden pride do zaključka, da je treba narediti tudi nekaj ZA telo, ne pa ga samo koristiti. Naše telo je svetišče našega bitja. Večkrat pozabljamo biti hvaležni svojemu telesu, da nas nosi in nam služi. Telo je prostor, v katerem živimo. Ko je prostor čist, prezračen, svetel, v lepih barvah, v njem radostno in kreativno živimo, energija v takem prostoru teče. Podobno je s telesom. Če ga zračimo in

čistimo na vseh nivojih, ne samo zunaj, vnašamo vanj dobro in zdravo hrano, dobre in pozitivne misli, se v svojem telesu tudi dobro počutimo. Vsako pomlad in jesen je dobro, da ga tudi malo izpraznimo, počistimo notranje predale. Zato so na voljo različne tehnike, bolj ali manj enostavne (posti, diete, jogijske tehnike prečiščevanja ...). Nekaterim se zdi, da je disciplina enostavno preveč za njih. Vsi ljudje predobro poznamo rek: Zdrav duh v zdravem telesu, vendar malokdo dejansko razume ta pregovor. Ko imamo znanje in razumevanje, ni potrebna disciplina, ampak z veseljem poskrbimo zase. Strastnega hribolazca nihče ne podkupi, da vstane ob štirih zjutraj in gre v hribe. Pozna lepoto tega početja in hribi postanejo ljubezen, kljub temu da je potrebna disciplina, ki pa je podprta z ljubeznijo.

Na vadbi joge se učimo najprej vzpostaviti stik z lastnim telesom

Večino ljudi, ki pride na začetno vadbo joge, učimo najprej vzpostaviti stik z lastnim telesom. Pa se nekateri kar začudijo in pravijo: "Saj jaz poznam svoje telo, ker je z mano 24 ur na dan." Pa ga res? Večina niti ne ve, kaj pomeni biti v stiku s samim seboj. Kdaj ste nazadnje občutili svojo roko, prst ali nogo, kdaj ste jih resnično občutili (ne le bolečine)? Kdaj ste nazadnje opazovali svoje misli in se nad njimi zamislili, ali so dobre ali ne. Telo nam vedno daje sporočila, impulze, če smo v stiku z njim, jih zaznamo in upoštevamo, saj je vendar naše telo. Kadar nismo v stiku, ga ne slišimo, dokler impulzi ne začnejo "kričati" v obliki bolečin. Bolečina je zadnji znak za alarm. No, takrat se ponavadi odločimo: najprej sprehodi v naravo, zdrava prehrana, če je huje, gremo k zdravniku, na fizioterapijo ali na kakšne športne dejavnosti, tudi jogo.

Znanje joge je neskončno in tako tudi znanje o samem sebi

Ko sem sama začela z jogo pred skoraj dvajsetimi leti, se mi niti sanjalo ni, kaj joga je. Danes ugotavljam, da je znanje joge neskončno in tako tudi znanje o samem sebi. Pa bi se človek vprašal, le zakaj bi se toliko poglobljali vase? Zakaj pa se ne bi? Je bolj pomembno to, da razmišljamo samo, kako bomo plačali položnice in počistili kopalnico, nenehna skrb za vsak dan, kot vprašanja: Kdo sem? Se dobro počutim? Od kod sem prišel in kam bom šel po smrti? Vsi majhni otroci zastavljajo včasih nam odraslim smešna vprašanja: Od kod sem jaz prišel? Kam je babica zdaj šla, ko je umrla? Kam gremo, ko zaspimo?

Joga pomeni vrnitev v svojo celovitost

Beseda joga dejansko pomeni vrnitev v svojo celovitost, vrniti se k sebi, vase. Zato se začne najprej na fizičnem nivoju s sproščanjem telesa in z asanami - telesnimi vajami oz. položaji. Najlažje je občutiti svoje telo. Nadaljuje se z dihalnimi vajami, ozavestimo svoj dih, ki je v nenehni povezavi z vsem, kar razmišljamo, s čustvi. Ko smo v strahu, dihamo hitro in plitvo, ko smo sproščeni, dihamo počasi in globoko. Ko se tega zavemo, lahko zavestno vplivamo na dih in izboljšamo čustveno ali mentalno stanje. Potem delujemo še na subtilnejših nivojih, z meditacijo vplivamo na svoje misli. Misel je največje orožje v tem univerzumu. Ena sama misel, beseda, ki pride od zunaj ali iz naših spominov, lahko v trenutku spremeni naše razpoloženje. S svojim hotenjem ga lahko zavestno spremenimo.

Zavestno se znati ustaviti

Dandanes je človeku najtežje ustaviti se. Nenehno hitenje nas sili v gibanje in včasih se gibamo tudi, ko sploh ni razloga za to. Z jogo se postopoma naučimo zavestno ustaviti ali tudi gibati se, ko je potrebno. ■

FOTO: OŠEBNI ARHIV