

Vrhunac relaksa: joga pored mora

Sunce se tek počelo nazirati, more je bilo mirno poput ulja, pronašla sam samotni kutak na stijenama. Zatvorila sam oči i počela s dubokim disanjem. Spojila sam se sa savršenstvom prirode koje me okruživalo, kao i s osjećajem svoga tijela

Kad sam se kao tinejdžerka prvi put susrela s jogom nisam ni sanjala da će ona postati moj život, moja ljubav i moja snaga. Sjećam se osjećaja koji su prilikom svakog pokreta moga tijela nastajali u meni. Sjećam se svojih otpora, problema s koncentracijom, nemogućnosti usporavanja daha, čudnih osjećaja koji su se javljali s izvijanjem tijela.

Otkad znam za sebe bavila sam se sportom, i nisam očekivala da će mi nešto naizgled jednostavno predstavljati tako veliki izazov. No nakon sata preplavio me neizmjeran osjećaj lakoće tijela, njegove unutarne snage, mira i energije. Tada sam znala da neće sve ostati na tom jednom satu. Moje putovanje krenulo je novom stazom zvanom joga.

Upoznala sam i vježbala s mnogo učitelja, odradila stotine i stotine sati joga. Moje se tijelo počelo mijenjati, izdužilo se i postalo čvršće, gipkije. U njega se ponovo počeo vraćati osjet. Osvijestila sam svoju napetost, plitkost svoga disanja. Osjećaj koji se javljao bio je poput otapanja velikog ledenjaka, a tako se ponašalo i moje tijelo.

Čvrsti temelji

I najsavršenija tijela imaju barem jedan segment koji zahtijeva posebnu pozornost. Jadikovala sam nad svojim slabim rukama, a moj je učitelj rekao: „Tvoje je tijelo već prilično savršeno, jer te dosad služilo. Drugo, rad nikad ne prestaje, savršenstvo je nedostižno.”

Ponosite se svojom posebnošću. Posjedujete mogućnost da postanete izuzetni, da vaše mane postanu vaša snaga. Otkrivajte, prihvatite, upoznajte i volite sebe baš kakvi jeste i tada se počnite mijenjati. Ako je vaše tijelo trenutno bolno, meko i ne baš vitko, ono će kroz jogu postati upravo onakvo kakvo ste sanjali. Da bi sagradili stabilnu kuću najvažniji su temelji, a u ovom slučaju oni su mentalni - otkrijte, prihvatite, upoznajte i volite.

Uz ritam mora

Tijekom cijele godine moje je tijelo u pokretu. Ako želim i tijekom godišnjeg odmora zadržati svoju snagu i vitkost, onda ga moram pokretati. Mogla sam birati između trčanja ili raznih drugih aktivnosti, ali nakon prvog samostalnog sata vježbanja joge u tišini uz more dobila sam sve što mi je potrebno.

Sunce se tek počelo nazirati, more je bilo mirno poput ulja, pronašla sam miran kutak na stijenama. Zatvorila sam oči i počela s dubokim disanjem. Spojila sam se sa savršenstvom prirode koje me okruživalo, kao i s osjećajem svoga tijela. Pokreti tijela iz jedne vježbe u drugu, izmjena snage, gipkosti i ravnoteže rezultirali su potpunim osjećajem slobode koji me preplavio, osjećajem savršenstva u nesavršenstvu. Nakon dva tjedna provedenih uz stalno vježbanje joge uz more tijelo mi je postalo savršenije, misli mirnije, ja sretnija. Nije bilo žurbe, buke, zvonjave telefona... shvatila sam da je ovo najbolji i najljepši način za postizanje vitkosti, snage i mira.

Početak vježbanja joge

Vježbanje položaja joge korisno je za svakoga, neovisno o dobi, podrijetlu, uvjerenju, tjelesnom i mentalnom iskustvu. No način na koji ćete vježbati mora biti usmjeren na razinu vaše tjelesne snage, moguće zdravstvene tegobe, cilj i dob. Ako se dosad niste nikad susreli s jogom bilo bi korisno nekoliko sati provesti u radu siskusnim učiteljem. On će vas usmjeriti na pravilno izvođenje vježbi. Nemate li, zbog godišnjih odmora, više za to vremena, izaberite jednu od knjiga o jogi koje će vas uvesti u svijet vježbanja, oprezno pratite upute autora i pazite na kontraindikacije.

Upute za samostalno vježbanje

- ne jedite prije vježbanja - neka od lakšeg obroka prođe sat vremena, od težeg 3 sata
- izvodite li vježbe iz knjige ili iz svoga iskustva sa satova koje ste pohađali, pomno pratite upute za njihovo pravilno izvođenje
- ne radite kroz trzaj, nekontrolirano i nepažljivo
- neka vam je disanje mirno i usklađeno s pokretima tijela; dišite kroz nos
- osjetite li bol, prekinite s vježbanjem; pritom morate razlikovati bol koja je izazvana vašim zdravstvenim tegobama ili bol u zglobovima, od nelagode tijela prilikom istezanja mišića ili njihove slabosti
- nemojte posvećivati pozornost samo jednom dijelu tijela, prilikom izvođenja vježbe cijelo tijelo mora raditi skladno
- poput znatiželjna djeteta kroz vježbe istražujte svoje tijelo

I za kraj, citat iz "Gheranda Samhita", spisa o jogi:

Nema zamke veće od iluzije, snage veće od joge, prijatelja boljeg od znanja, neprijatelja većeg od ponosa.

www.bodybalance.hr