

Aktivno umirjanje

PRED 17 LETI JO JE ŽIVLJENJE PRIPELJALO DO TOČKE, KO JE MORALA POSKRIBETI ZASE, SE UMIRITI IN OSREDIŠČITI. TAKRAT JI JE PRAV JOGA POMAGALA URAVNOTEŽITI VSAKDANJIK, DANES JO PREPROSTO POTREBUJE, DA LAHKO DELUJE ZBRANO, UČINKOVITO IN MIRNO. PRED SEDMIMI LETI JE V SLOVENIJO PRIPELJALA TUDI VROČO JOGO, PRI KATERI OB VROČINI IN ASANAH KAR TEČE OD TELES, SRCE VESELO UTRIPA, TELO PA JE PO VADBI MOČNEJŠE IN LAHKOTNEJŠE.

Odkar je v jogi našla tisto, kar je iskala, si vsak dan vzame tudi 15 do 20 minut za meditacijo, da se osredotoči, odklopi in potem tudi uspešno priklopi nazaj v dan. Joga je iz nje naredila boljšo osebo, zatrjuje, bolj potrpežljivo, bolj odprto za mnenja drugih, predvsem pa ji je olajšala vsakodnevno življenje.

JOGA SPREMINJA ŽIVLJENJA

V otroštvu so ji postavili diagnozo nedelujoče oziroma celo odmrle, posušene ščitnice. Ko se je začela intenzivneje ukvarjati z jogo, so nenadoma vrednosti ščitničnih hormonov precej poskakovale.

To je presenetilo tudi zdravnike, ki so priznali, da se ščitnica očitno počasi prebuja. Ker pa že 40 let redno jemlje tudi zdravila, se je odločila izmojstriti še v hormonski jogi.

Prvo leto jogijskega popotovanja je bilo čudovito, saj ji je pomagalo, da se je umirila, našla svoj vdih in izdih ter se počutila manj raztreseno

in bolj zbrano, celostno. »Potem pa se je počasi pokazalo, da mi manjka malo 'akcije',« se nasmeji Špela, ki je bila od mladih nog navdušena športnica. »Mislim, da se vsi večino časa ukvarjamo s tem, kako uravnovesiti akcijo in počitek, meditacijo in vadbo. Prepogosto pozabljamo, da moramo to dnevno vzdrževati, ne šele takrat, ko nam telo pošlje zadnje alarmne znake.«

VEČ ZNANJA, VEČ KORISTI

V ZDA, kjer je nekaj časa tudi živela, je spoznala bikram jogo, ki je pri nas takrat še ni bilo. Potem pa je slišala za vročo jogo (hot yoga). »Na prvo vadbo sem šla v Avstrijo in moram priznati, da je bilo zelo naporno, a hkrati tako čudovito,« se nasmeji. »Zdelo se mi je, da se v tisti vročini bojujem za življenje, bila sem zadihana in povsem izmučena.« Vendar je v vroči jogi našla tisto, kar je iskala – kombinacijo umirjenosti, meditacije in aktivne vadbe. Certifikat za to vadbo je pridobila na Tajskem, na Absolute Yoga Academy, v Sloveniji pa se je izobraževala pri Blažu Bertonclju. »Izobražujem se ves čas, pa

naj bo za hormonsko jogo ali obrazno, lani sem v Kanadi pridobila tudi certifikat za yin jogo. Mislim, da se vse življenje učimo in bolj, ko se izobražujemo, bolj vidimo, da še ničesar ne vemo.« Ena izmed stvari, ki so ji pri vroči jogi najbolj všeč, je, da vsak lahko napreduje zase in v svojem ritmu. »Zaporedje asan oziroma položajev je vedno enako. Začetniki se lahko priključijo kadarkoli in napredujejo glede na svoje telo in zmoglosti. Vadbo imamo vsak dan, a pri tem vsekakor ne moreš iti prek sebe.« To pomeni, da pri vadbi potrebujemo dobršno mero potrpljenja, ki pa nam ga v tem hitrem načinu življenja, kjer iščemo instantne rešitve, pogosto primanjkuje. »Prej ste rekli, da je vroča joga kot aktivno umirjanje. Prav imate, a na hitro do tega ne pridemo.«

SKRIVNOSTI ZVEZDNIC IN USPEŠNIH ŠPORTNIKOV

Naš način življenja je drugačen od vzhodnjaškega, vajeni smo hitrejšega tempa. »Razpršeni smo na sto koncev, dnevno se utapljam v informacijah, zato vedno bolj iščemo način, kako bi se spet povezali s seboj,« pravi. V tem grmu tiči tudi razlog za porast priljubljenosti joge, ki je postala zatočišče celo za marsikaterega zvezdnika in zvezdnico. »Joga ni postala le priljubljena, pač pa je del potrošniškega sveta, nekaj komercializiranega, modnega, v tem so našli tudi zaslužke. A je veliko

Vroča joga

Za vadbo si morate vzeti 90 minut, saj je polovica stoječih, polovica pa ležečih položajev. Studio je ogret do 37 stopinj Celzija s 50- do 60-odstotno vlažnostjo zraka, kar pospešuje izgubo teže, ohranja ogretost mišic (nam dovoljuje globlje in boljše raztezanje), poviša srčni utrip za boljše srčno-žilno vadbo in s pomočjo znojenja iz telesa očisti strupe.



več kot to. Spremljam različna vzdrževanja kondicije vrhunskih športnikov in kar nekaj med njimi jih je izbralo vročo jogo za protiutež napornim, na mišice osredotočenim treningom.«

Med vadečimi je tudi nekaj športnikov, od košarkarjev in rokometišev, nogometašev in hokejistov. Najpogosteje pridejo, kadar imajo težave s kakšno poškodbo, a tisti, ki vadijo redno, imajo na splošno manj tovrstnih težav, pravi Špela. **Kareem Abdul-Jabbar**, profesionalni ameriški košarkar, ki je dolgo igral v NBA, je javno priznal, da si je pomagal z vročo jogo. Tudi teniški igralec **Andy Murray** je pristaša vroče joge.

INFRARDEČA JOGA

Vsekakor pa umirjanje v vročini ni preprosto. Pomembno je, da se osredotočiš na dih in da si ves čas navzoč. V nasprotnem primeru te čisto vse lahko zmoti. »Nagajati nam lahko začne tudi ego, sprašujemo se, kaj nam je tega treba, in tako naprej,« se smeji Špela. »A ta toplota je prijetna, nam dobro dene, samo navaditi se moramo nanjo. Opazila sem, da je bolj prijetna ljudem, ki imajo po naravi nižji pritisk.« Iz tega razloga ni primerna za ljudi s srčnimi težavami ali visokim krvnim tlakom. »Precej pomaga pri bolečinah v sklepih, saj uporabljamo toploto infrardečih panelov, torej deluje tudi globinsko, podobno kot infrardeča savna, le da je manj vroče.« Vsekakor osebo prečisti, saj se dodobra spotimo, in ker je koža naš največji organ za razstrupljanje in

»Ko enkrat usvojiš metodo meditacije, je dovolj 15 minut dnevno. Kadarkoli, kjerkoli. Sedeš, zadahaš, umiriš misli. Deluje kot hitro polnjenje baterij.«

izločanje, se to na njej tudi precej hitro pozna – postane bolj sijoča in mehka, pospeši se cela prekrvitev. V pogon spravimo tudi vse notranje organe in endokrine žleze, zato zelo dobro vpliva na celotno zdravje in počutje. Pomembno je, da med vadbo dovolj pijemo in smo na to še posebej pozorni pri jutranji vadbi. Pridite vsaj trikrat ali celo petkrat, preden se odločite, ali je to res za vas. »Ko sem prvič zapuščala dvorano, se nisem mogla odločiti. Po eni strani mi je bilo zelo prijetno, po drugi pa mi je šlo na živce. Zato sem šla naslednji dan ponovno, da

bi ugotovila, kaj se je zgodilo. Prav brez posebnega razloga se mi je na ustnicah narisal nasmešek, imela sem lahkotnejši korak in veliko lažjo glavo. Ves dan sem se bolje počutila.«

KOT ENERGIJSKI NAPITEK

»Glavna razlika, ki sem jo opazila med vročo jogo in drugimi aktivnostmi, je, da po vadbi sicer čutim utrujenost mišic, a sem po prhi kot prerोजना, regeneracije in počitka ne potrebujem, imam le več energije. To je sicer splošno znan učinek katerekoli joge, pri vroči jogi pa je še toliko močnejši.«

Ljudje se za jogo odločijo iz različnih razlogov. »Veliko jih reče, da ne morejo priti na (katerokoli) jogo, ker nimajo časa, kondicije, so otrdeli in prav nič elastični.« Za nekaj trenutkov utihne. »Vem, težko je narediti prvi korak in vedno najdemo ogromno izgovorov. A ko prvič stopiš skozi vrata in se prisiliš, da si vzameš čas zase, vidiš, da ni težko in da prinese veliko koristi, ki segajo precej dlje od samega razgibavanja, meditiranja ali samo urjenja fizičnega telesa.«

V Sloveniji je na voljo veliko različnih vrst joge, tudi bikram joga je našla pot do nas, a Špela upa, da bo še več ljudi odkrilo vročo jogo in dobrodejnosti, ki jih prinaša. Nekaj časa je bila edina, zdaj pa vroča joga pridobiva veljavo, kar jo zelo veseli.

U. J., FOTO DEJAN JAVORNIK