

JOGA ZA STAREJŠE

'Starost se meri po fleksibilnosti hrbtenice'

Yogi Bhajan

V tem svetu, polnem negotovosti, je nedvoumno gotova ena stvar – vsi se staramo. Odvisno od naše genetike, okolja in predvsem kvalitete skrbi za svoje telo, um in dušo, proces staranja pri vsakemu poteka z različno dinamiko.

Geronologist Robert J. Havighurst starost definira kot *'notranje stanje sreče in zadovoljstva'*. Dosežemo ga lahko tako, da staranje sprejmemo z zadovoljstvom in novo obliko razumevanja sebe. Običajno objektivna merila za graciozno staranje predstavljajo ohranjanje telesnih in umskih sposobnosti in veščin ter dolgoživost. Ta merila pa si postavlja vsak zase. Zato subjektivna merila za prijetno staranje običajno vključujejo zdravje in vitalnost, umska učinkovitost, stabilnost, zmožnost komuniciranja, iskanje smisla.

Starejši kot smo, pomembnejši del navad postajajo telesna vadba, meditacije in primerna fizična aktivnost nasploh. Joga je gotovo ena od tehnik, ki lahko minimizira procese zmanjševanja naših umskih in fizičnih sposobnosti. In nikoli ni prepozno, da zase naredimo pravo stvar.

Če izvajamo fizične aktivnosti, meditacije, skrbimo za uravnoteženo prehrano, vključenost in socializacijo, s pozitivnim pogledom na svet, se procesi zrelosti lahko odrazijo kot koristni, pridemo do novih spoznanj, modrosti in uvidov. Zato lahko od takih oseb pogosto slišimo, da so v svojem najboljšem obdobju.

Tako kot naše telo, se z leti spreminjajo naše zmožnosti, potrebe in prioritete, zato moramo z leti spreminjati in jim prilagajati tudi naša ravnanja in cilje. V mladosti težimo k 'večjemu, hitrejšemu, višjemu', v zrelih letih to nadomesti spoznanje, da prehajamo v nove, a drugačne oblike vrhuncev življenja, v nove oblike rasti. Temu moramo prilagajati tudi naše dnevne rutine.

Skozi celotno življenje si postavljamo nekaj enakih vprašanj, ki pa vedno znova ponujajo drugačen odgovore:

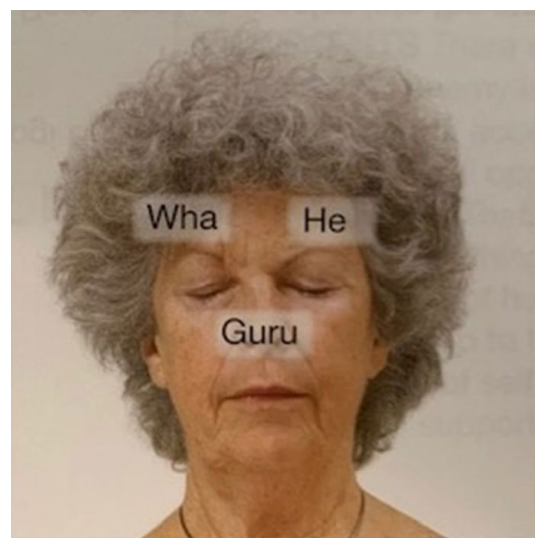
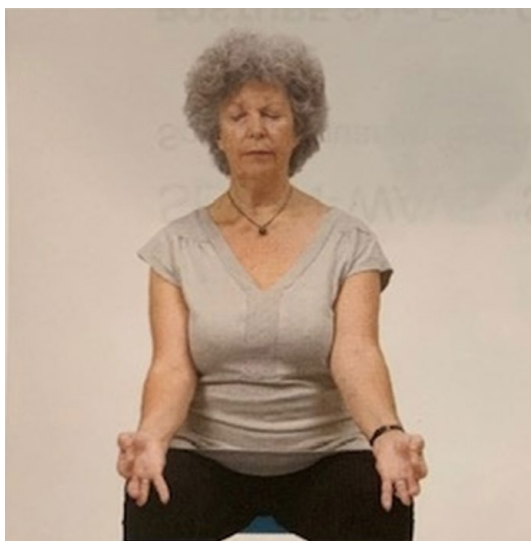
*Kakšen je moj ritem?
Kakšne so moje potrebe?
Kaj želim doseči?
Kaj sem zmožen doseči?
Katerih sanj ne bom uresničil? Katerih ciljev ne morem doseči?
Kako to učinkuje na mojo samopodobo?
Katere vzorce in strategije moram opustiti oz. lahko opustim?
Kaj me lahko pri tem podpira?*

Z jogijskimi tehnikami za doseganje kvalitetnega staranja delujemo na dveh nivojih – fizičnem in subtilnem. Na fizičnem nivoju z asanami skušamo delovati na hrbtenico, stabilnost medeničnega dna, dihanje, ravnotežje in koordinacijo gibov. Na subtilnem nivoju pa so tehnike usmerjene na uravnavanje in obnavljanje življenjske energije, prilagajanje in sprejemanje sprememb v telesu in izzivom, ki jih prinaša staranje. Tudi učenja kundalini joge, kot jo je učil Yogi Bhajan, prirejene za starostnike, pomagajo k 'uspešnemu staranju'. Osnovni pripomoček za izvajanje joge za starejše je stol.

Na koncu pa, 'niso pomembna leta življenja, temveč življenje v teh letih'.

MEDITACIJA: 10 KORAKOV DO NOTRANJEGA MIRU

Vir: Ten steps to inner Peace, Yogi Bhajan



POZA: Na stolu sedimo v lahkem položaju. Podplate ukoreninimo v podlago, zadnjico pa v stol. Dvignemo prsnico, brado potisnemo rahlo navzven, poravnamo vrat.

MANTRA: WAHE GURU

POGLED: oči odprte 1/10, fokus na konico nosu

DIHANJE: naravno

Tiho izgovorimo *WAHE GURU* na naslednji način:

WA – mentalno se osredotočimo na desno oko,

HE – mentalno se osredotočimo na levo oko,

GURU – mentalno se osredotočimo na konico nosu.

1. *Vdihnemo* in se spomnimo ali soočimo z neprijetno nezgodo z drugo osebo, ki se nam je zgodila (in jo moramo oprostiti);
2. *Izdihnemo* in mentalno izgovorimo *WAHE GURU* po zgornjih navodilih;
3. *Vdihnemo* in vizualiziramo in podoživimo trenutne občutke nezgode;
4. *Izdihnemo* in mentalno izgovorimo *WAHE GURU* po zgornjih navodilih;
5. *Vdihnemo* in obrnemo vloge v nezgodi. Postanimo druga oseba in izkusmo to perspektivo;
6. *Izdihnemo* in mentalno izgovorimo *WAHE GURU* po zgornjih navodilih;
7. *Vdihnemo* in oprostimo drugi osebi in oprostimo sebi;
8. *Izdihnemo* in mentalno izgovorimo *WAHE GURU* po zgornjih navodilih;
9. *Vdihnemo*;
10. ***Izdihnemo* in spustimo dogodek iz sebe in ga spustimo v Univerzum.**

NA KONCU: PONOVI MO, ČE JE POTREBNO. Sprostimo se, dihamo dolgo in globoko *eno minuto*.

KOMENTAR: 'Ta meditacija se osredotoča na fobije, strahove in nevroze. Lahko odpravi misli iz preteklosti iz preteklosti, ki prihajajo na površje v sedanosti in nam povzročajo težave. Z meditacijo jih sprostimo v neskončnost. Vse to lahko naredimo v 40 sekundah.' -Yogi Bhajan