

JOGIJSKI ŽIVLJENJSKI STIL

zapisal Tomaž Žerovnik

Po desetih letih prakticanja Kundalini Joge sem se odločil, da za tokratno številko glasila opišem tehnike, ki so mi pomagale ohraniti fizično telo na ravni, kjer se lahko brez večjih telesnih problemov (bolezni), uspešno kosam z izzivi, ki nam jih prinaša življenje.



ISHNAN

Jutranji tuš ali kopanje v mrzli vodi, ki spodbudi transport revne krvi iz periferije proti notranjim organom, ki kri prečistijo in energetizirajo. Tako se takoj zjutraj počutimo budni, polni energije in pripravljeni na izzive, ki nas čakajo že med Sadhano in kasneje tekom dneva. Pred kopanjem ali tušem je telo dobro zmasirati z oljem.

SADHANA

Čas, ki ga namenim za jutranje raztezanje, krije, meditacije, z namenom krepitve živčnega sistema. Vedno naredim vsaj eno vajo, ki vsebuje dihanje ognja. Vsako jutro med Sadhano popijem najmanj tri dcl mlačne bazične tekočine (voda z limono, grenivko). Časovno prakso omejim na približno eno uro.

HRANA

Imam to srečo, da živim na podeželju in imam možnost obdelovati vrt in sadno drevje. Vsak dan poizkušam jesti vsaj grižljaj sveže nabrane zelenjave ali sadja. Tudi če pozimi ni sveže zelenjave, ko sem na snegu v tujini, pridelujem kalčke. Sadje, ki smo ga pridelali in nabrali sami, lahko tudi posušimo in bo še vedno vsebovalo veliko več energije kot sadje in zelenjava, ki jo kupimo v trgovini. Vsa leta, ko spremljam počutje – energijo po hrani, sem prišel do spoznanja, da je prana, ki jo dobimo s sveže odtrganim sadjem ali zelenjavo, velikega pomena za naše zdravje, seveda blagodejno vpliva tudi na našo prebavo, kar pa je temelj za močan imunski sistem.

FIZIČNA AKTIVNOST

Hiter sprehod, tek, kolesarjenje, smučanje in vsi drugi športi nas prisilijo v pospešeno dihanje, kar največkrat pripelje do zvišanja ravni kisika v krvi, ki pripomore pri krepitvi imunskega sistema. To se ne zgodi, kadar iz telesa (pljuč) ne odvajamo zadosti ogljikovega dioksida, zato bodimo vedno pozorni na naš izdih. Sam se že 37 let ukvarjam s plezanjem, aktivnostjo, ki ti omogoči biti v danem trenutku. Namerno ne pišem o krijah, meditacijah, ki so tako ali tako dnevna praksa vseh nas, ki prakticiramo – živimo Jogo.

HIDRACIJA

Zadostna količina tekočine, ki jo vnesemo v telo, pripomore k temu, da naše telo odplakne toksine, ki se v telesu nabirajo in tako pripomore k boljšemu delovanju notranjih organov. Slovenci smo srečni, da lahko skoraj povsod pijemo vodo iz pip, če pa se malo potrudimo, imamo tudi vsi v naši bližini dostop do vode brez dodanih kemikalij.

STRES

Živeti brez stresa v času, ki ga živimo, je seveda utopija. Joga, ki jo živimo, pa je odlično orodje za krepitev živčnega sistema. Močan živčni sistem nam omogoča enostavnejše soočanje s problemi, ki nas oddaljujejo od našega bistva in naše poti, ki smo jo izbrali za to življenje.

Upam, da bodo moje izkušnje, ki so mi bile v veliko pomoč pri odkrivanju »nekoristnega sveta« in osvajanju še nepreplezanih sten in vrhov, v pomoč še komu iz naše družine iskalcev.