

Par let nazaj sem odkrila prepričanje, ki sem ga imela o sebi:

“Jaz sem umetniški tip, nikakor pa nisem športni tip!”

Ko sem to odkrila, sem začela raziskovati kako je do tega prišlo in se spomnila na idejo o športu, ki sem jo dobila v osnovni šoli; ŠPORT = TEKMOVANJE TER MUČENJE SEBE, DA SE DOKAŽEŠ.

Starša mi s svojim zgledom nista dala izkušnje zdravega gibanja, saj sta v mojem otroštvu zidala hišo in ker sta bila pogosto preutrujena, skupna rekreacija popoldan ni bila opcija. Ker sem edinka, tudi nisem imela nikogar, da bi me spodbudil, da grem ven. Zato sem kot otrok veliko preživela pred televizijo. Razvila sem druge talente, a stik s telesom je bil slabši.

Počasi sem odkrivala poslušanje telesa. Ko sem šla teč, sem malo tekla, potem hodila in potem spet tekla. To mi je pomagala odkriti prijateljica Katja. Prej sem vedno mislila, da če tečem, pač morem teč, brez prestanka!!

Potem sem videla, da potrebujem pomoč in začela sem iskati ljudi, ki se gibljejo z veseljem, ki imajo VESELJE DO GIBANJA.

Spomnim se, ko sem vprašala vodjo fitnesa kaj počne zase, za svoje gibanje. Odgovor me je presenetil: **“Vsak dan nekaj drugega, kar mi paše, kar moje telo potrebuje...”**

Do takrat sem si namreč predstavljala, da je rekreativni šport gibanje 1x do 2x na teden tako, da se mučiš in potem si “oddelaš” za ta teden. Šport kot še ena opravilo na “to do” listi.

Začela sem razmišljati o tem kako se moje telo sploh rado giba? Kdaj uživam med gibanjem? Koliko gibanja je zame preveč in koliko ravno prav?

Joga je edina praksa, ki se mi je zdela dovolj počasna in nenasilna, da bi lahko z njo začela. Ostalo kar sem preizkusila, je bilo zame preveč intenzivno.

Spoznala sem Iyengar jogo, ki me je navdihnila. V položajih na videz nisi počel skoraj nič, a v resnici si bil zelo pozoren na vse kar si počel. **Začela sem čutiti tempelj, ki ga ponuja stik s telesom. Saj je ukvarjanje s telesom lahko zelo duhovna izkušnja. Sploh, če opazuješ in usmerjaš dihanje.** Nekje iz naše religiozne družbene tradicije, sem nekako ujela, da je telo manjvredno, da bi se z njim ukvarjala...

Poskusila sem različne vadbe, odkrila, da mi na primer ustreza zelo tudi pilates, nirvana fitness, zumba, ki mi je bila na začetku malo patetična...**skratka, začela sem iskati oblike gibanja, ki bi me med vadbo veselile in radostile ter predihale in poživiljale.**

Vadbe visokointenzivnega treninga, kjer je poskakovanje, zame po dveh porodih, niso prišle v finalni izbor.

Vseeno sem si zaželela redne, vztrajne vadbe, kjer bi pridobivala na gibčnosti in moči.

Tako sem srečala Power jogo.

V centru revitalizacije, mi jo je najprej predstavila Vlasta.

Ko sem bila na prvi uri, sem mislila, da umrem. Vseeno sem se smehljala, češ da jaz to zmorem, da sem tam zato, ker sem v dobri kondiciji 😊 Podobno kot, da greš v gozd po drva in se delaš, da imaš doma še celo zalogo drv.

Ponavljajoče sklece v sekvancah so se mi upirale, bolel me je komolec, ker sem v skleco kar klecnila, saj nisem imela nobene moči in niti občutka za to, kako se mišica zares ogreje in uporablja.

Nato sem z Vlastino pomočjo odkrila, da lahko kakšno vajo spustim, si jo prilagodim, počakam, da se moje telo počasi pripravi na naslednjo vajo...skratka, podobno kot pri teku...lahko tudi "samo" hodim.

Spustiti kakšno vajo, ko so ostale udeleženske šle naprej je bil kar izziv, saj se je oglašal tekomovalni del v meni. A na koncu sem **uspela ZAČETI POSLUŠATI SEBE in svoje zmožnosti TUKAJ IN ZDAJ.**

Naše, žensko telo, ni enako moškemu in potrebuje skozi menstrualni cikel različne stvari. Hormoni diktirajo počutje, moč mišic, voljo...

Redno obiskovanje vadbe Power joge (ponedeljek, sreda, petek dopoldan) mi je dalo skozi izkušnjo izredno veliko pomembnih podatkov o sebi.

Najprej sem opazila kako se počutje razlikuje pred in po vadbi. Včasih sem bila utrujena, ko sem začela in polna energije, ko sem končala. Včasih obratno. Skratka, dobila sem novo referenco za svoje počutje, saj se sekvanca vaj ne spreminja.

Nekaterim je to lahko dolgočasno, kot imeti enega in istega partnerja. Vendar sem sama rada v dolgi zvezi in moj odnos do partnerja se spreminja, ko spreminjam odnos do sebe. Ravno tako mi je všeč opazovati moj odnos do ponavljajoče Power joge 😊 Včasih se tudi kregam, s Power jogo 😊, ker bi moj um rad bil že nekje drugje v dnevu in ne v telesu tukaj in zdaj. Ampak ko to opazim in si to priznam, vseeno nadaljujem vadbo, nežno, z občutkom do sebe, z občutkom, da je danes pač tak dan.

Včasih se igram, ko pride misel: "Težko je..." in se odločim, da si bom v mislih raje ponavljala: "Močna sem, zmorem to!" in velikokrat mi potem res postane vse lažje in lažje. Treniram tudi nasmeh v najtežjih položajih. Znanstveno in na moji izkušnji dokazano, da se spremeni odnos do vaje 😊

No, sedaj treniram že drugo leto in vedno bolj opažam kako sem zares močnejša. Skleco lahko

sedaj že skoraj naredim popolno, s takim užitkom in kontrolo nad gibanjem, da se čudim kaj vse je moje telo sposobno....moje telo, bivše nešportnice.

Fake it, till you make it (Pretvarjaj se dokler zate ne postane resnica.), pravijo Američani. **Ja, ko nekaj verjameš in deluješ v tej smeri, ti prej ali slej uspe.** In ni važno, koliko časa bo trajalo.

Vidim napredek pri sebi:

-v nivoju energije,

-v pokončnejši drži,

-v tem kako sedaj zrem v svet (ne gledam več toliko v tla) in posledično tudi

-bolj optimistično razmišljam.

Vse to mi je dala Power joga, Vlasta, Center Revitalizacije in moja lastna duša.

Toplo priporočam, da preizkusite, saj imajo prvo, poskusno srečanje, brezplačno. Upam, da se srečamo dopoldan. Sicer pa imajo tudi popoldanske termine.

Martina