

Prof. dr. Meta Zagorc

ZDRAVJE - GIBANJE : MIROVANJE (POT DO ODLIČNOSTI BIVANJA)

“V sedanjem času vstopamo v najboljše obdobje človeške zgodovine. Nikoli se ljudem ni ponujalo toliko priložnosti, da bi dosegli svoje cilje, kot se jih ponuja danes, ne glede na to, kje ste in s čim se ukvarjate. Gospodarstveniki trdijo, da vstopamo v “zlati dobo človeštva”. Iz materialnega sveta smo prešli v miselni svet, v tako imenovani “psihozoik”, v dobo možganov. Blagostanje in priložnosti se nahajajo v vas samih, v vaših mislih, ne pa v stvareh, ki jih imate, ali okoliščinah, v katerih se nahajate”.

S temi mislimi začenja Brian Tracy, eden najuspešnejših piscev uspešnic s področja psihologije, podjetništva, ekonomije svojo knjigo Brezmejna moč mišljenja. Ugotavlja pa tudi, da postaja hitrost časa, v katerem živimo, iz dneva v dan večja. Izjemna rast informacij, tehnologije, konkurence so na eni strani vir napredka, na drugi pa tudi neravnovesij v naših življenjih; vse je “novejše”, tehnologije zastarevajo po hitrih postopkih, komuniciranje po elektronskih medijih je “skrajšalo razdalje”, živimo na “preprostejše načine”, manj se gibamo - vse to pa velikokrat pomeni »upehanost«, »zasedenost« in vodi do porušeni ravnesij. Na eni strani se pojavlja uspešnost, »velike kariere«, na

drugi pa utesnjenost in pritiski, ki jih rojeva nenehna konkurenca, večna tekmovalnost in odgovornosti, strah.

Kako kljubovati bombardiranju z informacijami, reklamiranju in oglaševanju? Kako se upreti skušnjavi in ne za vsako ceno grabiti "posla", ki se obeta ravno v tem trenutku in ga že jutri ne bo več? Kako se izogniti depresiji, ujetosti v zastrašujoč tempo? Kako "ustaviti čas", kako slediti intuiciji, kje srečati samega sebe? Kako se izogniti napakam, ki jih kar naprej ponavljamo? Kako se odpovedati "večnemu pomanjkanju časa"? Kako doseči, da nas ne bodo skrbele stvari, na katere nimamo vpliva? Kako se brzdati v najbolj nemogočih situacijah? Kako se izogniti neprijetnostim, ki so pogojene z večno preobremenjenostjo? Kako ne vzkipeti sredi prometnih in drugih zastojev, v kočljivih situacijah, v napetih razgovorih? Kako najti pravo mero zaupanja vase? Kako se znebiti depresivnih misli in negativnih čustev? Kako premagati stres?

Raziskave na področju medicine, sociologije, psihologije iščejo odgovore in povsem jasno kažejo, da je človekovo telo »narejeno« za gibanje, istočasno pa zahteva prepotrebno sprostitev. Psihosomatske bolezni - stanja v organizmu, ki imajo vzroke v emocionalnih faktorjih, postajajo iz dneva v dan pogostejše, njihov seznam je vse daljši in daljši. Med najbolj poznanimi so bronhialna astma, koronarne bolezni srca, sladkorna bolezen, čir na želodcu, glavoboli, hipertenzije, različne kožne bolezni itd. Vse te bolezni so najbolj značilni spremljevalci sodobnega poslovnega življenja.

Šport- pot iz stresa

Pojmovanje, da je ukvarjanje s športom sestavni del našega vsakdanjega življenja, pa tudi del preventive za zdravje, je postalo dokaj običajno. Športna vadba ne spada več zgolj v čas, ki nam je v toku dne morebiti še preostal, pač pa je postala integralni del življenja;

celo zdravniki jo začenjajo predpisovati (projekti Z gibanjem do zdravja, Razgibajmo življenje, CINDI , HEPA, Recept za zdravo življenje itd.). Velikokrat športni vadbi celo podredimo ostale dejavnosti v svojem prostem času; še več - športno udejstvovanje za mnoge postaja osrednji del prostega časa in vedno bolj prepoznaven »fit stil življenja«.

V zgodnjih sedemdesetih letih prejšnjega stoletja je k nam prišlo zanimanje za bolj intenzivno ukvarjanje s športom, ki ga je nesporno povzročil K.Cooper s svojimi raziskavami, načrtovano aerobno vadbo, s testi in normami dosežkov v različnih športnih zvrsteh za različna starostna obdobja. Vsa prizadevanja so bila ne samo pri nas, pač pa tudi v svetu, usmerjena v to, da bi se ljudje sploh začeli ukvarjati s športom. V osemdesetih in devetdesetih letih se je trend razširil na ukvarjanje, ki je imelo za cilj lepši izgled, boljše sposobnosti, »biti fit«. Za to obdobje je značilen pojav novih fitness centrov, kamor začne zahajati vse več novih in novih športnih navdušencev, razširjanje aerobike, kot osrednje rekreativne dejavnosti za ženske, ter »izumljanje« cele vrste novih, bolj privlačnih športov, novih rekvizitov. Tudi »stari športi« se selijo v nova okolja, predvsem pa se začne spreminjati pojmovanje, da je ukvarjanje s športom del »zgodbe o uspehu«.

Po letu 1995 pa so se prizadevanja v športu usmerila v proučevanje »notranjega doživljanja ob vadbi«. Zgolj ukvarjanje s športom ni dovolj - sodobni pristop zahteva uravnovešenost fizičnih, psihičnih, mentalnih in duhovnih komponent življenja. Ideja, da naš um in še posebej doživljanje v celoti vplivata na reakcije in obnašanje telesa, je korak naprej v prizadevanjih današnje fitness industrije na eni strani in tudi vrhunškega športa na drugi. Raziskave so v zadnjih nekaj letih v veliki meri naravnane na proučevanje vplivov vadbe na mentalno delovanje, saj vsaka fizična aktivnost zahteva »tesno sodelovanje« in komunikacijo med umom in telesom. Že definicija zdravja vključuje celoten fizičen, mentalen, čustven pogled na človeka in poudarja uravnoveženost med vsemi temi vidiki. Če želimo govoriti o športu kot odličnosti življenja, moramo veliko pozornosti posvetiti prav doživljanju.

Jože Ramovš (1990), znani slovenski filozof in pisec pravi, da je doživljanje temeljna stvarnost na vseh področjih kulture in v celotnem vsakdanjem medčloveškem odnosu. Je del naše zavesti. Pravi, da so telesnost, duševnost, duhovnost in kultura morda kot štiri strani neba povezane »sestavine« našega bitja. Doživljanje je izvorna človekova zmožnost za dojemanje dogajanj okrog nas in v nas samih. Stkana je iz različnih sposobnosti zaznavanja, mišljenja, čustvovanja, želja, hotenj, pa tudi delovanja - torej tudi ukvarjanja s športom. Včasih prevladuje pri doživljanju bolj miselna komponenta, drugič bolj čustvena, včasih bolj zaznavna, pa spet bolj hotenjska, vendar navadno doživljanja ni brez čustev, čeprav ne gre zgolj za čustveno dogajanje, pa tudi ne zgolj za miselno. Prav zato so sodobni trendi v športu vse bolj usmerjeni na dejavnosti, pri katerih se vsi vidiki prepletajo. Vedno večkrat se srečujemo z izrazom »body-mind« vadba, pri kateri ne gre toliko zgolj za telesne napore, pač pa tudi za doživljanje narave (golf, pohodništvo, »body walking«, jadranje), za uživanje ob glasbeni spremljavi (ples, vse vrste aerobike), za doživljanje gibanja samega (joga, tai-chi, Pilates, chi-gong, borilne veščine, aikido, tae-bo, kreativna vizualizacija, Medau, Pylates, NIA fitnes itd.). Navadno gre za doživljanje sedanosti v gibu. Občutenje in zaznavanje sta stik telesa z lastno zavestjo, vseh pet čutil pa pot do »podatkovne baze«, ki omogoča doživetja. Zaznavanje položaja, poteka gibanja, ritma, lege telesa, dotika, prostora, morda zvoka, drugih v prostoru itd. so »sestavine«, na katerih temelji raznovrstnost našega doživljanja gibanja. Še zlasti, kadar je gibanje povezano z glasbo, se poveča moč, barva doživljanja, obseg in tudi pomen doživetja. Velikokrat vadimo tudi v tišini ali ob zvoku lastnega glasu.

Za kakšno vadbo pravzaprav gre?

Spoznanja, da je telo enovito, da je delitev na "um" in "telo" nesmiselna, da niti ena bolezen ni izključno fizična ali psihična, vedno bolj prodirajo tako na področje medicine kot tudi športa, kjer odkrivamo vedno več metod, ki vodijo k celovitosti obravnavanja človeka, h trojstvu

“telo” “duša”, “duh”. Če pogledamo trende fitnes, golf in druge športne industrije, dokaj hitro ugotovimo, da postaja sodobna vadba morda manj intenzivna, kot je bila vadba v devetdesetih letih, pač pa posveča veliko več pozornosti umirjenemu zavedanju pretokov energij v telesu, »aktivnemu zavedanju misli« in koncentracije pri izvedbi posameznih gibanj. Večina znanja prihaja iz vzhoda (tradicionalne kitajske in indijske medicine, filozofije), zahod pa jih je preoblikoval in prilagodil sodobnim spoznanjem v športu. Gre za dejavnosti, pri katerih prihaja do integracije uma in giba v tolikšni meri, da sodelujeta kot »neločena«.

Že M. Musashi (1999) je pred dobrimi 400 leti zapisal: »Med mislijo in akcijo ne sme biti nobenega prostora«. Tovrstno povezanost velikokrat srečamo v otroški igri; otrok »je« svoje telo, misli so usmerjene, doživljanje živo, dogajanje »eno samo«. Ko sta um in telo povezana, misli in nameni povzročijo neposredno reakcijo celotnega telesa..

T. Gallway v svojih knjigah (The Inner Game of Tennis in kasneje The Inner Game of Skying) razlaga, da v vsakem od nas obstajata »tisti, ki dela« in »tisti, ki misli«. Ne moremo dovolj hitro misliti, da bi lahko sprogramirali telo za pravilno delo, še posebej v vrhunskem športu. Tako moramo vaditi, da misli pustimo ob strani in delujemo samo na osnovi miselne slike. Prisluhujemo notranjemu glasu in v trenutku odreagiramo; ne razmišljamo, samo naredimo. Prav tega se naučimo pri treningu tradicionalnih vzhodnjaških borilnih veščin, pri golfu in pri dejavnostih, ki jim ritem narekuje svoj tempo.

Vadba temelji na predpostavki, da določene zvrsti fizične in mentalne aktivnosti povzročajo pozitivno »gibanje vitalne življenjske energije«. Naše telo je na nek način zunanja manifestacija duha ali zavesti. Občutimo ga kot notranjo realnost, kot kompleks izmenjave občutij in doživetij, ki so v povezavi z mislimi in zunanjim svetom, predvsem pa z našim odnosom do sebe, do narave in do drugih. Prav tako kot naravo in ves zunanji svet, lahko telo doživljamo še na intuitiven način, ki ima enake lastnosti kot čutenje. Moderna nevrofiziologija dokazuje, da

je tudi zunanja percepcija samo slika v možganih, ki odgovarja določenim stvarjem iz zunanjega sveta. Naše običajno videnje je enako kot imaginacija, predstavljanje in sanjanje in ne vemo natanko, kaj je »prava slika«. Zato je velikega pomena občutenje in osvobajanje notranjega toka energije, vzpodbujanje intuitivne senzibilnosti in ozaveščanje sposobnosti harmoniziranja, kjer se »notranje borbe« spremenijo v »ples gibajočih občutij«.

Notranje: zunanje energije našega bivanja

Notranji vidik telesa je mnogo bolj zapleten, bolj skrit in ga težje dojemamo, pa tudi težje odkrivamo. Sestavljajo ga pravilno dihanje, pravilna drža in tonus telesa (medenica, trup, hrbtenica, glava) ter prisotnost duha. Notranje je težko doumeti brez osebnega izkustva. Vsebuje osnovno notranjo energijo, ki jo lahko proizvedemo znotraj sebe in jo posredujemo navzven. Odvisna je od moči posameznih delov telesa, ki jo brez dvoma lahko pridobimo z običajno vadbo. Toda ta moč je lokalizirana, nepovezana z ostalim telesom. Obstaja pomembna razlika med pridobljeno lokalizirano, zunanjo močjo in razvojem notranje sile. Notranja energija se ustvarja centralno in jo lahko pošljemo tja, kjer jo potrebujemo. Je gibljiva in spremenljiva in povezuje telo v koordinirano celoto. Vpliva lahko na vse funkcije, usmerjena na oči ali ušesa - zbistri pogled in sluh, na kožo - poveča njeno občutljivost, v trebuh - poveča pogum. Je tudi podlaga za mentalno in emocionalno zdravje. Močna notranja energija zagotavlja osnovno zavedanje dobrega počutja in občutka za humor. Je tista, ki ustvarja razliko med tehnično popolnostjo in genialnostjo, med znanjem in inspiracijo, med trikom in modrostjo.

Zunanje dojemanje telesa, ki je vezano na fizični obstoj in notranje dojemanje, ki je vezano na naš razum ter dušo, povezuje med seboj dihanje. Telesno se po vzhodnjaških pogledih navezuje »na zakone trebuha«; njegov center je hara, območje okoli popka. Čustveno in duševno se povezuje s področjem srca. Velikokrat se povezuje s solarnim

pletežem, ki pogloblja občutja v predclu srca. Energija duševnosti je veliko bolj subtilna in nefizična. Razum in intuicija »domujeta« v glavi; njun center je v tretjem očesu.

Vse te tri oblike energije so v nenehnem medsebojnem odnosu in za zdravje je pomembno, da so med seboj vedno v določenem ravnotežju. Telo je snov, materija, trdno - kot skala, dihanje je kot voda, tekoče in močno. Duševnost je kot zrak. Duševnost upravlja dihanje, dihanje poganja telo. Misel izbere in vzpodbudi gibanje, ki da povelje za kroženje energije.

Notranjo energijo mnogi smatrajo za nekaj globokega in skrivnostnega, kar izvira iz dobrega v naši notranji naravi. Je igra nasprotij v sozvočju. Kuo Feng Chi je dejal: »Boks zahteva gibanje, toda najprej notranjost zahteva mirovanje; spopad zahteva napetost, toda notranjost najprej zahteva popuščenost; bojevanje zahteva hitrost, toda najprej zahteva notranjost počasnost«. Skozi mehko, počasnost, mirnost se notranjost kultivira skupaj z naravnim pozornim in globokim dihanjem, z lahkoto in svobodnostjo v telesu. Manifestira se kot občutenje in zavedanje notranjosti ter okolice telesa. Ta občutja imajo lahko mnogo kvalitet, ki so odvisne od telesnega stanja in odprtosti človeka za zaznavanje in usmerjanje pozornosti (toplota in mraz, vibracije in tok, polnost in praznjenje, nežnost in krčovitost, težkost in lahkotnost).

Teorije in prakse vzhoda - iskane poti do zdravja

Ajurveda, star indijski način zdravljenja, ki se ga držijo že več kot 5000 let, se ukvarja s človekom kot z energijskim bitjem. Je nauk o življenju in ne o bolezni (aju pomeni življenje, veda - znanje). Pravi, da je zdravje red, bolezen pa nered. V telesu ves čas obstaja interakcija med njima. Zdravje obstaja takrat, kadar telo, um čustva in zavest delujejo kot uigrana celota, kar pomeni, da so med seboj energijsko uravnoteženi.

Nedvomno vsebuje filozofija vzhoda nekatere posebnosti in svojo drugačnost, s čimer je vedno znova zanimiva za ljudi zahodne civilizacije. Gre za pogled na svet, za spajanje s kozmičnimi zakoni, za enost dojemanja človeškega bitja in za drugačen odnos do življenja. Gre za iskanje razsvetljenja, za iskanje ločnic med "navadnim" in "prestopanjem", gre za hlepenje po posebni svobodi, ki jo mnogi iščemo. Osvoboditev v času življenja je v indijski filozofiji in pogledu na svet najvišja možna izkušnja - spojitev individualnega z univerzalnim. Obstoj vsakega izmed nas je kot iskra v univerzumu; naš organizem - mikrokozmos - zrcali vzporednice z makrokozmosom. Vse, kar se dogaja v vesolju, odseva v človekovem organizmu. Celotno telo s svojimi biološkimi in psihološkimi procesi je preprosto instrument, skozi katerega se pretaka kozmična sila. Vse, kar obstaja v univerzumu, obstaja tudi v telesu posameznika.

La Guanga, poznavalec tradicionalne kitajske medicine pravi "Odšli smo na mesec, stremimo še k večjim daljinam, vendar še vedno ne poznamo svojega telesa do potankosti."

Spoznanja Vzhoda, prilagojena stilu življenja zahodnega človeka, so vse bolj iskana in tudi prisotna na "duhovni sceni" Amerike in tudi Evrope. V tem hiteče - begajočem času vodijo k duhovnemu ravnotežju pa tudi k zdravju, kajti s celovitim pristopom k človeku kot bioenergetski kozmični celoti ustvarjajo ravnovesje med posameznikom in njegovo okolico.

Mikro : makrokozmos

Človek je mikrokozmos. Indijski modreci so skozi svoja videnja dognali, da se energija odraža v petih praelementih: etru, zraku, ognju, vodi in zemlji. Z njimi je bog Šiva plešoč ustvaril svet; iz njih je sestavljena vsa materija. Vseh pet elementov je povezanih s posameznimi organi, še zlasti so vezani na posamezna čutila. Eter je

medij, skozi katerega se prenaša zvok, zrak je povezan z otipom, ogenj - kot svetloba, toplina in barve se veže s čutilom vida, voda je povezana z organom okusa, zemlja pa se povezuje z vohom. Človeško telo ima perceptivne izkušnje odčitavanje kozmične energije.

Človeški organizem je kot skupek vsega obstoječega. "Tisti, ki realizira resnico telesa, lahko razume resnico univerzuma" (Ratnasara). Sile, ki usmerjajo delovanje kozmosa prav tako usmerjajo delovanje vsakega organizma na mikro ravni. Življenje je eno in njegove pojavne oblike so soodvisne, zelo zapletene, vendar del neločljive celote. Človeško telo ima kot vsako drugo elektro-magnetno telo svoje elektromagnetno polje, ki se širi daleč čez meje našega fizičnega telesa in daleč čez sposobnosti zaznavanja z našimi petimi čutili; obstajajo aure našega eteričnega telesa, katerega "organi" so čakre, središča energetskih pretokov, ki nas vpenjajo v ritem planeta. Nekateri ljudje, ki imajo razvite posebne psihične čute auro tudi vidijo, vsi pa jo lahko zaznamo, ko se z dlanjo približamo človeku, njegovi dlani, obrazu. Aura ima svojo barvo, ki je odvisna od naše osebnostne strukture, od stanja energij v našem telesu od našega zdravstvenega in psihičnega počutja in še mnogih dejavnikov. Auro danes s posebnimi fotografskimi tehnikami slikamo in iz slike marsikaj razberemo o človeku samem.

Vsako človeško telo ima svojega "eteričnega dvojnika" - subtilno telo. Sestavlja ga pet ovojnica: fizično telo, ki ga "poganja" metabolizem, ovojnica vitalne energije, ovojnici za mentalne in razumske procese ter najbolj subtilna ovojnica čiste zavesti. Po nekaterih virih je teh ovojnic celo sedem in je vsaka povezana s svojo čakro - energijskim centrom. Čakre ležijo vzdolž hrbtenice in odgovarjajo živčnim spletom oz. žlezam z notranjim izločanjem. Čakre absorbirajo univerzalno energijo in jo pošiljajo po nadijih - posebnih kanalih do organov.

Ovojnica fizičnega telesa je povezana s tremi od petih elementov - z zemljo, vodo in ognjem, ki jih prezentirajo prve tri čakre. Druga ovojnica, ki prinaša univerzalno življenjsko energijo - prano, je povezana z zrakom in se odslikava v srčni in grleni čakri. Center

mentalne energije je tretje oko - središče intuicije, notranjega videnja. Univerzalna zavest ima center v kronski čakri.

Harmonija v delovanju med »mikro in makrokozmosom« je stanje, ko smo zdravi. Vsako neravnovesje vodi v okvare, bolezni, stres, nerazpoloženje. Mnoge raziskave odkrivajo, da veliko bolezni povzroči »negibanje«, zato zdravniki mnogokje »predpisujejo gibanje na recept«. Večina znanstvenikov se namreč strinja, da vadba vpliva na depresivnost, da endorfini, ki jih sproža, v mnogih primerih delujejo kot naravni opiat, ki vzpodbujajo euforičnost. Spet druge raziskave proučujejo delovanje katekolaminov, skupine transmittov, ki so neposredno povezani z depresijo in anksioznostjo. Večina sodobnih oblik vadbe je tudi takšna, da deluje enakovredno na obe možganski polovici, še posebej pa vzpodbuja desno, bolj kreativno, intuitivno. Stimulira tudi navskrižno delovanje obeh, ki je še posebno pomembno pri povezavi med umom in telesom. Povečujejo zlasti koordinacijo in občutek za ravnotežje. Predvsem pa je vadba ves čas povezana z zavestnim dihanjem.

Raziskave so tudi pokazale, da je količina kisika vitalnega pomena za električne signale med možgani in celicami. Povečana količina kisika v celicah povzroči, da so celice sposobne boljše shranjevati in vzpostavljati informacije. Tako lahko izboljšamo spomin, predvsem pa povečamo sposobnosti koncentracije.

Kitajska filozofija

Mantak Chia v svoji knjigi Fuzija petih elementov piše, da so taoistični mojstri več kot pet tisoč let raziskovali in razvijali različne poti, da bi dosegli dolgo življenje in srečo. Pri tem so se osredotočali na zunanje in notranje energije in se ukvarjali z "zunanjo oz. notranjo alkimijo". Med zunanjo so šteli magične napitke, pilule, kristale, rožne esence, dragocene kamne, notranjo alkimijo pa predstavlja notranji človekov

univerzum, ki je identičen z zunanjim. Taoistični mojstri so vedeli, da je za združitev obeh univerzumov potrebno doseči nadzor nad lastnim telesom, nad tokom energije, ki so jo poimenovali Chi. Tako imenovana "mikrokozmična orbita" povezuje tri telesa - fizično, duševno in duhovno in se napaja z "izvorno" energijo, z energijo "zvezd in planetov", z energijo Zemlje. Prav slednja vključuje energijo rastlin, živali, vode in naravnih nahajališč našega planeta.

Vseh pet elementov je v stalni interakciji in je njihovo delovanje tako znotraj kot zunaj telesa močno povezano in "soodgovorno" za harmonično delovanje, zdravje in počutje. Prav tako indijska Ayurveda, medicina starodavnih rišijev, pri razlagi osnovnih energij uporablja pet počel: **eter** (akaša - prostor), **zrak** (vayu), **ogenj** (agni), **vodo** (apa), in **zemljo** (prthivi). Pet počel obstaja v vsej materiji; kot klasični primer navajajo stanja vode: led kot izraz počela zemlje, ko se led stopi, dobimo vodo, in kot para izraža počelo zraka. Sicer pa se v telesu na eter navezujejo različni organi: usta, prebavni sistem, dihalne poti, trebuh, prsni koš, kapilare, limfne žleze, tkivo in celice. Zrak je počelo gibanja in se izraža skozi delovanje mišic, bitje srca, širjenje in krčenje pljuč, gibanje želodčne in črevesne stene. Telesni zrak upravlja tudi celoten centralni živčni sistem. Ogenj je v telesu povezan z metabolizmom in v največji meri deluje v prebavnem sistemu. Je tudi naša inteligenca, uravnava telesno temperaturo, procese mišljenja in vid. Voda je bistvena za delovanje tkiv, prebavnih sokov, žlez slinovk plazme in citoplazme. Voda je izvor življenja. Zemlja kot peto počelo se nanaša na čvrste dele telesa: kosti, hrustanec, nohte, mišice, tetive, kožo in lase. Pet počel je povezanih tudi z delovanjem naših čutil, s tem pa tvorijo most med notranjim in zunanjim svetom. Eter, zrak, ogenj voda in zemlja so neposredno povezani s sluhom, otipom, vidom, okusom in vonjem.

Taoisti verjamejo, da vse emocije izvirajo iz posameznih organov in da um regulira in določa njihovo uporabo. Zlasti negativne emocije so pomembne za zdravje posameznih organov. Ledvica so povezana s strahom, v srcu se skriva nestrpnost in sovraštvo, v jetrih tiči jeza, pljuča

so center za žalost in depresijo, vranica je središče za skrb in vznemirjenost. Po drugi strani pa je v srcu skrit občutek časti, spoštovanja, ljubezni, radosti in sreče, v pljučih domuje pogum in pravičnost, jetra so center dobrote, trebušna slinavka in vranica sta odgovorni za našo odprtost in poštenost, v ledvicah pa se skriva nežnost. Za Kitajce je svet materije in energije celota, ki prav tako kot na zahodu temelji do neke mere na binarnem sistemu "jin" in "jang"- dveh silah, ki se dopolnjujeta, se navezujeta druga na drugo, sta dve različni strani ene in iste resnice. Če ena kvaliteta naraste ali upade do svojih meja, po strogih naravnih zakonih spremeni svojo polarnost in preide v svoje nasprotje.

Joga- ena najbolj iskanih praks vzhoda

Jogo kot način za zoperstavljanje stresu vse bolj sprejemajo tudi zahodni znanstveniki. Sprostitev, ki jo z vadbo joge lahko dosežemo, temelji na fizioloških spremembah v organizmu in je povsem nasprotna stanju, v katerem se znajdemo v stresni situaciji. Raziskave dokazujejo, da med meditacijo oz. vadbo joge popusti mišični tonus, zniža se krvni pritisk in frekvenca srčnega utripa, izločanje hormonov se zmanjša, v možganih je zaznati upočasnen ritem. Koncept same prakse joge je "psihosomatski". Telo predstavlja v filozofiji joge hram, v katerem prebiva duša. Telo je potrebno negovati, zato da bi duša v njem mogla doseči višine.

Zaradi tega obsega praksa joge telesne vaje - **asane**, povezane z vadbo dihanja - **pranajamo** in ozaveščanjem pretokov energije (*bandhe*, *mudre*). Vključuje koncentracijo, osredinjanje in meditacijo, kar vse povezano med seboj vodi do višjih ravni zavesti - cilju vsakega ukvarjanja z jogo. Joga je "zedinjenje telesa, duše in duha", s tem pa predstavlja borbo proti neravnovesjem v našem telesu, borbo proti boleznim, stresom itd.

Joga je znanje; je znanost, ki jo lahko vadimo, jo doživimo in pojasnimo. Koncentracija in meditacija sta poti k notranjemu miru - stanju, kjer se rojeva nova ustvarjalnost, nova moč, **ozaveščena svoboda**. Človek začne izgubljati strahove in napetosti, postaja uravnovešen in umirjen, inspiracija se poraja znova in znova. S pomočjo joge se "otresemo" negativnih stališč, nekaterih usmeritev, ki nas v vsakdanjem življenju preveč "stiskajo", silijo v nenavadne reakcije itd.

Swami Satjananda Saraswati pravi : "O telesu lahko razmišljamo kot o zemlji, o umu kot o morju, a o čustvih kot o obali morja. Če je morje nemirno, udarja ob obalo in pesek odnaša s seboj. Mirno morje ne vznemirja obale. Umirjen um ustvarja občutek mirnosti in že sam po sebi zdravi. Oseba, ki je kar naprej zaskrbljena in anksiozna, prizadane telo tudi s prenapetim umom. Joga lahko umiri um in ozdravi telo."

Meditacija - ena osnovnih veščin pri vzpostavljanju in ohranjanju zdravja

Meditacija postaja najbolj iskana "dejavnost" v sodobnem načinu življenja. Zanimanje zanjo se je v zadnjih desetih letih strahovito povečalo. Beseda nam navadno predstavlja nekaj magičnega, nekaj s čimer se ukvarjajo nenavadni posamezniki, nekaj, kar bi strašno radi preizkusili, pa še kar zamahnemo z roko, češ, saj to ni zame. Običajno besedo meditacija povezujemo z določeno religijsko tradicijo Vzhoda, z nekakšno mistiko, mistično prakso jogijev, ki ure in ure mirno presedijo v svojih, nam nerazumljivih položajih - asanah. Pa vendar- meditacija je "tu-prisotnost" in je "tam-čez".

Sama beseda meditacija je izpeljanka latinskega glagola meditari, katerega pomen je premišljevati, razmišljati in vaditi, uriti. Na poseben način vadimo razmišljanje in pri tem ves čas ohranjamo tudi zavest o "ne misliti". Meditacija je osredinjanje, ki enakovredno in uravnoteženo združuje naš razum, naša čustva, našo budnost in pripravljenost, da se

predamo. S pomočjo meditacije se naša "razpršenost", ki je posledica hitrega načina življenja, časa, ki "zahteva od nas vedno več in več", zbere v celoto; telo, duša in misli postanejo eno.

Uravnoteženo mišljenje in doživljanje ter dojemanje je temeljna skupna značilnost zahodnih in vzhodnih tehnik meditacije. Na zahodu smatramo ustanovitelja jezuitskega reda Ignacija Loyola (1491-1556) za največjega učitelja meditacije, na vzhodu pa je to utemeljitelj budizma Gautama Buda (5 stol p.n.š.).

V meditaciji obstaja cela vrsta tehnik, s katerimi dosegamo svojo osredinjenost. Nekatero tehniko so povezane z osredotočanjem na določen objekt in s stalnim vračanjem pozornosti na ta objekt. Objekt je lahko določen predmet, slika, mandala, lahko gre za ponavljanje določenih besed, zlogov, manter, gre za vizualizacijo predmetov in dogodkov, gre za sledenje in zaznavanje ritma dihanja. Druge tehnike se nanašajo na takoimenovano receptivno meditacijo, kjer svet samo opazujemo, dovolimo, da se dogaja; zavest je kot ogledalo, ki je nespremenjeno ne glede na to, kaj se ob njem dogaja. Tehniko metaforično primerjajo z mesecem, ki ga prekrivajo oblaki; meditacija razžene oblake in tedaj mesec zasije sam v svoji svetlobi.

Tretji tip tehnik se nanaša na prečiščujočo meditacijo, v kateri se srečujemo s svojimi "temnimi stranmi" zavesti, z energijami strahu, strasti, bolečine. Navadno v meditaciji spreminjamo odnos do sebe, se napolnimo s svetlobo, z zdravilnimi močmi, z ljubeznijo. V sufizmu, zenu in židovski tradiciji poznajo meditacije paradoksalnega tipa, ki slonijo na koanih - posebnih izrekih, paradoksih, ki se rojevajo navadno iz odnosa učitelj-učenec in na osnovi katerih se nam odkrijejo določene resnice.

V krščanstvu je molitev najvišja oblika meditacije.

Z meditacijo stopimo korak naprej od vsakdanje zavesti z namenom, do bi jo poglobili. Človek je v meditaciji ubrana in zaokrožena celota. Telo je neponovljiv in izredno občutljiv instrument, s katerim si v miru in tišini lahko odpremo pot v lastno notranjost. Iščemo trajni,

božanski mir. Meditacijo potrebujemo za svojo rast v svetlobi in da v tej svetlobi izpolnimo sebe. Meditacija zahteva zavesten napor da umirimo um. V tistem trenutku se v nas razrašča neka nova dimenzija lastne pomirjenosti, notranje veličine, postajamo prazna posoda, notranje bitje priključuje brezskrajni mir in blaženost. Dopustimo, da se notranjost umiri, pozabimo na svojo lastno podobo, odpremo svoje srce, dopustimo, da se vanj naseli radost in svetloba, najdemo pot do ljubezni.

Občutenje ali doživljanje lastne biti je temeljni smisel meditacije. Izkustvo lahko primerjamo z ljubeznijo, vendar doživljanje samo presega meje ubesedljivosti. Podobna doživljanja se pojavijo ob občudovanju umetniške slike, ob plesanju, ob dožemanju drugih vrst umetnosti, ob petju, v pristnem odnosu z naravo, v prijetnih medčloveških odnosih, kjer odstiramo plasti osebnosti.

Zanimivo je, da je meditacija vedno povezana še z dvema vidikoma - z umetnostjo in borilnimi veščinami. Povezovanje estetskega in meditativnega izkustva srečamo že v stari Indiji (ritualna glasba in ples) in na Kitajskem (poezija, drama) med VIII in X stoletjem. V krščanstvu se pojavi meditativno petje in glasba, v japonskem zenu se čuti povezanost s poezijo, slikarstvom, urejanjem cvetja. Meditacija je neke vrste poglobljanje, uvid v umetniško delo pred njegovim nastankom istočasno pa ima umetniško delo za cilj prenesti in prebuditi v drugem meditativno izkušnjo ali neko idejo. V borilnih veščinah meditacija lahko povečuje borbena pripravljenost, vendar služi, podobno kot v umetnosti, za iskanje točke, kjer presežemo sebe, se "stopimo z neskončnim".

Osho Radnajeesh, znani indijski guru, pravi: "Meditacija ima dva koraka: prvi, aktivni, ki sploh ni prava meditacija, in drugi, pasivni, popolnoma neaktivni, pasivno zavedanje, ki je resnična meditacija. Zavedanje je vselej pasivno, in brž ko postanete aktivni, izgubite zavedanje. Le tedaj je možno biti aktiven in zavedajoč, ko je zavedanje prišlo do takšne točke, da ni potrebna nikakršna meditacija več, da bi ga spoznali ali začutili."

Razlaga tudi, da sta pesem in ples najvišji obliki meditacije. V plesu postaneš gibanje samo in v pesmi postaneš pesem sama. Telo je pozabljeno, samopodoba zbledi. "V resnici je ples najbolj nezemeljska stvar, najbolj nezemeljska umetnost, kajti je samo ritem in gibanje. Ples je absolutno nematerialen in zato neoprijemljiv. Izzveni v vesolje: je, potem ga ni.... Plesalec je samo sredstvo: gibanje ga obvlada". Šele potem, ko začutimo popolno poistovetenje z gibanjem, lahko začnemo čutiti popolno poistovetenje z negibanjem. Če začnemo meditacijo z nečim živim, gibajočim se, potem lahko v trenutku, ko se umirimo, zaslišimo glas notranje tišine. V stanju neaktivnosti si "kozmično" in "individualno" prideta bližje. Meje med njima postanejo raztegljive, včasih ni več nikakršnih meja, začutimo odsotnost zavesti. Ni konca in ni začetka...Je samo obstoj človeškega bitja, um brez omejitev. "To je kozmično, to je božansko, to je celovitost", pravi Osho

Svojo lastno bit doživljamo pogosteje, kot si ponavadi mislimo. Velikokrat jo občutimo kot razkritje neke skrivnosti, kot neko nenavadno izkustvo, o katerem le težko s kom govorimo, kajti velikokrat nas ljudje ne razumejo, včasih nas celo zavračajo. Otroci pa skoraj ves čas na nek način "presanjarijo". Popolnoma so predani neki dejavnosti, igrajo se popolnoma vživeti, meja v doživljanju za njih ni. Z leti zgublamo to moč - biti povsem prisotni v TU in ZDAJ, vendar ravno skozi meditacijo "otroka znotraj sebe" lahko ponovno prikličemo". Goethe je zapisal: "Živo poetično zrenje v meditativnem stanju povzdigne posameznika k sicer omejenemu, a brezmejnemu vesoljstvu in verjamem, da takrat v majhnem nenadoma vidimo svet." Tako skozi ljubečo zatopitev v vsako podrobnost, ki se nam dogaja se skozi meditacijo odpiramo za doživljanje celovite, nadosebne, duhovne plati resničnosti.

Kreativna vizualizacija

Veliko se danes govori o metodah vizualizacije, o pozitivnem mišljenju v športu, zdravljenju bolezni s koncentracijo misli ipd. Vsem je skupno

razvijanje miselnih slik, s katerimi lahko neposredno vplivamo na delovanje našega telesa. Gre za trening doživljanja in podoživljanja. Seveda ima vsakdo med nami svojo »Gaussovo krivuljo doživljanja«, pa tudi starost, letni časi, način vadbe povzročajo različno moč v zaznavanju dogodka. Moč doživetja pri vadbi zariše trajno ali pa zgolj slabotno sled v našem spominu, mu da določen doživljajski ton, ki ločuje svetle od temnih dogodkov in tudi določeno celostnost ali zgolj bežnost. Ločujemo tudi med vsakdanjim doživetjem in »vrhunskim doživljanjem«; seveda je pri vsem tem vsak človek merilo samemu sebi in kar je za nekoga povsem vsakdanje, je pri nekom drugem višek doživetega.

Toda - ali imamo čas za vadbo (rekreacijo)?

Kadar se odločamo za različne prostočasne dejavnosti, za stvari, ki jih radi počenjamo, se velikokrat znajdemo pred dejstvom, da nimamo časa. Navadno so na prvem mestu službene obveznosti, potem pridejo obveznosti do družine, do svojih najbližjih, pa obveznosti do prijateljev in šele prav nekje na koncu si rečemo: "to je pa čas zame". Največkrat mora biti dan nekaj posebnega, morda je vikend, praznik ali celo dopust. Kar naprej se nam obeta kakšno delo, hitimo, vestno opravljamo vsakdanje naloge in tik preden izmučeni popadamo v posteljo ugotovimo, da spet nismo imeli časa zase.

Kolikokrat o tem razmišljamo? Koliko "stvari" ne postorimo, ker imamo premalo časa? Pa vendar smo vsi rojeni v isti čas, nihče ne more imeti več časa, kajti za vse ljudi teče čas enakomerno in vzporedno; prav nihče si ga ne more shranjevati, ga naslediti, podedovati... Ena ura ima natanko 60 minut in te so - gledane metrično - prav za vse ljudi enake. Ali res? Morda pa kljub temu obstaja način, da si "priborimo" več časa! Že Goethe je trdil: "Vedno imamo dovolj časa, le če ga pravilno izkoriščamo." Je dolgost časa odvisna od naše organiziranosti, od naših sposobnosti, od pravilnega načrtovanja, od naše spretnosti, kako "prelisičiti sekunde"?

L.Seiwert je zapisal: "Čas je kakor veter: pravilno izkoriščen nas pripelje na vsak cilj." Zaradi na videz nekega nelogičnega vzroka imajo najbolj zaposleni ljudje veliko časa za vse. Obstaja celo izrek: "Če hočeš, da bo delo hitro opravljeno, ga daj človeku, ki je prezaposlen." Je to posledica posebne organiziranosti časa? Je to "odgovoren način" preživljanja časa, je to morda celo spoštovanje časa? Nemalokrat tudi slišimo: "Čas je vreden več kot denar." Kot tak je izredno dragocen kapital, ki ga je potrebno skrbno nalagati in ga znati kar se da najbolje "obračati". In vendar ga ne moremo kupiti, ne uskladiščiti, ne pomnožiti in ne povrniti. Samo teče in je življenje samo.

Ga lahko obvladujemo, ali čas obvladuje nas? Včasih stopnja obvladovanja časa pomeni pot do uspeha. Za tem navadno stoji preiščljivi časovni oz. življenjski koncept. Pomembni so cilji! Ko so cilji jasni, na nek način vzpostavimo neposredno povezavo med obvladovanjem nalog in aktivnosti na eni strani in osebnim zadovoljstvom in lastnim napredovanjem na drugi strani. Navadno pa se soočimo z nekakšnimi izmikami pred jasnimi odločitvami. Dvomimo in se nenehno borimo z motivi, ki kakšno našo akcijo pogojujejo. Velikokrat smo neodločni, ne znamo sprejemati hitrih in učinkovitih odločitev, cincamo, čas pa teče. Kadar predolgo sprejemamo odločitve, se nam često zgodi, da se sploh o čem ne odločimo več. Tako niti ne vemo, ali smo se odločili napak, da bi "smer lahko obrnili", niti si nismo upali preizkusiti svojih sposobnosti, določenih učinkov. Se nam zdi, da tvegamo preveč? Se ne znamo odločiti? Nimamo dovolj poguma? Ali to ni pravi trenutek? Je to sploh pomembno za nas?... Nenehna vprašanja, ki "terjajo" naš čas. Če nam "filozofiranje" prinaša zadovoljstvo, je vse lepo in prav, če pa je vzrok našemu neprestanemu tarnanju, da nimamo časa, pa je prav, da spremenimo "svoj življenjski slog"

L. Seiwert nas v knjigi *Novi 1x1x obvladovanja časa uči*: “Uspešno obvladovanje časa vam bo pokazalo nove poti, kako:

- doseči boljši pregled nad vedno novimi aktivnostmi in prioritetai
- pridobiti več prostora za kreativnost
- zavestno obvladati stres, ga odpravljati in se mu izogibati
- pridobiti več prostega časa, tj. časa za družino, prijatelje, fitness in zase
- dosledno in sistematično doseči svoje cilje, da bi življenje dobilo smisel in smer.

Kako najti čas za svoje prostočasne dejavnosti, za svojo rekreacijo? Kaj pa sploh je rekreacija? Izvorni pomen najdemo v glagolu “recreo, -are”, kar pomeni znova ustvariti, pretvoriti, oživiti, okrepiti, osvežiti. V povezavi s športom, ki izvorno pomeni kratkočasje, zabavo, razvedrilo, igre, tekmovanje, je to tista dejavnost, ki prinaša človeku neposredno zadoščenje pri udeležbi v kaki svobodno izbrani razvedrilni aktivnosti. Pri tem naj bi “zaposlila” človeka celostno - duševno in telesno, čustveno in socialno, pa tudi duhovno. Dajala naj bi nam možnosti za uveljavljanje in možnosti za izražanje osebnosti, sposobnosti in nekakšne lahкотnosti, svobode, ki je v procesu dela velikokrat ne najdemo. Je preprosto možnost za doživljanje radosti mimo nekih neposrednih zunanjih - denarnih koristi, obogatila naj bi naše življenjske izkušnje, spoznanja, doživetja. Je sproščujoče razvedrilo in je hkrati priložnost za osebno izpopolnitev, rast, uveljavitev.

A.W. Green piše: “Rekreacija ni nova ideja. Ljudje so jo poznali v vseh dobah, čeprav ji najbrž niso posvečali toliko časa kot prav dandanes. Komična drama pri Grkih, rimski cirkusi in gladiatorske igre, procesije v srednjem veku itd. so njene zanimive predhodnice. Človekovo razvedrilo je nedvomno toliko staro kot človeška družba.”

Današnji čas zahteva našo “celovitost” na delovnem mestu. Velikokrat postajamo suženj delovnega procesa, še zlasti, kadar je delo monotono,

kadar se slabo znajdemo, kadar dela ne opravljamo "s srcem", kadar nas živčno utruja in izčrpava, kadar opravljamo neke preproste, stereotipne gibe... Hiter življenjski utrip zahteva od nas hitrih odzivanj, iznajdljivosti v različnih okoliščinah, hitrega osmišljevanja raznih vtisov, izrečenih besed, kar vse nas velikokrat vodi v stresne situacije. Naša nesposobnost, da bi si življenje "dobro" organizirali, naša slaba telesna pripravljenost, naša nezmožnost, da bi se hitro in učinkovito "revitalizirali" še poslabšajo vsakdnevno doživljanje časa.

Tako prihajamo v nenehno "stisko s časom" in pri tem najprej "zanemarimo sebe". Izgubljammo sposobnosti, da bi tenkočutno prisluhnili svojim potrebam, da bi izrazili "potlačene vitre" svoje osebnosti, da bi cenili vsak trenutek svojega življenja. Izgubljammo sposobnosti za prijateljevanje, za raziskovanje drugih ljudi in tudi sebe, za odzivanje na glasbo, besedo, tišino. Pozabljamo na lepoto gibanja, narave, soljudi...Stiska s časom nam ne daje možnosti za obisk gledališča, za izlete v druge kraje, za oddih v hribih, na morju, na domačem vrtu. Velikokrat izgubljammo čas za počitek, za iskanje miru in lepote trenutka, v katerem živimo - preprosto tega TU in ZDAJ. Talmud je zapisal tale stavek: "Ne reci, ko bom imel čas za to, mogoče za to nikoli ne boš imel časa. Če ne zdaj - kdaj potem?"

Interes je tisti, ki nam kroji razporejanje časa! Interes za uspehom pri delu - poklicni interes, pa tudi interes za polno in lepo preživljanje "zasebnega časa". V prvi vrsti gre za pozitiven način razmišljanja in ravnanja, za pravilno načrtovanje in razporejanje časa, gre pa tudi za našo voljo in odnos do preživljanja vsakega trenutka. Tri pravila veljajo:

Vsak dan storite kaj, kar vas zelo veseli.

Vsak dan storite kaj, kar vas občutno približa vašim osebnim ciljem.

Vsak dan storite kaj, kar vam prinese ravnotežje z delom.

Gibanje : mirovanje

Prav je, da se veliko gibljemo, vendar v vsak dan vnesimo tudi čas za počitek, sanjarjenje, "lenarjenje", čas za tišino, za doživljanje brezčasnosti. Ohranimo zanimanje za karkoli! Toliko je še neodkritih svetov, ki bi jih lahko spoznali in toliko je časa..Včasih samo pogledjmo kakšno lepo sliko, fotografijo. Nekaj časa samo opazujmo s sproščeno pozornostjo. Ne vsiljujmo si "velikih" misli, samo pustimo, da odplavajo. Vedno bolj mirno usmerimo svoje čute na podobo narave, na vsebino, na barve, na oblike. Prepustimo se, da čustva vzvalovijo znotraj nas in počasi zaznamo, da nam je iz zunanjih oblik uspelo priti do nekakšnih notranjih zaznav, do nečesa, kar je v nas »pomembno«, pa je kar naprej skrito in "zasuto" z vsakdanom.

Biti prijatelj svojemu telesu, biti njegov zaščitnik - ni lahka naloga. Vedno lahko najdemo pomoč pri zdravnikih, terapevtih, kiropraktikih, trenerjih itd., vendar brez našega sodelovanja in hotenja, brez svoje lastne volje so cilji skoraj nedosegljivi. Vse, kar počnemo, kar mislimo, kar pojemo in popijemo telo "posname" in na nek način "zrcali". Če nas boli ena noga, prevzame večji del teže druga; spremeni se delovanje kinetičnih verig, razmišljamo drugače, naša pozornost se spremeni, v mišicah se pojavi drugačna napetost. Kajti telo je celovito in ves čas teži k homeostazi, ravnovesju med vsemi funkcijami, tako telesnimi kot tudi duševnimi. Pri tem je izredno pomembno, kako se hranimo. Telo ima svojo lastno integriteto, vendar ga je potrebno "poslušati", mu priskočiti na pomoč s pravilno prehrano, z dovolj dolgim počitkom in z voljo, da bi živeli zdravo in vitalno.

Kaj pa naša miselnost?

Mišljenje je tisto, ki spravlja v gibanje sile, ki celo v najbolj zahtevnih okoliščinah vodi v akcijo, spodbuja dosežke. Misel nam pomaga, ko se je potrebno spoprijeti s težavami. Prav pozitivna misel lahko včasih iz

nemogočega pripelje do povsem mogočega. Misel na uspeh in to, da vanj verjamemo, nam zagotavljata jasno pot uresničitve. Misel lahko preusmeri naš pesimizem in turobnost v optimistična stališča in entuziazem. Prav entuziazem pa je nenehno sproščujoča se sila, ki prispeva, da se osredotočimo na določeno nalogo. Ko se navdušujemo nad seboj ali nad nekim delom, nad kakšno stvarjo, lahko v trenutku spoznamo, kakšne nove kvalitete "živijo" v nas, kako bogato je lahko življenje. Samozaupanje dobi polet, preveva nas nova volja, malodušje se porazgubi, napetosti izginejo. Navadno sta navdušenje in polet nalezljiva in potegneta za seboj še vse, ki so v naši okolici. Zakoni o energiji nas učijo, da pozitivne vibracije "vlečejo", zato smo radi v družbi ljudi, ki "vibrirajo", so vitalni, nas navdušijo, očarajo, pritegnejo. Od ljudi, ki opravljajo neko delo z veliko vnemo in radostjo, kar srkamo vzdušje in spodbude.

Vendar navdušenje ne more uspevati v umu, napolnjenem s turobnimi, nezdravimi, destruktivnimi mislimi. Potrebujemo vedrost, pozitivna pričakovanja in naravnost, zaupanje v novi dan, ko se zjutraj zbudimo. Potrebujemo tudi stremljenje k "svetlim ciljem", zavzetost za "nove priložnosti" in spoprijemanje z izzivom. Optimizem nam daje krila in moč za "polet" skozi življenje. Vznemirjenje je tisto, ki vzpodbudi v nas moč, če je naravnano v pravo smer.

Za pozitivističen pogled na svet pa se je prav tako kot za telesno pripravljenost, potrebno uriti. Urjenje vedrih misli in stališč utegne biti težavno za tiste posameznike, ki se nagibajo k samodejnim negativnim odzivom. Uspeh je odvisen od odločenosti za ohranjanje pozitivnega navdušenja. Nobenega malodušja ne potrebuje, nobene potrnosti, nobenega negativizma. Zlasti potrnost in depresija, ki sta večna spremljevalca stresa, uničujeta ustvarjalnost in ovirata naše sposobnosti za obravnavanje stvari, za željo po izpopolnjevanju, po spreminjanju. Razmišljati o zadovoljstvu - ne- biti zadovoljen! Sprejeti priložnosti in kar naprej- učiti se iz možnih slabih izkušenj! Predvsem pa - rad imeti, ljubiti- delo, ljudi, stvari, okoliščine in tudi sebe!

Naše telo je ves čas se spreminjajoč organizem. Rodimo se, rastemo in se nenehno spreminjamo. Celice organov se razkrajajo in se spet obnavljajo. Celice kože se v celoti obnovijo enkrat na mesec, želodčne stene vsakih pet dni, jetra se obnovijo v šestih tednih, vsakih sedem let smo "praktično drug človek". Z leti se našim celicam pri obnavljanju tu in tam zatika, postopki se nekoliko upočasnijo, povprečno za 1 odstotek se po tridesetem letu v vsakem letu telo postara, propada: pojavijo se gubice, mišice začno pešati, telo izgublja svojo napetost in svežino, maščobno tkivo se bohota, popuščati začnejo čutila, kosti postanejo bolj krhke, vzdržljivost, moč, vitalnost nekako zahrbtno slabijo, v telo se prikrađe okornost, prožnost izginja iz leta v leto, spomin peša, vedno težje smo kos zahtevnim koordinacijskim nalogam. Znanstveniki na univerzi Tuft so normalno staranje določali s pomočjo naslednjih meril:

- mišična masa se po mladostni zreli dobi zmanjša (v desetih letih povprečno za 3,3 kg),
- zmanjša se moč (propad motoričnih enot)
- zniža se stopnja bazalnega metabolizma(za 2% na vsakih 10 let),
- poveča se telesna maščoba(med 20 in 60 letom se podvoji glede na mišično maso),
- zniža se aerobna kapaciteta,
- povišuje se krvni tlak,
- zmanjšuje se sposobnost izrabe glukoze v krvnem obtoku,
- povečuje se stopnja holesterola v krvi,
- manjša se trdnost kosti,
- slabša se sposobnost regulacije telesne temperature.

Veliko prej preden se zares postaramo lahko staranje preprečimo z zavestnim programiranjem uma in vedenjem, da lahko ostanemo mladostni, če bomo le znali uporabiti moč svojega namena.

Če v sebi zadržujemo nakopičena čustva, smo pesimistični glede prihodnosti. Telesni mehanizmi se ne morejo več ustrezno spopadati s stresom, posledica je velikokrat betežnost in bolezen. Obup nad tem,

da se staramo, občutek brezupa nas še bolj postarata. Naše celice nenehno predelujejo naše izkušnje in jih presnavljajo glede na naša stališča. Nekdo ki je žalosten, ima znižano raven hormonov, število možganskih impulzov se zmanjša, poruši se cikel spanja. Ravno nasprotno se dogaja ob občutku veselja in zadovoljstva. D.Chopra v svoji knjigi *Mlado telo in neodvisen um* še dodaja: "Žrtve bolezni, staranja in smrti postanemo zaradi praznin v našem poznavanju samega sebe. Če izgubimo zavest, izgubimo inteligenco. Če izgubimo inteligenco, izgubimo nadzor nad končnim proizvodom inteligence, človeškim telesom. Zato je najpomembnejši poduk nove miselnosti: če hočete spremeniti svoje telo, najprej spremenite svojo zavest. Vse, kar se vam zgodi, je posledica tega, kako vidite sebe."

Recept: ravnovesje in harmonija

Ključnega pomena v življenju je ravnovesje. Pri tem gre za **zmernost, rednost, počitek in dejavnost**. J. Krishnamurti, sodobni modrec, je do svojega devetdesetega leta ohranil svežino, modrost, uvidevnost in nezmanjšano vitalnost. Prav takšnega srečamo Leona Štuklja in Draga Ulago in tudi mnoge ljudi v naši soseščini, ki so uspeli "prelisičiti" čas s svojim odnosom do življenja in načinom preživljanja časa.

Pravijo, da dežela, kjer se nihče ne stara, živi znotraj nas; naše življenje se razteza na vse strani, na širna področja izkušenj in še na širša področja energije, informacij in inteligence; to je naša tišina uma, polnost neubesedenih pomenov, možnih resnic in odnosov, prebliskov misli, občutij srca. Ko smo se sposobni združiti s tokom življenja, ko prisluhnemo svojemu telesu, zapolnimo lahko praznine, ki se pojavljajo ob misli na staranje, najdemo nove vrednosti, ki bi jih sicer prezrli.

Chopra piše: "Ko je vaša pozornost usmerjena v preteklost ali prihodnost, ste v polju časa, ustvarjate staranje. Če pa je življenje posvečeno sedanosti, je najbolj resnično, ker preteklost in prihodnost ne vplivata nanj. Obstaja

le sedanji trenutek, preteklost in prihodnost sta projekciji uma. Če se osvobodite te projekcije, se vam odpira prostor za čisto novo izkustvo - za izkustvo večno mladega telesa in neodvisnega uma.”

In še v nečem se je potrebno uriti - v doživljanju miru in spokojnosti. V zavestnem delu tudi za druge, ne le zase. V srečevanju z ljudmi. V srčnosti. V sanjarjenju, kjer se rojeva ustvarjalnost in navdih. V zahvali za lepe trenutke. Morda je to pot, da bi kljubovali pritiskom, ki so posledica hitrega pretoka informacij, razvoja tehnologije in neprestane konkurence - sveta in okoliščin ki so lahko naši “zavezniki” ali pa naši “nasprotniki”.

Stroji se z delom iztrošijo, človeško telo pa je v nasprotju - bolj zdravo, kolikor bolj ga uporabljamo. Če mišice naprezamo, ne propadejo, temveč so krepkejše; krepkejše mišice nam zagotavljajo več energije, več energije nam daje večjo vitalnost, večja vitalnost vzpodbuja našo duševno in telesno prožnost. Obstaja naša kronološka starost - koliko smo koledarsko stari, biološka starost - koliko je staro naše telo glede na njegovo “izrabljenost” osnovnih telesnih funkcij in psihološka starost - ki se nanaša na naše počutje. Ne starajo se vsi organi enako hitro, tudi bolezni se ne razvijajo pri vseh ljudeh enako, vendar pri večini ljudi igra najpomembnejšo vlogo psihološka starost. Negativni dejavniki kot so depresija, nesposobnost izražanja čustev, pomanjkanje vsakodnevnih navad vadbe in dela, nezadovoljstvo z delom, ki ga opravljamo, stalne in pretirane skrbi, obžalovanje vsega, čemur smo se morali odreči, hitra jeza, prevelika samokritičnost - vse to vpliva na zavedanje naše starosti, po drugi strani pa nam zadovoljstvo pri delu, občutek osebne sreče, sposobnost smejanja, sposobnost prijateljevanja z ljudmi, redna vadba, prijetno preživljanje prostega časa, sposobnost izražanja čustev, optimizem dajejo možnost za drugačno preživetje življenja.

Morda v tem življenju ni pomembno le to, da bi imeli, kar si želimo, temveč to, da bi cenili in se veselili tega, kar imamo! Naš pozitiven notranji pogled na svet nam lahko zagotavlja srečo neodvisno od

bogastva, družbenega položaja ali celo zdravja. Naš odnos do sebe, naše samospoštovanje in naš odnos do drugih sta prav tako pogoja za doživljanje sreče.

Dalajlama ugotavlja, da obstaja še drug vir za srečo - to so odnosi med ljudmi, ki temeljijo na zavedanju, da smo človeško bitje, del človeštva. Vez z drugimi ljudmi lahko zadostuje, da v nas zaživi občutek lastne vrednosti in dostojanstva. Ta povezanost je lahko vir tolažbe tudi takrat, ko izgubimo vse ostalo. Človeška toplina, ljubezen in sočutje niso pogojeni z bogastvom niti uveljavljenostjo v družbi! Neodvisni so od zunanjega sveta - gnezdiijo v našem srcu.

Suzana Tamaro nam v svoji knjigi *Pojdi kamor te vodi srce* svetuje: "Kadar hočeš nekaj doumeti, potrebuješ tišino...Molk je kakor krpa, za vselej odstrani prevleko prahu. Razum je ujetnik besed; če ima kak ritem, je to neurejeni ritem misli. Srce pa diha, med vsemi organi je edino, ki utripa, to pa mu omogoča, da se uglesi na širša utripanja... Sreča se te polasti brez vidnega vzroka, je kot sonce: greje tako, da črpa iz tvojega lastnega srca..." in knjigo zaključijo z naslednjo mislijo: "Ko se bodo odprle pred tabo številne poti,...se usedi in počakaj. Vdihni globoko in z zaupanjem, tako kot si vdihnil takrat, ko si prišel na svet; ne dopusti, da te kaj zmoti, ampak čakaj. Samo čakaj. Bodi pri miru, čisto tiho in prisluhni srcu. In ko ti naposled spregovori, vstani in pojdi, kamor te vodi..."

Literatura:

- Capra, F.: Tao fizike. Opus, Beograd, 1989
 - Chia, M. : Taoistična pot transformacije stresa v vitalnost. Doblanovič. D. samozaložba, 1993
 - Chopra, D.: Mlado telo in neodvisen um. Vale-Novak, Ljubljana, 1996
 - Gavin, J.: Fitness is Changing the World . Mind-Body Fitness, IDEA, 1993
 - Jackson, L.: Medau -The Art of Energy.-Thorsons, London, 1992.
 - Lad, V. : Ayurveda – the Science of Self Healing. Lotus Press, New Mexico, 1984
 - Le Poncin, M.: možganska telovadba. CZ, Ljubljana, 1998
 - Lindemann, H.: Premagani stres. CZ, Ljubljana, 1977
-

-
- Musashi, M.: Knjiga petih prstanov. Amalietti, Ljubljana, 1999
 - Peale, P.V.: Živeti vse življenje. DZS, Ljubljana, 1997
 - Peck, M.S.: Svet, ki čaka, da se bo rodil. MK, Ljubljana, 1994
 - Rajneesh, O.: Moj put, put belih oblaka. Esotheria, Beograd, 1990
 - Ramovš, J.: Doživljanje, temeljno človekovo duhovno dogajanje. založništvo slovenske knjige, Ljubljana, 1990
 - Rogers, E.J.: Create Your Own Joy. Llewellyn Publications, St. Paul, 1994
 - Rosas, D., C. Rosas: NIA Guts'n Grace Workout. IDEA, Orlando, 1996
 - Seiwert, L.J.: Novi 1x1 obvladovanja časa. Doba, Maribor, 1997
 - Stojanović, S.: The Art of Meditation, Yoga and Buddhism. Arion, Zemun, 1988
 - Tamaro, S.: Pojdi, kamor te vodi srce. MK, Ljubljana, 1999
 - Tracy, B.: Brezmejna moč mišljenja.
 - Zagorc, M.: Dance- the Creating With Movement, Faculty of Sport, Ljubljana, 1992
 - Zagorc, M.: Sprostimo se. Fakulteta za šport, Ljubljana, 1997
 - William, K.: The Mind-Body Connection, Mind-Body Fitness, IDEA, 1993
-