



– Od rane mladosti joga je bila djelom mog života, pohađala sam satove još u osnovnoj školi, nastavila s različitim radionicama na fakultetu, čitala, istraživala, no sve je bilo poprilično neozbiljno do unazad tri godine kad se desila – ljubav. Joga je za mene upravo to – ljubav, prihvaćanje, strpljenje, odvažnost, predanost. Ona se možda izvana čini kao »neko dosadno istezanje« ali iznutra ona je mnogo, mnogo više. Ako želimo pravilo proći kroz praksu potrebna je puna koncentracija i potpuna predanost. Potrebno je ujediniti dah s pokretom i ne izgubiti ga niti u jednom trenutku prakse, potrebno je paziti na poravnanja, na pravilnu aktivaciju mišića i fokusa gledanja. Drugim riječima, potrebno je biti sada i ovdje i to je ono zbog čega se nakon prakse osjećamo smirenijima, uzemljenijima i prisutnijima – kaže lijepa Martina Hautman Matijaš, djevojka tjedna iz Bjelovara.

– Čim naš pogled odluta s dristi (točke fokusa), odlutat će i misli, a kad one odlutaju ni (ujjayi) dah nije više s nama. U jogi je važno da je svaka asana (položaj) izvedena pravilno i sigurno i upravo iz tog razloga zahtjeva puno, puno snage. A ona se ne stiče preko noći već ozbiljnim trudom – pojašnjava lijepa Martina.

Postoje različiti stilovi joge-neki su više dinamični od drugih. Svatko za sebe može pronaći što mu odgovara, sigurna sam. Mnogi se iznenade na prvom satu jer ne očekuju brz tempo ni toliko znoja.

Naime, joga je sve češće tema predavanja i radionica stručnih vijeća po osnovnim i srednjim školama, školama s učenicima s teškoćama i kako učitelji prepoznaju kao jedan od divnih oblika za rad s djecom - kroz jogu se mogu obrađivati lektire, učiti o zaštiti okoliša, savladavati gradivo iz prirode i društva. I sami učenici lijepo su reagirali na taj način rada.

– Često čujem ljude kako govore da joga nije za njih jer su previše energični i trebaju nešto gdje će se »ispucati« – kaže lijepa Martina te dodaje – Sama sam takva i jedino što mogu reći je da je nama (energičnima) joga i više nego potrebna! Požar ne gasimo vatrom, već elementom koji je svojim karakteristikama potpuno suprotan vatri – vodom. Tako je i s ljudima, višak energije zapravo je svojevrsni disbalans organizma i da bismo ga vratili u ravnotežu trebamo ga umiriti. Svojom prirodom težimo ravnoteži, dakle ni premalo ni previše energije, ni premalo ni previše veselja, tuge, rada, odmora...

{clgallery}images/stories/djevojka_tjedna/2016/Travanj/Martina_01_04/G1/{end-clgallery}

– Na kraju zašto ju ja toliko volim, zbog svega onog što me je naučila a to je u prvom redu da poštujem svoje tijelo i njegove mogućnosti, da prepoznam granice i da se čuvam. Naučila me da strpljivošću, u jogi nema preskakanja, ako tvoje tijelo za nešto nije spremno, to poštuješ i radiš na tome da se promjeni; malo po malo pomaknut ćeš svoje granice. A granica zapravo nema, bitna je samo strast i želja, bitan je onaj Tapas (samodisciplina) koji nas svakodnevno vraća na mat. Shvatiš da su granice postavljene samo u našim glavama, a da je tijelo predivan instrument koji može nezamislivo. Odjednom shvatiš kako se jednaka pravila događaju i van prostirke za vježbanje – pojašnjava lijepa Martina.

– I zaljubiš se u jogu, u sebe i sve oko sebe, u život! – govori lijepa Martina Hautman Matijaš, trideset trogodišnja učiteljica joge u studiju za jogu i pilates »Motus Bjelovar«, u kojem se osim pilatesa i jazz dancea i joge, nude i dječja joga te joga za trudnice.

– Joga postaje sve popularnija, u smislu da ljudi prepoznaju dobrobiti koje nam ona daje, čvrsto i zdravo tijelo te um otporniji na vanjske podražaje, što je jedan od glavnih načina borbe sa stresom. Posebno sam ponosna na naše najmlađe članove ali i na njihove roditelje. Satovi dječje joge naši su najzabavniji satovi, pomno osmišljeni kako bi djeca igrajući se razvijala motoriku, ali i učila o prirodi koja nas okružuje, o životinjama, okolišu, razvijali pozitivnu sliku o sebi, toleranciju, brigu za druge- kod nas nema natjecanja, pokreće nas zajedništvo – zaključuje lijepa Martina koja je završila obuku za joga učitelje u »Sanga yoga studiu« kod jedne od naših najcjenjenijih učiteljica, Nine Vukas. Svoje školovanje nastavila je na naprednoj obuci te obuci za učitelje prenatal joge, a ima i diplomu tajlandske masaže, koja se također nalazi u ponudi studija »Motus«.