



YOGA BARRUAN HASTEN DA DENA



 AINHOA MARIEZKURRENA ETXABE
 IZARO MARIEZKURRENA ETXABE

Aurkikuntza baten beharrak bideratu zuen Andonegi yogara. Arte martzialak eta surfa aspalditik praktikatzen ditu. Zerbait falta zuen ordea. Yoga filosofia gisa definitzen duen liburu bat erosi zuen, bizitza osotasunean barnatzearen ideia azpimarratzen duena: “Ez da soilik zer egiten den, nola baizik”. Lehen klasea eman zuenetik pasio bihurtu du, eta bizitzaren ardatz.

Yogak Indian ditu erroak eta erlijioarekin eta errituarekin du lotura, baina hemen ez da berdin ulertzen fedearen kontu hori: “Fedea beti izan dugu, Elizak nola erabili eta politizatu duen beste kontu bat da. Mugatu egin dute eta norberaren barrutik kanporatu. Barneko fedea galdu dugu politikoa bihurtu delako, baina guztiok dugu txinpart hori. Erlijio bat izan gabe, yogak badu espiritualitatearekin lotura, hori maite dut”.

Yoga interpretatzeko modua desberdina da jendarte bakoitzean, baita praktikatzeko moduak ere, Andonegik azaldu digunez. Yoga mota guztietan zabalduena Hatha da; %95ak egiten du. Hitzak berak eguzkia (ha) eta ilargia (tha) esan nahi du. Dinamismoa eta atsedena. Gorputz fisikoa eta arnasa. “Erdibidea atzematea da gakoa”, esan

digu, gorputz “osasuntsua” izatea osotasunean. “Batetik malgutasuna eta sendotasuna landuko dira postura desberdinen bitartez. Bestetik arnasketaren kontzientzia hartuko dugu, energia kontrolatzeko ezinbestekoa”. Yoga, beraz, fisikotik hasi eta ikusezina iristen da: meditazioa, erlaxazioa, kontzentrazioa eta arnasketa.

Arnasketak garrantzi handia du, gorputza eta burua lotzen baititu: “Yoga sortu zutenek zorrotz begiratu zioten inguruari, animaliei esaterako. Konturatu ziren animalia askori bihotza fite joaten zitzaie. Beste batzuei aldiz lasai. Konturatu ziren antsietatea dugunean arnasa joaten dela fite eta bular goialdean mantentzen dela. Arnas hori superfiziala da eta kontrolatu behar da. Saiatu ziren kontrakoa bilatzen: arnasa luzatu eta sakontzen. Eta horrekin estresa lasaitzen zela ohartu ziren”.

ESTRESAREN AROA

“Estresa da gaurko eritasunik handiena”, dio Andonegik. “200.000 urte daramatzagu hemen eta azken 100 urteotan asko aldatu da bizia”. Emozio horiek kudeatzeko tresnarik ez dugu erabiltzen, eta bizi kalitateari min egiten dio

horrek: ezin loak hartu, nekatuta bizi, kafea edan, loa berriro galdu, lasaigarria hartu, urduritu, diafragma tenkatu, arnasketa bularraldean soilik zentratu, korapilota tripan, gosea galdu eta abar. “Inork galdetu dio bere buruari ea nola egiten duen arnas?”. Emozioek arnasa-rekin lotura zuzena duela adierazi du eta yoga dela hori lantzeko aukera bat.

Ikuspegi berarekin egiten den oro babesten du berak: “Ez du zertan yogarekin izan, izaten ahal da pasiera bat, itsasoa arnastea, kantatzea, dantzatzea, marraztea, ongi elikatzea, behar bezala murtzikatzea... Edozerk balio du, eta gauza horiek edonork egin ditzake, yoga bezalaxe”.

Beragana zuzentzen dira 8 urteko umeak zein 88 urteko agureak. “Bakoitzaren gorputzaren araberakoa izango da norberak jarritako zailtasuna. Ez dago mailarik, ez lehiarik. Bakoitza bat da, bakarra eta konparaezina”. Osasuntsu bizitzeko hainbat gako eman digu: gorputza onartu eta ez gerran izatea, zoriontasuna kanpoan atzemateaz gain barnean aurkitzea, norbera ezagutzerekin hurkoa ulertzea, norbere buruarengan pentsatu eta maitatzea, eta energia kontrolatzen jakitea. ●