



**J**oga je muzika duše. Tko se bavi jogom, plijevi korov iz svog tijela, pa vrt može napredovati, rasti i cvjetati - jednom je rekao poznati indijski guru i učitelj joge. Netko tko redovito vježba jogu, bit će puno opušteniji, a zahvaljujući vježbama disanja moći će se nositi s današnjim stresnim načinom života.

S tim se u potpunosti slaže diplomirana instruktorka joge Renata Reiner, Primorka zagrebačkih korijena koja se već dvadeset godina bavi jogom, a danas jedina u Hrvatskoj podučava hormonalnu

jogu namijenjenu ženama u menopauzi i onima s hormonalnim poteškoćama:

- Prije dvadesetak godina kada sam se počela baviti jogom, ona se smatrala nečim neobičnim, gotovo kao da pripadaš nekoj sektu. Bilo je to doba Jane Fonde i aerobika, svi smo skupa s njom skakali i dahtali, sjećam se da sam doma dolazila mrtva umorna, u gorem stanju nego što sam odlazila i pitala sam se s vremenom o čemu se tu radi. Osjećala sam da se „praznim“ a htjela sam se „napuniti“, nisam ni sama znala čime, ali danas znam da se radilo o energiji, tj. *prani*. Sjećam

# Pogled u vlastitu dušu

Tekst: **IVANA KOVAČIĆ**

Snimila: **MICHAELA HERRMANN**

*Renata Reiner, Primorka zagrebačkih korijena, jedina je certificirana instruktorka joge u Hrvatskoj koja pomaže ženama s hormonalnim problemima.*

se, došla mi je u to vrijeme u ruke knjiga o jogi koja me jako zaintigrirala, i tako je postepeno krenulo moje druženje s tom istočnjačkom vještinom, druženje koje je preraslo u ljubav.

Nesuđena pravica danas s drugim suprugom živi na dvije adrese, u vili iznad Ičića i stanu u Münchenu:

- Moj život je postao zanimljiv kada sam srela svog sadašnjeg supruga. Dva-deset i pet godina provela sam u braku u kojem mi nije bilo omogućeno da se realiziram na način na koji sam to uvijek željela. Ta želja je rasla s odrastanjem

mojih sinova i jednoga dana kada je za takvu odluku sazrio trenutak, odlučila sam napustiti svoju bezbrižnu svakodnevicu. U tom trenutku, sve se preokrenulo naglavačke. Slučajno sam, makar u životu prema karma jogi ne postoji slučajnost, preko dobre prijateljice upoznala mojeg sadašnjeg supruga, zaljubila se na prvi pogled i shvatila da sam našla onu srodnu dušu o kojoj sam uvijek maštala. Zvuči kao jeftini holivudski ljubić, ali tako je bilo. Život koji sam do tada vodila ostavila sam iza sebe, uzela nešto malo stvari i krenula za München. Bilo





*'Bavljenje jogom nije lagan put, nije bio ni meni. Joga nije čaroban štapić, to je jedan dugi put, način života, stav prema životu. Ona zahtijeva puno dobre volje, motivacije, discipline, upornosti.'*

terapije. Dinah je odmah pomislila kako je to povezano s njenim dugogodišnjim vježbanjem joga. Kako bi pomogla i drugim ženama, osmislila je program usmjeren na hormonalno zdravlje žene. Iz raznih stilova joga preuzela je vježbe za jajnike, štitnjaču i hipofizu, spojila ih s tibetanskim energetskim vježbama i moćnom tehnikom trbušnog *bhastrika* disanja za podizanje energije i time začela novu vrstu joga.

Renata pojašnjava da se hormonalna joga temelji na holističkom pristupu menopauzi koji organizam uzima

je to ludo i hrabro. Odjednom sam se nakon tolikih godina našla na novom početku...

S obzirom na puno slobodnog vremena te izvrsno poznavanje njemačkog jezika, Renata je u Münchenu krenula na jogu kojom se i ranije bavila, počela se školovati, pohađati seminare, predavanja i radionice po Njemačkoj, te završila dvogodišnje školovanje za instruktora u tradiciji Sivananda joga u Yoga Vidya centru u Münchenu. Uskoro je i sama počela održavati tečajeve što joj je bila dugogodišnja želja:

*Konačno sam živjela svoje* snove, bila sretna i ispunjena emotivno, duhovno, obiteljski i poslovno. Bavljenje jogom nije lagan put, nije bio ni meni. Joga nije čaroban štapić, to je jedan dugi put, način života, stav prema životu. Ona zahtijeva puno dobre volje, motivacije, discipline, upornosti. Njezin tempo je lagan, korak po korak, ali sa svakim novim korakom proširujemo naše unutarnje granice. Položaji u jogi, tzv. *asane*, usklađeni su s disanjem, a čim povežemo pokret i disanje umirujemo naš um. Joga stoga nije samo gimnastika, ona je relaksacija, koncentracija, meditacija, kontrola disanja, zdrava prehrana i pozitivni način razmišljanja. Znanja i vještine koje dolaze s Istoka izvrsno odgovaraju duhu našeg vremena. Naša razumom obilježena zapadnjačka kultura okrenuta materijalnom, doživljava jedan osvježavajući povjetarac duhovnosti sa istoka. Upravo se u našem hektičnom društvu traži ne samo tjelesni, već i duhovni fitness, a joga to povezuje - otkriva Renata.

Iako se godinama bavila tradicionalnom *hatha* jogom, Renata se prije tri godine oduševila hormonalnom jogom. Ova relativno nova vrsta joga potječe iz Brazila, a osmislila ju je početkom 90-ih godina danas osamdesetčetvorogodišnja Dinah Rodrigues, diplomirani psiholog i filozof iz ugledne liječničke obitelji iz San Paola.

I sama instruktor joga, inspiraciju je dobila iz vlastitog životnog iskustva. Naime, njezin je ginekolog ustanovio kako izazito dobro podnosi menopauzu te da ima visoku razinu hormona bez uzimanja hormonalne nadomjesne

kao jednu funkcionalnu cjelinu u kojoj je bitno održati harmoniju:

*U posljednjih se nekoliko*

godina pojavio veliki interes za alternativno rješavanje hormonalnih problema i za pronalaženje prirodnog puta za probleme menopauze i općenito hormonalnog disbalansa. Sve više žena odbija nadomjesnu hormonalnu terapiju, a i brojna znanstvena istraživanja s time u vezi ne idu joj u prilog. Znanstveno je dokazana povezanost porasta raka dojke i moždanog udara kod žena koje su uzimale nadomjesne hormone. No, taj podatak ne isključuje potrebu konzultacije s liječnikom; naprotiv, u današnje vrijeme je suradnja školske i alternativne medicine potrebna. Meni osobno je ta suradnja s ginekologom iznimno važna, s obzirom da hormonalna joga predstavlja vrstu terapije koja se ne može primijeniti za sve slučajeve. Recimo, kod uznapredovale endometriozе, kod većih mioma, kod nerazjašnjenih bolova u trbušnoj šupljini i nekih drugih indikacija - tvrdi naša sugovornica i nastavlja:

- S druge strane, učinci bavljenja jogom su pozitivni i općepoznati: uravnoteženost tijela, duha i uma, ispravno držanje, zdrava kralježnica, dobar metabolizam. Možemo reći da je *hatha* joga usmjerena na održavanje našeg zdravlja i na neki način ima preventivni karakter. Za razliku od *hatha* joga, hormonalna joga ima terapeutsku



Varlovska 4, 10000 Zagreb, www.kenzo.com

**KENZO**

ZNACINA LUSA - FRIGORIFERA  
Zagreb Airport - Trnava



funkciju. Naime, ona želi ispraviti nešto što više ne funkcionira kako treba. Ova vrsta joge prvenstveno je namijenjena ženama u menopauzi, ali i onima koje imaju menstrualne probleme ili ne mogu zatrudnjeti. Rezultati istraživanja koje je Dinah provodila na sudionicama tečaja, pokazuju da je kroz vježbanje hormonalne joge došlo do znatnog povišenja hormonalnog statusa, da su se mnogi simptomi smanjili, a neki i potpuno povukli, te da se redovito podiže vitalitet i dobro raspoloženje.

Renata je knjigu o hormonalnoj jogi prvi puta ugledala na polici biblioteke u Yoga Vidya centru u Münchenu. S obzirom da je i sama došla u godine hormonalnog disbalansa, ovaj novi tip joge i te kako ju je zainteresirao. Stoga se prijavila na seminar u Düsseldorfu, upravo kod Dinah Rodrigues, te je nakon dvije godine intenzivnog rada, učenja i volontiranja stekla certifikat instruktora hormonalne joge. Redovitim vježbanjem tijelo je dovela u



harmoniju, riješila se glavobolje i ublažila simptome PMS-a. Kada se i sama uvjerila kako hormonalna joga djeluje, odlučila je i drugima ponuditi nešto tako djelotvorno, jednostavno i prirodno. Danas njezini tečajevi hormonalne joge osposobljavaju polaznice da ovladaju određenim tehnikama vježbanja, disanja i vizualizacije koje nakon završenog tečaja mogu svakog dana samostalno primjenjivati kod kuće.

*Jedina certificirana instruktorka hormonalne joge u Hrvatskoj ne skriva fascinaciju svojom učiteljicom, Dinah Rodrigues i njezinom iznimnom karizmom:*

- Unatoč poznim godinama, Dinah s jednakim žarom putuje svijetom kako bi prenosila svoje znanje brojnim poklonicima. Uvjerena sam da je upravo njezina naglašena osobnost pridonijela uspjehu hormonalne joge među ženama
- kazuje nam Renata.

I dodaje:

- Kad je čovjek promatra kako s lakoćom savija tijelo i

izvodi „svijeću“, prvo što pomisli jest da bi i sam želio biti u takvoj formi u njezinim godinama. Iznimno je vitalna, mladolika, ženstvena te pršti vitalnošću i energijom - s osmijehom govori naša sugovornica koja i sama na početku svojih 50-ih izgleda sjajno i mladoliko.

Uz jogu, Renata je imala priliku upoznati mnogo zanimljivih ljudi, a prošle godine posjetila je Indiju. S veseljem nam je pričala događaje s putovanja:

*Bilo je uzbudljivo od samog početka. Lufthansa je štrajkala, u Njemačkoj je bio pravi kaos, većina letova je otkazana, ali ja sam bila sigurna da će sa našim putovanjem sve biti u redu. Stigli smo do New Delhija, zatim sat vremena do Dehadruna u državi Uttarakhand koja graniči s Tibetom, pa dodatnih sat vremena autobusom do Rishikeshu gdje se održavao deseti po redu međunarodni festival joge. Uz cestu krave, majmuni, djeca, svuda vlada kaos, uopće nema prometnih znakova i svi stalno trube*

u znak komunikacije. Pogled na strašnu prljavštinu i bijedu stisnuo mi je grlo. Slika se promijenila kad smo stigli u Rishikesh, prekrasan mali gradić smješten podno Himalaja gdje izvire Ganges. Ovdje se nalazi centar duhovnog i vjerskog turizma i ajurvedske medicine. Imala sam dodatnu sreću, jer se te godine održavala Kumbha Mela, najveća svečanost za hinduse. Taj događaj se održava svakih 12 godina i privlači stotine tisuća hodočasnika iz cijelog svijeta koji se ritualno kupaju u Gangesu da bi pročistili karmu.

Parmath Niketan *ašram* u kojem smo bili smješteni zaista je poput raja na zemlji, od prekrasne arhitekture do hortikulture. Ganges je tu čist, bistar, tirkiznozelen. Jedan cijeli dan smo proveli vježbajući uz tu svetu rijeku u kojoj smo se ujedno ritualno okupali ispirajući grijehe. Za to vrijeme svete krave su nam pojele *lunch* pakete. Osim krava, ovdje je sve puno majmuna, opasnih, divljih i ružnih, spremnih na svakojake sitne lopovluke.

Na festivalu joge bilo je 500 sudionika iz oko 50 zemalja svijeta. Osjećao se snažan naboj u zraku. Došli su i svjetski poznati učitelji joge, bilo je tu velikih zvijezda poput Gur-

mukh Kaur Khalsa, kraljice *kundalini* joge iz Los Angelesa kod koje vježbaju Madonna i Sting. Zatim je tu bio svjetski poznati duhovni učitelj i vizionar iz Amerike Andrew Cohen, pa Gabrijela Božić sa *jivamukti* jogom i mnogi drugi koji pripadaju samom vrhu svjetske joga scene.

Uživala sam na festivalu, dizala se u 4 ujutro da nešto ne propustim, upoznala mnoge stilove joge, bila često gladna jer zbog njihovog poimanja higijene nisam mogla jesti. Spašavalo me voće koje se ispire kupljenom vodom iz plastičnih boca, a i zubi se tako peru, makar se i uz mjere opreza mnogi razbole. Prošla sam puno neugodnih cijepljenja da ostanem zdrava, ali isplatio se.

Dok Renata prepričava događaje iz Indije pada mi na pamet scena iz nedavno prikazanog filma „Jedi, moli, voli“ s Julijom Roberts u glavnoj ulozi. Film je podijeljen na tri različite cjeline od kojih je jedna snimana u Indiji. Julia također provodi vrijeme u *ašramu*, sudjeluje u svečanosti-

Ray, na čijim je radionicama osobno sudjelovala.

Opisuje nam kako izgleda tipičan dan u *ašramu* u Bad Meinbergu:

- Moj guru Sukadew Bretz je živio 12 godina u Rishikeshu. Bio je desna ruka Swami Vishnu Devavande, direktinom učeniku Swami Sivanande u čijoj tradiciji radim jogu. Dan počinje *pranayamom*, tj. disanjem ili meditacijom, kako tko želi, od 6 do 7 ujutro. U 7 sati počinje Satsang, nešto poput molitve, i traje do 8 sati. Tu meditiramo, pjevamo mantrе i druge pjesme, pročita se neka zgodna priča i onda slijedi *arati* - paljenje svijeća pred oltarom. Svjetlost svijeća simbolički čisti naš duh i budi našu šestu čakru, tzv. treće oko. Od 8 do 9 sati je predavanje, od 9 do 11 sati vježbamo jogu, a potom slijedi prvi obrok koji ujedno predstavlja doručak, marendu i ručak. Što se tiče hrane, jedemo uglavnom povrće, puno voća, sjemenki, žitarica. U jogijskoj prehrani nema luka i češnjaka, crne kave, crnog čaja, alkohola, cigareta i droge, a

seksualni odnosi su na vlastitu odgovornost. Za vrijeme takvog intenzivnog

čišćenja organizma dolazi do vrlo snažnih reakcija, pa je važno da za to vrijeme ne trujemo svoj organizam.

Pauza nakon ručka traje do 14 sati, ali za to vrijeme imamo *karma* jogu, odnosno radimo za opću dobrobit - čistimo, radimo u kuhinji, kopamo u vrtu, već prema tome gdje smo se prijavili. To je zato da naučimo služiti, biti ponizni i osvijestiti da ne moramo uvijek raditi samo iz koristi. Od 14 do 16 sati još je jedno predavanje, a od 16 do 18 ponovno dva sata vježbamo jogu. Slijedi večera i pauza do 20 sati kada je svečana večernja moli-

tva - *satsang*. Od 21 do 22 sata traje posljednje predavanje nakon kojega slijedi zasluženi odmor. No, najzanimljivije je da nakon tako intenzivnog dana često nisam bila ni umorna.

Naprotiv, puna energije još bi znala čitati do ponoći. Moja dobra prijateljica s kojom sam bila u *ašramu* dolazi svakih pola godine na dva tjedna da se napuni energijom kako bi mogla izdržati svoju napornu svakodnevnicu na poslu.

Za kraj razgovora pitali smo ovu temperamentnu i nasmijanu instruktoricu joge što je zapravo motivira da izdrži ovakav tempo koji iziskuje prilično ustrajnosti i odricanja nekih životnih užitaka na koje smo navikli:

- Kako lijepo kaže Ralf Sturm, moj kolega iz Yoga Vidya ašrama u Bad Meinbergu: "Jedan jedini sat joge u životu je dovoljan da osjetite njenu dobrobit."

Dok vježbamo jogu, otvara nam se mogućnost da na trenutak zaustavimo vrijeme, da se zagledamo u vlastitu dušu i da osjetimo što nam je potrebno. Jer to je većina nas zaboravila... ☺

#### **NA TJELESNOJ RAZINI:**

**oblikuje tijelo**

**poboljšava pravilno držanje tijela**

**osnažuje mišiće**

#### **NA HORMONALNOJ RAZINI:**

**aktivira produkciju hormona**

**smanjuje hormonalne smetnje**

**sprječava bolesti koje nastaju kroz hormonalnu neuravnoteženost**

#### **NA PSIHIČKOJ RAZINI:**

**razgrađuje stres**

**ublažava nesanicu**

**ublažava depresivna duševna stanja**

**ublažava migrene i glavobolje**

#### **NA ENERGETSKOJ RAZINI:**

**aktivira i izjednačava individualnu energiju**

**pospješuje primanje i raspodjelu životne energije (prane)**

**revitalizira organe za produkciju hormona**

## Učinci hormonalne joge:

ma, grozi se prljavštine i bijede i prepusta se duhovnosti pokušavajući proniknuti u sebe. Tijekom boravka u *ašramu*, na neko vrijeme se obvezuje na šutnju i nosi bedž na kojem piše „SILENCE“ (šutnja).

### To sa šutnjom je vrlo zanimljivo.

U mojih tjedan dana šutnje posvetila sam vrijeme intenzivnoj meditaciji i osjećala se vrlo ugodno. Za vrijeme šutnje se umire misli, ne troši se bespotrebno energija na prazne razgovore, okreneš se potpuno na unutra, ponireš u sebe, u svoju samu srž, do onog što je duboko zakopano unutra, do onog zrna duhovnosti koje čuči u svakom od nas i čeka da skinemo prašinu s njega i da ga pustimo da proklija. To nije uvijek ugodan proces, ali je jako koristan.

Renata se trenutno dodatno školuje za učitelja meditacije kod Sukadeva Bretza, čovjeka koji je osnovao Yoga Vidyu, najveći centar joge u Europi.

Upisala je i školovanje za *triyogu*, poseban, ženstveni stil joge koji je prije trideset godina osmislila Amerikanka Kali