

SUSRET Renata Reiner, instruktorka joga koja »živi svoj san«, pješači uz lungomare i pre

Sreća djeluje iscjeljuju

Promijenila sam grad, državu; otišla sam vođena svojim srcem u neki novi život, da se konačno posvetim onome što želim i za što sam rođena. Nije bilo lako početi sve ispočetka, onako od nule, ali nošena entuzijazmom i ljubavlju, svi strahovi su nestali - povjerala nam je Renata Reiner**Aleksandra KUČEL-ILIĆ**

Renata Reiner se već dugi niz godina nalazi među onim osobama koje promoviraju smisao bavljenja jogom, te u njezin svijet privlače i osobe »zlatnih godina« s područja Liburnije i šire. Otišla je i korak dalje, pa sada u Opatiji vodi i školu za instruktore TriYoge...

– Bavim se jogom više od trideset godina. U mojoj mladosti yoga nije bila raspostranjena kao danas, dapače, bilo je pomalo čudno da se neko bavi jogom, smatralo se da je tako nešto rezervirano samo za nekakve čudake i alternativce. I meni je trebalo vremena da otkrijem jogu. Tražila sam nešto, ni sama nisam znala što... Uvijek me zanimalo kretanje i boravak u prirodi koja me od najranijeg djetinjstva fascinirala. Bavila sam se tenisom, skijanjem, aerobikom, a onda sam otkrila yogu i shvatila da je to ono što tražim, što me ispunjava i čini sretnom. I tako je polako sve drugo otišlo u drugi plan, a joga je postala moj poziv. Naravno, ljubav prema prirodi je ostala snažno prisutna i svakodnevnim uživam u ljepotama našeg kraja. Uživam u kupanju, uživam u šetnjama našim lungomarem, kada god stignem pješice odlazim iz Ičića u Opatiju do joga studija, i uopće svaki trenutak koristim za hodanje i udisanje svježeg zraka.

Kako je to lijepo opisao Paulo Coelho u »Alkemičaru«, kada nešto iskreno i duboko želimo iz sveg srca, onda se sve snage svijeta slože i podrže tu našu želju. I tako je i mene Svemir podržao i prije petnaest godina potpuno sam promijenila život, hrabro, vođena intuicijom u koju sam vjerovala. Promijenila sam grad, državu; otišla sam vođena svojim srcem u neki novi život, da se konačno posvetim onome što želim i za što sam rođena. Nije bilo lako početi sve ispočetka, onako od nule, ali nošena entuzijazmom i ljubavlju, svi strahovi su nestali, samo sam išla za svojom intuicijom... i danas živim svoj san. Radim ono što volim i uživam u svakom danu. To ne znači da je uvijek lako i da nema izazova i prepreka na putu, ali kada je čovjek u dobroj energiji, sve se na kraju nekako posloži.

Ljubav na prvi pogled**Čujemo da u Vašem radu ima i određenih novosti...**

– Posljednjih petnaest godina uglavnom putujem po svijetu i učim. I ne čini se da će se tu nešto uskoro promijeniti. Jer, što više učim, to sam svjesnija koliko toga još ne znam... Završila sam nekoliko edukacija iz joga, certificirani sam učitelj Sivananda Yoge, Hormonalne Yoge, Vinyasa Yoge, TriYoge. Sljedeće godine

završavam edukaciju iz Yoga terapije kod Jadranka Mikleca, a upisala sam i četverogodišnju edukaciju kod Sigmara Gerkena, Core Evolution - psihoterapiju u pokretu. Mogu reći da se sve više okrećem ka joga terapiji jer mislim da je upravo to ono što današnji čovjek treba. Treba mu opuštajuća joga, s akcentom na svjesnom disanju, treba mu balans između snage i fleksibilnosti, treba mu

Bavila sam se tenisom, skijanjem, aerobikom, a onda sam otkrila yogu i shvatila da je to ono što tražim

“Masaža je odlična stvar, u njoj svi uživaju, ali joga je još korak naprijed, tu sami morate nešto učiniti, pokrenuti svoje tijelo, pokrenuti protok energije i osjetiti ponovno život u svakoj stanici svoga tijela

Renata Reiner

meditacija u pokretu, opuštanje u pokretu... a sve to nudi TriYoga i zato se sada bavim samo TriYogom, jer je u njoj objedinjeno sve što sam do sada naučila. Neizmjenno sam zahvalna da sam prije deset godina u Münchenu na jednom seminaru upoznala Kali Ray i TriYogu koju je ona osmislila prije četrdeset godina, te ju i dalje razvija, putuje po svijetu i vodi seminare i radionice. Bila je to kod mene ljubav na prvi pogled i znala sam da je to joga za mene, tu jogu sam tražila cijeli život. Edukacija je trajala četiri godine, završila sam sve stupnjeve, no i dalje putujem nekoliko puta godišnje u inozemstvo i učim osobno od Kaliji, ali i kod njenih najpoznatijih učenica. Upravo sam se vratila iz Chieminga u Njemačkoj gdje sam provela sedam dana na seminaru.

Zbog čega je TriYoga tako posebna?

– TriYoga je posebna, drugačija od svih drugih stilova joga koje poznajem. Svakim danom me sve više fascinira i što se dulje njome bavim, sve više uživam u tom načinu izvođenja pokreta. Akcent je na izuzetno polaganim valovitim pokretima kraljeznice, pokreti su usklađeni s disanjem, pri tome stalno masiramo kralježnicu, vrlo polako i kontrolirano, doslovce kralježak po kralježak. Pri tamo aktiviramo one najdublje slojeve mišićne strukture koje nam daju snagu i podržavaju kičmeni stup. Pravi je užitek promatrati promjene na polaznicima satova joga, promatrati kako im se vraća osmijeh na lice, to je joga koja čovjeka čini sretnim, a to je cilj i smisao joga. Ujedno, to je i najbolja moguća terapija. Sreća djeluje iscjeljujuće. Sretni ljudi su zdravi ljudi.

Posebno iskustvo

Prva generacija učitelja TriYoge početnog stupnja završila je edukaciju pod vašim vodstvom. Gdje su se održavale edukacije i kakvi su vaši dojmovi?

– S obzirom da već deset godina vodim satove TriYoge u Opatiji, posljednjih sedam u hotelu 4 opatijska cvijeta – Camelija, s vremenom se stvorila potreba i želja kod jedne generacije polaznika koji dolaze već godinama,



Joga nikada ne prestaje, jer joga je način života



Mnogi ne žele pokušati, ali griješe



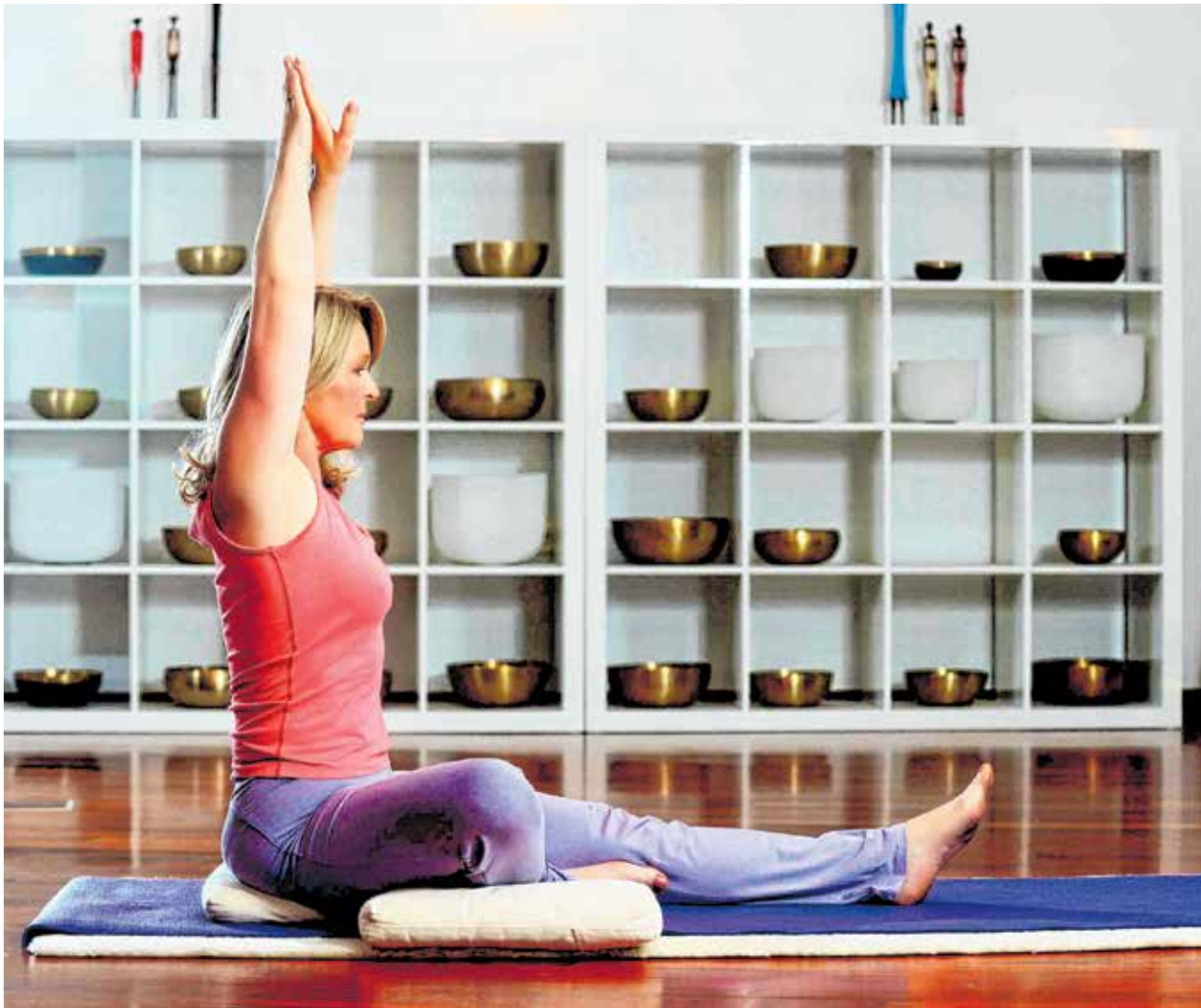
Radim ono što volim i uživam u svakom danu



TriYoga je posebna

renosi svoja znanja i iskustva u školi za instruktore TriYoge u Opatiji

...će i to je smisao joge



Kada je čovjek u dobroj energiji, sve se na kraju nekako posloži - Renata Reiner



Joga je postala moj poziv

Vesela grupa »golden age«

- Tečajevi, odnosno satovi joge održavaju se tijekom cijele godine u prekrasnom prostoru hotela Camelija, 4 opatijska cvijeta. Koncipirani su po razinama, tako da odvojeno vježbaju početnici, te polaznici starije dobi, naša najveselija grupa »golden age«. Tu su i satovi za naprednije i iskusnije polaznike koji su zahtjevniji. Priključiti se može uvijek, uz prethodnu najavu, jer je broj polaznika ograničen. Vježba se u malim grupama i to je svima ugodno. Povremeno se održava radionica Hormonalne Yoga Terapije, u Rijeci i Zagrebu.

da za njih organiziram školu. Naime, željeli su naučiti baš taj stil vježbanja, a nisu bili spremni putovati jednom mjesečno u inozemstvo i tamo polaziti edukaciju. Ostati kod kuće, u svom gradu, puno je ugodnija i naročito financijski povoljnija varijanta. I tako smo krenuli, i isplatilo se. Promatrati postupnu transformaciju kod polaznika škole na svim razinama, fizičkim, zdravstvenim i duhovnim, biti uz njih u svakom trenutku, podržavati ih i bodriti, prolaziti s njima uspone i padove, često i prave krize, i na kraju se zajedno veseliti i uživati u rezultatima uloženoj truda, zaista je posebno iskustvo. Među svima nama nastalo je jedno ugodno prijateljstvo, osjećaj povezanosti za cijeli



Dobra volja, upornost i kontinuitet

život. I to ide dalje, jer joga nikada ne prestaje, joga je način života i kada vam jednom uđe pod kožu, nastaje najljepša moguća ovisnost koju možete zamisliti i poželjeti svakome. To je potreba da se svakodnevno opustite, da na trenutak zastanete i svjesno se povežete sa svojim tijelom i sa svojim disanjem, dobro istegnute i na taj način izbacite iz sebe svu napetost, umor, stres koji je postao ozbiljnija prijetnja zdravlju, te na trenutak zaboravite na brige i probleme.

A što je meni bitno, nisam više sama i jedina, sada imam nekoliko pouzdanih osoba na koje se mogu osloniti, koje me mogu po potrebi i zamijeniti kada sam na putu, a to je veliko olakšanje. Isto tako, Opatija je dobila nekoliko kvalificiranih i kvalitetnih instruktora joge koji su itekako potrebni našem gradu.

Što planirate dalje i kada ćete organizirati sljedeću edukaciju, i tko se može prijaviti?

- Sljedeća edukacija trebala bi početi početkom prosinca, ima već nekoliko prijava.

Može se prijaviti svatko, bez obzira na godine i znanje joge. Prethodno iskustvo je uvijek poželjno, ali nije nikakav preduvjet. Najvažnija od svega je duboka želja da se nešto promijeni u svome životu, da se nauči nešto više o sebi, o tome kako smo satkani, da uđemo u trag patnji koja je uzrok mnogih bolesti, da naučimo kako ukloniti patnju iz svog života i kako živjeti u miru sa sobom i svojom okolinom.

Ugodan ispit

Naravno, potrebna je i dobra volja, malo upornosti i kontinuiranosti. Tih mjeseci dok traje edukacija potrebno je svakodnevno vježbati i malo učiti da bi se na kraju moglo opušteno pristupiti ispitu koji je vrlo ugodan, zamišljen kao sedmodnevni retreat. To je pravi vrhunac cijelog školovanja, sedam dana intenzivnog druženja i ponavljanja cjelokupnog gradiva. Ja nisam ovlaštena voditi ispit, uvijek dolazi »senior teacher« s

velikim iskustvom i znanjem. Tako je to organizirano u cijelom svijetu. Inače, TriYoga se održava u četrdeset zemalja diljem naše planete i ima oko 2.000 certificiranih učitelja. TriYoga je koncipirana tako da se uči postupno, svaka razina ide postupno dublje i tijelo ima vremena da se opusti i privikne na određene zahtjeve. Kada se jednom počnete baviti jogom, onda shvatite da nije bitno koliko se možete sagnuti, nije to smisao joge. To je iskripljena slika koja vlada među ljudima, i nažalost mnogi ni ne žele pokušati jer misle da to nije za njih. Joga nije samo istezanje, nije ni samo tjelovježba. Joga nije samo tehnika. Te slike u kolektivnoj svijesti prikazuju iskripljenu sliku joge koja se danas raširila svijetom. Joga je puno više od svega toga. Željela bih citirati jednu lijepu definiciju joge koju sam nedavno pročitala koja na vrlo jednostavan način objašnjava taj njen dublji

2.000
certificiranih
učitelja TriYoge
na svijetu

KALI RAY

Prije deset godina u Münchenu je na jednom seminaru upoznala Kali Ray i TriYogu koju je ona osmislila prije četrdeset godina, te ju i dalje razvija, putuje po svijetu i vodi seminare i radionice

smisao: - Znanost joge je, jednostavno govoreći, znanost bivanja u savršenom poravnanju, u apsolutnoj harmoniji, u potpunoj usklađenosti sa svemirom. Brojne fluktuacije vanjskog svijeta djeluju na svakog od nas, no joga je znanost stvaranja unutarnjih situacija baš onakvih kakve želite. Kad sami sebe precizno ugodite da unutar vas sve predvidno funkcionira, iz vas će prirodno poteći vaše najbolje sposobnosti- (Sadhguru).

Grad wellnessa

S obzirom na wellness ponudu koja je u Opatiji jako prisutna, kolika je potražnja za instruktorima joge?

- Opatija je grad wellnessa, s dugom tradicijom. Današnja wellness ponuda u svijetu nezamisliva je bez prostora za jogu i bez kvalitetnog joga instruktora. To dvoje više ne ide jedno bez drugog. Ne znam koliko su naši hotelijeri toga svjesni. Kod nas se još uvijek nudi uglavnom fitness. Mislim da to treba osvijestiti, jer današnji čovjek traži opuštanje, predah od napora i konstantne jurnjave, a to mu pruža joga. Čovjek koji se

“ Sretni ljudi su zdravi ljudi

Renata Reiner

cijeli dan napreže preko svojih granica, ne treba još dodatno naprezanje napornim vježbama u fitnessu, naročito ne u kasnim večernjim satima, to čak može biti kontraproduktivno u određenim situacijama. Joga nudi i jedno i drugo, istovremeno razvija snagu, ali uz opuštanje. I tu je ta njena dobrobit i posebnost. Mislim da svaki hotel u Opatiji treba kvalitetnog instruktora joge, godišnji odmor idealno je vrijeme da se čovjek posveti sebi. Masaža je odlična stvar, u njoj svi uživaju, ali joga je još korak naprijed, tu sami morate nešto učiniti, pokrenuti svoje tijelo, pokrenuti protok energije i osjetiti ponovno život u svakoj stanici svoga tijela. Da ne govorimo o tome kako mnogi ljudi imaju zdravstvenih problema i treba im poseban pristup, a za to ponovno trebamo jogu, odnosno joga terapiju. Me ne često zovu ljeti iz raznih hotela, iz turističke zajednice, privatni iznajmljivači koji nude luksuzne vile i stanove. Nekoliko godina za redom vodila sam jogu na brodu. Današnji gost traži jogu, i tu sigurno ima jako puno prostora da se ponudi više i bolje. Ali, joga koja se nudi, mora biti kvalitetna, gosti moraju biti zadovoljniji. Zato je kvalitetna edukacija vrlo važna, nije bitno da samo dobijete certifikat, važno je da ste nakon škole spremni samostalno i sigurno voditi satove joge. A edukacija TriYoga to omogućava.