

živi u strašnoj situaciji. Družim se sa mnogo žena poput mene, one su prave lavice i u odgajanju dece i u karijeri. Treba potencirati tu njihovu snagu, hrabrost i upornost, jer ćemo na taj način ohrabriti i neke druge žene koje se plaše da napravite taj odlučujući korak i preuzmu sudbinu u svoje ruke. Pre nekoliko godina sam na jednom seminaru čula rečenicu: "Ti sama s lakoćom i radošću podižeš svoju decu." I onog momenta kad sam je usvojila i prihvatila, zaista je postalo tako.

DEČJE LEKCIJE Priznaje da je prvo morala da nauči da se izbori sa strahom.

- On je s jedne, a ljubav s druge strane. Kad postoji, nema ljubavi, i obrnuto, ako je ljubav tu, nema ga. Uvek idem u susret svom strahu i skačem u vatru zbog onog čega se plašim. Odličan je pokretač, kad se pojavi i trunka bojazni, već znam da će mi to biti sledeći izazov, da s tim moram da se suočim. I trudim se da tome naučim i svoje kćerke.

Odgajanje dece u današnje vreme je veoma zahtevno, nezavisno od toga postoji li zajednica partnera ili ne.

- Najveći izazov su okolnosti u kojima živimo, ali u tome imam dva odlična saradnika. One pomažu meni da rastem, a i ja njima, i to je divan proces. Najvažnije je da šta god da se dešava, kroz sve to prolazimo sa osmehom na licu i da nikad ne upadnemo u monotoniju. U brojnim prilikama kćerke su mene učile i vaspitavale.

Devojčice ne pokazuju interesovanje za jogu, mada je Mija u poslednje vreme počela više da se zanima za ono što mama radi.

- Ona je prvi sudija, ako kaže da joj je vežba prijala, onda mogu da idem dalje. Vanja je sasvim drugačiji tip, nju to ne interesuje previše i ne forsiram je, smatram da svako treba da radi sve prema svom senzibilitetu. Međutim, nedavno smo

Odgajanje dece smatra najvećim izazovom svakog roditelja



Kćerke su u brojnim prilikama nju učile i vaspitavale

Prilikom svakog udaha i izdaha trebalo bi da brojimo do pet ili šest, i ako na taj način svakodnevno počnemo da dišemo samo deset minuta, već smo mnogo uradili za svoje zdravlje

imale situaciju kad joj je pravilno disanje veoma pomoglo. Vraćale smo se iz Liona i kad je avion sleteo, Vanju je uhvatila mala panika, nije imala vazduha, pa je poželela da odmah izađe. Objasnila sam joj da je sve u redu, da vazduha ima dovoljno i nagovorila je da, dok ne izađemo, duvamo u papirne kese i takmičimo se ko će najviše da ih naduva. Kad je čovek uznemiren, dah je kratak, i kod Vanje se kesa postepeno naduvala, pošto je cilj bio da produžimo i udah i izdah. Bila je to lepa i zanimljiva lekcija kako možemo sebi da olakšamo u situaciji panike ili straha ako smo sami. Ili da pomognemo nekome drugome ukoliko ga zadesi takva stvar.

DIŠI DUBOKO Trudi se da prenese poruku kako joga ljudima pomaže da budu bolji u svakodnevnom životu.

- Vežbe su zaista prilagodene svakome, može da ih izvodi i bakica pored malog ekrana. Ljudi

najčešće počinju da vežbaju ukoliko imaju neki zdravstveni problem, a trebalo bi da bude upravo suprotno, da čine to kad je sve savršeno i da se tada pripreme za situacije koje dolaze, jer je život nepredvidiv, dobro i loše se uvek smenjuju. Ne vežbamo jogu da bismo u njoj bili bolji, nego da budemo bolji u svakodnevnom životu. Kad uđem u neki položaj, dolaze mi različite emocije, od prijatnosti i neprijatnosti, blagobola do besa, a pravilnim disanjem, odnosno udisajima i izdisajima, učimo da pustimo te situacije da odu a da ne padnemo u vatru. Dah je direktno povezan s emotivnim stanjem, svaki put kad smo uznemireni, uplašeni, kad nas neko izbaci iz takta, površan je ili isprekidan i ubrzan. Produžujući dah automatski kontrolišemo telo, emotivno i psihičko stanje. Kad naučimo da kontrolišemo tu našu prvu i osnovnu vezanost, jer s udahom dolazimo na svet, lakše kontrolišemo sve druge situacije u životu. Gledajući sve one atraktivne jogičke položaje, lju-

di imaju pogrešnu predstavu da ne mogu da rade jogu, a ja ponavljam kao papagaj, ako možete da dišete, možete i da vežbate.

Ističe da je prosečan broj udaha i izdaha četrnaest u minuti, a ukoliko se smanji na osam, već je mnogo toga dobrog urađeno za organizam.

- Prilikom svakog udaha i izdaha trebalo bi da brojimo do pet ili šest, i ako na taj način svakodnevno počnemo da dišemo samo deset minuta, već smo mnogo uradili za svoje zdravlje. Kao što se svake večeri tuširam da sa sebe spremno prijavštinu koja se nakupila tokom dana, tako bi trebalo da izbacimo i negativnosti koje smo pokupili od drugih ljudi, jer telo pamti svaki stres koji mu priredimo. Ako samo pet puta tokom dana duboko udahnemo kroz nos, pa onda napravimo dvostruki izdah, već možemo da osetimo kako se naš organizam polako opušta. Sve kreće od daha, a kad ga postanemo svesni, bićemo svesni i svog tela. ■



Sebi je odredila misiju da razbije predrasude o samohranim majkama