



# Joga – dėl savęs ir kitų

„Jei kas prieš dešimt metų būtų pasakęs, kad gyveniu taip, kaip gyvenu šiandien, būčiau tik pasijukusi, kad visa tai iš fantastikos srities“, – prisipažįsta jogos instruktorė Gerūta Sprindytė. Įkūrusi jogos studiją „Ekojoga“, dabar ji mano, kad visa gyvenime keičiasi kaip nesulaikoma upės tėkmė.

**Baigė tiksluosius informacijos mokslus? Kaip viskas susiklostė, kad tapai jogos instruktore?**

Iš tiesų visą laiką norėjau studijuoti dailę, o sportas buvo šalia. Nors mokykloje, priešingai, buvau visai nesportiška. Dėl aukšto ūgio mane visada kviesdavo žaisti krepšinį, tinklinį, o aš kamuolio bijodavau ir nuo jo bėgdavau. Krepšininke netapau, bet studijų metu pamėgau keliauti: KTU žygeivių klubas „Ažuolas“, aplinkosauginio judėjimo bendrija „Atgaja“ buvo bedraminčių ratas. Kiekvie-

ną savaitgalį su kuprinėmis eidavome pėsčiomis, važiuodavome dviračiais. Lankėme Lietuvai brangias vietas. Atgimimo pradžioje buvo labai svarbu meilė, pagarba Tėvynei. Dabar kartais šie žodžiai skamba banaliai, bet anuomet, Sąjūdžio laikais, tikrai gyvenome ta dvasia, viską darėme iš idėjos. Ekologija dar nebuvo madinga, bet šiukšles rinkti – savaime suprantamas dalykas. Vėliau atradau kalnus, be to, atsiradė sienos, su turistų, alpinistų klubais buvo galima keliauti šiek tiek toliau,

pamatyti Europą, įveikti kalnų viršukalnes.

Mane visada žavėjo rytietiškos sporto šakos, jų filosofija... Norėjau ir pati išbandyti. Gal aikido, gal karatė... Ir vis nesiryždavau, kol vieną dieną sesuo pasakė einanti į jogą. Apstulbau – nei ji planavo, nei norėjo, bet realizavo drauge. Ir visa, ką pamačiau, ką išbandžiau, pasirodė labai sava, lyg šimtą metų būčiau tai dariusi. Užsikabinau, į jogą klimpau vis giliau ir giliau.

Nors niekada negalvojau, kad galėčiau to mokyti kitus. Tačiau per dešimtmetį kristalizuojosi mintys, ko pati norėčiau, ką pakeisčiau, kaip galima padaryti geriau. Tuo pačiu metu mokiausi ir šiaurietiškojo ėjimo. Pasirodė keista, kad tokio įdomaus ir naudingo dalyko Lietuvoje praktiškai nėra kas pamoko. Tada kilo mintis, kad norėčiau tuo užsiimti. Kūno kultūros akademijoje įgijau sporto teorijos ir praktikos instruktoriaus kvalifikaciją. Praktikos turėjau nemažai, nutariau

pabandyti dirbti jogos ir šiaurietiškojo ėjimo instruktore, todėl 2008 metais subūriau pirmąją savo bendraminčių ir pasekėjų grupę.

**Sakoma, kad rezultato galima pasiekti dvejopai: per išorinius dalykus aplanko vidiniai pokyčiai arba per vidinius pokyčius keičiasi ir išorė. Ką apie tai manai?**

Be abejo, galima pradėti nuo jogos pratimų ir į tai žiūrėti tik kaip į sportinę veiklą, bet ilgai savaime norėsis keisti ir gyvenimo būdą arba pradėti keisti gyvenimo būdą, o tada ir visa kita pasikeis. Harmonija vis tiek yra galutinis taškas. Savo gyvenime irgi matau pokyčių. Galiu pasakyti labai nestandartiškai: niekada gyvenime man nereikėjo pinigų. Visuomet, ką turėjau, pasirūpindavo tėvai. Rodos, jiems labiau nei man reikėjo, kad turėčiau automobilį, butą. Aš visus pinigus išleisdavau kelionėms, galėdavau važiuoti autostopu, traukiniais, patogumas visiškai nerūpėjo. Rodos, materialus pradas man buvo užslopintas. Mama mokė, kad svarbiausia

– žmogaus vidus. Kita vertus, pinigų tada ir nebuvo. Mus auklėjo per kultūrą, meną. Tokia ir užaugau, o joga, manyčiau, harmonizavo, padėjo suvokti, kad finansiniai dalykai taip pat svarbūs. Pradėjau galvoti, kad būtų neblogai susitvarkyti buitį, gyventi patogiau. Dabar manau, kad normalu siekti tiek dvasinių tikslų, tiek materialinių dalykų. Tai turi turėti vienodą matą, negali būti kraštutinių. Gamtoje jų irgi nebūna. Kad išliktum, turi mokėti prisiiderinti. Na, štai, kad ir ekologija. Gyvenant mieste reikia turėti pinigų, pavyzdžiui, ekologiškam maistui, buities priemonėms, o gal, pasvajokim, net ir elektromobiliui...

**Ar ekologijos tema nėra šiek tiek spekuliuojama? Jogos treniruo-tės dabar taip pat madingos...**

Visa priklauso nuo požiūrio. Juk neisi į jogą, jei tau nepatinka. O jeigu matai sau iš to naudą, vadinasi, tai ne tik mada. Galų gale ši mada neatsirado iš niekur. Buvome suvaržyti, apie daugelį dalykų, kurie vyksta pasaulyje, nė menkiausio supratimo neturėjome, todėl dabar, kai visko labai daug atsirado, naujovės tapo madingos. Tačiau galime pažiūrėti, pavyzdžiui, į Ameriką arba didžiuosius Europos miestus. Ten irgi labai daug jogos klubų. Miestuose, kur daug judėjimo, streso, joga žmonėms padeda atsipalaiduoti.

**Joga tau – daugiau sportas?**

Žinoma, joga – sportas, kita vertus, tai lemia ir mūsų gyvenamoji aplinka. Lankantis Indijoje, keletą kartų pratybas vedė indai. Suvokiu, kad Indijoje joga ir mūsų joga yra du visiškai skirtingi dalykai. Jų joga tokia paprasta, kaip mūsų apšilimas. Ten daugiau filosofijos, meditacijos ir net religinių apeigų. Pas mus viskas vyksta intensyviai, bet gal mums to reikia, šaltuose kraštuose ir apšilimui reikia daugiau laiko. Mums tenka prisiiderinti prie savo klimato ir gyvenimo būdo. Pasiduoti rytie-

čių filosofijai nėra sava. Tada pagalvojau, kad mes tiek stengiamės, tiek dirbame, o indai savo požiūrį perima su motinos pienu.

Daugeliui mūsų labai svetima visa, kas susiję su religija, ši tema iki šiol išlieka sudėtinga, todėl Lietuvoje susieti jogos pratybas su filosofija nėra taip lengva kaip rytiečiams. Aš pati jau užaugusi ieškojau tikėjimo. Nors mano tėvai buvo tikintys, namie turėjo Bibliją, tačiau norėdami apsaugoti nuo problemų vengė kalbų ir diskusijų, nes tais laikais tikėjimas buvo uždraustas. Tačiau mums visiems reikia dvasinio prado, todėl daugelis ateina mokytis jogos siekdami vidinės harmonijos ir dvasingumo. Nenoriu kitiems užkrauti savo požiūrio, geriau ieškoti to, kas visiems artima. Manau, kad harmonijos galima siekti stebint gamtą ir būnant joje, gamta visiems bendra. Todėl ir savo interneto puslapyje skelbiu: susitikime gamtoje 365 dienas per metus. **Betgi gamtoje jogos asanas mieliau daryti vasarą...**

Kodėl? Vaikščioti galima iš-tisus metus, o gerai apšilus ir Saulės pasveikinimą bei keletą kitų asanų ir ant sniego padaryti (juokiasi).

**Dabar daugelis gydytojų kalba apie tai, kad žmonės po jogos pratybų kreipiasi į juos dėl traumų. Kaip patartum rasti tinkamą jogos instruktorių?**

Kodėl nekalbama apie traumas po aerobikos arba kultūrizmo treniruočių?.. Kiekvienas sportas rizikingas. Natūralu, kad jei žmogus ateina visiškai nesportavęs, nejaučia savo kūno, treneriui labai sunku pasakyti, ką jis gali daryti, o ko ne. Instruktoriai visada pasako: „Klausykite savo kūno, nedarykite per daug.“ Jeigu žmogus neklauso, nes jam labai norisi neatsilikti nuo tų, kurie padaro daugiau, traumas neišvengsi.

O instruktorių siūlyčiau rinktis įsiklausant į save ir priešais stovintį žmogų pajusti kaip asmenybę. Aš kaip tik taip rink-

davausi. Galbūt aerobikos salėje to nepajusi, nes viską užgožia muzika ritmas. O subtilesniuose sportuose labai svarbu, kad tau tiktų žmogus, kad šnekėtų ta pačia kalba, kad būtų panašus jo požiūris ir supratimas apie gyvenimą, kad rastum bendrų dalykų.

**Į ką atsižvelgi, kai susirenka grupė skirtingų žmonių?**

Visada sakau, kad geriau daryti mažiau nei per daug. Prašau nekreipti dėmesio į trenerį, nes jis, entuziazmo pagautas, visada nori gerų rezultatų. Liepiu klausytis savęs. Pas mane susirenka 6–8 žmonės, todėl spėju visus sužiūrėti. Be to, tą pačią asaną galima atlikti maksimaliai gerai ir „pasimuliuoti“, taigi krūvio užtenka visiems. Jei matau, kad žmogus nesistengia, vėluoja atlikti pratimus, vadinasi, pavargo, todėl nereikia jo raginti ir prievartauti. Jam tiesiog užtenka to, ką padaro, tegul pailsi. Visada yra kur tobulėti. Jogos kelias labai ilgas, tuo jis ir dėkingas bei įdomus.

**Sakoma, kad kiekvienas gyvenime sutiktas žmogus yra mokytojas. Ko mokaisi iš savo mokiniių?**

Pastebėjau, kad pas mane ateina tokie žmonės, kurie man tinka. Tikriausiai ir aš jiems tinku, jeigu pasilieka. O tie, kurie nelabai tinka, paprastai išeina. Viskas vyksta labai natūraliai, o aš džiaugiuosi, kad iš kiekvieno galiu šio to pasimokyti. Ir susidraugauti. Esu linkusi susidraugauti su tais, kuriuos mokau.

**Kokią matai perspektyvą?**

Sunku pasakyti. Viskas gyvenime kinta ir keičiasi kaip ta upės tėkmė. Šiandien galvojame vienaip, rytoj gal viskas atrodys kitaip... Gyvenimas bėga, viskas keičiasi, ir tai yra žavus. Dabar man smagu daryti tai, ko ėmiausi. Nesiekiu konkuruoti ar išsiskirti. Noriu lengvumo jogos kelyje. Joga man neatrodo masinis dalykas, tam greičiau reikia kamerinės aplinkos, kad nesunku būtų visus pamatyti ir patarti, kaip tobulėti.

Neringa Butkienė

**EKOJOGA** www.ekojoga.lt

Kiekvieną rugsėjo šeštadienį 10 val.

**EKOJOGA kviečia į nemokamus jogos užsiėmimus LAMPĖDŽIUOSE.**

Jei nelis, renkamės prie gelbėjimo stoties. Daugiau informacijos:

[www.ekojoga.lt](http://www.ekojoga.lt) arba tel. +370 656 03 823

Rekomenduojame atsinešti

jogos kilimėlių, rankšluostį, maudynėms ir termosą arbatos.

**GYVENKIME SVEIKIAU!**

