

Odpravimo svoje notranje sovražnike

Bogdan Bajc, prostovoljec V domu starejših občanov ga vsak teden z navdušenjem čakajo.

Ko se po kosilu nekateri varovanci doma starejših občanov Ljubljana Šiška odpravijo na popoldanski počitek, drugi že počasi korakajo proti sobi za razvedrilo. »Današnje vadbe ne bi zamudila za nič na svetu. Počakajte me!« se z druge strani hodnika oglasi ženski glas. Kakšnih petnajst udeležencev, ki klepetajo o vsakodnevnih rečeh, že nestrpno čaka. Ko skozi vrata stopijo še zadnji trije upokojenci in zasedejo svoja mesta na temno rdečih stolih, jih z velikim nasmehom na obrazu pozdravi Bogdan Bajc.

MANKICA KRANJEC,
besedilo in fotografiji

»Sprostimo svoje telo in zakrmele kosti znova spodbudimo h gibanju. Um je tisti, ki obvladuje vsakega človeka. Z vadbo ga umirimo in hkrati poskušamo odpraviti tudi svoje notranje sovražnike. Ti 'sovražniki' so največkrat pretirana navezanost, jeza, ljubosumje in različne zamere. Eden od temeljev naše vadbe je, da se z njo razvija ljubezen,« z umirjenim glasom začne Bogdan. »Ljubezen – morda je slišati ceneno, a kakor je za glino pomembna voda, da jo

lahko gnetemo in da ne razpade, tako je za človeka ljubezen tista gonilna sila, ki mu daje sočutje, mehko in vztrajnost,« nadaljuje in nato pokaže nekaj osnovnih gibov vsem tistim, ki so se vadbe udeležili prvič.

Gibanje in meditacija

Dvajset let je Bogdan Bajc treniral karate, pozneje džudžic. Pri karateju si je poškodoval ramenski sklep in kar leto dni je trajalo, da je poškodbo saniral. Na predlog fiziatra se je udeležil vadbe nežnega in lahkotnega gibanja tai ji quan. Upokojeni diplomirani pravnik se je z vzhodnjaškim sistemom meditacij prvič srečal leta 2011, ko je na medmrežju bolj po naključju našel kitajskega mojstra Li Jun Fenga. Srečo je imel, saj je ravno v tistem času Kitajec obiskal hrvaški otok Pašman, kjer je imel predavanje in delavnice za učitelje sheng zhen qigonga. Obiskal jih je in menda postal eden od štirih Slovencev, ki se resneje ukvarjajo s to vadbo. Prijetni sogovornik ugotavlja, da se je z njo tudi sam spremenil. »Bolj sem se poglobil vase. Čeprav so tudi fizično naporne vadbe odlične, pa telo glede na vsakodnevne strese ostaja v krču. Pri hitrih gibih nimaš nadzora, kdaj si prekoračil mejo bolečine, zato nastanejo poškodbe. Sheng zhen qigong temelji na številnih elementih budizma ter vpliva

na fizično in psihično zdravje človeka. Tu poškodb ni, saj so gibi prilagojeni in naravni. Posameznik jih izvaja z vso nežnostjo in pozornostjo.«

Nasmejani obrazi

Pred dobrim letom je začel vitalni 59-letnik prostovoljno poučevati v ljubljanskih domovih starejših občanov Šiška in Center - Tabor. »Vse to počnem za svojo dušo in za dušo drugih. Tako smo vsi zadovoljni! Veste, ljudje so hvaležni, če se kdo z njimi ukvarja. In če na vadbo pride le eden ali pa se zbere petnajst udeležencev, se vedno potrudim. Delo me neizmerno izpolnjuje, in če ob koncu vadbe vidim, da so ljudje sproščeni, zadovoljni in nasmejani, je to zame nekaj najlepšega,« pripoveduje. Vsakemu posebej preprišča odločitev. »Vsak naj sam presodi, ali mu vaje ustrezajo. Ljudje smo zelo različni in pri nekaterih se učinki vadbe poznajo zelo hitro, spet drugi potrebujejo nekoliko več časa, da jo osvojijo. Nekaterim misli begajo, drugi se meditaciji popolnoma prepustijo. Osnovni namen te vadbe pa je, da umiri um.« Spomni se gospe iz Doma starejših občanov na Taboru. »Doživela je možgansko kap in po njej desne roke ni mogla dvigniti višje kot do pasu. Po več vadbah, ki se jih je udeležila, lahko desnico dvigne približno enako

visoko kot levico, ki je ob kapi ostala neprizadeta. Ni obupala. Poskušala je in uspelo ji je! Oba sva zelo zadovoljna z njenim napredkom,« z nasmehom pove Bogdan, ki poudarja, da so meditacije sheng zhen qigong primerne za ljudi vseh starosti. »Če človek nekega giba ne more izvesti, je dovolj, da si ga predstavlja v mislih. Ta vadba je primerna za vse, blagodejno pa vpliva ne le na telo, ampak tudi na psihično počutje. Vrne se gibljivost, z njo pa tudi notranji nasmeh in zadovoljstvo.«

Opazil je, da je številne udeležence meditativne rekreacije strah, da si ne bodo zapomnili giba. »Narediti gib povsem pravilno ni tako zelo pomembno. Človek se lahko spomni svojega giba in ga naredi z enako pozornostjo. Učinek bo povsem enak. Na eni od vaj sem go-

spem in gospodom bolj za šalo rekel, da si gibov sploh ne smejo zapomniti, da jim to prepovedujem. Tako sem jih razbremenil odgovornosti in ravno nasprotno vplival na njihov spomin. Verjemite, gospe so si zapomnile vse, kar smo se naučili!« Za sheng zhen qigong pa ni navdušil le varovancev domov starejših občanov, ampak je z njim zbližal svoje sosede različnih starosti in poklicev. »Ko sem ugotovil, da se s sosedi le redko pozdravimo in smo si skoraj tuji, čeprav že več let živimo skupaj, sem dobil idejo. Vsakemu sem v poštni nabiralnik vrgel listič s povabilom na vadbo v prostoru, kjer imamo sestanke. Ne boste verjeli, odziv je bil nad pričakovanji. Zdaj imam eno skupino, ki je že lepo utečena, medtem ko se druga še oblikuje.«



Mraz mu ne more do živega.

