



Ana Gisasola Gernikan egon da aste honetan, «Indarra zeure baitan dago» liburua aurkezteko. Monika DEL VALLE | ARGAZKI PRESS

infraganti

ANA GISASOLA

Duela hamar urte postpolio sindromea diagnostikatu zioten Ana Gisasolari. Zumarragan jaiotako emakume honek aurrera egitea erabaki zuen, eta yoga irakaslea izateko formazioa jaso zuen. Ikasketak amaitzeko idatzi zuen tesia liburu gisa argitaratu zuen, eta orain, lan hori euskaraz argitaratzeko «crowdfunding» kanpaina abian jarri du.

Bi urte baino ez zituela egin zion aurre Ana Gisasolak bere bizitzako lehenengo erronkari. Poliomielitis gaitzak jo zuen haurtzaroan, eta gerritik behera mugitu ezinik egon zen lau urte bete zituen arte. «Medikuek ziotena-

ren arabera, ezin izango nuen nire kabuz berriro ibili», azaldu digu Zumarragan 1959an jaiotako emakume honek. Gaixotasuna haurra zela hartutako txerto baten eragina delako susmoa du. «Bakuna jaso ondoren harrapatu nuen polioa. Garai hartan bi bakuna zeuden, bata injektagarria eta bestea tantetan

hartzen zena. Bigarrenak zenbait kasu eragin zituen, baina ezin dugu frogatu», azaldu du. Aipatutako gertaerak bere izaera baldintzatu bazuen ere –hanka bat bestea baino motzagoa du eta bi zentimetroko takoia erabili behar izan du–, bizitza normala egitea lortu zuen Gisasolak. Baina 2005ean biga-

rren jipoia jaso zuen emakumeak. Duela hamar urte, postpolio sindromea garatu zuen, eta gaitzak bere eguneroko lana uztera behartu zuen. «Endekapenezko gaixotasuna da eta oraindik ez dute garatu tratamendurik, ariketak egitea soilik», azaldu digu, eta poliomielitisa izan dutenen %40 inguruk aipatutako sindromea pairatzen dutela nabarmendu du jarraian. Baliaezintasuna eskatu arren, ez zuen amorerik eman gaixotasunaren aurrean, txikia zela egin zuen bezala. Hala, terapia osagarrietan murgiltzen hasi zen, eta hiru urteko formazioa jaso ondoren shiatsu terapeuta bilakatu zen. Baina shiatsuan ez zituen emozioak lantzeko tresnak aurkitu. Tresna hauek Uruguain topatu zituen, medikuntza alternatiboa landu zuenean. Gobernu kanpoko erakunde batekin bidaiatu zuen Hego Amerikara, eta han ikasi zituen gaur egun erabiltzen dituen yogako teknikak, Ho'oponopono, esaterako.

«INDARRA ZEURE BAITAN DAGO»

Haren jakin-nahiak Nafarroako Mahashakti eskolara eraman zuen, han matrikulatu baitzen yoga irakasle izateko asmoz. Eta lortu du bere buruari ezarri zion helburua. Izan ere, gaur egun, abreakzio –emozio askapen-tekniken bideratzailea eta yoga integral eta meditazio irakaslea da. «Yoga ikasi nuen era pertsonal batean garatzeko, ez nuen ikasi klaseak emateko asmorikin», azaldu digu Gisasolak. Yogari esker bere gaixotasuna etetea lortu duela azpimarratu du. «Endekapenezko gaixotasuna daukat, eragin fisikoa duena, eta yogak asko laguntzen dit. Duela hamar urte medikuak esan zidan bost edo sei urtean gurpil aulki batean egongo nintzela, eta oraingoz ez da horrela, nahiz eta batzuetan makulua erabili behar dudana», adierazi du. Gainera, Gisasolak egunero igeriketa eta meditazioa egiten ditu gaitzari aurre egiteko. Berak dioen bezala, «burua bere tokian ez badugu, joan egiten zaigu». Yoga irakasle izateko heziketa amaitzeko “Yoga eta meditazio-



Bi urte zituela poliomieltis gaitza diagnostikatu zioten, eta 2005ean postpolio sindromea. Monika DEL VALLE | ARGAZKI PRESS

aren eragina postpolio sindromea” izeneko tesia idatzi zuen. «Lan hori argitaratu behar zela sumatu nuen, eta nire irakasleak ere testu hori argitaratu behar zela esan zidan. Niri hainbeste lagundu badit, besteei ere lagundu ahal zielako. Horrela sortu zen ‘La fuerza está en tu interior’ –‘Indarra zeure baitan dago’– liburua», dio. Bere liburua bizi esperientzia bat baino gehiago dela nabarmentzen du.

Liburuan, Gisasolak terapia desberdinetatik bereganatu dituen lanabesak azaltzen ditu; izan ere, berak dioenez, tresna hauei esker egoera fisiko, mental, emozional eta espiritual osasuntsuagoa edukitzea lortu du.

«Yogak tresna ugari ematen dizkigu. Yoga ez da bakarrik heziketa fisikoa egitea, yoga bizi filosofia da. Eta yogaren asmoa gure gorputzaren oreka lortzea da, era emozional, mental eta espiritual batean. Eta ‘espiritual’

Hautzaroan poliomieltis gaitzak jota, gerritik behera mugitu ezinik egon zen lau urte bete zituen arte. «Medikuek ziotenaren arabera, ezin izango nuen nire kabuz berriro ibili»

«Indarra zeure baitan dago» liburua euskaraz argitaratzeko crowdfunding kanpaina abian jarri du Interneten. Haren helburua 2.000 euro lortzea da, 10 eta 20 euroko laguntzekin

diodanean ez nabil erlijioari buruz», ohartarazi du.

Idazleak berak adierazi duenez, liburua «hamar urtean zehar egindako ikasketa desberdinen fruitua da, bizi esperientzia bat baino gehiago, norberaren bizitzaren lemazain bihurtuz kontzientziaren esnatzera gonbidatzen gaituen lanketa pertsonalerako gida bat da. Eguneroko lanaren onurak neuregan egiaztatu ondoren ikasitakoa argitalpen honetan elkarbanatzea era-

baki dut. Lan honekin zabaldu nahi ditudan irakasgaiak konfiantza, positibismoa eta eguneroko lana dira».

Bi zatitan bana daiteke liburua, lehendabizikoan Gisasolak yogarekiko hurbiltze prozesua azaltzen du, «lan honetara ikuspegi ireki batekin gerturatu eta lerro artean irakurtzen duenak gogoeta eta tresnak aurkitu eta barneratu ahalko ditu». Bigarrenean, berriz, «yoga integralak eskaintzen dizkigun tresnei bu-

ruz hitz egiten dut. Pausoz pauso azaldutako ariketa praktikoak ikusiko ditugu, asana-k –denboran mantendutako gorputz jarrrerak–, pranayana-k –arnasketa kontzientea–, atentzioa lantzeko teknikak, abreakzio teknikak askapen emozionala erabiliz eta meditazioa».

CROWDFUNDING KANPAINA ABIAN

Hala adierazten du Karena.eu webgunean, non martxan jarri duen crowdfunding kanpaina bat liburua euskaraz argitaratzeko. «Gaztelaniaz argitaratu nuen eta batzuek euskaraz argitaratzea proposatu zidaten. Eta egia da, yogari buruz oso gutxi dagoela euskaraz idatzita, ez dugu dokumentazio asko aurkitzen gure hizkuntzan», dio. Xabier Azkue kazetariaren laguntzarekin itzulpena egin du, eta liburua argitaratzea falta da soilik. Baina horretarako dirua behar du.

Horregatik jarri du martxan crowdfunding kanpaina. Bere helburua 2.000 euro lortzea da 10 eta 20 euroko «auzologuntzekin». 10 euroko laguntza eginez gero, liburua formatu digitalean jasoko du «auzologunak», eta 20 euroko laguntza egiten dutenek liburua paperezko formatuan jasoko dute. Oraindik ere hiru aste falta dira kanpaina ixteko, eta egun hauetan Gisasolak Euskal Herriko hamaika txoko bisitatu ditu liburuari buruz hitz egiteko. «Hitzaldiak aprobetxatuko ditut promozioa egiteko», dio idazleak.

Lan handia egin du hona heltzeko, eta bere bizitzan hainbat alditan egin duen bezala, orain ez du etsiko. Dirua crowdfunding bidez lortzen ez badu, erakunde publikoen atean joko du, edo beste bide berri batzuk aztertuko ditu liburua euskaraz argitaratzeko. «Niretzat lan handia izan da hona heltzea, eta jarraituko dut lanean, ez naiz geldituko. Liburu honek merezi du euskaraz idatzita egotea, eta jarraituko dut», nabarmendu du Gisasolak gogotsu, aintzat hartuta, gainera, Euskal Herrian gero eta jende gehiagok egiten duela yoga. •

Ion Salgado