

ARNASTU, SENTITZEKO

Maria Pintosek kontzentrazioa lantzeko erlaxazio ariketak bildu ditu disko batean

📁 JENDARTEA / Oihane Larretxea de la Granja

Piano jotzaile profesionala zen Marina Pintos (Irun, 1972) eta tentsioaren eraginez sufritzen zituen bizkarreko min handiei sendabidea jartzeko hasi zen yoga praktikatzan. Hura izan zen Indian jatorria duen diziiplina fisiko-espiritualera gerturatzeko arrazoia. 18 urte zituen orduan eta, geroztik, ez dio yoga praktikatzeari utzi. Are gehiago, gaur egun yoga irakaslea ere bada irundarra.

Irakasle eta hezitzailea da Pintos, baina uneotan badu eskuartearen proiektu berri bat, biziki ilusionatzen duena, «bihotzetik» egin duena: etxean, norberak bere kabuz kontzentrazioa lantzeko erlaxazio ariketak egiteko diskoa. Euskaraz egin du gainera, zentzu horretan merkaturatu hutsunea zegoelako. «Orain» izeneko diskoak hamabi abesti biltzen ditu, horietako zortzi ariketa gidatuak dira, hau da, ariketak nola egin azaltzen du ahots goxoz. Entzuten den pianoa ere berak jarri du. Gai nontzeko lau abestiek musika hutsa dute, instrumentalak dira, bakoitzak bere gustu eta beharren arabera ariketak egin ditzan.

«Piano ikasketak egin nituen, Ameriketako Estatu Batuetara ere joan nintzen beka batekin masterra egitera, baina bueltatzean hutsune bat sentitzen nuela ohartu nintzen. Yogak beste zer edo zer eman zidan. Bete egiten ninduen eta hala hasi nintzen irakasle izateko formakuntza jasotzen. Gaur egun biak, pianoa eta yoga ditut bide-lagun, klaseak ematen ditut, baina interprete karrera utzita dut jada», kontatu du.

Irakasleei zuzendutako saioetan nola erlaxatu luzaroan azaldu ondoren, orain ikasleei bakarrik aritzeko baliabideak eman dizkie. «Ikastaroa amaitzean ariketak eskatzen zizkidaten euren kabuz egin ahal izateko; bada, eskaera horri erantzuteko modu bat izan da diskoa», dio.

Idea, hasiera batean, helduei zuzendutako ariketak grabatu eta biltzea zen, baina ez zekien zein forma eman. Musika ere

Piano eta yoga irakaslea da Marina Pintos, baina azken diziplinak eraman gaitu berarekin biltzera. «Orain» euskarazko diskoa kaleratu berri du, etxean, nork bere kabuz, kontzentrazioa lantzeko erlaxazio ariketak biltzen dituena. Erritmoa jaitsi eta geuretzat tartea hartzeko gonbita luzatzen du, arnastu ere ez baitugu egiten ia.

Marina Pintos piano eta yoga irakaslea, Irunen. Bertakoa da eta bertan bizi da.

Jon URBE | ARGAZKI PRESS



berak jartzea otu zitzaion orduan. Konposaketak sinpleak direla dio, baina lasaitzeko lagungarriak. Proiektua buruan bueltaka zuela, helduei bakarrik ez, haurrei ere zuzenduta egon zitekeela ohartu zen.

Pintosengana irakasle askok jotzen dute, nahiz eta zehazten duen yoga eta erlaxatzeko ariketak beste edozein ogibide dutenarentzat ere aproposak direla: «Estresa, bizimodu azkarra denok dugu. Gertatzen dena da estresagarria izateaz gain irakasleen lanak oso harreman zuzena duela haurrekin, eta haurrak oso 'mugituak' daude bai emozionalki, bai mentalki... Estimulu pila jasotzen dituzte etengabe. Haurraren mugimendu hori guztia kudeatu egin behar dute irakasleek eta txikiei zaila zaie lasai egotea, arreta mantentzea, jarrera egokiak hartzea... ».

Yogarekin bilatzen duena zera da: irakasleen estres maila jaistea, izan ere, haiek lasai badaude, haurrek beste era batera jotzen dute. Bere ustez, irakaslea «urduri» badago, umeek hori sentitu egiten dute, eta aztoratu egiten dira. «Energetikoki badago komunikazio bat, ikusten ez dena –azaltzen du–, baina oso-oso garrantzitsua dena. Irakasleei beti esaten diet lehenengo beraien egoera landu beharra dutela hurrengo egoera aldatu ahal izateko. Irakasleei askotan ohartarazten diet ikasleei kontzentrazioa eskatzen dietela eurek ez dutenean».

Zentzu horretan, pena du gaurko gizartean «lasaitasuna» eta «kontenplazioa» bezalako gauza sakonak lantzen ez direlako. Eta hala, burua ohituta dagoenez etengabe pentsatu eta erabakiak hartzea, «gelditu zaitez» esatea oso zaila da. «Egun osoan zehar burmuina pentsamendu batetik bestera doa, horrek dakarren energia gastuarekin!».

Aipatzen dituen datuen arabera, egunean 60.000 eta 70.000 pentsamendu bitartean ditugu, eta horietatik, %70 ezkorrak eta errepikakorrek dira. «Makinaria horrekin zer egin, ezta? Bada, behintzat egunean zehar bi minutuz gelditu eta arnasten badugu, atsedan txiki

Yogaren bidez irakasleen estres maila jaistea du helburuetako bat, irakasleak lasai badaude haurrek horixe jasoko dutelako. «Ez ohartu arren, besteengan eragiten dugu», azaldu du

Egunean 60.000 eta 70.000 pentsamendu bitartean izaten ditugu, eta, horietatik, %70 ezkorrak eta errepikakorrek omen dira. Antsiolitikoen salmenta bera ere hazten ari da



Umeak oso sentikorrak dira eta emozio asko jasotzen dituzte egunero. Horregatik zaie baliagarria ariketak egitea. THINKSTOCK

Nahikoa da egunero minutu bakan batzuk eskaintzea arnasketa lantzeko. Denbora hori denok dugula iritzi du Pintosek; beraz, egitea, lehentasun eta konpromiso kontua dela dio

Yogaren inguruan gero eta aurreiritzi gutxiago daudela uste du, nahiz eta oraindik ere uste okerrak daudela gaineratu. Gaur egun bere bizitza ez du yogarik gabe ulertzen

hori hartuz, onurak ekarriko dizkigu».

ARNASA, ANTSIOLITIKOEN ORDEZ

Minutu gutxi batzuk nahikoak dira erlaxazio ariketok bereganatzeko. Egunero-egunero denbora apur bat hartuz gero, emaitzak oso onuragarriak direla baieztatzen du Pintosek. Diskoarekin etxean edonork egin ditzake ariketok, etzanda edo aulki batean eserita. Bakoitzari eroso zaion moduan. «Etekin handia atera ahal zaio diskoari, ez bakarrik eskolan, baita etxean ere. Oso polita litzateke familia osoak egitea, adinari dago-kionez ez dagoelako mugarik».

«Arnasteko ere ez dugu denborarik hartzen. Nola da posible? Arnastea bizia da, bizitzeko beharrezkoa da! Jatea bera baino beharrezkoagoa– defendatzen du–. Eta ordea, zein garrantzi gutxi ematen diogun». Patxadaz arnastearen onurez, lasaitzeko modurik egokiena dela dio, baita osasuna hobetu, emozioak lasaitu eta geure buruarekin hobeto sentitzeko ere.

Umeek yogarekin duten esperimentiaz galdetuta, gehienentzat «gozamena» dela dio, txikiak izan arren «badakitelako zer den urduri egotea eta estresa eta antsietatea izatea». «Lasaitzeak mesede egiten die. Hala ere, badaude haur batzuk hain mugituak direla oso zaila egiten zaiela begiak ixtea edo isilik egotea. Izugarrizko zailtasunak dituzte horretarako. Haiekin lan handiagoa egin behar da, errepikapen gehiago, baina erritmoa hartzen dutenean haiek eskatzen dute yoga egitea».

Hogei urte baino gehiago igaro dira mundu honetan hasi zenetik eta ikasle asko pasa dira bere aurretik. Diagnostiko bat eskatzen diogu, jendearen egungo osasun egoera orokorraz. Zailantzarik ez du egiten baieztatzean antsietate maila etengabe handitzen ari dela. Eta neurri berean antsiolitikoen salmenta. «Bizi dugun egoeraren ispilu da. Uste dut falta zaigula barrura pixka bat gehiago begiratzea, eta ez hainbeste kanpora. Eten-gabe kanpoan bagaude, mugimendu aztoratu honekin, ez

gaude osasuntsu. Eta osasuna ez da bakarrik sintomarik ez izatea –uste du–, gure emozioak ere hor daude; aztoratuta, atsedetik hartu gabe... bagaude, ez badugu beste lanketa mota bat egiten, oso zaila da ondo egotea».

Energetikoki komunikazio bat badagoela aipatu du lehenago eta kontzeptu hori erreku-peratu dugu, horretaz hitz egin dezan. Pertsonen uhinak botatzen al ditugu? Energia on eta txarrak al daude? «Konturatu gabe botatzen ditugu, gure emozioak eta pentsamenduak bibrazioak dira. Gaur egun, gainera, neurtu ere egin daitezke bibrazioak. Eta bibrazio horiek ez dira nire gorputzean gelditzen, atera egiten dira. Horregatik batzuetan pertsona bat ezagutzen dugunean, aurkezten digutenean, ezagutu gabe izaten dugu sentsazio bitxia, onerako edo txarrerako. Zer da sumatzen duguna? Sumatzen ari garena da gure eremu energetikoa. Zentzumen hutsekin sentitu ezin ditugun gauzak, nahiz eta hor dauden».

Gutako bakoitzak eragiten du besteengan, nahiz eta ez ohartu, eta bereziki haurrengan eragiten duguna aipatzen du; «belakiak» direlako, «askoz ere senti-korrangoak».

EMOZIOEN KUDEAKETA

Yoga zer den definitzerako garaian, berezko definiziora jotzen du, alegia, «bat egitea garen esentziarekin», kontzienteki gainera. «Konplexua da. Helburua da deskubritzea gu nor garen, barru-barrutik, eta konektatzea esentzia horrekin. Yogak berak eskaintzen dituen teknika desberdinekin lor genezake, baina gainera bestelako onurak ere baditu yogak, oso probetxugarriak direnak gure egunerokotasunerako».

Gutako bakoitzak nortasun bat duela azaltzen du Pintosek; «egoa» deitzen dio nortasun horri. Eta beste alde batetik gure «izaki espirituala» dugu, hau da, konturatzen dena zer pentsamendu ditugun: non dagoen gure gorputza, zein emozio sentitzen dituen, nola dagoen gorputza... «Bi horiek desberdinu

egiten ditugu meditazioan. Ni konturatzen naiz nire pentsamenduak nola pasatzen diren, baina ni ez naiz nire pentsamendua; ni naiz pentsamendua ikusten duena. Hor hasten gara disoziazio lana egiten. Orduan, ni ez banaiz hori, zer naiz ni? Hori da deskubritu beharrekoa». Galdera zailak jartzen ditu yogak mahai gainean, begi bistakoa da. Xedea, finean, horretaz ohartzea eta gero emozioak eta gorputza kudeatzea da. «Ni, gu, denok, gai gara zer pentsatzen dugun erabakitzeke, nahiz eta uste dugun pentsamenduak etorri eta joan egiten direla, erabakia geurea denean –jarraitzen du–. Are gehiago, erabaki dezaket pentsatu edo ez pentsatu». Ez zaio “kontrola” hitza gustatzen, nahiago du gorputzaren edo emozioen “kudeaketa”.

Yogak laguntzen digu konturatzeko. Arazo handienetako da ez garelako konturatzen zein mekanizismo ditugun, zein pentsa-



Piano klaseak ere ematen ditu egun Pintosek, baina agertokietako garaia atzean utzi ditu. Jon URBE | ARGAKZI PRESS

mendu eta erreakzioak ditugun, «errepikakorrek gainera».

Ez du egunero yoga praktikatzen; gainera, zehazten duenez, beretzat yoga ez da ariketa sorta bat, «bizitzeko modu bat» baizik. Meditatu bai, hori egunero egiten du. «Saiatzen naiz eguneroan presente egoten, hau da, nire mekanizismo horiek gelditzen eta ni presente egoten. Zer da presentzia? Ni konturatzea une oro zer gertatzen den barruan eta inguruan. Erraza dirudi, baina ez dugu egiten. Gauza bat egiten ari gara, baina hamaika ditugu buruan, eta orainak ihes egiten digu».

Lerro hauetatik luzatzen du egunero minutu bakan batzuk geuretzat, eta soilik geuretzat, hartzeko ohitura. Ordulariak gelditu, begiak itxi eta arnasa hartzeko. Zentzu onenean, berekioak izan eta geure buru zaintzeko, maitatzeko, hori baita gertukoak zaindu eta maitatzeko formularik onena.

«Soka-tira-eten-gabea»

Saioa Iraola

Pokopandegin (Alegia) landatu nuen nire aitarekin bizitzan landatu dudana lehen intxaurrondoa. Bigarrena, berriz, orain hilabete eskas, Hazparneko Jauregia mendi kaskoan Emakumeen Mundu Martxaren baitako ekimenean. Lehen, nire familiaren baserrian, nire aitaren arbasoen aztarna diren erretil sagarren alboan, eta bigarrena, berriz, feminismoaren aldarrikapen plaza aukeratuan. Iragana eta oraina, baserria eta kale etxea, sega eta sasi garbitzeko makina; sokatira bizian.

Donostiako Zinemaldian, eta Asier Altunaren gidaritzapean, lantalde osoaren lan paregabearekin sortu duten “Amama” filma ikusi nuen, asteburuan berriro joan naiz zinemara bis-a eginez, eta dudarik gabe, diot, barruak nahasi dizkidala: beti sentitu dudana iraganaren, nire arbasoen, amonaren jakituriaren

galera irudikatu didalako batetik, eta eguneroan, modernitatean, izan garenari uko egin gabe bizitza bizi ahal izateko irakasbide formula magikorik topatu ez dudalako bestetik; bizitza, testuinguruak baldintzatutako aukera dela sinplifikatuz. 1963. urtean, “Quosque tandem” saiakeran, 80. generazioan kokatzen gintuen Oteitzak, neolitikotik datorren 80. amama belaunaldian, alegia. Etengabeko sokatiran dabilzan generazioak, mundu ikuskerak, ohiturak, bizitza filosofiak, elikadura ohiturak...

«Lan duintzen du pertsona», «guri lana egiten besterik ez ziguten erakutsi» esaldiak askotan entzun dizkiet nire amona Iñaxiri, baita nire aitari ere. Eta nik, berriz, pentsatzen dut lana egin behar dela, baina tamainan, plazera, aisialdia eta harremanak ere gure bizitzan ezinbesteko elementuak direla;

Tomasentzat, aldiz, «hau ez da lana, bizitza da». Urtez urte, belaunaldiz belaunaldi, zuhaitzak eta babarrun, arto, arbi... haziak gorde izan dira Euskal Herriko baserrietan. Haziak: bizitzaren, jakituriaren, transmisioaren eroaleak izan dira. «Haziak gure arbasoen jakituria gordetzen dute eta orain zuei dagokizue jarraitzea», filmaren pasarte batean Tomasek Amaia alabari esaten dion moduan. Bi mundu, antzik ez duten eskuak, zarbailduak batzuk, eta bigunak besteak.

Egun, 81. amama belaunaldian gaude, izan garenaren aitortzatik, ezagutza konpartitzeak duen garrantziaren kontzientziatik eta gure arbasoen jakituria berreskuratzeko sentitzen dudana arduratik; gure bizitza errealtatera egokitzen eta aldatzen goazen arren, amama belaunaldiaren kate herdoilduak aurrera darrai: «soka-tira-eten-gabea». •