

Alenka Košorok Humar

MOJE (POKLICNE) POTI: MNOGOVRSTNA ZNANJA MED PRAVOM IN JOGO

LOKAH SAMASTAH SUKHINOH BHAVANTU

Naj bodo vsa bitja kjerkoli in povsod srečna in svobodna in naj moje misli, besede in dejanja, celotno moje življenje na neki način prispeva k tej sreči in svobodi za vse.
(tradicionalna jogijska mantra)

POVZETEK

Avtorica v članku popelje bralca skozi svoje poklicne poti in predstavi raznoliko učenje. Odvetnica in učiteljica joge, terapevtka in potohodka duhovnega razvoja se sprašuje, ali je pot ena, ali sta dve, ali jih je celo več. Obravnava še druga vprašanja, denimo: Se pot nikoli ne konča? Imamo v svojem razvoju več možnosti, je pot naša odločitev? Je lahko joga naša izbira in način življenja? Svoje biografsko učenje predstavlja kot preplet spoznavanja in delovanja na različnih področjih.

Ključne besede: poklicna pot, joga, učenje, poučevanje

MY (CAREER) PATHS: BETWEEN LAW AND YOGA OR EVERYDAY YOGA – ABSTRACT

The author takes her reader over her working life and different career paths and shows diverse forms of learning. She is a solicitor and a yoga instructor, she is a therapist. She follows teachings on spiritual growth. Is there one way, are there two, may be more? Is the path never-ending? Are there more than one possibilities, is the choice always our own? Can yoga be our choice and our way of life? Biographical learning in her career is a combination of different activities.

Keywords: career, yoga, learning, teaching

RAZNOLIKA ZANIMANJA, RAZNOLIKO UČENJE

O svojih poklicnih poteh in učenju, povezanem z njimi, lahko razmišljam v množini. Danes je sicer modno govoriti o kariernih prehodih in profesionalnem razvoju na različnih področjih, kar naj bi omogočalo večjo zaposljivost. Na moji karierni poti se raznolikost ni zgodila načrtovano. V nadaljevanju pripovedi, ki naj služi kot razmislek o mnogih možnostih, ki jih imamo v svojih biografijah, bo predstavljeno, kako so se izobraževalne poti včasih začele spontano, včasih pa namerno, kako se je učenje prelivalo med mnogoterimi dejavnostmi, dvomi, iskanji, presenečenji ter pripeljalo do povezovanja prava, joge in drugih alternativnih znanj. Mnogo dogodkov in naključij je vodilo v različne vrste učenja. Po maturi sem se spraševala, kaj bi rada počela v življenju. Kako srečni so tisti, ki že od malih nog vedo, s čim se želijo ukvarjati, ki se čutijo »poklicani« in z vsem srcem zavezani svoji poklicni poti, ki jim je kar nekako položena v zibelko. Jaz nisem bila med njimi, saj je bilo veliko področij, ki so me zanimala. Interesi so bili razpršeni, bi verjetno rekli strokovnjaki. Najraje bi študirala in se posvečala vsemu po malem. Pravzaprav mi je bila misel na izbiro zelo zoprna. Nekateri ljudje se težko odločajo in imajo veliko dvomov. Sicer sem koketirala s študijem tujih jezikov, slavistike, pa potem arheologije, morda tudi umetnostne zgodovine, resno sem razmišljala tudi o medicini. Tako resno in intenzivno sem si pulila lase glede izbire študija, da sem na koncu izbrala pravo. To pa mi je bilo navsezadnje res položeno v zibko, saj sem se rodila v odvetniško družino. Družinsko izročilo je bilo pri izbiri odločilno. Advokati so bili več rodov nazaj po materini liniji, pa tudi moj oče je bil odvetnik. In to izvrsten. Starega kova, pošten, poln znanja in predan svojemu poklicu. Takšen lik ostaja v spominih, ki prežeto delujejo z drugimi izkušnjami in oblikujejo odločitve. Mojo odločitev so doma seveda nadvse podprli, saj so vedno trdili, da mi bo študij prava in potem poklic, seveda odvetnice, omogočil zelo široko izobrazbo in poglobljen pogled na svet. Družina pogosto pričakuje od mladega človeka, da bo nadaljeval tradicijo. Tako sem se vpisala na Pravno fakulteto v Ljubljani in jeseni 1980 začela obiskovati predavanja. Ob študiju mi je ostalo tudi obilo časa za potovanja, kulturna udejstvovanja (pisala sem pesmi in urejala glasilo na fakulteti) in seveda družanje. Učenje, ki je spremljalo formalni študijski program, je bilo prav tako pomembno in intenzivno. Študij sem sklenila z diplomsko nalogo iz mednarodnega javnega prava. Za to nalogo z naslovom »Mednarodnopravni vidiki skupne dediščine človeštva« sem bila tudi nagrajena. S tem ne poudarjam nagrade same, temveč to, da je raznovrstno učenje le spodbujalo tudi formalni študij.

ZAČETEK PRAVNE KARIERE, UČENJE IZ IZKUŠENJ IN DUHOVNO IZOBRAŽEVANJE

Po diplomi sem se zaposlila v odvetniški pisarni svojega očeta kot pripravnica, leto dni sem bila tudi sodniška pripravnica. Po pravosodnem izpitu sem postala samostojna odvetnica in se novembra 1989 vpisala v imenik odvetnikov Odvetniške zbornice Slovenije. Poklic odvetnice opravljam v Ljubljani že 25 let. Sem članica upravnega odbora zbornice in že vrsto let tudi predsednica ljubljanskega območnega zbora odvetnikov. Svoj poklic in

poslanstvo odvetnice sem po kratkih začetnih »samospraševanjih« vzljubila. Profesionalna pot pa je bila le ena od poti razvoja znanja in identitete. Pravniški poklic je težak poklic, tako zaradi nenehnih sprememb zakonodaje in predpisov nasploh, kar narekuje nenehno učenje na strokovnem polju, kot tudi zaradi sprememb v družbi, ki jih še kako občuti vsak posameznik in seveda tudi stranka, ki pride k meni po nasvet ali storitev zastopanja pred sodišči in državnimi organi. Tako učenje ne more biti omejeno le na spremljanje zakonodaje, temveč je potrebno tudi spremljanje družbenih in kulturnih prelamljanj, potreben je razmislek, kako vse to vpliva na ljudi. Predvsem je ta poklic tudi sila stresen, saj se lahko v nenehni skrbi za pravočasnost svojih opravil, lovljenju rokov (roki za pravna sredstva na primer) in reševanju tako sodnih kot izvensodnih (tudi psihičnih) težav svojih strank tudi še tako vešč profesionallec hitro zlomi in ujame v nepovratno zanko svojih prekomernih odzivov na stresne situacije. Stresne situacije so povezane s samimi sodnimi procesi in z doživljanjem strank. Stresom sem kljubovala z nenehnim izobraževanjem na duhovnem področju. Nabrala sem si za celo knjižnico literature in obiskala veliko različnih delavnic. Ob moji odvetniški poti je vzporedno ves čas tekla steza lastne rasti na duhovnem področju in študija komplementarnih ved ter veščin, ki je kmalu prerasla v »cesto«. Vsa ta znanja so pomagala ne le meni osebno, temveč tudi vsem mojim strankam v vsakdanjem poklicnem delu pri tekočih zadevah. Tako se je začela uresničevati tudi napoved mojih prednikov, predvsem starega očeta, odvetnika iz Maribora, o razgledanosti. Razgledanost ali izobraženost ne pomeni le ozkega specialističnega poznavanja nekega področja. Izobražen človek se trudi razumeti sebe in okolje, trudi se slediti življenjskim novostim in iskati globlja spoznanja, kar bi s sodobnim angleškim izrazjem poimenovali kot *life-wide learning* in *life-deep learning* (prim. Jackson, 2009). Nikoli nisem prezrla niti nenehnega izobraževanja na pravnem področju (zahtevo po permanentnem izobraževanju v odvetniškem poklicu imamo odvetniki tudi zapisano v svojem etičnem kodeksu). Že nekaj let se ukvarjam tudi z organizacijo kakovostnih strokovnih predavanj za odvetnike in našo odvetniško šolo, tako se povezujejo tudi organizacijska in načrtovalska znanja. Sodelovala sem tudi pri snovanju predpisov o zdravilstvu, kar je ponovno pomenilo interdisciplinarno povezovanje različnega vedenja.

UČITELJICA JOGE

V zadnjem desetletju pa sem strnila tudi svoja komplementarna znanja in jih sprva osredotočila na »institucionalizacijo« masažnih veščin stopal. Leta 2005 sem pridobila diplomu NPK za refleksoterapevko – masaža stopal. Temu namernemu izobraževanju je sledilo naključno srečanje, ki je odprlo novo pot učenja. Usoda mi je na pot pripeljala znano Brazilko, profesorico joge, psihologije in filozofije iz Sao Paula, gospo Dinah Rodrigues, ki je v devetdesetih letih prejšnjega stoletja zasnovala hormonsko jogo. Ne samo zaradi aktualnosti in svojega zanimanja za hormone ter endokrini sistem, ampak tudi zaradi spoznanj in izjemno pozitivnih izkušenj s to zelo mlado vejo joge sem tudi sama stopila na pedagoško pot. Sprva sem se (sicer po več kot 20-letni lastni praksi joge) odločila za šolanje za učiteljico hatha joge in pridobila diplomu, potem pa sem opravila še vrsto

mednarodnih izpitov in diplomirala pri gospe Rodriguesovi kot učiteljica hormonske joge za ženska hormonska nihanja (2011), hormonske joge proti stresu in za moška hormonska nihanja (2013) ter hormonske joge za diabetike (2013). Napisala sem tudi knjigo *Hormonska joga* (izšla pri Založbi Eno, Nova Gorica, 2013). Izobraževanje na tem področju je drugačno kot na področju prava, nastaja tudi drugačno znanje, vendar se med seboj ne izključuje, temveč dopolnjuje.

Hormonski oziroma endokrini sistem je eden najpomembnejših telesnih sistemov. Z živčnim sistemom sta tandem za delovanje in nadzor vseh telesnih funkcij in procesov. Študij tega področja me neznansko navdušuje in tu morda uresničujem svoje nekdane želje po študiju medicine. Prav neverjetno, kako se stvari prepletajo, in zdi se, da ni naključij. Moj ključ je hormonski sistem kot povezava delovanja žlez, organov in receptorjev ter z vsem tem povezava s ciljno vejo joge z vso njeno bogato paleto tehnik in znanj, to je hormonsko jogo. Hormonski sistem kot eden najpomembnejših informacijskih sistemov telesa uravnava vse najpomembnejše funkcije: reprodukcijo, rast, imunost, metabolizem in obnašanje (tudi čustvovanje). Hormoni učinkujejo tudi med seboj, izločajo pa jih žleze z notranjim izločanjem (endokrine žleze), in sicer v kri, po kateri potujejo do ciljnih celic oziroma tkiv in organov ter prenašajo informacije.

STRAST DO UČENJA IN POUČEVANJA

To je stvarna podlaga mojemu jogijskemu udejstvovanju. Rada se učim in – neverjetno – rada tudi poučujem. To sem odkrila pravzaprav v razmeroma poznih letih, saj ta interes v mladosti ni bil izražen. V vsakem življenjskem obdobju lahko posameznik spozna nekaj novega o sebi in svoji motivaciji. Živim jogo, ki jo poučujem, z vsakim dihom, kajti joga je biti cel od prvega do zadnjega diha. Joga je sicer družina starodavnih duhovnih urjenj, pri katerih z dihalnimi tehnikami, telesnimi položaji oziroma asanami in mentalnim osredotočanjem dosežemo telesno in duševno ravnovesje (prim. Gannon in Life, 2002). Izvira iz Indije, kjer ostaja močna življenjska tradicija in pomeni pot k razsvetljenju, na zahodu pa je bolj znana šele od konca 19. stoletja. Njena priljubljenost iz leta v leto neverjetno raste. Je del filozofskega sistema, ki temelji na Vedah ter odseva globoko razumevanje celotnega stvarstva (»vedenje«). Tudi na podlagi širokega meditativnega uvida, da sta individualni svet (mikrokozmos) in vesolje (makrokozmos) povezana in celota. Človek je po teh učenjih samo del celote.

V drugem delu kariere so se pokazale potrebe po didaktičnem znanju, saj sem razvila nove izobraževalne programe, ki sledijo potrebam različnih ciljnih skupin, na primer za žensko hormonsko nihanje in stres, za moško hormonsko nihanje in stres, za diabetike. Za vodenje skupin in posameznikov (delovanje v vlogi osebne trenerke) so potrebna specifična znanja. Hormonska joga s pomočjo jogijskih položajev (asan), bhastrika diha in tibetanske energetske tehnike aktivirajo in uravnovesijo žleze z notranjim izločanjem ter s tem ohranjajo optimalno raven hormonov v organizmu. Gre za dinamično samoterapijo. Posameznik je akter svoje samovzgoje in samoterapije, ko uporablja poglobljene vaje,

drže telesa (na primer prstov, dlani, jezika), kontrakcije telesa oziroma energetske zapore (bandhe), vaje za usmerjanje energije in za premagovanje stresa z joga nidro in dihalnimi tehnikami.

Program mojih delavnic je avtorsko zaščiten in certificiran po metodi *Hormone Yoga Therapy* – Dinah Rodrigues. Na delavnici se udeleženci naučijo celotne sekvence vaj hormonske jogijske terapije in vaj proti stresu ter se usposobijo za samostojno vadbo doma. Izdelala sem tudi vse potrebno gradivo: priročnik, opis in plakat vaj. Torej je program tudi »učbeniško« podprt. Pripraviti učna gradiva ni tako enostavno, kot se morda zdi na prvi pogled, saj je treba upoštevati različne udeležence v skupinah. Učenje joge je holistično učenje, zajame človekov um, telo, navade v vsakdanjem življenju, zato v program sodijo tudi »hormonski nasveti za vsak dan« (prehrana in telesna nega za hormonsko ravnovesje).

Metoda in veja (ločimo več vej joge) hormonske joge pomenita naravno »nadomestno hormonsko samoterapijo« – holistično pomoč pri vzpostavitvi hormonskega ravnovesja. Hormonska joga se v naših praksah kaže kot učinkovita alternativa za zdravljenje različnih vrst ženskih in moških težav s hormonskimi nihanji v vseh življenjskih obdobjih. Lahko je tudi v pomoč mlajšim ženskam s težavami, kot so: PMS, policistični jajčniki, neredna menstruacija, težave z zanositvijo in podobno. Dinah Rodrigues je učinkovitost svoje metode dokazala z dolgoletnimi študijami in raziskavami. Prvi rezultati vadbe se pokažejo razmeroma hitro, najkasneje pa po štirih mesecih redne vadbe. Vaje so enostavne, posebno predznanje joge ni potrebno, zahtevajo pa redno prakso. Hormonska joga blagodejno vpliva na naše telo in žleze z notranjim izločanjem (predvsem hipofizo, ščitnico, nadledvične žleze in jajčnike oziroma testise) ter s tem pomaga pri odpravljanju različnih težav, kot so vročinski valovi, nihanje razpoloženja, povečan utrip srca, motnje spanja, občutki malodušja, panike, nenadzorovane jeze in podobno. Joga uči biti povezan v svojem bistvu tukaj in zdaj, joga ni le telovadba ali meditacija (kot si marsikdo predstavlja) na jogijski podložki ali v zatemnjeni sobi. Biti čuječen in hkrati radoživ, zvedav, a hkrati pomirjen (»aktiven mir«). Z vsakim dihom.

Ob »drugi karieri« in z učenjem, ki je povezano z jogo, se je življenjski slog spremenil. Joga je postala moj način življenja. Tako zmorem tudi vse svoje poklice in se jih veselim, vsak dan znova. Mogoče ključno spoznanje je to, da ni dvojnosti, trojnosti, je pa prepletanje. V življenju se človek sooča z mnogimi izzivi, ki jih mora sestaviti v eno in celovito biografijo. Ena poklicna stvarnost bolj prizemljuje, druga bolj notranje ozavešča in energijsko polni. In pot učenja in raziskovanja se nikoli ne konča. Namaste!

LITERATURA

- Gannon, S. in Life, D. (2002). *Jivamukti yoga*. New York: Ballantine Books.
- Jackson, N. J. (ur.). (2009). *Learning for a Complex World*. Pridobljeno s www.lifewideeducation.co.uk
- Košorok Humar, A. (2013). *Hormonska joga*. Nova Gorica: Založba Eno.
- Košorok Humar, A. (2014). *Alenka Košorok Humar*. Pridobljeno s <http://www.hormony-joga.si/>
- Rodrigues, D. (2014). *Dinah Rodrigues*. Pridobljeno s <http://www.dinahrodrigues.com/>