

## Čisti začetki...

Bilo je v tem stilu...

Vsake toliko me nekaj dregne, da pričnem konkretno razmišljati o **jogi obraza**. Opazujem obraze- vseh. Včasih že skoraj nezavedno vse, ki jih srečam. Voznik na avtobusu ima podbradek, pa si mislim "oh, ko bi ti pokazala žirafa", v trgovini trgovka z izrazito nasolabialno gubo, pa koža nima sijaja in si mislim, ledvička moraš greti in delati vajo kompas. Potem mlad sodelavec z izrazitimi čelnimi gubami in že vidim vajo, ki bi mu jo pokazala. Opazujem obraze in opazujem bolezni. Vse se vidi. Se zadnjič pogovarjam s čistilko .. Ko sva se razhajali sem si sama pri sebi glede na videno in slišano rekla: "ljuba ženska, nisi okej, zbolela boš." Minil je en mesec in izvedela sem, da jo je zadela kap. Okreva.

Potem razmišljam... kaj če bi vedeli, da obstaja rešitev ali pa vsaj omilitev. Pa sploh ne vedo! Kje bodo izvedeli, kdo jim bo pokazal, kdo jih bo prepričal, da bodo verjeli v učinke. Če pa jaz že nekaj vem...

In potem se znajdem v tem, da napišem pismo. Zato ker čutim, da moram. Ker vem, da je to način, da izpolnim moje poslanstvo. Kot mala punčka, sem vedno odgovorila na vprašanje- kaj pa bi rada bila ti, ko boš velika: **"zdravnica, da bi pomagala ljudem."**

Pa vendar, nisem hodila na medicinsko fakulteto. Ne poznam pravega odgovora zakaj ne, mislim pa si, da so k temu pripomogli tudi moji starši. Mami je od nekaj odlična vodja in bančnica. Všeč mi je bilo ko je v krilnem kostimu kot vodja banke lahkotno stopala s petkami iz svoje pisarne do sodelavcev, stranke so jo gledale, pozdravljale in vedno odhajale z nasmehom, ker so ga dobile pri mami. Vse je rešila, vse je pomirila, vsi so bili srečni. Verjetno sem želela in si še vedno po tiho želim to izkusiti tudi jaz, zato sem diplomirala, to leto bom tudi magistrirala na EPF-u.

**Ampak kdo pa bo pomagal ljudem?** Na tem mestu pa vem, da lahko izpolnim svoje poslanstvo. Z jogo obraza sem se že srečala nekaj časa nazaj in vedno bolj spoznavam kaj vse dobrega prinaša. Vse se prične s hormoni, nadaljuje v počutje to je povezano s čustvi in posledično pridemo do zdravja, ki si ga tako zelo močno želimo ohranjati ali pa imeti, ko ga nimamo.

Želim si učenja, želim povezati jogo obraza z migrenami, z depresijo, s paničnimi napadi, z nespečnostjo, z melanholičnostjo, na koncu pa tudi z dobrim izgledom učencev, posledično samozavestjo in seveda zdravjem. In si mislim, a ne bi bilo svetovno uvesti jogo obraza kot popoln jutranji ritual v službi, tako kot je sedaj pitje kavice? **To. To bi bila revolucija.**

In na tak način vidim sebe pri jogi obraza- naučiti se jogo popolnoma, da bi strokovno obvladala vse in se podala na pot, ki sem jo kot majhna, želela ali pa že videla- "pomagati ljudem". Sedaj spoznavam, da pa vendarle lahko pomagam, tokrat kot – **zdravnica z jogo obraza.**

Nuša