

Dr. Dejan Dinevski: "Joga v vsakdanjem življenju brez dvoma izboljšuje kakovost življenja"

Vsakodnevna globoka sprostitiv je pomembna za vsakega človeka. In tu se pozitivni učinki joge šele začnejo. O tem, kako joga izboljša kakovost vsakdana, smo se pogovarjali z dr. Dejanom Dinevskim, strokovnjakom za jogo in meditacijo.



Dr. Dejan Dinevski se je za jogo začel zanimati že zelo zgodaj, med prvimi v Sloveniji. O njej se je učil iz tujih knjig, odločilno pa je bilo njegovo srečanje s priznanim učiteljem Swamijem Maheshwaranando. Foto: Bojan Puhek

Dr. Dejan Dinevski je strokovnjak za jogo in meditacijo, ki ju ne le prakticira, temveč tudi poučuje že več kot 25 let. Za jogo se je začel zanimati med prvimi v Sloveniji, še preden je postala tako razširjena in priljubljena. Svoje znanje je bogatil pod vodstvom priznanega učitelja Swamija Maheshwaranande ter ga širil po vsem svetu. Pri nas predmet Joga v športu predava v okviru študija športnega treniranja na Univerzi v Mariboru. Kot predsednik društva Joga v vsakdanjem življenju Maribor, ki ga je soustanovil leta 1990, ozavešča o pomenih joge in meditacije, ki povečujeta psihofizične sposobnosti, utrjujeta mentalno stabilnost in koncentracijo ter zvišujeta kakovost življenja.

Bi nam za začetek zaupali, kako ste se vi znašli oziroma našli v jogi?

Joga me je začela zanimati v srednji šoli. V 80. letih ni bila ravno razširjena in ni bilo tečajev joge, pojavile so se šele prve knjige, na televiziji sem enkrat videl nekaj o jogi ... Pritegnila me je predvsem njena filozofsko-duhovna plat. Na gimnaziji sem se je učil iz literature, po naključju sem prišel do nekaj dobrih angleških knjig.

Bil sem edini, ja (smeh). Tako sem se najprej tudi sam naučil položajev. Potem pa je leta 1990 indijski učitelj Swami Maheshwarananda prišel v Slovenijo in takrat se je pokazalo, da nas je iskalcev pravzaprav več. Zbrali smo se in tudi organizirali v društva Joga v vsakdanjem življenju in se v glavnem učili od njega.

Kaj vam osebno pomeni joga? Bi rekli, da vam izboljšuje kakovost življenja?

Meni osebno, moji družini, mojim prijateljem, ki vadijo jogo, joga brez dvoma zvišuje kakovost življenja. Kot prvo, na področju zdravja. Joga, kot izjemna preventivna tehnika, izboljšuje oziroma harmonizira zdravje. Jaz osebno zaradi jogijskih vaj, asan, pranajame definitivno čutim posledice na svojem telesu.

Drug pomemben element je sprostitiv. Vsakodnevna globoka sprostitiv je pomembna za vsakega človeka. Imam družino, dva otroke, službo na univerzi in pri veliko obveznostih in odločitvah, ki jih sprejemam, potrebujem nek umik. In to ne, da se skrijem, ampak da napolnim baterije. Joga oziroma meditativne tehnike pa brez dvoma tudi zvišajo kognitivne sposobnosti, zmožnost koncentracije, pomnjenja, osredotočenja, odločanja.

In nazadnje je tukaj še duhovni vidik, razumevanje sebe in družbe, iskanje resnice, raziskovanje zavesti, širših razsežnosti bivanja. Joga ponuja mnogo dobrih kažipotov na tej poti – ki pa je, to je treba poudariti, za vsakega človeka individualna.

Kako joga pomaga posamezniku v vsakdanu? Povsod se omenja stres. Si lahko pomagamo z jogo?

V soočenju s stresom je joga najbolj učinkovita. Stres pesti vsakogar, zahteve modernega življenja prinašajo veliko stresa pa tudi globljih duševnih stisk. Pri tem ima joga izjemno učinkovite in preverjene tehnike. Mnoge moderne metode, kot je avtogeni trening, pa tudi nekatere psihoterapevtske metode prav tako izvirajo iz joge.

Joga pozna več načinov soočenja s stresom, prvi je, da se sploh naučimo zavestno globoko sprostiti. Nato se je treba naučiti, kako sprostitiv udejanjiti v aktivnem življenju in delovati v stanju mirnosti kljub naporom. To je posebnost, ki jo uči joga skozi vztrajanje v položajih. Za primer: moja žena Izidora je tudi učiteljica joge in uči nosečnice uporabe sprostitivnih tehnik pri porodu. Mnoge poročajo, da so se lahko v močni bolečini in naporu sprostile in da jim je bil potem porod celo v užitek. Torej bolečino je mogoče osmisliti, namesto da jo odrivaš, jo sprejmeš.

Bolečina ima načeloma vedno neko sporočilo, celo smisel, saj te velikokrat opozarja na napake, ki jih delaš. In namesto da bi se temu upiral, kar je standardni pristop modernega človeka, se z jogo delno naučimo to sprejeti, obvladovati, razumeti in, če se le da, rešiti težavo, iz katere izhaja.

Pogosto se počutimo tudi brez energije ... Ima pozitivne učinke tudi na tem področju?

Ena izmed temeljnih jogijskih metod je pranajama, ki vsebuje množico dihalnih tehnik. Te so posebne tehnike za kultiviranje življenjske energije. Svojo energijo sicer najbolje dvignemo tako, da se harmoniziramo z okoljem, znamo biti mirni, da smo prisotni v tem trenutku – in joga pri tem pomaga.

Joga ima tudi sistem energetskih centrov v človeku, ki jih imenuje čakre. Te pa vsak pri sebi lahko čuti, npr. prebavni energetski center čutiš, to je vir moči. Čutiš tudi čustveno energijo, miselno energijo, energijo koncentracije. Pravzaprav je to eden pglavitnih ciljev joge, sprostitve, negovanje svoje energije in dviganje ravni življenjske energije.

Ima joga tudi učinke na zdravje v smislu fizičnega počutja?

Nekaj je treba poudariti: joga ni medicina. Prodajati jogo kot tehniko zdravljenja ni korektno. Joga ni instant metoda, ampak ima učinke pri dlje časa trajajoči in redni vadbi. Takrat pa ima izjemno pozitivne učinke na zdravje, ki pa so večinoma preventivne narave. Kadar pa je človek bolan, pa joga lahko pomaga kot podporna terapija, pri vsaki bolezni je namreč tudi pomembno, da se sprostimo, da znamo dvigniti svojo energijo, jo usmeriti v določen del telesa. Joga tako neguje zdravje, prvenstveno seveda kot preventiva, redko kot kurativa, zelo lepo pa kot podporna terapija.

Bi rekli, da človeka joga spremeni?

Zdaj ste mi postavili takšno vprašanje, da moram citirati psihiatra dr. Bogarta. Ta je objavil metaanalizo raziskav v psihiatriji na temo joge in meditacije, članek pa sklenil z izjavo, da meditacija lahko pripomore k globoki transformaciji osebnosti, kar je cilj psihoterapije. Torej ne samo, da spremeni človeka, ampak zna človek spremeniti svoje globlje negativne vzorce, ki ga oblikujejo, v neke pozitivnejše, konstruktivne – namesto (samo)destruktivne.

Joga sama pa spremeni človeka že s tem, da ustvari neko disciplino v življenju, spremeni kakovost odnosov, človek se nauči poslušati samega sebe in s tem tudi druge. In takrat lahko vzpostavlja dobre odnose.

Joga je v zadnjih letih postala precej popularizirana, imamo številne "različice" joge. Kaj menite o tem? Ali bistvo ostaja v izvorni jogi?

Joga v vsakdanjem življenju, torej najbolj razširjena joga v Sloveniji in jaz kot njen predstavnik, zastopamo izvornost v jogi, se je poskušamo držati in jo poskušamo učiti. Izvornost v jogi pomeni, da je celovita, vsebuje telesne, dihalno-energetske vaje in pa meditacijo ter duhovno-filozofski vidik. Po mojem mnenju in izkušnjah ima šele takšen celovit pristop najgloblje in najbolj celovite učinke.

Na zahodnem trgu pa se pač prodaja tisto, kar ljudje iščejo, in veliko šol joge ponuja samo ene segmente. Na primer obljublajo lepo oblikovanje telesa, vzamejo nekaj vaj iz joge in dodajo še nekaj svojih. To pa nima več elementov izvorne joge, ampak je to nekaj prirejenega, kjer je ime joga uporabljeno bolj marketinško kot pa vsebinsko. Ne bi rad kritiziral, ampak ponekod obstajajo res ekstremni primeri, na primer v Ameriki joga z vinom ali pa joga za pse in lastnike skupaj ... Pri nas teh ekstremov ni, so pa različice, na primer akrojoga, ki je sicer prav atraktivna različica telesnih vaj, ni pa to joga v izvorni obliki. Tudi če vzamemo samo en segment izvorne joge, recimo telesne položaje, to ne prinese vseh učinkov celovite izvorne joge.



Dr. Dejan Dinevski poudarja izvornost v jogi. Joga sama in njeni učinki so namreč celoviti takrat, ko vsebuje tako telesne, dihalno-energetske vaje kot tudi meditacijo ter duhovno-filozofski vidik.

Predavate predmet Joga v športu. Kako lahko joga pomaga športnikom?

Joga športniku nudi izjemno veliko, kar so spoznali že mnogi športniki. Jaz poučujem predmet Joga v športu na Pedagoški fakulteti Univerze v Mariboru in sem to področje tudi podrobneje raziskal. Joga bistveno pripomore k boljši gibljivosti, koordinaciji telesa, občutenju svojega telesa, celo večji moči, kar je bilo na začetku celo proti pričakovanjem. Še večje koristi pa ima na psihološki ravni. Utrdi samozavest, zmožnost, da športnik odmisli moteče elemente in se osredotoči na cilj.

Izjemno pomembno za športnika je tudi, da joga pripomore k dobri koncentraciji in psihološki stabilnosti. Primerov uspešnih športnikov, ki so prakticirali jogo, je ogromno, trenutno najbolj aktualen je Novak Đoković, ki vsak dan vadi jogo. Pionir uporabe joge v športu na svetovni ravni je bil Rok Petrovič. Jaz sem z njim delal, z jogo se je sicer sistematsko ukvarjal bolj po koncu kariere, a je elemente joge in vadbo uporabljal tudi med športno kariero. Pozneje pa se je to razvilo v ZDA, kjer imajo skoraj vsi, timski in individualni športi jogo vključeno v treninge. Ponavadi

po treningu vključijo telesne položaje joge kot raztezanje, nato pa nadaljujejo s sprostitvijo, meditacijo, vizualizacijo. Še posebej vizualizacijo, posebno tehniko joge, športniki s pridom uporabljajo. V času regeneracije je joga več kot v času intenzivnega treninga. V Sloveniji se sistematika uporaba joge v športu šele uveljavlja.

Kaj je razlika med jogo in meditacijo? Ali sta ti dve nujno povezani?

Meditacija je del tradicije joge. Kot takšna je zapisana v izvornem in temeljnem dokumentu o jogi, to so Patanjalijske Joga sutre iz 300 pr. n. št. Tam je definirana osemstopenjska pot joge. Sedma stopnja je meditacija. Izvorno je torej meditacija del joge, v sami praksi pa nista vedno povezani. Nekateri celo pridejo na jogo z željo, da ne bi radi meditirali. In obratno. Joga, razumljena kot telesna vadba, in meditacija sta pogojno lahko ločeni, čeprav sta najbolj učinkoviti skupaj.

Naša šola joge ima osem stopenj, na začetnih stopnjah damo večji poudarek telesnim vajam, na višjih stopnjah pa je vedno več meditacije. Ob tem imamo tudi posebno vadbo, ki ji rečemo meditacija samoanalize, kjer pa je osnovni element vadbe meditacija, telesne vaje pa služijo kot predpriprava.

Kako naj se meditacije loti popoln začetnik?

Najprej začnemo z asanami, nato pa je nadgradnja meditacija. In to je naraven proces, saj če želimo meditirati, se moramo najprej naučiti občutiti svoje telo in globoko sprostiti. Če se ne sprostimo, gre samo za nek tok misli, ki nima prav nobene zveze z meditacijo.

Pa lahko to storimo sami?

Naučiti se moramo od nekoga, ki to zna, ki ima dejansko praktično znanje, ne samo teoretično. In ki ima izkušnje. Tako kot se tudi vožnje učimo od inštruktorja, ne pa iz knjig. Ko se enkrat tega naučimo, pa zagotovo lahko vedno to storimo sami, v procesu individualne rasti pa še poglobimo svoje praktično znanje in svoje meditativne tehnike.

Kako naj začetnik jogo vnese v vsakdan?

Začne tako, da se udeleži tečaja joge. Joga v vsakdanjem življenju konkretno ponuja tečaje joge na 93 krajih v Sloveniji. Ko se udeleži enega tečaja, že po nekaj tednih lahko vadi samostojno. Na začetku je dovolj 15 minut in že lahko občutimo učinke joge. Ti pa začetnika spodbudijo, da bo še poglobil svoje znanje joge in bo vadil nekoliko več. In sčasoma bo vključil jogo v svoj dnevni ritem, na način, ki ne bo moteč.

Že takoj na začetku si vzeti uro na dan za jogo je lahko za koga moteče v vsakodnevem ritmu. Ko jogo sprejmemo v svojo rutino in spoznamo njeno dobrobit, pa to potem ni več nek dnevni napor oziroma prisila. Vsaka prisila v jogi je namreč v nasprotju s principom joge.

Bi meditacijo v kakšnih primerih odsvetovali?

Meditacija se dejansko odsvetuje pri nekaterih psihičnih boleznih, npr. shizofreniji ali psihozi. Če že, naj bi se v teh primerih prakticirala samo pod vodstvom psihoterapevta. Tudi otroci ne morejo meditirati, tudi najstniki šele tam nekje po puberteti. Otroci meditirajo na drugačen način. Lahko pa seveda vadijo asane. Mi imamo prav posebno jogo za otroke, učijo jo učitelji, ki delajo z otroki in so tudi inštruktorji joge. Imajo pravljice z jogo, oponašajo živali ...

Kaj se dogaja z nami med meditacijo?

Med meditacijo se zgodi več stvari. Prvi, temeljni korak je sprostitvev. Nato se človek usmeri vase, postane prisoten v trenutku, to je drugi temelj. Potem pa se nauči poglobljeno opazovati samega sebe. Najprej svoje telo, potem dihanje, energijo in se s tem pogloblja na vedno finejšo raven, v naslednji stopnji pa ustvari distanco tudi do svojih misli. Postane ne tisti, ki misli, ampak tisti, ki svoje misli opazuje.

Tukaj se zgodi nek kvantni preskok in lahko rečemo, da se je človek naučil meditacije. Postane opazovalec samega sebe. Pride na raven celovite prisotnosti in tam lahko sebe razume, vzpostavi dialog s samim sabo in tam se začne duhovna komponenta meditacije, kjer začnemo govoriti o zavesti, notranjem miru, popoln notranji mir pa je cilj meditacije. Ta prinaša svobodo, občutek notranje svobode pa je za človeka zelo izpolnjujoč.

Ali ponujate jogo za kakšne posebne namene, za kakšne posebne ciljne skupine?

Pri jogi v vsakdanjem življenju smo razvili posebne tečaje joge za tiste, ki imajo težave s hrbtenico, posebno jogo proti stresu, večinoma to jogo vodijo zdravniki ali fizioterapevti, ki so inštruktorji, potem jogo za otroke in zelo dodelano vadbo joge za starejše. Razvili smo tudi vadbo za invalide in pa vadbo v domovih za starejše. To sistematično vodimo že več let brezplačno v več domovih. Starejši so zelo zadovoljni, ker se s športom ne morejo več ukvarjati, z jogo pa so spet nekoliko fizično aktivni. Tudi v zaporih izvajamo jogo, na šolah, vedno popolnoma prirejeno tem ciljnim skupinam.

Kako bi komentirali današnje stanje človeka?

Družbena zavest je pod vplivom pretežno negativnega medijskega poročanja v stanju, za zdaj še relativno blage, kolektivne paranoje. Trenutno je splošno veljavna slika takšna, da nas vse ogroža – multinacionalke, gensko predelana hrana, teroristi, begunci, zločinci, lopovi, celo sosedje, geji in posvojitelji otrok. Prosim vas lepo – to nima nobene zveze z dejanskim stanjem ali pa je močnoprepotencirano.

Še nikoli v zgodovini človek ni bil tako varen, kot je danes – to je znanstveno potrjeno. Tudi drugi momenti, kot so tekmovalnost, nestrpnost, egocentrizem in poveljevanje svojega naroda, ustvarjajo popolnoma nepotrebne napetosti v človeški družbi. Človek pa v taki družbi težko živi harmonično in usklajeno s samim sabo, družino in družbo. Še posebej se mi smilijo mladi, imam dva odraščajoča sinova, ki so zelo dojemljivi za te kolektivne vplive, ki pri njih ustvarjajo izrazit občutek brezperspektivnosti.

Pomembno je, da iluzijam ogroženosti s strani drugih ne podležemo, da razvijemo samostojno kritično mišljenje in moč razločevanja ter svoje življenje gradimo na pristnih odnosih z bližnjimi. Odprtost do drugačnosti, ki nas vse bogati, naklonjeno sprejemanje drugih, omogočanje njihove svobode in iskrena pomoč bližnjemu so pomembne vrednote družbe. In če pogledamo globlje vase, jih najdemo, prav tako pa tudi v sočloveku.