

JOGA je izjemno učinkovita proti STRESU

Izr. prof. dr. DEJAN DINEVSKI je zaposlen na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru, kjer je predstojnik Inštituta za biomedicinsko informatiko, telemedicino in teleoskrbo, sicer pa je učitelj joge ter predsednik društva Joga v vsakdanjem življenju (JVVŽ) Maribor. Po njegovem so učinki joge na zdravje, psihofizično stanje in kondicijo izredno celostni, medicinsko pa je dokazano, da je joga učinkovita proti stresu.

- Napisala Suzana Golubov
- Fotografije Izidora Vesenjaka Dinevski

Kako to, da učitelji joge društva JVVŽ delate prostovoljno?

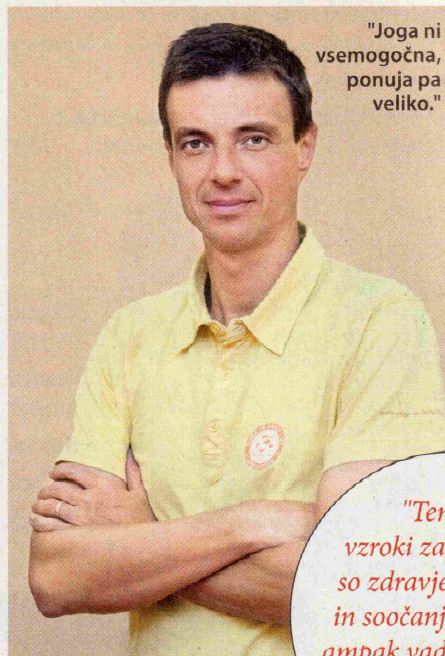
Dr. Dejan Dinevski: Tako smo se odločili, ko smo ustanovili društvo, ker joga po našem mnenju ne more imeti komercialnih temeljev. Na tem principu smo začeli graditi že na začetku, pred 25 leti, ko smo ustanovili dve največji društvi, eno v Ljubljani in drugo v Mariboru. Tega principa se držimo do danes. Vaditelji delamo kot prostovoljci, vadnino, ki jo društva poberejo od vadbenikov, namenimo za kvaliteto prostorov, dobre pogoje, izobraževanje, del sredstev pa tudi doniramo za kakšne humanitarne projekte.

Vaše društvo deluje po vsej Sloveniji ali le v Mariboru in Ljubljani?

Dr. Dejan Dinevski: Prostore, kjer izvajamo vadbo joge v vsakdanjem življenju, imamo na 92 lokacijah v Sloveniji, ustanovljenih društev Joga v vsakdanjem življenju po vsej Sloveniji pa 11. Naše društvo Joga v vsakdanjem življenju Maribor pokriva severovzhodno Slovenijo.

Zakaj ste se vi začeli ukvarjati z jogo?

Dr. Dejan Dinevski: Mene je joga pritegnila veliko bolj celovito kot danes jogo predstavljajo. Pritegnila me je filozofija joge, njena širša dimenzija. Študiral sem tudi jogijske spise, se pravi filozofsko ozadje, potem pa sam skozi dolgoletno prakso ugotovil, kakšni so učinki joge. Zaokroženo znanje o jogi mi je posredoval učitelj Svami Mahešvarananda skozi njegov sistem Joga v vsakdanjem življenju.



"Joga ni vsemogočna, ponuja pa veliko."

"Temeljni vzroki za obisk joge so zdravje, sprostitve in soočanje s stresom, ampak vadbeniki v njej najdejo tudi druge stvari."

Kakšni so torej učinki joge?

Dr. Dejan Dinevski: Izredno celostni, kar se tiče izboljšanja zdravja, psihofizičnega stanja, splošne kondicije, občutenja svojega telesa in energije ter izboljšanja kognitivnih sposobnosti.

Je joga primerna za vsa življenjska obdobja in tudi za različne življenjske sloge?

Dr. Dejan Dinevski: Joga je primerna za različna življenjska obdobja in sloge. Z jogo sem se začel ukvarjati kot študent, ko sem imel kar precej časa, in to zelo intenzivno. Veliko mi je dala tudi za študij:

koncentracijo, spomin, mirnost, odsotnost treme pred izpiti ... Ko sem se zaposlil, dobil družino in dva otroka, je za jogo bilo manj časa. Prilagodil sem jo novim razmeram, ampak vseeno vsak dan naredim nekaj telesnih in dihalnih vaj ter meditacijo, ker se zavedam, da to v vsakdanjem življenju koristi.

Vsak dan?

Dr. Dejan Dinevski: Kot rečeno, vsak dan nekaj naredim, seveda v skladu z razpoložljivim časom, svojega življenja ne forsiram zaradi joge. Joga ni na prvem mestu v mojem življenju, je pa del mojega življenja.

Kako se joga obnese pri stresu?

Dr. Dejan Dinevski: Kar se tiče stresa, je medicinsko potrjeno, tudi sam delam na medicinski fakulteti in sem preštudiral precej raziskav, da je joga izjemno učinkovita proti stresu. Objavljenih je več tisoč tovrstnih raziskav v znanstvenih revijah, ki dokazujejo, da joga zmanjša stres, anksioznost, tudi depresivnost, najbolj učinkovita pa je proti stresu. Glede tega so začeli raziskovati že tam nekje v petdesetih, šestdesetih letih in je prav to področje tudi najbolj raziskano.

Je joga uporabnikom dostopna v smislu, da ne potrebujejo drage opreme, predznanja, vlaganja ...?

Dr. Dejan Dinevski: Joga je zelo dostopna. Ni potrebne veliko opreme, vlaganja, predznanja, dragega šolanja ... In če je še nekomercialna, kot jo razvijamo mi, je dostopna, in to kadarkoli in vsakomur. Za jogo ni treba kupiti ničesar, kar je pomemben element joge.

Kaj se je skozi leta spremenilo v odnosu do joge?

Dr. Dejan Dinevski: Veliko se je spremenilo. Pred 30 leti, ko sem se začel ukvarjati z jogo, je joga bila nekaj eksotičnega in tudi javnost jo je sprejemala kot nekaj mističnega ali povezanega z 'new ageom', danes pa je joga na splošno sprejeta

kot nekaj običajnega. Vsi se zavedajo njene koristi, celo v Ameriki, kjer je sicer izredno skomercializirana. Gre za ogromen posel, lahko govorimo o milijardah dolarjev. Joge v takšni obliki pred 30 leti še ni bilo, takrat je bila joga precej skrita, skoraj ekskluzivna, danes pa se ponuja na vsakem koraku.

Mar niso jogo na začetkih jemali za zelo duhovno?

Dr. Dejan Dinevski: V tistem času je joga imela močnejšo duhovno komponento v javnosti, ampak joga ima tudi dejansko duhovno komponento, čeprav večina ljudi tega na začetku v njej ne išče. Ko pridejo k nam, ljudje iščejo zdravje, mir in sprostitve. In to pri jogi najdejo. Ko ugotovijo vpliv joge, se jih slej ko prej dotakne tudi duhovna plat, ker je ta komponenta pri jogi izrazita in tudi podpira duhovni razvoj človeka ter prav tako daje veliko odgovorov v tej smeri. Duhovna plat je pomembna plat vsakega človeka, saj se človek mora slej ko prej soočiti s temeljnimi resnicami o življenju in navsezadnje tudi s smrtjo, kjer je duhovna komponenta neizogibna.

To pomeni, da v jogi lahko vsakdo nekaj najde zase?

Dr. Dejan Dinevski: Res je in tudi, ko sprašujemo svoje vadbenike, povedo, da pridejo zaradi različnih vzrokov. Kot rečeno, temeljni so zdravje, sprostitve in soočanje s stresom, ampak v njej najdejo tudi druge stvari. Recimo na pedagoški fakulteti v Mariboru imamo oddelek za športno treniranje, na katerem poučujem jogo za športnike. Joga športnikom izjemno koristi. Tudi na to temo je narejenih precej raziskav. Prav pri elementih, kot so gibljivost, ravnotežje, koncentracija, vizualizacija in psihična stabilnost, joga izredno koristi. V jogi se najde res širok spekter koristi. Ni vsemogočna, ponuja pa veliko. Ne more pa, na primer, nadomestiti medicine. Joga neposredno ne zdravi bolezni, ampak skozi harmoniziranje telesa in njegovih energij ustvarja zdravje na dolgi rok in deluje preventivno in podporno pri zdravljenju.

Nam pomaga, da dobimo uvid sami vase?

Dr. Dejan Dinevski: To je pravzaprav temelj joge. Pri jogi imamo zato tehniko,

ki se ji reče meditacija samoanalize, kjer se dela prav specifično v to smer. Navsezadnje je del človekovega razvoja spoznavanje samega sebe, svojih čustev, delovanja, omejitev. Tu je joga pravi zaklad in omogoča poglobljen uvid vase in duhovni razvoj človeka. Seveda pa joga ni edina na tem področju.

Kako bi jogo predstavili tistim, ki jim je joga povsem tuja?

Dr. Dejan Dinevski: Tistim, ki se jim joga zdi nekaj tujega, bi rekel, da joge verjetno ne poznajo dovolj. Mogoče so dobili napačen vtis iz kakšnih oddaj, predstavljanja v medijih ... V resnici je joga zelo enostavna stvar in deluje v skladu s temeljnimi človekovimi potrebami, delovanjem telesa, dihanjem, mislimi in energijo. Jogijske vaje so človeku zelo blizu, niso potrebne podrobne razlage, človek zelo hitro začuti položaj telesa, prijeten občutek ob sprostitvi. V jogi ni nič takšnega, kar bi prišlo iz človeku tuje kulture, vsakemu človeku je temeljno, da so mu prijetni sprostitve, občutenje svojega telesa, notranji mir. To joga prinaša, to je to.

Joga

v vsakdanjem življenju

Vpis v začetno in nadaljevalne stopnje

V 91 krajih po Sloveniji

Izvorna joga

Poiščite najbližjo vadbo na: **www.jvvz.org**



Avtor sistema
Paramhans Swami Maheshwarananda