

Joga je nadgradnja telesne vadbe

Jogische vaje so preventiva pred kroničnimi boleznimi in negativnimi učinki stresa pa tudi psihična podpora ob življenjskih preizkušnjah, ugotavlja Dejan Dinevski, predsednik mariborskega društva Joga v vsakdanjem življenu.

BOJAN TOMAŽIĆ

Joga je lahko za nekatere tudi moda, vendar tisti, ki se ukvarjajo z njo, pravijo, da so učinki dobi. "Joga povečuje psihofizične sposobnosti, utruje mentalno stabilnost in koncentracijo ter zvišuje kakovost življenja," poda dr. Dejan Dinevski, predsednik društva Joga v vsakdanjem življenu Maribor. Petindvajset let živi (z) joga, jo poučuje in o njej tudi predava tistim, ki študirajo športno treneranje. Seveda ni zdravstvena ali psihoška terapija, a je odlična preventiva pred kroničnimi boleznimi in negativnimi učinki stresa pa tudi psihična podpora ob življenjskih preizkušnjah, doda predsednik društva, ki organizira tudi brezplačne vadbe v parkih, v domovih za ostarele, solah in drugje.

Katera oblik joge je prava?

"Joga je v bistvu ena. Pomen besede joga je zdržitev v eno. Joga je pot duhovnega razvoja človeka in je magnet za ljudi. V globaliziranem svetu se prodaja vse, kar ljudje iščejo, in tako je žal tudi z joga. Tisti, ki želijo iz joge narediti posel, morajo ustvariti tržno nišo, in zato je nastalo tisoče različic. Prava, izvorna joga ne more in ne sme imeti komercialnega temelja. Mene osebno je joga pritegnila v gimnazijskih letih, ko še ni bila razširjena. Učil sem se je iz knjig. Dokončno me je o vrednosti in pomenu joga preprical indijski učitelj Paramhans Svami Mahešvarananda, ki je s sistemom Joga v vsakdanjem življenu (JVŽ) izdelal sistematsko šolo joga za telo, psiho in duha. JVŽ je celosten sistem, ki podaja avtentično znanje joge iz prve roke in temelji na izvorni etiki joge. V JVŽ delujemo neprofitno in nemarkecialno. Učitelji delamo kot prostovoljci. Članarina je namenjena za visoko kvalitetno vadbeni prostor, organizacijo dejavnosti in obsežno izobraževanje učiteljev, kar ostane, pa gre za humanitarne projekte."

Joga ni povezana z religijo

Je joga še vedno indijska ali je na Zahodu postala zahodna?

"Temeljni principi joge so podani v Joga sutrah, izjemnem pisnem viru, ki ga je napisal indijski modrec Pantandžali nekaj sto let pred našim številjem in iz katerega črpajo tudi mnogi zahodni psihologi in filozofi. Joga ni povezana z religijo, kar je na nedavni mednarodni konferenci o jogi v New Delhiju poudaril predsednik vlade Narendra Modi, klub temu pa se principi joge manifestirajo različno v različnih kulturnih okoljih. Ljudje po svetu imamo skozi kulturno-religijske arhetipe različno oblikovan odnos do sebe, sveta in tistega, kar nas presega. Imamo različen sistem vrednot, nekoliko raznolike psihološke strukture in drugače pojmenujemo zavest kot neulojljiv pojem znanosti in psihologije. Zato je razumljivo, da se joga pojavlja v več variacijah in da se tehničke joge organsko razvijajo skozi čas in prostor. Pomembno je, da variacije ostanejo v sovočju s temeljnimi principi joge."

Kaj je tisto, kar lahko zahodni človek koristnega dobi od joge? Zakaj ne bi raje tekal ali metal na koš ali kolesari?

"Haha, zdaj ste me našli. Jaz tečem, mečem na koš, ki ga imam celo na dvorišču, in predvsem veliko kole-



Dr. Dejan Dinevski: "Zdi se, da je Maribor najbolj jogiško mesto na svetu."

sarim. In še plavam in gore hodim, prav te dni sem peljal še mlajšega sina na Triglav ... Joga nikakor ni nadomeštek za gibanje v naravi ali šport in rekreacijo, ampak je nadgradnja, ki omogoči popolno sprostitev, umiri misli in ustvari harmonijo telesa in duha. Razširi zavest in odpri pot do notranjega miru in tišine ter odpravi stres in stabilizira človeka. Jogi neguje nenesilje, tudi do sebe, in razvija empatijo do sočloveka, živali in narave. Filozofija joge gre še daje in išče odgovore na temeljna bivanjska vprašanja. Tisti, ki v naštetem vidi koristi, po katerih sprašujete, jih lahko najde tudi v jogi. Vendar tukaj govorim o izvorni in celostni jogi, ne pa samo o ukvarjanju s telesnimi položaji. Ti so namreč le del joge. Komercialno orientirani ponudniki vzamejo samo ta del, ga kržajo s plesom ali televadovad ter prodajo za lepo polt in vikto postavo. Ime joge potem (zlo) uporabijo samo še za boljšo prodajo."

Meditacio priporoča tudi medicina, vendar ne kot terapija, ampak preventivo. Še za kaj?

"Meditacijo, ki je eden temeljnih delov joge, v širokem spektru različnih kontemplacij in koncentracij priporočata medicina in psihoterapija, saj več kot 3000 raziskav, objavljenih v indeksiranih znanstvenih revijah, potrjuje njene široke dobrobiti. Te so globoka sprostitev in eliminacija stresa, povisana imunska funkcija, zmanjšanje anksioznosti in depresivnosti, zmanjšanje nespečnosti, vsestransko izboljšanje zdravja, povečanje družabne povezanosti in čustvene inteligence, povečanje pozornosti, koncentracije in spominu, občutjenje srce in izboljšanje celostne kvalitete življenja. Ameriška nevroznanstvenica Sara Lazar je nedavno dokazala celo, da se v samo treh mesecih redne meditacije spremeni fiziologija možganov, odeadeli neuroteks v povisi število možganskih celic. V Sloveniji do sedaj nismo opravili velike raziskav na tem področju, vendar sem pri svojem delu na medicinski fakulteti našel nekaj somišljenikov in sedaj poskušamo vnesti tudi lastne raziskave."

Koliko ljudi v Sloveniji se ukvarja z joga?

"Joga in meditacija sta v zadnjih letih postali sestavnini del življenja tudi pri nas. Neverjetno je, da je letošnja indijsko inicijativo za mednarodni dan joge podprtih 192 držav, kar je rekord v podpori inicijativ v Združenih narodih. Konkretno v Sloveniji je joga zelo razširjena, natančnega števila tistih, ki se aktivno ukvarjajo z njo, ne poznam, vendar pa JVŽ poučujemo v 92 centrih po Sloveniji. V Mariboru smo že pred mnogimi leti vpisali desetisočega vadbenika našega društva. Prihodnje leto, ob 25-letnici delovanja društva, se bomo spet prešeli."

Kako športnikom koristi vadba joge? Kako se odzivajo študentje športnega treniranja, ki imajo tudi predmet jogi v športu?

"Joga in meditacija imata marsikatne specifične koristi za športnika: večja gibljivost skelepa in stabilnost,



Joga povečuje psihofizične sposobnosti in utruje mentalno stabilnost. (CanStockPhoto)

"Roka Petroviča so zanimale vse podrobnosti o jogi"

še sedaj dejavna pri jogi in je bila na otvoritvi našega novega mariborskoga centra."

Kaj je treba za ukvarjanje z joga vedeti? Eni imamo več kilogramov, drugi manj, z leti je tudi tako. Kaj je pomembno?

"Z joga se lahko ukvarja prav vsak. Edini omejivti sta volja in čas. Telešni omejivti sploh ni, le izvedbo je treba prirediti fizičnim in včasih tudi psihičnim karakteristikam. Delajo jo tudi otroci, nosečnice in starejši, ki imajo gibalne omejitve. Moja žena Izidora, ki je specializirana za jogo za nosečnice, uči, kako uporabiti jogijske tehnike in globoko sprostitev med porodom. Njene nosečnice imajo veliko boljše porodne izkušnje. V domovih za ostarele že leta brezplačno in na veliko veselje ter zadovoljstvo varovancem izvajajo prav posebno joga na stolih. Najboljše je, če se osnov joge naučite od izkušenega in izobraženega učitelja, potem pa jo lahko izvajate tudi sami. V našem društvu imamo specializirane vadbe, na primer vadbo za hrbenico, ki jo večinoma vodijo naši učitelji, ki so zdravni smučar, dobitnik kristalnega globusa za slalom, Rok Petrovič."

Rok Petrovič je bil Svamiyev učenec

Ste pri jogi sodelovali z Rokom?

"Da, tudi Rok je bil učenec Svami Mahešvaranande in je delal po sistemu JVŽ. Bil je izjemen poznavalec psige športnika. Leta 1993 je bil udeleženec mednarodnega enodenstvenega meditativnega seminarja na Dunaju, kjer sem vodil izvedbo. Roka so zanimali vse podrobnosti. Ko sem pri meditaciji dal navodilo, da iščemo mejo abstraktega prostora svoje zavesti, sem uporabil angleški izraz border. Po meditaciji je Rok stopil k meni in prijavil namignil, da bi bil bolj ustrezen izraz boundary. Pripravljal se je za doktorski študij v ZDA in o izhodiščih raziskav sva se precej pogovarjala. Nekaj jaz zapisal v svoji knjigi Psihična priprava na nastop, večina pa žal zaradi njegove prezgodne smrti ni bila realizirana. Njegov oče, profesor Krešimir Petrovič, je kot dekan Fakultete za šport v Ljubljani napisal recenzijo knjige Sistem jogi v vsakdanjem življenu, katere urednik sem bil. Rokova mama Zdenka Steinert, izjemno energična ženska, pa je

tudi z Indijci in ti hvalijo vaš način organiziranja.

"Indijska vlada res podpira sistem Joga v vsakdanjem življenu, ker ga vidi kot tistega, ki avtentično prenaša izvorno indijsko tradicijo. Spodbuja našo nepridobitno naravnost, množičnost in visoke standarde kvalitete. Ceprav nimamo preverjenih statističnih podatkov, se zdi, da je Maribor najbolj jogiško mesto na svetu, če merimo po deležu števila prebivalcev. Na organizirano vadbo našega društva na dvajsetih lokacijah podravske in pomurske regije redno hodi 1500 ljudi. Dve dvorani v našem prvem jogiškem centru na Studentencih nista mogli zadostiti povpraševanju, zato smo prejšnji teden odprli dodatni jogiški center v središču mesta, v Ulici heroja Tomšiča. Pravzaprav smo leta 1990 pričeli vadbo joge v središču mesta, v Centru za sluh in govor, in sedaj se vraćamo v ta prostor. Čudovito dvorano v starji mestni hiši smo uredili po najvišjih standardih, vključno s talnim gretjem, primerno razsvetljavo in kvalitetnim ozvočenjem. Upamo, da bomo lahko še naprej podajali Mariborčanom izvorno znanje joge in da bodo ljudje od tega imeli kar največ dobrobiti. Vpisí v začetne in nadaljevalne skupine ravnomoč potekajo ..."

Avtor sistema
Swami
Maheshwarananda

Joga
v vsakdanjem
življenu

Vpis v začetno in
nadaljevalno stopnje

Pričetek: 14. 9.

• Začetna in nadaljevalna vadba

• Joga za hrbenico • Joga proti stresu • Joga za starejše • Joga za nosečnice

Na dveh lokacijah v Mariboru:

Ruška 104 in Ul. heroja Tomšiča 3a

www.joga-maribor.org



031/531 690
02/42 07 206

maribor@jvvz.org