

# Joga v vsakdanjem življenju

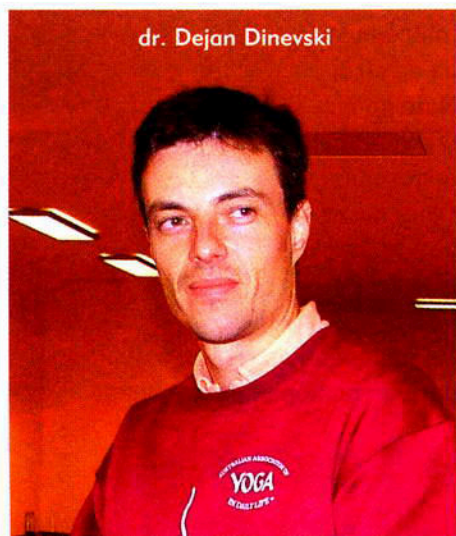
**Bolj kot kdajkoli v zgodovini človeštva smo podvrženi stresom in napetostim, ki jih težko obvladujemo. Vsi si želimo in si vsak po svoje prizadevamo, da bi bili zdravi, zadovoljni in srečni. Sistem vadbe joge v vsakdanjem življenju je eden od preizkušenih in vse bolj priljubljenih načinov, ki nas sistematično in postopoma, preko telesnih položajev (asan), dihalnih vaj (pranayame), poglobljene sprostitve, meditacije in pozitivnega načina mišljenja vodi k fizičnemu zdravju, umiritvi duha in spoznavanju samega sebe.** ANGELA PAJNKIHER PREM

**P**ri tem ni pomembno, kateri (ali nobeni) veroizpovedi pripadamo, joga nas bo podprla v vsakem pozitivnem načinu življenja in razmišljanja. V njej lahko najdemo pozitivna načela vseh svetovnih religij: nenasilje, razumevanje, pomoč, odpuščanje, dajanje... Kljub temu da je njen geografski izvor Indija, je njena več tisoč let stara modrost univerzalna in večna. Beseda JOGA pomeni združitev. Je splošen pojem, ki predstavlja celovitost vseh kozmičnih principov. Gre za sistem vaj in metod, ki nas, če jih izvajamo z zaupanjem, disciplino in trdno odločenostjo, pripeljejo do samouresničitve. Te vaje in tehnike so del prastare zakladnice znanja, ki se že tisočletja prenaša od duhovnih učiteljev na učence. Pravega duhovnega učitelja ne prepoznamo po izgledu, obnašanju ali intelektualnem znanju, temveč ga začutimo s srcem. Prav to se je pred šestnajstimi leti zgodilo priznanemu mariborskemu foto-

grafu in bioenergetiku Jožetu Galu, ko je Swamidžija srečal na seminarju joge na Pohorju. Leta 1989/90 se je v Mariboru že pričela redna vadba joge, leta 1991 pa se je tudi uradno ustanovilo društvo, ki danes izvaja vadbo v vseh večjih krajih severovzhodne Slovenije. V tem obdobju je obiskovalo vadbo joge že več kot pet tisoč ljudi in največje zanimanje zanjo je v zadnjih dveh letih. Trenutno jih vadi okrog tisoč. Tečaje organizirajo dvakrat letno in trajajo

štiri do pet mesecev. V njihovem okviru poteka sistematična osemstopenjska vadba po sistemu "Joga v vsakdanjem življenju", ki omogoča vzpostavljanje in ohranjanje zdravja, notranjega miru, telesne in duševne vitalnosti in duhovni razvoj.

Danes v mariborskem društvu deluje že trideset inštruktorjev joge, ki so se izobraževali tudi na Fakulteti za šport in na mednarodnih seminarjih pri Svamidžiju. Med prvimi je bil tudi sedanji predsednik društva in podpredsednik Zveze joga društev Slovenije, dr. Dejan Dinevski: "Formalno sicer delujemo kot športno društvo, čeprav je joga mnogo več kot le fizična rekreacija, šport..., človeka namreč zaobjema kot celovito bitje. Joga nas, med drugim tudi preko telesnih vaj, vodi do duhovne rasti. Na poti joge iščemo odgovore na temeljna bivanjska vprašanja: Kdo sem, Od kod sem prišel, Kam grem, Kakšna je moja naloga v tem življenju?..."



dr. Dejan Dinevski