

Šport + joga = odlično zdravje

Učitelji Joge v vsakdanjem življenju, ki je prilagojena našemu načinu življenja, so se več let praktično izobraževali pri Sri Mahamandalešvar Paramhans Svami Mahešvaranandi, pravijo mu Svamidži, ter iz anatomije, motorike, medicine športa, fiziologije na Fakulteti za šport v Ljubljani ali na Pedagoški fakulteti v Mariboru

Tadeja Toplak

Zgodba se je začela leta 1988 v Mariboru, ko se je Jože Gal s Svamidžijem srečal na Pohorju. Leto kasneje se mu je pridružil zdajšnji predsednik mariborskega društva Joga v vsakdanjem življenju dr. Dejan Dinevski, ki sicer poučuje na Medicinski fakulteti v Mariboru. V Sloveniji je okoli 250 (v mariborskem društvu 40) učiteljev joge, ki delajo neprofitno in izvajajo jogo prostovoljno. Tudi zato prinaša njihovo delo raven kvalitete, ki se čuti in odraža na visoki priljubljenosti tega sistema joge.

H Kristusu in Alahu

Dinevski čuti Slovence kot zelo odprte za duhovno komponento. "Iščemo odgovore na duhovna vprašanja in na srečo pri tem nismo ovirani s strani institucij. Zato prihajajo udeleženci k nam brez predsodkov in z odkritim zanimanjem do vzhodnjaških filozofij, tehnik in duhovnosti. Večino tistih, ki prihajajo k nam

na vadbo; kar 1.000 tedensko jih vadi redno, zanima telesni vidik in zdravje. Hitro občutijo tudi vpliv na svoje zdravje, na občutenje telesa, energije, miru, sproščenosti. Del ljudi pa zanima duhovna komponenta, saj je znano, da joga izhaja iz bogate in starodavne filozofske tradicije, starejše od vseh religij - tisočletja starejše od krščanstva ali islama. Joga je razumljena kot princip, ki združuje, tudi sama beseda joga pomeni združitev osebnega z absolutnim, kot temeljno duhovno vodilo."

V nekaterih drugih dežela si določene religije ali cerkve pridržujejo monopol nad duhovnostjo, česar v Sloveniji na srečo ni. Cerkev je ponekod včasih nestrpna in nasprotuje jogi, vendar je lanska izkušnja mariborskega društva zelo pozitivna. Od mariborske nadškofije so bili povabljeni na okroglo mizo ob Nikodemovih večerih z naslovom Ali je možna krščanska joga. Kot pove Dinevski, so našli

zelo dober dialog s samim vrhom katoliške cerkve v Sloveniji. Sogovorniki so iskali stične točke joge in krščanstva, kar se je v slovenskem prostoru v takšnem obsegu zgodilo prvič. Škof Marjan Turnšek je poudaril, da krščanstvo ne nasprotuje ničemu, kar je dobro, pozitivno in koristno. Dialoški večer je tako peljal k zaključku, da joga kristjana ne more pripeljati drugam kot h Kristusu, tako kot muslimana k Alahu.

Joga viša raven telesnega zdravja

"Večinoma ljudje pričnejo z vadbo joge, ko imajo kakšno težavo, na katero jih opozori lastno telo ali zdravnik. Joga deluje preventivno in lahko pomaga pri procesu zdravljenja. Več študij dokazuje, da z jogo človek doseže višjo raven telesnega zdravja po mnogih kazalcih; če gledamo fizične, se zmanjšajo bolečine v sklepih, razgibanost je večja, če gledamo celoviteje, se kvaliteta življenja

po različnih lestvicah, priznanih v medicini in psihologiji, zviša pri rednem ukvarjanju z jogo. Vemo, da joga prinaša telesno in fizično zdravje ter socialno (boljša komunikacija s sabo in drugimi) in duhovno zdravje (zrel odnos do duhovnih vrednot in duhovnega življenja)," pojasnjuje Dinevski in za primer ponudi številne ljudi, ki so imeli težave s hrbtenico ali bolečinami v hrbtu, pa jim je ukvarjanje z jogo močno pomagalo pri kontroli bolečine, pri vzdrževanju mišičnega tonusa, pri razgibanosti. Ob tem še razlaga, da za otroke mlajše od 15 let



Dr. Dejan Dinevski

ni primerna redna vadba joge, zelo učinkovita pa je v posebni obliki, kot jo prirejajo skozi pravljice in oponašanje živali. Otroci namreč niso sposobni ležati pri miru več kot nekaj minut, ker potrebujejo bolj aktivni pristop. Na nosečnice deluje joga zelo blagodejno in jo priporočajo, vendar le, če jo vodi učitelj joge, ki je za to posebej usposobljen in v posvetovanju z zdravnikom, saj je vsaka nosečnica zase izjema in je potrebno zelo paziti, kakšne vaje lahko izvaja. Zelo priporočljiva je za starostnike in jo društvo zanje izvaja tudi s posebej usmerjenimi učitelji joge.

Ne znamo pravilno dihati

"Psiho-fizični učinki joge se pokažejo že po nekaj tednih vadbe. Ko se udeleženci naučijo sprostiti in nekaj tednov vztrajajo v vadbi, takoj ugotovijo blagodejne učinke samega sproščanja in ko to nadgradijo še z vajami, ki harmonizirajo

Predstavitvena vadba

V februarju pričenjajo v društvu Joga v vsakdanjem življenju Maribor z novim ciklusom začetnih in nadaljevalnih tečajev. Vpis v vse skupine poteka do 6. februarja, vsak delavnik med 16. in 20. uro v prostorih društva na Ruški 104. V torek, 3. februarja, pa tja vabijo tudi na brezplačno predstavitveno vadbo joge s pričetkom ob 19. uri.

telo, psiho in duha, se pozitivni učinki zelo hitro ozavešijo, občutijo in ljudje jih znajo jasno identificirati. Zato tudi vztrajajo dalje,“ nam pove predsednik društva in opozori, da nas večina ne zna pravilno dihati in imamo predvsem zaradi vsakodnevnega stresa težave z dihanjem. Človek diha pravilno, če je sproščen - takrat diha globlje in počasneje. Večinoma pa dihamo preplitko, z zgornjim delom pljuč in prehitro. To ustvarja napetost v telesu in blokada v energetskem toku dihanja (energije, ki jo pri dihanju oddajamo in sprejemamo). Zato pri jogi z dihalnimi vajami - pranayama, učijo pravilno dihati, nato pa z drugimi vajami kontrole dihanja to poglobljajo.

Joga ne nadomesti v celoti človekove potrebe po fizični aktivnosti, je pa v kombinaciji s športom odlična za zdravje. “Profesionalni športniki vnašajo veliko elementov joge v svoje treninge (raztezne vaje, vaje za ogrevanje, meditacijo). Pri nas je vadil tudi Rok Petrovič, ki je prvi jogo sistematično vključil v psihično pripravo na vrhunski šport,“ se spominja Dinevski in doda, da je na srečo tudi meditacija izgubila podobo mističnega, saj je očitno, da je zelo koristna in praktična metoda za sprostitev, za ponotranjenje na fizični, psihični, mentalni in duhovni ravni. Kot posebno vadbo jo imenujejo meditacija samoanalize. H kvalitetnejšemu življenju, zdravju in boljšemu učinku ukvarjanja z jogo, brez vsakega dvoma pomaga tudi vegetarijanska prehrana, mora pa biti uravnotežena. Tisti, ki se dalj časa ukvarjajo z jogo, so večinoma vegetarijanci zaradi zdravstvenih in etičnih razlogov. En razlog je tudi ta, da je človek, ki ne je mesa, bolj miren in koncentriran, kar je lastna izkušnja vseh, ki se ukvarjamo z jogo in meditacijo. Udeležencem joge zato nudimo tudi tečaje in degustacije vegetarijanske prehrane, kjer spoznajo, da je lahko takšna hrana vrhunska in zelo okusna in naši tečaji so tako vedno prepolni. Nikakor pa ni način prehranjevanja pogoj za udeležbo pri jogi, saj spoštujemo svobodno izbiro posameznika. Tako kot obstajajo fanatični vegetarijanci, obstajajo tudi fanatični mesojedci,“ se od srca nasmeji dr. Dejan Dinevski. ■