

RAZDELILI SMO  
350.000 izvodov

Sobota, 31. januar 2009, št. 184, leto 8, brezplačni izvod, www.dobrojutro.net

Slovenija

**4** Močne in globoke krize spreminjajo sisteme!

Slovenija

**2** Sprava s seboj je najbolj pošteno dejanje ...

Finta v levo

**27** Nadaljevanje mora trajati vsaj sto in deset epizod!

Slovenija

**8** O tem, kako je delovala in deluje kraja Slovenije

# Mariborčani so številni in izredni ljubitelji joge

Vsakdanjik nam prinese veliko stresa, napetosti, obveznosti, ki jih težko obvladujemo, nejevolja pa se pozna na našem zdravju, razpoloženju, odnosu do bližnjih.

Sistem vadbe Joga v vsakdanjem življenju je med Mariborčani priljubljen način doseganja fizičnega zdravja, umirjenega duha in spoznavanja samega sebe. V dvaj-

setih letih je mariborsko društvo vodilo že več kot 10 tisoč članov, izredno obiskana pa je tudi joga v parku, ki se izvaja v poletnih mesecih. Vadba joge je primer-

na za vsakogar, ne glede na starost, razgibanost ali trenutno zdravstveno stanje, k vzpostavitvi harmonije, telesa in duha pa udeležence vodi učitelj joge.



# Mariborčani so številni i

Delež prebivalstva, ki vadi v okviru društva Joga v vsakdanjem življenju Maribor, je verjetno največji na svetu. To kaže na izredno priljubljenost joge na Štajerskem.



Začetki Joge v vsakdanjem življenju (JVŽ) v Sloveniji segajo v štajersko prestolnico, ko je pred enaindvajsetimi leti **Jože Gal** združil skupino pristašev joge, ki se je leta 1991 preoblikovala v neprofitno društvo, katerega soustanovitelj in predsednik je **dr. Dejan Dinevski**. Po petnajstih letih

delovanja so prišli do lastnih prostorov na Studencih, kjer jogo redno obiskuje okrog šeststo Mariborčanov. Številka njihovih članov pa je veliko večja, saj društvo deluje tudi na območju Koroške in Pomurja, s skupaj tisoč ljubiteljev joge. »V dvajsetih letih delovanja se je v mariborsko društvo vpisalo

več kot 10 tisoč ljudi, po analizi Zveze joga društev Slovenije pa se je z jogo preko naših društev po vsej Sloveniji srečalo 50 tisoč ljudi. Delež prebivalstva, ki vadi v mariborskem društvu, je verjetno celo največji na svetu, kar kaže na to, da je joga v naši okolici zelo priljubljena,« je pojasnil Dinevski. Ob Mednarodnem dnevu prostovoljstva je društvo prejelo tudi zahvalo Mestne občine Maribor za organiziranje in izvajanje prostovoljnega dela.

## Učitelj učencu

Jogijske telesne vaje (asane), dihalne vaje (pranajame) in tehnike sproščanja pomagajo ohranjati ter krepiti naše zdravje. Vadba joge je primerena za vsakogar, ne glede na starost, razgibanost ali trenutno zdravstveno stanje. Začetna stopnja, s katero udeleženci

začnejo ob vpisu, jih blago in postopoma razgibava ter krepi njihovo voljo in koncentracijo. K vzpostavitvi harmonije telesa in duha jih vodi učitelj joge, ki ima, zlasti v začetnih korakih, ključni vpliv na razvoj učenca. Princip joge je, da učenec osvoji določeno znanje od nekoga, ki ima izkušnje, da lahko vaje potem izvaja doma. »Joge se ne moreš naučiti iz knjige, tako kot se vožnje avta se ne moreš naučiti iz branja priročnikov. Nekdo te mora voditi po poti,« je razložil učitelj Dinevski. Prav zato, da lahko vodijo tiste, ki to znanje šele osvajajo, so učitelji joge v vsakdanjem življenju široko podkovani z znanjem in dolgoletnimi izkušnjami. »Naši učitelji, ki jih je v mariborskem društvu štirideset, so šli skozi večletno izobraževanje pri **Svamidžiju** (Paramhans Svami Mahešvarananda), ki je ustanovitelj Joge v vsakdanjem življenju, poleg tega smo v Sloveniji uvedli princip, da se dodatno izobrazimo na področjih anatomije, motorike, medicine športa in fiziologije. Iz teh štirih predmetov smo se več let izobraževali na Fakulteti za šport v Ljubljani, od letos pa na oddelku za šport na Pedagoški fakulteti v Mariboru,« je pojasnil Dinevski.

## Ključna je sprostitvev

Vloga učitelja je, da predstavi osnove, osnova v jogi pa je sprostitvev. »Sproščanje je tako enostavno, da se ga je težko naučiti,« je pojasnil in dodal zanimivo prispevko: »Sprostiti se pomeni, da razumeš, da si stopil na vlak in dojameš, da lahko kovčke odložiš in ravno tako gredo s tabo. Ljudje večinoma držijo kovčke v roki. Enako

# n izredni ljubitelji joge



dr. Dejan Dinevski



Vesne Male

je s problemi. Vse svoje misli, skrbi, probleme vlečejo s seboj. V času sproščanja morajo samo odložiti kovčke in lahko roke sprostijo.» Ponavadi traja učenje sprostitve nekaj tednov. »Skozi ponavljanje in utrjevanje vaj se ljudje naučijo, pravzaprav si dovolijo, da te kovčke spustijo.« V prvem semestru je tako poudarek na sproščanju, osvoboditvi stresa in celovitem občutenju telesa. »V sklopu tega se naučimo osnovnih telesnih in dihalnih vaj ter tako počasi napredujemo na višje stopnje. Pri telesnih vajah se ne naučimo samo izvajanja, ampak zavedanja ob izvajanju, naučimo se čutiti svoje telo, zaznavati tok energije in dihanja,« je pojasnil učitelj.

## Vsak dan za sproščen »jaz«

Vadba joge poteka okrog uro in pol do dveh. Sicer pa je pri-

poročljivo, da to, kar udeleženci osvojijo na skupinski vadbi, nato izvajajo tudi doma. »Priporočljiva je vsakodnevna vsaj polurna vadba, saj se učinki joge pri redni vadbi pokažejo zelo hitro. Optimalna vadba je dvakrat na dan, zjutraj in pozno popoldne. 15 minut enostavnih telesnih in dihalnih vaj zjutraj dela čudeže za lepši začetek dneva, v večernih urah pa sledi poglobljena in daljša vadba za sprostitve stresa, ki so se čez dan nabrali, kar pripomore k neobremenjenemu spancu.« Sliši se lepo, ampak ali ima povprečen delovni človek čas za izvajanje joge? Dinevski je odgovoril z vprašanjem: »Ali nam življenje vzame veliko časa? Človek ima čas za tisto, za kar je motiviran. Nihče pa nima časa na pretek, vsi smo omejeni s službenimi, družinskimi in drugimi obveznostmi. Če pa bi razmišljali, ali imamo čas za jogo, je podobno, kot če bi drvar razmišljal, ali ima čas,

da si nabruši sekiro. Njegovo sekanje drv ne bo učinkovito s topo sekuro, tako tudi naše življenje ne bo kakovostno z nakopičenim stresom. Zato se splača vzeti čas zase, saj se ti povrne na drug način.«

## Za kakovostno življenje

Ljudje se začnejo ukvarjati z jogo iz različnih razlogov. Nekateri se želijo znebiti stre-

modrosti ne poudarjamo in ne prenašamo na vadbi joge,« je dodal učitelj.

Tistim, ki se redno ukvarjajo z jogo, le-ta spremeni njihov vsakdan. »Joga ima štiri zdravja – telesno, psihično, socialno in duhovno. Ko se naučijo sprostiti, dojemati svoje telo, čutiti energijo v telesu, se jim spremeni način delovanja ... Znajo se soočiti s sabo in okolico, zviša se jim kakovost življenja, so bolj zdravi, imajo boljše odnose,

**»Ko se naučijo sprostiti, celovito dojemati svoje telo in čutiti energijo v telesu, se jim spremeni način delovanja ... Znajo se soočiti s teboj in okolico, zviša se jim kakovost življenja, so bolj zdravi, imajo boljše odnose, bolj so odprti, mirni in vedri.«**

sa in se sprostiti, drugi želijo doseči boljše zdravje. »Joga je izvrstna preventiva in z njo dosežemo boljše zdravje, vendar z njo ne moremo zdraviti. Joga je tudi odlična telesna vadba, vendar ne nadomesti telovadbe v klasičnem smislu. Pravzaprav odlično dopolnjuje telovadbo, saj večina vaj za raztezanje pri profesionalnih treningih izvira iz joge,« je pojasnil Dinevski. Spet tretji ljudje pridejo zaradi filozofskega in duhovnega motiva, ker jih privlači vzhodnjaška filozofija. »Za te pripravljamo posebna duhovna srečanja, ker vzhodnjaške duhovne

bolj so odprti in vedri. So bolj sproščeni, osredotočeni, dosežejo notranji mir in samega sebe občutijo celovito,« je pozitivne učinke joge naštel Dinevski. Temu priča tudi izpoved nekajletne vadbenice joge Vesne Male, ki ji joga pomaga pri vsakdanjih izzivih: »Preizkušnje, ki jih življenje prinaša, bi brez dvoma veliko težje prenašala brez joge, brez tega, kar mi joga daje, in to je vsekakor veliko več kot le fizična razgibanost. Z jogo sem kot korak bliže miru, ne glede na to, kaj se mi v življe-

Nadaljevanje na naslednji strani

## Doživite Kranjsko Goro...

Več kot le igra, ponujamo veselje zabave!

hit holidays  
Kranjska Gora

CASINO LARIX  
hit holidays

KORONA  
CASINO & HOTEL  
hit holidays

www.hit-holidays-kg.si

www.hit.si



nju dogaja.« Na vprašanje, kaj jo je pritegnilo k jogi, je odgovorila: »Pred leti sem se z jogo začela ukvarjati zgolj za rekreacijo, ob drugem začetku pa sem želela še kaj več, iskala sem nekaj, kjer ne bi le porabila energije, ampak našla, v današnjem svetu tako zelo iskan in hkrati težko najden, občutek miru.«

## Za otroke igra

Joga je primerna za ljudi vseh starosti, tudi za otroke, za katere društvo izvaja posebne programe za predšolske in šolske otroke, kjer vadijo skozi igro. »Otroci imajo radi jogo, če jim je prilagojena, če je podana skozi igro. S tem s ukvarjajo pedagogi, ki jogo na pravičen način približajo našim najmlajšim. Ob tem jih učimo tudi življenjskih

principov, osnovnih moralno-etičnih vrednot. Tega jim ne podajamo skozi učenje, temveč skozi zgodbe, pravljice. Istočasno jih naučimo, da se znajo sprostiti in usmeriti vase, vendar otroci, vsaj do pubertete, niso sposobni 15-minutnega mirnega ležanja in sproščanja, zato jih v to ne silimo, ampak z njimi izvajamo bolj dinamične vaje.«

## Joga v parku

Velika poletna uspešnica v mariborskem Mestnem parku je brezplačna joga v naravi, ki poteka pod organizacijsko taktirko društva Joga za vsakdanje življenje Maribor. Po vzoru večjih svetovnih mest, kjer se v parkih poleg običajnih sprehodov dogaja še marsikaj drugega, so poživili dogajanje v mariborskem parku, obisko-

valcem približali vadbo joga ter jih vodili skozi osnovne jogijske vaje. »Joga v mariborskem Mestnem parku je bila velik uspeh. Nad odzivom ljudi smo bili presenečeni, navdušeni. Mi smo pričakovali okrog 30–40 ljudi, včasih pa jih je prišlo tudi dvesto, kar je preseglo vsa naša pričakovanja. To kaže, da ima joga v Mariboru dober zgled, vzdušje je pozitivno in odprto. Ljudje nimajo pomislekov, brez kakršnih koli zadržkov izvajajo jogijske položaje pred mimoidočimi in prav je, da jim čestitamo na njihovem pogumu,« je bil vesel Dinevski.

## Kje začeti?

Dvakrat na leto društvo vpisuje nove člane, v spomladanski semester poteka vpis do 6. februarja, brezplačno predstavitveno vadbo pa društvo organizira 3. februarja v prostorih na Ruški cesti 104. Kot je dejal Dinevski, se jim ponavadi pridruži okrog dvesto novih članov. Eno stopnjo sistema

(skupno jih je osem) vadijo najmanj en semester (štiri mesece in pol, enkrat na teden), v naslednjem semestru pa je možno na naslednjo, višjo stopnjo ali pa še enkrat ponavljati isto. »Trenutno sem na peti stopnji, ki mi sedaj najbolj ustreza. V jogi ni tekmovalnosti, ne z drugimi, ne s samim seboj, greš do svojih trenutnih mej, ki jih malo po malo nadgrajuješ,« je pojasnila Vesna Male. V štirih letih učenci lahko zaključijo vseh osem stopenj joga in osvojijo tudi težje položaje telesa, kot je lotos ali stoja na glavi. A do konca vztraja okrog 10 odstotkov članov. »Večina ljudi je zadovoljnih z manj zahtevnimi vajami, osnovnimi vajami in nimajo želje po naprednejših asanah, ki so fizično bolj zahtevne. Nekateri tudi nimajo fizičnih predpogojev za to. Večina članov vztraja do četrte stopnje,« je pojasnil Dinevski.



Tatjana Štelcer



JVZ Maribor

## DJ Joga in krščanstvo

Pri ukvarjanju z jogo ni pomembno kateri (ali nobeni) veroizpovedi pripadamo, kljub temu pa je zaradi vzhodnjaškega izvora jogijskih principov včasih zaznati nasprotovanje krščanske cerkve. V dobrem duhu je stekel ustvarjalen dialog med predstavniki društva Joga v vsakdanjem življenju in predstavniki krščanske cerkve, ki je potekal na okrogli mizi Nikodemovih večerov v prostorih mariborske nadškofije. Spraševali so se, ali je možna krščanska joga, in se osredotočili na iskanje skupnih točk joga ter krščanstva, kar se je v takšnem obsegu v slovenskem prostoru zgodilo prvič. Dinevski je izpostavil, da joga v svojem bistvu ni vezana niti

na hinduizem niti na katero drugo religijo, saj je nastala pred katerim koli institucionaliziranim verskim sistemom. Dogmatični teolog in škof murskosoboške škofije dr. Marjan Turnšek je poudaril, da kristjani verujejo v osebnega boga in da je cilj krščanske meditacije ter molitve združitev z osebnim bogom. Dialogski večer je prišel do zaključka, da joga kristjanu ne more škoditi, saj ga ne more pripeljati drugam kot k Jezusu Kristusu, tako kot muslimana k Alahu. Tako so se vsi udeleženci strinjali, da lahko verniku katere koli religije joga s svojimi metodami sproščanja, vaj koncentracije in meditacije pomaga poglobiti stik z njegovim verovanjem.