

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

Za več informacij in naročila pokličite 04/51 55 880 ali pišite na unikat@freising.si

ABC

A Že ob dvakrat tedenskem izvajanju telesnih položajev (asane), dihalnih tehnik (pranajame) in sproščanja bodo rezultati vidni tudi na vašem duševnem zdravju.

B Joga pozitivno deluje tudi na lokomotorni, kardiovaskularni, respiratorni, prebavni, endokrini in živčni sistem.

C Vsak potrebuje čas za umiritev, ne glede na starost ali življenjski slog, pa najsi bo to le 20 minut dihalnih vaj, s katerimi zagotovimo učinek regeneracije.



Joga je šola za življenje



Intervju: Sneža Vidovič

V današnjem času, ko naš življenjski ritem usmerjajo natrpani urniki, ki jih spremljajo stresne situacije na delovnem mestu in nenehna zmešnjava, vsak od nas potrebuje način, s katerim vnovič pridobi izgubljeno energijo in napolni baterije. Eden takšnih je tudi joga, več pet tisočletij znana oblika sprostitve, ki poskrbi za naš notranji mir in boljše počutje. To pa niso zgolj vaje, kot bi morda mislili, temveč joga zajema tudi celotno filozofijo, ki krepko spremeni naš način življenja in razmišljanja. Tej starodavni večini se je pred več kot dvema desetletjema posvetila tudi naša sogovornica,

učenka mojstra joge Paramhansa Yoganande in certificirana učiteljica **Sneža Vidovič**, ki so jo številne zdravstvene težave in življenjske preizkušnje pripeljale do višjih duhovnih vprašanj in spoznanj. Po nabiranju izkušenj v tujini, med drugim tudi v indijskem ašramu, se je odločila, da ubere duhovno pot, s svojim znanjem pa je močno prispevala k razvoju joge na slovenskih tleh.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Med iskanjem literature za pripravo vprašanj sem naletela na neskončne sezname pozitivnih učinkov joge na človeka. Katere od njih bi izpostavili vi?

Velika prednost joge je, da deluje na človeka celostno in naravno. Ob rednem izvajanju jogijske prakse so učinki občutni, tudi merljivi. Pozitivno deluje na različne sisteme, izpostavila bi predvsem lokomotorni, kardiovaskularni, respiratorni, prebavni, endokrini in živčni sistem. Prav slednja dva močno vplivata tudi na naše duševno zdravje in uravnavanje hormonov v telesu.

S samim izvajanjem joge pripomoremo tudi k spoznavanju samega sebe. Kako nam to lahko v življenju pride prav?

Res je. V vseh teh letih nas v šoli in v življenju naučijo marsikaj, le malokrat pa se dotaknemo tem, kot so spoznavanje in razumevanje samega sebe. Rada povem, da je **joga šola za življenje**. Osnovna naloga joge je, da usmerja našo pozornost navznoter, v nas same. Učimo se opazovati samega sebe, poslušati in slišati, kaj nam naše telo sporoča. Ko znamo prisluhniti samemu sebi, smo uravnoteženi, delujemo v skladu s tistim, kar čutimo, mislimo in tako zagotovo živimo brez večjih frustracij ter stresa. To pa je kar precejšen napredek, mar ne!?

Ob vseh teh pozitivnih besedah se človek zamisli ... Kako pogosto pa priporočate izvajanje joge?

Nerada dajem neka splošna navodila in recepte, čeprav čedalje več ljudi išče prav to. Pogosto pravijo: »Svetuj mi nekaj, kar mi vzame malo časa in ponudi ekstra dober učinek!« Išče se čudežni napoj. Tega pač ni! Edini stvari, ki resnično delujeta, sta disciplina in vztrajnost. Lep dokaz temu so naše članice v joga studiu, gospe, ki z menoj vadijo že dvajset let. Marsikatera se približuje 70-im letom, vendar se giblje skozi prostor bolje kot kakšna nekaj desetletij mlajša mladenka. Razlogi za vpis na tečaj joge so različni. Večje kot so težave, večja je tudi motivacija. Potrebe ljudi

so danes zelo različne in temu je potrebno prilagoditi nasvete oz. ponudbo. Vsekakor pa je vsem nam skupno eno – hiter način življenja in stres. Na tem mestu je treba poudariti, da vsak človek dnevno potrebuje čas za umiritev, ne glede na starost ali življenjski slog. Včasih zadostuje le 20 minut dihalnih vaj in učinek regeneracije je zagotovljen.

Kaj vse zajema joga? Koliko časa bi morali posvetiti telesnim položajem in izvajanju?

Koliko časa namenimo jogi, je odvisno od življenjskega sloga in morebitnih zdravstvenih težav. Včasih praksa joge, ki jo izvajamo enkrat tedensko, prinese zadovoljstvo in občutne razlike v počutju. Mislim, da optimalno izvajanje joge obsega dvakrat tedensko prakso, s tem imam v mislim tako telesne položaje (asane), dihalne tehnike (pranajame) in sproščanje. Prepogosto se danes izvajajo le telesni položaji – asane, to ne zagotavlja pravih rezultatov, pomembne so tudi dihalne tehnike, meditacija in filozofija joge. Telesni položaji, ki danes postajajo osrednja praksa joge na zahodu, so bili tradicionalno v Indiji le košček rituala. Vsakodnevno svetujem izvajanje meditacije. Meditacija ni ločena od joge. Meditacija je joga. Ker danes zahodna družba enači jogo s telesnim položajem ali asano, je prišlo do napačnega razumevanja, da je meditacija nekaj povsem ločenega. Ob prakticanju asan odsvetujem monotono uporabljane enih in istih telesnih položajev. Ponavljajoči se gibalni vzorci niso optimalni za večino ljudi, kar dober učitelj joge upošteva in ve, medtem ko se večina laikov tega ne zaveda. Prav zato se ne navdušujem nad jutranjim izvajanjem t. i. »tibetančkov« ali kakšnih drugih setov vaj. Dan na dan iste vaje, po možnosti brez pravega poslušanja za dihanje ali počutje v tistem dnevu niso najboljša izbira.

In če se vrnemo skorajda na začetek. Na kakšen način joga poskrbi za naše telo in duha?

Če zadevo zelo poenostavim: Dih je most med telesom in umom. Ko manipuliramo z dihom preko giba, delujemo tako na telesni kot duševni del. Obstajajo določene tehnike diha in giba, prav tako pa tudi določene žleze z notranjim izločanjem, ki jih pri jogi ciljno »obdelujemo« z namenom umiritve. Če želim izvajati prakso joge, ki umirja (lunin princip), bom ciljno delovala na deseti možganski živec parasimpatičnega živčnega sistema. To je le en primer, da boste vedeli, da joga lahko deluje zelo ciljno in ni vedno samo neka splošna praksa, kjer se malo pretegneš in globoko dihaš. Seveda pa ta sprostitvev ni trajna. Učinek prakse na začetku čutimo še dan ali dva, potem pa bi bilo smiselno vsaj delček vnovič ponoviti. Nov dan, novi izzivi kličejo po novi praksi joge. Vendar ko se joga izvaja dalj časa, nekaj let redno, razvijemo »odpornost« proti stresnim situacijam. Dosti manj nas stvari prizadenejo, dosti hitreje spet najdemo neko notranje ravnovesje. Joga je tek na dolge proge!

»Treba je poudariti, da vsak človek dnevno potrebuje čas za umiritev, ne glede na starost ali življenjski slog. Včasih zadostuje le 20 minut dihalnih vaj in učinek regeneracije je zagotovljen.«

Zakaj naj bi bili tisti, ki redno izvajajo jogo, bolj umirjeni in pozitivno naravnani? Kaj prispeva k temu?

Učinek joge je skozi čas kumulativen. Tisti, ki jogo vadimo dalj časa in redno, lažje in bolje obvladujemo sami sebe v različnih okoliščinah. Znano je, da ljudje lahko isto stresno situacijo doživljajo različno, zato je povsem odvisno od nas samih, kako se bomo odzvali na zunanje dražljaje. Stres preženemo sami, joga je le orodje, ki nam pomaga. Ne ponuja le tehnike gibanja in dihanja, ampak tudi različne koncepte delovanja. Na tem mestu bi rada izpostavila distanco in preusmeritev pozornosti. Od stresne situacije se moramo distancirati, kar pomeni, da si vzamemo čas in prostor zase. Ob največjem kaosu se je treba umakniti, kar pa ni vedno fizičnega pomena, lahko je le umik v našo notranjost in preusmeritev pozornosti na dihanje. Oddaljitev preusmeri našo pozornost stran od vrtinca čustev in misli. Joga lahko v prvi vrsti preusmeri pozornost, to za začetek najbolj potrebujemo, ko smo v stresu. Pomembno se je zavedati, da ne moremo vedno vplivati na druge in okolje ter da je včasih potrebno nekatere stvari sprejeti take, kot so. Joga daje velik poudarek na sprejemanje in nas nasploh uči tolerance. Sama v program rada vpletem tudi jogijsko filozofijo, saj je dobra popotnica za vsakega človeka. Deluje kot kompas, ki te naravna in usmeri, kako živeti.

Vsekakor je treba poskrbeti tudi za pravilno izvajanje joge. Kdo je za to najprimernejši? Kje se lahko pozanimamo o dodatnih informacijah?

Res je. Pogosto srečam ljudi, ki so nekaj let izvajali jogo sami doma po knjigah ali s pomočjo spletnih kanalov, šele nato pa so obiskali naš tečaj. Zelo veliko časa je potrebno, da se določeni gibalni vzorci »pozabijo« in osvojijo novi, pravilni. Zato toplo priporočam, da že v samem začetku obiščete tečaj in prisluhnete izkušenim učiteljem joge, ki so usposobljeni za poučevanje in so pri nas ali v tujini opravili tudi izobraževanje za poučevanje. Šele čez leto ali dve učenja pod nadzorom pa je smiselno dodajati samostojno domačo prakso joge. Ponudba na trgu je dokaj velika, sploh v Ljubljani in drugih večjih mestih. Raz-

like so tako v vsebini in načinu poučevanja, kot tudi specializaciji učitelja ali šole. Ali gre za joga studio in sistematično organiziran tečaj joge ali pa je to le ena vadba več za popestritev v športnem centru – tu tiči bistvena razlika! Upam si trditi, da je kakovost v joga studiih boljša, saj smo osredotočeni zgolj na jogo in se ji popolnoma posvetimo. Več informacij zagotovo ne ponuja le splet, največ uporabnih informacij boste dobili z neposredno izkušnjo – izkoristite dneve odprtih vrat in brezplačne obiske joge.

Danes se je joga v primerjavi s tisto jogo, ki so jo posvečeni učitelji posredovali redkim posameznikom pred nekaj tisočletji, precej spremenila, kar je do neke mere tudi razumljivo, saj se je spremenilo življenje in družba sama. Lahko rečemo, da je današnja joga v Sloveniji približek tistega, kar so v Indiji učili pred približno sto leti. Že takrat so obstajale različne šole, vsaka je imela nekoliko drugačen poudarek pri izvajanju tehnik, vendar so si bile dokaj enotne glede namena. Namen joge lahko na kratko strnem v eno misel: »Joga je umirjanje in nevtraliziranje duševnih vrtincev.« Danes pa se je žal tudi ta skupni imenovalec nekoliko razblinil.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si