

Darilo vsemu človeštvu



Sodobni ritem življenja nas nenehno silí v bitko s časom. Nenehno hitenje, zaznamovano z neskončnimi aktivnostmi, pogosti stresi in nelagodje zbujaajo pri ljudeh občutek

odtujenosti. Za ponovno srečanje s samim seboj vse več ljudi odkriva prednosti alternativnih in komplementarnih disciplin. O tem, zakaj je na Zahodu prav joga trenutno ena najbolj priljubljenih vzhodnjaških disciplin,

zakaj se zanimanje zanjo vztrajno povečuje in katere so njene glavne značilnosti, smo se pogovarjali z učiteljem joge Blažem Bertoncljem, učiteljem joge in direktorjem Devi centra za jogo.

Vzhodna praksa na Zahodu
 Jogo so kot disciplino za ohranjanje zdravja, mladosti in vitalnosti odkrili rišiji – indijski svetniki in modreci – že pred več kot 5000 leti. Na Zahodu se je pojavila razmeroma pozno. Čeprav je mik Vzhoda v zahodni zavesti navzoč že vsaj dvesto let, pa se vzhodnjaške prakse niso prenašale na Zahod vse do pop kulturne revolucije v šestdesetih letih prejšnjega stoletja. K začetkom razvoja joge in njeni popularizaciji je precej pripomogla skupina The Beatles. Ta je pod okriljem guruja Maharišija popularizirala predvsem njen meditativni vidik. Po letu 1970 so se začele pojavljati tudi druge vrste joge, med katerimi je najpopularnejša hata joga. »Joga se na Zahodu razvija predvsem v smeri telesa in dihanja, se pravi hatha joga, to pa zato, ker se ljudje na Zahodu osredotočamo predvsem na materialno, telesno raven. Tako je delo s telesom in dihom za zahodnega človeka osnovni način izvajanja joge, vendar pa ob tem ne smemo pozabiti, da mora biti harmoniziran tudi naš um, če želimo biti srečni in zdravi; to pomeni – s stališča joge – pozitivno usmerjen in umirjen,« pravi Blaž Bertonclj.
 Po Bertoncljevih besedah tradicionalni način prakticiranja razlikuje štiri glavne vrste. Poleg joge uma in telesa jo delimo tudi na jogo pravilnega in nenavezanega delovanja v zunanjem svetu, jogo predanosti višjim duhovnim idealom in jogo razločevanja in presejanja razuma.

Cilji joge

Marsikdo med nami prizna, da se je joge lotil zato, da bi postal čim prej čim bolj gibčen in elastičen, pri tem pa se je marsikomu pripetilo, da je bil učinek vadbe zaradi posledičnih (posledic) poškodb prav nasproten od pričakovanega. Kakšna so torej pravila primerne vadbe in za kaj pri jogi pravzaprav gre? Bertoncelj pravi, da je »osnovni cilj joge umirjenost uma. Delo s telesom je pomembno v okviru pozitivnega delovanja na našo notranjost, saj joga učinkovito izboljšuje povezanost med telesom in umom«.

Pri disciplinirani in redni vadbi se pravi učinki joge nujno pokažejo na fizični, duševni in umski ravni. »Pri jogi gre za harmonizacijo dveh na videz izključujočih se kvalitiet: pasivnosti (sproščenosti) in aktivnosti (ustvarjalnosti, delovanja). S pomočjo tehnik joge, ki obsegajo telesne položaje (asane), dihalne vaje (pranajamo), sproščanje in meditacijo, lahko pridemo v stik s samim seboj, iz tega subjektivnega centra pa potem delujemo navzven – umirjeni, radostni in sposobni delovati tudi v dobro drugih ljudi. Osnovna zmota kritikov joge je, da gre za učenje, ki uči beg pred odgovornostjo in skrbjo za splošno dobro. Pred stoletji so se praktiki joge res zapirali v jame, vendar danes ni več tako,« še razloži Bertoncelj.

»Sama beseda joga ima mnogo pomenov. Izvira iz sanskrita in pomeni 'odnos, povezanost'. Na

najbolj praktični (in za nas najrelevantnejši) ravni se ta odnos nanaša na povezanost telesa, diha in uma, na globlji ravni pa se nanaša na odnos učitelj-učenec,« pravi naš sogovornik.

Pomen učitelja

Nekoč je neki zenovski mojster na učenčevo vprašanje, česa vsega se lahko nauči v dveh dneh, odgovoril, da gre za vprašanje, ki ne zadeva njega, pač pa učenca samega. Razmislek o razsežnostih, ki jih lahko ponuja razumevanje povezanosti med učiteljem in učencem, prepuščam zatorej posameznemu bralcu. Na tem mestu se je varneje omejiti s praktičnim okvirom morebitne škode in koristi, ki jo lahko izkusimo iz nenadzorovanega ali usmerjenega načina vadbe. Ker gre pri jogi za vadbo, ki vključuje tako telo kot duha, se lahko posledice zlorab (nepravilne vadbe) poznajo na obeh področjih. Bertoncelj poudarja, da je joga nastala kot orodje pozitivne transformacije tako telesne kot duševne ravni, vendar zgolj ob predpostavki, da se praktik drži temeljnih načel izvajanja joge: nenasilnosti, dobrega stika s telesom, umiritve čutov in pravilnega dihanja. »Teoretično so zaradi napačnega izvajanja joge mogoče poškodbe na mišično-skeletni ravni, živčnem sistemu in duševni ravni, slednje zaradi morebitne izgube stika z realnostjo ali prevelike stimulacije živčnega sistema,« še pove naš sogovornik. Seveda moramo poudariti, da

gre pri teh navedbah za skrajne primere, ki se jim lahko vsakdo, ki se želi ukvarjati z jogo, izogne že z izbiro dobrega učitelja in upoštevanjem njegovih navodil.

»Dober učiteljski program obsega dovolj znanja iz anatomije, psihologije in pedagogike, delovanja telesa in duševnosti... da učitelja joge ni treba obravnavati v smislu nekakšnega maga. Pri tem so nam lahko za vzor skandinavske dežele, kjer učitelji joge pogosto delujejo v partnerstvu z zdravnikom, fiziologom, psihiatrom..., saj so splošni izobraževalni pogoji za učitelja zahtevnejši.«

Za koga je joga primerna

Joga je pravzaprav primerna za vsakogar, saj upošteva raznolikost posameznikov in njihovih zmognosti in potreb. »Znotraj realnih zmognosti lahko joga izvajamo od treh let pa vse do visoke starosti, saj se posamezne vadbene prakse prirejajo individualno, torej glede na zmognosti posameznika in njegovih potreb. To, kar je primerno za dvajsetletnega športnika, pač ni primerno za poslovneža pri petdesetih. Zato je izredno pomembno, da se naučimo osnov joge, ki so primerno prilagojene posamezniku ali skupini. Tako je ustrezno prilagojen način vadbe primeren tudi za nosečnice in starostnike, prav tako pa se uporablja v terapevtske namene.« Če vaje izvajamo redno in pravilno, ima joga številne pozitivne učinke. Poleg tega, da izboljšuje psihosomatsko zdravje, ker pripomore k obvladovanju stresa, veča umsko in čustveno



DEVI
JOGA CENTER

DEVI, center za jogo
in tajska masazo
Programi za telo in um

Bobenčkova ulica 04/1, Ljubljana
031/205 997

www.devi-jogacenter.si

umirjenost, izboljšuje zbranost in samopodobo, so njeni učinki vidni tudi na fizični ravni. Joga namreč povečuje prožnost hrbtenice in gibljivost sklepov, krepi mišice in njihovo prekrvavitev, preprečuje srčno-žilna obolenja, krepi odpornost, pospešuje presnovo in delovanje limfnega sistema, veča izločanje strupov iz telesa, uravnava krvni tlak ter čisti in osvežuje kožo. Joga ne podaja zahtev, temveč priporočila, ki se nanašajo na ves življenjski slog. »Ta se zrcali v sanskrtskem konceptu satva, katerega bistvo predstavlja ravnotežje – joga torej priporoča uravnoteženo gibanje, dihanje, mišljenje in čustvovanje,« pravi Bertoncelj.

»Tradicionalni pogled na jogo je, da je ta nastala kot darilo vsemu človeštvu, zato ni in ne more biti vezana na religijo, kulturo ali prepričanje. In kdo se navsezadnje ne bi strinjal s trditvijo, da sta za človeka v 21. stoletju najpomembnejši ideal prav zdrav um v zdravem telesu!«
Maja Oblak