

KAKO NAJTI

Tekst: IRENA PIRMAN

V zadnjih dveh letih je v Sloveniji joga – skupaj s pilatesom – po priljubljenosti zasenčila mnoge druge oblike telesne vadbe. Možnost za vpis na najrazličnejše tečaje joge nam ponujajo tako rekoč na vsakem koraku. V poplavi ponudb lahko postanemo zmedeni. Zakaj se sploh odločiti za jogo? Katera joga je za nas prava? Kako naj vemo, da smo v dobrih rokah? O vsem tem nas je poučil Blaž Bertonec, vodja Devi joga centra in eden najbolj izkušenih učiteljev joge v Sloveniji, ki ima za sabo več kot 2000 ur poučevanja.

v poplavi ponudb PRAVO?

Pozanimajte se o učitelju

Preden se vpišemo v tečaj, moramo poizvedeti o učitelju, svetuje Blaž. »Joga je široka veda, ki jo mora učitelj najprej sam dobro osvojiti, šele nato jo lahko posreduje drugim. Ena od modrosti joge se namreč glasi, da ljudem nikoli ne moreš dati tistega, česar nimaš sam. Medtem ko v športu obstajajo normativi, kdo lahko kaj uči – joga je sicer daleč od športa – je pri jogi pri nas težava v tem, da zaenkrat ni normativov o tem, kdo jo lahko uči, vendar se na Gospodarski zbornici Slovenije to že ureja. Dober učitelj se mora po mojem mnenju ukvarjati z jogo vsaj od osem do deset let, seveda opraviti ustrezne tečaje in šele nato posredovati znanje naprej.« Prav zato, ker pri nas in drugod po svetu pogosto ni tako, lahko prihaja do poškodb, ki jezijo fizioterapevte

in zdravnike. »Če torej učitelj joge zna pravilno razložiti, kaj se med vajami dogaja v našem telesu in umu, hitro vemo, pri čem smo.«

Joga ni hokuspokus

Ideal joge je, da je telo močno in gibljivo, da smo vitalni, da je dih obvladan in enakomeren ter da je um umirjen in sproščen.»

Joga tako kot večina veščin, ki izhajajo iz Azije, temelji na nekaj primarnih načelih: nenasilnost, harmonija ter povezanost telesa in uma, na globlji ravni pa želi posamezniku pomagati, da se zave še duhovne komponente. Po osnovnem principu joge je človek sestavljen iz treh ravni: telesne, duševne in duhovne, ki je manj vidna. Zaradi slednje dostikrat prihaja do napačnega razumevanja, kaj joga sploh je. Na zahodu duhovni vidik ni tako poudarjen kot v Indiji, kjer je joga striktno duhovna disciplina, povezana z asketizmom. Po Blaževih besedah se v Sloveniji joga osredotoča na fizični element: »To samo po



Foto: Izrok Dimic



Foto: Vito Torfaj



Foto: Vito Torfaj

Znani Slovenci in joga:

Polona Vetrih

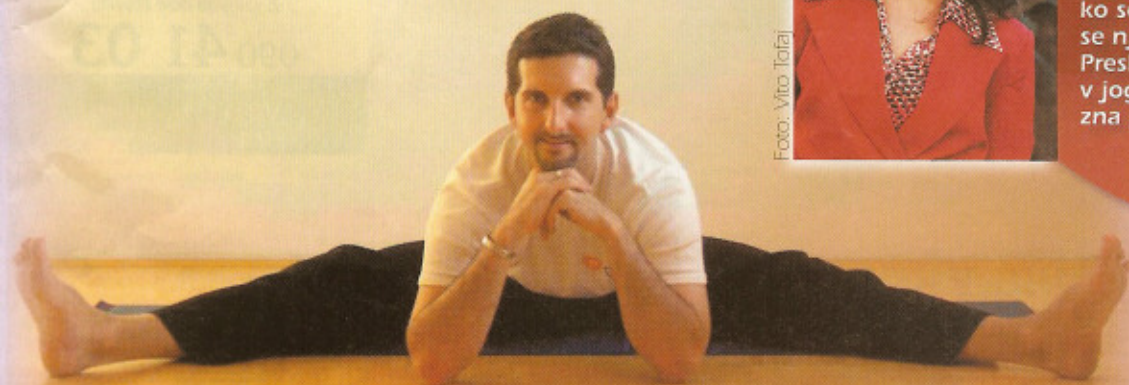
Joga, zlasti inverzne asane, naj bi med drugim upočasnjevala staranje. Dokaz, da je res tako, je igralka Polona Vetrih. Pravi, da jo je že marsikdo vprašal, ali je bila na liftingu – seveda ni bila – in morda je skrivnost njene gladke kože resnično prav v jogi. Vadi jo redno, vsako jutro. Dokler ne konča niza asan, ne prižge niti telefona. To počne že leta, z njo pa se je seznanila, ko se je mudila v Angliji.

Jerica Mrzel

Igralka Jerica Mrzel jogo priporoča vsakemu. Sama jo skupaj z nekaterimi drugimi razgibalnimi vajami vadi pol ure vsako jutro, potem ko popije čaj. »Raje se odpovejte kakšni drugi obveznosti kot redni vadbi!« svetuje. Jogo je spoznala na baletnem tečaju, ki se ga je udeležila kmalu po akademiji. »Bilo je v Rovinju in s plesnim učiteljem smo jo vsako jutro izvajali pod borovci. Bilo je čudovito in prav nič čudnega ni, da je vadba joge (in telesna vadba sploh) zame postala nuja in užitek.«

Darja Švajger

se je začela z jogo ukvarjati po naključju. Leta 2001 je na moževi polici našla knjigo o jogi, preskusila vaje in ugotovila, da ji ustrezajo. Vadi jo skoraj vsak dan: če utegne, od pol ure do ene ure, če ne, pa vsaj deset minut. Zjutraj, ko se zbudi, najprej malce počaka, da se njeno telo razgiba, potem pa začne. Preskusila je že marsikakšno vadbo, a v jogi se je še najbolj našla. Zakaj, ne zna povedati.



Blaž Bertonec
im za sabo več
kot 2000 ur
poučevanja Joge.

sebi ni napačno, a prav je, da ljudje vedo, kaj bodo dobili od joge. Inštruktorji joge s slabšim znanjem, ki načeloma učijo samo fizični aspekt, ne poznajo osnovnih zakonitosti gibanja, še manj delovanja duševnosti in polja duhovnosti. Tudi po tem lahko ugotovimo, ali smo v dobrih rokah ali ne.« Blaž kljub temu poudarja, da učenje joge na začetku ne sme biti nekaj zelo ezoteričnega. Ljudem je treba povedati, da to ni hokuspokus. Ko se odločamo za tečaj joge, moramo, preprosto rečeno, uporabiti zdravo pamet.

Kdo se odloča za jogo?

Po njegovih izkušnjah se ljudje odločajo za jogo zaradi telesnih in duševnih težav. Nekateri se slabo počutijo, ene mučijo bolečine v hrbetnici, druge na primer depresija. »Če gre za psihične težave, učitelj vstopa tudi na področje psihologije. Če zaradi tega mora biti sam stabilen, relativno zdrav. Joga želi izboljšati psihosomatsko zdravje, zato je treba poznati osnovne zakonitosti telesa in duševnosti. Učitelj mora vedeti, da ne more vseh učiti enakih položajev in tehnik na enak način. Zato so po-

trebne, izkušnje, znanje.« V centru, kjer dela, ob koncu začetnega tečaja med tečajniki opravi anketo o (morebitnih) spremembah, ki jim jih je prineslo obiskovanje tečaja. Večina je zapisala, da se je njihovo počutje izboljšalo, telo je postalo bolj lahkotno, gibljivo. Naučili so se pravilno dihati in lažje obvladovati stres.

Kaj pa zdravje?

»Joga je subtilnejša od drugih fizičnih vadb, saj v svoji osnovi ni kardiovaskularna vadba, čeprav z njo pozitivno vplivamo na mnoge telesne sisteme, tudi na srčno-žilnega, saj ga

harmoniziramo in pozitivno vplivamo na srčno mišico, vendar ne v smislu čezmerne stimulacije in krepitve,« razlaga. »Pri športu takoj opazimo znojenje in se dobro počutimo, a smo hitro brez energije. Po uri in pol joga prav tako čutimo pozitivne učinke, ker telo postane bolj lahkotno, hkrati pa pride do uravnoveženosti med fizično močjo in fleksibilnostjo in, kar je drugače kot pri športu, umiritve uma. Smiselno je, da gre relativno zdrava oseba na

začetni tečaj, da osvoji osnovna načela, čeprav bi osebe, ki se ukvarjajo s športom, telesno zmoгле delati stvari, ki jih delamo v nadaljevalnem tečaju. Za osebe z večjimi težavami, osebe po operaciji, za starejše in za ljudi z osteoporozo pa se na podlagi priporočil zdravnika pripravi poseben program. Vadbo moramo vedno prilagoditi tečajnikom, bodisi z uporabo pripomočkov ali z drugačnimi tehnikami in položaji, tudi zato, da se izognemo poškodbam. Joga ni tekmovalen šport. Ne tekmujejo ne s sami seboj ne z drugimi.«

Modrost joge: Ljudem nikoli ne moreš dati tistega, česar nimaš sam. Zato je pravi učitelj zelo pomemben.

Spremembe na vseh treh ravneh

Joga je nastala kot tehnika za dosego sprememb na vseh treh že omenjenih ravneh. Z duševno se ukvarjamo predvsem z nadzorovanjem dihanja oziroma s tehnikami dihanja. Stari praktiki joge so ugotovili, da s spremenjenimi vzorci dihanja neposredno vplivamo na um. Medtem ko fizični položaji vplivajo na fizično in energijsko telo, z dihalnimi tehnikami vplivamo na energijsko telo in um. Šele po tem, ko se um umiri, lahko pridemo v stik z notranjim, pravim bistvom. »Priti mora do uskladitve med našo aktivnostjo in našo umirjenostjo. Um umirimo spontano, ko uskladimo gibe telesa in dihanje. Ideal joge je, da je telo močno in gibljivo, da smo vitalni, da je dih obvladan in enakomeren ter da je um umirjen in sproščen.«

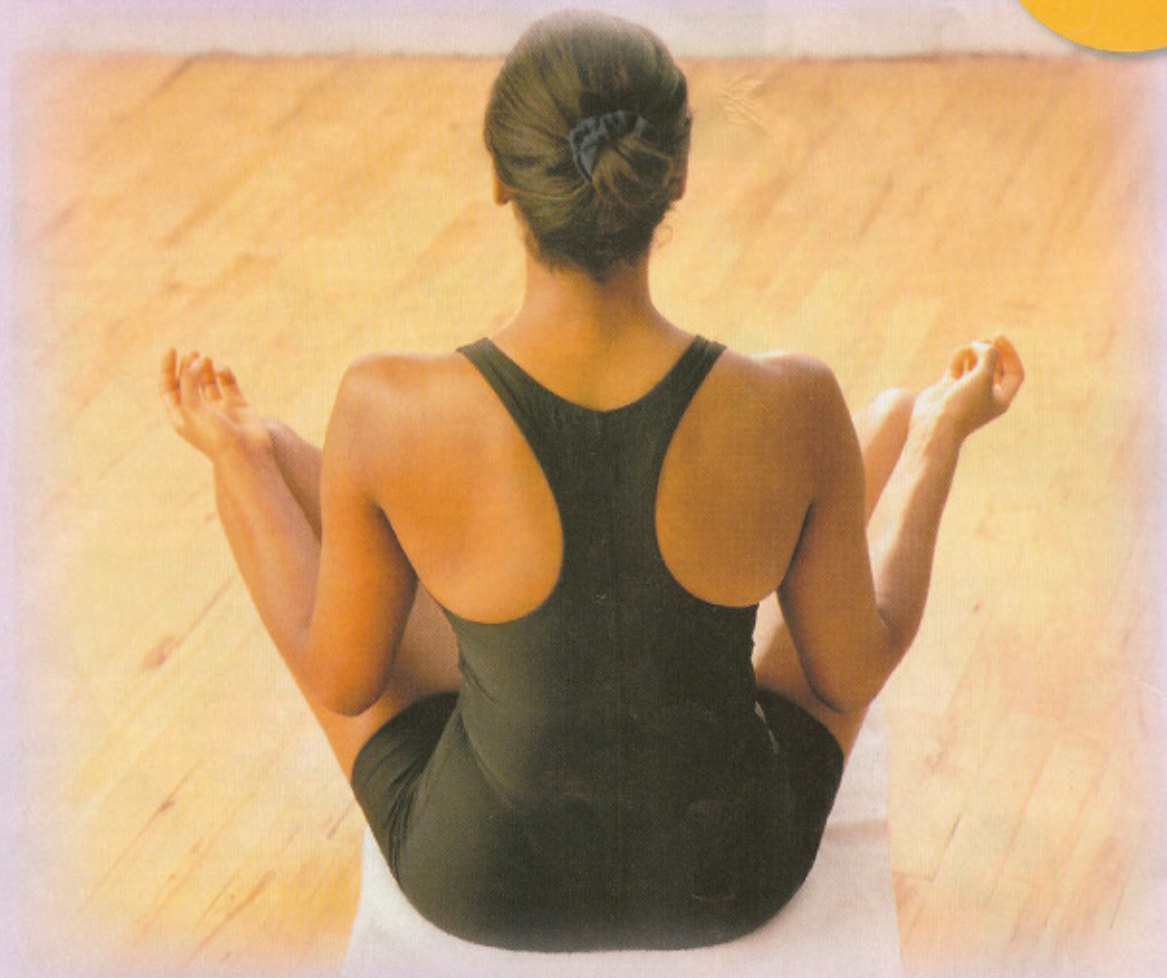
VEDEŽEVANJE SARA

Z vami na novi številki

090 41 03

Vizija prihodnosti

Gras popovica 252 70 01 z 050
VISION s.p. Malinska ulica 11, 1000 Ljubljana, Slovenija



Mega horoskop za punce in fante SMRKOSKOP 2006

Kaj te čaka v letu 2006?
ZVEZDNA NAPOVED ZA VSA ZNAMENJA HOROSKOPA

Napovedali smo prihodnost
ZNANIM PARČKOM IN ZVEZDNIKOM

Nasveti za vedeževanje
IZ KART, Z NIHALOM, IZ DLANI

Posebna izdaja revije Smrklija je v prodaji od 17. novembra

