

Psihosomatsko zdravje



Danes zelo malo ljudi razmišlja o zdravju. "Zakaj pa bi, če je z mano vse v redu," se lahko vprašate. Redkokdaj pomislimo na ta pomembni del človeškega življenja, ki je lahko sam po sebi vir vitalnosti, moči, energije, ustvarjalnosti in sreče.

Blaž Bertonec, učitelj joge

O zdravju na splošno se zelo malo govori, bistveno več pa o njegovem nasprotju – bolezni. Tako medicina kot sodobna družba raziskuje in opisuje predvsem negativne pojave, zelo redko pa pozitivne. Osebnost menim, da moramo večkrat pomisliti na pomembno dejstvo, ki ga že nekaj desetletij ponavlja tudi Svetovna zdravstvena organizacija – zdravje NI le odsotnost bolezni. Zdravje ni le zdravje telesa, temveč tudi uma (pa tudi družbe, vendar ne bomo govorili o tem). Lahko smo telesno popolnoma zdravi, vendar se nikakor ne počutimo tako. Um je veliko bolj subtilen kot je telo, saj procesi mišljenja in čustvovanja znotraj nas niso merljivi in oprijemljivi na isti način kot fiziološke reakcije znotraj telesa. Če danes toliko govorimo o t. i. wellnessu in fitnessu, se vse preveč pozablja, da bi se oba morala nanašati tudi na mentalno in čustveno raven.

CELOSTNI POGLED NA ZDRAVJE

Joga, starodavna znanost in umetnost Azije, poudarja oba dela enakovredno. Tudi še iz časov starih Grkov vemo, da so se zavedali pomena zdravega duha v zdravem telesu. Čeprav smo na zahodu naučeni, da razumsko in analitično razmišljamo o sebi in o naravi življenja na splošno, dejansko zelo težko dojamemo povezanost med telesom in umom. Kje pa se naš um sploh začne ali konča? Telesne meje so vidne in otipljive, veliko težje pa tako opredelimo um. Možgani in centralni živčni sistem so samo in zgolj orodje uma, ki je sestavljen iz več plasti, od inteligence vse do t. i. višjega uma (vir intu-



Osnovno sporočilo joge in njej podobnih ved, ki izhajajo iz Azije, je v uresničitvi ideala, kjer naše življenje postane aktivno umirjeno in umirjeno aktivno. In če nam to relativno uspe, se nam prav gotovo ni potrebno posebej obremenjevati, kakšno je naše zdravje telesa in uma.

in gibljivost pozitivno vplivajo na druge fiziološke sisteme in na našo vitalnost in vzdržljivost v življenju. Zdravo telo naj bo predvsem v pomoč pri delovanju in izražanju kreativnih zamisli in pozitivnega delovanja uma, uči joga. Zdravo telo ni bi smelo biti samemu sebi namen in neka oblika (lažne) varnosti pred neizbežnim staranjem, smrtjo in z njo povezanim občutkom minljivosti.

Bistveno težje je opredeliti, kaj je zdrav um. Ta vsebuje mnogo kvalitete in lastnosti, kot so primerna sposobnost koncentracije in pomnjenja, sposobnost nadzorovanja in usmerjanja misli ter čustev, obvladovanje in soočanje z negativnimi čustvenimi stanji (jeza, ljubosumnost, agresija, žalost, strah). Um, ki je sposoben tudi neodvisno opazovati in ne le venomer vrednotiti in kritizirati. Na koncu naj izpostavimo, da je harmoničen in zdrav um lahko le tisti, ki je umirjen in katerega lahko usmerjamo mi in ne obratno, kjer sami postanemo žrtev volje svojega (pogosto nezdravega) načina razmišljanja uma.

icije in modrosti). Um je kot posebna oblika naravne inteligence prisoten v vsakem telesnem organu in celici telesa. Spremembe v našem notranjem življenju in umu vplivajo na telo, prav tako pa spremembe v telesu vplivajo tudi na um.

Zdravo telo je tisto, ki ima (poleg primerne delovanja vseh pomemb-

nih telesnih sistemov) tudi primerno ravnovesje med telesno močjo in gibljivostjo. Čeprav je res, da azijski pogled izpostavlja malce večji pomen gibljivosti nad fizično močjo (ravno obratno kot v naši zahodni kulturi), tu ne prihaja do bistvenih razhajanj s pogledom sodobne znanosti. Primerna mišična moč, vzdržljivost

Blaž Bertonec
je učitelj joge in vodja
Joga centra DEVI na
Bobenčkovi ulici 4/1
v Ljubljani.
www.devi-jogacenter.si