

Kaj pravi znanost in ne ezoterika

Dr. Dejan Dinevski bo danes ob 18. uri v dvorani dominikanskega samostana na Ptuju predaval o tem, kako si je mogoče z jogo in meditacijo ohraniti in povrniti zdravje

Bojan Tomažič

Z nocojšnjim dogodkom na Ptuju zaključujemo serijo predavanj dr. Dejana Dinevskega na srečanjih Večer v živo o tem, kako si je mogoče s pomočjo joge in meditacije ohraniti in povrniti zdravje. Učitelj joge in meditacije, raziskovalec duhovne razsežnosti človeka, profesor na Medicinski in Pedagoški fakulteti Univerze v Mariboru ter predsednik društva Joga v vsakdanjem življenju je na dveh srečanjih v Mariboru ter po enem na Ravnah na Koroškem in v Murski Soboti o tem govoril več kot tisoč Večerovim bralcem. Za ptujsko srečanje je predavanje nadgradil. V teoretičnem delu srečanja

bo predstavljal znanstveni vidik učinkovanja joge in meditacije - in ne ezoteričnega, ki je večinoma v prvem planu.

Aktivno sproščanje, urejanje krvnega pritiska, odpravljanje nespečnosti

"V znanstveni literaturi je o jogi in meditaciji objavljenih več kot 7000 izsledkov raziskav. Ugotavljajo, da je joga izjemna preventivna tehnika, ki vzdržuje dobro zdravje, tako telesno kot duševno." Preučil je raziskave, ki predstavijo potencialne meditacije in joge na področjih izboljšanja

Vzemite tisto, kar vam zazveni v srcu

"Tudi pri jogi vzemite le tisto, kar vam zazveni v srcu," pravi Dejan Dinevski. "Meni, mojim prijateljem z joge in večini od mnogih ljudi, ki sem jih imel priložnost učiti jogo in meditacijo, se je dvignila kakovost življenja. Seveda pa ni joga edina priložnost. Ljudje najdejo notranje ravnovesje, blagostanje in srečo na mnoge druge načine. Vsak naj najde svojo pot," pravi. Svoje izkušnje pa rad prenaša na druge. Dobro je vedeti, pravi. In to je tudi moto srečanj Večer v živo, ki bo tokrat prvič na Ptuju. Za prireditev v dominikanskem samostanu bodo vstopnice na prodaj pol ure pred začetkom.



Dejan Dinevski: Bolečine ne smemo odstranjevati in zmanjševati, ampak opraviti vzroke. Foto: Nataša JUHNOV

zdravja, kognitivnih sposobnosti in kakovosti življenja. "Dokazano je, da meditacija aktivno sprošča, upočasni bitje srca, zmanjša frekvenco dihanja, uredi krvni tlak in metabolizem. Med meditacijo se zgodijo tudi

Dobro je imeti sprostitveni odziv na stres

kemične spremembe v možganih in aktivnost možganskih centrov. Meditiranje zviša imunsko funkcijo, zmanjša intenzivnost vnetnih procesov, odpravlja nespečnost in celo poveča število možganskih celic pri odraslih. Psihoterapevti poročajo, da meditacija ugodno vpliva na depre-

sivna in tesnobna stanja ter da lahko pomembno pripomore k transformaciji osebnosti, ki je cilj psihoterapije," jih nekaj našteje. "Odgovor znanosti v enem stavku je torej, da redna vadba joge in meditacije izboljša zdravje in zviša kakovost življenja."

Več o stresu, s katerim se je treba soočiti

"Na srečanju bomo tudi praktično delali," napoveduje Dinevski. Tisti, ki bodo prišli na predavanje, bodo lahko preizkusili, kako (vodena) meditacija učinkuje na njih. Drevi se bo predavatelj nekoliko bolj kot na prejšnjih dogodkih posvetil tudi ugotovitvam o stresu. Govoril bo o tem, kako nastane stres ob porušenju notranjega ravnovesja, kako se odraža, kakšen je odziv telesa, kakšni so simptomi in kaj vse sprožijo stresni hormoni, je dejal. Predstavil bo sprostitveni odziv, ki učinkovito nevtralizira stres, in načine, kako ga lahko dosežemo. Stres, pomanjkanje energije, medosebna odtuje-

nost so pogoste posledice življenja v sodobnem času. Pred temi težavami se ni zdravo skriti, ampak jih je treba modro sprejeti, osmisliti in preseči.

Človek za to, da ostane v ravnovesju, nujno potrebuje vsakodnevno sprostitvev in neko vrsto mentalne higijene oziroma prečiščenje uma in zavesti, povzema Dinevski. Če je ne zna doseči drugače, se zateče k umiku, pomirjevalom, celo alkoholu in mamilom, ki kratkotrajno ponudijo navidezno odrešitev. "Viri stresa v okolju, družbi in v osebnem doživljanju zahtevajo uspešne strategije soočanja s stresom, kot so prevzem kontrole nad situacijo, soočanje s čustvi, neobsojanje, obvladovanje časa, življenje v sedanosti, uporaba sprostitvenih in meditativnih tehnik in tudi humor."

"Naučili se bomo ločiti pozitivni stres od negativnega in ugotovili, da je stres neizogiben del aktivnega življenja, ki pa je lahko tudi vir ustvarjalnosti, notranje moči, samozavesti in gradnje osebnosti ter navsezadnje tudi samoaktualizacije," je včeraj povedal dr. Dejan Dinevski.