

VEČER V ŽIVO

Stres, naš prijatelj in sovražnik

Če bi ga po čudežu popolnoma eliminirali, bi bilo takšno življenje monotono, neustvarjalno in brez presežkov

Maja Furman

Prof. dr. Dejan Dinevski, predsednik društva Joga v vsakdanjem življenju in profesor na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru, bo 17. januarja v mariborski Unionski dvorani poslušalce seznanil z načini, kako uspešno obvladati vsakdanji stres. Obetata se predavanje in meditativna delavnica ob spremljavi gongov in tibetanskih pojočih skled.

Kdaj in kako vas je začela nagovarjati tematika duhovnosti?

Zavest, duhovnost in delovanje uma so bile ključne teme, ki so me zanimale že v gimnazijskih letih. To je bilo v osemdesetih, ko o tem pri nas še ni bilo veliko dostopne literature in drugih informacij. Zato sem iskal sam in se učil iz knjig, ki so nam bile takrat na voljo. V devetdesetih sem pod mentorstvom Svamija Mahešvaranande poglobljeno raziskoval vzhodno filozofijo in duhovnost ter pridobil dragoceno prakso ter tudi bogate in mednarodne izkušnje v poučevanju joge in meditacije. Z velikim notranjim zadoščenjem spremljam pozitivne učinke vadbe joge in meditacije na mnoge ljudi.

Ob spremljavi gongov

Večer v živo s prof. dr. Dejanom Dinevskim bo v četrtek, 17. 1. 2019, ob 18. uri v dvorani Union v Mariboru. Meditativno delavnico po predavanju bo spremljala živa glasba gongov in tibetanskih pojočih skled. Z njihovimi zlahtnimi toni bodo zavibrirala tudi telesa poslušalcev. Tako bomo lahko intenzivneje občutili svoje telo in posledično tudi svojo prisotnost v sedanjem trenutku.

Vstopnice lahko kupite v prizidku Večera, jih naročite po telefonu 02 23 53 112 ali e-pošti vzivo@vecer.com



Dejan Dinevski bo nadgradil predavanje izpred dveh let.

Foto: Andrej PETELINŠEK

Na začetku leta smo. Kakšen načrt ste spisali zase?

Odločil sem se, da bom letos nadgradil svoje aktivnosti. Poleg meditacijske delavnice bom pričel izvajati celovite, večtedenske delavnice sprostitvenih tehnik in čuječega načina življenja. O tem, da bi v učinkovito soočenje s stresom na delovnem mestu uvajal zaposlene, se dogovarjam tudi z nekaterimi večjimi podjetji.

Drži, da je stres človekov vsakodnevni sovražnik?

Stres je naraven fiziološki odziv telesa, ki ga povzroči neravnotežje med zahtevami in občutenjem sposobnosti, da jih obvladamo, in je povsem normalen sestavni del življenja. Povzročajo ga frustracije in notranji konflikti, ki pa so nujni za rast in razvoj. Stres nas ščiti pred nevarnostmi in izboljša naš odziv s tem, da poviša telesne in umske sposobnosti.

Je možno živeti brez stresa?

Brez stresa se ne da živeti, in če bi ga, v hipotetičnem primeru, po nekem čudežu popolnoma eliminirali, bi bilo takšno življenje monotono, neustvar-

jalno in brez presežkov.

Kdaj pa načne naše psiho – fizično zdravje?

Glavni problemi sodobnega življenja so preveč stresa, dolgotrajna izpostavljenost stresu in nezmožnost obvladovanja stresa. V teh primerih se pojavijo značilni simptomi, kot so prekomerna utrujenost, nespečnost, mišična napetost, prebavne motnje,

Sprostitvene tehnike in čuječ način življenja

glavobol, zaskrbljenost, težave z zbranostjo, nepotrpežljivost, nemir. Kronični stres ima izrazito negativne posledice na zdravje, vodi v izgorelost, iztrošenost in depresijo.

Do zdaj sva govorila o negativnem stresu. Kaj pa pozitivni stres?

Stres je v veliki meri stvar interpre-

tacije; za enega človeka je lahko neka situacija zelo stresna, drugi je do nje indiferenten, tretji pa jo doživlja kot pozitiven izziv. Ko se pogovarjam z vami, čutim odgovornost in dejansko doživljam stres – hkrati pa v situaciji vidim smisel in vem, da jo bom obvladal, zato je ta stres zame pozitiven. Zaradi njega bom, upam, da se ne motim, oblikoval bolj ustvarjalne odgovore.

Vrniva se k načinu, kako obvladati stres. Nam lahko ponudite kako konkretno rešitev?

Na dogodku Večer v živo bom predstavil deset uveljavljenih strategij za uspešno soočenje s stresom. Dve, ki ju bom posebej razdelal, sta polnost življenja v sedanosti in učinkovita uporaba sprostitvenih tehnik. Oboje bomo tudi praktično izvedli in izkusili v meditativni delavnici, ko bomo v sebi na poseben način sprožili sprostitven odzivi – ki je nasproten od stresnega.