

DR. DEJANOM DINEVSKIM, PROFESORJEM IN LJUBITELJEM JOGE

# Zdravo telo in duh

Dejan Dinevski je profesor na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru, je predsednik društva Joga v vsakdanjem življenju, tokrat pa je bil tudi izjemen sogovornik. Govori in deluje lahkotno, srčno in s svojim zgledom. S soprogo Izidoro namreč živita to, o čemer govorita. »Že 15 minut meditacije na dan je dovolj, da svojega duha pripravite na soočenje z vsakodnevnimi življenjskimi situacijami,« mi zatrdi. Redno prakticiranje joge in meditacije priporoča tudi Svetovna zdravstvena organizacija.

## O STRESU

**Stres najpogosteje krivimo za vse tegobe. Kaj sploh je?**

»Stres je naraven fiziološki odziv telesa, ki ga povzroči neravnotežje med zahtevami in občutenjem sposobnosti, da jih obvladamo. Stres je po eni strani popolnoma normalen sestavni del življenja. Povzročajo ga frustracije in notranji konflikti, ki pa so nujni za rast in razvoj. Stres nas štiti pred nevarnostmi in izboljša naš odziv s tem, da poviša telesne in umske sposobnosti. A brez stresa se ne da živeti, in če bi ga, v hipotetičnem primeru, na neki čudežni način popolnoma odstranili, bi bilo takšno življenje enolično, neustvarjalno in brez presežkov.«

**Kako deluje na naše telo in na psihično zdravje?**

»Izkušnja stresa je močno povezana s fiziološkimi simptomi, kot so povišan srčni utrip in frekvenca dihanja, povišan krvni tlak in krvni sladkor ter potenje. Pod stresom pogosto čutimo tudi strah in tesnobo. Poleg zunanjih dejavnikov je lahko močan vir stresa čisto osebni odnos do sebe in življenja – visoke zahteve do sebe, tekmovalnost, slaba samopodoba, pesimizem ipd. Osrednje težave sodobnega življenja so preveč stresa, dolgotrajna izpostavljenost stresu in nezmožnost obvladovanja stresa. V teh primerih se pojavijo značilni znaki, kot so: čezmerna utrujenost, nespečnost, mišična napetost, prebavne motnje, glavobol, zaskrbljenost, težave z zbranostjo, nepotrpežljivost, nemir. Kronični stres ima izrazito negativne posledice na zdravje, vodi v izgorelost, iztrošenost in depresijo.«

## SPROŠČANJE

**Je meditacija eden od načinov za premagovanje oziroma spopadanje s stresom?**

»Temeljna prvina sistematičnega premagovanja stresa je obvladovanje tehnik za sprostitvev. Globoka sprostitvev je pogoj za meditiranje in je sama po sebi navdihujoče odkritje za vsakogar, ki jo doživi. Meditacija predstavlja proaktiven pristop k odpravljanju stresa, saj z občutenjem in zavestnim usmerjanjem življenjske energije med meditacijo zmanjšamo negativen učinek stresorjev in stresnih situacij v vsakdanjem življenju. Redna praksa meditacije je izjemno učinkovita proti stresu. Objavljenih je več tisoč raziskav v znanstvenih revijah, ki dokazujejo, da meditacija zmanjša stres, anksioznost, tudi depresivnost, najbolj učinkovita pa je prav proti stresu.«

**Kaj se dogaja z nami med meditacijo?**

»Meditacija je stanje globokega počitka v budnosti in pozornosti. V

času meditacije se najprej odmaknemo od zunanjega sveta, vtisov in čutenj. Nato poglobljeno in čuječe opazujemo samega sebe, najprej telo, nato tok energije in dihanje, v naslednjem koraku pa ustvarimo oddaljenost tudi do svojih misli. Nismo več tisti, ki misli, ampak le opazovalec samega sebe. Takrat se zgodi preskok zavesti, postanemo popolnoma prisotni v sedanjem trenutku. To je posebno doživetje. Ko ga dosežemo, smo se naučili meditacije. Lahko rečemo, da meditacija »širi« zavest, saj z njo pridemo do novih izkušenj in stanj zavesti. Zelo težko pa je to opisati, saj je zavest abstrakten pojem in vsak človek jo doživlja na popolnoma svoj, individualen način. Zavest ni definirana, tudi znanost in psihologija je ne znata opisati. Osnovno orodje naše zavesti je um in med meditacijo se ga naučimo usmeriti, s posebnimi tehnikami umiriti in predvsem spoznati njegovo delovanje in zakonitosti.«

**In kaj se takrat dogaja z našim telesom?**

»V fizičnem telesu se med meditacijo sproži tako imenovani »sprostitven odziv«, kar pomeni, da se zniža krvni tlak in zmanjša frekvenca bitja srca. Zmanjšata se tudi količina sladkorja in stresnih hormonov v krvi. Telo med meditacijo prehaja v stanje svojega naravnega ravnotežja.«

## 15 MINUT

**Zakaj je pomembno meditirati?**

»Omenjeno stanje naravnega ravnotežja je največji notranji vir zdravja, zato je meditacija zelo dobrodejna na vseh ravneh. Človek z meditacijo vsak dan vzpostavlja globok in pristen stik s samim seboj in na ta način sebe spoznava. Kaj je v življenju bolj pomembno kot to?

▼ **Že nekajminutna meditacija na dan ima izjemne učinke na telo.**



Meditacija je primerna za vse, le za otroke in mladino mora biti nekoliko drugačna, povezana z aktivnostjo in z uporabo njihove bogate domišljije. Otroci namreč ne zmorejo enakega samoopazovanja kot odrasli. Meditacija se odsvetuje le pri akutnih psihičnih težavah ali težjih depresijah. Takrat je bolje iti v naravo in biti bolj aktiven. Sicer pa je meditacija zelo uporabna v psihoterapiji. Psihologi so ugotovili, da bistveno pripomore k prestrukturiranju osebnosti, ki je cilj psihoterapije.«

#### Kako pogosto naj meditiramo?

»Idealno bi bilo, če bi lahko vsak dan začeli z nekaj telesnimi in dihalnimi vajami ter 15 minutno meditacijo. Tako bi telo in duha najbolje pripravili in se opremili za soočenje z vsakodnevnimi življenjskimi situacijami. Zelo nam bo koristilo, če s kratko meditacijo tudi zaključimo dnevne aktivnosti, se umirimo in poglobimo stik s seboj. Ne smemo pa biti preveč zahtevni do sebe in si povzročati dodatnega stresa, ker moramo meditirati, ali pa slabe vesti, ker ne utegnemo.

Na začetku je dovolj, če meditiramo 15 minut dnevno kadar koli čez dan. Ko bomo spoznali njene koristi, bomo samodejno podaljšali čas. Rednim meditantom postane meditacija vsakodnevna mentalna osvežitev, ki se je veselijo.«

#### Ali prehrana vpliva na »kakovost« meditacije?

»Prehrana nedvomno ima določen vpliv na kakovost notranjega doživljanja in meditacije. Sam bi priporočal uravnoteženo in nepredelano prehrano s čim manj mesa - in nikakor ne meditirati s polnim želodcem.«

#### POD VODSTVOM STROKOVNJAKA

Je dovolj, če se meditacije naučimo iz knjig ali je pomembno, da nas skozi meditacijo vodi izkušen strokovnjak?

»Celovito se meditacije ni možno naučiti iz knjig. Pomembno je, da učne korake vodi učitelj, ki ima dolgoletne in poglobljene meditativne izkušnje. Prej sva omenila abstraktnost in nedefiniranost zavesti – v začetni praksi meditacije se zaradi tega pojavi kup vprašanj, ki so delno podobna, v marsičem pa različna od človeka do človeka. Le izkušen učitelj - meditant bo znal pravilno interpretirati vprašanja in poiskati primerne odgovore. Beseda meditacija sicer opisuje družino tehnik, ki samouravnava telo in duha. Obstajajo različne meditacije, ki se v glavnem delijo v dve skupini: kontemplativne, s poudarkom na čuječnosti in tiste, ki vprežejo neanalitično pozornost za usmerjanje uma. V naši šoli joge poučujemo večstopenjsko meditacijo avtorja Svamija Mahešvaranande, ki vsebuje tehnike obeh spektrov in izhaja iz zakladnice joge.«

#### Kako sta povezani meditacija in joga?

»Joga je celostna vadba, ki vključuje telo in duha. Jogijske vaje so telesne, dihalne in mentalne, večinoma so preproste in človeku zelo blizu. Pri jogi se hitro naučimo poglobljenega občutenja položaja telesa ter spoznamo prijeten občutek ob sprostitvi in prav na teh dveh elementih temeljijo vse vaje. Joga pa v svoji obsežni zakladnici vsebuje tudi duhovno nadgradnjo, ki ponuja kažiopot k temeljnim bivanjskim vprašanjem: kdo smo, kakšen je pomen našega življenja, kaj je zavest, kaj je resničnost ... Meditacija je sestavni del joge. V sistemu Joga v vsakdanjem življenju, v katerem sam delujem že skoraj 30 let, je meditacija integrirana tako, da s telesnimi in dihalnimi vajami tvori celovit sistem za duhovni razvoj in samoaktualizacijo človeka. Na vseh vadbah učimo tehniko, ki se imenuje meditacija samoanalize. Z njo si pomagamo pri spoznavanju samega sebe, čustev, delovanja in omejitev.«

#### In kaj se dogaja z nami med vadbo joge?

»Joga je izjemna preventivna tehnika, ki vzdržuje dobro zdravje, tako telesno kot psihično. Z redno vadbo joge pomembno povečamo fizične sposobnosti, kot so gibljivost, prožnost telesa, moč, regeneracija, vitalnost, prav tako pa tudi kognitivne sposobnosti, na pri-



▲ Telo med meditacijo prehaja v stanje svojega naravnega ravnotežja.

mer pozornost ali spomin. Zaradi naštetih dobrobiti jogo (tako kot meditacijo) svetuje tudi Svetovna zdravstvena organizacija.«

#### ZA STAREJŠE

Je joga primerna tudi za starejše?

»Joga je izjemno primerna za starejše, saj so telesne vaje pri jogi nežne in nesunkovite ter se izvajajo počasi. Še posebej je dragocena, ker predstavlja eno redkih telesnih vadb, ki jih lahko starejši redno izvajajo. Za jogo ni potrebne nobene posebne opreme in tudi cenovno je zelo dostopna. V enajstih družtvih izvajamo posebne vadbe joge za starejše, kjer intenzivnost prilagodimo njihovim zmognostim.«

**Meditacija in joga pomembno zaznamujeta tudi vaše zasebno življenje in življenje vaše družine.**

»Zavest, duhovnost in delovanje uma so bile teme, ki so me zanimalo že v gimnazijskih letih. V 90. letih sem pod mentorstvom Svamija Mahešvaranande poglobljeno raziskal vzhodno filozofijo in duhovnost ter pridobil dragoceno prakso v jogi in meditaciji. Ena večjih življenjskih sprememb se je zgodila, ko sem pri jogi srečal tudi svojo življenjsko družico, s katero imava danes dva sinova. Moja žena se je specializirala za jogo in meditacijo za nosečnice in v tem je zelo uspešna – celo tako, da so dobrobiti njene vadbe opazili pri porodnicah in danes z UKC Maribor in Medicinsko fakulteto Univerze v Mariboru izvajamo dve znanstveni raziskavi o učinkih joge in meditacije na izid poroda in avtonomni živčni sistem nosečnice. Resnično sta meditacija in joga dobrodejni na vseh področjih, prav za vse ljudi!«

► besedilo: MAJA FURMAN

► foto: arhiv dr. Dejana Dinevskega