

Ključna je koncentracija

Kakšne so nevarnosti, ker ni uradnega merila za učitelje joga?

Več jih je. Prva je *pretirano osredotočanje na fizične aspekte joge* pri tistih vrsteh, ki uporabljajo ime *power yoga*. Telesno so zelo zahtevne in primerne samo za zdrave ljudi. Poudarjajo fizičen, aktiven in agresiven vidik, ki ni v skladu z bistvom joge: stikom s seboj, z umiranjem in usklajevanjem delovanja živčnega sistema. Nevarna je tudi *neselektivnost* nekaterih ustanov, ki sprejemajo v programe vse ljudi brez razlike, celo take, ki imajo okvare s hrbtenico. Poleg tega so v nekaterih organizacijah *skupine prevelike*. En sam učitelj zelo težko obvladuje skupino, večjo od 20 ljudi. Kompromis so pomočniki, ki popravljajo tečajnike v jogijskih položajih in tehnikah. *Napačno izvajanje joge* namreč lahko škoduje. Dober učitelj namdome še tako dobro knjigo, zlasti pri ljudeh brez telesne zavesti, in teh je kar precej. Zaradi slabe telesne zavesti se niti ne zavedajo slabe drže. S tem se kot učitelj joga redno srečujem na tečajih, zato na samem začetku učimo pravilne telesne drže in dihanja, ki sta med seboj povezana. Ko smo napeti, kar zlezemo vase, pod stresom spremenimo telesno držo in s tem dihanje. Bistvo joge je spreminjanje slabih navad, negativnih nezavednih vzorcev tako telesnih kot duševnih procesov v pozitivne. Ko začneš spreminjati držo, spreminjaš umske vzorce. Pokončna drža je resda lahko zgolj maska, hlinjenje samozavesti, če je nadzirana. Spontana pa izhaja iz notranjega sta-

nja duha. Končni rezultat in osnovni cilj je priti v globlji stik s seboj, ki ima kopico blagodejnih stranskih učinkov: boljša telesna drža, pravilno dihanje, nadzor čustev in miselnega toka, pa tudi obvladovanje stresa.

Se z jogo lahko tudi pozdravimo?

Zagotovo učinkuje zdravlilno tako kot vsi komplementarni načini zdravljenja, potrebujemo pa precej več časa kot z uporabo medikamentov in tudi ni primerna za vse tegobe: dolgoročno je učinkovita pri nekaterih kroničnih težavah (depresiji, zmanjšani gibljivosti sklepov), medtem ko je pri akutnih obolenjih načeloma učinkovita sodobna medicina. In kar je bistveno: prave komplementarne tehnike nimajo negativnih stranskih učinkov. Je pa joga dolgotrajen proces, ni za ljudi, ki si želijo hitrih sprememb, nujni sta potrpežljivost in vztrajnost. Joga vpliva na telo in um: okrepi samozavest, ker sam si prislužiš boljše počutje, naučiš se samodiscipline, okrepiš voljo in pridobiš občutek, da imamo zunanje okoliščine pod nadzorom, in ne one nas. Uči, da smo sami odgovorni za svoje zdravje.

Slikovito pravite, da ste pištolo zamenjali za dišeče palčke. Kako je prišlo do preobrata iz sociologa, kriminalista v učitelja joge?

Pri 18 letih sem kot vrhunski športnik, državni reprezentant v badmintonu, dobil poškodbo hrbtenice, ki ji zdravniki niso odkrili vzroka. Tako sem se prvič srečal s hatha jogo. Petnajst minut vaj na dan in enkrat na teden v tečaju mi je bistveno izboljšalo

zdravstveno stanje. Badminton je enostransko obremenjujoč šport, medtem ko joga harmonično vpliva na vse dele telesa. V tistem času sem se srečal tudi z meditacijo, najvišjo tehniko znotraj joge. Pred šestimi leti sem še kot študent začel poučevati jogo, na samem začetku brez primerne izobrazbe, vendar mi je ta izkušnja pomagala dokončati uradni 200-urni študijski program joge v Kaliforniji, ki je bil začetek mojega mednarodnega študija joge v



Foto: Vornat: Vogel

Blaž Bertoncelj, 30 let, diplomirani sociolog, zdaj učitelj joga in direktor Joga centra Namaste, do nedavnega kriminalist

Italiji, Franciji in na Tajskem. Po diplomu na FDV sem bil tri leta zaposlen kot kriminalistični inšpektor, nato pa sem, kot rečeno, pištolo zamenjal za dišeče palčke. Zdaj sem redno zaposlen kot učitelj joga in direktor Joga centra Namaste.

In kaj vse ste pridobili z redno vadbo joge?

Umirjenost, pozitivnejši pogled na sebe in življenje, boljšo koncentracijo, minile so bolečine. V srednji šoli sem bil neobetačen učenec. Pozneje pa sem dosegel več, kot je od mene pričakovala okolica. Ob jogi sem se naučil globljega razumevanja o naravi življenja: doumel sem, da moja lastna sreča ni toliko odvisna od zunanjih okoliščin, kolikor od tega, da sem v stiku s seboj tudi v stresnih trenutkih. Ko smo v stiku s seboj, smo si vsi ljudje enaki. Osebnostno mislim, da prepogosto iščemo srečo na napačnem kraju: v poklicu, družinski vlogi itd. To ne pomeni, da te institucije niso pomembne, ampak da je patološka navezanost nevarna. V današnji družbi čutila obračamo navzven, lep primer je nenehno bombardiranje z oglasi, tudi hrup v okolju ... Joga vzpostavlja nujno potrebno dinamično ravnovesje, ki ga dosežemo z nasprotnim procesom: potjo navznoter. Osnovni cilj joge je manjšanje vpliva lažnega ega. Zahodna družba pa na njem temelji, individualistična je in usmerjena v razvoj ega.

Več ko imamo volje, večji je pretok energije – to je osnovni nauk joge. Večji je pretok energije, večji je magnetizem. Zato vsi ljudje, ki so uspešni na različnih delovnih področjih, izjemno hitro napredujejo na poti joge, ker že od prej znajo obvladovati koncentracijo, ki je specifična oblika energije. Obvladovanje koncentracije je osnovni in začetni pogoj vsake globlje prakse joge.

Alenka Zgonik