

GIBAJTE SE Z NAMI
MIROSLAV BRACO CVJETIČANIN



Še smo zainteresirani

Za svoje zdravje predvsem. Športno društvo Gorenjskega glasa je organiziralo predavanje z naslovom Ergospiretmija in načrtovanje treninga. Predaval nam je priznani doc. dr. Matjaž Fležar, dr. med., specialist internist pulmolog in vodja oddelka za respiratorno fiziologijo bolnišnice Golnik-Kopa. Osebo me je najprej zaskrbelo za zdravje sotrpinov, s katerimi smo vsak torek kolesarili na Glasovih kolesarskih vadbah, in potem me je zaskrbelo še za moje zdravje, ko sem letos dočkal štirico z ničlo na torti. Bilo je nekega zelo vročega torkovega popoldneva, ko je termometer kazal krepko čez trideset, moje srce pa je na ekrančku pulzmetra stalno galopiralo čez 150 udarcev na minuto. Pogledal sem na ekranček sotrpinovega pulzmetra in videl zelo podobne številke. Iz kilometra v kilometer so te številke samo še naraščale. Potem je nekdo zadaj v skupinici rekel: "Če je to zdravo, naj me koklja brcne." "Kaj, če je zdravo?" sem vprašal. "Ja to, da se v tej vročini vozimo tako hitro, mi, ki nismo ne mladi ne suhi ne pretirano dobri športniki ..." Pogledal sem še enkrat na pulzmeter in se prvič v življenju resnično zbal za svoje srce. Ne samo srce, ampak za svoje zdravje. Kasneje smo debatirali o tem, da smo res premalo poučeni, a da hkrati ne moremo iz svoje kože. Moji opomini, da na vsaki vadbi kolesarimo nad svojimi zmogljivostmi, niso zalegli. Jaz osebno jih nisem mogel "držati nazaj". Ne vseh. In ravno ti-

stih ne, ki so največkrat vozili v "rdečih lučkah". Treba je bilo nekaj ukreniti, saj nisem hotel, da se mi kdo zgrudi sredi vadbe neke na asfaltu na tako prijetnih druženjih. Zato smo šli v društvu v akcijo z namenom, da vse naše člane, tako tekače kot kolesarje, seznanimo s pravilnim pristopom do treninga, ki bi hkrati čuval naše zdravje in nas naredil boljše in hitreje. Na predavanju smo zvedeli, kako pomembno je, če vemo, kako trenirati, in hkrati smo dobili vse odgovore, zakaj ne napredujemo oz. kaj smo počeli ves čas narobe. Dr. Fležar je lepo povedal (tako, da smo razumeli prav vsi in se je izogibal strokovnih izrazov), kje so največje nevarnosti za naše zdravje in kje vse so še rezerve. Avla naše časopisne hiše je bila polna, kar je samo dokaz, da so njegova predavanja zelo zanimiva in da je to tema, ki res utegne zanimati prav vsakega športnega rekreativca. Lepo se je videlo, da so poslušalci z zanimanjem poslušali vse, kar je predavatelj povedal in pokazal. Po predavanju se je zvrstilo kar nekaj konkretnih vprašanj, na katera je dr. Fležar odgovarjal v posebni sobi, kjer je bil odnos nekoliko intimnejši, saj so nekateri s sabo prinesli celo zdravniške izvide, ki pa jim jih njihovi zdravniki niso dovolj dobro razložili.

Močno upam, da so se zdaj vsi tisti, ki niso vedeli, da pretiravajo, zazrli vase in svoje početje zdaj, ko jim je to na strokoven način razložil eden največjih strokovnjakov za te zadeva pri nas.

Srečati se s seboj

Meditacija - srečanje s svojim najboljšim in najzanesljivejšim prijateljem: s seboj

MIROSLAV BRACO
CVJETIČANIN

Na tej strani Gorenjskega glasa smo venomer pisali o športni rekreaciji kot telesnem gibanju. Tokrat sem spoznal Magdaleno Jenko, ki se ukvarja z meditacijo. Vam je to znano? Vem, da je že skoraj vsakdo izmed nas slišal za ta izraz, vendar: kaj točno to pomeni. Boljšo sogovornico, kot je Magdalena, bi na to temo težko našel.

Magdalena Jenko, prosim, predstavite se našim bralcem.

"V dobrih 15 letih delovanja kot ekonomistka v različnih multinacionalkah sem bila močno vpeta v hiter tempo življenja, ki pa mi ni prinašal notranjega zadovoljstva. Prek meditacije, ki je postala del mojega vsakdana, spoznavam sebe in spreminjam svoj pogled na življenje in njegove vrednote. Z vsakim dnem se bolj zavedam neskončnosti tega procesa in živim za vsak dan posebej. Ker se tudi sama rada rekreiram, sem se odločila, da ljudem ponudim poleg vadb za zdravo telo še nekaj za dušo. Tako vsak petek zvečer v Mega centru Kranj ob 21. uri, ko se končajo redne vadbe, v miru lahko poskrbimo zase. Sebe nimam za učiteljico ljudi niti si ne želim učencev ali sledilcev. Moja želja in cilj sta samo ta, da s svojimi izkušnjami in znanjem lahko koristim komu, ki si želi v svoje življenje vključiti sebe in bo to sčasoma sam začel prakticirati doma tako pogosto, kot bo vsak sam želel in potreboval. Ne podpiram odvisnosti od skupine ali od posameznika, kajti vsak sam je odgovoren zase, za svoja dejanja in odločitve. Zato tudi sama nikakor nisem poklicana, da bi sodila, kaj je za koga najprimernejše, ker nimam njegovega razuma ali občutkov. Ker zelo dobro vem, kaj pomeni nositi veliko odgovornost, voditi ljudi in biti dnevno pod psihičnimi pritiski, lahko povsem suvereno trdim, da je meditacija tista, ki mi, poleg športa, omogoča, da grem v vsak nov dan zadovoljna, mirna in stabilna. In to je tisto, kar želim, da bi tudi drugi občutili, kajti ob vsem tem je življenje nepredstavljivo lažje in lepše."

Bliža se konec leta. Nakopilo se je leto dobrega in slabega. Razburjeni smo, vznemirjeni, nismo dosegli pričakovanja ali pa smo prešli



Magdalena Jenko priporoča, da se srečate s seboj.

samega sebe in svoje načrte. Rabimo mir, rabimo več časa zase...

"V življenju ne dobimo vedno vsega, kar si želimo, zagotovo pa dobimo vse tisto, kar potrebujemo. Čas, v katerem živimo, ni enostaven, zato je toliko pomembnejše, da si znamo in želimo vzeti trenutke zase, v katerih lahko pogledamo globlje vase in tam poiščemo odgovore ter si tudi dovolimo spremeniti svoj pogled ali usmeritev. Zaradi hitrega načina življenja, številnih obveznosti in odgovornosti ter s tem posledično povezanega stresa se marsikdaj počutimo povsem osamljene med množico ter še najbolj povezane takrat, ko smo sami. Ni treba, da čakamo tako dolgo, da nas življenje prisili v to, da storimo nekaj zase. Ukvarjanje s seboj ne pomeni sebičnosti ali izključevanja drugih, temveč gre za vključevanje sebe v svoje življenje."

Kaj naj razumemo pod besedo meditacija?

Meditacija pomeni stik s seboj, ki je nekaj najlepšega in najpristnejšega, kajti za svoje življenje smo v celoti odgovorni sami. Nihče drug nam ne more v življenje prinesiti zadovoljstva, sreče, miru, veselja kot mi sami. Ko umirimo in razbistrimo svoj um, se odpre naše srce in takrat se pričnemo zavedati, kako velik dar je življenje in kako se (pre)večkrat sami omejujemo in otežujemo življenje sebi in okolici. Meditacija ne pomeni bega pred realnostjo ali umika

pred problemi, ravno nasprotno: pomeni zavestno sprejemanje svojih odločitev, zavestno poslušanje in stabilno prisotnost v svojem življenju. Čeprav je namen bivanja potrebno iskati v samoti, ga moramo živeti v skupnosti. Občutki, misli, uvidi, ki se nam porajajo v meditaciji, so tisti, ki nas vodijo naprej in nam omogočajo, da lažje in uspešneje dosegamo cilje, hitreje razrešujemo težave ter v svoje življenje vnašamo ravnovesje.

Kdo naj meditira, kako pogosto, kdaj in zakaj?

"Meditira lahko vsakdo, če in ko si tega želi. Nekorektno in nepotrebno je, da kogarkoli v to silimo in ga k temu nagovarjamo. Ko je pravi čas, si bo že vsak sam poiskal skupino, ki se ji želi pridružiti in kjer bo spoznaval svoj notranji svet. Potrebno ni nobeno predznanje ali kakšne posebne okoliščine. Dogaja pa se pogosto, da se o tem pozanimamo, ko nam ne gre ravno najboljšo, ko nam življenje nameni težje preizkušnje ali ko enostavno vidimo, da bo treba nekaj spremeniti v svojem načinu delovanja, če nečemo umreti, ne da bi živel.

Ko postane meditacija del vsakdana, nam to omogoča, da sleherni dan lahko živimo v vsej polnosti, smo bolj učinkoviti, zadovoljnejši ter spoznamo, da je dan dovolj dolg za vse tisto, kar je treba urediti. Okolica zelo hitro opazi, da smo se začeli spreminjati, ker bistveno mirneje reagiramo v stresnih situ-

acijah, lažje sprejemamo različna mnenja in stališča, hitreje razumemo širšo sliko ter v ljudeh začnemo prepoznavati pozitivne stvari.

Večkrat slišim, da je ljudi strah, kaj se bo dogajalo med meditacijo, ali da bodo po meditaciji kot v snu hodili okrog. Lahko preberemo številne knjige o meditiranju in poslušamo različne učitelje ter temu verjame. Če pa hočemo vedeti, moramo to izkusiti. Šele ko začutimo to notranjo moč, se zavemo, kakšen potencial nosimo v sebi in od kod lahko vedno črpamo svojo energijo. Nekaj je telesna moč in kondicija, drugo, veliko dopolnilo, po katerem se ne segamo prav veliko, pa je notranja moč. Ko bomo to bolj ozavestili in uporabljali, ne bo potrebno nobeno jadrkovanje ali iskanja krivcev za naše tegobe. To ne pomeni, da nam bo življenje posuto z rožicami, ampak da bomo vse, kar nam bo prišlo na pot, sprejemali drugače, z razumevanjem, s sočutjem in kot novo izkušnjo. Tega, kdo smo, ne določajo dogodki v našem življenju, marveč pomen, ki smo jim ga pripravljeno pripisati."

Tisti, ki so meditirali ... še vedno meditirajo. Tisti, ki imamo občutek, da bomo ujeli samega sebe, smo zagotovo potrebni meditacije. Sami s sabo smo premalokrat, celo v spanju nismo sami. Vse preveč je misli in sanj v glavi in vse preveč smo utrujeni, da bi se posvetili sami sebi ... Torej, če gibamo telesa, je nujno, da gibamo še "dušo".

LAJŠANJE BOLEČIN NA NARAVEN NAČIN

POPOLNI PRIROČNIK ZA LAJŠANJE BOLEČIN NA NARAVEN NAČIN

Varna in učinkovita samopomoč pri pogostih bolezenskih težavah

Richard Thomas
Samoizdaja: 1000 izvodov

15€
+ poštšina

Če knjigo kupite ali naročite na Gorenjskem glasu

Varna in učinkovita samopomoč pri pogostih bolezenskih težavah. Popolni priročnik za lajšanje bolečin na naraven način je verodostojen in celovit vodnik po številnih oblikah naravnega lajšanja bolečin, ki so na voljo. Ublažite bolečine na naraven način s hitrimi in učinkovitimi tehnikami. Nazorne ilustracije spremljajo recepture in navodila, kakšni odmerki so primerni za pomoč pri posameznih bolezenskih težavah. Redna cena knjige je 19,90 EUR.

Knjigo lahko kupite na Gorenjskem glasu, Bleiweisova cesta 4, Kranj, jo naročite po tel.: 04/201-42-41 ali na: narocnine@g-glas.si.

Gorenjski Glas | www.gorenjskiglas.si