

Mladi za napredek Maribora 2016

33. srečanje

JOGA KOT SUBKULTURA IN NJEN VPLIV NA VSAKDANJE ŽIVLJENJE

SOCIOLOGIJA

Raziskovalna naloga

Avtor: NINA HOLLER

Mentor: BARBARA BEDENIK

Šola: II. GIMNAZIJA MARIBOR

Maribor, februar 2016

Mladi za napredek Maribora 2016

33. srečanje

JOGA KOT SUBKULTURA IN NJEN VPLIV NA VSAKDANJE ŽIVLJENJE

SOCIOLOGIJA

Raziskovalna naloga

Maribor, februar 2016

KAZALO

| | |
|--|----|
| KAZALO | 3 |
| 1. POVZETEK | 5 |
| 2. ZAHVALA..... | 6 |
| 3. UVOD | 7 |
| 4. TEORETIČNI UVOD..... | 8 |
| 4.1 Razvoj in nauk joge..... | 8 |
| 4.2 Joga kot subkultura | 13 |
| 4.3 Vzhodnizacija zahoda | 15 |
| 4.3.1 New age duhovnost..... | 17 |
| 4.3.2 Joga kot del religije | 18 |
| 4.4. Joga in zdravje | 21 |
| 5. PREDLOG ZA VPELJAVO JOGE V UČNI NAČRT ZA ŠPORTNO VZGOJO V GIMNAZIJSKEM PROGRAMU | 26 |
| 5.1 Primer učne ure..... | 32 |
| 6. METODOLOGIJA..... | 35 |
| 7. REZULTATI IN ANALIZA | 36 |
| 8. INTERPRETACIJA REZULTATOV | 39 |
| 9. DRUŽBENA ODGOVORNOST..... | 41 |
| 10. ZAKLJUČEK | 42 |
| 11. PRILOGE | 45 |
| Priloga 1..... | 45 |
| Priloga 2..... | 46 |
| Priloga 3..... | 47 |
| 10. VIRI IN LITERATURA | 48 |
| 10.1 Knjižni naslovi | 48 |
| 10.2 Spletni viri..... | 48 |
| 10.3 Slikovni viri..... | 49 |

KAZALO SLIK

| | |
|----------------|----|
| Slika 1: | 20 |
| Slika 2..... | 29 |
| Slika 3: | 30 |
| Slika 4: | 30 |

| | |
|-----------------|----|
| Slika 5..... | 32 |
| Slika 6..... | 32 |
| Slika 7..... | 32 |
| Slika 8..... | 32 |
| Slika 9..... | 33 |
| Slika 10: | 33 |
| Slika 11: | 33 |
| Slika 12: | 33 |
| Slika 13: | 33 |
| Slika 14: | 34 |
| Slika 15: | 34 |
| Slika 16: | 34 |

KAZALO TABEL:

| | |
|-----------------|----|
| Tabela 1: | 31 |
| Tabela 2 | 36 |

1. POVZETEK

V raziskovalni nalogi Joga kot subkultura in njen vpliv na vsakdanje življenje se bom osredotočila predvsem na sociološke vidike joge. Raziskala bom, kako je Zahod spremenil to vzhodnjaško prakso, predvsem kako jo je prilagodil potrebam modernega človeka, živečega v svetu naglih sprememb in specifičnih telesnih idealov. Posebnosti, ki jih bom raziskala, so razširjenost joge v Sloveniji ter kako jo družba sprejema in kakšna so načela slovenskih jogijskih društev. Predstaviti želim profil jogija, živečega v sodobni družbi, predvsem v Sloveniji. Pri tem mi bodo v oporo intervjuji z inštruktorji joge. Najpomembnejši cilj mojega raziskovanja pa je najti način vpeljave joge v šolsko okolje, ki bi temeljil na podlagi blagodejnih zdravstvenih učinkov na naš organizem, še posebej zmanjšanje stresa, ki je prisoten pri učencih zaradi šolskega neuspeha, ocenjevanj itd., kaže pa se v obliki motenj čustvovanja, vedenjskih sprememb in psihosomatskih znakov.

2. ZAHVALA

Zahvaljujem se svoji mentorici za popravke in koristne predloge. Prav tako se zahvaljujem vsem inštruktorjem joga iz društva Joga v vsakdanjem življenju za opravljene intervjuje, še posebej pa se zahvaljujem inštruktorju iz KD Center plesa, ker mi je odprl vrata v svet joga.

3. UVOD

Joga je kompleksen sistem, ki ga je vsekakor težko na kratko strniti na nekaj straneh. Doživela je veliko preobrazb, z namenom prilagajanja določeni družbi. Svojo pot je začela v Indiji še pred nastankom Ved (približno 1500 let pred našim štetjem), kjer je bila, v tesni povezavi s hinduizmom, medij za doseganje »razsvetljenja«. Če jo definiramo po njenem pomenu, joga namreč pomeni združitev, lahko razsvetljenje opišemo kot združitev individuuma z absolutnim. Zanimiv pa je tudi podatek, da je bila joga prvotno dovoljena samo moškim, čeprav se zdaj z jogo ukvarjajo v večini ženske. Kasneje so jogo spoznali Stari Grki, Rimljani, Britanci v času širjenja svojega imperija. S pomočjo nekaterih indijskih jogijev, ki so prihajali na Zahod na koncu 19. stoletja, je joga postopoma pridobivala popularnost v zahodni družbi. Tako je joga postala tehnika za sproščanje in vzdrževanje telesne pripravljenosti ter metoda za duhovno zorenje.

CILJI moje naloge so:

- Ugotoviti, kako sta zgodovinski razvoj ter moderna družba vplivala na jogo, kot jo poznamo v današnji moderni družbi.
- Ugotoviti, kakšne so značilnosti joge kot subkulture.
- Raziskati, kakšni so vplivi, ki jih ima joga na vsakdanje življenje.
- Spoznati vpliv jogijskih telesnih položajev in dihalnih vaj na organizem.
- Sestaviti predlog za vključitev joge v gimnazijski učni načrt in v prosti čas mladih.

HIPOTEZE:

Hipoteza 1: Slovenci jogo dojemajo/mo kot običajen pojav.

Hipoteza 2: Jogijska društva v Sloveniji jogo predstavljajo izven duhovnih okvirjev.

Hipoteza 3: Za priljubljenost joge na Zahodu je kriva zahodnemu svetu zelo pomembna vrednota – zdravje.

Hipoteza 4: Posameznik se v sodobnem svetu ne more posvetiti jogi na isti ravni, kot bi se lahko v njeni domovini.

Hipoteza 5: Z vključitvijo joge v Učni načrt športne vzgoje je dijake možno naučiti obvladati stres.

4. TEORETIČNI UVOD

4.1 Razvoj in nauk joge

Kot uvod v razumevanje joge bom predstavila njeno filozofijo in razložila osnovne jogijske pojme, saj se bodo pojavljali skozi celotno nalogo. S tem se želim izogniti morebitnim nejasnim konceptom.

Beseda joga izvira iz sanskrta in pomeni povezati, združiti. (Maheshwarananda, 2000, 10) Joga naj bi nastala že pred Vedami¹. Prvi zapisi o jogi so bile Joga Sutre, katerih avtor je indijski jogi Patanjali. Njen sistem so kasneje oblikovale Upanišade, ki sestavljajo sklepni del vedskih besedil. Principi in cilji joge opisani v zadnjem delu Ved so kasneje postali sestavina raznih miselnih tokov in prakse v Indiji. V svet zahodne civilizacije je ob koncu 19. stoletja jogo ponesel veliki učitelj sodobne advaita-vedante² Vivekananda. (Honn, 2011, 185-186)

Poleg hinduizma pa je joga povezana tudi z budizmom. V budizmu je ideja joge združitev individualnega z absolutnim, to pa predstavlja zadnjo iluzijo človeškega uma. (Prav tam, 186)

Vivekanandi je uspel s prenosom jogijskih idej in praks na Zahod narediti dve stvari. Prva je duhovno prebujenje zahodne javnosti, druga pa duhovna pomladitev indijskega prebivalstva, ki je bilo takrat pod oblastjo britanskega imperija. V Indiji se je takrat začel oblikovati novi sloj srednjega razreda, ki so ga sestavljali pripadniki višjih kast. Ti so uživali spoštovanje Britancev in so imeli relativno veliko moči. Pripadnik tega razreda je bil tudi Vivekananda. Njegovi nagovori indijskemu ljudstvu so vsebovali nacionalistično sporočilo, v katerem je podarjal sposobnost Indijcem, da se postavijo zase in vzamejo usodo v svoje roke. Na ta način je v Indiji uporabil idejo starodavne dediščine, za širjenje potrebe po gradnji nacionalistične zavesti. Poudarjal je, da ima njihova tradicija dejansko religiozno osnovo. Za čedalje številnejše nacionalistične projekte so v kontekstu dediščine koristile tudi zgodbe o uspehu in junakih, ki jih je poleg idej in praks ponujala Indijcem joga. (Prav tam, 189-190)

Pri predstavitvi joge in hindujske tradicije zahodni javnosti je bila njegovi osnovna predpostavka, da ima Indija, v nasprotju z »materialnim bogastvom« zahoda, »duhovno bogastvo«. Ta univerzalno duhovno bogastvo naj bi bilo lastno vsem religijam sveta, izrazil pa ga je s pomočjo jogijskih terminov. (Prav tam, 189-190)

¹ Hindujski sveti spisi

² Advaita Vedanta je filozofija, ki se pojavi v zadnjem delu Ved, imenovanem Vedanta. Advaita pomeni nedvojnost oziroma istost atmana, človekovega najglobljega bistva in brahmana, absolutnega bistva. (Zalokar, 2005, 134)

Swami Vivekenanda je za širjenje hinduistične misli in joge leta 1894 oblikoval posebno organizacijo Vedanta society v New Yorku. (Bahovec, 2009, 147) Med svojim obiskom v Ameriki je z jogo seznanil tudi srbskega izumitelja Nikolo Teslo, ki jo je takrat ocenil za najustreznejšo filozofsko razlago sodobne znanosti. (Zalokar, 2005, 23) Poleg njega so se nad jogijsko filozofijo navduševali tudi mnogi drugi evropski pomembneži, kot na primer Lev Nikolajevič Tolstoj in Romain Rolland. (Prav tam, 3)

Tega, kako se je s prenosom joge na zahod le-ta preoblikovala, se bom lotila v kasnejših poglavjih.

Danes poznamo delitev joge na štiri glavne smeri. Te so: **karma joga** - joga nesebičnega delovanja, **gyana joga** - joga intelektualnega raziskovanja, **bhakti joga** – joga predanosti, iskanje boga, **raja joga** – »kraljevska«, osemstopenjska joga. Ta kategorizacija je nastala šele s širitvijo jogijske prakse na zahod. Vsak posameznik mora najti tiste načine, ki najbolj ustrezajo njegovi osebnosti in jih najbolj potrebuje. Ti poudarki so pravzaprav samo različni načini, kako posameznik korak za korakom stopa do končnega in vsem smerem joge enakega cilja, to je umiritev miselnih procesov. (Honn, 2011, 180)

Večini so nam najbolj poznani jogijski telesni položaji, asane. Te so zgolj ena izmed stopenj, natančneje 3. stopnja, raja (radža) oziroma osemstopenjske joge, ki se osredotoča predvsem na posameznikovo samodisciplino in vadbo. Izmed štirih poti joge bom podrobneje predstavila samo raja ter karma jogo.

Raja joga

Raja-jogo sestavlja osem stopenj. Prvi dve, jama in nijama, pomenita moralno ozaveščanje in sta predpogoj za vse naslednje. **Jama** (samoobvladanje) in **nijama** (disciplina) človeka naučita duševnih, telesnih in družbenih osnov zorenja osebnosti. **Jamo** tvorijo:

- *ahimsa* (nenasilje): pomeni nenasilje, ki se ne omejuje le na dejanja, temveč tudi na misli in besede
- *satja* (resnica): sklicuje se na resnicoljubnost. vendar moramo resnico najprej poznati da lahko delamo v skladu z njo, kar pa je lahko včasih problematično, saj nas svet velikokrat zavaja z lažmi. K njej sodi tudi to, da znamo ločiti bistveno od nebistvenega
- *asteja* (nekraja): ni samo izpolnjevanje zapovedi: »Ne kradi!«. Gandhi je verjel, da je tatvina vse, kar presega naše resnične potrebe, še posebej, če obstajajo ljudje, ki nimajo dobrin, ki jih imamo ostali v izobilju, dovolj niti za preživetje

- *brahmačarja* (obvladanost): obenem pomeni obvladanost in pot k Brahmi, Neskončnemu. To dosežemo z vzdržnostjo, med to spada tudi spolna obvladanost. Vendar pot do vzdržnosti ni nasilna odpoved nečemu, kar nas s svojim čarom pritegne in obvladuje, temveč je pot postopna in naravna, zato odpoved določenim željam in bežnim užitkom pride, ko le-te prerastemo in zato privlačnost mine sama od sebe
- *aparigraha* (nekopičenje). je končno obvladanje poželenja po kopičenju dobrin, to pa je »bolezen« vseh časov. (Zalokar, 2005,18 – 19, 46 – 47)

K **nijami** štejemo:

- čistost – šauča: ta zajema telesno, duševno in okoljsko čistost. Jogiji so tudi aktivni pri reševanju okoljskih problematik.
- Zadovoljnost – santoša
- gorečo prizadevnost – tapas: pomaga nam pri naporni poti doseganja končnega cilja joge
- kontemplacija o resnici – svadhaja
- predanost išvari(najvišji duši) – išvara-pranidhana. (Prav tam, 53)

Joga uči, da sta telo in um le dve obliki ene resničnosti in da nista nerazdružljiva. Telo predstavlja bolj grobo resničnost, um pa finejšo. Zato je razumljivo, da je treba za kakršno koli napredovanje na duševnem področju hkrati znati obvladati lastno telo in obratno. Temu služijo **asane** in **pranajame**. (Prav tam, 20)

Izvajanje nekaterih **asan** je pomembno za to, da lahko jogi ostane čim dlje v pozi za meditiranje in da je ta čim bolj udobna. Nekatere druge drže pa koristijo tudi za splošno telesno in duševno blagostanje ter za vzdržljivost. Vse druge drže so bodisi del hatha-joge, ki poskuša doseči cilj joge z obvladanjem prane³ v telesu, izvajanje pa priporočita in ga nadzorujeta bodisi izkušen učitelj joge bodisi joge večč fizioterapevt za izboljšanja zdravja oziroma za odpravo bolezenskih in nezaželenih duševnih stanj. (Prav tam, 57) Obstajajo še razcepi znotraj hatha joge, ki so le odsev različnih učiteljev.

Pranajama so vaje za pravilno dihanje. Vemo, da naše dihanje postane hitro, neenakomerno, zatikajoče, površno, če nas prevevajo razna čustva, najlepše to vidimo, kadar smo vznemirjeni. S težavo nam uspe mirno, počasi in enakomerno dihati. Če pa le poskušamo

³ Prana pomeni življenjsko moč, silo, energijo, ki je temelj vsega živega. Uravnava vse telesne procese. (Maheshwarananda, 2000, 391)

umirjati dihanje, dosežemo s tem tudi umirjenje duševnosti. Prav tako pa lahko dihanje spremenijo bolezni. (Zalokar, 2005, 64)

Vaje v dihanju so zato pomembne za naše vsakdanje počutje. Dihalne vaje imajo posreden pozitiven vpliv na ves organizem, še posebej na srce in krvožilje, na živčevje in trebušne organe, pa tudi na duševnost. Z vajo se spremeni količina kisika in ogljikovega dioksida v krvi in tkivih, velikega pomena pa so tudi ritmični dražljaji. (Prav tam, 64-65)

Naslednje tri stopnje so:

- **pratjahara**-odmik čutov od predmetov oziroma usmeritev vase; to izvajamo s pomočjo meditacije
- **dharana**-koncentracija; zgodi se, ko misli usmerimo na zgolj en objekt, kasneje pa tudi na abstraktno misel
- **dhjana**-posebno stanje zavesti, podobno meditaciji; pojavi se, ko popolnoma umirimo um. (Prav tam, 21)

Zadnja stopnja osemstopenjske poti se imenuje **samadhi**. Pomeni »sestaviti kot celost«. Ko človek doživi samadhi, doživi preporod. To doživetje človeku pomaga, da postane boljši in popolnejši in mu bistveno olajša prejšnje stopnje. (Prav tam, 22) Posameznik doseže to stanje z meditacijo, Maheshwarananda opiše samadhi kot krono meditacije, kjer izgine dvojnost. (Maheshwarananda, 2000, 388)

Karma joga

Beseda karma pomeni dejanje oziroma zakonitost vzročnosti in posledic dejanj. Prav tako je karma načelo reinkarnacije. (Zalokar, 2005, 136)

Pri karma jogi gre za moralno samooblikovanje, odgovornost in delovanje. Nakazujeta jo jama in nijama. Omogoča nam, da nenehno razločujemo, kaj je v svetu dobro in kaj ni, kaj je resnično in kaj je laž, ta je v času informacijske družbe postala na videz vsemogočna. Karma joga zahteva zavedanje resničnih dejstev o sebi in svetu. Razločevati moramo, od kod nekaj sega in velja, potem pa ne več. Pomočnik pri ločevanju dobrega od slabega, resničnega od neresničnega, je vest. Na koncu vse privede do neodtujenega bistva osebnosti in vsega, kar je, s tem pa dosežemo resnično svobodo. (Prav tam, 35-37, 127)

Pri tem načelu velja tudi, da najvišjo stopnjo doseže delo, ki ga ne vodi nikakršen osebni sebičen motiv. Ljudje pa se na splošno ne ravnaajo po tem načelu. Delajo in garajo, ali pa celo

goljufajo in sleparijo, z namenom, da bi si kaj pridobili, obogateli, se povzpeli. V njihovi naravi je, da okoli sebe akumulirajo raznovrstne dobrine ter dobiček. (Prav tam, 37)

Zavedati se moramo tega, da se sebičnost manjša z opuščanjem želja. Prav želje so tiste, ki nas vežejo na minljivo. Stremenje k opuščanju želja pa nam otežuje miselnost sveta, v katerem živimo. Že prej omenjeni Vivekananda je opozoril na nevarnost tekmovalnega duha: »Tekmovanje vzbuja zavist, ki ubija dobrotnost srca!«. Vemo pa, da tekmovalnost poganja sodobni pridobitniški in potrošniški svet. Tekmovanje se v naših življenjih pojavlja vsepovsod, v šolah, poklicni karieri, tudi v prostem času. Prizadevamo si doseči čim večji ugled ali pridobiti bogastvo (Prav tam, 38)

Maheshwarananda pravi: »Glavni vidik joge je zaščita vseh oblik življenja in spoštovanje njihovih značilnosti ter njihove samostojnosti. To gradi trdne temelje obojestranske ljubezni, pomoči, razumevanja in strpnosti – med posamezniki oziroma vsemi ljudmi, narodi, rasami in religijami.« (Maheshwarananda, 2000, 13)

4.2 Joga kot subkultura

Subkulture so manjše družbene skupine znotraj dominantne kulture s specifičnimi vrednotami, normami in stališči, ki jih razločujejo od večinske usmeritve ali pa drugih subkultur. Med pripadniki skupne subkulture se razvije skupna identiteta, nagibajo se k temu, da se razvije skupna zavest. (Haralambos, 1999, 30)

Imajo skupne prakse, objekte, simbole in po navadi dobro poznajo zgodovino lastne subkulture. Oblikujejo posebno izrazoslovje, žargon in zunanjo simboliko, na primer nosijo značilna oblačila. Ne priznavajo formalnih voditeljev in imajo nizko stopnjo birokracije ter organiziranosti, oziroma je sploh nimajo. Odnosi med pripadniki so neformalni, prav tako je med njimi močnejša povezanost. Nekatero subkulture s svojimi idejami in vrednotami nasprotujejo ali pa se odmikajo od splošno sprejetih idej vladajočih. Zaradi tega so lahko pripadniki subkultur tudi marginalizirani. Te se imenujejo kontrakulture. (Haenfler, 2014, 16-17)

Subkulture se pojavijo šele v 20. stoletju zaradi modernizacije, hitrega življenjskega tempa ter hitrih sprememb, porasta demokracije, povečanja prostega časa, individualizma itd. S temi pojavi je identiteta manj določena od družbe oziroma ni več pripisana. (Prav tam, 30)

Tako se pojavljajo številne subkulture, ki posamezniku omogočajo oblikovati identiteto. Velika izbira neformalnih skupin pa posamezniku otežuje odločanje za eno izmed teh. Te skupine so lahko takšne, da posamezniku ne pomenijo samo načina preživljanja prostega časa, temveč določajo tudi njegov življenjski stil. Seveda se subkulture tudi spreminjajo in delijo na manjše enote. Pojavljajo se nove in nove subkulture, ki zamenjajo stare, s tem pa se krajša njihova »življenjska doba«. Zaradi številnih začasnih in izredno raznolikih skupin, je človekov odnos do subkultur zelo površinski. Marsikateri posameznik se zaradi prevelike izbire in zmanjšanja uniformnosti sooča s težavami pri ustvarjanju celostnega in zmerno stabilnega načina življenja. To lahko vodi v psihološke stiske, kot so osebnotne motnje, nervoze in druge. (Honn, 2011, 206-207)

Rotarjeva pa poudarja, da pri jogi zgoraj naštetih značilnosti sodobnih subkultur le delno držijo. Njeno sporočilo in glavni cilj ostajata nespremenjena, hkrati pa joga doživlja različne specializacije, ki se kažejo v različnih stilih vadbe, ustanavljanju različnih šol, izobraževanj itd. (Prav tam, 209) Hkrati pa za jogo velja, da privlači ljudi, ker se lahko z jogo »ponovno najdejo«.

Haenfler meni, da so jogiji kljub razumevanju zgodovine, filozofije in visoki stopnji identifikacije z jogo in drugimi praktiki dobro sprejeti v očeh družbe. Prav tako se joga ne razlikuje od drugih gibanj, ki se ukvarjajo z osebnim razvojem. Zato vidi jogo bolj kot življenjski slog. (Prav tam, 19)

Življenjski slog je nek specifičen način življenja, ki zajema naš okus, torej kako se oblačimo, kaj kupujemo, kaj jemo, kako govorimo, kakšna so naša zanimanja. Po Haenflerju tudi subkulture prakticirajo različne življenjske sloge, ampak so na splošno njihove vrednote, norme in prakse bolj nasprotujoče ali celo deviantne. (Prav tam, 19)

Vseeno pa sem se srečala s problemom univerzalnosti jogijev. Jogo namreč ljudje vadijo z različnimi nameni, pri tem pa uporabljajo tudi različne tehnike. Veliko ljudi na Zahodu se zgolj udeležuje tečajev asan, s katerimi želijo pridobiti sprostitev ali pa izoblikovanje in razteg telesa. Obstajajo pa tudi taki, tukaj bi izpostavila predvsem člane mednarodnega sistema Joga v vsakdanjem življenju, ki se bolj približajo jogi kot subkulturi, oziroma tradicionalni jogi, ki ni zgolj »modna muha«.

V njihovem sistemu je jogi nekdo, ki se odpove pitju alkohola, kajenju, uživanju mesnih izdelkov. Vegetarijanstvo je ena izmed glavnih značilnosti jogija. Prav tako je priporočeno nošenje svetlih oblačil, uporaba bioloških čistil, varovanje narave, petje mantr⁴ pred jedjo ipd. Člani sistema se zavežejo k temu, da vsak dan izvajajo asane, pranajamo, meditacijo in jogijske čistilne tehnike. Jogiji tudi zelo spoštujejo vsa živa bitja in so proti vsakršnemu nasilju. Imajo tudi drugačen pogled na materialne dobrine, saj ne podpirajo kopičenja denarja in so proti potrošništvu. Svoj denar kolikor je mogoče namenjajo udeležitvi jogijskih seminarjev povsod po svetu. Njihov cilj je, da vsaj enkrat v svojem življenju obišejo Indijo. Prav tako se mora jogi ravnati po načelih karma joge, ki krepi družbeno solidarnost. (Rolih, 2009, 18-20)

Paramhans Swami Maheshwarananda (2000), začetnik sistema Joga v vsakdanjem življenju, piše, da je joga primerna »za vsakogar, ne glede na spol, starost, izobrazbo, poklic, življenjske razmere, kulturno in versko pripadnost, zdravstveno stanje /.../«.

V njegovi knjigi so predstavljeni tudi podatki, pridobljeni na reprezentančnem vzorcu odraslih državljanov Slovenije, ki kažejo, da se organizirano in neorganizirano z jogo ukvarja že preko šestdeset tisoč državljanov Slovenije in da zanimanje za njo raste. (Prav tam, 7)

⁴ Mantra je mistični zlog ali beseda, ki se izgovarja pri meditaciji (Zalokar, 2005, 136)

Vendar vseeno obstajajo določene omejitve glede dostopnosti joge. Nekdo, ki živi v mestu, ne more uresničiti idealnih pogojev za vadbo. Ti pogoji so namreč miren kraj, dober zrak in pravo vzdušje, vse to pa v mestu težko najdemo. Zato se je treba zadovoljiti s pogoji, ki so približek idealnim pogojem. To je na primer dobro prezračena soba, ki je toliko izolirana, da nas nič ali nihče ne more motiti. Na tla si pognemo volneno odejo, zadnje čase pa so priljubljene prav jogi namenjene podlage. Ta nam nadomesti preprogo iz posebne trave, kakršno priporoča Patanjali, avtor Joga Suter. Najprimernejši čas za vadbo je tik po tem, ko se zbudimo, ali pa zvečer. Idealno je seveda, če vajam posvečamo počasi vedno več časa, zjutraj in zvečer. (Zalokar, 2005, 60)

Razlike obstajajo tudi v tem, ali vadbo izvajamo sami ali v skupini. Tradicionalno se je joga prenašala predvsem z učitelja na učenca, guruji pa so jogo izvajali sami, v popolni osami. Obstajale so tudi šole joge, kjer se je joga učila v skupinah. Dandanašnji je pomembno, da poleg običajne skupinske vadbe jogo izvajamo tudi sami. Na začetnih stopnjah je skupinska vadba lahko zelo koristna, saj s pomočjo učitelja usvojimo ustrezne osnove asan in pranajame. Vendar mora človek sam doživeti nekatera spoznanja, pri čemer ga lahko skupina ovira. Skupine lahko postanejo nevarne tudi zaradi vplivanja zgolj ene osebe ali mišljenja na množice, torej pranja možganov. Tako moramo biti previdni, če vidimo, da se množice zbirajo ob kakih »guruji« in jih postavljajo na oltar. »V množici razum utihne, najbolj zmedene in pogubne misli pa dobijo veljavo« (Prav tam, 16)

4.3 Vzhodnizacija zahoda

Način prenosa jogijske prakse v postindustrijskem svetu imenujemo kulturna interpretacija, saj se te prakse prilagodijo medijski kulturi. Ideje in koncepti joge pri nas niso navezani na indijsko kulturno-versko tradicijo, temveč se samostojno vključujejo v sodobno zahodno kulturo. Gre torej za to, da si druga kultura »izposodi« določene religijske prakse in jih vpelje v svojo kulturo, vendar pa se te prakse od njihovega prvotnega okolja in izvornega konteksta močno oddaljijo. (Rolih, 2009, 9)

Po prihodu joge na Zahod je ta doživela kar nekaj sprememb. Če je bila prvotno filozofski sistem praks, ki je bil namenjen predvsem lajšanju poti k razsvetljenju, se je zdaj zgodil preobrat. Vzhod je jogo predstavil kot pot do ponovnega stika z duhovnostjo, način za zmanjšanje stresa in pridobivanje zdravja, ki je en izmed najznačilnejših vrednot modernega

sveta. Zgodil se je preskok od tradicionalne asketske prakse, v kateri se praktikant umakne iz družbe zato, da bi dosegel razsvetljenje, k temu, da se ljudje udeležujejo tečajev in skupinske vadbe. Prav tako posameznik ostaja vpleten v vsakodnevno rutino, vendar mora sam alterirati svoje odnose in koncepte sebe in drugih tako, da v svojo rutino doda jogijske prakse. (Honn, 2011, 191)

Na zahodu so se sčasoma razvile mnoge tehnike sprostitve, tehnike za izboljšanje koncentracije in doseganja telesnega ter duhovnega ravnovesja. Zahodnjaški človek je te tehnike tako močno preoblikoval, da je pri večini religiozni vir povsem izvzet. (Bahovec, 2009, 151-152) Razumevanje joge se omejuje na skoraj vedno nižje stopnje: telesne vaje, nadziranje dihanja in sprostitev. Zahodni pogled na svet je dualen, kar pomeni, da ločuje med telesnim in duševnim oziroma duhovnim, nasprotno pa imajo na vzhodu vse kulture telo za enovito celoto. Zato pri nas govorimo največ o hatha jogi, ki temelji na obvladanju telesa. (Zagorc, 2003, 29, 119)

Tako se je pojavila razlika med tradicionalnimi in modernimi, dinamičnimi stili. Takšna delitev je posledica logičnega zahodnega uma, ki želi vse stvari kategorizirati. Tako imenovani dinamični stili joge so postali zelo popularni. Zaradi podobnosti z nekaterimi zahodnimi telesnimi aktivnostmi, kot sta aerobika in fitnes, so bili deležni kritik in neodobravanja tistih, ki prisegajo na klasično jogo. (Honn, 2011, 14, 274) Avtorji knjig o jogi večinoma ne odobravajo tega, da se vse oblike vadbe, ki izhajajo iz joge, še vedno imenujejo joga.

Razvili so se številni različni programi joge, prilagojeni potrebam različnih specifičnih skupin. Tako obstajajo na primer tečaji joge za upokojence, za ljudi z določenimi zdravstvenimi težavami, za nosečnice in mnogi drugi. Široka raznolikost ponudbe tečajev in njihova površinskost sta eni izmed značilnosti sodobne družbe. Glede na medije je joga, skupaj z drugimi vzhodnjaškimi pogledi na svet, zgolj eden izmed sodobnih trendov, s katerim skrbimo za dobro počutje, lepoto in zdravje, pri čemer trdijo, da za to ni treba izgubljati veliko časa. Takšne predstavitve vplivajo na javno pojmovanje jogijske prakse, ki izgublja svojo globino. Sodoben svet je kompleksen sistem joge razbil na posamezne komponente: telesne vaje, dihalne tehnike, tehnike za sprostitve in meditacijo, kar omogoča prihraniti čas. S takšno razčlenitvijo ustreza »sodobni ciljno orientirani družbi«. (Rotar, 2011) Prav tako profitno naravnana sodobna družba od joge zahteva takojšnjo izpolnitev želja ter

poceni storitve. Tudi zaradi tega prihaja do poenostavljanj in prilagajanj sodobnim trendom, kar pa jogi omogoča preživetje v času hitrih sprememb. (Prav tam, 223, 247)

Če so nekateri iz joge prevzeli samo asane in pranajamo, so drugi izmed jogijskih tehnik in praks v zahodnjaškem iskanju nenavadnega izluščili najbolj nenavadne in jih ponudili v posebni zmesi okultizma. O jogi ne moremo govoriti, če asane izločimo iz celote. Tudi tako okleščeno jogo srečamo na zahodu, pogosto pa je joga posredovana zgolj kot nekakšna »gimnastika«, kar prav tako nima z jogo nobene zveze. (Zalokar, 2005, 20-21)

Tudi v Sloveniji je obstajalo ezoterično pojmovanje joge, vendar se je začelo krhati proti koncu devetdesetih let, med drugim tudi kot posledica osamosvojitve Slovenije in postopnega prodiranja trendov, mišljenja in družbenih navad Zahoda, torej s čedalje intenzivnejšim pojavom globalizacije ter splošnimi družbenimi spremembami. (Honn, 2011, 246) Še pred tridesetimi leti je bila joga primerjana s fakirstvom, akrobatiko, levitacijo. Danes pa predstavlja del vsakdanje vadbe in lastnega pogleda na svet. (Zagorc, 2003, 118)

Na Zahodu, predvsem v ZDA, so azijske duhovnosti dobivale obširnejši kulturni vpliv na takratno družbo šele po petdesetih letih prejšnjega stoletja. Po eni strani je šlo za to, da krščanstvo ni zmoglo več podajati duhovnih rešitev na izzive tehničnega napredka. Po drugi strani pa je vzrok v idealizirani podobi vzhodne duhovnosti stereotipna predstava o tem, da je zahod materialističen, vzhod pa duhoven in da lahko duhovno izpraznjeni zahodni družbi pomaga le vzhodna duhovnost. Bahovec navaja Diema in Lewisa, ki opažata, da obstajata dva različna Vzhoda: »Enega tvorijo resnični ljudje in resnična zemlja, drug pa je mit, ki se je oblikoval v glavah zahodnjakov.« Množično širjenje azijskih duhovnosti na zahodu je tudi posledica zakona iz leta 1965, s katerim so ZDA omogočile številnejše priseljevanje azijskih imigrantov. Tako so bili med mnogimi priseljenci tudi številni duhovni učitelji. (Bahovec, 2009, 149)

4.3.1 New age duhovnost

New age gibanje je poskušalo obnoviti duhovnost v sodobnem svetu, ta pa je bila večinoma sinteza že obstoječih verovanj in nekaterih novitet, lahko pa je bila popolnoma novodobna. New age se je izražal predvsem kot bujenje zavesti in zanimanje za lastno zahodno duhovnost v njenih različnih oblikah, .« (Honn, 2011, 217)

Zakaj pa se je sploh pojavila potreba po obnovitvi duhovnosti? Na to so vplivale mnoge kulturne in družbene spremembe, te pa so rezultat rahljanja družbenih vezi in posledično družbene solidarnost ter padca sistemov z moralno vsebino, torej slabljenja vpliva tradicionalne avtoritete na posameznikovo vsakdanje življenje. To povečuje individualizacijo in občutek nemoči. (Honn, 2011, 229) Primer padlega sistema oziroma ideologije je komunizem. Prav tako se zaradi družbenih sprememb šibi identiteta, oziroma je le-ta sestavljanka različnih identitet, hkrati pa s tem prihaja do pluralnosti identitet in njihove brezglobinske. (Bahovec, 2009, 32-34)

Podoben razvoj v smeri od velike homogenosti k fragmentarnosti, eklekticizmu, ipd., so razni avtorji opazili pri vrsti drugih kulturnih in družbenih pojavov, med katerimi je tudi religija. S tem se je prvi ukvarjal Luckmann, ki je podal tezo o privatizaciji religioznosti. Teza temelji tako na spremembah znotraj krščanskih cerkva in denominacij kakor tudi na pojavljanju novih izrazov religioznosti, med drugim gibanja new age. Privatizacija je mišljena kot del individualizma in družbene razsrediščenosti. Na takšno družbo je vplivala izguba zaupanja v razredno zavest, racionalnost, vrednotni konsenz, kolektivistično delovanje itd. (Prav tam, 40)

Azijska duhovnost je vplivala tudi na protestniško in popularno kulturo šestdesetih, Beatli, predvsem George Harrison, so posredno vplivali k širjenju idej te duhovnosti. (Prav tam, 150) Prav tako so bili predvsem mladi nosilci protestniškega gibanja proti takratni politiki – na primer vojna proti Vietnamu v ZDA. Duhovnost Nove dobe je imela velik vpliv na hipije, ki so bili fascinirani tudi nad indijsko dediščino in transcendentalnim, vendar novih dimenzij zavedanja večina ni dosegala z jogo, temveč s halucinogenimi drogami.

4.3.2 Joga kot del religije

V prejšnjem poglavju o new ageu sem že omenila faktorje, ki so vplivali na spremembe v prejšnjem stoletju. Tako smo prišli do ugotovitve, da padec zaupanja v ideologije skupaj s fragmentarnostjo ter spremenljivostjo ustvarja pogoje, v katerih prihaja do krize smisla. Dodatna faktorja sta še individualizacija ter pluralizem. Zato mnogi posamezniki, pa tudi skupine, poleg krize smisla doživljajo izgubo ali vsaj nejasnost identitete. (Bahovec, 2009, 41)

Religioznost je postala posameznikova svobodna izbira, iz določenih religioznih tem iz že obstoječih zalog lahko posameznik oblikuje zaseben sistem pomenov, takšna religioznost pa

je družbi »nevidna«. Torej le-ta ni odvisna od institucionalnih struktur družbe temveč bolj od subjektivnih zadev. Zato tudi nima trajnih obveznih verovanj in je razmeroma fleksibilna, nestabilna ter eklektična. Takšni pogoji so ustvarili dobro podlago za uspešnost novih religioznih gibanj. Pri njih gre za močno poudarjanje notranjega sebstva oziroma notranjega jaza. (Prav tam, 62, 63)

S pojavom duhovnosti nove dobe je tako postal popularnejši nov, bolj razpršen način obstoja in širjenja nove religioznosti. Ta gibanja so največkrat sestavljena oziroma največkrat izhajajo iz vzhodnoazijskih tradicij. (Flere, 1995, 144)

Nekateri jogiji opozarjajo, da je lahko tak religiozen način vključitve joge v zahodni svet nevaren. Ljudje se zbirajo okoli karizmatičnega voditelja, ki posreduje že prej oblikovani nauk v novo okolje. Prav tako člane odvajajo od siceršnjega družbenega sveta in skušajo ustvariti znotraj njega in proti njemu »oaze« drugačnega življenja. Tudi tako, da se umaknejo iz mestnega okolja v ašrame. Svet je žal doživel nekatere tragedije povezane z novimi religioznimi gibanji (NRG), na primer množični samomor v Gvajani leta 1978 med člani ameriške verske skupnosti »Tempelj ljudstva«. Vendar pa lahko z novimi verovanji, vrednotami in praksami tudi bolje usposobijo svoje člane za življenje v modernem okolju. S tem spreminjanjem posameznikov naj bi postopoma spremenili tudi svetu oziroma širšo družbo. Tako med NRG razlikujemo tista gibanja, ki so svet zavračajoča, pritrjujoča in svetu prilagajajoča se. (Prav tam, 143-145)

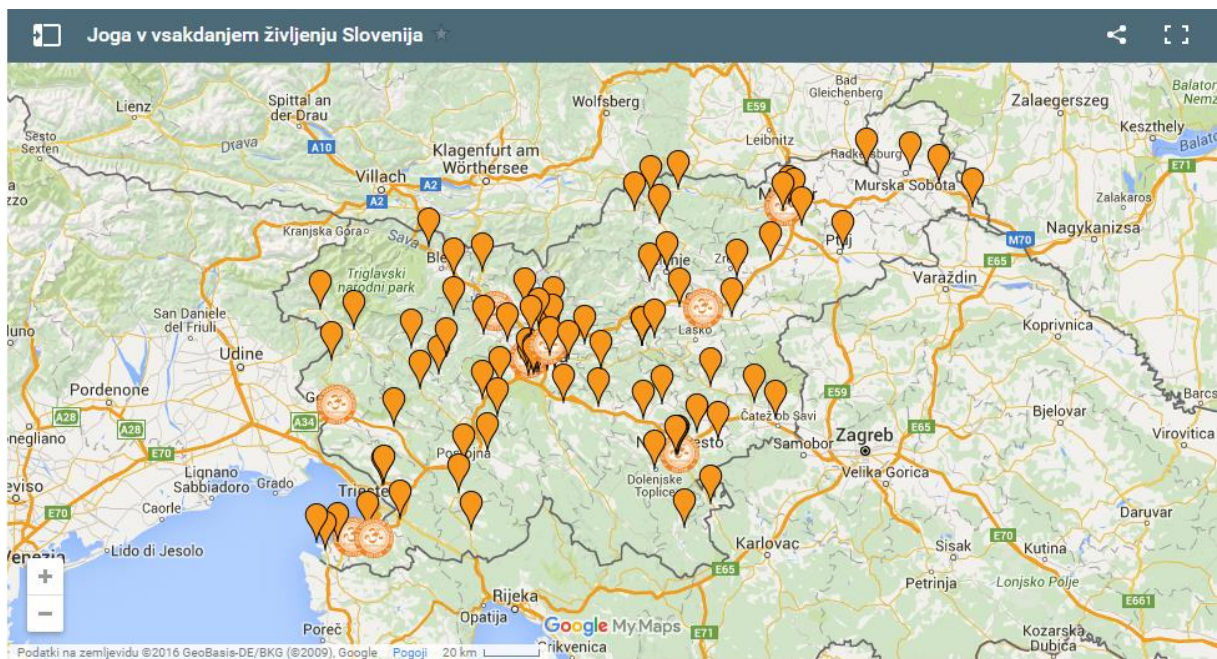
Joga pri teh novih religioznostih zavzema položaj dela hinduističnih predstav o odnosu med svetovno in posamezno dušo (skupaj z idejo o reinkarnaciji), oziroma je tehnika urejanja odnosa med duhom in telesom. Zato je zmotno, če trdimo, da je joga opredeljena kot religija (Prav tam, 147)

Na Zahodu lahko govorimo o stalni prisotnosti azijskih duhovnih učiteljev šele po Svetovnem parlamentu verstev 1893. Swami Vivekananda, Swami P. Yogannanda in mnogi drugi hinduistični duhovni učitelji so močno pripomogli k širjenju hinduistične misli, predvsem pa joge. Zahodu je azijsko duhovnost med drugimi približal Hermann Hesse s svojim romanom Siddharta. (Bahovec, 2009, 147)

Tudi v Sloveniji obstajajo društva, ki se ukvarjajo z azijskimi duhovnostmi. Na področju hinduizma je to Hinduistična verska skupnost, ki izvira iz šole joge. Obstaja pa tudi pestra paleta skupin oziroma društev, ki se specializirajo zgolj za jogo. V teh se lahko z jogo

ukvarjate zgolj kot s fizično aktivnostjo, obstajajo pa tudi skupine, ki sistem joga razumejo bolj poglobljeno. (Rozman, 2007, 55)

Izkoristila bom priložnost in predstavila strukturo društva Joga v vsakdanjem življenju. To društvo je edini sistem društev vključenih v Zvezo jogijskih društev Slovenije, in edino, ki tudi sistematično podaja statistične podatke. Seznam vseh jogijskih društev v Sloveniji ne obstaja, zato niti nisem mogla preučiti vsakega jogijskega društva posebej (torej društev, ki niso del sistema Joga v vsakdanjem življenju).



Slika 1: Zemljevid vadišč Joge v vsakdanjem življenju (Joga v vsakdanjem življenju Slovenija, 5.2.2016)

Na zemljevidu so prikazana vsa vadišča, tudi zunanje lokacije vadbe, društev Joga v vsakdanjem življenju. Društev sistema Joga v vsakdanjem življenju je v Sloveniji enajst: v Ljubljani, Mariboru, Celju, Domžalah, Novem mestu, Kopru, Kranju, Škofji Loki, Novi Gorici, Popetrah in Ribnici. Vsa so vključena v Zvezo joga društev Slovenije, ki je nacionalni koordinator ter vmesni člen med slovenskimi društvi in mednarodno organizacijo The Sri Deep Madhavananda Ashram Fellowship. Zveza je bila registrirana 14. 7. 1997 pri Upravni enoti Ljubljana. Ocenjujejo, da Jogo v vsakdanjem v življenju v Sloveniji vadi okoli 25.000 – 30.000 ljudi, sicer pa jogo okoli 40.000 ljudi (leto ni zapisano). Zveza tudi sodeluje s Fakulteto za šport Univerze v Ljubljani, kjer bodoči inštruktorji sistema opravljajo strokovne izpite. (Mreža inženirskih nevladnih organizacij, 5.2.2016)

4.4. Joga in zdravje

Na telo vplivajo družbene, kulturne, ekonomske in druge silnice ter prakse. Telo krasimo, ga poskušamo preoblikovati –telesne vaje, prehranjevalne diete, ga zdravimo in podaljšujemo njegovo vitalnost, s telesom pa tudi komuniciramo, na primer izražamo svoj življenjski slog in ga nadzorujemo – na primer nadzor nad spolnostjo. (Počkar, 2011, 7)

V obdobju sodobnega kapitalizma smo ljudje postali obsedeni s telesom, njegovim videzom, kakor tudi s počutjem, z zdravjem, s prehranjevanjem, telesno kondicijo itd. Na to je precej vplivala potrošniška kultura, vključno z industrijo prostega časa, farmacevtsko, modno in oglaševalsko industrijo ter drugimi storitvami kot so fitnes, ponudba rekreativnih dejavnosti, itd. Zdi se, da potreba po zdravju sledi potrebi po zunanji privlačnosti, ki je po pomembnosti na prvem mestu. Ukvarjanje s telesom poleg izboljšanja izgleda hkrati pripomore tudi k izboljšanju človekovega počutja, njegove samozavesti. (Prav tam, 17)

K popularnosti joge na Zahodu je nedvomno prispevala njena z zdravjem povezana vsestranskost. Kakor mnogi drugi azijski zdravstveni sistemi (ayurveda, tai chi) je pritegnila pozornost Zahoda predvsem kot vzhodnjaška pot do zdravja in dobrega počutja. Vrednost joge kot znanosti potrjujejo številni znanstveni eksperimenti. Ornishova knjiga o zdravnih učinkih joge za preprečevanje bolezni srca, Van Lysebethina knjiga omenja najnovejše raziskave zahodnih fiziologov, to je da vibriranje (prepevanje manter) zelo učinkuje na žleze z notranjim izločanjem., z zvočnimi vibracijami se je ukvarjal tudi dr. Lase-Lasario. (Honn, 2011, 194, 231)

Ko so pričeli jogo uporabljati v zdravilne namene, so bili nekateri »ortodoksni«učitelji joge zelo kritični do takega početja. Če bi namreč posamezne vidike joge iztrgali iz celote, bi lahko kaj kmalu prišlo do raznovrstnih zlorab. Žal se je to res zgodilo, ena izmed zlorab je tudi to, da samooklicani zdravniki služijo na račun obupanih ljudi, pri katerih je sodobna medicina zatajila in so pripravljene za izboljšanje zdravja verjeti marsikaj. Zato, da ne bi prišlo do zlorab, je prav, da ohranjamo jogo kot celoto. (Prav tam, 99-100)

Slovenski članki o jogi poleg njene povezave z zdravjem poudarjajo tudi telesni aspekt. Ta je posebej izrazit v člankih, namenjenih predvsem ženskam, ki jogo priporočajo kot pomoč pri hujšanju in preoblikovanju telesa. Prav ta tema predstavlja glavnino vsebine sodobnih ženskih revij. Predstavitve joge v medijih ustvarjajo napačne predstave o tej kompleksni praksi. Zato

je ta postala le nekakšna sproščujoča telovadba za ženske, razočarane nad svojim videzom, postala je način za doseganje idealnega telesa in dobrega zdravja. (Prav tam, 240)

Poleg doseganja popolnega videza pa smo jogo sprejeli tudi kot način za sproščanje in odmik od naših stresnih vsakdanjиков.

Današnji človek se je zapletel v hiter utrip vsakdanjosti in se ne zna več sprostiti, oziroma za sproščanje ne uporablja koristnih metod. Ne le naglica, tudi raznovrstne obremenitve, ki si jih pogosto naprti sam, ga izčrpavajo in mu načenjajo zdravje, pri tem je najuspešnejši stres. Njegovo stanje se lahko poslabša še zaradi nepravilne prehrane in uživanja raznih poživil, kajenja, popivanja, primanjkljaja spanca itd. (Zalokar, 2005, 102)

Joga je tako postala ena izmed strategij za obvladovanje posameznikovih zdravstvenih težav, »saj je doživela transformacijo iz načina za doseganje duhovne osvoboditve v način za zagotavljanje zdravja in obvladovanje stresa«. (Honn, 2011, 232)

Stefan Klein (2008) pravi, da je gibanje najboljša rešitev za preprečevanje stresa. Tako naj bi joga (ali katera koli druga vadba) pripomogla k uravnavanju stresnih hormonov in pripomogla k večji koncentraciji, kar je za sodobnega človeka najbolj koristno pri delu. Meni tudi, da različne oblike gibanja dejansko sprostijo časovni pritisk, čeprav se ljudem zdi, da jim za tovrstne aktivnosti primanjkuje časa, le-to pa povezujejo s stresom. (Prav tam, 235) To lastnost gibanja lahko apliciramo tudi na primer šolarjev. Tisti, ki se ukvarjajo z nekakšno fizično aktivnostjo in imajo treninge večkrat na teden, si znajo bolje razporediti prosti čas in se bolje spopadajo z izpolnjevanjem šolskih obveznosti, kot pa tisti, ki nimajo obšolskih dejavnosti in tarnajo zaradi pomanjkanja časa, ki je največkrat posledica prokrastinacije.

Prav tako je pri športnikih vez med telesom in duševnostjo močnejša, saj telesna aktivnost zahteva nenehno in zapleteno »komunikacijo« med telesom in dogajanja v možganih. Posebej pomembno je pridobivanje samozavedanja oziroma občutka samokontrole, ki vplivata na našo zavest o zdravju. (Zagorc, 2003, 116)

»Medicinska znanost je naredila konec velikim kugam preteklosti, zdaj pa se soočamo z novo epidemijo s stresom povezanih težav, ki jih je povzročila naša nesposobnost prilagajanja na visoko tekmovalen tempo sodobnega življenja.« Satyananda (2003)

Današnja medicina ne ponuja vedno idealnih načinov zdravljenja. Ponuja zunanja sredstva in zdravila, ki sicer sprva pomagajo, vendar človek postane od njih vedno bolj odvisen in vedno

manj odporen . Zato ima ponekod joga celo prednost. Predvsem tedaj, ko skušamo »doseči notranje ravnovesje z lastnimi silami ali pa vzbuditi lastne odporne mehanizme«. Zalokar (2005, 104) prav v tem pogledu vidi zaostajanje medicine.

Hkrati pa je težava tudi v ljudeh samih, saj imamo raje čudežno tableto, ki jo moramo samo pogoltniti, kot pa to, da bi za zdravje vsak dan »žrtvovali« uro časa. Rešitve iščemo v zdravih in celo operacijah. Toda veliko zdravil (pomirjeval, uspaval itd.) človeka vedno bolj slabi, saj se spreminjajo v drogo. Zato je joga popolnoma brez pomena pri človeku, ki hoče še naprej živeti svoje nezdravo življenje in si hkrati izboljšati svoje zdravje. (Prav tam, 103)

V moderni družbi opazamo nezdravo tekmovanje na praktično vseh področjih našega življenja, s tekmovanjem pa se pojavi tudi potreba po pretiravanju in pretirani potrošnji. Na primer želja po lepem in dobrem oblačilu se sprevrča v hlastanje za vedno novimi modnimi oblikami. To stopnjuje porabo in proizvodnjo. Ljudje mečejo v smetišča še skoraj nove in uporabne izdelke, nabavljajo vse mogoče naprave itd. Zalokar meni, da nezmernost slabi človekovo zdravje. Vsa civilizacija bi se morala naučiti omejiti svoje želje. Jogo navaja kot enega izmed načinov za takšno omejevanje. (Zalokar, 2006, 50-51)

Poleg nenasitnosti današnja naglica življenja, stiske, težave ipd. povzročajo napetost ter nas utrujajo. Zato dandanes tako pogosto srečujemo ljudi, ki tožijo o glavobolu, nespečnosti, pozabljivosti ter razdražljivosti in še o številnih drugih težavah. (Prav tam, 91)

Iz napetosti v telesu in umu se lahko torej postopoma razvijejo psihosomatske bolezni, kot so sladkorna bolezen, visok krvni pritisk, migrene, astma, čiri, prebavne težave in kožne bolezni. Tudi srčne bolezni in rak, vodilni vzrok smrti v razvitih državah, izvirajo iz napetosti. Če smo sposobni uravnovesiti svoje mentalno in fizično stanje, se lahko naučimo kontrolirati svoja čustva in strasti in s tem zmanjšamo možnost za razvoj raznovrstnih bolezni. (Satyananda, 2003, 17-18)

Ljudje se želimo sprostiti tudi, če se pri tem ne ukvarjamo z joga. Najpogosteje čutimo, da se sproščamo ob skodelici kave, kozarcu alkoholne pijače ali s cigareto, ko se zrušimo na naslonjač in prižgemo televizijo. Vendar Satyananda meni, da to ne zadošča kot »znanstvena definicija sproščanja«. To so zgolj čutna razvedrila. Za absolutno sprostitev ponuja posebno

jogijsko tehniko, to je yoga nidra⁵, »stanje dinamičnega spanca«. Yoga nidra je del pratyahare, ki vodi v višja stanja koncentracije in končno v samadhi. (Prav tam, 7)

Njegova teza je, da kadar je sproščenost popolna, je sprejemljivost večja, ko pa je zavest povezana z vsemi čuti, je sprejemljivost manjša. Ko vstopimo v stanje yoga nidre (hipnagogično stanje) se zmanjša simpatična (razdražljiva) živčna aktivnost, zveča pa se parasimpatična (sprostitvena) funkcija. Študije so pokazale, da redna praksa yoga nidre povzroča znižanje krvnega tlaka ter tudi spremeni ravni stresnih hormonov - adrenalina in kortizola. V tem stanju je naš um izjemno dovzeten, zato pri izvajanju te tehnike oseba, ki jo vodi ponavlja določene besede oziroma navodila, ki se zasidrajo globoko v naš um in nam pomagajo, da dosežemo določene cilje. Zato gre tukaj pravzaprav za sugestijo. (Prav tam, 177-178)

Psiholog dr. Georgi Lozanov je uporabil to tehniko za ustvarjanje sproščenega učnega ozračja. Oblikoval je učni postopek, pri katerem učenci na začetku sedijo v naslonjačih, učitelj pa z uporabo različnih postopkov postopno ustvarja spontano sproščeno zavedanje. Kasneje se lahko pri pouku učenci lažje skoncentrirajo in absorbirajo ogromne količine znanja, ki bi pri »normalnih« pogojih zahtevali več naprezanja. (Prav tam, 172)

Vpliv joge znanstveniki uspešno raziskujejo s sodobnimi znanstvenimi pripomočki. Opravljajo preglede sestavin krvi, vode, želodčnega soka itd., potem tudi rentgenske, elektro kardiološke preiskave ter preiskave možganskih tokov. Te so pokazale, da joga prinaša očitne fiziološke spremembe. (Zalokar, 2005, 90)

V sedemdesetih letih so raziskovalci odkrili, da se pri kakršni koli fizični vadbi sproščajo endorfini, ki imajo velik pomen pri zmanjševanju stresa, saj delujejo kot »pomirjevalno sredstvo«. (Zagorc, 2003, 21) Seveda to velja tudi za izvajanje jogijskih asan, pa tudi pranajame.

Kljub temu, da je o vplivu asan in pranajame na telo še veliko neznanega, so fiziološka dognanja koristna, saj že tisto kar o tem vemo, nakazuje njihov pomen. Pranajamo poleg posebnega načina dihanja spremljata še poostrena pozornost in koncentracija, kar pomeni, da je to tudi duševna vaja. Pranajama ne vpliva samo na pljuča in živčevje, ampak tudi na delovanje srca in trebušnih organov. Med drugim deluje kot posebna oblika masaže, ki jo

⁵ Nidra pomeni spanje. (Satyananda, 2003, 7)

povzroči globoko in včasih sunkovito dihanje. Urjenje počasnejšega in globokega dihanja pa na daljši rok prispeva k boljši prekrvavljenosti telesa s kisikom. (Zalokar, 2005, 94)

Te fiziološke spremembe v organizmu povzročajo, da le-ta doseže stanje, ki je povsem nasprotno tistemu, v katerem se znajdemo v stresni situaciji. V filozofiji joge je telo treba negovati, zato da lahko »duša v njem doseže višine«. Zaradi tega sama praksa joge obsega asane, pranajamo in ozaveščanje pretokov energije (mudre). Vključuje koncentracijo in meditacijo, kar vse povezano med seboj vodi do višjih ravni zavesti. Joga je posreden boj proti neravnovesjem v našem telesu, proti boleznim, stresom itd. (Zagorc, 2003, 118)

Z uporabo različnih tehnik lahko torej vplivamo tudi na določene psihične lastnosti, zlasti voljo in notranjo moč. Prav tako je z zdravjem povezana morala. Če upoštevamo misel o duševno-telesni enovitosti našega organizma, je razvidno, da tudi moralni zakoni vplivajo na naše zdravje. Lahko torej rečemo, da »pomeni npravno živeti, živeti zdravo«. (Zalokar, 2005, 90)

Joga skuša doseči takšno stopnjo obvladanosti človeka, da ne bi užival niti premalo niti preveč, to velja tudi pri prehrani. Jogi se torej ne trpinči s stradanjem, kot je to značilno za nekatere druge askeze, vendar se od časa do časa posti, ker meni, da je takšno ravnanje v skladu z zahtevami organizma; post med drugim razbremeni prebavila. Tudi današnja medicina vedno bolj spoznava pomen posta in ga pri nekaterih boleznih celo predpisuje. Poseben problem v današnji družbi pa je anoreksija, zato je treba poudariti, da mora biti hrana zadostna in pestra. (Prav tam, 110)

Joga prav tako vodi k vegetarijanstvu, vendar ga ne dosežemo s tem, da se nekega jutra zbudimo in odločimo, da bomo popolnoma spremenili naše prehrabene navade, temveč tako, da preoblikujemo odnos do narave in tako se lahko postopoma odpovemo mesnim izdelkom. Vegetarijanstvo je lahko škodljivo, če ga prakticiramo v preveč ozkem in fanatičnem smislu. (Prav tam, 110–111)

Danes se mnogim še vedno zdi vegetarijanstvo nekaj čudnega, čeprav je bilo slovensko prebivalstvo, razen premožnejših izjem, do še ne tako davnega pretežno vegetarijansko. Meso je bilo luksuzno živilo. Na to smo pozabili, ker je v zadnjih desetletjih vznikla industrijska proizvodnja mesa. (Prav tam, 111)

5. PREDLOG ZA VPELJAVO JOGE V UČNI NAČRT ZA ŠPORTNO VZGOJO V GIMNAZIJSKEM PROGRAMU

Eden izmed ciljev mojega raziskovanja na področju joge je vpeljati jogo v šolsko okolje, oziroma učence (osredotočila sem bom sicer na gimnazijski program) spoznati z jogijskimi praksami.

G. Witkin je z anketnimi vprašalniki, sestavljenimi za starše in za otroke, opravila raziskavo o stresu pri otrocih. Starši menijo, da otrokom največ skrbi povzroča pritisk vrstnikov, otroci pa so napisali, da je to na prvem mestu šola, sledi družina in šele nato pritisk vrstnikov. Učence v šoli najbolj skrbijo ocene, sledijo preizkusi znanja, domače naloge in to, ali bodo uspešno končali razred. Stresor, ki najbolj prizadene učence, je relativni šolski neuspeh – to pomeni, da je uspeh učenca pod njegovimi pričakovanji ali pričakovanji okolja, neuspeh je za vsakega učenca definiran drugače. Poleg šole pa seveda obstajajo še drugi dejavniki stresa pri otrocih in mladostnikih, to so razmere doma in same značilnosti posameznika. (Horvat, 2010, 43)

Prav tako so odzivi učencev na stres drugačni. Opazimo lahko:

- psihosomatske znake: glavobol in nespečnost
- motnje na področju čustvovanja: zaskrbljenost, tesnoba, strah in depresivnost – pri šolskem delu tesnobni otroci in mladostniki hitro odnehajo, lahko so razdražljivi, hitro se utrudijo, izostajajo od pouka, pri pouku ne sodelujejo. (Perman, 2009, 22)
- vedenjske znake: hiperaktivnost, agresivnost, pasivnost
- motnje intelektualnega delovanja: motnje pozornosti, slabšanje spominskih sposobnosti, stopnjevanje specifičnih učnih težav. (Horvat, 2010, 44)

Govorimo lahko tudi o izgorelosti gimnazijcev in drugih učencev, saj šola od njih zahteva številne spretnosti in znanja, zato lahko ustvarja veliko dogodkov, ki učence skrbijo. (Prav tam, 45)

K. Horvat (2010) v svoji diplomski nalogi navede sproščanje kot eno izmed možnih oblik preprečevanja in obvladovanja stresa, pri tem pa še posebej izpostavi meditacijo, mišično sprostitvev ter avtogeni trening, torej sestavne dele joge.

Obstaja tudi veliko raziskav, ki potrjujejo blagodejne učinke joge na zmanjšanje stresa in anksioznosti. Študija, objavljena v *Complementary Therapies in Medicine*, je raziskovala vpliv joge na bolečine v ledvenem predelu hrbta. Osemdeset pacientov z bolečinami v

ledvenem predelu hrbta je bilo razdeljenih na dve skupini, ena z joga terapijo, druga pa s fizioterapijo. Rezultati so pokazali, da je praksa joge bolj učinkovita pri zmanjšanju bolečin, nivoja in depresije ter izboljšanju mobilnosti hrbtenice, kot fizioterapija. (The science of yoga – what research reveals, 5.2.2016)

Še ena raziskava, ki je bila izvedena leta 2008 na univerzi v Utahu, se je ukvarjala z odzivi na bolečino. Po njihovih predpostavkah imajo ljudje, ki so bolj izpostavljeni stresu, nižji prag bolečine. Vzorec je bil sestavljen iz dvanajstih izkušenih praktikantov joge, štirinajstih oseb s fibromialgijo (povečana občutljivost na bolečino, to bolezensko stanje naj bi bilo povezano s stresom) in šestnajstih zdravih oseb. Vsi so bili podvrženi pritisku na palec. Tisti s fibromialgijo so pokazali najnižji prag bolečin, najvišjega pa praktikanti joge. Iz tega so sklepali, da joga s pozitivnim vplivom na soočanje s stresom prav tako pomaga človeku regulirati odziv na bolečino. (Yoga for anxiety and depression, 5.2.2016)

V Indiji in ponekod v ZDA (predvsem v Pittsburghu z organizacijo Yoga in Schools, glej prilogo 2) je joga že vključena v šolski kurikulum. Ena izmed organizacij, ki omogoča vpeljava joge v šolsko okolje je YOGA ed., ki ponuja izobraževanje za vse tiste, ki bi radi jogo vključili v šolsko okolje. Na voljo so programi za vrtnice, osnovne šole ter srednje šole. Med koristi, ki jih ima joga na srednješolce, navajajo izboljšane akademske rezultate – izboljšanje koncentracije, razvoj kreativnega in kritičnega mišljenja; lajšanje stresa in anksioznosti, kar naj bi vplivalo na bolj kakovosten spanec in večje zadovoljstvo; izboljšane medvrstniške odnose – odklanjanje nasilja, medsebojno sodelovanje; večanje samozavesti. (YOGA ed., 5.2.2016) Vendar ne navajajo nobenih raziskav, ki bi potrdile njihove ugotovitve.

V splošnih izhodiščih ter splošnih ciljih Učnega načrta za športno vzgojo je ena izmed točk »razbremenitev in sprostitvev od vsakodnevnih šolskih naporov« (Lorenci idr., 2008, 4). S tem, ko bi v pouk športne vzgoje uvedli jogo, bi zagotovo pripomogli k sprostitvi dijakov, ki je med šolskim letom še kako dobrodošla. Kot sem že prej prikazal ima joga izjemno pozitivne učinke na soočanje s stresom.

Še en cilj je »ohranjanje in razvoj lepe telesne drža ter oblikovanje skladne postave« (Prav tam, 7). Tukaj bi poudarila predvsem blagodejne učinke joge na hrbtenico, ki je zaradi dolgotrajnega sedenja učencev pri pouku ter sedenja pred računalnikom pri marsikom deformirana. Tisti, ki imajo dokazane težave s hrbtenico, morajo izvajati vaje, ki izhajajo prav iz jogijskih asan. Te vaje so zelo preproste in bi se jih dalo zlahka vključiti že v začetno ogrevanje, še bolj pa seveda v uro posvečeno zgolj vajam za hrbet in tudi drugim asanam.

Ortopetska ambulanta Orthothink, Lek d.d. in zavarovalnica Triglav ponujajo te vaje na svojih spletnih straneh. (glej priloga 3)

Kratke meditacije in dihalne vaje bi bile odlična rešitev za zmanjševanje anksioznosti, s katero se dijaki zagotovo soočajo. Meditacija pripomore k zbistritvi misli in koncentraciji na zgolj en objekt/misel, globoki vdih in izdih pa možgane in mišice napolnijo s kisikom in s tem izboljšajo njihovo delovanje. Menim, da večina dijakov ni seznanjenih z dihalnimi vajami in vajami za sproščanje, zato je bistveno, da bi se jim le-te načrtno predstavile. To bi dijakom pomagalo, da se pred/po testih, spraševanjih in med učenjem sprostijo in bolj zaupajo v lastne sposobnosti. Prav tako pa bi te vaje lahko izvajali tudi, ko bi zapustili srednjo šolo.

Joga je zelo praktična, saj za izvajanje ne potrebuješ ničesar razen sebe, podlage in slabe ure prostega časa. Zato bi lahko dijaki jogo izvajali v prostem času tudi doma, če ne bi želeli obiskovati društev, kjer je vadba skupinska in seveda plačljiva. Prav ta dostopnost je bistvenega pomena pri vključevanju športa v prosti čas, ki je še eden izmed splošnih ciljev učnega načrta športne vzgoje. Cilj programa izbirnih športov je tak: »Dijak/dijakinja spopolni različna športna znanja do stopnje, ki omogoča vključevanje v športne dejavnosti v šoli in zunaj nje ter ukvarjanje s temi športi tudi v poznejših življenjskih obdobjih.« (Prav tam, 16)

»Dijak razume pomen dobrega telesnega in duševnega zdravja ter pridobi ustrezno znanje o tem, kako tako zdravje doseči in vzdrževati z redno telesno aktivnostjo in zdravim načinom življenja. Ob aktivnosti med procesom razume pomen splošno sprejetih načinov (kodeksov) ravnanja v različnih skupinah, skupnostih in okoljih. Preko gibalnih nalog razvija s pomočjo drugih medijev (glasba) lastno telesno kreativnost in estetiko gibanja. Razvije pozitiven odnos do narave v vseh letnih časih in športno kulturne dediščine naroda.« (Prav tam, 8). K tej kompetenci učnega načrta športne vzgoje bi joga lahko pripomogla predvsem, če bi bila razložena njena filozofija in predstavitev karma joge. Meriyln Fergusson pravi: »Spremeni sebe, s tem boš spremenil svet!«

Med cilji za 1. in 2. letnik pod točko »Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti« je navedeno »ugotavlja/nje/ in spremlja/nje/ svoje lastne gibalne in funkcionalne sposobnosti ter telesne značilnosti« (Prav tam, 9). Joga močno pripomore k spoznavanju samega sebe, torej naših omejitev in zmožnosti, to pa je pomembno izhodišče za kakršno koli fizično dejavnost, prav tako spoznamo tudi svoje »mentalne omejitve«. Velikokrat se v življenju srečujemo z izzivi, ki jih morda ne želimo sprejeti, ker mislimo, da jim nismo kos. S takšnimi ovirami se soočamo tudi pri vaji asan, vendar moramo zadržke opustiti in z

vztrajnostjo premostiti težave, največji uspeh pa doživimo, če lahko to apliciramo na vsakdanje življenje.

Naslednja točka »Spopolnjevanje različnih športnih znanj« govori o »utrj/evanju/ in izpopolnj/evanju/ osnovnih/ elementov/ atletike in gimnastike« (Prav tam, 9). Za pripravo na (ritmično) gimnastiko je joga odlična metoda razgibavanja sklepov ter raztezanja in krepitve določenih mišic. Mnogi osnovni gimnastični elementi kot so sveča (sarvangasana), most (čakrasana) in stoja na glavi (siršasana) izhajajo iz asan in lahko zelo pripomorejo k postopnemu doseganju poz, saj velikokrat ponujajo tudi lažje različice. Prav tako pa obstaja ogromno asan, ki krepijo ravnotežje, to pa je pri gimnastiki zelo zaželeno.



Slika 2: Sarvangasana



Slika 3: Siršasana



Slika 4: Čakrasana

Pravzaprav je joga že omenjena v gimnazijskem učnem načrtu športne vzgoje, in sicer med »Programi izbirnih športov«, kot ena izmed možnih ponudb šole za izbirni šport. Navedena je tudi med praktičnimi vsebinami programa izbirnih športov:

Tabela 1: Vsebina programa izbirnih športov (Vsebina programa izbirnih športov, 31.1.2016)

| Praktične vsebine | Teoretične vsebine |
|---|--|
| Širjenje in utrjevanje osnovnega programa v izbranem športu; spoznavanje, učenje in utrjevanje športov po izbiri, nadgrajevanje dodatnih športnih znanj in razvijanje specifičnih funkcionalnih sposobnosti. Osnovne tehnike sproščanja in joge | Osnovne značilnosti izbranega športa (pravila, tehnika, taktika, načrtovanje vadbe, obremenitev, oprema, pomen izbranega športa za kakovostno preživljanje prostega časa). |

Vendar se je to na primeru naše gimnazije realiziralo zgolj s pobudo dijakov oziroma je program izbirnega športa joge do zdaj vedno vodila dijakinja. Nikoli pa ni bila joga vključena v osnovni program. Zaradi zgoraj navedenih razlogov in blagodejnih učinkov, ki jih ima joga na telo, bi se morali za vključitev joge v osnovni program ali pa vsaj v redni del izbirnega programa (torej ne samo, ko jogo obvlada nekdo izmed dijakov in je pripravljen voditi IŠ⁶) bolj angažirati predvsem profesorji športne vzgoje, vendar bi morali prej pridobiti potrebno znanje za vodenje joge, saj lahko pri nenadzorovanem izvajanju telesnih vaj hitro pride do poškodb.

Ena izmed možnosti je uvedba zunanjega inštruktorja joge, vendar bi za ure joge morali učenci plačati, kar pa bi zagotovo zmanjšalo udeležbo, čeprav bi pridobili najbolj kvalitetno znanje.

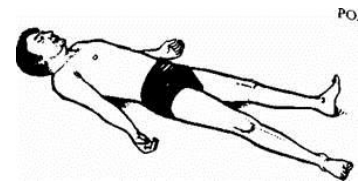
Naslednja možnost vključitve je, da bi se pri rednih urah športne vzgoje izvajanje vsake aktivnosti začelo z vsaj 15 minutnim razgibavanjem, ki temelji na jogijskih telesnih položajih, saj se takšen način razgibavanja velikokrat uporablja pri profesionalnih športnikih in predvsem pri plesalcih. Pomembno je, da profesorji predstavijo več različnih vaj, da lahko dijaki sami precenijo, kaj je za njihovo telo najpomembnejše, kaj so njihove šibke in kaj močne točke. Prepogosto se zgodi, da se razgibavanje in ogrevanje na začetku ure zanemari in izpusti, s tem pa se naredi več škode kot koristi.

⁶ IŠ: izbirni šport

5.1 Primer učne ure

Če gre za uro športne vzgoje, je pomembno, da se sproščamo na začetku, da se zberemo in lažje koncentriramo. Sproščanje na koncu ogrevanja bi bilo nesmiselno, glede na to, da se po ogrevanju telesna aktivnost poveča. Predstavila bom nekaj poz, ki bi jih lahko vključili v približno petnajstminutno ogrevanje, naštetih poz je več kot bi sicer čas dopuščal, po drugi strani pa obstaja še ogromno različnih variacij ter drugačnih položajev, ki bi jih lahko uporabili.

1. Začnemo v poziciji, v kateri se lahko sprostimo. To sta lahko na primer **anandasana** ter **sukhasana**, pri slednji lahko dlani sklenemo v višini prsnega koša (Anjali Mudra). Pri teh pozah se koncentriramo na dihanje in ostanemo v njih približno dve minuti.



Slika 5: Anandasana (Anandasana, 6.2.2016)

2. Nadaljujemo z razgibavanjem vratu. Veliko ljudi kopiči zapira v prsni koš oziroma slabša svojo držo. Zato je pomembno, da razgibamo vratne mišice. V sukhasani položimo desno dlan preko glave na levo uho in s pomočjo roke nežno nagnemo glavo na desno. V tej pozi ostanemo nekaj sekund, nato ponovimo še na drugi strani.



Slika 6: Sukhasana (Sukhasana, 6.2.2016)

Nato peljemo obe dlani na teme glave ali malo nižje ter nežno nagnemo glavo naprej tako, da se brada dotika prsnice.

3. Če iztegnemo noge in se s trupom približamo nogam, z dlanmi pa stopalom pridemo v **paschimottanasano**. Ta poza naj bi umirila um in zmanjšala stres, prav tako pa poskrbi za razteg hrbtenice in kolenske tetive.



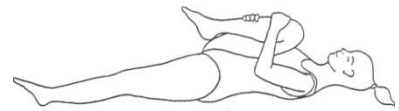
Slika 7: Paschimottanasana (Paschimottanasana, 6.2.2016)

4. Nadaljujemo lahko z **ardha matsjendrasano**, ki povečuje gibljivost hrbtenice pa tudi kolkov, še posebej če iztegnjeno nogo na tleh skrčimo.



Slika 8: Ardha matsjendrasana (Ardha matsjendrasana, 6.2.2016)

5. Zdaj se uležemo na hrbet, pokrčimo eno nogo jo primemo okoli kolena in jo potegnemo čim bližje k trupu. Enako ponovimo še z drugo nogo, nato pa pokrčimo in k trupu približamo še obe nogi. Ta poza (**pavanamuktasana**) razteza mišice spodnjega dela hrbta in kolčne mišice, naj bi pomagala proti utrujenosti ter lažšanju prebavnih težav.
6. Še ena poza, ki naj bi pomagala pri zmanjšanju stresa je **Setu Bandha Sarvangasana**, pri kateri v ležečem položaju s pokrčenimi nogami dvignemo medenico od tal, z rokami pa se opiramo na tla.
7. Koristna poza je riba (**matsyasana**), ki med drugim izboljšuje držo in zmanjšuje anksioznost.



Slika 9: Pavanamuktasana (Pavanamuktasana, 6.2.2016)

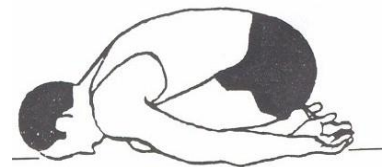


Slika 10: Setu Bandha Sarvangasana (Setu Bandha Sarvangasana, 6.2.2016)



Slika 11: Matsyasana (Matsyasana, 6.2.2016)

8. Poza, ki se uporablja predvsem za sproščanje po zahtevnejših asanah je **balasana** (otrok). Zmanjšuje napetosti v hrbtu, vratu in ramenih.
9. Ena izmed težjih asan je stoja na glavi (**siršasana**), ki pa dobro deluje na možgani, saj povečuje prekrvavitev glave. Zato tudi poživlja. V to pozo je treba iti previdno, paziti moramo, da ostaja teža na rokah in ne na glavi, saj lahko pride do poškodb vratu. Kot pripravo na stojo na glavi lahko vadimo ob steni, na primer tako, da se od stene oddaljimo za razdaljo naših nog, glavo opremo v dlani in noge dvigujemo po steni, da je med trupom in nogami kot 90°.
10. Pozi, ki usklajujeta dihanje ter gibanje telesa in raztezata hrbtne mišice sta mačka (**marjaryasana**) in krava (**bitilasana**). Ko smo oprti na kolena in na dlani (ramena nad dlanmi) z vzdihom uleknemo hrbet, z izdihom pa ga usločimo.



Slika 12: Balasana (Balasana, 6.2.2016)



Slika 13: Marjaryasana in bitilasana (Marjaryasana, 6.2.2016)

11. Preprosta vaja, ki pa ima mnogo blagodejnih učinkov je **viparita karani**. Lajša bolečine v spodnjem delu hrbta, zmanjšuje anksioznost, lajša menstrualne krče ter razteguje zadnji del nog in sprednji del trupa.



Slika 14: Viparita karani (Viparita karani, 6.2.2016)

12. Podobna poza je sveča (**sarvangasana**), ki pomaga proti otekanju nog in krčnim žilam, ter preprečuje stres in depresijo.

13. Kobra (**bhudžangasana**) zaradi upogibanja hrbta nazaj preprečuje težave s hrbtenico, prav tako pomirja.



Slika 15: Bhudžangasana (Bhudžangasana, 6.2.2016)

14. Pri vajah stoje bi izpostavila predvsem vaje, ki krepijo ravnotezje. To so orei (**garudasana**), vrksasana, virasana, tretji bojevnik (**virabhadrasana III**) ter **ardha chandrasana**. Pomagajo pri preusmerjanju pozornosti s skrbi in nepotrebnih misli na umiritev uma, saj zahtevajo visoko stopnjo koncentracije. (Maheshwarananda, 2000, 48–274)



Slika 16: Virabhadrasana III (Virabhadrasana III, 6.2.2016)

6. METODOLOGIJA

Za empirični del svoje naloge sem izvedla devet intervjujev z inštruktorji joge. En inštruktor dela v KD Center plesa, ostalih osem pa v društvu Joga v vsakdanjem življenju Maribor, med njimi so tri ženske, dva moška, trije pa niso zapisali spola. Vsako društvo predstavlja jogo na drugačen način. Kot sem že omenila v teoretičnem delu, se društvo Joga v vsakdanjem življenju z jogo ukvarja ne le kot s telesno vadbo, vendar tudi duhovno. KD Center plesa pa je v osnovi plesno društvo, ki poleg plesa poučuje Power jogo ter Aerial jogo, ki sta usmerjeni predvsem na fizično aktivnost in sprostitev.

To metodo zbiranja podatkov sem si izbrala, saj z uporabo anketnega vprašalnika med dijaki ne bi dobila odgovorov, ki sem jih želela, saj predvidevam, da dijaki joge večinoma ne prakticirajo in tudi niso dobro seznanjeni z njo. Tako se mi je intervju z učitelji joge zdela dobra izbira, saj se z jogo redno ukvarjajo.

Intervju je strukturiranega tipa, sestavljen iz dvanajstih vprašanj. Intervju z inštruktorjem Markom Urbanekom sem opravila 21. januarja, s preostalimi inštruktorji pa 5. februarja 2016.

7. REZULTATI IN ANALIZA

PREDSTAVITEV INTERVJUJEV

Tabela 2: Predstavitev intervjujev

| Marko Urbanek, KD Center plesa | Joga v vsakdanjem življenju |
|---|--|
| <p>Kot sem že prej zapisala, KD Center plesa jogo predstavlja kot umirjeno vadbo, pri kateri krepimo telo in mu dajemo prožnost, vadba je predvsem aktivna.</p> | <p>Joga v vsakdanjem življenju jogo predstavlja kot psiho-fizično aktivnost, ki skrbi za telesno, mentalno, socialno in duhovno zdravje.</p> |
| <p>M. Urbanek meni, da je ukvarjanje z jogo nekaj povsem običajnega, da jo marsikdo poučuje in da obstaja tudi veliko različnih izobraževanj na tem področju.</p> | <p>Tudi ostali inštruktorji pravijo, da je odziv na to, da poučujejo jogo po navadi pozitiven. Pravijo, da ljudje jogo vedno bolj razumejo in da jo vedno manj doživljajo kot nekaj mističnega.</p> |
| <p>Vzrok za popularnost joge Urbanek vidi v internetu (Youtube) ter v človekovem iskanju sprostitve in gibanja, zaradi prevelike količine stresa. Ljudje se za jogo odločajo tudi zato, ker je to modna muha.</p> | <p>Člani JVVŽ mislijo podobno, da se ljudje odločajo za jogo, da bi izboljšali zdravje, se sprostiti, izboljšali telesno pripravljenost oziroma se razgibali, nekateri pa so tudi duhovni iskalci. Vsi vidijo stres kot glavni razlog, ki človeka »prisili«, da začne vaditi jogo.</p> |
| <p>Pravi, da izvajanje joge povzroča dobro telesno pripravljenost, ter sposobnost, da se osredotočimo samo nase in izklopimo okolico. (Na to, ali joga vpliva na družbo, ni odgovoril.)</p> | <p>Vsi so odgovorili, da se joga sicer osredotoča na posameznika, vendar preko njega vpliva tudi na družbo kot celoto. Ena izmed inštruktoric je zapisala, da joga s preobrazbo človeka vpliva na srečo, mir in boljšo komunikacijo v skupnosti. Vplive joge na človeka so označili kot izjemno pozitivne, kot posledice so našli boljše zdravje, počutje, zavestno delovanje, sprostitve, večje</p> |

| | |
|--|--|
| | obvladanje samega sebe, odkritje novega smisla življenja. |
| Loči dva tipa jogija: tipičnega vzhodnjaškega, ki na prvo mesto postavlja duhovnost, ter modernega, ki skrbi za svoje telo in zdravje, ter objavlja svoje fotografije z asanami na Instagramu. Prvega tipa pa zaradi drugačnega tempa življenja na Zahodu ne moremo srečati. | Pri tem vprašanju so se odgovori bolj razlikovali kot pri ostalih vprašanjih. Štirje so dejali, da tipični jogi ne obstaja, en je dejal, da sicer ne obstaja tipični jogi, ampak da obstaja stereotipni, eden je dejal, da morda obstaja, ena pa meni, da obstajajo, vendar zelo redki. |
| Meni, da življenje po vzoru tradicionalne joge na Zahodu ni mogoče, zaradi drugačnega tempa življenja. | Tudi tukaj so se pojavljali različni odgovori. Dva odgovora sta potrtilna in navajata JVVŽ kot tak način tradicionalne joge. Samo eden je popolnoma prepričan, da je to nemogoče. Eden pravi, da je deloma mogoče, spet drugi, da se bo to ugotovilo šele v prihodnosti. Dva menita, da je mogoče, vendar z nekaterimi prilagoditvami (kar bi se bolje uvrstilo pod odgovor ne). Zadnja pa ne ve, saj pravi, da tudi Indija več ne pozna joge, kot so jo poznali včasih, da se prakticira le še v odmaknjenih delih ali ašramih, vendar pravi, da so načela joge univerzalna in tako tudi skupna vsem duhovnim tradicijam. |
| Na vprašanje o povezanosti jogijskih društev v Sloveniji je odgovoril, da je njihovo društvo predvsem plesno in da niso v stikih z jogijskimi društvi, vendar pa ne čuti tekmovalnosti, opaža le veliko reklam, predvsem v času vpisov. | Pet inštruktorjev/ic meni, da so odnosi med jogijskimi društvi v Sloveniji dobri, da dobro sodelujejo, dva pa sta zapisala, da so, tako kot vsi medčloveški odnosi, spreminjajoči se. |
| Odločitev o tem, ali bi morali jogo bolj vključiti v vsakdan, prepušča posamezniku. | Ena intervjuvanka meni, da se joga že dovolj vključuje v vsakdan, preostalih šest pa želi, |

| | |
|---|---|
| <p>Vendar kljub temu meni, da bi bilo obvezno vključiti jogo v šolsko okolje, saj se mladi premalo gibajo/mo.</p> | <p>da bi se joga še bolj vključila v vsakdanje življenje. Glede vključitve joge v šole so vsi odgovorili, da bi bilo dobro, če bi se to zgodilo. Eden izmed odgovorov še posebej poudari, da bi s tem učenci dobili priložnost za boljšo koncentracijo, fizično aktivnost, psihično ravnovesje ter, da bi bilo treba upoštevati princip ahimse (nenasilja).</p> |
|---|---|

8. INTERPRETACIJA REZULTATOV

HIPOTEZA 1:

1. Slovenci jogo dojemajo/mo kot običajen pojav.

To hipotezo sem oblikovala na podlagi podatkov o številu Slovencev, ki se ukvarja z jogo. Dr. Petrović v predgovoru knjige *Joga v vsakdanjem življenju* (2000) navaja število šestdeset tisoč, kar je leta 2000 predstavljalo 3.02% prebivalcev Slovenije (vseh prebivalcev je bilo 1.990.272). Na začetku leta 2015 je imela Slovenija 2.062.874 prebivalcev, zato tudi predvidevam, da se je povečalo število praktikantov joge, verjetno tudi njihov delež, žal pa novejših podatkov o njihovem številu ni.

Prav tako sem to trditev oblikovala na podlagi podatkov o tem, kje vse se vključuje vadba joge, na primer v šolah, predšolskih ustanovah, toplicah, domovih za ostarele, rehabilitacijskih centrih, rekreacijskih centrih, obstaja tudi joga za zapornike, za slepe in slabovidne, pa tudi brezplačna joga v parkih. (*Joga v vsakdanjem življenju*, 6.2.2016)

Rezultati intervjujev so pokazali, da ljudje jogo sprejemajo, saj so odzivi, ko inštruktorji joge nekomu povedo, da se ukvarjajo z jogo, izjemno pozitivni. Rezultati so pokazali tudi to, da vedno manj ljudi jogo dojema kot okultno. Zato lahko hipotezo 1 potrdim.

HIPOTEZA 2:

2. Večina jogijskih društev v Sloveniji jogo predstavlja izven duhovnih okvirjev.

V teoretičnem delu sem prikazala mnenja raznih avtorjev, ki menijo, da je Zahod jogo popačil in iz nje izluščil le asane. Temu pa nasprotuje najbolj razširjeno društvo v Sloveniji, to je sistem Joga v vsakdanjem življenju, ki iz joge ne izloča nobenih aspektov in od učenca joge zahteva več kot le izvajanje asan. Ker je največji delež praktikantov joge prijavljen prav v tem društvu, moram to hipotezo ovreči, vendar pa obstajajo v Sloveniji tudi takšna društva (na primer KD Center plesa), ki vidijo jogo le kot tehniko za sproščanje in izboljšanje telesne kondicije. Število le-teh pa ni znano, prav tako ni znano točno število ljudi, ki se z jogo ukvarjajo v društvih JVVŽ, zato so razlogi za ovržbo te hipoteze pomanjkljivi.

HIPOTEZA 3:

3. Za priljubljenost joge na Zahodu je kriva sodobnemu svetu zelo pomembna vrednota – zdravje.

Intervjuji so pokazali, da intervjuvanci vidijo željo po odpravljanju stresa in iskanje zdravja kot najpogostejša razloga za ukvarjanje z jogo. Prav tako tudi sami predstavijo jogo kot metodo za doseganje zdravja. Zato lahko hipotezo 3 potrdim.

HIPOTEZA 4:

4. Posameznik se v sodobnem svetu ne more posvetiti jogi na isti ravni, kot bi se lahko v njeni domovini.

Na vprašanje, ali je mogoče v zahodni civilizaciji uvesti jogo takšno, kot je (bila) na tradicionalnem vzhodu oziroma v Indiji, so intervjuvanci odgovarjali zelo raznoliko. Štirje izmed teh menijo, da se posameznik jogi na Zahodu ne more posvetiti popolnoma tradicionalno, dva sta trdno prepričana, da je to izvedljivo, ostali trije pa so neodločeni. Vseeno pa je teoretični del pokazal, da je joga zelo spremenjena, ena izmed intervjuvank je dejala, da je joga celo v Indiji zelo okrnjena. Zato lahko to hipotezo delno potrdim.

HIPOTEZA 5:

5. Z vključitvijo joge v Učni načrt športne vzgoje je dijake možno naučiti obvladati stres.

To hipotezo sem oblikovala na podlagi raziskav, ki kažejo, da joga vpliva na zmanjšanje stresa na sploh. Želela pa sem ugotoviti, če to drži tudi za učence. V poglavju Predlog za vpeljavo joge v Učni načrt za športno vzgojo v gimnazijskem programu sem na primeru programa YOGA ed. pokazala, da se joga že vključuje v šole, direktor šole Accelerated School v Los Angelesu pa je povedal, da so opazili izboljšave v ozaveščenosti učencev o zdravju, obvladovanju stresa, koncentraciji, šolskemu delu ter samozavesti učencev. (YOGA ed., 6.2.2016) Prav tako so se vsi intervjuvanci strinjali, da bi bilo jogo potrebno vključiti v šolsko okolje. Hipotezo 5 lahko potrdim.

9. DRUŽBENA ODGOVORNOST

Jogijska filozofija kot taka vzpodbuja družbeno odgovornost, saj je naravnana k moralnemu ravnanju in vzpodbuja spoštljiv odnos do sočloveka, kakor tudi do narave. Zato je moja naloga vsekakor v skladu z načeli družbene odgovornosti, saj je v njej predstavljen nauk joge. Prav tako želim s predlogom o vpeljavi joge v gimnazijski učni načrt spoznati dijake z načeli joge in izboljšati vplive pouka športne vzgoje na njih.

10. ZAKLJUČEK

S pisanjem raziskovalne naloge sem podrobneje spoznala kompleksen sistem joge. Ugotovila sem, da je joga v času svojega razvoja, ki je trajal več tisoč let, doživela kar nekaj sprememb in prilagoditev. Spremenila se je tako v Indiji kot tudi na Zahodu, v sodobni družbi, kamor je prišla predvsem s pomočjo Vivekanande na koncu 19. stoletja. Zahod je marsikateri del joge izvzel in jogo oblikoval za lastne potrebe, žal so nekateri jogo uporabili tudi v trženju in jo izkoristili za ustvarjanje dobička. Kljub temu, pa veliko društev jogo še vedno skuša predstaviti kot celoto, to je na primer Joga v vsakdanjem življenju.

Raziskala sem vplive, ki jih ima joga na posameznika in družbo. S svojimi moralnimi nauki nas uči o nenasilju, resnicoljubju, obvladanosti itd. Z asanami, dihalnimi vajami, vajami koncentracije ter meditacijo nam pomaga povezati telo z umom. Prav tako so koristni vplivi jogijskih tehnik na organizem znanstveno raziskani. Joga pomaga pri zmanjševanju stresa in anksioznosti, pomaga tudi pri fizičnih težavah in drugih obolenjih.

Ljudje se za jogo odločajo zaradi različnih vplivov sodobnega sveta na vsakdanje življenje. Nekateri se za jogo odločajo zato, da najdejo smisel in svojo identiteto, največ pa se jih za vadbo odloča zaradi hitrega tempa življenja in stresa, s katerim se soočamo vsak dan. Obstajajo tudi tisti, ki vidijo jogo kot zgolj fizično aktivnost, s katero želijo doseči boljšo telesno pripravljenost.

Sestavila sem predlog za vključitev joge v učni načrt za športno vzgojo v gimnazijskem programu, s katerim želim jogo približati dijakom in izboljšati njihovo koncentracijo, telesno gibljivost ter pomagati jim sprostiti se, ko se znajdejo v stresnih situacijah.

S pomočjo intervjujev z inštruktorji joge sem potrdila velik del postavljenih hipotez. Želela sem preučiti kako je joga v Sloveniji sprejeta in sem po vzoru tega vprašanja oblikovala hipotezo 1, ki sem jo na podlagi odgovorov intervjuvancev potrdila, saj sem ugotovila, da Slovenci jogo dojemamo kot nekaj popolnoma običajnega.

Zanimalo me je, kako jogo predstavljajo slovenska jogijska društva, med katerimi sem lahko najbolj oprla le na društvo JVVŽ, ki je najbolj razširjeno in ima tudi najbolj sistematično zbrane podatke o svoji organiziranosti. Hipotezo 2 sem delno ovrgla, ugotovila sem, da je na obstoječih podatkih, ki so na voljo, možno sklepati, da večina jogijskih društev v Sloveniji iz joge ne izpušča naukov, četudi so le-ti duhovni.

Kot sem že prej dejala, je zdravje pomembna vrednota v sodobnem svetu in zato sem s hipotezo 3 trdila, da je prav zdravje glavni razlog za popularnost joge na Zahodu. To hipotezo sem na podlagi intervjujev potrdila.

V povezavi s spreminjanjem joge skozi čas in prostor sem oblikovala hipotezo 4, ki trdi, da se posameznik v sodobnem svetu ne more ukvarjati s tradicionalno jogo. Zaradi raznolikosti odgovorov te hipoteze nisem mogla popolnoma potrditi, saj so nekateri intervjuvanci dejali, da se posameznik s pomočjo sistema JVVŽ lahko ukvarja s tradicionalno jogo, vendar jih je več menilo, da to ni mogoče.

Hipotezo 5, ki trdi, da bi bilo z vključitvijo joge v učni načrt športne vzgoje dijake možno naučiti obvladati stres, sem potrdila na podlagi raziskav, opravljenih na področju jogijskega zmanjševanja stresa in primerov šol, ki vključujejo jogo v šolo.

Vseeno pa bi nekatere stvari v sklopu moje raziskovalne naloge lahko spremenila.

Nekaterih trditev o jogi nisem mogla enoznačno predstaviti z znanstvenimi ugotovitvami, tako na primer nisem mogla znanstveno potrditi hipoteze št. 5, saj organizacija YOGA ed. ne podaja znanstvenih dokazov za uspeh joge v šolah.

Prav tako bi morala svoj vzorec intervjuvancev močno razširiti, da bi lahko hipoteze bolj enoznačno potrdila ali ovrgla. Čeprav bi se tudi tedaj soočala s težavami pri vrednotenju, saj si jogo vsak posameznik interpretira po svoje, četudi je v odgovorih moč najti podobnosti. Prav tako bi pri vzorcu morala izenačiti število intervjuvancev, ki prihajajo iz društva, ki se ukvarja z zgolj telesnimi vajami (zdaj je to samo en) in tistih, ki prihajajo iz društva kot je JVVŽ (teh je osem).

Težave mi je povzročala tudi slaba statistična obdelanost jogijskih društev v Sloveniji. Potreben bi bil seznam vseh društev, prav tako bi bilo za potrebe moje naloge bolje, če bi bila vsa jogijska društva v Sloveniji registrirana v Zvezi jogijskih društev Slovenije (trenutno so člani Zveze samo društva JVZZ), čeprav to najbrž ni v interesu vseh slovenskih jogijskih društev.

Eden izmed predlogov za izboljšavo naloge in za nadaljnje raziskovanje bi bila raziskava o stanju joge v Indiji. S temi podatki se nisem srečala, vendar bi bili koristni, saj bi z njimi lahko bolje primerjala jogo v Indiji z jogo na Zahodu.

Največ nadaljnjega raziskovanja pa bi bilo potrebnega pri predlogu o vpeljavi joge v šolsko okolje. Osebnostno sem se osredotočila predvsem na vpeljavo joge v učni načrt športne vzgoje, vseeno pa obstajajo še drugi načini vključitve joge v šole. Lahko bi oblikovala še primer joge kot obšolske dejavnosti.

Seveda pa bi bilo potrebno preveriti interes profesorjev in dijakov za moj predlog. Zdi se mi pomembno, da se dijake ne bi sililo v izvajanje joge, saj se tudi drugače ljudje za jogo odločajo prostovoljno, prav tako bi bilo bolje, če se izvajanje joge ne bi ocenjevalo, saj bi to učencem povzročalo pritisk, prav tega pa joga želi odpraviti.

11. PRILOGE

Priloga 1

INTERVJU

1. Kako vaše društvo predstavlja jogo (kaj je joga) in kako želite, da ta vpliva na ljudi oziroma člane vašega društva?
2. Kakšna je reakcija ljudi, ko jim poveste, da ste inštruktor joge?
3. Zakaj se ljudje po vašem mnenju odločajo za jogo?
4. Kakšen vpliv ima sodoben svet in vsakdan na izvajanje joge in na posameznika?
5. Je joga usmerjena zgolj na posameznika, ali ji lahko pripišemo bolj občo, univerzalno funkcijo (ima vpliv zgolj na posameznika ali tudi na družbo kot celoto)?
6. Kakšni so vplivi joge na vsakdanje življenje?
7. Se vam zdi, da ljudje jogo še vedno dojemajo kot nekaj okultnega?
8. Ali obstaja tipični jogi?
9. Ali je mogoče v zahodni civilizaciji uvesti jogo takšno, kot je (bila) na tradicionalnem vzhodu oziroma v Indiji?
10. Kakšna je povezanost jogijskih društev v Sloveniji?
11. Se vam zdi pomembno, da bi jogo bolj vključili v vsakdan, v širšo javnost?
12. Kaj si mislite o vključitvi joge v šolsko okolje?

Priloga 2

Seznam partnerjev, ki sodelujejo s programom Yoga in Schools:

Baldwin-Whitehall School District, Pittsburgh, PA
Dilworth Traditional Academy, Pittsburgh, PA
The Environmental Charter School at Frick Park, Pittsburgh, PA
Helen S. Faison Arts Academy, Pittsburgh, PA
Kripalu Center for Yoga and Health, Lenox, MA
Marshall County School District, West Virginia
Namaste Charter School, Chicago, IL
Pittsburgh Public School District, Pittsburgh, PA
Pittsburgh Urban Christian School, Pittsburgh, PA
Penn Hills School District, Pittsburgh, PA
Royal Redeemer Lutheran School, Ohio
Savannah Yoga, Savannah, GA
Shuman Detention Center, Pittsburgh, PA
St. Bede Catholic School, Pittsburgh, PA
University of Pittsburgh's Falk Laboratory School
Urban League of Pittsburgh Charter School
West Chester University, Pennsylvania
Western PA School for the Deaf
Yoga on the Square, Pittsburgh, PA
Charleston Health Consortium, West Virginia
Carnegie Mellon Children's School, CMU, Pittsburgh, PA
Children's Institute, Pittsburgh, PA
Friendship Circle, Pittsburgh, PA
Abridge School District, Abridge, PA
Milwaukee Public Schools, Milwaukee, WI
Sacred Space Yoga, Chagrin Falls, OH
Glade Run Lutheran Service, PA

Vir: Yoga In Schools. [online]. Dostopno na spletnem naslovu:
<http://yogainschools.org/index.php/about/partners/> (6.2.2016; 18:21)

VAJE ZA HRBTENICO

RAZTEZNE VAJE ZA OGREVANJE

Lezite na hrbet, noge pokrčite v kolkih in kolenih, kolena objemite z rokami in jih pritegnite k prsnemu košu. Zadržite 15 sekund in se sprostite.



Lezite na hrbet, dvignite iztegnjeno nogo in jo objemite pod kolenom, skušajte jo dvigniti čim višje, zadržite in se sprostite. Vajo ponovite z drugo nogo.



Lezite na hrbet, noge pokrčite v kolkih in kolenih, roke iztegnjene položite od telesa, zasakajte pokrčene noge in medenico v levo in glavo v desno, zadržite 5 - 15 sekund in se sprostite. Vajo ponovite simetrično na drugi strani.



Lezite na trebuh, zgornji del telesa dvignite in se oprite na komolce, zadržite. Medenica je ves čas na podlagi.



Počepnite, desno nogo iztegnite nazaj, z rokami se oprite pred sprednjo nogo, medenico počasi spuščajte navzdol. Vajo ponovite simetrično z iztegnjeno levo nogo.



VAJE ZA HRBTENICO

VAJE ZA KREPITEV MIŠIČ

Lezite na hrbet, noge pokrčite, roke so pod glavo. Napnite trebušne mišice in pritisnite križ na podlago, zadržite 6 sekund in se sprostite. Napnite zadnjične mišice, zadržite 6 sekund in se sprostite. Nato obe vaji združite.



Lezite na hrbet, noge pokrčite, pritegnite kolena k trebuhu, jih objemite z rokami, dvignite glavo, zadržite 6 sekund in se sprostite v začetnem položaju.

Lezite na hrbet, pokrčite kolena, zadnjico in križ dvignite od podlage, napnite zadnjične mišice, zadržite 6 sekund in se sprostite v začetnem položaju.



Lezite na hrbet, noge pokrčite, roke so ob telesu. Dvignite glavo in ramena od podlage, hkrati dvignite roke v desno, zadržite in se sprostite. Vajo ponovite še v levo.

Lezite na hrbet, roke položite ob telo, križ pritisnite ob podlago. Dvignite levo nogo, jo zadržite in se sprostite. Vajo ponovite še z drugo nogo.



Lezite na trebuh, stegnite roke nad glavo, dvignite stegnjeno desno roko in levo nogo, nato levo roko in desno nogo.

Z napetimi trebušnimi mišicami se spuščajte naslonjeni ob steno. Križ je pritisnjen ob steno. V tem položaju lahko vztrajate več minut.



Pokleknite, zgornji del telesa nagnite naprej in iztegnite roke. Sedite na pete, umirjeno dihaite in se sprostite.



Vaje ponovite osem do desetkrat.

Priloga 3

Vir: Vaje za hrbtenico. [online]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.orthothink.si/wp-content/uploads/2013/03/hrbtenica2.jpg> (6.2.2016; 10:03)

10. VIRI IN LITERATURA

10.1 Knjižni naslovi

Bahovec, I. (2009). *Postmoderna kultura in duhovnost*. Ljubljana: Inštitut za razvojne in strateške analize.

Flere, S., Kerševan, M. (1995). *Religija in sodobna družba*. Ljubljana: ZPS d.o.o.

Haenfler, R. (2014). *Subcultures: The basics*. London; New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

Haralambos, M., Holborn, M. (1999). *Sociologija: Teme in pogledi*. Ljubljana: DZS.

Honn, R., Rotar, E. (2011). *Mahabharata in joga*. Ljubljana: Joga Do.

Maheshwarananda, P. (2000). *Sistem Joga v vsakdanjem življenju*. Dunaj: Ibero Verlag/European University Press.

Počkar, M., Tavčar Krajnc, M. (2011). *Sociologija*. Ljubljana: DZS

Satyananda, S. (2003). *Yoga nidra*. Ljubljana: Tara Yoga Center Ljubljana.

Zagorc, M. (2003). *Sprostimo se*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zalokar, J. (2005). *Joga in naš čas*. Ljubljana: Založba Unigraf.

10.2 Spletni viri

Horvat, K. (2010). *Stres in izgorelost pri učiteljih in učencih*. [online]. Dostopno na spletnem naslovu:<http://www.pedagogika-andragogika.com/files/diplome/2010/2010-Horvat-Ksenija.pdf> (5.2.2016; 18:14)

Jurak, G. idr. (2008). *Učni načrt športna vzgoja: gimnazija*. [online]. Dostopno na spletnem naslovu:http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/ss/programi/2008/Gimnazije/UN_SPORTNA_VZGOJA_gimn.pdf (31.1.2016; 21:35)

Mreža inženirskih nevladnih organizacij: ZJDS. [online]. Dostopno na spletnem naslovu: http://www.minvo.si/index.php?option=com_content&view=article&id=130%3Azjds&catid=22%3Anvo-90-135&Itemid=4 (5.2.2016; 15:44)

Perman, S. (2009). [online]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.pedagogika-andragogika.com/files/diplome/2009/2009-Perman-Suzana.pdf> (5.2.2016; 18:14)

Rolih, M. (2009). *Družbenogeografski vidiki joge*. [online]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://share.upr.si/fhs/PUBLIC/diplomske/Rolih-Melita.pdf> (21.1.2016; 18:51)

Rozman, A. (2007). *Nova religijska gibanja azijskega porekla v Sloveniji*. [online]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/Rozman-Ana1.PDF> (31.1.2016; 21:35)

The science of yoga — what research reveals. [online]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.elsevier.com/connect/the-science-of-yoga-what-new-research-reveals> (6.2.2016; 19:48)

Yoga for anxiety and depression. [online]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/yoga-for-anxiety-and-depression> (6.2.2016; 19:49)

YOGA.ed. [online]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://yogaed.com/about/about-us/> (6.2.2016; 19:49)

10.3 Slikovni viri

Slika št. 1: Zemljevid vadišč Joge v vsakdanjem življenju. [online]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.jvvz.org/> (5.2.2016; 19:35)

Slika št. 2: zasebni arhiv

Slika št. 3: zasebni arhiv

Slika št. 4: zasebni arhiv

Slika 5: Anandasana. [online]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.stafforini.com/yoga/Savasana.jpg> (6.2.2016; 11:26)

Slika 6: Sukhasana. [online]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.prajnayoga.net/wp-content/uploads/2010/12/o0320028210337513976.png> (6.2.2016; 11:26)

Slika 6: Paschimotanasana. [online]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://workoutplanstoday.com/wp-content/uploads/2014/06/Paschimottanasana-Benefits-Seated-Forward-Bend-Benefits1.jpg> (5.2.2016; 11:27)

Slika 7: Ardha matsjendrasana. [online]. Dostopno na spletnem naslovu: [http://files.tantrajoga.webnode.cz/200000058-431834412b/303-Vakr%C3%A1sana%20\(Skrut\).jpg](http://files.tantrajoga.webnode.cz/200000058-431834412b/303-Vakr%C3%A1sana%20(Skrut).jpg) (5.2.2016; 11:28)

Slika 8: Pavanamuktasana. [online]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://files.sandaloyoga.webnode.es/200000087-2f443303c5/Yoga%20Rub%C3%A9n%204.jpg> (5.2.2016; 11:30)

Slika 9: Setu bandha sarvangasa. [online]. Dostopno na spletnem naslovu: https://o.quizlet.com/i/gaNEG6b4rZTgGYhddgMxNg_m.jpg (5.2.2016; 11:31)

Slika 10: Matsyasana. [online]. Dostopno na spletnem naslovu: https://o.quizlet.com/i/UH73shhM7mZ3F5Nb0nX-tQ_m.jpg (5.2.2016; 11:31)

Slika 11: Balasana. [online]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://webyoga.orgfree.com/Asanas/15.-Balasana.jpg> (5.2.2016; 11:32)

Slika 12: Marjaryasana. [online]. Dostopno na spletnem naslovu: http://spreadthehealthbu.files.wordpress.com/2012/12/cat-cow_cropped.jpg?w=800 (5.2.2016; 11:32)

Slika 13: Viparita karani. [online]. Dostopno na spletnem naslovu: https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS0bBnJ5B69mIXATIHIsi0692oTkNEwbTsIdmP_JvVB4Mo2b1fzZw (5.2.2016; 11:34)

Slika 14: Bhudžangasana. [online]. Dostopno na spletnem naslovu: http://web.zone.ee/silicium/Liiguta%20ennast%20terveks1_files/image010.jpg (5.2.2016; 11:34)

Slika 15: Virabhadrasana III. [online]. Dostopno na spletnem naslovu: [http://www.ebhasin.com/apps/PersonalTrainer/modules/yoga/images/Virabhadrasana%20III/\(Virabhadrasana%20III\).jpg](http://www.ebhasin.com/apps/PersonalTrainer/modules/yoga/images/Virabhadrasana%20III/(Virabhadrasana%20III).jpg) (5.2.2016; 11:35)