

Joga nas napolni z energijo, globoko sprosti in uravnovesi

MANJ STRESA = VEČ ZDRAVJA

DEJAN DINEVSKI

Joga je celostna vadba, ki zaposli telo in duha. Telesne, dihalne in mentalne vaje so večinoma enostavne in človeku zelo blizu. Temeljijo na poglobljenem občutenju položaja telesa in prijetnem občutku ob sprostitvi. Joga pa v svoji obsežni duhovni zakladnici ponuja tudi kažipot k temeljnemu bivanjskim vprašanjem – kdo smo, od kod prihajamo, kakšen je pomen našega življenja ...

UČINKOVITA TEHNIKA

Ko zapremo oči in opazujemo svoje dihanje, se znižata frekvenca bitja srca in krvni tlak, upočasnijo se metabolizem in to so glavni kazalci sprostitvenega odziva. V vsakdanjem življenju lahko to tehniko uporabimo zelo enostavno: vzamemo si nekaj minut, poiščemo miren kotiček, zapremo oči in usmerimo pozornost na naraven tok dihanja. Sprostitev se pojavi sama od sebe.

POMOČ V STRESNIH SITUACIJAH

Človek za normalno funkcioniranje nujno potrebuje vsakodnevno sprostitvev. Nekateri se zatečejo k umiku, pomirjevalom, celo alkoholu in drogam, a to je le navidezna odrešitev. Stres je najpametneje odpravljati z različnimi tehnikami za sprostitvev. Globoka sprostitvev je eden prvih elementov joge in za ljudi, ki jo prvič izkusijo, je to navdihujoče odkritje. Dihalne tehnike sprostitvev nadgradijo, saj človek z njimi začuti svojo vitalno energijo in se jo počasi uči kultivirati. Z občutenjem in zavestnim usmerjanjem življenjske energije zmanjšamo negativen učinek stresorjev in stresnih situacij v vsakodnevnem življenju.

VSAKDANJA SPROSTITVEV

Da bi se res učinkovito soočili s stresom, se moramo znati ustaviti, kognitivno prečistiti, nabrusiti orodje svojega uma in duha

ter vzpostaviti pristen stik s samim seboj oziroma najti duševno ravnovesje. Našteto lahko seveda dosežemo na različne načine – s sprehodom v naravi, športom, branjem, glasbo ... Po izkušnjah učiteljev joge sta med najbolj učinkovitimi načini joga in meditacija, saj dokazano zmanjšata stres, anksioznost in tudi depresivnost.

ČEMU PRIDEJO LJUDJE NA JOGO?

Ljudje večinoma želijo boljše zdravje, mir in sprostitvev. Najdejo jih pri jogi. Celostno učinkuje na zdravje, psihofizično stanje, splošno kondicijo, občutenje svojega telesa in energije ter izboljšanje kognitivnih sposobnosti. Vendar joga neposredno ne zdravi bolezni, ampak skozi harmoniziranje telesa in njegovih energij zagotavlja vitalnost na dolg rok ter deluje preventivno in podporno pri zdravljenju.



Avtor sistema
Swami
Maheshwarananda

Joga

v vsakdanjem
življenju

Izvorna
joga

Vpis bo potekal
od 12. 9. 2016

- Začetna in nadaljevalna vadba
- Joga za hrbtenico • Joga proti stresu
- Joga za starejše • Joga za nosečnice

Na dveh lokacijah v Mariboru in v
15-ih krajih SV Slovenije

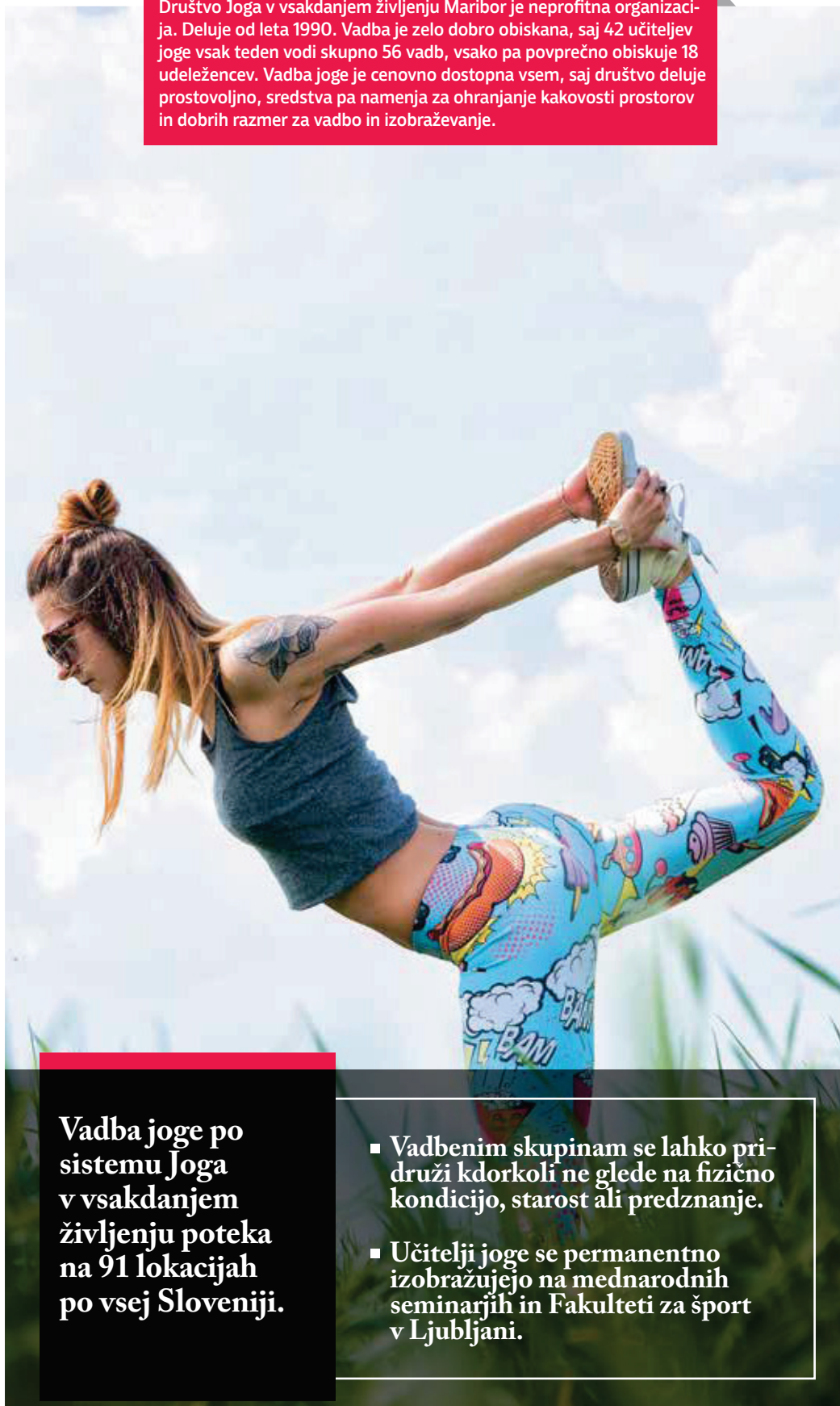
www.joga-maribor.org

031/531 690

maribor@jvvz.org



Društvo Joga v vsakdanjem življenju Maribor je neprofitna organizacija. Deluje od leta 1990. Vadba je zelo dobro obiskana, saj 42 učiteljev joge vsak teden vodi skupno 56 vadb, vsako pa povprečno obiskuje 18 udeležencev. Vadba joge je cenovno dostopna vsem, saj društvo deluje prostovoljno, sredstva pa namenja za ohranjanje kakovosti prostorov in dobrih razmer za vadbo in izobraževanje.



Vadba joge po sistemu Joga v vsakdanjem življenju poteka na 91 lokacijah po vsej Sloveniji.

- Vadbenim skupinam se lahko pridruži kdorkoli ne glede na fizično kondicijo, starost ali predznanje.
- Učitelji joge se permanentno izobražujejo na mednarodnih seminarjih in Fakulteti za šport v Ljubljani.



MEDITACIJA

Meditacija je globok počitek v budnosti in pozornosti. Znanstvene raziskave potrjujejo, da je izredno učinkovita pri doseganju zbranosti, čuječnosti in duševnega ravnovesja. Redna meditacija ima tudi širše učinke na kakovost življenja: vadeči občutijo manj depresivnosti in anksioznosti, imajo več pozitivnih čustev in občutka sreče, izboljšajo se njihovi odnosi s soljudmi. Na vseh vadbah Joge v vsakdanjem življenju učimo tehniko, ki se imenuje meditacija samoanalize. Z njo si pomagamo pri spoznavanju samega sebe, svojih čustev, delovanja in svojih omejitev. Tu je joga pravi zaklad, saj omogoča poglobljen uvid vase.



- V Mariboru lahko vadite v vadbenih enotah Studenci (Ruška c. 104) in Center (Ul. heroja Tomšiča 3 a).
- Vadba poteka enkrat tedensko v semestru, ki traja štiri mesece in pol.
- Urnik je fleksibilen, možno je tudi menjavanje skupin.
- Vadbeni prostori so mirni in prijetni ter talno ogrevani.
- Za vadbo potrebujete le lahka in ohlapna oblačila, vadbeno podlago lahko dobite pri njih.