

JOGA

za fizičko i mentalno zdravlje



Projekat "Joga za fizičko i mentalno zdravlje" sprovodi NVO Umjetnost življjenja Crne Gore u okviru većeg projekta "Van izolacije - ostvarivanje prava pacijentata sa mentalnim oboljenjima" koji realizuju NVO Akcija za ljudska prava, Centar za žensko i mirovno obrazovanje ANIMA i Mental Disability Advocacy Center MDAC, a koji finansira Evropska unija.

Izdavač: Umjetnost življenja Crne Gore

Lektura i korektura: Umjetnost življenja Crne Gore

Fotografije: The Art of Living

Priprema za štampu: Umjetnost življenja Crne Gore

Štampa: Biro Konto, Igalo

Tiraž: 50

Kotor 2017



Ova brošura je pripremljena uz podršku Evropske unije. Njen sadržaj je isključiva odgovornost NVO "Umjetnost življenja Crne Gore" i ni u kom pogledu ne odražava stavove i mišljenja donatora.

Brošura je pripremljena i štampana u okviru projekta "Joga za fizičko i mentalno zdravlje" koji je sprovedla NVO Umjetnost življenja Crne Gore, a koji je podržan kroz program malih grantova u projektu "Van izolacije - ostvarivanje prava pacijenata sa mentalnim oboljenjima", kojeg sprovode NVO Akcija za ljudska prava, Centar za žensko i mirovno obrazovanje ANIMA i Mental Disability Advocacy Center uz podršku Evropske unije.

Vizija i cilj NVO Umjetnost življenja Crne Gore, kao ogranka međunarodne organizacije The Art of Living je osnaživanje pojedinca kroz programe koje nudi.

Vježbanjem joge, osim fizičkog, poboljšava se psihičko zdravlje. Fizičkim vježbama i tehnikama disanja otpušta se nakupljena napetost, zbunjenost i negativne emocije, a uvećava se nivo energije u tijelu. Mentalna smirenost (smiren um) i emotivna stabilnost je ono što učesnici imaju priliku da osjete tokom i nakon vježbanja joge. Ovo je ujedno ono što se podrazumeva pod zdravljem, kada govorimo o jogi.

Joga

Šta je joga	8
Joga i tijelo	8
Joga, tjelesna savitljivost i nadmetanje	8
Učenje i praktikovanje joge	8
Vježbanje kući	9
Unaprijedite izvođenje asana	10
Usklađivanje asana sa disanjem	11

Zagrijevanje

Klatno	13
Istezanje vrata	14
Rotacija tijela	15
Mačka	16
Tigar	17
Položaj dijeteta	18
Hodanje, rotacija ruku, brisanje poda	19
Kišobran	20

Asane

Stojeće asane

Otklon u stranu 1	22
Otklon u stranu 2	23
Savijanje naprijed	24
Savijanje nazad	25
Ratnik 1	26
Guranje zida	27
Ratnik 2	28
Ratnik 3	29
Trougao	30

Sadržaj

Ravnoteža

Planina	31
Drvo	32
Stolica	33

Uvrtanje

Šiva 1	34
Šiva 2	35
Sjedeći poluokret 1	36
Sjedeći poluokret 2	37
Stojeći okret	38

Ležeće asane

Skakavac	39
Kobra i sfinga	40
Supermen i činija	41
Daska, pas 1 i pas 2	42
Grom	43
Istezanje kičme	44
Most	45
Podizanje ruku ka stopalu	46
Položaj jajeta	47
Riba	48
Trbušnjaci	49
Buda	50

Sjedeće asane

Lotus i leptir	51
Kolijevka	52
Planina	53
Pregib naprijed 1	54

Pregib naprijed 2	55
Strma ravan	56
Opuštanje	
Planina	58
Položaj djeteta	59
Krokodil, položaj mirovanja	60
Kruženje ramenima	61
Kruženje vratom	62
Pozdrav Suncu	63
Art of Living	
Međunarodna fondacija	68
NVO Umjetnost življenja Crna Gora	69
Seminari Umjetnosti življenja	72



Joga

ŠTA JE JOGA

Riječ joga izvedena je iz sanskrit riječi, judž - yuj, što znači jedinstvo. Joga je prirodan način za zdrav i srećan život. To je drevna mudrost za ostvarivanje vašeg punog potencijala.

JOGA I TIJELO

Na tjelesnom nivou, neke od poznatih dobrobiti joge su:

- Uvećanje fleksibilnosti mišića
- Uvećanje opsega pokreta zglobova
- Uvećanje snage i kondicije mišića i kostiju
- Popravljen stav i položaj tijela
- Poboljšano varenje, cirkulacija i imunitet
- Poboljšanje funkcija nervnih i endokrinih organa
- Preventivno dejstvo za mnoge fizičke bolesti i hronične bolove

Tijelo se u cijelosti osjeća zdravije, puno života i sa više energije.

JOGA, TJELESNA SAVITLjIVOST I NADMETANje

Ispravno praktikovanje joge nije niti takmičarsko, niti prosuđujuće. Joga je višedimenzionalna. Previše pažnje se pridaje fizičkoj fleksibilnosti. Da bi prikazali svoju fleksibilnost i superiornost u odnosu na druge mnogi ljudi prikazuju poze koje su ne samo neizvodljive za većinu joga učenika, nego su zastrašujuće i nepotrebne.

UČENJE I PRAKTIKOVANJE JOGE

Sledeće tačke mogu pomoći u stvaranju pozitivnog iskustva pri učenju:

Prije početka

Kao i sa bilo kojim programom vježbanja, uvijek se konsultujte sa vašim fizijatrom prije nego počnete sa jogom.

Joga čas

Dodite na vrijeme, ako je moguće, dodite i par minuta ranije da se pripremite za čas.

Obucite udobnu odjeću koja odgovara vremenskim prilikama.

Izbjegavajte da nosite pojaseve i prekomjerni nakit na času. Oni ometaju pravilan protok prane (životne energije) i zaustavljaju je dok vježbate poze.

Ne nanosite nikakve mirise.

Nemojte jesti najmanje tri sata prije časa.

Radite samo poze u kojima vam je udobno. Tjeranje sebe u pozu može prouzrokovati povrede. Sa redovnom i iskrenom praksom bićete u mogućnosti da proširite vaše sposobnosti. Rečeno je da je strpljenje velika vrlina.

Joga poze moraju biti stabilne i prijatne. Budite oprezni ako iskusite bol. Bol je znak prekomjerne sile ili loše forme i nepravilnog položaja.

Postepenom i redovnom praksom bićete u mogućnosti da unaprijedite savitljivost vašeg tijela, snagu i položaj.

Nema takmičenja u jogi. Svaki student je na različitom nivou.

VJEŽBANjE U KUĆI

Za izvođenje asana nije vam potrebna posebna oprema. Potrebni ste vi i vaša joga prostirka. Svoje vježbe možete ponijeti gdje god da otputujete.

Najbolje vrijeme za jogu je rano izjutra, dok vam je stomak prazan i najmanja je vjerovatnoća da će vas neko uznemiravati. Takođe je preporučljivo da ponovite vježbe kasno popodne, a prije večere. Jutarnja praksa vam pomaže da zadržite entuzijazam i visok nivo energije tokom dana, a večernja praksa vas osvježava i pomaže da se oslobođite stresova i tenzija nakupljenih u toku dana.

Pronaći vrijeme za vježbanje može biti pravi izazov. U početku gledajte da vježbate bar jedan sat dnevno. Ako ne možete da vježbate svakoga dana, radite koliko god vremena možete da odvojite, bez obzira koliko je to malo. Budite redovni i dosledni u svojoj praksi. Dvadeset minuta redovne, dnevne vježbe je bolje nego dva sata povremenog vježbanja. Redovno, svakodnevno vježbanje učiniće vas produktivnijim, smirenim i srećnim tokom dana i bićete sposobni da se uspješnije nosite sa izazovima i stresovima svakodnevnog života. Srećna osoba širi sreću svuda oko sebe. Tako da ovo ne radite samo zbog sopstvene sreće, već i zbog sreće ostalih. Ne osjećajte krivicu što ste odvojili vrijeme za sebe. Dajte jogi značajno mjesto u vašem životu. To će vam donijeti mnoge blagodeti.

Radite vježbe u čistom i dobro provjetrenom prostoru. Ako je moguće, koristite posebnu sobu za vašu praksu.

Soba bi trebalo da je prijatno zagrijana. Tijelo se bolje rasteže u topлом okruženju. Izbjegavajte temperaturu tako visoku da se tijelo osjeća neprijatno. Veoma visoka temperatura može privremeno da učini mišiće malo gipkijim, ali istovremeno može da škodi unutrašnjim organima. Pri izuzetno visokim temperaturama tijelo se lako umara i daje lažni utisak dobrog vježbanja.

Vježbajte daleko od namještaja i oštrih ivica da se ne bi povrijedili.

Praktikovanje joge će vam donijeti mnoge zdravstvene dobrobiti, ali ne koristite jogu kao zamjenu za liječenje zdravstvenih poteškoća. Savjetujte se sa vašim ljekarem.

UNAPRIJEDITE IZVOĐENJE ASANA

Evo par sugestija za praktikovanje asana:

Budite strpljivi. Potrebno je vrijeme da se poveća savitljivost, dobije snaga i uspostavi ravnoteža i pravilan položaj. Obratite više pažnje na pravilnost asane nego na savitljivost. Na primjer, važnije je saviti se manje ali pravilno, nego više ali nepravilno.

Obratite pažnju na disanje i izraz lica dok radite asane. Kada naučite kako valja nekoliko osnovnih asana, radite njihove varijacije i naučite još neke asane. To će vam pomoći da povećate kvalitet vaših asana.

Vježbate asane sa još nekim joga učenikom i ispravljajte jedan drugoga. Takođe, možete vježbatи ispred ogledala.

Izvodite asane sa punom pažnjom i sa osjećajem poštovanja prema svom tijelu. To će dodati čar i ljepotu vašoj praksi bez obzira na nivo vaše savitljivosti.

Uskladite asane sa disanjem. To će povećati vašu pažnju i poboljšati vaše asane.

USKLAĐIVANJE ASANA SA DISANJEM

Postoji nekoliko osnovnih pravila za pravilno usklađivanje asana i disanja. Ali, ova pravila ne moraju biti odgovarajuća za svaki pokret koji načinite. Tako da kada niste sigurni šta da radite, samo nastavite da dišete. Dišite kako osjetite da je prirodno. Slušajte svoje tijelo.

Evo par pravila:

Udahnite kad god imate osjećaj širenja grudnog koša. Npr. kada podižete ruke gore ili kada se savijate unazad.

Izdišite kada se savijate unaprijed ili kada uvrćete kičmu.

Izdišite kada izlazite iz poze i vraćate se u normalni, početni položaj.

Ne zadržavajte dah u poziciji najkraći trenutak vremena, osim ako to nije instrukcija. Nesvesno zadržavanje daha obično je povezano sa opiranjem u poziciji.

Zagrijevanje

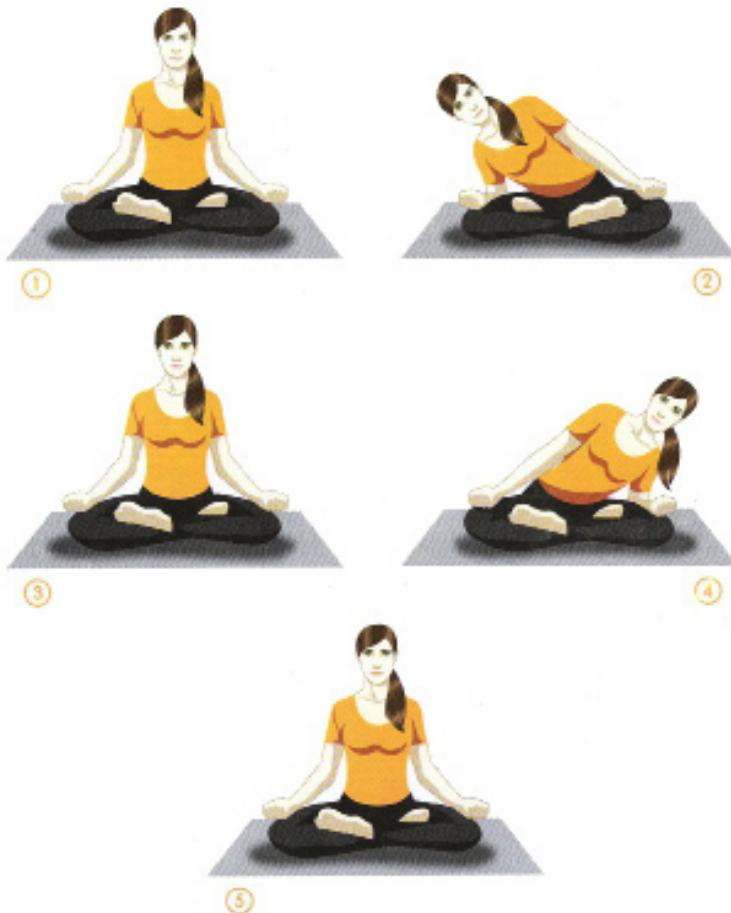


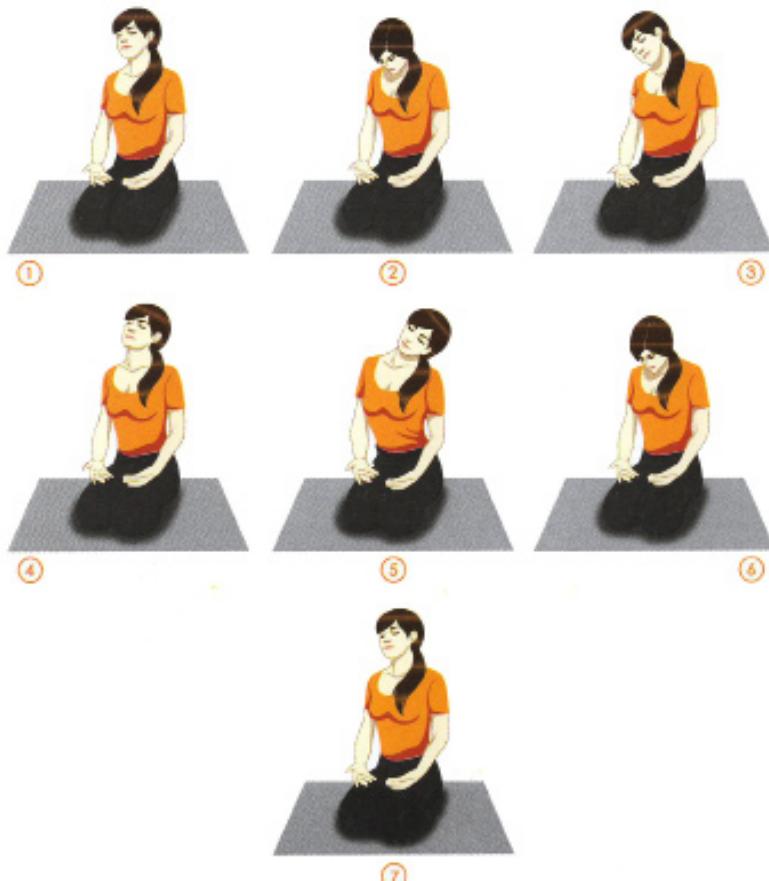
Uvijek uradite zagrijevanje prije nego počnete sa asanama. Zagrijevanje priprema tijelo za poze tako što pojačava cirkulaciju krvi i zagrijeva mišiće. Tako se zagrijeva cijelo tijelo.

Kada radite zagrijevanje budite kao dijete i zabavite se. To će vam pomoći da se opustite i uklonite bilo kakav otpor koji osjećate prije početka vježbanja asana.

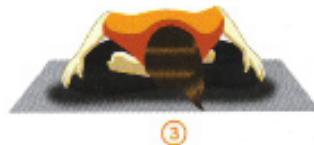
Možete da uradite sljedeća zagrijevanja i budete kreativni u smišljanju svojih sopstvenih.

Klatno





Rotacija tijela



Opušta kukove, struk i donji dio kičme; masira organe za varenje i isteže mišiće nogu.



Daje savitljivost kičmi, ojačava ručne zglobove i ramena, masira organe za varenje, snaži abdomen i poboljšava varenje.

Tigar



①



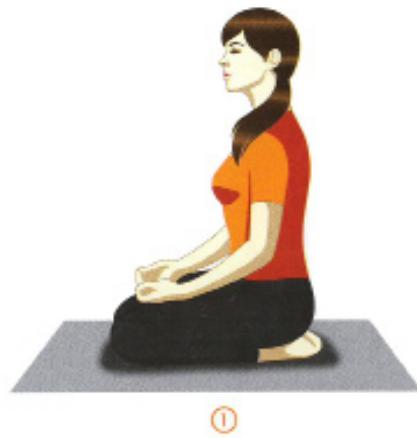
②



③

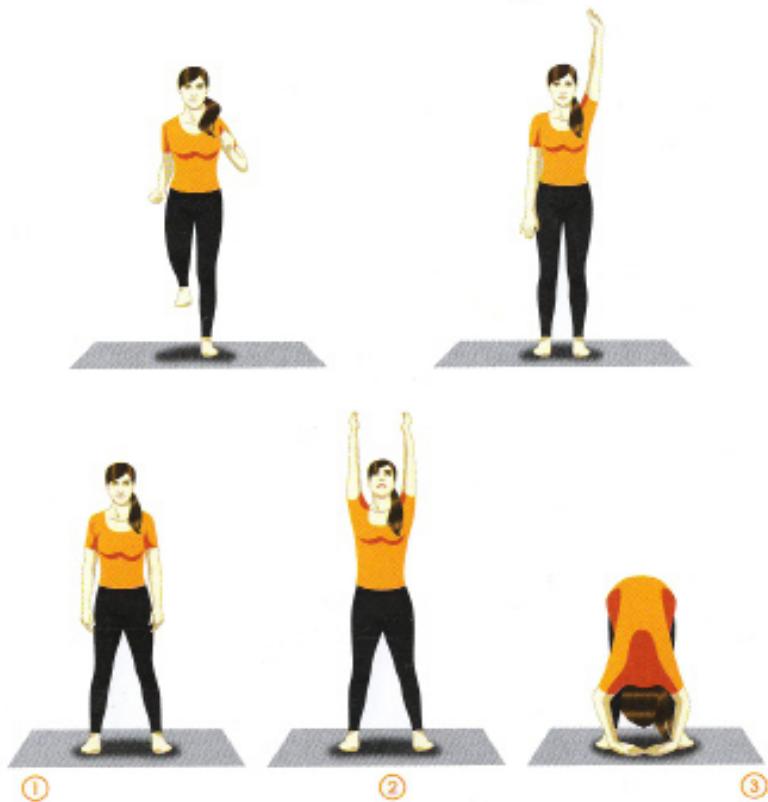


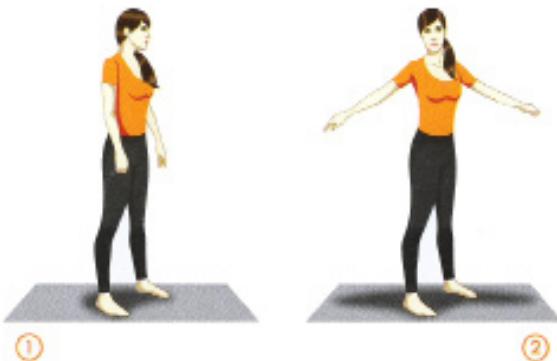
④



Duboka relaksacija leđa, oslobađa zatvor i smiruje nervni sistem.

Hodanje, rotacija ruku brisanje poda





Asane

Koliko držati pozu - Na početku držite pozu 2 do 3 udaha – oko 10 sekundi. Kako napredujemo sa vježbanjem, možemo da držimo pozu 5-6 udaha. To je oko 20-30 sekundi.

Izbeći napetost - Izbegavajte naprezanje u poziciji. Provjeravajte ove pokazatelje: napeto lice, snažno disanje, napet um, nesmirena osećanja.

Dah pokreće tijelo - Dok dišemo ujedno pokrećemo dijelove tijela. Udišemo duboko, a izdišemo sporo i potpuno. Osnovno pravilo je da kada se tijelo isteže onda udišemo, a kada se tijelo opušta onda izdišemo.

Uvijek budi prirodan - Važno je zapamtiti: "Budi prirodan". Kada niste sigurni šta da radite, samo nastavite da dišete. Dišite kako osjetite da je prirodno. Usredsredite se na pozu i obratite pažnju na svoja osjećanja misli i emocije.



Istežte bočne strane tijela i kičmu. Napreže ruke, noge i organe abdomena.

Otklon u stranu 2

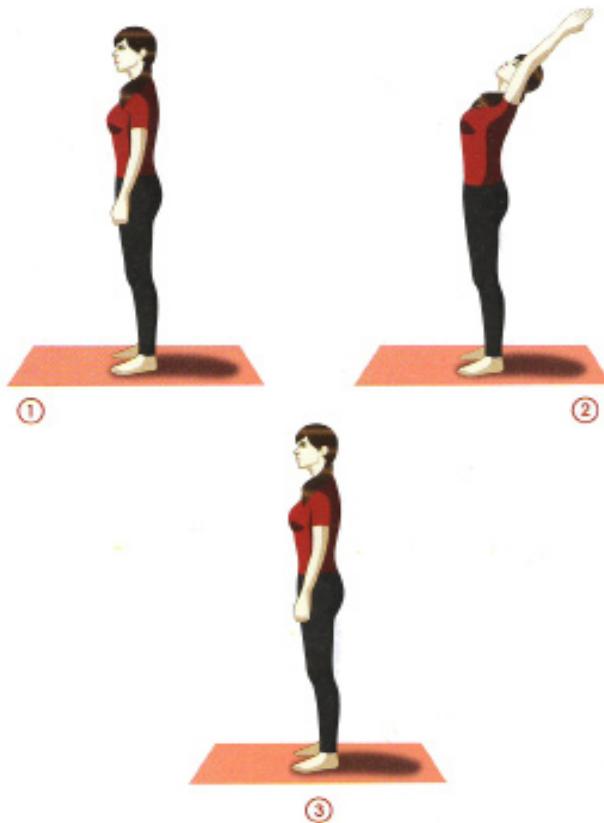


Isteže bočne strane tijela i kičmu. Napreže ruke, noge i organe abdomena.



Isteže sve mišiće zadnje strane tijela, a posebno zadnje strane butina. Jača noge. Okrepljuje nervni sistem povećanjem dotoka krvi. Čini kičmu gipkom. Napreže organe abdomena.

Savijanje nazad

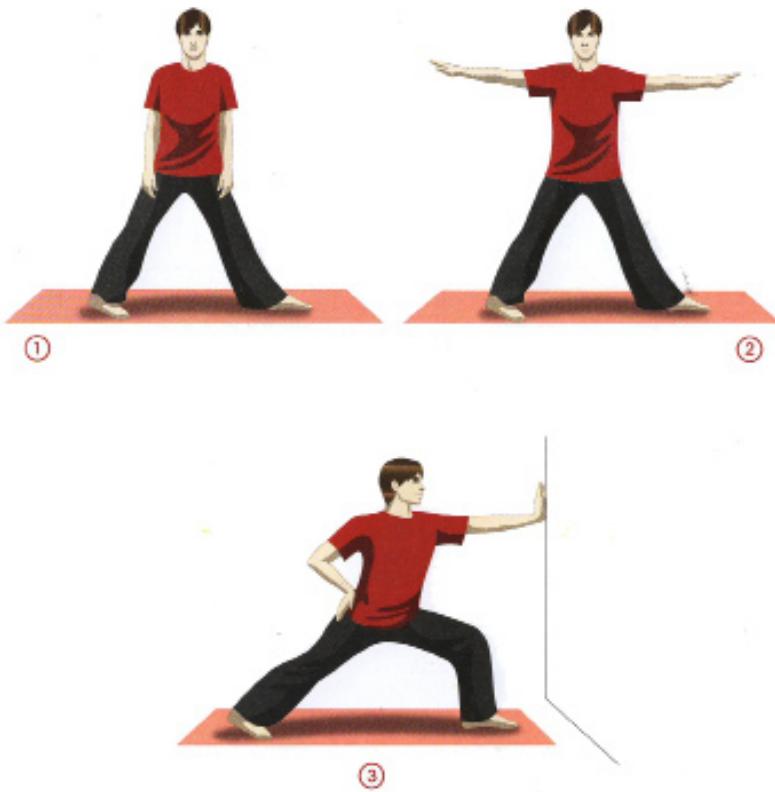


Isteže prednji, gornji dio torzoa. Napreže ruke i ramena.



Poboljšava ravnotežu. Jača i napreže noge, ruke i ramena.

Guranje zida

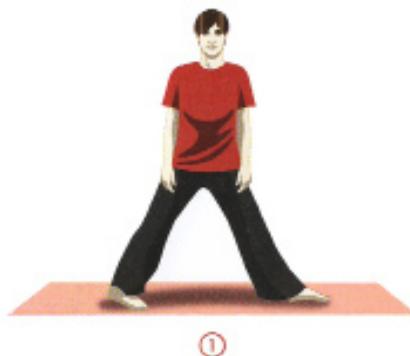


Povećava savitljivost kičme, jača noge i ruke.



Poboljšava ravnotežu. Jača i napreže noge, ruke i ramena.

Ratnik 3++



①



②

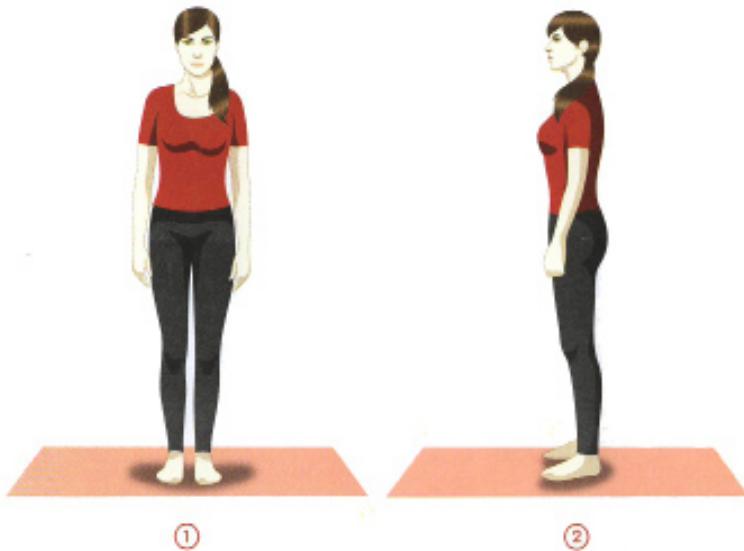
③

Poboljšava ravnotežu. Jača i napreže noge, ruke i ramena.



Isteže bočne strane tijela. Napreže ruke, noge i organe abdomena.
Povećava savitljivost kičme i kukova.

Planina





①



②

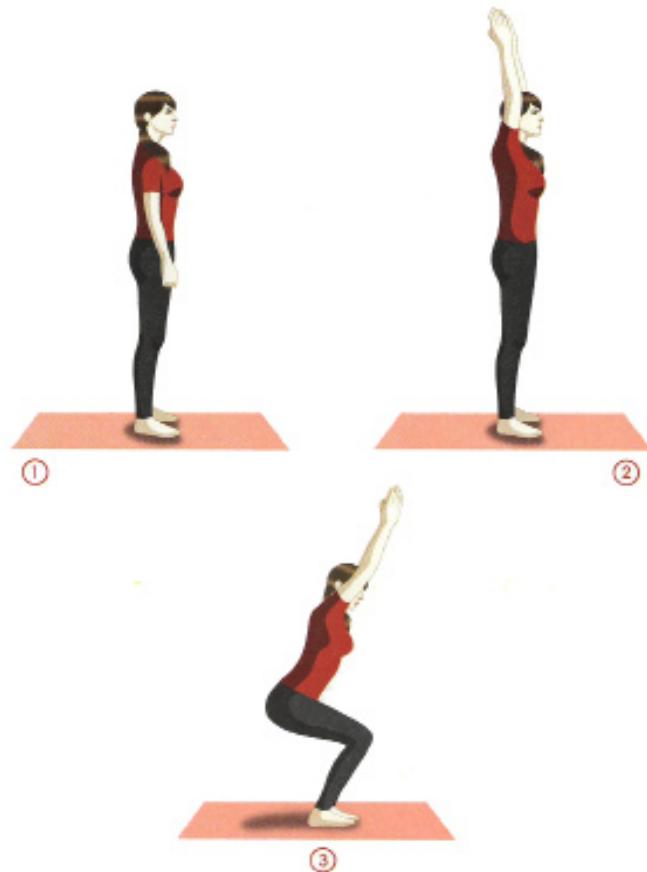


③

④

⑤

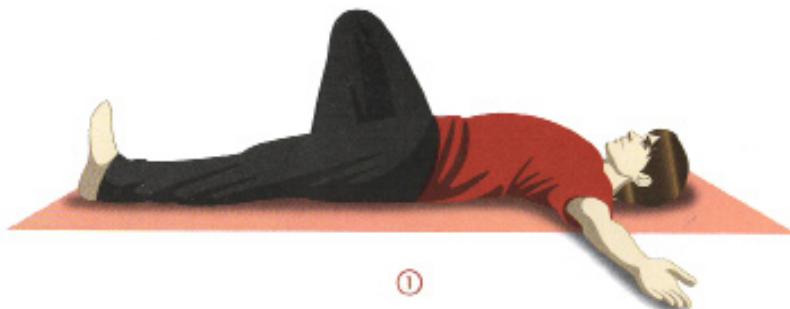
Stolica





Isteži kičmu i kvadricepse. Duboko odmara.

Šiva 2



Isteže i napreže kukove, donji dio leđa, trbušne i vratne mišiće.
Poboljšava varenje i povećava savitljivost kičme.

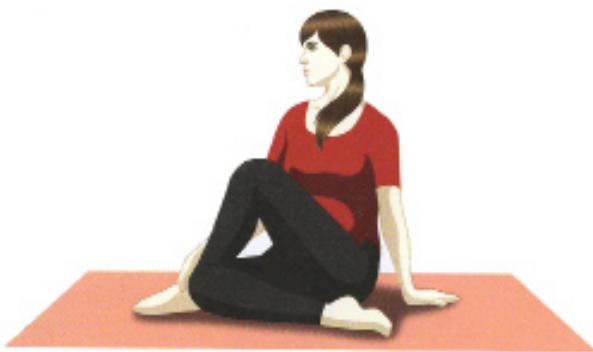


①



②

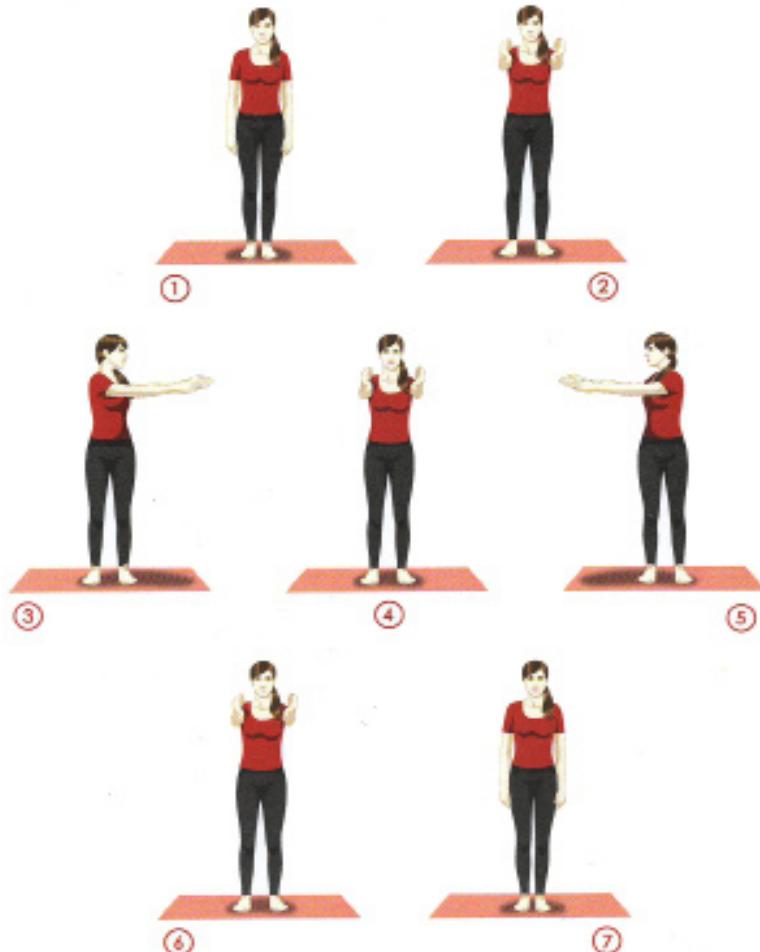
Sjedeći poluokret 2



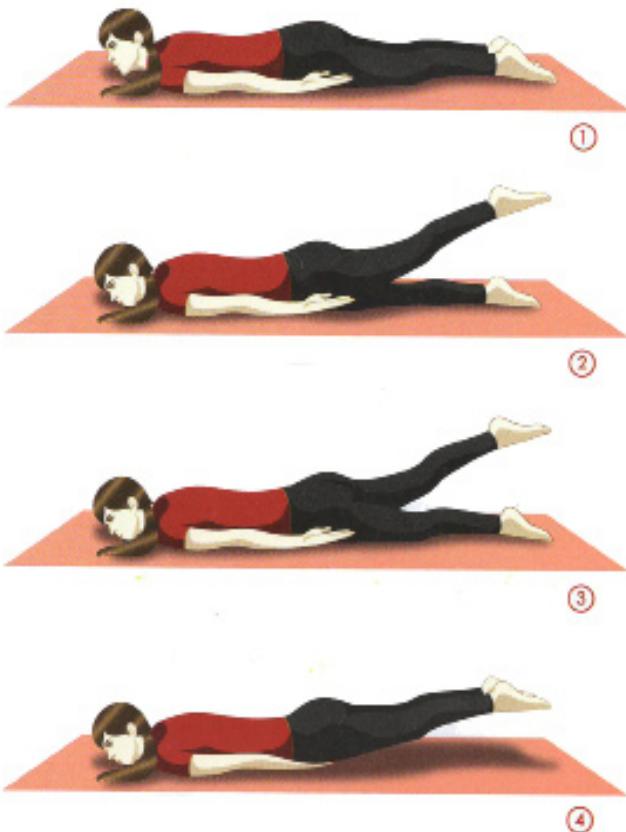
①



②



Skakavac





Sfinga



Kobra

Supermen i činija



③



Grom



①



②



Most

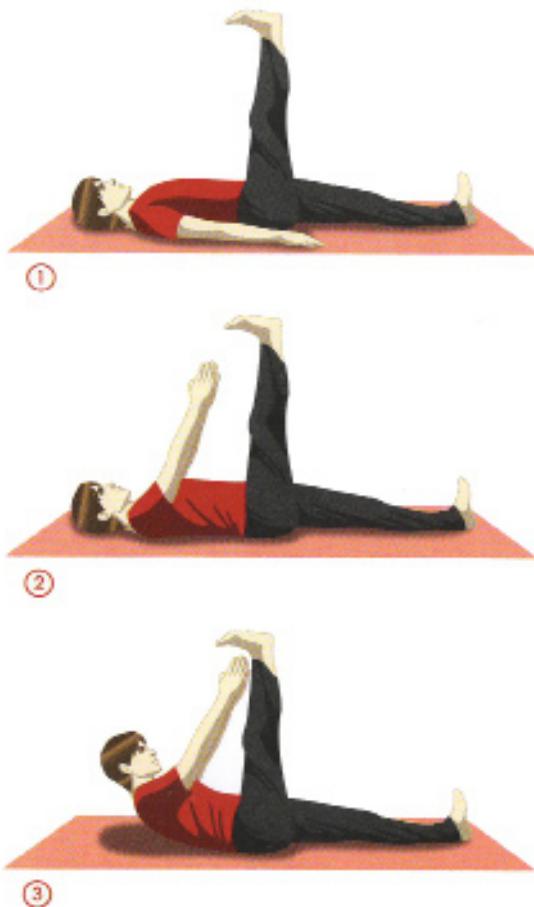


①



②

Podizanje ruku ka stopalu



Položaj jajeta





①



②

Trbušnjaci



①



②



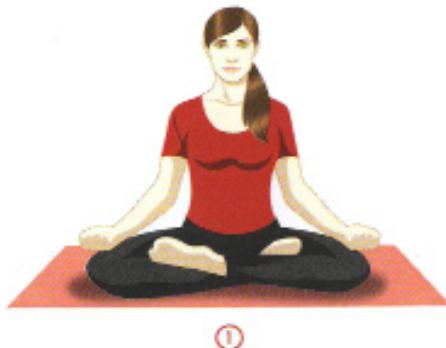
①



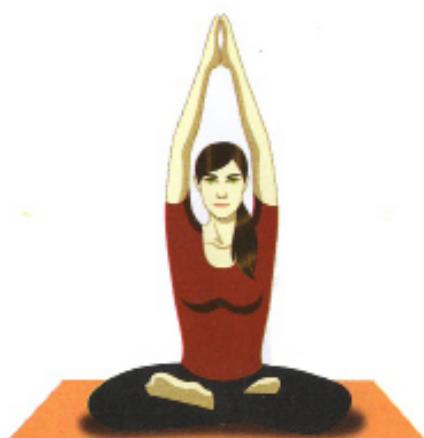
②

Lotus i leptir

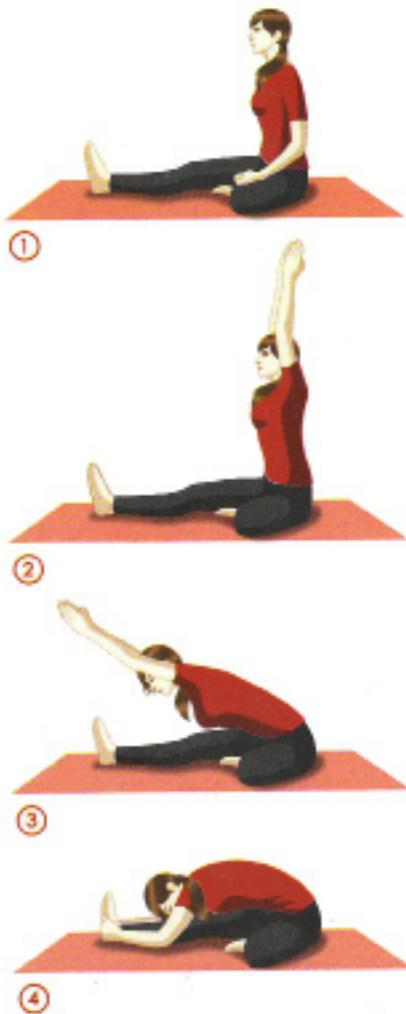




Planina



Pregib naprijed 1



Pregib naprijed 2



①



②



③





Opuštanje

Odmor je sastavni dio vježbanja joge.
Tokom odmora tijelo se smiruje, odmara i upija sve dobrobiti izvođenja asana.

Obavezno se dobro odmorite nakon vježbanja joge.



Položaj djeteta



①

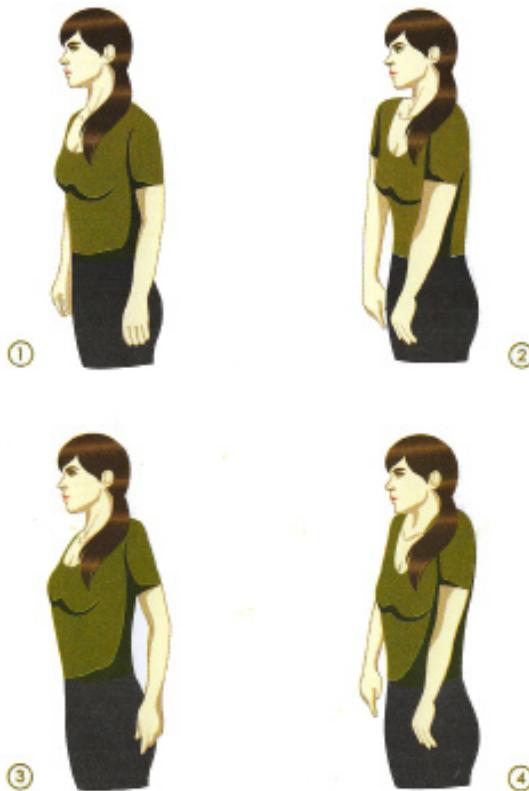


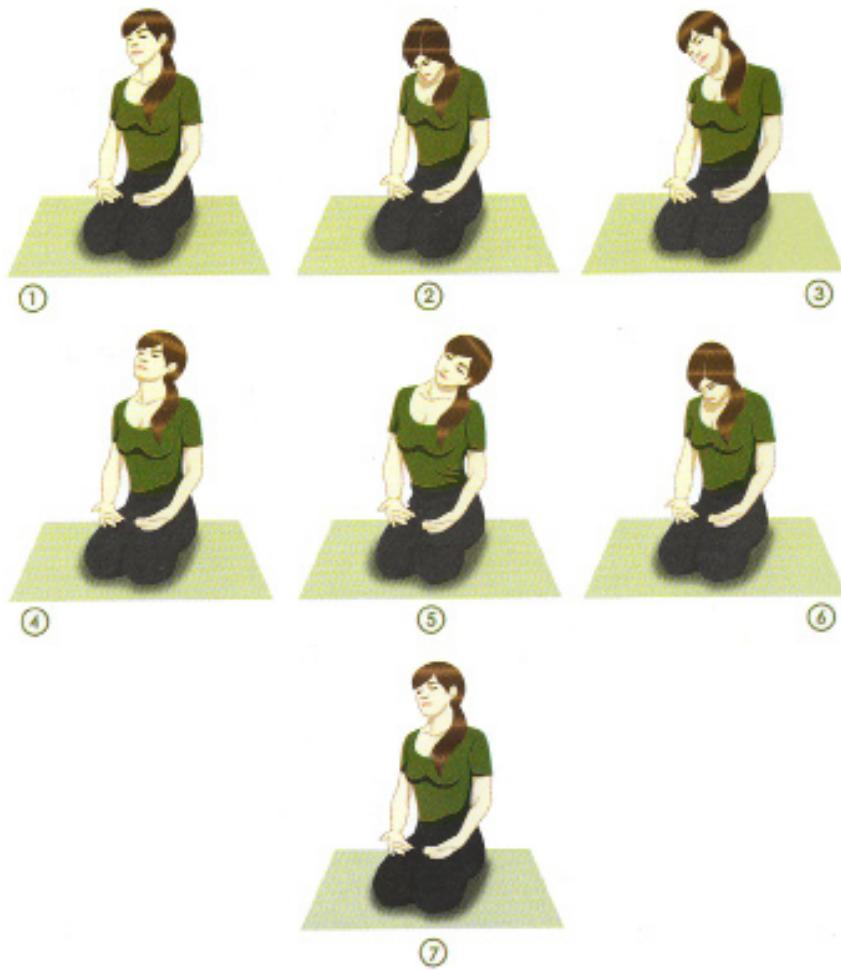
②

Krokodil, položaj mirovanja



Kruženje ramenima







Pozdrav Suncu

Pozdrav Suncu daje dobar prelaz sa zagrijevanja na asane. Nekoliko krugova Pozdrava Suncu, urađenih u brzom ritmu može da zagrije cijelo tijelo i bude dobar kardio trening, a kada se radi u sporom ritmu može da djeluje veoma smirujuće, meditativno i relaksirajuće i ujedno da tijelo napuni energijom.

Pozdrav Suncu se sastoji od 12 poza:

1: Stojimo uspravo, stopala su razdvojena 20 cm i spojimo dlanove u položaj molitve (Namaste)

2: Sa udahom, ispružimo ruke ispred i ka gore, držeći ruke blizu ušiju savijemo se unazad. Ispravite laktove i koljena, zabacite glavu koliko god možete, a da vam je udobno.

3: Uz izdah savijte se naprijed i stavite dlanove na pod (u redu je da savijete koljena ako je potrebno).

4: Savijte koljena i povucite desnu nogu koliko može pozadi. Spustite desno koljeno na pod i pružite stopalo tako da taban bude okrenut ka nebu. Pogledajte gore.

5: Zadržite dah, povucite lijevu nogu pozadi da bude pored desne. Podignite tijelo na nožne prste i dlanove u pravoj liniji, držeći koljena i laktove pravo, a kukove u neutralnom položaju. Gledajte pravo naprijed.

6: Uz izdah, spustite koljena na pod i podižući kukove povucite se unazad. Krećite se naprijed dok spuštate gornji deo tela. Krećite se naprijed paralelno sa podom i blizu poda. Bradu zadržite blizu poda ili je spustite na pod.

7: Sa udahom izdignite se u Kobra položaj – sa šakama ispod ramena i laktovima uz tielo, pete su skupljene. Držte kukove na podu, pažnja je na savijanju iz gornjeg dijela leđa.

8: Uz izdah podignite se u položaj Psa držeći šake nepomično i povlačeći tijelo dok ispravljate kolena i laktove. Podesite položaj stopala unapred ili unazad tako da uz mali izazov spustite pete na pod. Spustite pete, a izdignite kukove. Gurnite gornji dio tijela na dolje i ka nogama.

9: Sa udahom izbacite desno stopalo što više naprijed, lijevo koljeno je na podu. Postavite ruke u liniji sa desnim stopalom i pogledajte gore. Taban lijevog stopala okrenut je ka nebu.

10: Uz izdah privucite lijevo stopalo naprijed uz desnu nogu.

11: Sa udahom ispružite ruke naprijed i ka gore. Uspravite tijelo i savijte sa unazad.

12: Izdahnite, uspravite tijelo, istegnite ruke na gore i sa strane spustite ruke dolje.

• Ovime se kompletira pola kruga Pozdrava Suncu. Da bi završili cijeli krug, ponovite sve od početka pomjerajući prvo lijevu nogu umesto desne, u pozama 4 i 9.

• Ciklus vježbi može da se radi različitim brzinama: brzo, da se zagrije tijelo i vježba srce ili polako da se isprave i istegnu mišići.

Pozdrav Suncu - 1





7



8



9



10



11



12



Art of Living

MEĐUNARODNA FONDACIJA UMJETNOST ŽIVLJENJA - THE ART OF LIVING FOUNDATION

Međunarodna The Art of Living fondacija jedna je od najvećih volonterskih humanitarnih organizacija na svijetu. Ona je neprofitna, obrazovna i humanitarnu NVO (nevladina organizacija), koja radi na oslobođanju od stresa i humanitarnim inicijativama sa jednom od najvećih baza volontera u svijetu. Prisutna je u 155 zemalja, a njeni edukativni programi pomogli su da više od 370 miliona ljudi prevaziđe jedan od najvećih izazova modernog doba – stres, i time znatno unaprijede svoj potencijal u privatnom, profesionalnom i društvenom životu.

The Art of Living fondacija ima savjetodavni status pri UN ECOSOC, članica je Međunarodne alianse protiv gladi, UN Komiteta o mentalnom zdravlju i UN Komiteta o starenju.

Programi The Art of Living fondacije se sprovode u više od 100 univerzitetskih centara (Oxford, MIT, Stenford, Kolumbija, Berkli...), 200 multinacionalnih kompanija (Hp, NASA, Svetska banka, Shell, Sony, Nivea...), u vladama nekih zemalja (Holandija, USA, Argentina, Indija...)

Od 1995. godine medicinska istraživanja širom svijeta ukazuju na pozitivne zdravstvene efekte programa: www.aolresearch.org.

O radu organizacije širom svijeta može se videti na www.artofliving.org.



OSNIVAČ

Osnivač The Art of Living fondacije Šri Sri Ravi Šankar, rođen 1956 godine u Bangaloreu, Indija, vođa ovog humanitarnog pokreta je duhovni učitelj i ambasador mira. Njegova vizija, društvo bez stresa i nasilja ujedinila je milione ljudi širom svijeta u sklopu projekata služenja i seminara Art of Livinga.

NVO "UMJETNOST ŽIVLJENJA CRNE GORE" - THE ART OF LIVING MONTENEGRO

NVO "Umjetnost življenja Crne Gore" je aktivna i registrovana u Podgorici od 2009. godine. Društveno korisne akcije i seminare aktivno sprovodi u Podgorici, Tivtu, Nikšiću, Kotoru, Baru, Budvi, Bijelom Polju, Beranama, Pljevljama, Mojkovcu, Kolšinu i Herceg Novom.

Najveći broj programa održan je za opštu populaciju ljudi, a širom zemlje se održavaju programi u saradnji sa različitim organizacijama i institucijama (fakulteti, škole, kulturni centri, festivali, studija za fizičke aktivnosti, nevladine organizacije i dr.).

Umjetnost življenja Crne Gore je volonterska organizacija, koja okuplja i funkcioniše na entuzijazmu i profesionalnosti svojih članova. Ima 5 međunarodno sertifikovanih trenera i 30 obučenih asistenata za jednotavne programe u svojim lokalnim sredinama.

Posebni programi:

1. Specijalna bolnica za psihijatriju, Dobrota, zavisnici od droge i alkohola i zavisnici sa zatvorskom kaznom
2. JU Kakaricka gora, zavisnici od droge i alkohola
3. ZIKS u Spužu i Bijelom Polju, zaposleni i osuđeni
4. NVO Ekvista i NVO UMI za ljude sa invaliditetom
5. Dom Mladost u Bijeloj za decu bez roditelja
6. Dom Ljubović za mlade u prestupu
7. Kancelarija za rodnu ravnopravnost u Bijelom Polju, za žene u nasilju, bolesti, samohrane majke, nezaposlene, iz seoskih naselja
8. Sekretarijati društvenih djelatnosti u Beranama, Pljevljima, Mojkovcu i Kolašinu, zaposleni u sistemu rada sa osjetljivim grupama i ljudi iz osjetljivih grupa
9. Sklonište za žene i decu žrtve porodičnog nasilja u Nikšiću, za korisnice
10. Dom za starije ljude u Risnu, seminari i druge aktivnosti (umjetnički

programi, druženja)

11. Organizacije OAZA u Bijelom Polju za roditelje dece ometene u razvoju
12. Gimnazija "Slobodan Škerović" u Podgorici, za 150 đaka i 20 nastavnika
13. Dječiji teniski klub u Podgorici
14. Timski seminari za: NVO Mans (Podgorica) i NVO Expeditio (Kotor), SOS Nikšić, Sigurna ženska kuća Podgorica, direktore hotela Splendid (Budva)
15. Napredne edukacije sa instruktorima iz Engleske, Indije, Holandije, Slovenije, Srbije
16. Humanitarne aktivnosti (pomoći ljudima u Kraljevu nakon zemljotresa, pomoći ljudima u Obrenovcu nakon poplava, pomoći ljudima u Makedoniji nakon poplava, pomoći deci u Centru Ljubović, pomoći deci u Bijeloj, pomoći Sigurnoj ženskoj kući u Nikšiću)

Javne akcije:

1. Svjetski dan borbe protiv zloupotreba droge obilježen 25. Juna u Tivtu u saradnji sa Opština Tivat
2. Međunarodni dan joge 21. juna 2015. u 13 gradova, zajedno sa Ambasatom Indije, 7 škola joge, 13 lokalnih samouprava, Nvo Natura i preduzećem Porto Montenegro.
3. Joga u parku – skretanje pažnje na zdrave stilove života i korišćenja javnih prostora – u Kotoru, Tivtu i Podgorici, 2012-2016. u saradnji sa NVO Expeditio (projekat je podržan od Rokfeler Fondacije, Grada Kotor i Tivat, TO Podgorice i Kotor, Morskog dobra)
4. 2010-2015. godine – međunarodna Joga ljetovanja i zimovanja – u Kotoru, Perastu i na Žabljaku, kako bi se ljudi motivisali za zdrav život i istovremeno predstavila ljepota prirode Crne Gore, uz učešće ljudi iz 10-ak zemalja
5. Godine 2011. organizacija je imala edukativne radionice sa mladima na Festivalu "Sa druge strane" u Dodošima. Godine 2011. organizacija je ima-

la edukativne radionice sa opštom populacijom u okviru Dana kreativnosti RUKE u Herceg Novom

6. Svjetski dan disanja, 3. mart 2014. godine obilježen je predavanjima u srednjim i osnovnim školama u Podgorici, Budvi, Kotoru i Tivtu, kako bi se mladima skrenula pažnja na dobrobiti zdravog načina života uz mogućnost korišćenja tehnika disanja

7. Svetski dan sreće, 20. mart 2014. godine je obilježen besplatnim trodnevnim radionicama u Domu za starije ljude Grabovac u Risanu, Domu za decu sa smetnjama sluha u Kotoru i Sigurnoj ženskoj kući u Nikšiću

8. Međunarodni dan volonterstva mladih, 12. april 2014. je obilježen zajedničkom akcijom sa đacima iz škole u Tivtu "Mladost", skupljanjem oko jedne tone pomoći u hrani i kućnoj hemiji za porodice u Tivtu, prema registrima Centra za socijalni rad uz podršku Porto Montenegro

SEMINARI UMJETNOSTI ŽIVLJENJA

Art of Living kurs (Prvi dio, Umjetnost disanja)

Stepen stresa koji utiče na naše živote je podcijenjen. Često um prijanja za bijes, krivicu ili žaljenje za prošlošću, za uznemirenost koja je izazvana anksioznošću i brigom za budućnost. Ova oscilacija uma između prošlosti i budućnosti izaziva tenziju i stres za nas i ljudi oko nas. Dah je veza između tijela i uma.

Elementi kursa:

- praktično znanje da bi se suočili sa dnevnim izazovima u životu
- interaktivne vježbe
- joga, istezanje i vježbe relaksacije
- meditacije i snažne tehnike disanja
- Sudaršan Krija, jedinstvena tehnika disanja

Šri Šri Joga - Put za oslobođanje uma i tijela od stresa

Kompletna disciplina joge, kao i mudrost i tehnike joge, su vam predstavljene na veoma veseo i temeljan način. Kombinacija nježnih i energičnih serija asana vode blagostanju tijela, ali su jednako naglašene i tehnike za dobrobiti uma i duha.

Šri Šri Joga je desetočasovna radionica podijeljena u 5 dana. Idealna je za početnike, kao i za napredne praktikante koji bi željeli još više da obogate svoje psihičko, emocionalno i duhovno blagostanje. Za vise informacija, posjeti Šri Šri Joga Website

Programi za mlade

Upoznajte svoje dijete i Upoznajte svog tinejdžera

Upoznajte svoje dijete (USD) i Upoznajte svog tinejdžera (UST) su dvočasovne radionice za roditelje koje im pomažu da bolje razumeju svoju djecu / tinejdžere i koje čine njihovo roditeljstvo veselom avanturom. Ove radionice ispituju osnovni uzrok obrazaca ponašanja koje primjenjuju djeca i tinejdžeri, i daju roditeljima alate i znanja koja im pomažu da se razvijaju do krajnjih granica njihovih potencijala. Radionice daju roditeljima uvid u to kako djeca i tinejdžeri razmišljaju.

ART Excel (uzrast od 8-13 godina)

ART Excel podržava ukupnu dobrobit djece učeći ih različite osnažujuće tehnike koje donose mir uma, mentalnu bistrinu i fokus, fizičko opuštanje i emotivnu stabilnost. Ova radionice se odvija kroz igre i aktivnosti gdje učenici uče dragocene lekcije o djeljenju s drugima, o radu i igri u harmoniji i o razvijanju osjećaja pripadnosti sa drugima. Djeca počinju lakše da se ispoljavaju, slobodniji su i prirodniji u društvu različitih grupa ljudi. Aktivnosti, kao upoznavanje novog druga svakog dana i slučajni činovi ljubaznosti pomažu učenicima da postanu svjesni potreba drugih ljudi i ohrabruju integraciju ljudskih vrijednosti u svakodnevnim životima.

Radionica za osnaživanje mladih - YES! (uzrast od 14-17 godina)

Seminar za osnaživanje mladih - YES! - za školarce od 14-17 je posvećen omogućavanju mladima da imaju zdravo tijelo, zdrav um i zdrav način života. Ovo činimo nudeći mladima praktične alatke i životne vještine kojima mogu da upravljaju stresom i emocijama. Kad polaznici nauče kako da upravljaju stresom na zdrav način, oni pokazuju veće povjerenje i motivaciju da uspeju u školi i veću sposobnost da naprave zdrave izvore u životnim izazovima.

Mladi se susreću sa emotivnim situacijama kao što je samopotcenjivanje, depresija i nervoza koji su izvori velikog stresa koji sprečavaju učenje. Bez zdrave alternative, učenici se često okreću nezdravim strategijama da se izbore sa ovim problemima uključujući: pušenje, alkohol ili narkotike, agresivnost i nasilje, i povlačenje od društvene interakcije. Kako učenici uče da smanje stres i upravljaju emocijama dobijaju sposobnosti da se fokusiraju i valjano izvode svoje školske aktivnosti, i sposobnost da grade pozitivnije odnose sa vršnjacima, roditeljima i nastavnicima.

Umjetnost meditacije (Sahađ Samadi)

Svako je iskusio meditativno stanje u trenucima duboke radosti ili potpune zaokupljenosti poslom, kada na trenutak um postane tako lak i spokojan.

Sahađ Samadi kurs vas uči kako je moguće ovakve momente vratiti svojom voljom. Ova meditativna tehnika skoro momentalno ublažava probleme vezane za stres i odmara um.

Radionica umjetnost življenja 2 - seminar tišine

Biti u tišini, svesno povlačenje naše energije i pažnje od spoljnijih smetnji je put ka fizičkoj, mentalnoj i duhovnoj obnovi. Prolazeći kroz različite procese u okviru radionice, doživljavamo izvanredan osećaj mira i obnovljene energije.

Karakteristike radionice:

Osvežavajuća joga / Dva ili tri dana vođenog boravka u tišini / Jedinstvene vođene meditacije / Napredne tehnike disanja koje se mogu raditi i kod kuće nakon pohađane radionice / Još dublji uvid u zakone koji vladaju našim umom i emocijama / Radionice se obično drže kao odmor sa smeštajem na mestu sred prirodnih ljepota i mira. Zbog toga većina učesnika radionica svjedoči o njima kao o idealnom odmoru za tijelo, um i dušu.

Preduslov

Radionica Umjetnost življenja 1 ili radionica YES!+

Umjetnost življenja Crne Gore
humanitarna nevladina organizacija
Kralja Nikole 317, 81000 Podgorica, Crna Gora
Kotor: +382 69 406 872
Podgorica: +382 67 266 279, +382 69 461 506
Tivat: +382 69 729 890, +382 67 259 860
E-mail: informacije@artofliving.me
www.artofliving.me

“Bogatstvo osobe se mjeri njenom sposobnošću da dijeli, a ne onim što gomila.”

Šri Šri Ravi Šankar

Ovom brošurom NVO “Umjetnost življenja Crne Gore” želi da ohrabri učesnike da vježbaju jogu. U priručniku su sadržani prikazi osnovnih vježbi i saveti za pravilno praktikovanje joga. Namjera nam je da pomognemo da joga postane svakodnevna praksa onima koji to požele.



Projekat "Joga za fizičko i mentalno zdravlje" sprovodi NVO Umjetnost življenja u okviru većeg projekta "Van izolacije - ostvarivanje prava pacijenata sa mentalnim oboljenjima" koji realizuju NVO Akcija za ljudska prava, Centar za žensko i mirovno obrazovanje ANIMA i Mental Disability Advocacy Center MDAC, a koji finansira Evropska unija.