



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Yoga i meditacija

Joga naglašava povezanost uma i tela i uključuje držanje tela, disanje i meditaciju.

Joga doslovno znači „sjedinenje“ i odnosi se na sjedinenje uma i tela.

Joga je praksa stara 5.000 godina, započeta u drevnoj Indiji.

Redovna vežba joge stvara mentalnu jasnoću i smirenost; povećava svest o telu; ublažava obrasce hroničnog stresa; opušta um; usredsređuje pažnju; i izoštrava koncentraciju.

Prednosti joge su brojne, i pomenućemo neke od njih:

- Smanjenje stresa
- Povećana samosvest
- Manje anksioznosti i depresije
- Poboljšana koncentracija
- Unutrašnji mir i smirenost
- Pozitivniji pogled na sebe / druge
- Povećana svest i prihvatanje tela
- Povećana energija i vitalnost
- Pojačan osećaj kontrole nad sopstvenim telom i umom
- Poboljšano samopouzdanje
- Povećana mentalna jasnoća
- Poboljšano vreme reakcije
- Poboljšana sposobnost učenja i pamćenja
- Povećana sposobnost da budete prisutni u trenutku
- Veća kreativnost
- Poboljšan san
- Povećana emocionalna stabilnost

Šta je važno da znamo kada počinjemo sa jogom?

Pri vežbanju joge veoma su bitni disanje i pažnja, kao i način istezanja.

Dišemo kroz nos (i udah i izdah), trudimo se da dišemo lagano, da produžimo dah i da uskladimo pokret sa dahom.

Vežbe izvodimo svesno, pažnja je na našem telu, pratimo poruke koje nam telo šalje i pokušavamo da otpustimo sve druge misli.

Da bismo mogli pravilno da dišemo, važan je položaj kičme.

**Wellbeing**
Sandra Bundur

Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Bilo da stojimo ili sedimo, potrebno je da ispravimo leđa, tako da kičma zadrži svoje prirodne krivine – lumbalnu, grudnu i vratnu, a ramena blago povučemo unazad i nadole, tako da je grudni koš „otvoren“ i možemo da udahnemo punim plućima.

Što se tiče sedećih položaja u kojima treba duže da boravimo, važno je da položaj bude udoban, da nam pažnja ne bi odlazila na bolno mesto.

Meditacija

Meditacija je vrsta unutrašnje koncentracije koja vam omogućava da se usredsredite na svoja čula, odmaknete se od svojih misli i osećanja i svaki trenutak shvatite kao jedinstveni događaj.

Pomaže nam da razvijemo veću smirenost, jasnoću i uvid u suočavanje i prihvatanje životnih iskustava.

Najstariji zapisi o meditaciji datiraju još iz vremena od nekoliko hiljada godina PNE (moguće čak iz 16. veka PNE), kao integralni delovi najranijih spisa vedskih ili ranih hinduističkih škola.

U periodu oko 5. veka PNE, pronalazimo beleške o posebnim vrstama meditacije koje sad već čine deo kineskog taoizma i indijske budističke tradicije.

Šezdesetih godina 20. veka došlo je do prave eksplozije interesovanja za meditaciju, na čelu sa indijskim guruom, Mahariši Mahešom, učiteljem joge čije učenje se zove transcendentalna meditacija.

U današnje vreme najnovija istraživanja potvrđuju da svaki deseti Amerikanac meditira, a u mnogim religijskim ritualima meditacija i dalje igra središnju ulogu.

Jedna od tehnika meditacije je Koncentrativna meditacija, koja koristi reč (mantru), predmet (npr. Plamen sveće) ili senzaciju (npr. Disanje) za fokusiranje uma. Ako vam se um počne zanositi, usmerite pažnju na reč, predmet ili senzaciju.

Za meditaciju je potrebno mirno, ili što mirnije, okruženje.

Poželjno je smestiti se u udoban položaj. Mnogi za meditaciju koriste tzv. položaj lotosovog cveta (ukrštenih nogu i ruku lako položenih na kolena, uz zatvorene ili poluzatvorene oči).