

OTRESI SE STRESA Z JOGO



BIZNIS
ZEMLJEVID
USPEHA

-MNGK.



TANJA BAČA



predstavlja:

Otresi se stresa z jogo



Moje ime je Tanja, sem učiteljica joge, trenerka za ženske, svetovalka za uravnoteženo prehrano ter Reiki in NLP praktik. Ustvarjam programe, namenjene ženskam, da bi postale bolj zdrave, sijoče in polne energije. Skozi svoje programe zelo jasno in glasno predajam pomembno sporočilo: lahko se imaš rada točno takšna kot si v tem trenutku, obenem pa lepo skrbiš zase in postajaš najboljša verzija sebe. Pod mojim okriljem je vadilo že več kot 3000 žensk, najbolj pa sem ponosna na tistih nekaj 100, ki z mano vztraja že več let.

KONTAKTI:

Telefon: +386 70 595 950

FB: [tanja.zdravainfit](https://www.facebook.com/tanja.zdravainfit)

Spletna stran: www.zdravainfit.si

IG: [tanja_zdravainfit](https://www.instagram.com/tanja_zdravainfit)

UVOD

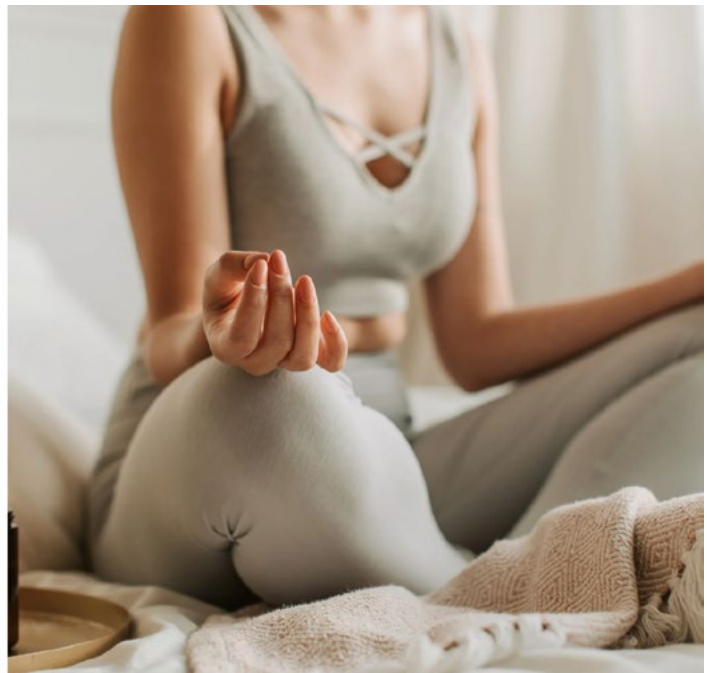
Joga je celovit sistem življenjskega stila in odnosa do življenja, katerega končni cilj je ta, da zaužijemo življenje v duhovni svobodi. Joga skozi vse svoje nauke, tehnike in priporočila išče ravnovesje telesa in uma ter življenje v sožitju z naravo in z drugimi bitji.

Razlogi, zakaj se ljudje odločajo za vadbo joge, so običajno težave in bolečine v predelu hrbtenice, sprostitvev, izboljšanje splošnega zdravja in blaženje stresa. Osnovna naloga učiteljev joge je, da te temeljne potrebe zadovoljimo, nato pa vadečega usmerimo globlje v prakso, če za to izrazi željo – običajno se to zgodi povsem organsko.

Redna praksa joge vodi v notranji mir in ravnovesje, nam pomaga bolje obvladovati stresne situacije, izboljša kognitivne funkcije in jasnost uma, pomaga izboljšati samozavest in samopodobo ter nam omogoča doživljanje dogodkov iz drugačne perspektive.

Joga

- sprosti telesne napetosti, ki jih ustvarja stres
- aktivira parasimpatični živčni sistem
- krepi živčni sistem in umiri um, tako nam omogoči, da delujemo skladno z našimi najvišjimi potenciali



PREGLED TEČAJA

MODUL 1: UVOD V PROGRAM OTRESI SE STRESA Z JOGO

1x video:

- Razlaga tehnik in praks, ki jih bomo izvajali v programu

MODUL 2: JOGA ZA ZDRAVO IN ČILO TELO

Sodobna znanost je potrdila mnogotere dobrobiti prakse joge na zdravje človeka. Pravijo, da ima zdrav človek mnoge želje, bolan pa eno samo. Začnimo torej na začetku.

Joga je lahko nežna vadba, ki ne zahteva velikih telesnih naporov. Lahko pa je telesno izjemno zahtevna, stranski učinek redne prakse pa je zagotovo bolj gibko, močno in zdravo telo.

2x video:

- 20-minutna joga v pisarni
- 20-minutna joga za dobro jutro ali lahko noč

MODUL 3: DIHALNE VAJE ZA BLAŽENJE STRESA

Sproščanje stresa spada med najpogostejše razloge, zakaj se čedalje več ljudi zateka k jogi. Živimo v hitrem svetu, kjer smo nenehno pod pritiskom visokih pričakovanj in tekmovalno naravnane družbe. Obdani smo s presežkom informacij, ki jih naš um nenehno obdeluje in se s tem bremeni. Nujno potrebujemo protiutež, da si povrnemo ravnovesje in posledično tudi zdravje.

2x video:

- 10-minut; Uvod z razlago vaje
- 5-minutna vaja dihanja za blaženje stresa (kadarkoli čez dan)

MODUL 4: RAZVIJ SVOJ POTENCIAL

Misli so kot otrok, ki ga moramo vzgojiti, da lahko potem od njega pričakujemo zeleno vedenje.

In ravno to počnemo s praksami joge. Vzgajamo um, ki kot opica iz veje na vejo skače iz ene misli na drugo. Tukaj ni povezanosti. Tukaj ni življenja. Um je v sodobnem svetu naš največji sovražnik, lahko pa postane naš največji zaveznik. Pri tem nam lahko pomagajo jogijske prakse.

2x video:

- 10-15 minut; Uvod z razlago: Praksa Dharane
- 10-minutna vodena praksa dharane

UVOD V PROGRAM

Stres je odziv organizma na situacijo, kjer se počutimo ogroženi. To se lahko zgodi zaradi negotovosti ob neki novi situaciji, zaradi neke nevarnosti in, kar je danes najpogostejši pojav, zaradi preobremenjenosti. Ko je stres kratkotrajen, ima lahko pozitiven vpliva, saj nam pomaga, da se lažje spopademo z nastalo »stresno« situacijo. »Vklopi se« simpatični živčni sistem, katerega naloga je, da nas pripravi za boj ali beg. Imamo več energije, počutimo se bolj motivirani in smo celo bolj ustvarjalni.

Težava je, ko stres postane naš stalni spremljevalec. V tem primeru gremo iz faze alarma, preko odpora in na koncu pristanemo v stanju izjemne izčrpanosti. Znaki, da je potrebno ukrepati so izgorelost, utrujenost, izguba nadzora, pomanjkanje koncentracije, čustvena otopelost, razdražljivost, jeza, depresija, samokritičnost.

Daljši čas izpostavljenosti stresu se na telesni ravni, kot posledica oslabitve delovanje imunskega sistema organizma, kaže predvsem na zdravju posameznika, kar 2/3 obiskovalcev zdravstvenih ustanov bilo na račun stresa.

Vaje joge, ki jih bomo izvajali v programu Otresi se stresa z jogo, proizvajajo energijo v telesu, stimulirajo celice in sproščajo napetost mišic. Pri stresu se namreč napetost skladišči v mišicah, diafragmi in v celotnem živčnem sistemu.

Z jogijskimi tehnikami vplivamo na parasimpatični živčni sistem ter s tem organizmu vračamo ravnovesje. Telo in um se umirita in regenerirata, okrepljen živčni sistem – na telesnem in mentalnem nivoju – pa nam omogoča večjo zmožnost obvladovanja stresa in stresne situacije. Joga je celostna praksa s katero krepimo naše potenciale in delujemo na najboljši telesni in umski zmogljivosti.

Stres

- stres je naraven odziv organizma, ki nam omogoči, da se lažje spopademo z nastalo "nevarno" situacijo
- aktivira se simpatični živčni sistem
- kratkotrajen stres je pozitiven, nevarnost je stres, ki se nadaljuje daljše obdobje



Prakse, ki jih bomo izvajali tekom programa so joga vadba z asanami, dihalne vaje z usmerjanjem energije in praksa koncentracije.

Pripravila sem vam prakso joge v pisarni, ki jo lahko izvedete vsak dan kot aktivni premor od dela, tako prevetrite telo, si povrnete energijo in izboljšate fokus, tako osvežene nadaljujete v svoj dan in delujete po svojih najboljših zmogljivostih.

Drugo prakso lahko izvedete bodisi zjutraj, pred odhodom na delo, ali zvečer pred spanjem. Praksa je umirjena, tako bodisi mirno in čuječno vstopite v nov dan ali pa odložite bremena preden ležete v krepčilni spanec.

V tretjem modulu vas bom naučila dihalne tehnike, ki jo lahko izvedete večkrat skozi dan, predvsem pred pomembnimi sestanki, da se umirite in fokusirate. V kratkem uvodu vam razložim vajo, nato pa vas po korakih vodim in jo skupaj izvedeva.

Zadnjo vajo pa izvajate doma, zjutraj in/ ali zvečer. Je praksa koncentracije, s katero discipliniramo svoj um ter tako krepimo njegove zmogljivosti. Vajo izvajamo, da bi izboljšali spomin, zmožnost ohranjanja osredotočenosti in tudi da z ukročenim umom vstopamo v globlje plasti sebe in se povezujemo s svojo intuicijo.

Želim vam odlične rezultate pri obvladovanju stresa in veliko poslovnih uspehov.

Tehnike koncentracije

- osredotočanje na dihanje
- osredotočanje na bitje srca
- uporabljamo lahko mantre ali afirmacije
- strmenje v fiksno točko, najpogosteje plamen



URAVNAVANJE STRESA Z DIHANJEM

Raven naše vitalnosti je neposredno povezana s kvaliteto našega diha: tako pomemben dejavnik vsesplošnega zdravja in počutja, pa tako malo pozornosti mu namenimo. S pravilnim dihanjem zagotavljamo telesu več vitalnosti, zdravja, boljše umske zmogljivosti in več zadovoljstva.

STRES IN DIHANJE

Naš um in dih sta neposredno povezana, zato je kvaliteta našega diha perfektna preslikava našega duševnega stanja. A dobra novica je ta, da tako kot um vpliva na naš dih, lahko z dihom delujemo na naš um.

Dih je most med našim telesom in umom. Dihanje vpliva na delovanje avtonomnega živčnega sistema – počasno in globoko dihanje ga uravnovesi in nas sprošča. Ko smo pod stresom, sploh v kombinaciji s pomanjkanjem zadostne telesne aktivnosti in sedečim življenjskim slogom, pa je naše dihanje plitvejše, prsno.

Dih je most med telesom in umom

- ko smo umirjeni, dihamo počasi in globoko
- hiter in plitev dih imamo, ko smo razburjeni, napeti in pod stresom
- tako kot čustveno-mentalno stanje vpliva na dih, lahko z dihom vplivamo na čustveno-mentalno stanje



PRANAJAMA

Pogosto pranajamo označujemo kot skupino dihalnih tehnik, vendar je to reduktivno. S pranajamo si želimo vplivati na naše energetsko telo (Pranamaya koša), ki je most med našim fizičnim telesom (Annamaya koša) in mentalnim telesom (Manomaya koša).

Pranajama je torej most med telesom in umom. S pomočjo nadzora diha prek našega fizičnega telesa vplivamo na naš um.

Pranajama

- usmerjanje in obvladovanje življenjske energije
- most med fizičnim telesom in mentalnim telesom



PRANA

Prana je življenjska sila, kozmična energija, ki prežema vsako živo materijo. Največ prane prejemamo preko dihanja, pa tudi preko sonca, hrane in vode. S tehnikami pranajame pridobivamo, kopičimo, nadziramo in usmerjamo prano v telesu. Um sodobnega človeka, ki je razpršen in skače iz ene misli na drugo (opiči um), je največji porabnik prane.

Razpršene misli trošijo prano, medtem ko osredotočen um prano vsrka. Že nekaj minut dnevno naredi razliko. Zanimivo je to, da ima osredotočeno dihanje takojšnji vpliv na naše počutje.

Dolgoročno pa koristi redne prakse pranajame segajo preko telesnih učinkov v naše subtilnejše plasti.

Prana

- kozmična energija, ki prežema vsako živo materijo
- s tehnikami pranajame pridobivamo, kopičimo, nadziramo in usmerjamo prano v telesu



IZENAČEN DIH

Za zmanjšanje stresa in umiritev miselnih vrtincev niso potrebne zapletene tehnike diha in napredno znanje. Preprosta vaja, ki jo lahko tudi večkrat skozi dan izvedete je izenačen dih.

Navodila: sedite zravnano v poljubnem položaju na tleh ali na stolu, ramena so sproščena, roke počivajo na stegnih. Zaprete oči, sprostite mišice na obrazu. Naredite nekaj dihov in zgolj opazujete: je dihanje plitvo ali globoko, hitro ali počasno? Nato pa zavestno pošljete dih globlje v trebuh in vzpostavite dihanje s celotnimi pljuči. Najprej napolnite trebuh, nato osrednji del in na koncu še zgornji del pljuč. Izdihnete po obratnem vrstnem redu. Že to vas bo sprostilo in umirilo živčni sistem. Zdaj pa izenačite dolžino vdiha in izdiha. Dihate počasi in enakomerno. Kasneje lahko dodate vajo še zadrževanje diha na polna pljuča, da se poživite, ali na prazna, da se umirite. Izenačen dih lahko kombinirate z Ujjayi dihom, kjer rahlo priprete grlo, tako lažje upočasnite dih in ga harmonizirate.

Dovolj je že 5 minut te preproste vaje in takoj boste zaznali njene učinke.

DHARANA

Ko praktikant začetnik govori o meditaciji (=dhyana), bi bilo pravilneje uporabiti besedno zvezo praksa koncentracije (=dharana).

Joga Sutre opredelijo meditacijo, kot neprekinjen tok koncentracije uma na predmet osredotočenja. Torej meditacija je posledica koncentracije, oziroma podaljšana koncentracija.

Stanje meditacije dosežemo, ko je naš um že ukročen in lahko dalj časa brez prekinitve zadržujemo pozornost na objektu koncentracije. Najugodnejši čas za prakso koncentracije, kasneje meditacije -je zjutraj. Za začetek je dovolj 10 minut na dan, sčasoma pa dolžino podaljšujemo. Vsak dan naj bi meditirali toliko minut, kolikor smo stari.

Praksa začetnika je običajno osredotočanje na dih ali na bitje srca. Lahko pa tudi uporabljate mantre ali afirmacije. Uporabite tisto metodo, kjer najlažje ohranjate osredotočenost. Z redno prakso koncentracije, meditacije se napolnimo s prano, kar našemu telesu in umu vrača vitalnost in ga pomlajuje.

[illegible]