

Naučite se pomagati Sebi in drugim. Preventivno in kurativno.

300 urni program Parinama joga terapija

Januar 2015 – junija 2016 / (18 vikendov)

Teoretično in izkustveno spoznajte fizične in notranje tehnike joge, katere lahko uporabimo kot terapijo, ki vodi k boljšemu celostnemu zdravju. Začnite dojemati zdravje in bolezen na celosten način.

Na vsakem od modulov bomo spoznavali različne tehnike joge in somatike, ki bodo vključevale : Delo s telesom. Funkcionalna in strukturna praksa joga asane. Mikro gibi telesa za ustvarjanje optimalnega mišičnega tonusa in posledično boljše delovanje živčnega sistema. Uporabo jogijskih pripomočkov. Uporabo kreativnih in varnih zaporedij gibov. Razumevanje, da je telo sodobnega človeka postalo pokopališče neizraženih čustev in škodljivih gibalnih in miselnih vzorcev.

Program Parinama joga terapije je osnovan na štirih temeljih :

1. Terapevtskih učenjih fizičnih in subtilnih tehnik joge. Te primarno izhajajo iz učenj BSK Iyengarja in profesorja Krishnamacyharje. Poleg natančnega učenja joga asan bomo veliko pozornost namenili uporabi pripomočkov in lažjih prilagoditev klasičnih asan. Dodatno bo velik poudarek na uporabi diha, zvoka in uma v procesu zdravljenja.

2. Somatskih tehnikah. Spoznali boste raznovrstne nenasilne gibalne tehnike in sekvence, ki vključujejo makro in mikro gibe posameznih sklepov in mišic. Takšne tehnike vodijo v bolj harmonično in lahkotno delovanje fizičnega telesa in živčnega sistema. Somatske gibalne tehnike učinkovito zmanjšajo bolečine v telesu in umirijo preveč aktiven živčni sistem.

3. Sodobnih dognanjih fizioterapije, kineziologije, biopsihologije in biofeedbacka. V Parinama joga terapiji upoštevamo najnovejše trende in izsledke raziskav sodobne znanosti, ki omogočajo varno in učinkovito terapijo za telo in um.

4. Terapevtskih kontekstih sporočil in učenj avtentičnih starih tekstov joge : Upanišad, Bhagavad Gite, Patanjalijevih Joga suter in Hatha joga pradipike. Poudarek bo na praktični in terapevtski uporabi globljih in pogosto skritih učenj.

Program bodo vodili:



Blaž Bertonec,
učitelj joge eRYT 500,
somatski gibalni
pedagog in holističen
joga terapevt



Biljana Dušič,
dr. medicine,
ajurvedska svetovalka



Mojca Glušič,
dr. medicine,
specialistka radiologinja

Program je sestavljen iz šestih modulov. Vsak modul poteka tri vikende (šest dni). Izjema je prvi modul, ki poteka štiri dni, v ceno prvega modula pa je vključen zadnji vikend programa.

Modul I. (januar – februar 2015)

Uvod v joga terapijo (dva vikenda ter zaključni vikend)

Predstavitev osnovnih konceptov joge kot terapije. Spoznajte azijsko razumevanje zdravja in bolezni ter razumite holistično strukturo človeka, ki vključuje in presega fizično telo. Razširite svoje razumevanje in izkušnjo avtentične joge in se naučite videti človeka kot celoto. Vsak dan programa boste izvajali prakso terapevtske asane, pranajame in meditacije.

Modul II. (april – junij 2015)

Terapija za fizično telo. Joga za hrbtenico, sklepe, mišice in notranje organe.

Spoznajte fizične in subtilne tehnike joge, ki direktno vplivajo na zdravje skeletnega in mišičnega sistema človeka. Pogosta sodobna obolenja hrbtenice, kronična mišična napetost in oslabiljenost mišic. Naučite se videti in čutiti mišična neravnovesja pri sebi in drugih.

Modul III. (september – november 2015)

Ajurveda (tradicionalna indijska medicina) – pot do celostnega zdravja.

Ajurveda je sestrška veda tradicionalne joge. V joga terapiji uporabljamo priporočila in učenja indijske ajurvede kolikor je to mogoče in smiselno za potrebe sodobnega človeka. Ajurveda, podobno kot joga, raziskuje človeka na celostni način. Za izboljšanje zdravja moramo zato biti pozorni na prehrano, življenjski stil in redno uporabo starih in naravnih načinov zdravljenja (uporaba olj in zelišč ter izločanje toksinov iz našega sistema). Vodi dr. Biljana Dušič.

Modul IV. (november 2015 – januar 2016)

Pogosta obolenja sodobnega človeka in joga

Spoznali boste naslednje bolezni in aplikacijo tehnik joga terapije: sladkorna bolezen (diabetes), visok krvni pritisk (hipertenzija), različne vrste raka, glavoboli in migrene.

Modul V. (februar – marec 2016)

Živčni sistem in dihanje

Spoznajte teoretične in praktične osnove biofeedbacka. Spoznali boste naslednje bolezni in aplikacijo tehnik joga terapije: MS (multipla skleroza), paradoksalno dihanje, hiperventilacija, astma, demenca, srčni infarkt in možganska kap.

Modul VI. (april – maj 2016)

Stres, anksioznost, depresija

Poglobite razumevanje kako negativen stres vpliv na telo, um in zdravje. Posebno pozornost bomo en vikend namenili vse večjemu zdravstvenemu problemu, ki bo po ocenah WHO (svetovne zdravstvene organizacije) postal največji mentalni problem leta 2030: anksioznosti. Joga pozna učinkovita orodja za zmanjšanje simptomov in vzrokov.

Zaključni vikend (Junij 2016)

Integracija različnih pristopov, vprašanja, predstavitev praktičnih študij primerov v skupini.

** Ob začetku vsakega novega modula bo potekal pisni izpit iz tematike prejšnjega modula!

Program poteka ob sobotah in nedeljah od 09.00 do 17.00 ure.

Vaša investicija: 590 Eur za en modul (6 dni) ali 3.200 EUR v enkratnem znesku (za celotni program).

Prijave na program: parinama.center@gmail.com ali pa pokličite Blaža za več informacij na 041/ 456 237.