



DRUŠTVO JOGA V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU NOVO MESTO
Prešernov trg 8, 8000 Novo mesto
telefon: 040 615 000, e-mail: novo.mesto@jvvz.org

Vabilo na tečaj

HATHA JOGA KRIJE I. DEL – TEHNIKE ČIŠČENJA TELESA v soboto, 18. januarja 2020, ob 9. uri

Hatha joga je pot notranjega in zunanjega čiščenja telesa. Je sopotnica štirih glavnih poti tradicionalne joge. Redna vadba hatha joga kriji oziroma tehnik hatha joge iz telesa izloči strupe in služi ter ga pomlajuje. Hkrati se na psihičnem nivoju čistijo naše misli, krepimo pa tudi moč volje, sposobnost koncentracije in samokontrole.

Agnisar krija – aktiviranje prebavnega ognja

- spodbuja in uravnava delovanje prebavnega sistema
- pospešuje presnovo
- povečuje telesno odpornost in pomaga proti sladkorni bolezni

Nauli – masaža organov trebušne votline

- krepi trebušne mišice
- preprečuje sladkorno bolezen
- pomaga proti kožnim boleznim in zgagi



Kundžal krija – čiščenje želodca

- stimulira delovanje vseh trebušnih organov
- izboljšuje prebavo
- odpravlja neprijeten zadah iz ust
- lajša prehlad, astmo, bronhitis
- pomaga odpraviti čustvene blokade
- lajša občutek teže v srcu zaradi notranjih konfliktov in zunanjih pritiskov





DRUŠTVO JOGA V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU NOVO MESTO
Prešernov trg 8, 8000 Novo mesto
telefon: 040 615 000, e-mail: novo.mesto@jvvz.org

Džal neti – čiščenje nosu

- čisti dihalne poti, izboljšuje pretok zraka skozi nos
- lajša ali preprečuje bolezni dihalnega trakta (prehlad, vnetje sinusov, seneni nahod ipd.)
- izboljšuje sluh, vid, vonj, okus
- blaži mišično napetost obraza in pomaga vzdrževati svež in mladosten videz
- blaži zaskrbljenost, jezo in depresijo
- lajša glavobol
- izboljšuje zbranost in spomin
- uravnoteža levo in desno možgansko hemisfero
- harmonizira celo telo



Ne vadimo pri prehladu, vnetju sinusov in ušes. Ne vadimo pred spanjem.

Kapalbhati pranajama – čiščenje čelnih sinusov

- obnavlja energijo
- lajša težave pri vnetju sinusov
- čisti nos, krepi dihalne organe
- pomirja in pomaga proti stresu

Tratak – koncentracija na točko

- čisti um in misli
- izboljšuje koncentracijo in spomin
- krepi moč volje
- izboljšuje vid
- sprošča in uravnoteža živčni sistem
- blaži zaskrbljenost, depresijo in nespečnost
- razvija vizualizacijo, intuitivnost in voljo

Tratak ni primeren za osebe, ki imajo duševne težave (nagnjenost k shizofreniji, halucinacijam).





DRUŠTVO JOGA V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU NOVO MESTO
Prešernov trg 8, 8000 Novo mesto
telefon: 040 615 000, e-mail: novo.mesto@jvvz.org

Kaj je potrebno še vedeti?

Tehnike hatha joge izvajamo tešči, to je zelo pomembno. Tako kot pri redni vadbi se oblecimo v udobna oblačila, s seboj pa lahko prinesemo dodaten par nogavic.

Tehnik hatha joge ne izvajajo nosečnice, duševni in srčni bolniki ter ljudje z zelo nizkim krvnim tlakom, z ledvičnimi ali žolčnimi kamni, z obolelimi ledvicami, z želodčnimi težavami (vnetje želodčne sluznice, rana na želodcu), pri vnetju slepiča, kili in sladkorni bolezni.

Tečaj bomo izvedli v prostorih Društva Joga v vsakdanjem življenju Novo mesto na Prešernovem trgu 8, in sicer v soboto 18. 1. 2020 ob 9. uri. Predvidoma bomo zaključili okoli 12. ure. Prijavite se lahko na naslovu novo.mesto@jvvz.org ali pri svojem inštruktorju (število prijav je omejeno na 20 udeležencev). Udeležba je brezplačna.

Želimo vam uspešno izvajanje in obilo zdravja!