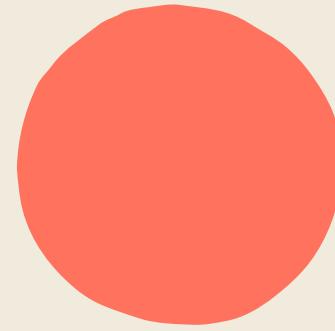


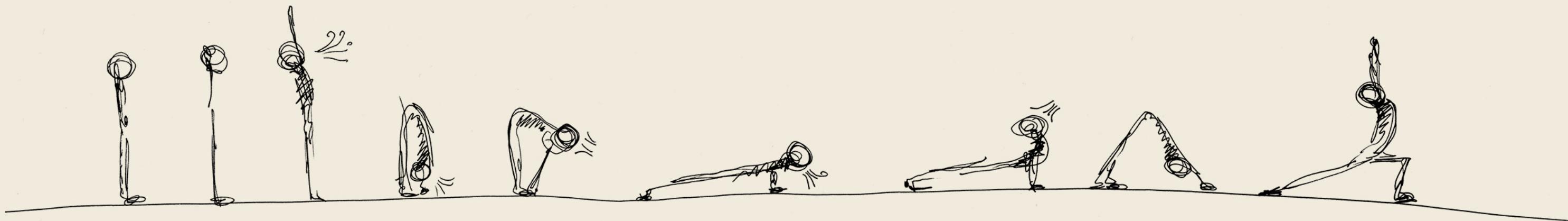
# Yoga jezikom kojeg razumijemo

TENA REBERNJAK





- ŠTO JE YOGA?
- ČEMU KORISTI?
- KAKO FUNKCIONIRA?
- ŠTO JE MEDITACIJA?



Te  
go



# Yoga

Kao da smo se upitali što je medicina?

Koja grana?

Koliko je osoba  
stručna i koliko je  
educirana za svoj posao?

Kako je polazniku  
sjeo odnos s  
učiteljem?





Čemu koristi? | [www.tena.yoga](http://www.tena.yoga)

# Zdrav duh u zdravom tijelu

Namjera i cilj prakse yoge - terapijska yoga

Yogische metode u vidu vježbi, ciljnih tehnika, rada s dahom, metode rada s umom (tzv. meditacije), yogische prehrane i sl, izvrsni su savjeti i praktične upute koje služe održavanju zdravlja, rješavanju zdravstvenih tegoba, redukciji stresa i poboljšanju kvalitete života.



*Znanje je najveća vrijednost,  
a zdravlje najveće bogatstvo.*





## OBJAŠNJENJE HIPOTEZA:

1. Što znači "raditi na sebi", "biti u dodiru sa sobom" ili "upoznati se":

TJELESNE SENZACIJE - mi reagiramo na sebe a ne na drugoga.

Biti autentičan, iskren, direktni prema onome što osjećamo i pronaći najbolji način da to izrazimo.





## 2. Riječ yoga znači jedinstvo, spajanje:

Doslovno, svjesnu pažnju ujedinimo s tjelesnim iskustvom - biti tu i sada.

**BITI SVJESTAN = OSVIJETLITI SAMOGA SEBE**

Razvijanje tog kapaciteta, kako bi živjeli potpuno ovo što se sada događa, a manje ono što se neće nikada dogoditi.





### 3. Tijelo diktira um, um diktira tijelo.

Tjelesni stav, stisnuti mišići, navike živčanog sustava. Koliko je naš karakter definiran tjelesnim stavom i koliko svojim mislima utječemo na svoj stav?

OSJEĆAM SE DOBRO U SVOJEM TIJELU =  
SRETNA SAM!





## 4. Moć samoregulacije.

Znati da je moguće, da postoji opcija da reguliramo, promijenimo ili odaberemo svoju reakciju.

Re-programiranje:

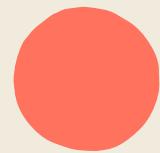
DRŽIMO TEŽAK POLOŽAJ, SVJESNI SMO DA JE TEŠKO, OSTAJEMO I MIRNO DIŠEMO.

Raspoređujemo omjer snage i stresa...



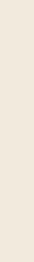
*S kojom namjerom nešto radimo  
definira ishod.*





# Meditacija

Što meditacijske prakse imaju zajedničko?



bivanje/absorbiranost  
u sadašnjem  
trenutku

obraćanje pažnje  
- prisutnost

razvijanje  
dobre volje  
i dobrih namjera





## 1. Mindfulness

Svijest o sadašnjem trenutku s prihvaćanjem.

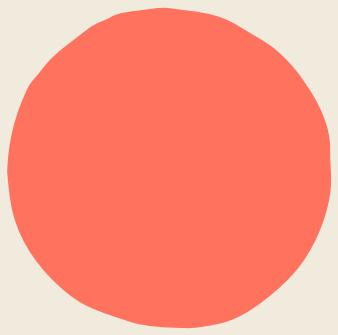
- svijest
- sadašnji trenutak
- prihvaćanje

Mogućnost da vidimo, imamo prostora od osjećaja do reakcije, ne osuđujući um. Ne povjerovati svakoj misli.



*Meditacija je mentalni trening  
kapaciteta da vidimo jasno i odmaka  
u kojem biramo reakciju.*





Hvala  
na pažnji

TENA REBERNJAK

A handwritten signature in red ink, reading "Tena Rebernjak".