

Podučavanje joga za oporavak od stresa i traume – Srbija 2018.

Sve je veće interesovanje za spoznajom efikasnosti joga u lečenju poremećaja izazvanih traumom, uključujući posledice traume (PTSD) kao i hroničnog stresa. Na ovom in-service treningu, biće predstavljeni osnovni principi i prakse, čije razumevanje omogućava razumevanje efikasnosti joga u procesu oporavka od posledica i poremećaja izazvanih traumom.

Satyananda Yoga, kao holistička forma joga, odličan je sistem za ovakvu primenu joga, obzirom da besprekorno kombinuje fizički i psihološki aspekt joga. Sistem je upotpunjen raznovrsnim izborom praksi koje se mogu prilagoditi individualnim potrebama.

Joga pruža mogućnost lečenja centralnog nervnog sistema, upravljanja umom, regulisanja emocija i otvara mogućnost da se prošlost ostavi iza sebe kako bi se u životu uživalo u potpunosti. Korišćenje jednostavnih joga tehnika može da omogući i kratkoročno i dugoročno oslobađanje od simptoma ekstremnog stresa i PTSD.

Informacije o učitelju

Ahimsa (Helen Cushing)

Ahimsa poseduje obimno iskustvo u razvoju i implementaciji joga u cilju oporavka od trauma. Ukratko:

- Podučavanje joga ratnim veteranima u Australiji (2004. – i dalje)
- Predavanje o jogi ženama izbeglicama iz Butana i Avganistana (2011.)
- Sprovođenje radionica i povlačenja za ratne veterane i ostale koji pate od simptoma PTSD
- Programi jedan na jedan sa onima koji pate od simptoma PTSD
- Savetovanje Dunna Korporacije, Kolumbija, u korišćenju joga u cilju demobilizacije gerila i paravojnih boraca
- Obilazak Kolubije u cilju prezentovanja joga, sprovođenja radionica na temu joga i povlačenja za one sa simptomima PTSD uključujući žrtve rata i mirotvorce (2015. i 2017.)
- Objavljivanje članaka na temu joga u službi PTSD
- Prezentacije i radionice na međunarodnim konferencijama
- Autor *Nada: Kako joga leči ožiljke trauma*
- Producent nagrađivanog filma o jogi za ratne veterane (2015.): *Heroji mira*
- Obučavanje joga instruktora i koordinacija modula jogičkih studija u Australiji i Indiji

Ko može da prisustvuje kursu, trajanje kursa:

Potrebno je da ste joga instruktor, ili profesionalni terapeut sa obukom iz oblasti asana, pranayama, joga nidre i meditacije.

Kurs će se održati u Beogradu, 13. i 14.10. 2018. godine, u formi celodnevnik predavanja, praksi i radionica.

Takođe, preporučuje se svim polaznicima ovog kursa radi sticanja dubljeg iskustva, da ako im mogućnosti dozvoljavaju prisustvuju i vikend povlačenju (retreatu) koji će se održati od 19.-21. 10. 2018. na Frškoj Gori.

Prioriteti treninga:

- Razumevanje principa primene joga u navedenu svrhu
- Razumevanje prihvatljivih joga tehnika za navedenu svrhu. Ovo će biti preuzeto iz rasporeda praksi Satyanada joga za početnike. Referenca je APMB.

Ciljevi joga u oporavku od trauma:

- Pružiti neposredno iskustvo oslobađanja kroz relaksaciju
- Ojačati relaksacioni odgovor - dugoročno posmatrano
- Osoboditi se fizičkih tenzija u cilju oslobađanja mentalnih tenzija
- Poboljšati fizičko zdravlje
- Pružiti tehnike za oslobađanje od stresa u svakodnevnim životnim situacijama - osnaživanje
- Pružiti tehnike za upravljanje svojim umom
- Smanjiti simptome PTSD kroz sve gore navedeno
- Omogućiti osećaj blagostanja, lične sigurnosti i nade

Istraživanja na temu efikasnosti Satyananda joga za lečenje PTSD ukazuju na kliničko poboljšanje od 31% u poređenju sa 12% u kontrolnoj grupi. Ovo istraživanje sprovedeno je u Kolumbiji sa reintegracijom ilegalnih boraca iz građanskog rata. Nakon 12 nedelja Satyananda joga programa, prosečno bodovanje na PTSD skali bilo je ispod praga za postavljanje dijagnoze PTSD. Učesnici programa su pokazali značajno smanjenje na nivou svih simptoma PTSD.

Sve informacije o prijavi i kotizaciji možete naći na sajtu www.joga.co.rs

Kotizacija za seminar (uključene su dve užine i dva ručka) je u dinarskoj protivrednosti od 90 eur. Za prijavu je potrebno popuniti prijavni formular i uplatiti 30% ukupne kotizacije. U slučaju odustajanja, iznos se ne može vratiti zbog organizacionih troškova, ali je prenosiv na drugu osobu. Broj mesta je ograničen.