



## Povzetek projekta Po kreativni poti do znanja 2017 – 2020, 2. odpiranje, za namen objave in predstavitve na spletni strani sklada

### 1. Polni naslov projekta: Joga in duševno zdravje

- V katero področje na prvi klasifikacijski ravni KLASIUS-P-16 se uvršča projekt glede na vsebinsko zasnovo (neustrezno področje izbrišite):  
09 - Zdravstvo in socialna varnost

**2. V sodelovanju z:** (navede se univerza oz. samostojni visokošolski zavod, ki je prijavil projekt in članica, ki je nosilka projekta ter partner/ja – podjetje/ji oz. organizacija, ki je/sta bilo/i vključeno/i v projekt)

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo  
Hatha joga, Julija Bonai s.p.  
Ozara, Nacionalno združenje za kakovost življenja**

### 3. Besedilo:

- Opredelite problem, ki se je razreševal tekom izvajanja projekta

Namen projekta je razširitev področja delovanja prvega partnerja z novo dejavnostjo usmerjeno na ciljno skupino ljudi s težavami v duševnem zdravju. V povprečju se tečajniki prijavijo na jogijsko vadbo z namenom izboljšanja fizičnega počutja in zdravljenja običajnih psihičnih težav, kot so stres ali živčna napetost. Spekter tečajnikov je omejen na ljudi, ki ne potrebujejo usmerjenega psihičnega zdravljenja. Ker ima učiteljica joge (delovna mentorica prvega partnerja) tudi osnovna znanja za zdravljenje ljudi z manj pogostimi oziroma težjimi težavami v duševnem zdravju, želi dejavnost svojega podjetja razširiti še na to ciljno skupino. Na ta način si bo lahko razširila spekter uporabne vrednosti svojega znanja.

Pogoj za razširitev dejavnosti podjetja na ciljno skupino ljudi s težavami v duševnem zdravju je zadostna informiranost ljudi o dobrodejnih učinkih joge na duševnost. Ljudje so o tem premalo informirani, brez potrebnih informacij pa ni zadostne motiviranosti za vadbo.

- Opišite potek reševanja problema oz. kratek povzetek projekta

Prva delovna mentorica je izdelala prilagojen program jogijskih vaj, ki so jih prakticirali z uporabniki. Na podlagi pridobljenih izkušenj na vadbi in na podlagi sodelovanja s študenti, obema pedagoškima mentorjema in drugo delovno mentorico je program sproti izpopolnjevala.

Potencialne tečajnike, ki bi v prihodnosti obiskovali tečaje za ljudi s težavami v duševnem zdravju in ostalo zainteresirano javnost (psihologi, psihiatri, psihoterapevti, socialni delavci, svojci) so informirali o dobrodejnih učinkih jogijske prakse na duševno zdravje preko objave članka o psihologiji joge na Wikipediji, preko objave predavanja o vplivu joge na duševno zdravje prve delovne mentorice na svetovnem spletu in preko objave rezultatov intervjuja z uporabniki, ki so

redno hodili na vadbo. Študenti so z namenom boljše informiranosti vadečih o psihičnem zdravljenju s pomočjo joge za njih pripravili zloženko. Ta je na voljo tudi ostalim uporabnikom v društvu Ozara.

- Navedite in opišite rezultate projekta ter njihov doprinos k družbeni koristnosti

- Izdelava prilagojenega programa vadbe joge za uporabnike s težavami v duševnem zdravju.

Program vsebuje osnovne jogijske položaje, dihalne tehnike, vaje za sproščanje in metode usmerjanja pozornosti, ki pripomorejo k izboljšanju duševnega zdravja.

Ljudje z manj pogostimi ali težjimi težavami v duševnem zdravju bodo lahko s pomočjo novega programa jogijskih vaj odpravili ali vsaj omilili svoje stiske. Ponujena jim bo nova dejavnost, ki v lokalnem okolju še ni razvita oziroma jo primanjkuje. Določene vaje, kot so na primer vaje usmerjene v pravilno dihanje, se bodo naučili uporabljati tudi v vsakodnevem življenju in ne samo na tečajih. Z novo dejavnostjo in s kompetencami izpopolnjeno delovanje prvega partnerja bo tako učinkoviteje prispevalo k uspešnosti zdravljenja duševnih težav v skupnosti.

- Javna objava predavanja (Vpliv joge in duševno zdravje) prve delovne mentorice na svetovnem spletu.

Predstavljen je bil holističen vidik joge na duševne procese, ki vključuje tako filozofska in sociološka, kot anatomska, biološka, fiziološka in nevrološka znanja, hkrati svojo vednost in prakso dopolnjuje z najnovejšimi znanstvenimi izsledki. Poslušalci so bili seznanjeni jogijskim vidikom na vzroke nastanka lažjih in težjih težav v duševnem zdravju, s tem, kako jih z jogo praktično zdraviti in predvsem s tem, kako jih preventivno preprečiti še preden nastanejo.

Predavanje je bilo posneto in objavljeno na svetovnem spletu:

[https://www.youtube.com/watch?v=xMiUFajx\\_Aw](https://www.youtube.com/watch?v=xMiUFajx_Aw)

V družbi bo tako dostopnih več informacij na temo joge in duševnega zdravja: o dobrodejnih učinkih vadbe na duševno zdravje in možnostih psihoterapije s pomočjo joge. Na podlagi teh informacij se bodo ljudje s težavami v duševnem zdravju lažje odločili za najbolj primeren način zdravljenja.

- Javna objava članka o psihologiji joge na Wikipediji z naslovom: [Yoga \(psychology\)](#).

Članek govori o jogijskem pogledu na človeško duševnost, o glavnih vzrokih psihičnih težav in o načinih kako jih z jogo preventivno preprečimo ali zdravimo.

Članek je objavljen v angleškem jeziku. Informacije na temo joge in duševnega zdravja bodo tako dostopne širši družbi.

- Objava rezultatov intervjujev z vadečimi uporabniki glede učinkov redne vadbe joge na njihovo psihično počutje.

Tekom vadbe in po vadbi so delovna mentorica in študentje izdelali intervju o njihovih psihičnih težavah in zmožnostih. Rezultate so medsebojno primerjali in jih pripravili za objavo.

Preko objave intervjujev bo širša, potencialno zainteresirana javnost pridobila informacije o dobrodejnih učinkih joge na duševno zdravje na podlagi znanstveno metodološko podprte raziskave. Informacije bodo pripomogle k lažjem odločanju ljudi s težavami v duševnem zdravju glede najprimernejšega načina soočanja z njimi. Posledično bo to

pripomoglo tudi k splošnem izboljšanju psihičnega zdravja.

- Izdelava zloženek namenjenim uporabnikom.

Uporabniki so preko zloženke dobili praktične informacije o pomenu ravne drže ter o pomenu trebušnega, nosnega in globokega dihanja. Zloženska vsebuje tudi napotke za dihalno vajo, ki jo lahko brez tveganja izvajajo sami.

Zloženska bo pripomogla k širšem zavedanju pomena drže in dihanja za duševno zdravje posameznika.

#### 4. Priloge:

- Program jogijske vadbe prilagojen za ljudi z lažjimi ali težjimi težavami v duševnem zdravju.
- Rezultati intervjujev z uporabniki, ki so redno hodili na jogijsko vadbo.
- Članek o psihologiji joge na Wikipediji z naslovom: [Yoga \(psychology\)](#).
- Zloženska Joga in duševno zdravje
- Javno objavljeno predavanje [Vpliv joge in duševno zdravje](#)

*Joga kot terapija se je v mnogih raziskavah izkazala kot učinkovita dopolnilna dejavnost pri osebah, ki se spopadajo s težavami v duševnem zdravju.*

## HVALA

vsem, ki ste se nam ob sredah pridružili pri vadbi joge, v okviru projekta z naslovom Po kreativni poti do znanja: Joga in duševno zdravje.

*Študentje socialnega dela, psihologije in socialne pedagogike.*

# JOGA

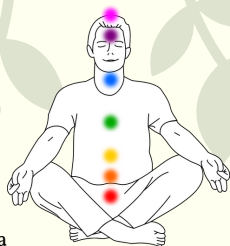
## IN DUŠEVNO ZDRAVJE



Projekt sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.



## RAVNA DRŽA



V našem telesu se nahaja

**7 glavnih energetskih centrov**, imenovanih **čakre**. Te so razporejene od presredka, skozi središče hrbtenjače, proti vrhu glave. Vsaka od čakr napaja pomembne organe v telesu. Kadar so čakre blokirane, je naša energija, ki se pretaka po telesu, omejena.

Iz energetskega vidika igra pomembno vlogo ravna drža - ko zravnamo hrbtenico, se odpre naš glavni **energetski kanal** in tako se lahko prične zdravljenje. Pomembne energetski kanali se nahajajo tudi v vsakem od sklepov, te pa lahko odpiramo z ogrevanjem - recimo s kroženjem zapestja.

## DIHANJE

Ko poskrbimo, da je naša hrbtenica vzravnana, se osredotočimo na dihanje s trebušno prepono. Dihanje se vrši avtomatično, lahko pa ga zavestno nadziramo z umom ali ga ignoriramo oziroma prepustimo telesu. Dihanje je strateški agent med telesom in umom in lahko vpliva na oba. Je ključ, ki omogoča **interakcijo s telesom in umom**. Dihanje tako velja za eno izmed najbolj pomembnih funkcij v telesu - vse druge funkcije so odvisne od njega. Bodimo pozorni na dihanje, saj je najhitrejši način, da se umirimo, postanemo osredotočeni in polni energije. Ključ je **dihanje skozi nos, celovito, globoko in počasno dihanje**. S pozornostjo sledimo toku zraka, ki potuje po nosnicah v pljuča, in se zavedajmo, da nas vsak vdih napolni s svežo energijo.

Nosno in trebušno dihanje pripomoreta k sproščanju in premagovanju stresa ali tesnobe.

**Vaja za ozaveščanje diha:** ležemo na tla, v sproščnem položaju. Roki položimo na trebuh in opazujemo, kako se z dihanjem dviga in plahni.

## PRANAJAMA

Pranajama je zavestno vodenje dihanja; *prana* = energija, *ajama* = uravnavanje, nadzorovanje.

Pranajama:

- odpravlja stres, živčnost, depresijo,
- umirja misli in občutke,
- vzpostavlja notranje ravnovesje,
- odpravlja energijske zapore,...

**Ko smo prepričani, da razumemo tehniko pravilnega dihanja**, pri katerem v celoti izrabljamo trebušno prepono, lahko začnemo vaditi eno izmed tehnik pranajame (t.i. anuloma veloma), kot kaže slika:



1. Vdihnemo skozi levo nosnico, desno pa si pokrijemo s palcem.
2. Zadržimo sapo in pri tem pokrijemo obe nosnici.
3. Izdihnemo skozi desno nosnico, levo pa zadržimo zaprto s prstancem in mezincem.
4. Vdihnemo skozi desno nosnico, pri tem pa imamo levo zaprto.
5. Zadržimo sapo in imejmo pri tem obe nosnici pokriti.
6. Izdihnemo skozi levo nosnico, desno pa si zapiramo s palcem.

**Izdih naj bo vedno dvakrat daljši kot vdih** (s tem dobimo več kisika in se bolj sprostim) - to je zelo pomembno, zadržani dih naj bo enako dolg kot izdih (priporočljivo predvsem za začetnike, razmerje 1:2:2).

Učinki vaje: ustvarja ravnovesje v telesu, med levo in desno polovico možganov ter čustveno ravnovesje.

## DIH JE ŽIVLJENJE.

Človek z dihanjem vnaša v telo zrak, z njim pa tudi energijo, ki potuje po energetskih kanalih in se razporeja po celotnem telesu. Vrtinčaste točke preboja, kjer življenjska energija prehaja skozi avro v telo, imenujemo čakre. Te so tesno povezane z delovanjem živčnega sistema, ki je odgovoren za sprejem notranjih in zunanjih dražljajev ter oblikovanjem odgovora nanje.

ČE SE NAUČIMO NAJPREJ OPAZOVATI, POTEM PA NADZIRATI SVOJE DIHANJE, LAHKO VPLIVAMO NA SVOJE ČUSTVENO STANJE, NA SPOSOBNOST KONCENTRACIJE IN PRETOK ENERGIJE V TELESU.

Od stanja čakr je odvisno v kolikšni meri so odprti energetski kanali, katerih je približno 72.000, le-ti pa so odgovorni za vzpostavitev homeostaze, psihično in fizično zdravje ter samozavedanje.

OSREDNJI FOKUS JOGE JE SPREMINJANJE SAMOZAVEDANJA IN ODNOS DO SVETA.

Namen hatha joge je zdravljenje, ki pa lahko poteka le ob odprtju teh energetskih kanalov, ki se večinoma nahajajo na področju hrbtenice, zato je položaj le-te med izvajanjem vaj ključnega pomena. Izvajanje asan ima močan in koristen vpliv na živčni sistem ter endokrini sistem, saj z z njimi odpiramo in čistimo energetske kanale, ki so povezani s tema sistemoma. S fizično vadbo in usmerjanjem pozornosti tako izboljšamo njihovo delovanje.