



LJUBEČA NAKLONJENOST SEBI

ZBIRKA ENOSTAVNIH NASVETOV IN RECEPTOV

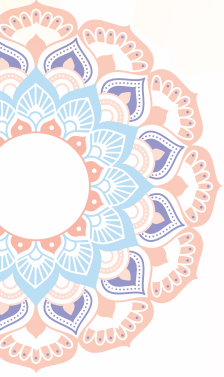


POT JOGE





POT JOGE





Eden izmed osmih krakov Ashtanga joge po Patanjaliju je

ahimsa (nenasilje).

Nenasilje do sebe, do drugega, do sveta.

Priročnik ponuja hitre in enostavne trike ter nasvete za izkazovanje ljubeče naklonjenosti sebi, ko se srečamo z nemirom znotraj in zunaj nas. V takih trenutkih je še posebej pomembno, da do sebe kultiviramo nenasilje. Da si izkažemo nežnost, prijaznost in sočutje. Za to ne potrebujemo veliko. Dovolj je majhna ljubeča naklonjenost sebi takrat, ko to najbolj potrebujemo.

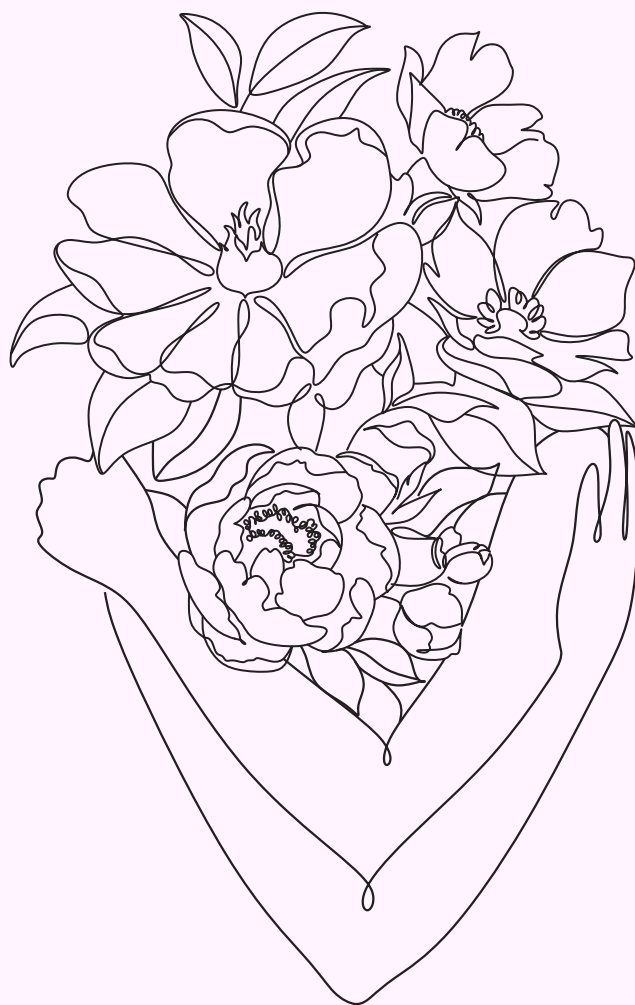
Vsako seme prijaznosti, ki ga posadimo v srce, enkrat vzklije. Poskrbimo, da bo naš gozd nekoč bogat! Naj ti ta priročnik pomaga lažje slediti poti nenasilja do sebe. Naj ti v hudih časih na hiter in preprost način ter čim bolj učinkovito poda žarek upanja.

**Vsako seme prijaznosti, ki ga posadimo v srce, enkrat vzklije.
Poskrbimo, da bo naš gozd nekoč bogat!**

Om shanti shanti shanti.



**Pot nenasilja
se začne v nas samih.**



Sočutje.

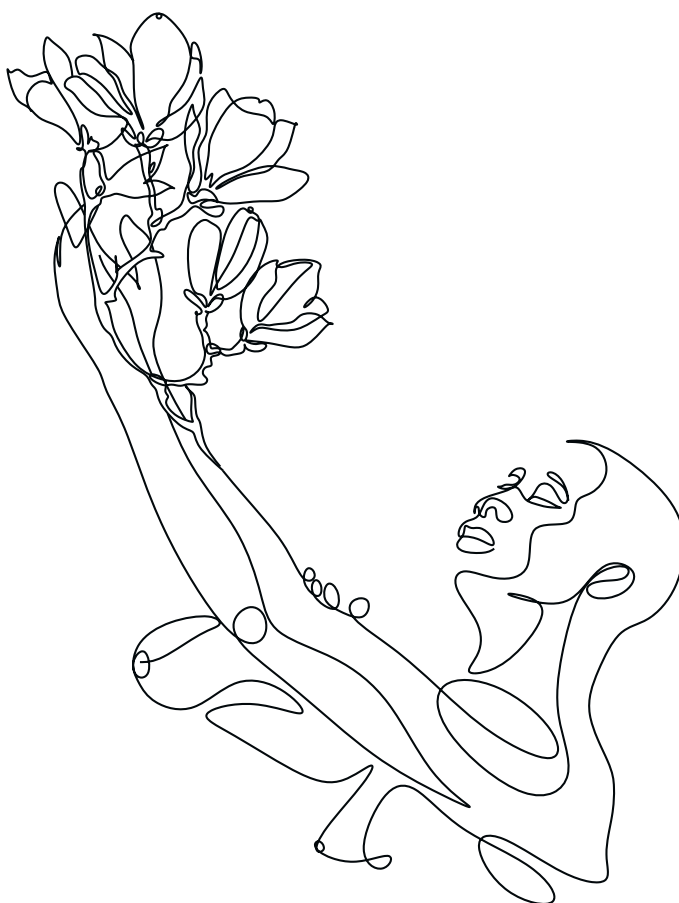
Kako uporabljati priročnik?

Priročnik vsebuje 10 različnih idej, ki hitro ogrejejo dušo in srce, pomirijo, vabijo nazaj k sebi in nas prizemljijo. So osebni "go to" recepti za instant boljšo voljo. Te recepte lahko prilagodiš, začiniš, izpopolniš čisto po svojem okusu. Naj postanejo tvoji.

V priročniku se nahaja tudi 12 dejstev/afirmacij. Naj ti polepšajo vsakdan in ti pomagajo lažje jadrati skozi življenje.

Lahko dodaš tudi svojo najljubšo afirmacijo, idejo, recept, ki ti priskoči na pomoč v težkih časih. V ta namen je na koncu nekaj praznih listov, kamor lahko dopišeš delček sebe.

Hvala, da z nami stopaš po poti joge.



Izberi svoje seme nenasilja

Naredim si sproščujočo kopel 2

Pokličem prijatelja ali prijateljico 4

Narišem svoje občutke 6

Naredim oljno mešanico za sprostitev in samozavest 8

Privoščim si čuječo meditacijo na sprehodu po gozdu 10

Spečem božanski bananin kruh 12

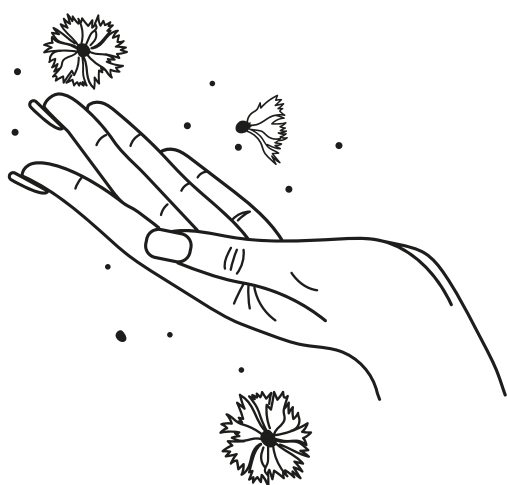
Privoščim si skodelico kakava 14

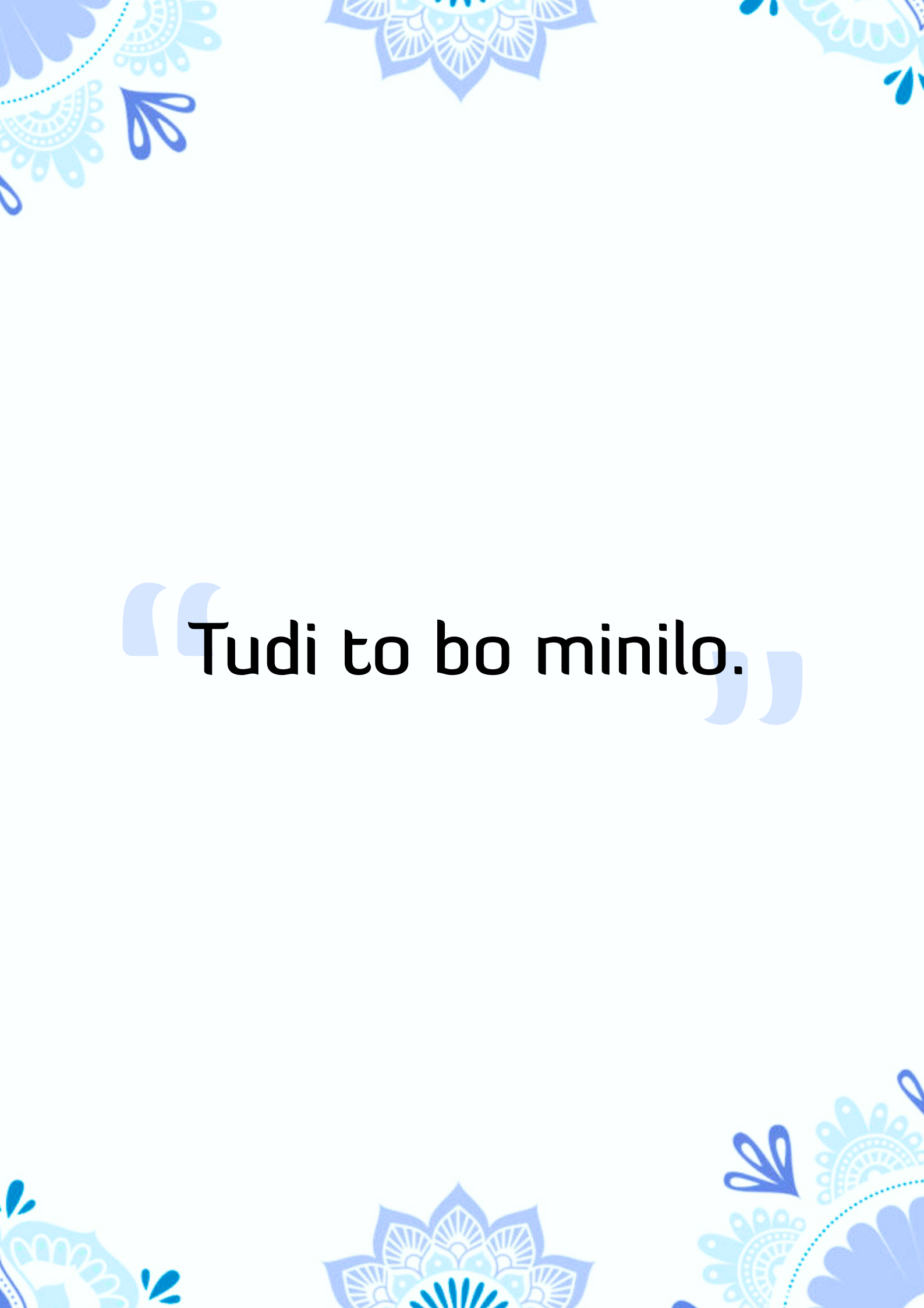
Privoščim si skodelico zlatega mleka 16

Skuham si najljubšo jed 18

Naredim Pozdrav soncu A 20

Prostor za moje ideje 22



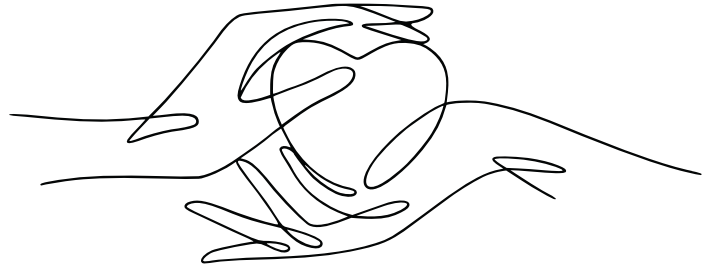


“Tudi to bo minilo.”

Naredim si sproščujočo kopel

Kaj potrebujem?

- 2 jedilni žlici morske soli
- 10 kapljic eteričnega olja sivke
- 10 kapljic eteričnega olja bergamotke
- zvočnik (po želji)



Priprava

V kopalno kad natočim poljubno količino tople vode, ne preveč vroče. Priporočljivo je, da je vode toliko, da lahko potopim celo telo v vodo. V lončku zmešam sol ter eterična olja in to raztopim v vodi. Prižgem svečke in ugasnem luči. Po želji prižgem glasbo. Binauralni zvoki za sproščanje delujejo magično. Čas sproščanja lahko izkoristim tudi za to, da si nadenem najljubšo masko na obraz ali lase.

Sprostim telo in misli ter se prepustim.

Vse ostalo lahko počaka.

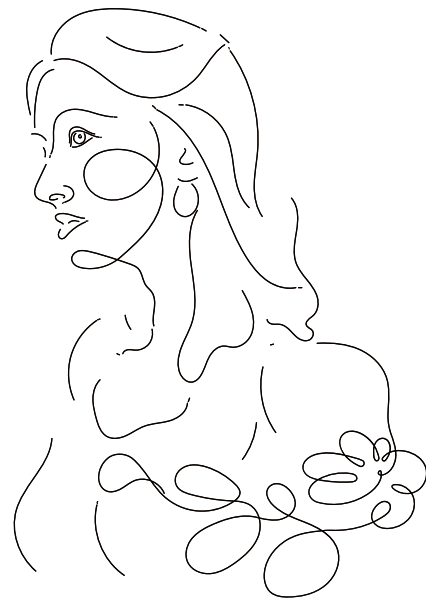


“Sem varna.”



“Sem varen.”

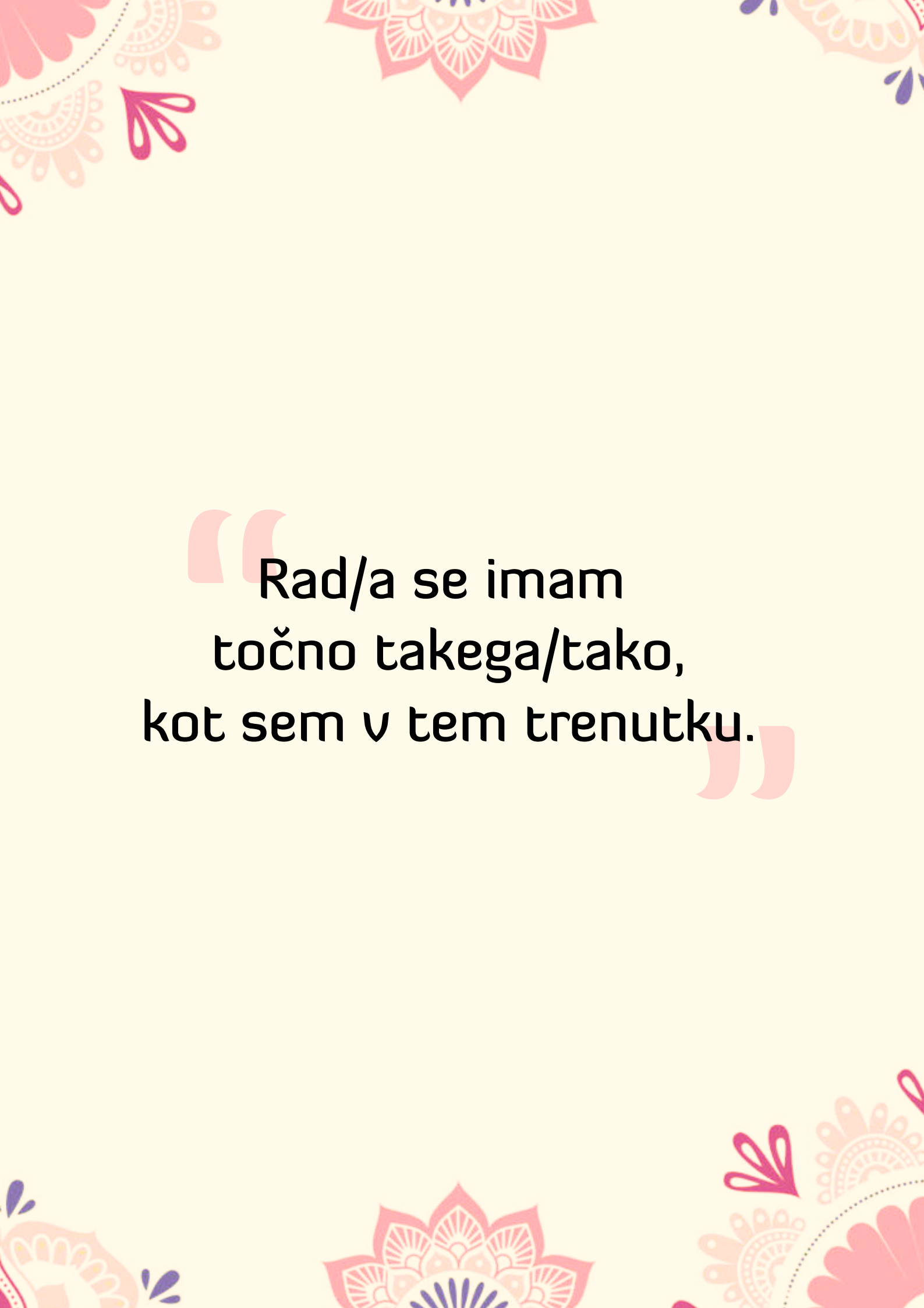
Pokličem prijatelja ali prijateljico



Še posebej tisto/tistega, ki jo/ga želim poklicati že dlje časa, pa ni nikoli pravi trenutek. Zato v težkih trenutkih, ko nisem energetsko napolnjen/a, najdem oporo v svojih bližnjih in dragih prijateljih. Povabimo se lahko na sprehod, čaj, kakav, skupno meditacijo, prakso joge, iskren pogovor ali karkoli, ob čemer nam poskoči srce.

Ohranjanje prijateljstev in zdravih odnosov je zelo pomembno za duševno zdravje.





“Rad/a se imam
točno takega/tako,
kot sem v tem trenutku.”

Narišem svoje občutke

Kaj potrebujem?

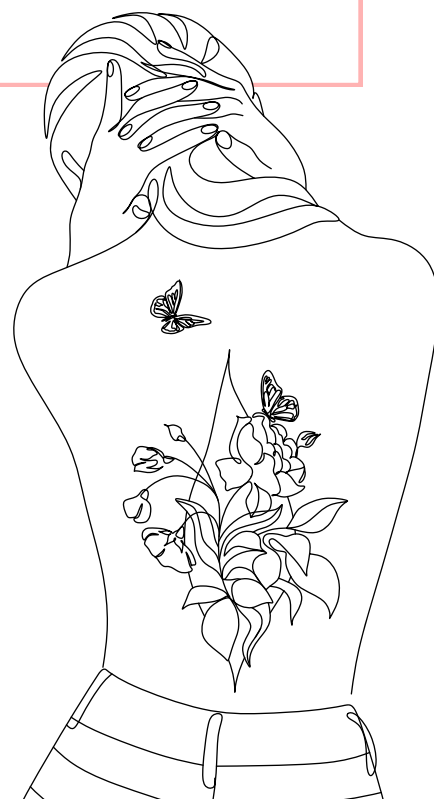
- list papirja, platno
- barvice, voščenke, čopiče, tempere
akrilne barve ...
- osebne elemente, kot so kristali,
kadila

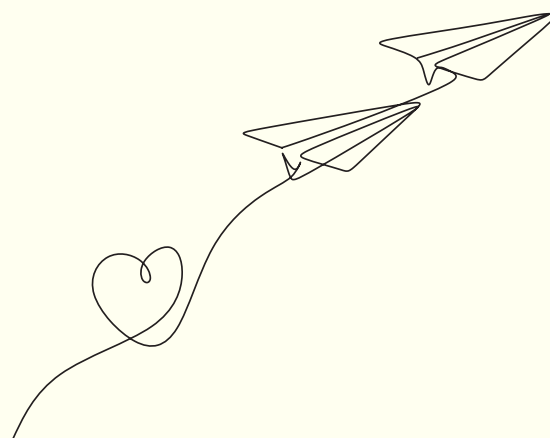
*Vzamem, kar imam doma
ali kar me najbolj pokliče*

Priprava

Izberem miren kotiček in si ustvarim prostor za risanje. Po želji si prižgem poljubno glasbo. Pred začetkom se povežem. Naredim nekaj poglobljenih vdihov in izdihov. Umirim se. Osredotočim se na naraven, spontan tok diha. Opazujem notranji občutek. Sprašujem se, kje se zgošča, kakšne barve je, kakšno obliko zavzema. Ko sem pripravljen/a, vzamem v roke čopič ali barvico in ga narišem. Rišem intuitivno. Brez razmišljanja. Vse je dovoljeno. Nadaljujem, dokler se ne počutim lažje, svobodnejše, srečnejše.

*K praksi se vračam kadarkoli
jo potrebujem.*



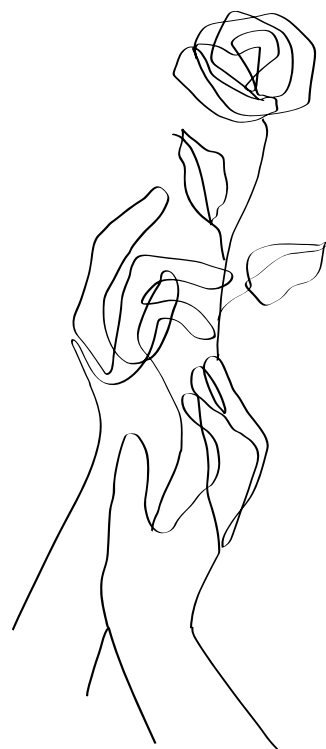


“Odpustim si.”

Naredim si oljno mešanico za sprostitvev in samozavest

Kaj potrebujem?

- 10 ml parfumsko stekleničko s krogličnim nanašalcem, lahko je tudi stara posodica od porabljenih oljnih serumov
- 10 ml olja jojobe
- eterična olja (EO):
 - 2 kapljici EO vrtnice
 - 2 kapljici EO vanilije
 - 2 kapljici EO jasmína
 - 4 kapljice EO ilang ilanga
 - 8 kapljic EO sladke pomaranče

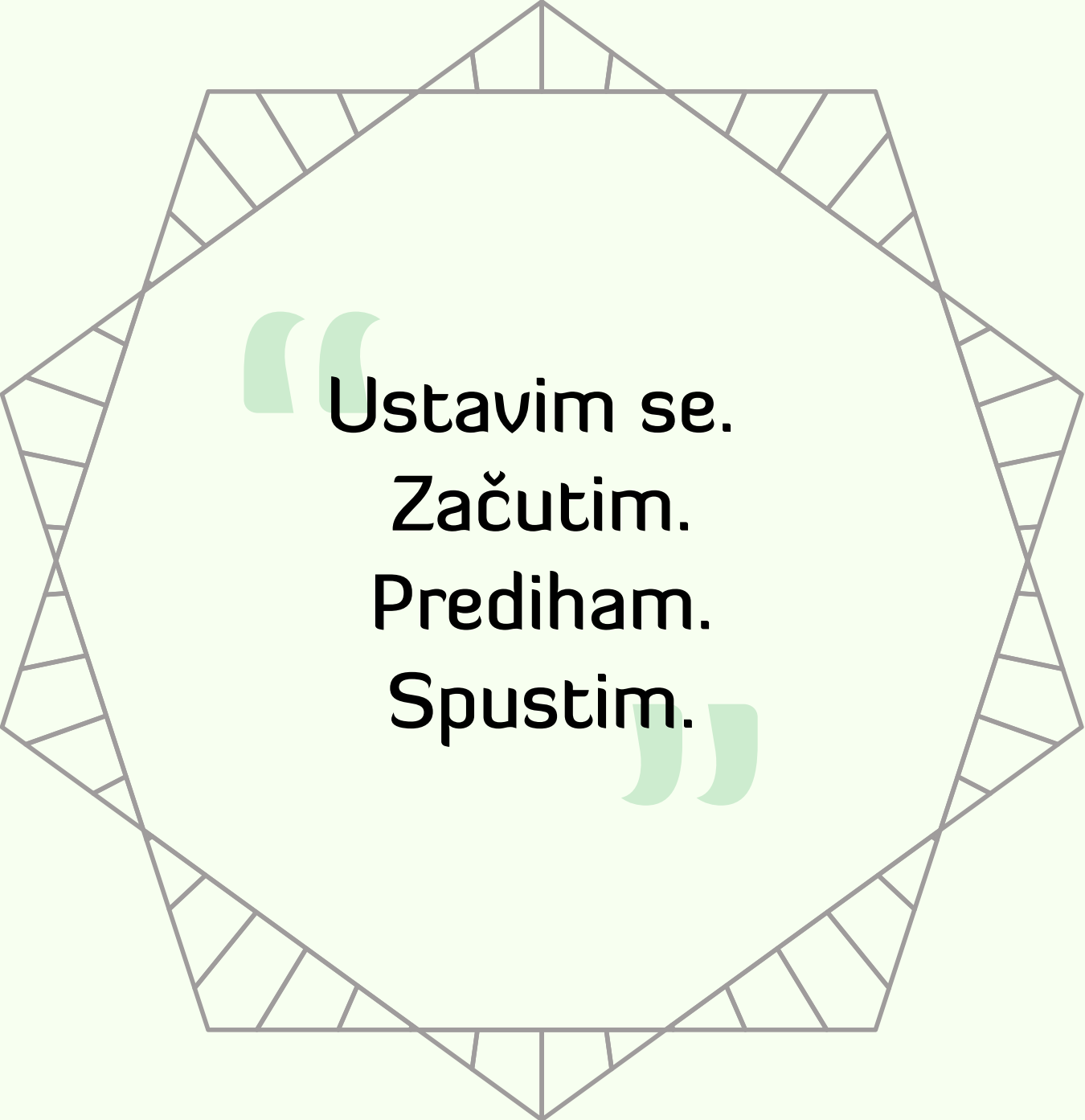
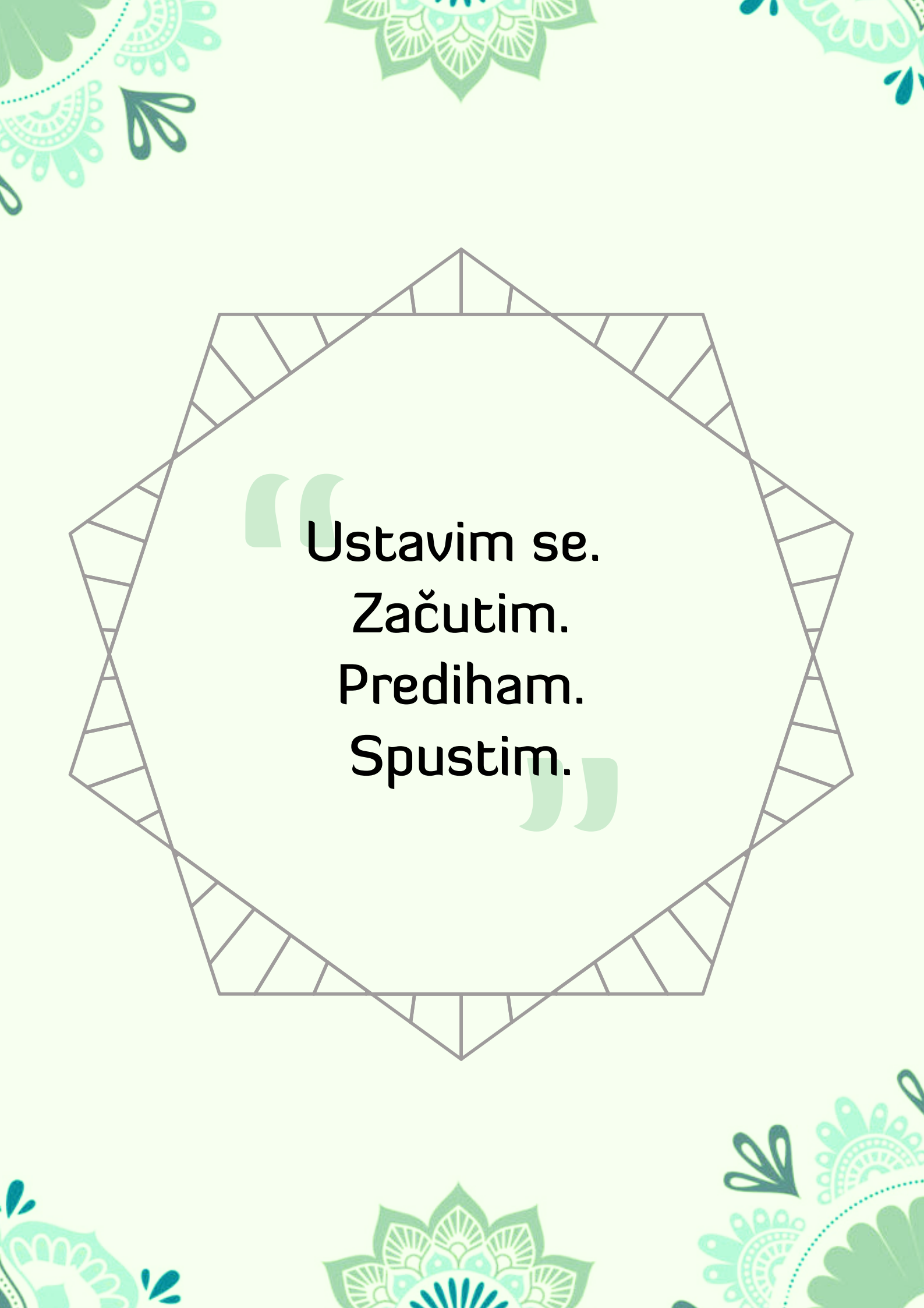


Priprava

V stekleničko najprej skupaj namešam eterična olja. Nežno premešam stekleničko tako, da jo povaljam med dlanmi. Dodam 10 ml jojobinega olja. Stekleničko lahko spravim v torbico in si mešanico nanesem kadarkoli potrebujem pomiritev, prizemljitev, dvig razpoloženja ali odišavljenje.

Uživam v čudovitem vonju.





**“Ustavim se.
Začutim.
Prediham.
Spustim.”**

Privoščim si čuječo meditacijo na sprehodu po gozdu

Čuječnost, biti popolnoma prisoten v trenutku, vpliva pozitivno na vse ravni človeškega izkustva. Izboljšuje pozornost, spomin, kognitivne zaznave, čustvovanje, vedenje in celostno zdravje telesa. Sprehod v naravi nas že sam po sebi umiri, prizemlji, nadihamo se svežega zraka in si napolnimo baterije.

S čuječnostjo v naravi lahko združimo ti dve pozitivni aktivnosti in vadimo prizemljitev, razbremenjujemo živčni sistem, ostrimo naše čute, izboljšujemo koncentracijo, intuicijo in se vračamo k sebi.

Priprava

V naravo odidem brez slušalk. Na sprehodu skušam biti čimbolj prisoten/a. Aktiviram vseh 5 čutov: sluh, okus, vonj, vid in tip.

Kaj vidim? Opazujem listje, drevesa, kako se sonce ujame v veje, vidim morda kakšno žival? Kaj slišim? V daljavi, v bližini? Če se dotaknem drevesa, kaj občutim? Morda kaj okušam? Ima zrak poseben vonj?

Na ta način poskušam opraviti cel sprehod. Ko pridem domov, opazujem, kako se počutim. Naslednjič lahko s seboj vzamem fotoaparatus in naredim nekaj fotografij.

Tako hkrati urim čuječnost in kreativnost.





**“Zaupam.
Sebi in življenju.”**

Spečem božanski bananin kruh

Kaj potrebujem?

- 1/4 skodelice mletih lanenih semen
- 2 zelo zreli banani
- kokosov sladkor/eritritol/med
- 1 žlico arašidovega/mandljevega masla
- 1/4 skodelice tekočega kokosovega olja
- 1/2 skodelice rastlinskega napitka po izbiri
- 1/2 žličke vanilijevega koncentrata
- 2 skodelici moke po izbiri
- 1/2 žličke sode bikarbone
- 1/2 žličke pecilnega praška
- ščepec soli
- koščke čokolade ali suhega sadja po okusu

Priprava

Pečico segrejem na 180 °C. Prej namočim zmleta lanena semena v par žličk vode, da nastane zmes gosta kot čokolino. Najprej dobro zmešam mokre sestavine, dodam tudi lanena semena in sladkor, potem še suhe sestavine. Suhe in mokre sestavine nato združim, po potrebi dodam še malo napitka in na koncu po okusu dodam še na koščke narezano čokolado ali sadje. Pečem 30–40 min na 180 °C. Kruh je spečen, ko na nožu ne ostane nič mase.

Njami, dober tek!



“Tak/a kot sem,
sem popolnoma v redu.”

Privoščim si skodelico kakava

Kaj potrebujem?

- 2 zvrhani žlički presnega kakava*
- 2 dcl rastlinskega napitka
- cimet
- muškatni orešček
- kokosov sladkor/med/vanilijev sladkor po želji

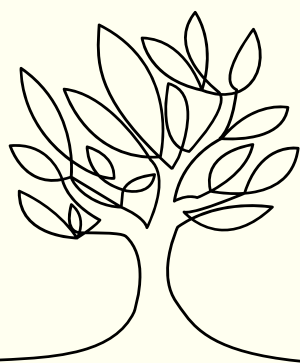
*Priporočam presni, nepredelan kakav, kupi se lahko v različnih trgovinah z zdravo prehrano.

Priprava

V kozico nalijem 2 dcl rastlinskega mleka in dodam 2 žlički kakava. Ob segrevanju počasi mešam in dodam začimbe ter po želji sladilo. Natočim si kakav v najljubšo skodelico in uživam v pitju kakava. Lahko si prižgem kadilo, poljubno glasbo, izberem najljubšo knjigo ali vzamem v roke osebni dnevnik in zapišem občutke, želje, cilje.

Še nekaj o kakavu

Presni kakav ima ogromno dobrih lastnosti, med drugim znižuje krvni tlak, blaži depresijo in slabo voljo. Imel naj bi tudi antibakterijske učinke, krepi imunski sistem, če dodamo zraven še Ashwagandho pa dobimo pravo skodelico dobre volje.



“

Lahko zavzamem prostor.

”

Privoščim si skodelico zlatega mleka

Kaj potrebujem?

- 5 dcl rastlinskega napitka
- 2 žlici javorjevega sirupa/medu
- 1 zvrhane žličke kurkume
- 1 žličko vanilijeve paste/v. esence/v. sladkorja
- 1/2 žličke ingverja v prahu
- 1/4 žličke kardamoma
- ščepec popra
- 1/2 žličke kokosovega olja

Priprava

Mleko nalijem v kozico in segrevam. Vmes dodam vse sestavine in mešam, dokler se ne raztopijo. Nekajkrat dobro premešam, pazim, da ne zavre in odstavim napitek. Nalijem ga v skodelico in se dam v svoj najljubši kotiček.

Še nekaj o kurkumi

Je izredno zdrava, saj vsebuje vitamin C, tiamin, riboflavin, niacin, vitamine B6, E in K, kalcij, železo in cink, pa tudi vlaknine ter kurkumin. Zato ima kurkuma izjemno protivnetno in antibakterijsko delovanje in na splošno blagodejen učinek na telo.



“Ne rabim biti popoln/a.”

Skuham si najljubšo jed

...Zame je to nepekoč tajski curry

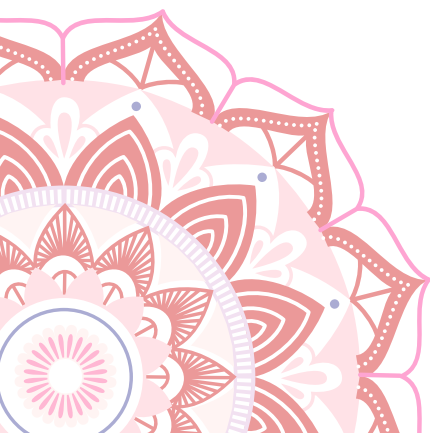
Kaj potrebujem?

- konzervo kokosovega mleka
- kokosovo olje
- ingver
- mlado koruzo
- rdečo in zeleno papriko
- mlado čebulo
- tofu
- sol, česen, poper po okusu
- brokoli/špinačo
- sojino omako/veganski nadomestek ribje omake (npr. Thai Taste)

Priprava

V posodi segrejem kokosovo olje, čebulo sesekljam in dodam na vroče olje. Vmes sesekljam tudi ostalo zelenjavo in tofu ter dodam k čebuli. Vse skupaj premešam in počakam, da se zelenjava malo zmehča. Po okusu dodam ingver, sol, česen in poper. Nakapam sojino omako ali veganski nadomestek ribje omake in vse skupaj premešam. Dodam konzervo kokosovega mleka, ki ga prej dobro pretrese. Na koncu dodam še mlado koruzo in špinačo. Po okusu dodatno začinim in pustim kuhati še 5–10 minut. Po želji skuham riž ali drugo prilogo.

Dober tek!





“Vse bo v redu.”

Naredim Pozdrav soncu A

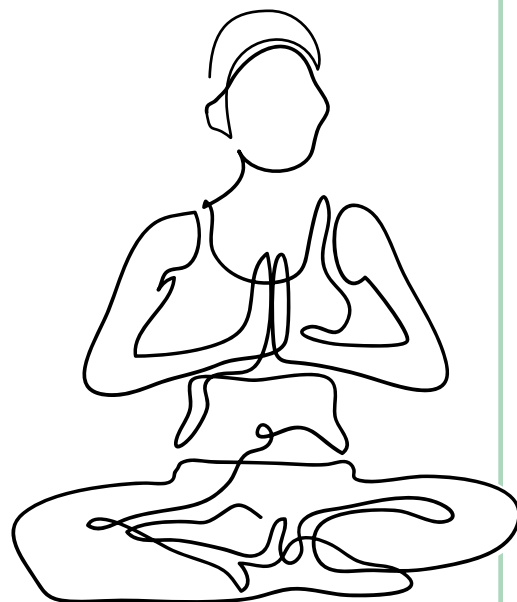
Kaj potrebujem?

- joga podlogo
- miren kotiček
- udobna oblačila
- morebitne pripomočke (kvadri, trak, odeja)

Priprava

Razgrnem podlogo in pridem v položaj gore. Naredim nekaj polnih jogijskih dihov, se umirim in osredotočim. Naredim zaporedje položajev:

- **GORA**
- **VZROČENJE V GORI** *vdih*
- **PREDKLON** *izdih*
- **POLOVIČNI DVIG** *vdih*
- **PREHOD V DESKO S PRVO NOGO** *izdih*
- **DESKA** *vdih*
- **PREHOD IZ DESKE NA TLA** *izdih*
- **KOBRA** *vdih*
- **STREŠICA** *izdih + 5 polnih dihov*
- **PRESTOP NAPREJ S PRVO NOGO** *izdih*
- **POLOVIČNI DVIG** *vdih*
- **PREDKLON** *izdih*
- **GORA** *vdih*



Namaste

Ponovim na vsaki strani z vsako vodilno nogo 6-krat. Po želji nadaljujem s prakso joge ali pa po kratkem sproščanju v ležečem položaju na hrbtu prakso zaključim v sedečem položaju in se podam v nov dan.

Na svetu sem zato, da doživim
čustva, izkušnje in svet okoli sebe.



Ne bojim se več čustev in življenja.

Vse je dobro.

Prostor za moje ideje / afirmacije

A blank sheet of paper with horizontal dashed lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a guide for handwriting. The paper is white, and the lines are a light gray color.



Kdo smo?

Pot joge je joga šola, ki deluje na dveh lokacijah v Ljubljani.

Njena soustanovitelja sta Dejan in Nataša. Svojo učiteljsko pot sta začela leta 2008 v Indiji. Do danes sta vodila več kot 4000 ur programov joge. Pridobljeno znanje tradicionalne joge sta nadgradila s sodobnimi spoznanji jogijske prakse in ga s svojo skupino učiteljev navdušeno predajata naprej.

V sklopu svoje joga šole organizirata različne tečaje joge, od bolj telesno naravnanih do meditativnih, primernih tako za začetnike kot za izkušene praktikante joge. usposabljata učitelje joge na začetnem in nadaljevalnem učiteljskem tečaju, izvajata tematske delavnice in vodita joga oddihe.

Več o nas, naši celostni filozofiji in naši ponudbi lahko preberete na [spletni strani](#).



Nataša Petavs



Dejan Žuna





POT JOGE

Avtorica: **Pia Kaplan**

Vsebinski pregled in mentorstvo: **Nataša Petavs**

Grafično oblikovanje: **Eva Tjaša Jurišič**

Jezikovni pregled: **Sonja Grmovšek**

POT JOGE

Različni programi joge

Tečaj za učitelja joge

Joga oddihi

Dogodki in delavnice

☎ +386 31 821 246

✉ info@potjoge.si

🌐 www.potjoge.si

📘 potjoge



POT JOGE

www.potjoge.si