

Priroda uživo



Hrvatsko prirodoslovno društvo organizira predavanje:

Tena Rebernjak

Yoga objašnjena jezikom kojeg razumijemo

**Knjižnica i čitaonica Bogdana Ogrizovića, Preradovićeva 5, Zagreb
5. svibnja 2022. s početkom u 18:00**

Prema yogi, kao i svemu što dolazi iz druge kulture, prirodno imamo skeptičan stav. No kad vidimo kako se yoga brzo proširila zapadnim svijetom, s iznimno pozitivnom konotacijom, imamo razloga istražiti zašto. Yoga može značiti mnogo toga, primjerice: proučavanje indologije i svetih hinduističkih spisa, pjevanje mantri, sljedbu gurua, vježbe za tijelo i vježbe disanja. Od te istočnjačke discipline slobodni smo uzeti ono što nam je najkorisnije te uklopiti to u vlastiti životni stil i kulturu. Yogijske metode u vidu vježbi, ciljanih tehnika rada s dahom i umom (meditacije) te yogijska prehrana primjer su izvrsnih savjeta i praktičnih uputa za održavanje zdravlja, redukciju stresa i poboljšanje kvalitete života. Stari je dobar moto: "zdrav duh u zdravome tijelu". Tu nema religiozne konotacije, nema dogme ni sumnje – yoga je za svakoga. Na predavanju ćemo prevesti ovaj najvidljiviji aspekt yoge na jezik znanosti te ga uklopiti u naš sustav vrijednosti kako bi svojim iskustvom, razumijevanjem i praksom, uvidjeli zašto je yoga tako popularna.

