

# SANJA ČOLIČ

ESSENTIAL YOGA KRANJSKA GORA & UŽITAK U GORSKOJ PRIRODI

**TERMIN:**  
26.AUGUST – 2.SEPT. 2017

## KAKO AROMATERAPIJA MOŽE POBOLJŠATI VAŠE VEŽBANJE JOGE:



I joga i aromaterapija su holističke i drevne metode, koje omogućuju fizičke, mentalne i duhovne prednosti za vežbača. Korištenje aromaterapijskih mešavina tokom vježbanja joga može poboljšati kako samo iskustvo na času tako i benefite u terapijskom delu. Ne samo da su čula zanesena i preplavljena predivnim aromama tokom vežbanja, već će se i fokus i učinak vašeg vežbanja intenzivirati korištenjem pomno odabranih mešavina eteričnih ulja. Vežbač može koristiti posebno odabrane aromaterapijske mešavine kako bi unapredio određene aspekte svoje prakse, bez obzira je li to fizički, duhovni ili mentalni.

Kako se aromaterapija može koristiti kako bi unapredila moju jogu praksu?

Aromaterapijska ulja mogu biti veoma moćna i najbolje je kada se koriste prema smernicama aromaterapeuta ili učitelja joga osposobljenog za aromaterapiju. Takođe možete kupiti unapred pripremljenu mešavina ulja s uputstvom o načinu na koji bi trebali biti korištena tokom vašeg vežbanja i koja ulja je najbolje koristiti za specifične aspekte vaše vežbe tj koje aspekte ciljate da poboljšanje. Na primer, lavanda može poboljšati opuštanje, ili možete koristiti limunovu travu za revitalizaciju i energiju.

Kada vežbate jogu sa aromaterapijom (nazovimo je "yogaroma"), postoji nekoliko praksi koje moramo razmotriti. Postoje brojni načini kako bi se korišćenje eteričnih ulja bila prikladna za vežbanje joga, uključujući difuziju ili gorenje ulja tokom nastave i dopuštanje vežbaču da udahne aromu. Ovakva primena može imati vrlo smirujuće dejstvo i omogućuje efikasno delovanje male količine ulja raspršivanjem u cijeloj sobi.

Drugi način na koji možete koristiti aromaterapiju kako biste poboljšali svoje vežbanje je primena aromaterapijske mešavine direktno na kožu. Nemojte nanositi čista eterična ulja na kožu, njih bi trebali prethodno pomešati ili razrijediti u baznom ulju. Očigledno, primjena ulja na dlanovima pri pokušaju da uradite pas dole neće biti vrlo pogodna za sigurno vežbanje. Korištenje posebno napravljenih mešavina "yogaroma", koje se primjenjuju s vrhom valjka na pulsne tačke (zglobove, iza ušiju, pa čak i treće oko), praktično je i sigurno.

## REZERVACIJE

Sanja Čolič (gosti iz exYU)  
tel 0038162577492  
office@sanjacolic.net

Maruša Erbežnik (gosti iz Slovenije)  
tel: 00386 41 373 455;  
maruska.erbeznik@gmail.com