

## JOGA EMOCIJA

- fond časova 5 (cca 8 radnih sati)
- cena **200€** (dinarska protiv-vrednost)
- ukoliko plaćate iz Srbije, uplata ide preko tekućeg računa (160-3900100168474-69)
- ukoliko plaćate iz inostranstva, broj deviznog računa šaljemo mailom
- svrha uplate: KURS
- kao dokaz da ste izvršili uplatu, dovoljno je da pošaljete sliku uplatnice na viber (+381605269404)

## DEO PRVI - RASA SADHANA

1. Devet rasa
  - Povoljne i manje povoljne rase
  - Rasa sadhana
2. Rase u telu
  - Rase i elementi
  - Rase i doše
  - Rase i gune
  - Hrana, čula i rase
  - Rasa, prana i dah
  - Rase i čakre
3. Telesne emocije u zapadnoj nauci
  - Rad mozga
  - Informacioni molekuli
  - Lekovi, čula i hrana
  - Obrasci emocija
4. Rase i filozofija Indije
  - Omotač jastva ili blaženstvo (Anandamaja koša)
  - Omotač ega i intelekta (Vigjanamaja koša)
  - Omotač od uma (Manomaja koša)
  - Omotač od žvtnog vazduha (Pranamaja koša)
  - Omotač od materije (Annamaja koša)
  - Rase, indijska filozofija i psihologija

## DEO DRUGI – DEVET RASA

### 5. Šringara: Ljubav

- Ljubav - osnove
- Pod-rase Ljubavi
- Ljubav u telesnom smislu
- Odnos sa ostalim rasama
- Ovladavanje Ljubavlju
- Sadhana (praksa) Ljubavi
- Krišna: Bog Ljubavi
- Šringara Rasa - sažetak

### 6. Hasja: Radost

- Radost - osnove
- Pod-rase Radosti
- Radost u telesnom smislu
- Veza sa drugim rasama
- Ovladavanje Radosti
- Sadhana (praksa) Radosti
- Mali Krišna: božanstvo Radosti
- Hasja Rasa - sažetak

### 7. Abhuta: Zavidljenost

- Osnove Zavidljenosti
- Pod-rase Zavidljenosti
- Zavidljenost u telesnom smislu
- Veza sa drugim rasama
- Ovladavanje Zavidljenošću
- Sadhana (praksa) Zavidljenosti
- Brahma: božanstvo Zavidljenosti
- Abhuta Rasa - sažetak

### 8. Šanta: Smirenost

- Osnove Smirenosti
- Pod-Rase Smirenosti
- Smirenost u telu
- Veza sa drugim Rasama
- Upravljanje Smirenošću
- Sadhana (praksa) Smirenosti
- Višnu: božanstvo Smirenosti
- Šanta Rasa - sažetak

### 9. Raudra: Bes

- Osnove Besa
- Pod-rase Besa
- Bes u telesnom smislu
- Veza sa drugim Rasama
- Ovladavanje Besom
- Sadhana (praksa) Besa
- Rudra: božanstvo Besa
- Rudra Rasa - sažetak

**10. Virja: Hrabrost**

- Osnove Hrabrosti
- Pod-rase Hrabrosti
- Hrabrost u telesnom smislu
- Veza sa drugim Rasama
- Ovladavanje Hrabrošću
- Sadhana (praksa) Hrabrosti
- Indra: božanstvo Hrabrosti
- Virja Rasa - sažetak

**11. Karuna: Tuga**

- Osnove Tuge
- Pod-rase Tuge
- Tuga u telesnom smislu
- Veza sa drugim Rasama
- Ovladavanje Tugom
- Sadhana (praksa) Tuga
- Varuna: božanstvo Tuge
- Karuna Rasa - sažetak

**12. Bhajanaka: Strah**

- Osnove Straha
- Strah u telesnom smislu
- Veza sa drugim Rasama
- Ovladavanje Strahom
- Sadhana (praksa) Straha
- Jama: božanstvo Straha
- Bhanayaka Rasa - sažetak

**13. Vibhatsa: Zgroženost**

- Osnove Zgroženosti
- Pod-rase Zgroženosti
- Zgroženost u telesnom smislu
- Veza sa drugim Rasama
- Ovladavanje Zgroženošću
- Sadhana (praksa) Zgroženosti
- Mahakala: božanstvo Zgroženosti
- Vibhatsa Rasa - sažetak

## DEO TREĆI - RAD SA RASAMA

### 14. Upravljanje emocijama

- Veliki Tabu
- Izaberite Tugu ili Radost
- Rase po izboru

### 15. Rasa Sadhana (praksa)

- Reprogramiranje mozga
- Postavljanje ciljeva
- Postavljanje pravila
- Misli, reči i dela
- Doživotna Rasa Sadhana

### 16. Balansiranje čulnih inputa

- Izbegavanje zbunjenosti
- Zvuk
- Dodir
- Vid
- Ukus
- Miris
- Nadilaženje čula

### 17. Kuvanje emocija

- Rasa dhatu (hranljive materije - limfa)
- Uravnotežena ajurvedska hrana
- Izbegavanje emocionalno toksične hrane
- Metabolisanje hrane
- Poseban uticaj hrane na emocije
- Ostali aspekti

### 18. Dnevne rutine

- Usklađivanje sa prirodnim ciklusima
- Rano ustajanje
- Tuširanje
- Obožavanje božanstva
- Obrok
- Vežbanje
- Hobiji
- Spavanje

### 19. Hitne situacije u vezi emocija

- Korak 1: Prekinite da se poistovećujete sa rasom (emocijom)
- Korak 2: Odmah promenite svoju hemiju tela
- Korak 3: Unesite mirnoću
- Korak 4: Usredsredite se na željene neprijateljske rase
- Korak 5: Analizirajte problem
- Korak 6: Vežbajte kontrolu

## DEO ČETVRTI - RAD SA RASAMA

### 20. Emocionalna Evolucija čovečanstva

- Istorijat rasa u Indiji
- Rase u savremenom društvu

### 21. Rase i Zapadna nauka

- Uticaj emocija na zdravlje
- Potrebno je više istraživanja
- Pogrešno tumačenje

### 22. Rase, religija, duhovnost i joga

- Rasa joga
- Joga i rase
- Rase u sistemu jogičkog podučavanja
- Religija i duhovnost

### 23. Moć umetnosti

- Dva ogranka nauke o rasama
- Rasa i bhava
- Rase, rage (melodije) i ples
- Cil indijske umetnosti
- Pravila indijske umetnosti
- Savremena umetnost

### 24. Socijalni rad i politika

- Rase i kaste
- Rase i socijalni rad
- Rase i politika

### 25. Marketing raspoloženja

- Rase u marketingu
- Proizvodi raspoloženja

### 26. Rase u terapiji