



VODJA ŠTUDIJSKEGA KROŽKA

Snježana Lekić, mag. posl. ved.



05 587 40 42

info@invel.si

Trg mladosti 6, 3320 Velenje

www.invel.si



VPLIV MEDITACIJE NA NAŠE ZDRAVJE



KAKO ZAČETI Z MEDITIRANJEM

- Obstaja več vrst meditacije - izberite si sebi všečno.
- Pomembno je najti miren prostor.
- Telo naj bo v udobnem položaju.
- Lahko izberete vodene meditacije preko spleta.
- Začnimo z nekaj minutami na dan.
- Postopoma podaljšajte čas vadbe.
- Bodite potrpežljivi.
- Ne obupajte, če vam sprva ni uspelo.



SKRB ZA TRAJNOSTNO TELESNO IN DUHOVNO ZDRAVJE



V sodelovanju z:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE



Andragoški center Republike Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education



IZVAJANJE MEDITACIJE

Ko se vsedemo v udoben položaj (sedimo na stolu ali v joga položaju) pazimo da so stopala vedno zaprta – s stopali na tleh ali v joga položaju naslonjena na noge.

Nato se zapremo v mislih v bel jajčast ovoj.

Po meditiranju se vračamo po isti poti nazaj. Ob zaključku meditiranja se prizemljimo z globokimi vdihom v vse dele telesa.

UČINKI MEDITACIJE

- Zmanjšuje stres in tesnobo.
- Izboljša naše spanje.
- Poveča kognitivne funkcije, kot sta spomin in pozornost.
- Lahko ublaži bolečino.
- Krepi imunski sistem.
- Izboljša čustveno uravnoteženost.
- Poveča našo samozavest in samopodobo.

KAJ JE MEDITACIJA

- Meditacija je praksa usmerjanja pozornosti.
- Izvira iz starodavnih indijskih tradicij.
- Obstaja veliko različnih vrst.
- Vse vključujejo osredotočenje uma na določeno točko, kot so dih, mantra ali predmet.
- Cilj meditacije je doseči stanje umirjenosti in jasnosti uma.



MEDITACIJA

Je niz tehnik, ki so namenjene spodbujanju povečanega stanja zavedanja in osredotočenja.