



natančno razloži podrobnosti, tako da slepi lahko vadimo brez težav.



JERNEJ JAKLIČ

Joga mi pomeni sprostitiv in koristno razgibavanje.



VIDA PIRC

Z joga dobro razmigam svoje telo. Najbolj zanimive pa so mi vaje, kjer oponašamo gibanje živali, kot so: mačka, gosjenica, zajec in kobra.



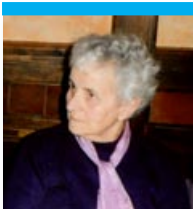
ZLATKO CIGIČ

Ves napredek ni doma na zahodu, pač pa prihaja tudi z vzhoda. Zares lep je občutek biti lahkoten, gibčen in sproščen.



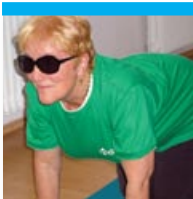
ANICA ŠKRABEC

Rada se družim s slepimi in slabovidnimi, na jogijske vaje pa rada hodim, ker se sprostim in razgibam ter se potem zelo dobro počutim.



NEŽKA FURLAN

Vadba joga mi kot starejši in slepi osebi veliko pomeni. Naša vaditeljica Cenci nam



VIDEČI SPREMLJEVALEC EGIDIJ

Druženje s slepimi, ki vadijo tudi joga, je še posebno zanimivo. Združijo se potreba po gibanju, iskanju oblike predstavitve posameznih položajev in pomoči drugemu, da jih lahko doseže. Ko to uspe, pa je zadovoljstvo obojestransko.



VODITELJICA VINCENCIJA

Joga vadim že dvajset let in mi pomeni način življenja, skrb za zdravje, osebnostni razvoj in druženje z različnimi skupinami ljudi. Vodenje vadbe za slepe in slabovidne pa mi je poseben izziv in v veselje, saj je dober trening za natančno opisovanje gibov in položajev. Slepim in slabovidnim vid v veliki meri



nadomesti beseda, ki mora biti topla, prijazna, slikovita in prepričljiva.

Izdalo in založilo: Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Novo mesto
Iriča vas 31, 8000 Novo mesto, Tel.: 07 338 25 40, Fax: 07 338 25 41, e-mail: mdsnm@zveza-slepih.si, http: www.drustvo-slepih-nm.si



MEDOBČINSKO DRUŠTVO
SLEPIH IN SLABOVIDNIH
NOVO MESTO

DRUŠTVO JOGA
V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU
NOVO MESTO

Jogo vadimo tudi slepi in slabovidni

V sebi vedno znova odkrivamo radost, podobno, kot je vedno sveža voda žuborečega potoka.
Paramhans Yogananda

Nobena težava ni nerešljiva, če verjamemo, da smo močnejši od nje. Uporabimo vso moč, da razbijemo svoje težave.
Paramhans Yogananda

Novo mesto,
februar 2012



Živeti kakovostno in dostojanstveno



NI LAHKO BITI SLEP ALI SLABOVIDEN, pa vendar se z dobro voljo, vztrajnostjo, kančkom poguma in ob pomoči soljudi da premagovati tudi te ovire in živeti aktivno, zadovoljno ter zdravo. Slep in slabovidni verjetno zmoremo več, kot si marsikdo predstavlja. Ukvarjamo se z zelo različnimi dejavnostmi in gojimo številne konjičke. Pri tem pa je nepogrešljiva pomoč naših najbližjih sorodnikov in prijateljev, pa tudi širše družbene skupnosti. Za premagovanje težav v vsakdanjem življenju in delu Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Novo mesto organizira številne programe za svoje člane s področja socialne varnosti, izobraževanja, športa, kulture, uporabe tehničnih pripomočkov, računalništva ipd. Leta 2010 se je nekaj članov društva odločilo, da bo poleg ostalega vadilo tudi jogo. Izkazalo se je, da je tovrstna vadba za slepe in slabovidne zelo primerna.



VADIMO VESTNO, POZORNO IN Z VESELJEM

TO POČNEMO V PROSTORIH našega društva enkrat tedensko, kjer se trije slepi in dva slabovidna dobro počutimo in orientiramo. Pri tem se sproščamo, razgibamo celo telo, umirjamo um, poglobljamo dihanje in koncentracijo, vzpostavljamo notranje ravnovesje, kar pomaga pri razvoju dobrih medsebojnih odnosov, pozitivnega razmišljanja, zadovoljstva in veselja do življenja. Voditeljica je članica društva z minimalnim ostankom vida, pomagata pa ji tudi dva videča spremljevalca. Izvajamo asane (vaje) iz prve stopnje Sistema joge v vsakdanjem življenju, ki so primerne za vse ljudi,

tudi za starejše in invalide. To delamo vztrajno in disciplinirano, saj je to prava pot do uspeha.



Joga, sistem celostnega pristopa k človeku



JOGA JE TISOČLETJA STARA ZNANOST

o človeku, ki izvira iz Indije. Zajema telo, um, čustva, zavest in dušo, kakor tudi človekovo mesto v družbi in svetu. Spoštuje principe uravnovešanja in nenasilja. Glavni cilji so: spoznavanje samega sebe, notranji mir in zadovoljstvo, razvijanje lastnih potencialov, osebna in duhovna rast.

Slep in slabovidni vadimo po sistemu Joga v vsakdanjem življenju, katerega avtor je indijski profesor joge Paramhans Swami Maheshwarananda, ki je jogijske vaje in tehnike prilagodil načinu življenja na Zahodu. Po tem sistemu lahko vadi vsakdo: tako mladi kot starejši, pa tudi ljudje s telesnimi okvarami.