

SADRŽAJ

1. UVOD	5
1.1. Predmet i problem istraživanja.....	5
1.2. Cilj istraživanja.....	6
1.3. Zadaci istraživanja.....	6
1.4. Osnovna hipoteza.....	6
1.5. Metode i tehnike istraživanja.....	6
2. DEFINISANJE POJMA I KARAKTERISTIKA WELLNESA	7
2.1. Pojam wellnessa.....	7
2.2. Karakteristike wellnessa.....	8
2.3. Sedam ključnih dimenzija wellnessa.....	9
2.4. Program za zdrav način života.....	11
3. NASTANAK I DEFINISANJE POJMA YOGA	14
3.1. Porijeklo Yoge.....	14
3.2. Definisanje Yoge.....	15
3.3. Vrste Yoge.....	16
3.3.1. Karma joga.....	18
3.3.2. Bakti joga.....	19
3.3.3. Ćnana joga.....	19
3.3.4. Hata joga.....	20
3.3.5. Raĉa joga.....	21
3.4. PoloŹaji Yoge.....	23
3.4.1. PoloŹaj Dijamant (VadŹrasana).....	23
3.4.2. Ugodni poloŹaj (Sukhasana).....	24
3.4.3. PoloŹaj Pritka (Dandasana).....	25
3.4.4. PoloŹaj Planina (Tadasana).....	26
3.4.5. PoloŹaj Leptir (Bada Konasana).....	27
3.4.6. PoloŹaj savijanje prema napred (Utanasana).....	28
3.4.7. PoloŹaj Heroj (Virabdrasana).....	29
3.4.8. PoloŹaj Drvo (VrkŹasana).....	30
3.4.9. PoloŹaj Maĉka (MardŹari).....	31
3.4.10. PoloŹaj Pas koji gleda dole (Ado Muka Svanasana).....	32
3.4.11. PoloŹaj Pas koji gleda gore (Urdva Muka Svanasana).....	33
3.4.12. PoloŹaj Źtipaljka (PaŹĉimotanasana).....	34
3.5. Pranayama kontrola daha.....	35
3.5.1. Prirodan dah.....	36
3.5.2. Tiho disanje.....	37
3.5.3. Duboko disanje (Anuloma Viloma).....	39
4. OSNOVNI PRISTUPI JOGI	41
4.1. Joga kao trening za poboljšavanje fiziĉke spremnosti.....	42
4.2. Joga kao sport.....	42
4.3. Joga kao terapija.....	42
4.4. Joga kao stil Źivota.....	43
4.5. Joga kao duhovna disciplina.....	43
5. ZAKLJUĀAK	44

LITERATURA	46
POPIS ILUSTRACIJA	48