

1.UVOD

„Bože daj mi *SMIRENOSTI* da prihvatim stvari koje ne mogu izmjeniti,
HRABROSTI da izmjenim one koje mogu izmjeniti i
MUDROSTI da uvijek umijem da ih razlikujem ”
Vladika N. Velimirović

Čovjek se rađa, živi i umire, kao prirodno i društveno biće. Tokom svog postojanja na Zemlji prolazi kroz različite faze smijemo ih slobodno nazvati cikluse. Kako nam to teorija sistema govori i sam čovjek je podsistem nekog većeg sistema. U životu čovjek je prinuđen da radi, trpi i bori se, sam sa sobom, potom svojim željama i mogućnostima. Kako ga društveni faktori tokom odgoja čine socijalnim bićem kroz razne procese socijalizacije, usljed čega je izložen svakodnevnom ritmu i problemima praćeni stresom što se sve odražava na njegovo cjelokupno zdravlje.

Gdje je granica problema? Odnosno, moderan način život uzima svakodnevno danak kod čovjeka, usljed čega bez bilo kakvih istraživanja u svojoj okolini slušamo o pojavi bolesti kod nama poznatih ljudi. Istovremeno dok prolazimo ulicama naših gradova na tzv., *atraktivnim lokacijama* vidimo broj apoteka koje se otvaraju umjesto da se smanjuju. S toga, današnjem čovjeku svakodnevno nameće se kao pitanje briga za ukupno lično zdravlje, zbog čega sve veći broj ljudi se odlučuje za primjenu wellness-a i joge, kao vida zaštite i poboljšanja svoga zdravlja.

1.1. Predmet i problem istraživanja

Obzirom da je samim odabirom teme određen i **predmet** istraživanja, kroz ovaj rad sa teorijskog aspekta obradila sam definisanje pojmova wellness-a sa njegovim karakteristikama i dimenzijama, kao i definisanju pojmova joge, gdje su obrađene vrste joge sa položajima u kojima je obrađeno Dvanaest položaja sa prikazom pomoću slika na kojima sve položaje izvodim samostalno. Potom je obrađena problematika disanja tokom joga vježbi, sa Pet osnovnih pristupa jogi, odnosno kao metoda za fizičku spremnost, joge kroz sport i kao terapiju, joge kao stila života i na kraju kao duhovne discipline.

Problem koji sam uočila je povećan broj oboljelih lica nastalog usljed uticaja globalnog življenja i zabrinutosti ljudi za opšte zdravlje. Zbog čega sve više dolazi do razvoja svijesti, i potrebe da vlastito zdravlje preuzmu u svoje ruke i tako sami sebi najviše pomognu.

1.2. Cilj istraživanja

Cilj istraživanja je produbljivanje teme istraživanja, uz mogućnost rješavanja problema, odnosno doći do novih saznanja koje je predmet istraživanja u cilju eventualnog rješavanja problema, na način da sa postojećeg teorijskog aspekta o predmetu istraživanja ukaže na postojanje problema i rješenja istog primjenom u praksi. Shodno tome opšti cilj bi bio da se primjenom joga u wellness-u dolazi do mentalnog, fizičkog i psihičkog poboljšanja zdravlja čovjeka.

1.3. Zadaci istraživanja

Nakon što sam definisala predmet i problem istraživanja, uz postavljen cilj istraživanja, moj motiv za postavljanje **zadataka** istraživanja ovoga rada bio je da se primjenom joga u wellness-u kao jednog od načina postigne zaštita cjelokupnog zdravlja ljudi, koji čini ravnoteža umnog, fizičkog i duhovnog, te da ista na području naše zemlje nije u dovoljnoj mjeri zastupljena kako u svakodnevnom životu pojedinaca, tako ni u ponuđenim medicinskim i wellness tretmanima.

1.4. Osnovna hipoteza

Obzirom da se joga u wellness-u već široko primjenjuje u razvijenim zemljama Evrope, zatim SAD-a i Dalekog istoka, a kroz obrađenu literaturu iz pomenute oblasti i utvrđenog predmeta i problema istraživanja, uspostavljajući cilj istraživanja, uz određivanje zadatka, u ovom radu postavila sam dvije hipoteze koje ću pokušati dokazati kroz izlaganje:

H1. Uvođenjem joga u wellness-u pospješuje se cjelokupno zdravstveno stanje ljudi, koji čini ravnoteža umnog, fizičkog i duhovnog zadovoljstva.

H2. Za primjenu joga kroz wellness neophodno je poznavanje specifičnih znanja i vještina iz navedene oblasti ili primjena iste uz nadzor kvalifikovanih stručnjaka.

1.5. Metode i tehnike istraživanja

Za obradu predmetne teme koristit ću: istorijsko-komparativnu metodu, dijalektičku (analiza-sinteza), metodu indukcije i dedukcije, i analiza sadržaja.

Kao tehnike koristit ću: tehnike brojanja, jezika i pisma, tehnike stila pisanja, tehnika fotografisanja i računarsku tehniku, a prikupljene podatke prikazati putem:

- a) Tabelarnih prikaza,
- b) Grafičkih prikaza.
- c) Slika.