

TARPTAUTINĖ JOGOS DIENA

2016 birželio 17 – 21d.

PROGRAMA

| | | | | |
|---|---------------------|------------------------|--|---|
| Birželio 17 d., <i>(Kultūros naktis)</i> | 09.00 – 09.45 | Rotušės aikštė. | Rytinė jogos praktika - Saulės pasveikinimas. | Aistė Jančiūtė, Baltijos "Gyvenimo meno" LPF |
| | 18.00 – 19.30 | Rotušės aikštė. | Atviras asanų ir pranajamos užsiėmimas. <i>(Mai Ram Yoga Basic asanų ir pranajamos praktika)</i> | Justas Kučinskas, Mai Ram Yoga Mokytojai. |
| Birželio 18 d., | 09.00 – 09.45 | Rotušės aikštė. | Rytinė jogos praktika - Saulės pasveikinimas. | Anastasija Narkevičienė, Mai Ram Yoga Mokytojai. |
| | 18.00 – 19.30 | Rotušės aikštė. | Atviras jogos ir meditacijos užsiėmimas. | Karolina Mikšienė, Baltijos "Gyvenimo meno" LPF |
| Birželio 19 d. | 09.00 – 09.45 | Rotušės aikštė. | Rytinė jogos praktika - Saulės pasveikinimas. | Andrius Jokubaitis, Baltijos "Gyvenimo meno" LPF |
| | 18.00 – 19.30 | Rotušės aikštė. | Atviras asanų ir pranajamos užsiėmimas. <i>(Mai Ram Yoga Basic asanų ir pranajamos praktika)</i> | Justas Kučinskas, Mai Ram Yoga Mokytojai. |
| Birželio 20 d., | 09.00 – 09.45 | Rotušės aikštė. | Rytinė jogos praktika - Saulės pasveikinimas. | Anastasija Narkevičienė, Mai Ram Yoga Mokytojai. |
| | 18.00 – 19.30 | Rotušės aikštė. | Atviras jogos ir meditacijos užsiėmimas. | Marija Bitiniekytė, Baltijos "Gyvenimo meno" LPF |
| Birželio 21 d., | 09.00 – 09.45 | Rotušės aikštė. | Rytinė jogos praktika - Saulės pasveikinimas. | Jurgita Piekutė, Baltijos "Gyvenimo meno" LPF |
| | 15.30– 22.00 | Vilniaus Rotušė | TJD Tarptautinės Jogos dienos minėjimas Vilniaus miesto Rotušėje. | |

(Jogos praktikoms turėkite jogos kilimėlį ir vilkėkite patogią aprangą)

TARPTAUTINĖS JOGOS DIENOS MINĖJIMAS

2016 birželio 21 d.
Vilniaus Rotušėje

| Pasirodymai didžiojoje scenoje. | | | Paskaitos ir pranešimai. | | |
|---------------------------------|--|--|--------------------------|---|---|
| LAIKAS | VEIKLA | ATLIKĖJAI | LAIKAS | TEMA | PRANEŠĖJAS |
| 15.30 - 15.40 | Sveikinimo kalba | Rajinder Kumar Chaudhary Garbės Indijos konsulas Lietuvai | | | |
| 15.40 - 15.50 | Trumpas Tarptautinės Jogos Dienos Lietuvoje pristatymas | Vaidas Deksnys Lietuvos sveikos gyvensenos ir natūralios medicinos rūmai | | | |
| 15.50 - 16.10 | Jogos palaikymas Lietuvoje - asana / poza medis | Vaidas Deksnys | | | |
| 16.10 - 16.55 | Klasikinių indų šokių pasirodymas „Šokio šventykla“ | Natya Devi šokių teatras ir Rajyashree Ramesh scenos meno ir šokio teatro akademija | 16.00 - 16.45 | „Joga – praktinė išmintis kasdieniam gyvenimui..“ („Yoga - practical wisdom in daily life“) | Durga Devi - vyresnioji Sivananda jogos vedantos centro Vilniuje jogos mokytoja. |
| 16.55 - 17.40 | Asanų pamoka su demonstravimu: „Pajuskite klasikinių asanų ir pranajamos teikiamą naudą“. (Asana class-demo: „Feel the benefits of the classical asanas and pranayama“.) | Sivananda jogos vedantos centras Vilniuje | 16.45 - 17.15 | „Jogos perspektyvos Lietuvos švietimo ir sveikatos sistemose.“ | Vaidas Deksnys , Lietuvos sveikos gyvensenos ir natūralios medicinos rūmai. |
| 17.40 - 18.25 | „Iyengar joga - saugi, nuosekli, neišsemiama“ („Iyengar yoga - safe, consistent, endless“) | Iyengar joga | 17.15 - 18.00 | „Jogos išminties tyla informacijos amžiaus triukšme.“ („The silence of Yoga wisdom amidst the noise of information age“) | Justas Kučinskas , Mai Ram Yoga mokytojas, VU filosofijos doktorantas, ISM vadybos ir ekonomikos universiteto valdybos narys, dėstytojas. |
| 18.25 - 18.40 | Trumpas Tarptautinės Jogos Dienos ir pasaulinės asanų sekos protokolo pristatymas | Swami Jyothirmayah , Tarptautinis "Gyvenimo meno" fondas | 18.00 - 18.45 | „Indijos filosofijos kontekstai: Vaišešika mokykla.“ (“The Contexts of Indian Philosophy: Vaišešika School.”) | Tadas Snuiškis , filosofijos MA, rytų filosofijos tyrinėtojas. |
| 18.40 – 19.00 | Pasaulinė asanų seka | Swami Jyothirmayah | 18.45 – 19.45 | „Pasaulis vedų dainiaus akimis - liejamas sviestas ar liejama širdis?“ (“The World seen by Vedic poet: pouring butter or pouring heart?”) | Šarūnas Šimkus , indologas, Rgvedos vertėjas. |
| 19.00 - 19.45 | Atvira jogos sesija su meditacija | Swami Jyothirmayah | 19.45 - 20.30 | „Iyengar joga: saugi praktika“ | Antanas Kaziliūnas , Iyengar jogos mokytojas. |
| 19.45 - 20.15 | Klasikinių asanų pasirodymas (Classical Asana performance) | Mai Ram Yoga | 20.30 – 21.15 | Kas tavimi kvėpuoja? | Swami Jyothirmayah , Tarptautinis "Gyvenimo meno" fondas. |
| 20.15 - 21.00 | Upanišados rečitavimas (Upanishad chanting) | Veda-pāṭha- sammelana – Vilniuje veikianti nepriklausoma Vedų rečitavimo grupė. | 21.15 – 22.00 | „Kvėpavimo psichofiziologija. Skirtingų kvėpavimo ritmų poveikis kūnui ir psichikai.“ | Ernesta Vaivadaitė , Baltijos "Gyvenimo meno" LPF. |
| 21.00 - 22.00 | Gongų koncertas | Vyrenijus Andrijauskas | | | |
| 22.00 | Renginio pabaiga | | 22.00 | Renginio pabaiga | |

Rytinė jogos praktika - Saulės pasveikinimas.

Saulės pasveikinimas (sansk. sūrya namaskāra) – tai rytinė jogos praktika, kylančios Saulės pasveikinimas ir visko, ką ji reprezentuoja makro ir mikro kosminuose lygmenyse, pagerbimas. Saulės pasveikinimo praktiką sudaro trys elementai – forma, energija ir ritmas. Ritmingai judant su kvėpavimu yra atliekamos asanų sekos, besikeičiantys išsilenkimai pirmyn ir atgal ištempia ir išjudina stuburą taip suteikdami gilų išsitemimą visam kūnui. Saulės pasveikinimo praktikoje naudojamos mantras suaktyvina, pažadina kūrybingumą, paskatina veiklumą.

Nuoseklus ir pastovus Saulės pasveikinimo praktikavimas gerina fizinę savijautą, pakylėja dvasiškai, padeda įsiklausyti į save ir į aplinką bei išlikti darnoje su gamta ir visais mus supančiais reiškiniais.

Puslapyje nuorodos į du video:

"Art of Living" fondo <https://www.youtube.com/watch?v=Ho68X9QKxfg>

MRY <https://www.youtube.com/watch?v=AHLHJOuMFZ8>

Upanišados rečitavimas

(Upanishad chanting)

Veda-pāṭha-sammelana – Vilniuje veikianti nepriklausoma Vedų rečitavimo grupė, siekianti studijuoti vedinių tekstų rečitavimo meną, kurį 2003 m. lapkričio 12 d. UNESCO pripažino žmonijos nematerialios kultūros paveldu. Pastaruosius kelerius metus grupė daugiausia mokėsi atlikti žymiąją *Taittirīya upaniṣad* iš *Juodosios Yajurvedos* mokyklos korpuso, kurios dvi dalis – pirmąją dalį, arba *Śikṣā vallī*, ir trečiąją, arba *Bhṛgu vallī*, – ir ketina pateikti Vilniaus publikai Tarptautinės jogos dienos proga. Šiuo metu grupės veikloje dalyvauja keturi rečituotojai, arba *pāṭhakos*: Eirimas, Kazimieras, Šarūnas ir Tadas.

Veda-pāṭha-sammelana - independent group of enthusiast from Vilnius, devoted to study the art of oral tradition of Vedic chanting, which has been declared by UNESCO on November 12, 2003 as an intangible heritage of humanity. Over the past few years, the group mostly have tried to learn to chant famous *Taittirīya Upaniṣad* from the *Taittirīya School's Black Yajurveda* corpus. The group intends to present to the Vilnius audience celebrating International Yoga Day two parts from the above mentioned *Upaniṣad* - the first part, or *Śikṣā vallī*, and a third part, or *Bhṛgu vallī*. At present, the group consists of four chanters: Eirimas, Kazimieras, Šarūnas and Tadas.

Paskaitos ir pranešimai.

TEMA

„Kvėpavimo psichofiziologija. Skirtingų kvėpavimo ritmų poveikis kūnui ir psichikai.“

Mokslininkai jau seniai įrodė, kad kūnas ir psichika stipriai tarpusavyje susiję. Tiesiausias kelias į psichikos kontrolę per kūną yra kvėpavimo valdymas, nes tai vienintelis procesas kūne, kuris, nors vyksta savaime, gali būti keičiamas ir valingai. Kvėpavimas yra gyvenimas. Koks kvėpavimas - toks ir gyvenimas. Kaip kontroliuoti kvėpavimą galime pagerinti savo būseną? Kaip per kvėpavimo kontrolę pasiekti širdies ir smegenų darbo sinchronizaciją? Ką sako mokslas apie kvėpavimo technikų efektyvumą bei terapinį potencialą? Pabandydysime atsakyti į šiuos ir kitus su kvėpavimo psichofiziologija susijusius klausimus

"Jogos perspektyvos Lietuvos švietimo ir sveikatos sistemose."

„Indijos filosofijos kontekstai: Vaišėška mokykla.“

Vaišėška mokykla – tai viena iš šešių pagrindinių indų filosofijos mokyklų (*Daršana*). Ši mokykla siekia paaiškinti ir atskleisti tikrovę, remiantis ją sudarančiomis 6 aprėpomis (*padārtha*): 1) *dravya* (telkmė), 2) *guṇa* (bruožas), 3) *karma* (veika), 4) *sāmānya* (bendrybė), 5) *viśeṣa* (atskirybė), 6) *samavāya* (santykis-sueiga). Pasak šios mokyklos, žmogus išsilaisvinimą ir laimę (niḥśreyasa) pasiekti gali tik teisingai supratęs tikrovę ir jos dėsnius.

“Kas tavimi kvėpuoja?”

Mes tiesiog kvėpuojame? Ir tai yra savaime suprantama?

Kitoks požiūris į kvėpavimą ir keletas giliai atpalaiduojančių ir energijos suteikiančių kvėpavimo pratimų. Protas yra kvailas, kūnas - inertiškas, o kvėpavimas - vedantis anapus jų. Kvėpavimo dėka galime keisti tai, kaip jaučiamės, ir patirti giliausio atsipalaidavimo būseną, kuri yra anapus kūno ir minčių.

"Pasaulis vedų dainiaus akimis - liejamas sviestas ar liejama širdis?"

Bus aptarta "Rigvedos" ir kitų vedų sąvadų [samhitų] susiklostymo aplinkybės, atspindimas pasaulėvaizdis, galima samprata ir tos sampratos keblumai.

„Joga – praktinė išmintis kasdieniam gyvenimui..“

"Iyengar joga: saugi praktika"

B.K.S. Iyengar nesukūrė jogos iš naujo, bet iš esmės reformavo jogos praktiką, ir taip ji plačiausiai pasklido Vakaruose. Legendinio jogos mokytojo sukurtas metodas derina gilią filosofinę tradiciją su fenomenaliu fizinio kūno pažinimu, leidžiančiu bet kokio amžiaus ir bet kokios fizinės ar psichologinės būklės žmogui saugiai patirti jogos naudą.

Glaustai šio metodo savybes pristato sertifikuotas Iyengar jogos mokytojas Antanas Kaziliūnas.

„Jogos išminties tyla informacijos amžiaus triukšme.“

Gyvename laikais, kai vis svarbiau tampa žinoti, mokėti ir galėti. Tačiau dėl to susikalbėti ir susitarti darosi tik sunkiau – balsų vis daugėja ir jie darosi vis garsesni, o girdinčiųjų lieka vis mažiau. Tampa akivaizdu, jog informacijos ir ginčų triukšme vis labiau stokojame tyloje subrandintos išminties – vidinės laisvės, kurioje užgimsta gebėjimas iš tikrųjų matyti, girdėti ir suprasti. Tad šiame pranešime klausinama, kaip Patandžalio nusakytas vidinės laisvės kelias gali tapti tylia ciklono akimi, gimdančia tikro dialogo ir bendro prasmingo veiksmo galimybę, nepaisant ciklono periferijoje siautėjančio informacijos triukšmo.

PRANEŠĖJAS

Ernesta Vaivadaitė,

Baltijos "Gyvenimo meno" LPF.

Vaidas Deksnys,

Lietuvos sveikos gyvensenos ir natūralios medicinos rūmai.

Tadas Snuviškis,

filosofijos MA, rytų filosofijos tyrinėtojas.

Swami Jyothirmayah,

Tarptautinis "Gyvenimo meno" fondas.

Šarūnas Šimkus,

indologas, Rgvedos vertėjas.

Durga Devi,

vyresnioji Sivananda jogos vedantos centro Vilniuje jogos mokytoja.

Antanas Kaziliūnas,

Iyengar jogos mokytojas.

Justas Kučinskas,

Mai Ram Yoga mokytojas, VU filosofijos doktorantas, ISM vadybos ir ekonomikos universiteto valdybos narys, dėstytojas.