

## Konferencia Slovenskej asociácie jogy a Spoločnosti priateľov jogy 2008 - Dni jogy Košice

Dňa 4. 10.2008 od 9h do 12h sa uskutočnili cvičenia jogy v Košiciach s témou "[Sila jogy](#)". Poobede a druhý deň bola [Savita joga](#). Preberané jogové cvičenia boli vhodné aj pre úplných začiatočníkov Program mal nasledujúce časti: aspekty praktickej meditácie (D. Dugáček), prednáška P. Bobera [Úloha uvoľnenia pri cvičení ásan](#), cvičenie pre chrbticu (M. Bundová). CVC Technik Košice, bol spoluorganizátorom akcie.

[Savita joga](#) (G.M. Timčák, I. Sedláček, M. Hlosta). Savita joga je systém cvičení, kde klasické zložky jogy sú cvičené za sprievodu špeciálnej, živej, akustickej hudby. Savita joga otvára cesty k harmónii, radosti i k novej tvorivej energii. Umožňuje prejsť objavnými cestami jogy do vlastného vnútra. V savita joge sa užívajú telesné polohy, dýchacie techniky aj klasické mantry, relaxácia a meditácia. Špeciálna živá hudba podporuje rôzne typy dýchacích techník aj relaxáciu. Savita joga dáva veľmi intenzívne zážitky a môžete načerpať nové inšpirácie pre svoju každodennú prax. Savita bola podľa účastníkov prínosná a pre mnohých pomohla „pohnúť sa“ vpred po ceste života.

### Výzva pre učiteľov jogy SAJ bola úspešná

Pre rok 2009 sme mali možnosť nominovať ďalších učiteľov jogy SAJ na aktívnu účasť na programe zinarskej konferencie EUY. Preto [dňa 3.10.2008](#) o 18h sa uskutočnil konkurzný workshop, kde sa prihlásil 1 (!) učiteľ jogy, ktorý chcel v Zinali prispieť programom (12h programu), v angličtine.. Účasť je podmienená dvojstupňovým výberovým konaním. Prvý – košický bol pre adepta úspešný. Druhý stupeň výberu bude na zasadnutí organizačného výboru konferencie v Londýne (november 2008). Vybraným učiteľom pritom EUY hradí cestu (max. 350 €), ubytovanie a príspevok na stravu. Škoda, že z celého Slovenska to bol iba jeden učiteľ jogy, ktorý túto možnosť využil ale dúfame, že aj to pomôže zviditeľniť jogu učeníu na Slovensku.