

**“Prevazilaženje traume”** je dokazano efikasan program koji koristi tehnike joge za oporavak od razarajućih posledica koje traumatična iskustva mogu da donesu.

„Prevazilaženje traume“ je 12-to nedeljni kurs baziran na internacionalnom iskustvu koje je stečeno primenom tehnika Satyananda joge kod ratnih veterana, žrtava rata, izbeglica kao i svih koji pate od Post-traumatskog stresnog poremećaja (PTSD). Kursevi se održavaju pod vođstvom australijskog eksperta, Swami Ahimsadhare (Helen Cushing), autora knjiga „Nada:Kako joga leči ožiljke traume“. Helen, (Swami Ahimsadhara) će biti prisutna tokom prve nedelje kursa. Vaš učitelj tokom ovog kursa će biti Vesna Kostić (Om Murti).

Traumatični događaji menjaju mozak, utiču na telo, um i duh. Joga je holistički sistem koji leči na svim ovim nivoima, obnavlja fizičko i mentalno zdravlje tako što ponovo dovodi nervni sistem u ravnotežu i daje tehnike koji pomažu kod problema sa spavanjem tako što menjaju obrazce razmišljanja, smiruju emocije i donose stabilnost,

Istraživanja o primeni Satjananda joge u lečenju PTSD-a (Kolumbija 2015) pokazuju poboljšanje od 31% kod posladica PTSD –a u periodu od 12 nedelja. Postignuta je značajana redukcija svih simptoma PTSD-a.

Bivši učesnici u ratu i žrtve ratnih dejstava su potvrdili poboljšanje sna, koncentracije, više relaksacije, poboljšanje porodičnih odnosa, kao i smireniji um i redukciju besa.

Istraživanja:

**Uskoro prevodi svih istraživanja- istraživanja za sada možete naći na dnu stranice na engleskom jeziku.**

Research :

**-Dunna victims study - Yoga for active coping, emotional recovery and functionality of victims of the armed conflict in Colombia**

**-Dunna Ahimsa project for peacebuilding in Cočumbia -A Case Study**

**- Efficacy of Satyananda Yoga for reintegration**