



Starptautiskā Jogas Diena Botāniskajā Dārzā, 21.06.2015

Pasākuma programma

Centrālā skatuve (A)

- 7:55** Rīta ievadvārdi (Andris Freidenfelds & Amala Agnese)
- 8:00** Sveiciens saulei, kopīga meditācija un asanu vingrinājumi (dažādas jogas skolas)
- 8:35-8:55** Gajatri mantra (Dr. Somits Kumars, Ajurvedas ārsts no Bihāras Jogas skolas)
- 9:00-9:28** **Atklāšana un Goda Viesu uzrunas** (Indijas Vēstniecība, Latvijas Universitāte, Deva Sanskrit Universitāte, Lisboņas Starptautiskā konference, Latvijas Profesionālās Jogas Federācija, Baltijas Jogas Federācija un citi)
- 9:30** Sarod mūzika un indiešu rāgas (Sarasvati mūzikas skola, Maestro Akašs)
- 9:45** Odissi žanra dejas Rudraštakam un Mokša mantra (Premal Madina un grupa „Essence of Dance”, Anurags un Akašs)
- 10:00** Ievads par jogu un ajurvedu (Dr. Avinašs Lele, Puna Ajurvedas klīnika)
- 10:05** Lekcija: Jogas vēsture (Rolands Bleks & Sumits Bakši)
- 10:20-10:38** Orientālā mūzika (Nada Baba un grupa „Agni”)
- 10:40-10:48** Dejas: Višnu Kouttuvam, Angarikam Bhuvanam Šloka, Šri Radža Radžešvari (Tatjana Barinova and Ērika Teivāne, Bharatanatyam Rīga)
- 10:50** Lekcija: Joga un dziedinošie augi (Dr. Somits Kumars)
- 11:05-11:15** Bharatanatjam žanra dejas (Larisa Podskočaja, Indiešu kultūras centrs Bharata)
- 11:15-11:30** Kathak žanra dejas (Premal Madina un grupa „Essence of Dance”)
- 11:30-11:50** Interneta resursi par Jogu, sagatavošanās jogas praksei un jogas terapija (Kristīne Sommere, Anna Afonasjeva, Latvijas Profesionāla Jogas Federācija)
- 12:00-12:07** Amala joga dejas (Amala Agnese)
- 12:10-12:30** Lekcija par jogu un tantru (Nada Baba)
- 12:30-12:48** Pielūgsmes dziesmas sanskritā, latviešu, lietuviešu, igauņu un angļu valodās (Sri Sathya Sai centru pārstāvji no trīs Baltijas Valstīm)
- 12:50-13:00** Lekcija: vediskās gudības un jogas nozīme, praktiskais pielietojums ikdienas dzīvē veselības un harmonijas izkopšanai (Šiva Vākja Siddha Baba, Šiva centrs)
- 13:00-13:15** Kalari Pajatu – indiešu seno cīņas maksu paraugdemonstrejumi (Armands Gailis, Edgars Tarkanijs, Šiva centrs)
- 13:15-13:30** Lekcija: Ūdens, joga un veselība (Dans Grasmanis, European Yoga Healing Federation)
- 13:30-13:35** TAO mantru dziesmas (Alona Zaporožčenko)
- 13:35-13:55** Lekcija: Jogas terapija un TAO joga (Sergijs Ivanovs-Galviņš, Latvijas Profesionālā Jogas Federācija)
- 13:55-14:00** TAO mantru dziedājumi (Alona Zaporožčenko & Sergijs Ivanovs-Galviņš)
- 14:00-14:20** Lekcija: Dzenbudisms un joga – ietekme uz bioķīmiskajiem procesiem cilvēka organismā (Assoc.Prof. Tatjana Tračevska, IHHR International Human Health Research Centre)
- 14:20-14:35** Vēdu Bhadžan dziesmas (Inga Karpiča & Bhadžan dziesmu skolotājs no Indijas)
- 14:40-15:00** Muzikālas kompozīcijas par jogas tēmu (Baiba Kranāte)
- 15:00-17:00** Jogas skolu prezentācijas (Latvija un citas Baltijas valstis) & Vēdu Bhadžan dziesmas (Bhakti Marga, Babadži centrs, Art of Living, Sathya Sai Baba, indiešu dziesminieks Dhroeh Nankoe no Holandes)
- 17:15** Saulgriežu meditācijas mūzika (Nada Baba un grupa „Agni”)
- 18:00** Kopīgas noslēguma mantras



Citas aktivitātes

visu dienu dažādos laikos	Tabla mūzika (Baraka) & Bhadžan dziesmas (Bhakti Marga (Inga Karpiča & co), Babadži centrs (Rita Pedance, Rama & co), Art of Living centrs, Sathya Sai Baba centrs)
A (skatuve) 13:00-14:00	(mobilās aktivitātes, pulcēšanās pie centrālās skatuves) Dziedinošie augi (Dr.Somits Kumars ar saviem studentiem vedīs apmeklētājus pa botānisko dārzu, iepazīstinot ar ārstnieciskajiem augiem, ko izmanto ajurveda)
B visu dienu	(Izstāžu zona) Visu dalībnieku pārstāvji, skolu un centru informācijas galdiņi
C visu dienu	(Latvijas Profesionālā Jogas Federācija) Jogas terapija, konsultācijas un prakse
D dažādos laikos	(Third Eye Foundation of India) Sathya Sai meditācijas sesijas ar Aleksandru Levinski
E (Šiva centrs) 10:00-16:00	10:00 – 12:30 Bezmaksas konsultācijas ar Ati Zariņu 10:45 – 11:05 Yoga iesācējiem, 11:10 - 11:35 Joga grūtniecēm, 11:40 - 12:00 Sieviešu joga, 12:00 – 12:20 Dhjāna and Nirvana Šatakam meditācija, 12:30- 12:50 Hatha jogas vingrojumi veltīti Apaha pirmelementam - emocionalitātei, 13:00 – 13:20 Praktiski padomi iegurnā joslas, kāju un mugurkaula nostiprināšanai un stājas korekcijai ar hatha jogu 13:25 – 16:00 Pēc Kalari Pajatu cīņu mākslu paraugdemonstrējumiem uz centrālās skatuves šeit ir rezervēts laukums praktiskām nodarbībām. Kalari Pajatu veselībai ar iespēju visiem, kas vēlas piedalīties un izmēģināt: 20 min. Kalari iesildīšanās jeb Lohar, 20 min. Kalari spērieni, 20 min. Kalari Sūrja Namaskar, 20 min. Kalari dzīvnieku pozas, 30 min. Garo koku virpināšana, garo koku pāru forma, 30 min. Kalaripajatu tuvciņa un Dienvidu stila formas
F (Ijengar joga) 12:00-13:00 13:15-14:00 16:00-17:00	Ijengar joga ar Tamāru Bujanovu (Anahata jogas centrs) Ijengar joga latv.val. (12:00-12:30), Ijengar joga krievu val. (12:30-13:00), Tamāra Bujanova Pilsētas vides joga ar Jekaterinu Zilpaušu and Lieni Krauzi (uz „Pranomat” paklājiņiem) Ijengar joga latv.val. (16:00-16:30), Ijengar joga krievu val. (16:30-17:00), Tamāra Bujanova
G (Meditāciju ezers) 15:30-16:10 katru apaļo stundu 10:00-15:00 17:00	Gaismas meditācija (Baiba Kranāte, Urujogas centrs) 15 min. Brahmakumaris meditācija (Samirs Singhs, Sahaj Marg)
H (Bērnu laukumīš) dažādos laikos no 10:00 līdz 14:00 10:00, 12:00, 13:00 10:30-11:30 13:30-14:30	Bērnu joga un citas aktivitātes (Olga Goldberga) 10 min. Tibetiešu jogas meditācijas sesijas bērniem (Ganden Budisma Meditācijas centrs, FPMT filiāle Latvijā) & Rīga Drikung Ngaden Choling (Latvijas Drigung Kagju Budistu biedrība) Joga un rotaļas bērniem , 8-13 gadi (Art of Living Center) Joga pusaudžiem YES , 13-18 gadi (Art of Living Center)
I (Palmu māja) 10:00-11:00 13:00-14:00 14:30-16:30	Dziedinošie zvani un gongi (Ludmila no Šiva centra) Lekcija: Garīgās prakses un zinātne (Dr. Avinašs Lele, Puna Ajurvedas klīnika) Jogas miera aplis: stāsti un sarunas ar jogas skolotājiem (sarunu vadītāja – Ilze Dzenovska, Jogas Alianse)
J (Lietus lapenīte)	Lietus laikā aktivitātes tiek pārceltas uz lietu lapenīti (šķūni)
K (Ambika Yoga) visu dienu	Jogas klase 12:00-13:00 dažādas aktivitātes dienas garumā dažādos laikos
L (Pie Zelta zaķīša) 10:00-10:30 11:00-12:00 13:00-14:00 16:00-17:00	Mantras & prakses mieram (Ganden Budisma Meditācijas centrs & Rīga Drikung Ngaden Choling) Tibetiešu joga un meditācija (Drikung Kagyu centra pārstāvji no Lietuvas) Jogas prakse „Dzīves veids” (Art of Living Center) Elpa – ūdens skaņa , relaksējoši vingrinājumi pieaugušajiem (Art of Living Center)
M (Ambika pagrabiņš) visu dienu	Gongu, zvanu un mantru mūzika
N (Aerial joga ozols) visu dienu	Aerial jogas vingrinājumi šūpuļtīklā (Adele Veinberga)
O (Natha joga) visu dienu	Dažādas Natha jogas un meditācijas aktivitātes