

Stres si nakopljemo sami, ker ne živimo v sedanjem trenutku

(nadaljevanje s prejšnje strani)

Da bi torej postali mojstri te umetnosti, se moramo naučiti svoj um osredotočiti na sedanjí trenutek. Samo tukaj in zdaj lahko namreč občutimo radost, srečo, sproščenost in vse druge vrednote, ki smo jih kot ljudje prinesli na svet. "Otroci ne bi mogli biti srečni, radostni, igrivi,

Ko smo razburjeni, se lahko umirimo z globokim dihanjem, ali pa gremo "malo ven na zrak", kot radi rečemo. A sudarshan kriya je mnogo več kot le malce globlje dihanje, poudarja Katja Gregl. Posledice stresnih situacij namreč nikoli ne ostanejo le na nivoju uma, zažrejo se v telo. Ob tem nastajajo strupi, ki se zaradi krča ne izločijo, zato pride do bolezni in poškodb.



"Še nikogar nisem srečala, ki bi se zjutraj zbudil in si rekel: 'Komu bom pa danes uničili dan?'. Stvari se pač zgodijo."



"Otroci ne bi mogli biti srečni, radostni, igrivi, sočutni, če ne bi tega prinesli s sabo"

"Največ hvaležnosti sem prejela prav od zapornikov. Če bi vse to vedel prej, danes ne bi bil v zaporu, mi marsikdo reče."



Zadovoljni udeleženci delavnice

sočutni, če ne bi tega prinesli s sabo. To so vrednote, ki so v nas," poudarja Greglova.

Da bi to dosegli, se udeleženci na delavnicah proti stresu šest dni učijo posebne dihalne tehnike sudarshan kriya, ki ima korenine v starodavni jogovski znanosti o dihu. "Te tehnike ne učihče drug," poudarja Greglova. "Na naši spletni strani www.artofliving.si so objavljeni rezultati številnih znanstvenih raziskav, ki so potrdile učinkovitost te dihalne tehnike, na primer znižanje ravni stresnega hormona kortizola v krvi, vpliv na depresijo, holesterol ipd."

S posebnimi dihalnimi vajami vse celice prežamemo s kisikom, kar povzroči izgorevanje toksinov, ki jih iz telesa odplaknemo z veliko vode in lažjo hrano, načinom prehrane torej, kot ga priporočajo udeležencem med delavnico. S semeni modrosti pa udeležence spodbujajo, da počasi spremenijo svoj način življenja in se zavedo, na katere stvari reagirajo stresno.

sebi? "Nikakor ne," odgovarja Greglova.

"Velikokrat na koncu priznajo, da so prišli zgolj iz radovednosti, misleč, da je z njimi vse bolj ali manj v redu. Potem pa so presenečeni. Največji učinek dihalnih vaj pa se pokaže pri tistih, ki so res bolni. Na primer pri policistih, ki jih k nam pošilja njihova zdravstvena služba. Ljudje, ki prej po mesece niso mogli spati brez pomirjeval, čutijo ve-

zbolela in ji zdravniki niso znali pomagati. To ji je, absolventki fizike in učiteljici

"Ljudje, ki prej po mesece niso mogli spati brez pomirjeval, čutijo veliko olajšanje in hvaležnost, ko spet lahko normalno zaživijo."

Različne situacija na ljudi vplivajo različno - za ene so močno stresne, drugi se ob njih le nasmehnejo. Seveda je drugi način reakcije veliko lažji, ko je telo očiščeno strupov in človek poln energije.

Se ljudje, ki pridejo na delavnice, zavedajo, koliko stresa imajo nakopičenega v

liko olajšanje in hvaležnost, ko spet lahko normalno zaživijo."

Prepričana je, da z dihanjem lahko neposredno vplivamo na svoje telo, čustva, intelekt, tok spominov ter pripomoremo, da se naš ego umiri. Govori iz izkušenj, saj se je na ta način pred leti pozdravila, ko je

računalništva, popolnoma spremenilo tok življenja.

Življenje pač ubere drugo pot, ko ne dvomimo več o pozitivnih, pač pa o negativnih stvareh, ko v človeku, ki nas je prej prizadel, uzremo nekoga, ki je pod stresom in je bil v življenju tudi sam prizadet. Ko lahko zremo onkraj njegovih besed in dejanj. To pa nam uspe samo, ko smo polni energije,

plavi raznih delavnic ljudje niti ne vedo, za kaj bi se odločili."

Vse bolj pod stresom so danes učitelji in otroci v šolah, opaža. "Naši otroci so vse bolj odtujeni. Za to ne bi krivila televizije in računalnika, ta dva sta samo posledica. Ujeti smo vsak v svoj mali svet, mnogo manj časa imamo za družinsko življenje."

"Objavljeni so rezultati številnih znanstvenih raziskav, ki so potrdile učinkovitost te dihalne tehnike, na primer znižanje ravni stresnega hormona kortizola v krvi."

dobre volje in osredotočeni na sedanjí trenutek. Takrat vse negativnosti preprosto zdrsnejo mimo nas.

Na Primorskem so delavnice proti stresu najbolj obiskane v Posočju, kjer so učitelji zavoda ljudem prostovoljno pomagali po naravnih katastrofah, in na Goriškem. Prvo delavnico bodo v kratkem organizirali v Portorožu. Glas o njihovi dejavnosti se širi od ust do ust, kljub vse slabši kvaliteti življenja pa delavnice proti stresu pri nas še niso v modi, ugotavlja Greglova. "Nismo razvpiti, smo pa vedno polno zaposleni. V Indiji Shankarjeva predavanja obišče tudi do 500.000 ljudi. Tudi v ZDA je obisk delavnic množičen, v Evropi pa gre vse skupaj bolj počasi. V po-

Zavod že deset let sodeluje s slovensko policijo. Delavnice organizirajo tudi za zapornike in njihove paznike. Po mnenju Greglove je prav poklic paznika v zaporu eden najbolj stresnih nasploh. O delu z zaporniki pa pravi: "Še nikogar nisem srečala, ki bi se zjutraj zbudil in si rekel: 'Komu bom pa danes uničili dan?'. Stvari se pač zgodijo. V določenem trenutku, ko nisi pri sebi in niti nimaš pravega znanja, s pomočjo katerega bi obvladoval svoja čustva, ti prekipi in narediš nekaj, kar lahko obžaluješ do konca življenja. Največ hvaležnosti sem prejela prav od zapornikov. Če bi vse to vedel prej, danes ne bi bil v zaporu, mi marsikdo reče."

ALJA TASI



"V Indiji Shankarjeva predavanja obišče tudi do 500.000 ljudi. Tudi v ZDA je obisk delavnic množičen, v Evropi pa gre vse skupaj bolj počasi."



**BREZ STRESA
v 6 dneh**
Portorož, 20. - 25.11.
info: 041 293 897