

The Art of Living

we care - we share



Koristi

- zmanjša stres
- poveča radost in entuziazem
- izboljša učinkovitost in produktivnost
- dvigne samopodobo
- ojača zdravje in dobro počutje
- izboljša timsko delo
- dvigne zavedanje in jasnost zaznavanja
- sijoč izraz in povečana lepota
- zavira staranje

Brezplačni programi nenasilja NAP za otroke in najstnike

“Zelo sem se zabaval. Najboljše je bilo, ko smo se naučili več vrst dihanja. Vse je bilo kul! Všeč so mi bili tudi učitelji.” Nejc

Brezplačni seminarji za bolnike z MS in sindromom kronične utrujenosti

“Uporaba dihalnih tehnik je kljub kratkotrajni nekajdnevni uporabi pomembno vplivala na izboljšanje zmogljivosti bolnikov, kontrole dihanja in dihalne zmogljivosti v celoti.”

mag. Viktorija Košorok, dr.med.spec.fizioter.

“Vse merjene spremenljivke psihičnega stanja imajo pozitiven trend. Vsi bolniki so zelo pozitivno ocenili seminar in naučene nove veščine.”

doc.dr. Dare Kovačič, d.psiholog

Seminarji za splošno populacijo

Program krepitve in varovanja zdravja, razvoja kakovosti življenja in osebnostnega razvoja.

Art of Living fundacija, ki jo je leta 1982 ustanovil Sri Sri Ravi Shankar, je ena največjih humanitarnih organizacij na svetu, ki je spodbudila številne družbene projekte v več kot 140-ih državah. Fundacija je mednarodna humanitarna in izobraževalna nevladna organizacija (NGO) v posebni svetovalni zvezi z Ekonomsko socialnim svetom (ECOSOC) Združenih narodov (UN).



Sri Sri Ravi Shankar je mednarodno priznan mirovnik in pobudnik mnogih izobraževalnih in dobrotelčnih organizacij in projektov po svetu. Eden izmed projektov je tudi

5H program, ki je prevzel skrb za več kot 25.000 indijskih vasi in odprl več kot 100 šol za najrevnejši del prebivalstva. Vsako leto Sri Sri Ravi Shankar nagovori ljudi v več kot 40-ih državah, vključno s srečanji kot so Svetovni mirovni vrh v New Yorku (World Peace Summit), Svetovni ekonomski forum v Davosu (World Economic Forum) in Evropski parlament v Strasburgu.

Živeti vse možnosti življenja

Seminarji Umetnosti življenja so po vsem svetu in nudijo program izkušenj in znanja, s katerim razvijemo vse življenjske zmožnosti. Ljudje različnih kultur in tradicij uživajo na seminarju, utemeljenem na starodavnem vedskem znanju, ki ga je za sodobno življenje prilagodil Sri Sri Ravi Shankar.

Na seminarju udeleženci izkusijo vse ravni svojega bivanja: telo, dih, um, intelekt, spomin, ego in notranji jaz.

Za dodatne informacije se povežite z:

Zavod za razvoj človekovih vrednot
Saveljska 75g, 1131 Ljubljana
tel.: 031 440 629
e-pošta: info@artofliving.sis
www.artofliving.si

SKRBIMO ZA DRUGE
SKRBIMO ZA SVET

The Art of Living
we care - we share

The Art of Living

we care - we share

nepozabno doživetje

Preživetje je dejstvo - Življenje je umetnost

Vsak si želi uspeh, zdravje in spokojnost. Kar nam preprečuje, da bi to dosegli, je stres.

Podcenjujemo dejstvo, da stres škodljivo vpliva na naše življenje. Pogosto v sebi kuhamo jezo, premišljujemo o krivdi in obžalujemo preteklost ali pa se bojimo prihodnosti. Beganje našega uma v preteklost in prihodnost je eden bistvenih dejavnikov za napetost in stres tako v nas, kakor tudi v naši okolici.

Sposobnost upravljanja s svojim umom in negativnimi čustvi je umetnost - Umetnost življenja.

“Temeljna pravica vsakega človeka je življenje brez bolezni in z umom, osvobojenim stresa. In vendar nas niti v šoli niti doma ne učijo, kako ravnati s svojimi negativnimi čustvi.”

Sri Sri Ravi Shankar

Protistresni seminarji za policiste, vojake in zapornike

“Prepuštil sem se programu in ni mi žal. Domov odhajam kot nov človek, poln volje. Seminar je ena najboljših stvari, ki sem jih doživel v desetletnem policijskem stažu. Priporočil bi ga ne le svojim sodelavcem in šefom, ampak tudi svojim najbližjim.”

Tone

Seminarji za strokovne delavce v vzgoji in izobraževanju

“Imam več volje in življenjske energije. Bolj učinkovito si razporejam in izkoriščam čas. Delo opravi v krajšem času, sem bolj sproščen, umirjen, odprt in aktiven. Bolje spim, imam večjo odpornost in se na splošno bolje počutim.”

Ivan



Humanitarni seminarji za žrtve potresa v Bovcu, poplav v Železnikih in Kropi ...

“Počutim se telesno lahko in brez problemov, kljub temu, da mi je potres močno poškodoval hišo. Moje želje in cilji so postali dosegljivi. Skratka, sem sproščena, zadovoljna in polna elana.”

Ana

»Všeč so mi na novo naučene tehnike in jih tudi doma s pridom uporabljam. Seminar mi je dal energijo, da se bom resno spopadla z depresijo in se je za vse življenje znebila.”

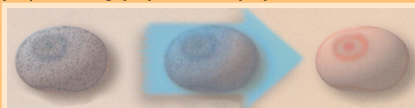
Branka

ART Excel in YES seminarji za otroke in najstnike

Sudarshan Kriya

Ena najbolj vseobsegajočih dihalnih tehnik, ki ima korenine v starodavni jogijski znanosti o dihu, se imenuje Sudarshan Kriya. Poučuje jo Art of Living fundacija. Sudarshan Kriya uporablja določene ritme diha za odstranjevanje stresa, za podporo različnim organom in telesnim sistemom, za preobrazbo premočnih čustev in za umiritev uma.

Ilustracija: prikaz dogajanja med izvajanjem tehnike Sudarshan Kriya



Jogijska znanost o dihu pravi, da strupi, ki se nabirajo v celicah, povzročajo lenobnost in pospešujejo nastanek bolezni. Med izvajanjem tehnike Sudarshan Kriya se celice v telesu napolnijo s kisikom, kar povzroči pospešeno izločanje strupov. Fizično se celice obnovijo. Čustveno pa se človek počuti uravnovešenega in zadovoljnega.

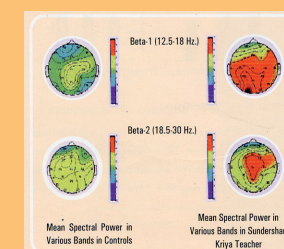
Znanost diha

učinkovita rešitev za uspešno življenje

Pljuča so eden izmed najpomembnejših organov za izločanje strupov iz telesa. Poleg ogljikovega dioksida, ki je količinsko največji stranski produkt telesa, se z izdihom izločijo tudi mnoge druge odpadne snovi (okoli 250). Kljub temu pa poprečno uporabljamo le 30% zmogljivosti pljuč. Dihalne tehnike, ki jih poučuje Art of Living fundacija, vključno s tehniko Sudarshan Kriya, omogočajo učinkovitejšo uporabo pljuč, s čimer uspešno odstranijo strupe iz telesa.

Neodvisne raziskave so pokazale, da Sudarshan Kriya in spremljajoče vaje:

- znižajo nivo stresa (znižajo kortizol – stresni hormon)
- izboljšajo imunski sistem
- znižajo holesterol
- znižajo anksioznost in depresijo (blago, zmerno in hudo)
- izboljšajo možgansko funkcijo (povečajo umsko osredotočenost, umirjenost in okrevanje po stresnih situacijah)
- krepijo zdravje, dobro počutje in umirjajo um



Z uporabo EEG (electroencephalogram) so raziskali dolgoročni učinek izvajanja tehnike Sudarshan Kriya na možgansko funkcijo. Zabeležili so pomembno povečanje beta aktivnosti (desno) v primerjavi s kontrolno skupino (levo) ($p < 0,05$). Ta rezultat kaže na povečanje mentalnega fokusa / stopnjevalnega zavedanja pri tistih, ki Sudarshan Kriya tehniko redno izvajajo.