

Исцеляющее дыхание. Здоровая пища. Здоровый образ жизни.

Потратьте несколько мгновений жизни, чтобы сохранить свое здоровье

В настоящее время, существует два принципиальных подхода к лечению и профилактике заболеваний. Первый - воздействие извне (лекарства, физиотерапевтические процедуры и другие традиционные способы лечения), а второй — совершенствование собственных механизмов регуляции. При втором подходе в минимальной степени затрагиваются другие внутренние органы, а также снимается проблема нежелательных действий лекарств и продуктов их распада.

Основные факторы жизни

Мы всегда забываем о главном, а именно: жизнь не сводится к простому существованию, жизнь - это искусство. Большинство из нас просто существуют: мы едим, работаем, играем, спим, но мало кто осознает красоту жизни, пока это не бывает уже слишком поздно. Начать жить по настоящему вы можете с помощью программы «Искусство жизни». Она поможет вам найти опору в жизни, ваш жизненный стержень; поможет осознать свою индивидуальность во всех ее проявлениях, не быть серой массой.

Подумайте, в чем заключается ваша индивидуальность, и какими путями она может быть реализована. Упражнения программы «Искусство жизни» станут проводниками на пути реализации вашей личности. Эти техники основываются на 3-х составляющих: исцеляющее дыхание, здоровая пища и здоровый образ жизни.

«Искусство жизни» - это международная благотворительная организация, аккредитованная при Организации Объединенных Наций. Она также является официальным консультантом Всемирной Организации Здравоохранения в рамках программы «Развитие политики глобального здоровья в XXI веке». Организация «Искусство жизни» занимается просветительскими и общественно-значимыми благотворительными проектами по социальной реабилитации, сохранению и восстановлению здоровья. Эти благотворительные проекты уже принесли пользу миллионам людей более чем в 140 странах мира. Одно из основных направлений работы - проведение практических курсов «Искусство жизни», которые успешно используются во многих странах мира, в том числе и в России.

Исцеляющее дыхание

Если пище и воде мы еще уделяем какое-то внимание, то мы совсем не заботимся о том, как мы дышим. Многие не знают, что наши легкие за один раз способны «вбирать» 6 л. воздуха. Но обычно человек за раз вдыхает лишь 1,5 л. воздуха. Это означает, что мы используем наши легкие только на 25 %. Поэтому возникает необходимость делать специальные упражнения по дыханию, которые входят в программу «Исцеляющее дыхание». Результат - улучшение здоровья и продолжительности жизни.

Удивительные факты

Глубокое дыхание и Пранаяма дают поразительные результаты. Медики вычислили, что человеческое сердце - основной механизм нашего организма - рассчитано на 2.75 миллиардов ударов, что составляет примерно от 65 до 75 лет (в зависимости от наших настроений, поведения и наших ошибок).

Древние мудрецы уверяли, что при помощи глубокого дыхания, замедляющего биение сердца, можно продлить жизнь в 3 раза. И они доказывали это на своем примере. Мы видим, что глубокое дыхание имеет 2 преимущества: оно улучшает здоровье и продлевает жизнь - а что нам еще надо?

Жизнь и стиль жизни

Воздух поддерживает жизнь, а дыхание сохраняет ее. Многие и не подозревают, какое огромное количество воздуха проходит за день через наши легкие - 10 тысяч л., но несмотря на это мы не уделяем нашему дыханию внимания, которое оно заслуживает.

Воздух в современном городе очень загрязнен, и, вдыхая его, мы медленно отравляем наши легкие. Давайте очищать наш организм от этого яда. А для этого нужно почаще бывать на свежем воздухе, на природе и делать специальные дыхательные упражнения, чтобы все выше подниматься по лестнице здоровья.

Программа «Искусство жизни» поможет вам избавиться от накопленных в организме токсинов с помощью специальной техники «Сударшан Крия». Пройдите ее и почувствуйте сами, как она заряжает вас энергией и энтузиазмом.

Цепная реакция

Возможно, многие не знают, что сначала здоровье рождается в нашем уме, а потом распространяется по нашему телу. Хорошие мысли рождают добрые слова, которые в свою очередь ведут к добрым делам. Возникает цепная реакция добра, которая передается другим людям.

Древний мудрец Ришис сказал однажды: «случится так, как ты этого пожелаешь». Давайте подробнее остановимся на этом высказывании. Оно означает, что если ты желаешь другим добра, то ты всегда будешь в полном здравии, если же зла, то оно вернется к тебе.

Уникальный характер программ заключается в возможности их применения в повседневной жизни, а также в их комплексном подходе. Они учитывают все аспекты человеческого существа. На физическом уровне предлагается комплекс упражнений, улучшающих гибкость тела, выводящих токсины и стимулирующих работу всех внутренних органов. На уровне связи между умом и телом (можно сказать на уровне дыхания), проводится обучение целому ряду техник, направленных на увеличение глубины и эффективности дыхания.

Одновременно приходит глубокое понимание основных жизненных принципов, взаимосвязей и возможности их применения в повседневной жизни. Все эти техники, упражнения и процедуры можно сочетать с элементами других программ. Мы готовы к сотрудничеству.

Т. Ю. Зарубина физик, психолог, учитель курсов «Искусство жизни»