



Apzinātības un miera prakses ziņas

Jaunumi un ziņas par pētījumiem un atklājumiem smadzeņu, apziņas un prāta darbības laukā. Kursi un nodarbības.

Pētījumi un atklājumi

8 miljoni eiro apzinātības pētīšanai



Lielbritānijā šovasar ir apstiprināts 8.71 miljonu eiro (6.4 miljonu mārciņu) liels projekts, kura mērķis ir izpētīt, kā apzinātības prakse pusaudžiem var palīdzēt uzlabot emocionālo noturību pret stresu. Pētījumu veiks Oksfordas Universitāte sadarbībā ar citām Apvienotās karalistes augstskolām.

Šeit ir iespējams iegūt [plašāku informāciju](#), bet pats fakts par šāda apjoma finansējuma piešķiršanu apzinātības pētīšanai liecina, ka

jau esošie pētījumi ļauj diezgan droši prognozēt pozitīvus rezultātus. Savā ziņā tas vien jau norāda uz apzinātības prakses efektivitāti.

Meditācija palīdz uzlabot zarnu trakta darbību



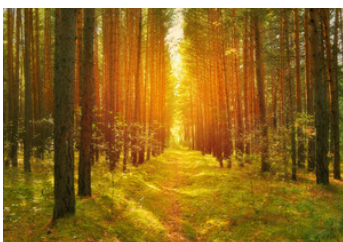
Teicieni, ar kuriem mēs apzīmējam savas emocionālās reakcijas, kā, piemēram, "Tauriņi vēderā", "Šo es nevaru sagremot", "Man vēderā viss sagriežās otrādi" ir vairāk nekā tikai poētiskas frāzes. Pētījumi liecina, ka pastāv cieša saikne starp vēderu un galvu. Mūsu zarnu trakta darbība iespaido mūsu smadzeņu darbību un otrādi.

Harvardas Universitātē veiktā pētījumā konstatēts, ka meditācija būtiski uzlabo to pacientu stāvokli, kuriem ir kairinātu zarnu sindroms (IBS) un iekaisīgās zarnu slimības (IBD). (Te lasi vairāk: <http://news.harvard.edu/gazette/story/2015/05/meditation-may-relieve-ibs-and-ibd/>)

Tas ir vēl viens racionāls iemesls sākt praktizēt apzinātības meditāciju. Par pārējiem lasi: <http://aumprakse.lv/iemacities-meditaciju/>

Kursi

Piesakies apzinātības 8 nedēļu kursam!



Septembrī un oktobrī notiks kārtējais apzinātības 8 nedēļu kurss. Nodarbībās būs gan teorētiskās atziņas par jaunākajiem smadzeņu un apziņas pētījumiem, gan praktiski vingrinājumi apzinātības meditācijas apgūšanai. Aplūkosim tādas tēmas kā smadzeņu uzbūve un darbības pamati, apzinātība attiecībās, stress un izdegšana, gribasspēks, pašdisciplīna, destruktīvas emocijas,

apzināta ēšana, attieksmes maiņa u.c.

[Plašāka informācija un pieteikšanās.](#)

Kurss tikai vīriešiem

Pēdējo gadsimtu laikā sabiedrība ir mainījusies. It īpaši — ir mainījusies sievietes vieta un loma sabiedrībā. Ir mainījusies sievietes identitāte. Lai arī sabiedrība šīs izmaiņas vairumā gadījumu ir akceptējusi, tomēr tās ir izjaukušas gadsimtiem ilgi pastāvējušo tradicionālo vīriešu/sieviešu lomu sadalījumu. Ja sievietes ir emancipējušās, tad vīrieši ir palikuši "turpat". Līdzsvars ir izjaukts. Ir nepieciešams vīriešu atbildes gājiens — un tas nenozīmē mainīties lomām (sākt valkāt svārkus un raudāt, skatoties romantiskās filmas). Atbildei ir jābūt mūsdienīgai, drosmīgai un spēcīgai.



[Plašāka informācija un pieteikšanās.](#)

Miera iela 61, Rīga, LV1001

29213238

aumprakse.lv

