



ČUJEČNOST

cikel delavnic

s prof. BORUTOM ŠKODLARJEM in prof. TAMARO DITRICH

PROGRAM

petek, 24.2.2023

prof. Tamara Dittrich

- 16:00 – 17:30 Kaj je meditacija in kaj je čuječnost; zakaj potrebujemo v današnjem (nemirnem) svetu čuječnost; kako gojimo čuječnost; izvor čuječnosti
- 17:30 - 17:45 Odmor
- 17:45 - 19:00 Osnovna izhodišča čuječnosti; umiritev; celostni pristop do meditacije; podporne prakse (etika in sočutje)
- 19:00 - 19:15 Odmor
- 19:15 - 20:30 Praksa: meditacija na ljubeznivo naklonjenost/dobrohotnost (mettā); čuječnost pri telesnih dejavnostih

petek, 3.3.2023

prof. Tamara Dittrich

- 16:00 – 17:30 Glavne značilnosti in funkcije čuječnosti; transformacija negativnih stanj
- 17:30 - 17:45 Odmor
- 17:45 - 19:00 Čuječnost in razvoj razumevanja, ljubeznive naklonjenosti in sočutja
- 19:00 - 19:15 Odmor
- 19:15 - 20:30 Praksa: čuječnost pri dihanju; čuječnost pri hoji

petek, 10.3.2023

prof. Tamara Dittrich

- 16:00 – 17:30 Čuječnost in zavedanje telesa in občutkov
- 17:30 - 17:45 Odmor
- 17:45 - 19:00 Povezava med telesom in umom: čuječnosti pri opazovanju misli in mentalnih stanj
- 19:00 - 19:15 Odmor
- 19:15 - 20:30 Praksa: čuječnost telesnih občutkov

petek, 17.3.2023
prof. Tamara Dittrich

- 16:00 – 17:30 Nove interpretacije čuječnosti v 20. stoletju: prenos prakse čuječnosti iz azijskega v zahodni prostor
- 17:30 - 17:45 Odmor
- 17:45 - 19:00 Sodobne aplikacije čuječnosti v novih okoljih: pomoč pri stresu, raztresenosti in nemiru
- 19:00 - 19:15 Odmor
- 19:15 - 20:30 Praksa: čuječnost ob vseh telesnih in duševnih pojavih

petek, 24.3.2023
prof. Borut Škodlar

- 16:00 – 17:30 Čuječnost v medicini: od obvladovanja (kronične) bolečine do zdravljenja anksioznosti, depresije in psihoz
- 17:30 - 17:45 Odmor
- 17:45 - 19:00 Model iskanja ugodja in izogibanje neprijetnemu kot osnova odvisnostnih vzorcev, ki krojijo naše življenje, in kako jih prelamljati
- 19:00 - 19:15 Odmor
- 19:15 - 20:30 Praksa: meditacija na sočutje (tudi sočutje do sebe)

petek, 31.3.2023
prof. Borut Škodlar

- 16:00 – 17:30 Raziskovanje čuječnosti: od raziskav o učinkovitosti čuječnosti, do nevroznanstvenih raziskav in raziskav o neugodnih pojavih med meditacijo
- 17:30 - 17:45 Odmor
- 17:45 - 19:00 Osebna vadba, vadba terapevtov in kako prenašati čuječnost drugim
- 19:00 - 19:15 Odmor
- 19:15 - 20:30 Praksa: čuječnost ob telesni vadbi, jogijskih položajih