

A KÖZHASZNÚ TEVÉKENYSÉGRŐL SZÓLÓ RÖVID TARTALMI BESZÁMOLÓ

a 2012. évről

Az Életegyensúly alapítvány 2010.12.02-án alakult. Az alapítvány az emberek egészségi állapotának a javítását, testi, lelki, szellemi fejlődésüket, a tudatos életvezetés megismertetését tűzte ki alapvető célul. Az Alapítvány a célkitűzések megvalósítása során figyelmet fordít a stressz elleni küzdelemre, a közérzet javítására. A közérzetjavítás eszközeként a rendszeres testmozgás, az egészséges életmód, a tudatos életvezetés fontosságára hívja fel a figyelmet, és nyújt lehetőséget ezek megvalósítására a jogafoglalkozásokon, táborokban, írásos anyagok, cd segítségével.

Hetente több alkalommal egy, illetve másfél órás jogafoglalkozásokat tartunk Pécsen és vidéken különböző helyszíneken, ahol egyszerű gyakorlatokkal, technikákkal segítünk megtartani a test rugalmasságát, hajlékonyságát, megmozgatjuk a test izmait, ízületeit. Ezek a gyakorlatok jótékonyan hatnak a csontrendszerre, a belső szervekre, az érrendszerre, a légző rendszerre. Fokozatosan rugalmasabbá válik a test és a gondolkodás is. A jóga gyakorlásával önismeretre, mozgási és tudati szabadságra teszünk szert. A mentális kiegyensúlyozottságot a relaxációs gyakorlatok segítik elő

Évek óta tartunk céges jogafoglalkozásokat is. A reggeli, munkaidő előtti jóga felfrissülést, mentális stabilitást eredményez a nap folyamán. A munka utáni foglalkozások jó hatással vannak a merev izomzatra.

Célunk, hogy a jogát minél szélesebb körben megismertessük, ezért 2012.márciusában a pécsi Apáczai Csere János Nevelési Központ Sportegysége által szervezett „FITT-LESZ NAP” egészséges mozgásra ösztönző programján az alapítvány is részt vett egy ingyenes jogafoglalkozáson való részvételi lehetőséggel. 2012.júliusában a kővágószőlősi sportnapon vettünk részt egy nyílt jógaórával. Mindkét rendezvény eredményesnek bizonyult, hiszen volt érdeklődés a jóga iránt, és később rendszeres résztvevői is lettek a jogafoglalkozásoknak azok, akik itt ismerték meg ezt a mozgásformát.

Az év folyamán többször szerveztünk hétvégi jogaprogramokat azok számára akik, mélyíteni szerették volna tudásukat a jóga filozófia, a légzés szabályozás, a meditáció területén, illetve akik hét közben egyéb elfoglaltságok miatt nem tudtak rendszeresen részt venni a foglalkozásokon.

Azok számára, akik nem csak mozgásra vágyanak, hanem mélyebb ismeretekre szeretnének szert tenni az önmaguk megismerésében, egyéniségük megtapasztalásában meditációs estétet szerveztünk. A meditációval olyan lelkiállapotot érünk el, amikor a testet tudatosan ellazítjuk, és szellemünket átengedjük a nyugalomnak és a belsőnkre való koncentrálásnak. A meditáció eredményeképpen egészségesebbek leszünk, a légzésre figyelve csökken a vérnyomásunk, lelassul a szívverésünk, nyugodtabbá válunk, élesedik az elménk, könnyebben tudunk koncentrálni, hamarabb megtaláljuk a megoldást életünk azon területein, ahol úgy érezzük, elakadtunk, közelebb kerülünk önmagunkhoz, az életfeladatunk megértéséhez. Ezeken a foglalkozásokon egyszerű meditációs gyakorlatokat, technikákat sajátítottak el a résztvevők, melyeket otthon gyakorolva segít megszabadulni a stressztől, nagyobb vitalitást, kiegyensúlyozottságot eredményez, derűt hoz a hétköznapi életbe.

2012. júniusában 3 napos jóga hétvégét szerveztünk, melynek célja a testi egészség, a szellemi frissesség, a lelki béke elérése aktív pihenés során, gyönyörű természeti környezetben, jó levegőn. A táborozók visszajelzései alapján ezt a célt sikerült is elérni, kipihenve, feltöltődve tértek haza otthonaikba.

Szolgáltatásaink között szerepel a talp masszázs, mely fontos szerepet kap az egészség mindennapi megőrzésében. Az egész szervezetre hatással van, emellett nincs káros mellékhatása. A XXI. századra a masszázs az egyik legfontosabb kiegészítő kezeléssé nőtte ki magát, és a többivel egyenrangú gyógyítási módszernek tekintik.

A stressz egészségünk legfőbb ellensége. A relaxáció a stressz leghatékonyabb természetes ellenszere. Ebből a megfontolásból készítettünk egy relaxációs cd-t. A cd-n egy 15 perces relaxációs gyakorlat és egy 30 perces úgynevezett Jóga Nidra gyakorlat hallható. A jóga nidra arra szolgál, hogy megtanuljunk tudatosan lazítani. A jóga nidra olyan technika, amelyben megtanulható a tudatos relaxáció. Amikor a jóga nidrát gyakoroljuk, visszavonjuk az érzékszerveket egy, a hallás kivételével. Ebben az állapotban a tudat meg van fosztva a többi érzékszerv által közvetített asszociációktól, befogadóképessége teljes lesz. Így valósíthatjuk meg a célunkat, vagyis elérhetjük a teljes fizikai, mentális és érzelmi relaxációt a módszer gyakorlása során.

Honlapunk segítségével lehetőségünk van az információk széles körű terjesztésére az egészséges életmód, az önismeret, a testi, lelki, szellemi fejlődés területein.

Az alapítvány kizárólag az alapító okiratában foglalt közhasznú tevékenységet folytatott. Az alapítvány tisztségviselői nem részesültek semmiféle jövedelemben, az alapítványnak nincsenek fizetett alkalmazottai, munkabért senkinek nem fizet, ezért az adományokat 100%-ban a meghatározott célokra fordítja.

Az egyszerűsített éves beszámolót Vukovics Hajnalka mérlegképes könyvelő állította össze.

Pécs, 2013.05.25.

.....

Gál György

kuratóriumi elnök