

списание за по-добър живот

АЛТЕРНАТИВА

пилотен брой | цена 4 лв.

**за ползите от
релаксацията:**
едно пътуване отвъд
проекциите на егото

мате

ритуал за добро
настроение от
Аржентина

глина и кал
за здрава кожа
маски за всеки ден

живата земя
творческа хармония
с природата

осъзнаване
екологично пазаруване

ХРАНИТЕЛЕН ЙОГА РЕЖИМ

за постигане на здраво тяло, остър ум и силна воля



Това е откъс от списанието.

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg



Още неродени, а гледаме напред

Като се сетя за първия брой на „Йога за всички“, чак не ми се вярва колко ни е била силна волята. Извадили поука, решихме да започнем нашето второ списание с нулев брой. Ще мине време, ще погледнем с умиление към него и няма да се налага да обясняваме за пропуските и заблудите, а просто ще казваме: „Отбелязааи сте, че това е само таркировка на нашите идеи.“ С това неродено издание, от името на всички, които се включиха в него, заявявам амбицията да споделяме знанието за по-добрия живот. Ако почерпите възхновение да направите първата крачка към него, значи си струват гумите.

Кажете ми с какво се храниш, за да ти кажа кой си
Каквото и да си говорим, храната има значение. Отделните школи я разглеждат под различен ъгъл, но всички са еднородни, че тя ни въздейства – по един или друг начин. Йога, като всяка наука, има стройна и систематизирана теория на храненето, която почива на мъдрост, доказала през хилядолетията своята правда. Дали ще я приложите, е въпрос на личен избор, но знанието за света и нас самите може да ни дари с онзи блян, наричан „щастие“.

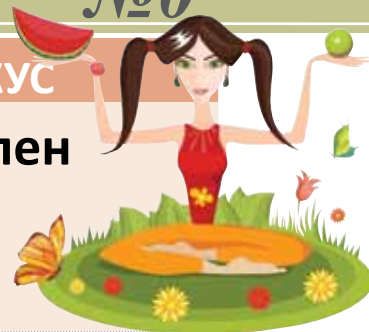
Проблеми и решения на съвременното общество
Вече си мислите, че за хранене и здраве ще става дума в „Алтернатива“. Не точно. Следващата ни среща е през март, когато ще пием чай с мартенския заек и ще четем *Nativa Alter* – мини секция за алтернативен поглед над заобикалящата ни друга природа, създадена и оформена от самите нас. Очаквайте анализи, представяне на книги, автори и творци от различни сфери. „*Nativa Alter* ще разшири представите ви за актуалното състояние на битието“ е замисълът на водещия Орлин Широв.

Оставяме отворено тълкуванието за по-добър живот. То може да включва всичко – единственото условие е да се чувстваме по-добре и по-добри и да се радваме на дните си.

Десислава ел Хакин
гл. редактор

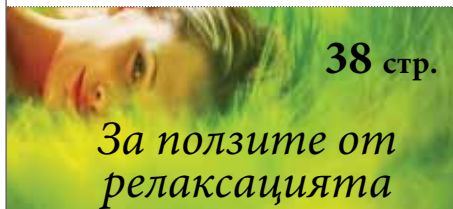
14 НА ФОКУС

Хранителен йога режим



МАТЕ
ритуал за добро
настроение

34 стр.



38 стр.

За ползите от
релаксацията



46 стр.

Интегрален
поглед към
нашия Храм

РУБРИКИ

4. Натурално
8. Дар от Боговете
9. Алтернативни техники
10. Здраве от природата
12. Превенция
13. Кинезитерапия
22. Фън шуй за дома
23. Натурална козметика
26. Курс по Аюрведа
28. Супер храни
29. Здравословно хранене
52. Езотерика
54. Гледна точка
57. Себепознание
58. Култура на потребление
60. Осъзнаване
62. Жива храна



Софрология за хармонизиране на съзнанието

ОСНОВНИ ФУНКЦИИ

■ Тази техника може да се прилага за подобряване качеството на живот, без да е налице конкретен проблем или неразположение. Софрологията е особено подходяща при депресия, психосоматични заболявания, проблеми със социалната адаптация, мускулни спазми, неврози или безпокойство.

Софрологията е телесно-ориентирана терапия за постигане на релаксация и хармонизиране на тялото и ума, придружени с развиване на по-дълбоко осъзнаване на изначалните ценности. Основните способности са концентрацията и умението за отпускане в будно състояние. Създадена е през 1960 г. от колумбийския невротерапевт Алфонсо Каїкего, за който софрологията е форма на динамична релаксация, подходяща за западния човек.

■ Софрологията няма да замени болката или неразположението, но дава инструменти, с които сами да постигнем хармония на съзнанието.

■ Софрологията стимулира дясното полукълбо на мозъка и така повишава нивото на креативност и развива интуицията. Основната ѝ цел е постигане на хармония на съзнанието чрез прилагане на техники от будизма, раджа йога и дзен. Като резултат се генерира състояние на мускулна релаксация, сходно с хипнозата – с тази разлика, че човек остава с будно съзнание и във връзка със заобикалящия го свят.

АЛТЕРНАТИВЕН ПСИХОЛОГ

в този брой: *човешкият потенциал*

Това е съвкупност от възможностите на всеки индивид и е редно да се разглежда през призмата на личностното развитие и свободата на избора, които му осигуряват възможността да еволюира. Когато човек познава своя потенциал, той може да се позиционира по най-добрия за себе си начин и така да допринесе за своето добруване на ниво семейство, приятели, професия.

ТЕХНИКА ЗА АКТИВИРАНЕ НА ЛИЧНОСТНИЯ ПОТЕНЦИАЛ

1) Направете списък с нещата, които не харесвате и заради които бихте живели от гледна

точка на личен, социален, финансов, здравен, професионален и семеен аспект.

2) Изберете една от тези области и се фокусирайте върху това какво искате да постигнете в нея. Например, подобряване на финансовото състояние.

3) Започнете да повтаряте желанието сутрин, обед и вечер. Всеки път, когато в ума ви нахлуят съмнения и негативни мисли, прочетете отново списъка и повторете желанието си.

4) Така култивирате положително отношение и предпоставки за реализиране на потенциала си.



Кардамонът се отличава със силен, неповторим вкус и характерен аромат. Неговите свойства го правят желан гост в дома на всеки – нежните шушулки са богати на масла, нишесте, мазнини и имат изразено стимулиращо и антиспазмолитично въздействие

Кардамон

През средновековието на карамона му се приписвали ограничени лечебни свойства. Арабите го използвали за ароматизиране на кафето, римляните пък лекували с него урологични проблеми. Игващ от Индия, кардамонът съдържа протени, вода, етерични масла, въглехидрати и много фибри. Летливи масла като терпинеол, синеол, лимон, пинен представляват 4% от неговия състав. Той е богат на скорбяла и мастни киселини.

СВОЙСТВА

- Притежава **антиспазмолитично и тонизиращо действие**.
- **Подпомага храносмилането, облекчава коликите, повишава апетита, предотвратява повишаването на киселинността и стимулира слюноотделянето**.
- **Служи за облекчение на непоносимостта към глутен, съдържащ се в някои житни култури като овес, пшеница, ечемик**.

ПРИЛОЖЕНИЕ

- **Облекчава състоянието при хемороиди**.

- **Повлиява благоприятно урологични неразположения**.
- **Премахва лошия дъх**.
- **Регулира обмяната на веществата**.
- **Неутрализира действието на кофеина**.
- **Намира приложение при лечение на артрит и шиас**.
- **Подходящ е за диабетици**.
- **Дава добри резултати при кашлица, спазми, коремни болки и задържане на урина**.

В КУХНЯТА

Кардамонът намира широко приложение в кулинарията. Той се съчетава добре с ястия с ориз, сосове, супи, напитки и влиза в състава на различни погръбъчни смеси, известни като „масала“.

НАСТОЙКА ОТ КАРДАМОН

Кипнете чаена чаша вода и добавете към нея 1 с.л. семена от кардамон. Варете на тих огън в продължение на 15 минути и прецедете.

ХРАНИТЕЛНИ ПОКАЗАТЕЛИ

Кардамонът е богат на калций, калий, фосфор и магнезий.

Калоричност: В 100 г. семена се съдържат 311 cal.

Наименование: *Elettaria cardamomum*

Терапевтични показания: стимулира храносмилането, облекчава коликите, действа слабително.

Съвети при пазаруване:

- Фините семена в шушулката трябва да са леко влажни. Ако са напълно изсушени, значи кардамонът е стар.
- Фабрично смленият кардамон губи

своите най-ценни масла, затова се препоръчва да се смели непосредствено преди употреба.

Предпазни мерки

- Кардамонът на прах може да предизвика дразнение на кожата, ако се добави в големи количества към ароматна вана.
- С оглед на силния му вкус, бъдете пестеливи, когато овкусявате ястия с него.



Хранителен йога режим

Науката йога приема, че тялото е храм на духа и за да изпълнява ролята си, трябва да му се осигурят нужните условия.

Храненето или диетата е едно от тях. Когато вървим по пътя на йога, храненето се променя постепенно – колкото повече човек овладява собственото си мислене.

Пътят на йога е път на контрол върху сетивата, а не на издигане на сетивните удоволствия на пиедестал. За йога щастие то не е в повече и по-разнообразни гразнения в заобикалящия ни свят – защото те само пораждаат още по-голямо неудовлетворение и жажда – а в намиране на смисъл и хармония вътре в нас.

Лишаване е гума, която звучи непримамливо за днешния, потънал във властта на сетивата, човек. Да се лишим от нещо, когато рекламата крещи денонощно, че трябва да вземем още и още, е трудно. Много хора просто изпълняват командата – купуват готварски книги, оборудват

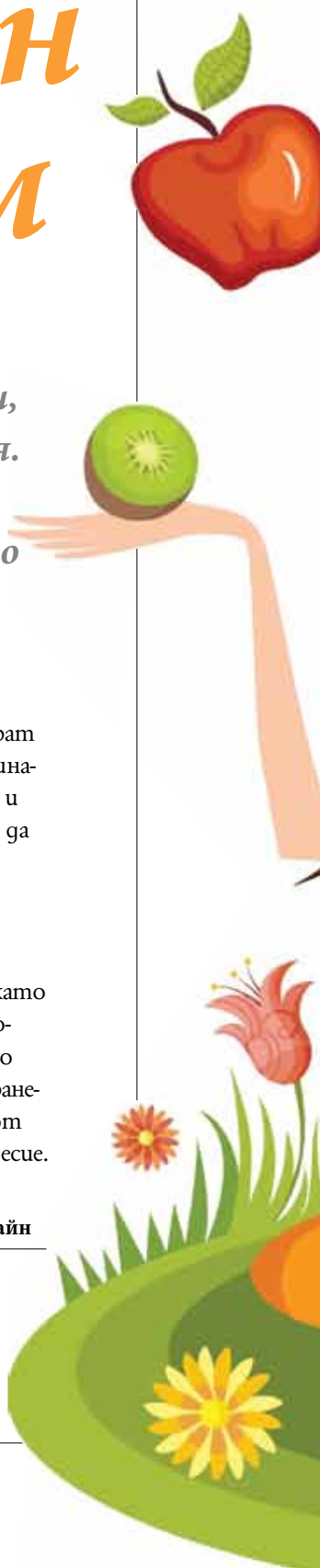
луксозни кухни, експериментират с екзотични хранителни комбинации, устройват пищни вечери и очакват това по особен начин да изпълни живота им.

Йога отрича всякакви диети и строги правила, тъй като те оказват психически последици като смут и безпокойство, противоречащи на нейните цели. Когато човек върви по пътя на йога, храненето не е предписание, а част от процеса на постигане на равновесие.



Любомир Розенщайн

Йога ачаря, автор на пътеводителя "Розовите очила на душата"





Спалнята е едно от местата в дома, където принципите на фън шуй се прилагат най-успешно. Използвайки въображението си, можем да създадем любовен оазис, където да се наслаждаваме на хармония и разбирателство, а необвързаните да намерят своята половина

Цветанка Дечева

Фън Шуй
консултант



За повече романтика и положителни емоции в спалнята

Най-важната мебел за спалнята е леглото. Добре е то да е стабилно със солидна, по възможност гървена табла от страна на главата и да е поставено в т.нар. „командна позиция“ – най-отдалеченото място от вратата на помещението, от което партньорите могат да я виждат. Не е желателно вратата на спалнята да се отваря директно към леглото, както и отстрани. Ако това е трудно да се избегне поради размера на стаята, поставете малко цветно килимче между вратата и леглото.

- При разполагане на леглото оставете място за достъп и от двете му страни. Така семейните ще се чувстват равностойни, а необвързаните ще манифестират намерение нова любов да влезе в живота им.
- Поставете нощни шкафчета от двете страни на леглото. Ако не са еднакви, то поне да са със сходни размери и форма – така ще запазите хармонията във връзката.

ВНИМАТЕЛНО С ОГЛЕДАЛОТО

При все, че огледалата се използват успешно за коригиране на проблемни места в дома, в спалнята трябва да се внимава с тях. За лош фън шуй се смята огледало, което отразява главите и горната част на тялото на спящите. Ако имате възможност, поставете огледалото така, че да не отразява директно леглото – това ще ви спести семейни неприятности и здравословни неразположения.

КАКВО ДА ИЗБЕГНЕМ

- Уреди като телевизор, компютър или фитнес оборудване внасят активна енергия там, където следва да царят спокойствие. Ако не можете да преместите работното си място, то поне се опитайте да го отдалечите от леглото. С помощта на цветове и декоративни предмети го „отделете“ от спалнята, създавайки впечатление за отделно помещение. Покривайте фитнес оборудването и/ли телевизора преди заспиване, за да не нарушават съня.
- Спалнята не бива да се пълни с изображения, навяващи тъга, напр. самотни хора или зимни пейзажи. Не е там мястото на снимки или вещи, останали от предишни връзки. Обградете се с романтични предмети, снимки с двамата партньори, сърчица и малки свещи.
- За една връзка са необходими двама, така че не поставяйте една свещ, една възглавница или един стол, а се постарайте предметите в спалнята да са чифт.
- Не декорирайте с цветя и елементи, символизиращи вода – те са силно енергизиращи и смущават покоя нощем.

Въведение в Аюрведа

*Аюрведа е най-древната лечебна система,
която съществува повече от 5000 години.*

*Вярва се, че това знание е получено по време на
медитация от древните мъдреци, за които
здравето било неразделна част от духовния живот*

Думата *аюрведа* е на санскрит и произлиза от *аю*, което означава живот и *веда* – знание, т.е. наука за живота. Аюрведа е най-старата система за лечение, профилактика и дълголетие. Основните средства, с които си служи са билки, подправки, храни, масла, есенции, скъпоценни камъни, цветове. Методите, които използва са диета, промени в начина на живот, детоксикация на организма с втриване в тялото на билкови масла, парни сауни с билкови отвари, лечебни вани, йога, дихателни упражнения, мантри, медитация.

Основната цел на Аюрведа е изкореняването на болестите, които са пречка в живота на човека в неговите четири основни аспекта – изпълняване на задълженията (дхарма), придобиването на богатство (артха), постигане на емоционално удовлетворение (кама) и постигане на освобождение (мокша). Това знание било толкова обширно според древните писания, че не било възможно за хората от настоящата епоха, Кали Юга, с тяхната кратка продължителност на живота и ниска интелигентност да го възприемат. Хората от предишните епохи се смята, че са били значително по-интелигентни и живеели много по-дълго. По време на Самя Юга, най-възвишеният период, продължителността на живота била 400 години, по време на Трета Юга – 300 години, по време

на Двапара Юга – 200 години, а в настоящата Кали Юга на хората е отредено да живеят едва 100 години. В края на Самя Юга започнали да се появяват болести, които в епохата на Кали Юга достигнали значително разпространение. В прилив на дълбоко състрадание към всички живи същества, мъдрецът Агниवेशа написал своя трактат по Аюрведа – нито много обширен, нито много сложен, за да може да бъде разбран от обикновените хора.

**Според Аюрведа цялата
Вселена е проявление на
петте основни стихии –
пространство, въздух,
огън, вода и земя**

Всичко в природата е изградено от тях в определени съотношения. Комбинирайки се, те създават трите основни типа енергии (доши), които съществуват във всекиго и във всичко. Както всяко живо същество има характерна физиономия, така според Аюрведа, всеки човек има специфична комбинация от петте енергии. Тя определя неговия физически, мисловен и емоционален тип – неговата психофизиологична конституция (пракрити). Този инди-

ХРАНЕНО И ЗДРАВЕ КАКВО ДА ЯДЕМ АКО ИМАМЕ...

Гастрит



Зеленчуци: консумират се термично обработени – сварени или запечени, но не пържени

Плодове: под формата на компоти и мармалади, с избягване на киселите видове

Растителни масла: студено пресован зехтин

Житни култури: просо, киноа, ориз



Шунки, салами, тежки храни: претоварват работата на стоаха

Кафе и черен чай: стимулират отделянето на стомашен сок

Алкохол и газирани напитки: източник на допълнителна киселинност

Плодове и пикантни храни: създават условия за допълнително дразнене на стомашната лигавица

ДИЕТА ПРИ ГЛУТЕНОВА НЕПОНОСИМОСТ

Кои хранителни продукти съдържат глютен?

Глутиновата непоносимост (ентеропатия) е автоимунно заболяване на храносмилателната система, при което се развива анормална имунологична (подобна на алергична) реакция към глютен – един от протеините в пшеницата, ръжта и ечемика. Заболяването причинява атрофия на лигавицата на тънкото черво вследствие намалената активност на ензимите в червата. В резултат се нарушава способността им за всмукване на хранителните вещества. В някои случаи могат да настъпят увреждания и на панкреаса, щитовидната жлеза и нервната система. Глутиновата непоносимост най-често се проявява с постоянно чувство на умора, регулярна поява на афти и херпеси, често разстрой-

ство, мускулни заболявания, дерматит и стерилитет.

Ако имате глютенена непоносимост, кои храни следва да избягвате?

- Всички продукти, на базата на пшеница, ечемик, овес и ръж.
- Безглютенови брашна от царевича, ориз или киноа в насипно състояние поради вероятност в тях да попаднат такива със съдържание на глютен.
- Продукти без етикет с указание на съдържанието.
- Пшениченото нишесте има вероятност да влиза в състава на аромати, съставки, оцветители, стабилизатори, набухватели, в т.ч. и някои медукаменти.
- Салами, бисквитки, шоколади, малинови напитки, бульон на кубчета, соев сос.



МАТЕ

ритуал за добро настроение

Когато хората се събират да пият мате, се случва някаква магия – атмосферата и настроението оживяват, а хората се сближават

Разхождайки се из улиците на Буенос Айрес, е в реда на нещата човек да се разминава с хора, носещи в ръка или на рамо термоси. Техният брой значително се увеличава около парковете и градинките, където става ясно и предназначението на тази вещ. Тя осигурява гореща вода за мате – ритуал, който векове наред събира хора от различни възрасти и прослойки да споделят удоволствието от живота.

Пиенето на мате е част от ежедневието на аржентинците. Независимо дали са се изтегнали на някоя полянка, седят на пейка или сладко бърбят в кафене, тяхното внимание е фокусирано върху малка кратунка, която си подават един на друг и от която пият със сламка. Вероятно по сходен наивистичен начин са описали в дневниците си нравите на местните индианци първите испански завоеватели, пристигнали в северните части на Аржентина.

Когато хората се събират да пият мате, се случва някаква магия. При все, че това е прост

всекидневен навик, по някакъв начин е запазил характеристиките на свещеноедействие. Подобно на всяка друга церемония, тази също има определени правила, които се изпълняват по един и същи начин, ден след ден. Мате е за мигото на отмора с приятели или семейството. В провинцията гаучосите (аналог на северноамериканските каубои, живеещи в пампасите) седат около огнището, за да сръбнат мате в края на работния ден. Пиенето на мате напомня на пушенето на лулата на мира, тъй като и тук характерна черта е споделянето – израз на гостоприемство и добри намерения.

ИСТОРИЯТА НА РИТУАЛА МАТЕ

Според историческите сведения индианците гуарани са пиели настойка от листата на Саа (така наричали те чая) директно от кърпичени съдове без да ползват сламка. За цедка им служели зъбите, а ненужните листа плъвели. Събирането и транспортирането на самия чай (yerba mate), добиван от листата на дървото *Ilex paraguariensis*, растящо в джунглата, била

ресно е да се отбележи, че ако знаем как да отпускате волево тялото за 20 минути, можем да имаме ползите на няколкочасов сън. Стига да знаем как да се змуркаме.

ЕМОЦИИТЕ

Емоциите са производни на мислите, а самите мисли са продукт на впечатленията и обусловеностите на ума. Той е кочияшът на каретата, теглена от сетивата. Емоциите пребеждат мислите на разбираем за тялото език – усещанията. Едва когато преминем през усещане и емоция, можем да говорим, че сме разбрали нещо; че нещо е станало част от преживения опит. Останало ли е само в ума, то не е наше.

Емоциите се отпускат с дишането. Връщането на мисълта към дъха е способно да се справи с всяка появила се емоция. Когато някое чувство избие на повърхността, наблюдаваме реакцията, която предизвиква в тялото – къде има стягане, напрежение, как се променя дишането и т.н. И тъй като емоциите и усещанията са двете страни на една монета, за да преживеем отпускане, тайната е в невъвличането или иначе казано – да останем в позицията на наблюдател.

Кой е този, който диша? А кой е този, който наблюдава, че някой наблюдава този, който диша? Просто въпроси....

В края на този въстъпителен материал за релаксацията и ползата от нея спокойно можете да пуснете и него, и да си позволите просто да преживеете тялото си. Поне за малко.

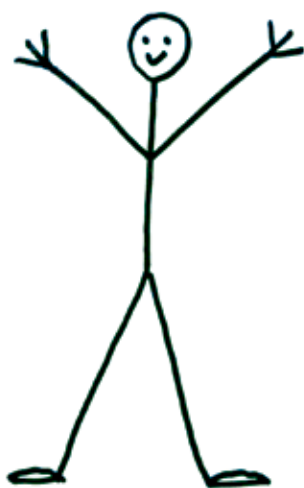


Умението да релаксираме

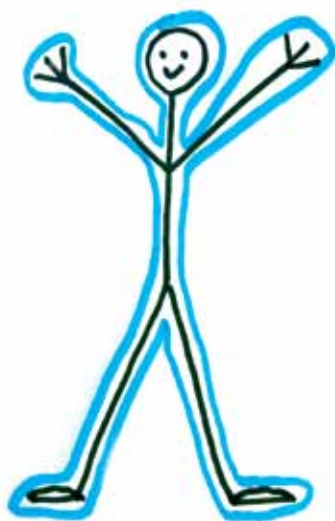
За да можем да укротим мислите, добре е да ги насочим или към осъзнаване на тялото и неговите части, или към дишането. Тялото има нужда да бъде осъзнато и почетено от ума, за да може да се отпусне. Особено ефикасна е обиколка на съзнанието през различните части на тялото. Тя може да бъде от краката към главата, от дясната ръка към лявата, от центъра към периферията – важно е да бъде последователна и да не се изпускат важни части. Колкото по-подробна е обиколката, толкова по-дълбока е релаксацията.

Друга техника е да се отброява за колко се вдишва и издишва с проследяване с коя част от торса се поема дъхът. Вниманието може да се насочва към следните зони – ноздрите (усещането при вдишване и издишване), гърлото (как преминава въздухът през него), дробовете (как се разширяват и свиват) и после всичко заедно.

Концентрацията върху телесните усещания е изключително благотворна за ума. Обикновено той е зает с абстракции и интерпретации на действителността – какво е станало и какво би могло да стане. Умът сам по себе си е продукт на времето и като такъв винаги е зает или с миналото, или с бъдещето. У тялото е ключът към настоящето и неговото осъзнаване ни държи в единствената възможна реалност. Да не забравяме факта, че проблемите съществуват единствено в ума и когато се върнем към изживяване на тялото тук и сега, тях просто ги няма. Това е и майсторството на пускането на нещата, както и на умението да релаксираме. Често мислите продължават, въпреки броенето. Важното е да не им се дразним, нито да им отдаваме важност, а да ги приемем като фон на радио, което е включено някъде в далечината и просто да не му обръщаме внимание.



**Физическото тяло
символизира заобикалящата
ни материална среда**



**В езотеричната наука
енергийната област се нарича
етерна или витална.
Тя обозначава етерното
(виталното) тяло, което
обхваща и излиза навън от
физическото на около 5 см**

Физическа област

Това е материалната област, която обхваща всичко заобикалящо ни; всичко, което можем да видим и докоснем. Тук е цялото многообразие от твърди тела, течности и газове – по-конкретно тези от неорганичен характер – минерали, кристали, почва и скали, в чиято молекулярна структура липсва елементът въглерод, а от органичен произход – растителният и животинският свят, в това число и човека. Споменатите видове са изградени от специфични комбинации от химическите елементи от таблицата на Менделеев. Ако обърнем поглед към човешкото тяло, ще видим, че то се състои от различни системи – кръвоносна, храносмилателна, отделителна и т.н. Всяка от тях на свой ред се състои от органи, а те от своя страна – от клетки. Погледнато интегрално, всяко следващо ниво обгръща и надгражда предшестващите. С мисъл за здравето е необходимо да приемаме вода, минерали, витамини и хранителни вещества, както и да движим мускулите, ставите и сухожилията. Така си осигуряваме балансирано развитие и поддържане на физиката.

Енергийна област

Тя също е материална, но е с по-фина структура. Формулата на Айнщайн (самото откритие е направено доста преди него) доказва, че всичко е Енергия. В нашите тела протича електрическа енергия, която може да бъде отчетена с апарати – енцефалограф за мозъчните вълни и електрокардиограф за сърдечните импулси. Както знаем от физиката, електрическата енергия винаги е съпътствана от магнитна и затова ние сме не само физически същества, но и електро-магнитни. От хилядолетия в различните култури се споменава за жизнена енергия, която е още по-фина. В Япония я наричат *ки*, в Индия – *прана*, в Китай – *чи (ци)*, за Суфите е *барака*, а в Политезия е *мана*. От жизнената енергия произлиза всичко, което съществува. Отнесено към нашето тяло, това означава, че то има не само физическа, но и енергийна анатомия. В нея влизат както меридианната, така и чакровата система. Чакра на санскрит означава колело и може да се разгледа като вид енергиен възел. Най-общо чакрите са 7, разположени по гръбначния стълб – от основата на таза до върха на главата. От своя страна меридианите са канали, по които протича жизнената енергия и подобно на инфраструктура, обхваща цялото тяло, в което има 14 основни потока или меридиана. Повечето от тях са свързани с определени органи, откъдето идват и техните наименования – бъбречен меридиан, стомашен, сърдечен и т.н. Енергийното ниво се балансира и поддържа чрез енергийни упражнения – йога, чи гун, тай чи и др.

Хромотерапията – лечение със светлина



Седемте лъча на светлината играят основополагаща роля във функционирането и благоденствието на нашите тела, умове и души

Емилия Волева-Дея

*холистичен специалист по източна и енергийна терапия,
Бахов консултант,
парапсихолог*



Хромотерапията е лечебен метод за хармонизиране на тялото, ума и психиката, в който се прилага силата на цветовете. Чрез осъзнатото им насочване към органи и чакри може да се регулират заболявания на физическото и енергийното тяло. Лечението със светлина е част от вибрационната медицина, обединила разбиранията на днешните квантови физици с древната мъдрост, наследена от езотеричните традиции. Разнообразни по език на изразяване, двете страни признават, че всичко съществуващо се състои от една базова енергия – светлина, вибрираща с различна честота. Седемте лъча на светлината изразяват творението, висшите пет го награвждат и одухотворяват, а останалите пет невидими лъча от спектъра на Йог са съпътстващи.

Естествената светлина е първичният хранителен елемент във Вселената, който чрез хипоталамуса и епифизата прониква във всяка наша клетка. Това е било известно още на Хипократ, бащата на медицината, който през V век пр.Хр. създава школа за терапия с билки, минерали, слънце и вода.

Ние, хората, приемаме и използваме светлината чрез:

- слънцето под въздействието на преките слънчеви лъчи;
- кожата посредством цветовете в облеклото и заобикалящата ни среда;
- въздуха – това е т.нар. цветно дишане, при което осъзнато вдишваме определен цвят и го насочваме към чакрите;
- храната и напитките, които въвеждат вибрациите на цветовия диапазон в енергийната ни система;
- визуализации, при които целенасочено се проектира и визуализира конкретен цвят в чакрите.

ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ЦВЕТОВЕТЕ

Познавайки свойствата на цветовете, сме в състояние сами да влияем върху тялото, ума и духа. Това предполага да обръщаме внимание в каква тоналност са гардеробът, трапезата, средата ни на обитание. Така ще можем максимално да извлечем жизнена енергия (прана) от природата, навиците и начина на живот. За работа с енергийното си тяло може да прилагаме техниките за насочване на конкретен цвят към съответстващата му чакра чрез визуализация или цветно дишане.



*Всичко онова,
което не искаме
да бъдем, което не
искаме да открием
у себе си,
което не искаме да
преживеем; всичко
онова, което сме
обявили за зло,
формира
нашата сянка*

Тинка Митева

Лицензиран терапевт, работеща с методите на телесно-ориентираната психотерапия



За природата на тъмната ни страна – нашата сянка

Когато кажем за себе си: „Аз съм професионалист“, „Аз съм толерантен“, „Аз съм работлив“, с тези идентификации несъзнателно отхвърляме твърдението, че сме мързеливи, закостенели, некадърни или причислявайки се към едната класификация, отхвърляме автоматично другия полюс. А всичко онова, което не искаме да бъдем, което не искаме да открием у себе си, което не искаме да преживеем; всичко онова, което сме обявили за зло, формира нашата сянка. Сянката представлява най-голямата опасност за човека, защото тя е част от него – без той да я познава и дори без да подозира за съществуването ѝ. Тя се грижи всички наши добри намерения да се превърнат в тяхна противоположност. Това се дължи на факта, че сянката притежава огромно количество нереализирана енергия. Тя е най-мощният и потенциално вреден архетип с дълбоки корени, съдържащи примитивните животински инстинкти от праисторическото ни развитие. Отрицателните аспекти на сянката са изградени от всички онези импулси, които обществото смята за лоши, грешни и неморални. В стремежа си да се интегрира с другите, да избегне конфликта с нравите и законите на обществото, на човек му се налага да укроти, да потисне тези примитивни импулси в характера си. Потиснати, те не изчезват, а остават спящи и чакат кризисен момент, слабост в егото, за да могат да се проявят.

ОТ КАКВО Е ИЗГРАДЕНА НАШАТА СЯНКА

- На първо място е симптомът – той показва какво ни липсва. Защото в симптома изживяваме онова, което не сме искали да изживеем в съзнанието си. Симптомът прави човек искрен, изваждайки на показ потиснатото.
- Онези черти, които не харесваме у другите;
- всичко, което мразим;
- всичко, към което изпитваме враждебност;
- всички критики, които трудно понасяме;
- нещата, които ни плашат;
- нещата, които постоянно заобикаляме;
- грешките на езика – лапсусите.
- нашите сънища;
- нелогичните ни постъпки.

Сянката е и извор на нашата спонтанност, творчество, прозрения, емоции. Ако тя е напълно потисната, личността е скучна, безжизнена, откъсната от инстинктивната мъдрост на миналото. Само когато егото е способно да регулира тъмната и светлата страна, човек е жив, енергичен и изпълнен с плам.

**Библио.бг - платформа за електронни книги и
списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

