

различни идеи и подходи за дълъг, осъзнат и по-добър живот

АЛТЕРНАТИВА

брой 1 | цена 4 лв.

ЧАЕНИ ИСТОРИИ

особености на видовете чай

тата лечение

медитативна техника
за проектиране на
реалности

колоезденето

смислена алтернатива
на фитнеса

рибъртинг

да се родим отново
с дишане

чесънът

неочакван съюзник
на красотата



9

големият град

Великата илюзия на
градската среда

отбивки

Към непознатите
места в България

сибел готви

Другата храна:
цветен хумус



Това е откъс от списанието.

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg



Да пийнем чай с Мартенския заек

По стар обичай преди път или ново начинание се излива вода, за да „върви по вода“. Решихме да полеем пътя си с чаша чай и да ви разкажем повече за чаените листенца. В България мнозинството все още реагира с уплах на поканата за чай, възклиствайки: „Ама защо?! *Аз не съм болен!*“ Историята на човечеството показва, че именно за да не сме болни е добре да пийваме чай – зелен, черен, билков или плодов. Въпрос на вкус и настроение. Някой бе казал, че индустриалната революция е била възможна благодарение на тонизиращите свойства на кафето, позволяващо на човек да се труду все повече и повече. Нова революция чука на вратата и по мое мнение тя е под знака на чая.

ОТ ГЕЙМИНГА КЪМ ВСИЧКО

Искаме вниманието Му, настроението Му, благоразположението на Създателя. А той какво ли иска от нас? Да се поставим на негово място – цялата Вселена е пред него. Може да си играе с всичко, с всички. На Него му е скучно и иска да си играе – за какво ли друго ни е създал. Интересен гейминг – това е което може да предложим на Създателя, за да си играе с нас. Ние, неговите аватари, които Той може за миг да изтрие, всеки един момент, не бива да забравяме, че единствената причина да продължим да живеем е да Му бъдем интересни. И когато времето ни изтече, може би ще получим няколкото мига вечност, за които си е струвало всичко това. Може би някои от нас толкова ще Му харесат, че Той ще ги покани да си играят отново и отново, обсебен от тях. Дали пък тогава, близо до Него, няма да разберем, че и той е нечий аватар – малка част от безкраен низ от фрактали.

Да приемем поканата на Мартенския заек за чаша чай.

Сетир ел Хакил
издателя

14 НА ФОКУС

Чаени истории в три цвята



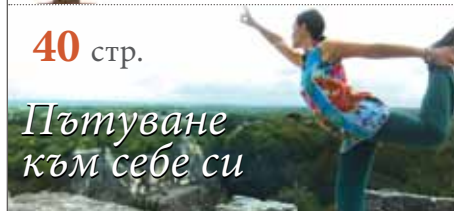
Рибъртинг да се родим отново

38 стр.



40 стр.

Пътуване към себе си



РУБРИКИ

2. **Натурално**
8. **Кинезитерапия**
9. **Езотерика**
10. **Здраве от природата**
11. **Йога терапия**
12. **Култура на потребление**
20. **Медитация**
21. **Натурална козметика**
24. **Фън шуй за дома**
26. **Курс по Аюрведа**
28. **Супер храни**
29. **Здравословно хранене**
34. **Сибел готви**
36. **Алтернативни хора**
44. **Бахова терапия**
46. **Трансформативен коучинг**
50. **Училище по щастие**
51. **Големият град**
56. **Алтер его**
58. **Отбивки**
62. **Осъзнаване**
64. **Информация**

Судоку укрепва мозъчните клетки

Судоку е логическа игра, добила популярност в Япония през 1986 г., а двадесет години по-късно завладява и останалия свят



Според едно проучване на Единбургския университет, математическият пъзел по специфичен начин въздейства на нервните клетки, съставляващи човешкия мозък, и ги прави по-устойчиви на вредните въздействия на някои заболявания, като същевременно увеличава техния живот. При стимулиране на мозъчните клетки много гени, които не се използват, се реактивират. Решаването на судоку е в състояние да активира специфична група от тези гени, които на свой ред задействат неактивните нервни клетки и допринасят за по-дългия живот на останалите.

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА СУДОКУ

Судокуто се базира на търсенето на перфектната цифрова комбинация, като целта е с числата от 1 до 9 да се запълни мрежа от 9x9 клетки, разделена на 9 подматрици с 3x3 клетки всяка, като се спазва правилото да не се повтарят цифрите във всяка хоризонтала, вертикала и подматрица. Степента на трудност на судоку се определя от предварително зададените в някои клетки цифри. Редица преподаватели го препоръчват като метод за развиване на логическото мислене.

АЛТЕРНАТИВЕН ПСИХОЛОГ

В този брой: *самодисциплината*

Самодисциплината е способността ни да действаме или мислим фокусирано независимо от емоционалното си състояние, реализирайки своите планове и намерения, така че да ни носят удовлетворение. **Самодисциплината има четири опорни точки:**

- ✓ Приемане – безрезервно следване на целите.
- ✓ Воля – непоколебимост и решителност при реализиране на поставената цел с положи-

телно отношение.

- ✓ Постоянство и упоритост.

Да планираме деня си

Когато имаме ясна идея какво искаме да постигнем за определен период от време, вероятността да реализираме намеренията си се увеличава.

- ✓ В началото на деня запишете на лист хартия задачите, които искате да осъществите до вечерта.
- ✓ Определете кои от тях са с приоритет.

- ✓ Пристъпете веднага към изпълнението на задачата с най-висок приоритет.

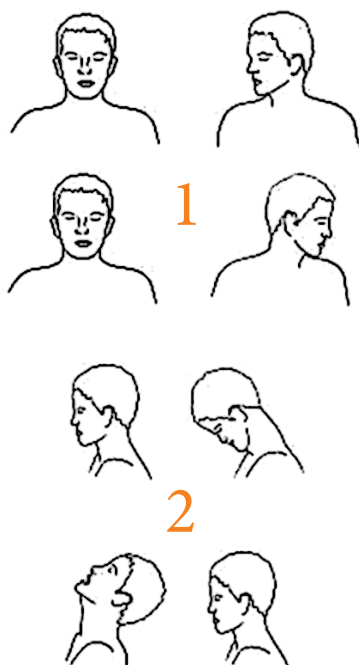
- ✓ Прилагайте този подход няколко дни и наблюдавайте неговото въздействие.

Предимства

На самодисциплината е добре да се гледа като на положително качество, което може да бъде сравнено с мускул – колкото повече се тренира, по-силна става, колкото по-малко се използва, отслабва.

Как да намалим вредното въздействие на стреса

Брахма мудра намалява физическото и психическо напрежение, подобрява концентрацията и ободрява съзнанието



Георги Яръмов

Преподава йога по системата Кайвалядхам, йога терапия в център „Йога-кайваля“, Пловдив



Мърецът Патанджали обяснява йога с ключовата сентенция: „Йога успокоява ума“. Приложението на тази велика традиция предполага култивиране на правилно отношение към заобикалящия ни свят. Йогийският подход е интегрален и изхожда от факта, че както човек е в хармония с Космоса, така и системите в човешкото тяло работят в синхрон. Липсата на координация помежду им води до неефективност на функционално ниво, проявяваща се като физическо заболяване. Модерната медицина в подобни случаи използва медикаментозно лечение, но то не може да възвърне желания синхрон. Съвременната наука признава все по-често, че психиката е отговорна за множество патологии. За науката Йога това е безспорен факт, установен преди хилядолетия. Когато умът е нестабилен, тялото е много уязвимо – нарушава се работата на органите и системите и резултатът е намалена съпротивителна способност.

БРАХМА МУДРА

Тъй като Йога е приложна дисциплина, предлагам една проста и ефикасна практика – Брахма Мудра за справяне с вредното въздействие на стреса. От неправилна

стойка, взирание в монитора, продължително оставане в една поза шийните мускули са постоянно напрегнати и се нуждаят от раздвижване.

Изходното положение е седеж, гърбът е изправен, тялото е релаксирано. С издишване бавно извиваме главата наляво, насочвайки брадичката към рамото. С вдишване я връщаме в центъра. Издишвайки я завъртаме наляво и с вдишване се връщаме в центъра. При достигане на крайните положения в двете посоки насочваме вниманието към приятното разтягане на шийната мускулатура. Следва навеждане на главата. С издишване я насочваме напред, с вдишване я повдигаме до максималното ѝ отвеждане назад. Оттам с издишване се връщаме в изходно положение. Това е един цикъл – важно е всеки цикъл да се изпълнява много бавно, за около 60 секунди. Не се правят повече от 3 – те са напълно достатъчни за осезателното намаляване на физическото и психическо напрежение, подобряват концентрацията и ободряват съзнанието.

При възможност упражнението се изпълнява в спокойна обстановка с осъзнаване въздействието на практиката.

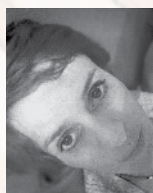
Чаени истории

Всичко, което знаете или не, за белия, зеления и черния чай

Съществуват повече от 300 вида чай, но всички те произлизат от едно-единствено растение – *Camellia Sinensis*. Неговите деликатни листенца и пъпки се обработват по различен начин и така любителите на чай имат възможност да избират измежду бял, зелен, черен, червен и жълт – всеки с характерен вкус и начин на въздействие. Не мислете, че някой е сещнал да ги оцветява – тези тоналности са естествен резултат от взаимодействието на чаените листа с въздуха след обирването им. Към тях може да се добавят подправки, билки, корени, цветя – така се получават нови аромати, които да задоволят капризите на всеки вкус и настроение.

Преди да ви представя три от разновидностите на чая, искам да обърна внимание на онези от

вас, които посягат към чаша с чай само когато са болни – намерени археологически разкопки показват, че чаят е бил известен като напитка в Китай още преди 5000 години. През вековете славата на *Camellia Sinensis* като ободряваща и лечебна напитка се разнася сред императори и обикновени хора, достига до страните от Близкия изток, където и до днес чаят е част от културните традиции на тези народи. Тонизиращият ефект на черния чай се посреща добре и на Запад, където вече е част от ежедневието на милиарди хора, избрали го за стимулант в забързаното ежедневиe.



Десислава ел Хаким

Почитател на зелен чай и мате, йога ентузиаст и любител на приказки



В ТЪРСЕНЕ НА ПРИРОДОСЪОБРАЗНИ РЕШЕНИЯ ЗА НЯКОИ ОТ НАЙ-РАЗПРОСТРАНЕНИТЕ БОЛЕСТИ НА МОДЕРНОТО ОБЩЕСТВО, НАУКАТА ОБРЪЩА ПОГЛЕД КЪМ ДЕЛИКАТНИТЕ ЛИСТЕНЦА И НЕЖНИЯ ТРЕВИСТ ВКУС НА ЗЕЛЕНИЯ ЧАЙ, ЗА ДА ОТКРИЕ, ЧЕ РЕДОВНАТА МУ КОНСУМАЦИЯ:

понижава нивата на холестерол

Изследователи от университета Вандербилт, Тенеси, откриват, че употребата на зелен чай понижава нивата т.нар. „лош“ холестерол и триглицеридите в кръвта. На скептиците те препоръчват в рамките на 12 седмици да пият чаша зелен чай всеки ден и да сравнят кръвните резултати преди и след неговия прием.

убива бактериите в устата

Едно изследване на университета Пејс, Ню Йорк, доказва, че полифенолите в зеления чай намаляват бактериите – причинители на кариес и лош дъх, в устната кухина. Редовният му прием намалява вероятността от възпаления на гърлото.

намалява риска от инфаркт

Японският лекар Юкихихо Момияма провежда изследване с цел установяване на причините за ниския процент на сърдечноболни в Япония в сравнение със Запада. Резултатите показват пряка връзка между всекидневната консумация на зелен чай и ниския риск от

инфаркт. Тази закономерност ученът обяснява със съдържащите се в зеления чай антиоксиданти, които неутрализират действието на свободните радикали. В полза на това твърдение се произнася и група американски учени, които от страниците на *American Journal of Cardiology* потвърждават, че всекидневното пиене на чаша зелен чай намалява с около 42% риска от проблеми със сърцето.

предпазва от остеопороза

Публикация на списание *Science Daily* потвърждава, че редовната консумация на зелен чай забавя нарушаването на костната структура. Това качество се обяснява с една от основните му съставки – епигалокатехин-3-галата (ECGG), който стимулира възстановяването на костния материал.

спира деленето на ракови клетки

Лабораторни проучвания върху клетъчни линии показват, че полифенолите в зеления чай спират деленето на раковите клетки, но без да засягат нормалните, здрави клетки.

Натурална козметика

Данни за употребата на чесън има отпреди 7000 години, като историческите записи сочат за негова родина Централна Азия. От незапомнени времена той е част от бита на Средиземноморието и се използва в Европа, Азия и Африка. Разказват, че египтяните давали големи количества чесън за храна на робите – строители на пирамидите. Воините на древен Рим обикновено го консумирали, преди да влязат в битка. Според една легенда от средните векове, четиринадесет

крадци, осъдени на смърт, спечелили свободата си, след като приели да погребат жертвите на Черната смърт в гробището на Марсилия. Тайната? Пили редовно оцет от чесън, който действал като ваксина срещу чумата. Но да се върнем на темата за красотата.

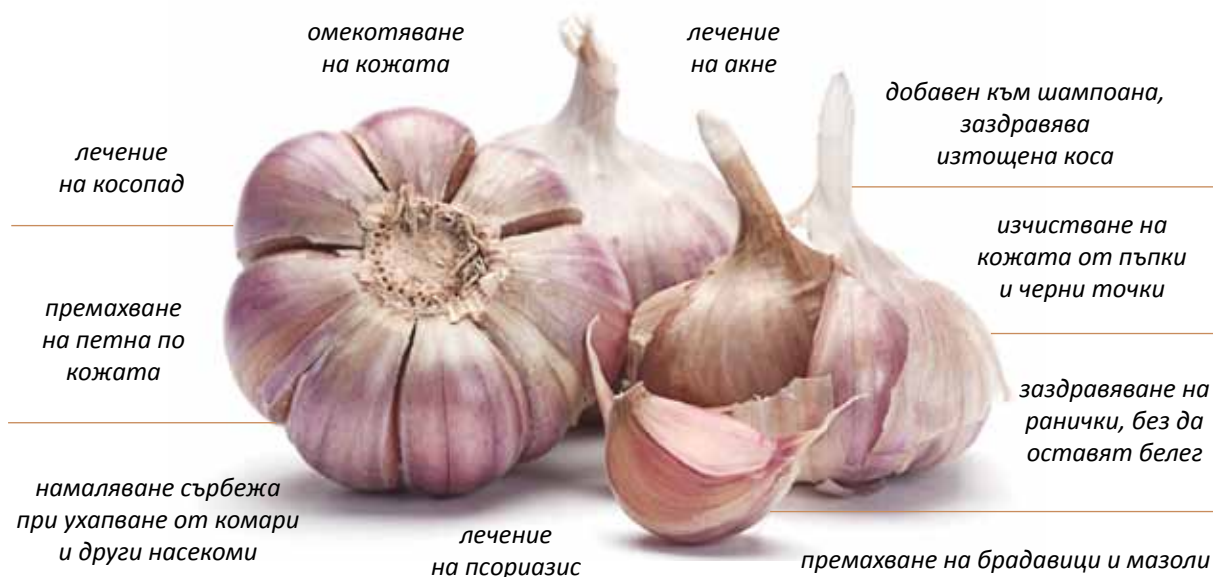
ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ

Суров обелен чесън може да се прилага направо върху кожата, но тъй като не всеки понася добре неговите силни компоненти, желателно е да



Чесънът като синоним на красота

Многобройни са ползите от чесъна – както за кожата, така и за косата. Той може да се използва за:



	ВАТА ДОША	ПИТТА ДОША	КАФА ДОША
Тяло	<input type="checkbox"/> Слабо, неразвито	<input type="checkbox"/> Добре оформено	<input type="checkbox"/> Едро, солидно, често пълно
	<input type="checkbox"/> Тесен гръден кош	<input type="checkbox"/> Добре оформен гръден кош	<input type="checkbox"/> Квадратен, широк гръден кош
	<input type="checkbox"/> Студени крайници	<input type="checkbox"/> Топли крайници	<input type="checkbox"/> Студени крайници
Кожа	<input type="checkbox"/> Суха, студена, напукана	<input type="checkbox"/> Влажна и топла	<input type="checkbox"/> Влажна, студена, мазна и мека
	<input type="checkbox"/> Тъмна	<input type="checkbox"/> Светла с лунчици	<input type="checkbox"/> Бледа
	<input type="checkbox"/> С бръчки	<input type="checkbox"/> С бръчки	<input type="checkbox"/> Гладка
Коса	<input type="checkbox"/> Тънък косъм	<input type="checkbox"/> Рано оплешивяване	<input type="checkbox"/> Дебел здрав косъм
	<input type="checkbox"/> Суха	<input type="checkbox"/> Груба	<input type="checkbox"/> Мазна
	<input type="checkbox"/> Тъмна	<input type="checkbox"/> Руса, рижава	<input type="checkbox"/> Тъмна, къдрава
Лице	<input type="checkbox"/> Остри черти	<input type="checkbox"/> Остри черти	<input type="checkbox"/> Кръгло
	<input type="checkbox"/> Тясно чело	<input type="checkbox"/> Средно голямо чело	<input type="checkbox"/> Голямо чело
	<input type="checkbox"/> Малки очи	<input type="checkbox"/> Зачервени очи	<input type="checkbox"/> Големи очи с гъсти мигли
	<input type="checkbox"/> Тънки, сухи устни	<input type="checkbox"/> Червени, гладки, тънки устни	<input type="checkbox"/> Големи, влажни устни
Нокти	<input type="checkbox"/> Продълговати, чупливи, тънки	<input type="checkbox"/> Средно големи, меки, розови	<input type="checkbox"/> Широки, квадратни, дебели, гладки
Зъби	<input type="checkbox"/> Малки, криви, тъмни	<input type="checkbox"/> Средно големи, кървящи венци	<input type="checkbox"/> Бели, правилно подредени, здрави
Хранене и храносмилане	<input type="checkbox"/> Непостоянии хранителни навици	<input type="checkbox"/> Непостоянии хранителни навици	<input type="checkbox"/> Редовно хранене
	<input type="checkbox"/> Предпочитания към топла храна и сладък вкус	<input type="checkbox"/> Предпочитания към студени храни и стипчиви вкус	<input type="checkbox"/> Предпочитания към топла храна, горчив и стипчив вкус
	<input type="checkbox"/> Запек, газове, твърди изпражнения	<input type="checkbox"/> Редки изпражнения	<input type="checkbox"/> Нормално оформени изпражнения
Сън	<input type="checkbox"/> Леж, може да спят малко, лесно се събуждат	<input type="checkbox"/> Неспкоен сън	<input type="checkbox"/> Дълбок, трудно се събуждат и се нуждаят от поне 8 часа сън

Таблицата описва основните характеристики на вата, пितта и кафа. За да определите своята психофизическа конституция, отбележете признаците, които най-добре ви представят. Дошата, събрала най-много точки определя вашия тип. Ако получите почти равен брой за две от дошите, значи сте двудошов тип. Рядко и трите доши имат равен брой точки – обикновено се получава при неточно самоопределяне. Затова ако имате съмнения за някои от показателите, допитайте се до хора, които ви познават добре.

Основен принцип в Аюрведа е, че подобното увеличава подобното. Например сладкото, произлизащо от елементите вода и земя увеличава кафа доша (която е проявление на същите елементи), а намалява вата и питта. По тази логика се определят и подходящите за всяка доша вкусове:

■ **Хората с вата конституция** трябва да избягват горчиви, лютиви и стипчиви храни. За тях са подходящи сладките, солени и кисели храни. Добре е всичко да е сготвено, топло, с достатъчно мазнина, тъй като вата доша е лека, суха и постна и за нея не са подходящи сухи и студени храни.

■ **Хората с питта конституция** трябва да избягват кисело, солено и лютиво. Благоприятни за тях са сладките, горчиви и стипчиви храни, които трябва да не са

топли и да са сготвени с умерено количество слънчогледово олио или пречистено масло (гхи).

■ **Хората с кафа конституция** трябва да избягват сладко, кисело и солено. Добри за тях са горчиви, лютиви и стипчиви храни, които трябва да са топли, с много малко мазнина (царевично или слънчогледово олио). Разбира се, това са общи принципи и не бива да се абсолютизират.



д-р Антоанета Заркова

Практикува
аюрведична медицина
в създадения от нея
Аюрведичен център
в София

ЕНЕРГИЙНА СТОЙНОСТ НА ХРАНАТА

ЦВЕКЛО (100 гр)

20cal

Подходящо при хора с наднормено тегло, регенерира клетките, подпомага дейността на храносмилателната система. Богато на фибри. Съдържа желязо, фолиева киселина, калий, калций, магнезий, витамин Е.



НАХУТ (100 гр)

330cal

Бобова храна с високо съдържание на протеини, минерали, витамини, фибри. Регулира перисталтиката, осигурява енергия на тялото и ума. За по-лесно храносмилане може да се отстранят ципите.



АСПЕРЖИ (100 гр)

26cal

В сурово състояние се състоят предимно от вода. С ниско съдържание на тазнини, протеини и захари. Съдържат витамини от група В (В1, В2, В3, В6), както и витамин С. Имат противовъзпалително и тонизиращо действие, подобряват бъбречната дейност.



ЧЕРВЕНО ЗЕЛЕ (100 гр)

30cal

С изразено антиоксидантно и слабително действие, източник на витамин С, витамините В1, В2, РР; богато на минерални соли. Поради диуретичните си свойства се препоръчва при целулит.



ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ

За ползите от хималайска сол

За да намалим последствията от прекомерната консумация на сол, особено ако преобладават готовите продукти на трапезата ни, може да заменим познатата ни бяла трапезна сол с хималайска. Пог това име в началото на века навлиза каменната сол, която се добива в подножието на Хималаите. Тя е богата на сяра, калий, калций, магнезий, а розовия си цвят дължи на железните атоми. Някои от предимствата ѝ са ниското съдържание на натрий в сравнение с обикновената сол и вкусът, с който обогатява всяка гозба.

Защо не бива да ядем пред екрана

Установена традиция е да се яде пред пуснатия телевизор и все по-често – пред монитора на домашния или офисен компютър. Това обаче е с неблагоприятни последици за нашия организъм. Когато съзнанието ни е заето с гледане на сериал, игра на пасианс или четене на служебна кореспонденция, то не участва пълноценно във възприемането на храната. В резултат хората, които се хранят пред екрана, огладняват много по-често, изяждат по-големи количества храна и като цяло са предразположени към наднормено тегло.

Да си направим сами мюсли

За да пестят време, мнозина избират да си купуват готови смеси на основата на овесени ядки, известни като мюсли. Факт е, че те съдържат полезни съставки, но се премълчава за добавените вещества и качеството на използваните ядки. В името на нашето здраве е по-уместно да си направим сами мюсли. За целта са ни необходими най-обикновени овесени ядки, различни сушени плодове (стафиди, кайсии, смокини, череши) и сурови ядки. Може да добавим годжи бери, семена от chia, сусамов тахан. Вместо наложеното правило мюслито да се приготвя с мляко, обикновената топла вода е за предпочитане.

Да се родим ОТНОВО

Рибъртингът е дихателна техника, обединяваща дух и материя. Свързването на вдишването и издишването в единен ритъм поражда усещане за директно възприемане на Духа и действена жизнена енергия

Има едно нещо, което е общо за всички нас, хората, и ни обединява като живи същества – дишането. То присъства незабележимо в живота ни и точно то ни прави живи. Неслучайно йогите казват, че човешкият живот се измерва не в месеци и години, а с броя вдишвания и издишвания. Също неслучайно всяка една холистична система за изцеление – древна или съвременна, задължително включва и различни дихателни упражнения.

Една от добиващите все по-голяма популярност дихателни практики е Рибъртинг или повторно раждане. За неин създател се смята Леонард Ор, разработвал системата за осъзнато дишане в продължение на 13 години. Според него това е техниката, чрез която може да се преодолее травмата от раждането. Самият той е преживял мъчително,

граматично раждане, но се е научил да разглежда това преживяване не от гледната точка на жертва, а като възможност да промени изцяло живота си. Леонард се ражда и работи в САЩ, като още през юношеските си години осъзнава своята мисия – да преподава. Между 1962 и 1975 г. има множество преживявания с рибъртинг. Едно от най-ярките е през 1973 г., когато го измъчва ужасно главоболие. В момента, в който в съзнанието му изплува спомен от раждането, болката изчезва.

„Изакуването настъпва като директен резултат от дишането и от психофизическото повторно преживяване на момента, в който сте погали първия си дъх. Благодарение на тази техника дихателният механизъм, който е бил насочен към издишването, сега се пренасочва към вдишването. При дишането, насочено към издишване, издишват бавно и след пауза вдишват таако количество въздух. При



По образование (и по призвание) съм психолог. Науката за психе-то (душата – според древногръцкото определение), винаги ме е привличала. Практиката ми показва, че биографичният материал, който помним като Аз и Мен, е само върха на айсберга. В основата му стоят два основни източника, които го предопределят – единият е свързан с предишните записи на душата от минали прераждания, а другият – с предаваната по наследство генетична информация, носеща родовата карма. В днешно време се дават методи, чрез които можем да навлезем в това информационно хранилище и ако искаме, да го изследваме. И в това няма нищо свръхестествено. Засега традиционната психология страни от тези неакадемични теми, но да не забравяме, че самата психология като емпирична наука се е зародила в средата на XIX век, докато базата за тези знания идва от най-дълбоката древност на човечеството.

Два основни метода за това изследване са трансът (за минали прераждания) и семейните констелации (за родовата карма). То минава през лични преживявания (не е като да отидеш на гледачка да ти каже) и обикновено се прави с цел да разреши проблематична зона в настоящия живот. Нерядко травматични преживявания от минал живот влияят върху настоящия и преживяването им наново, но този път с повече ресурси, освобождава човек от товара. За това ще отделим специално място в някои от следващите издания.



КОЙ Е АЗ-ЪТ, КОЙТО ГЛЕДА ПРЕЗ МОИТЕ ОЧИ, И ЖИВЕЕ В МОЕТО ТЯЛО

В едно от шаманските ми пътувания се озовах в микрокосмоса на тялото. Стъпихах се в почуда от невероятната гледка, която се разкри пред мен – нишките ДНК, изтъкани от светлина, живи и дишащи, движещи се в съвършена хармония; като една безкрайна вита стълба, увенчана със скъпоценни камъни. Цяла вселена със звезди, галактики и междузвездно пространство, в които бе записана информацията на живота от създаването си насам; цялата история на човечеството, посредством специфичните гени на моите предци – всички онези, които отдавна са напуснали живота, но са още живи в мен. Виждайки това математическо съвършенство, осъзнах каква илюзия е да наричам „мое тяло“ нещо, което бе отвъд разбиранята на ограничения ми ум. Колко неуважително и галеч от истината бе да си мисля, че аз съм собственикът на това съвършено творение

При едно следващо шаманско пътешествие имах груго, не по-маловажно откровение, свързано с разбирането на тялото. Това бе пътешествие в кану, при което трябваше да призова да ме придружават в света на духовете някои от моите предци, заминали си вече от този свят. Извиках онези мои баба и дядо, с които се чувствах свързана и които много харесвах и обичах. Към гругите ми баба и дядо нямах симпатии и дори напротив – определено не ги исках в това пътуване. Но се оказа, че представителите само от едната страна на рода нямаха сила да теглят лодката. Наложих се да преглътна гордостта и призовах и гругите. Какво бе учудването ми, когато се появиха пред мен напълно преобразени – млади, сияещи, с чисти души. От омразата и злобата, които помнех от тях, нямаше и следа. Като души, те бяха свободни от булото на илюзията и сега бяха с прояснено съзнание, спомняйки си кои са и защо са.

ИЗЛЕКУВАЙ СЕБЕ СИ

С това послание д-р Бах ни завещава уникална лечебна система, която уважава целостта на човека и се стреми да я възстанови и съхрани



През първата половина на XX век английският лекар Егуард Бах (1886–1936) създава уникална по своята простота, разбираемост, достъпност и резултатност лечебна система, основана на 38 извлеци от цветовете на растенията. Д-р Бах, работил и като конвенционален лекар, и като хомеопат, е убеден, че физическите болести идват в отговор на психо-емоционалните блокажи. Той вярва в нуждата и способността на всеки човек да се грижи сам за себе си, за своето (а и на своите близки) емоционално и умствено спокойствие и равновесие, а по този начин и за физическото си здраве, като осъзнава и необходимостта от начин на лечение, разбираем и достъпен за всеки. Целебната система на Бах не е фокусирана върху физическите симптоми, а върху

онова умствено-емоционално състояние на човека, което стои зад тях и ги отразява на по-висше енергийно ниво. Подобна нагласа и подход правят човека внимателен и грижлив към себе си, към гушата си, към задачите, които има да разрешава, и към трудностите, през които трябва да премине.

СЪЩНОСТ НА БАХОВАТА ТЕРАПИЯ

Терапията на д-р Бах се основава на 38 извлеци от цветовете на растенията и на една допълнителна, универсална комбинация от пет от тях – т.нар. „Спасителна смес“ (Rescue Remedy), която е предназначена за остри проблемни и дисхармонични състояния. Действието на есенциите е на фино енергийно ниво, като самите те са безвредни и могат да бъдат приемани при нужда самостоятелно или

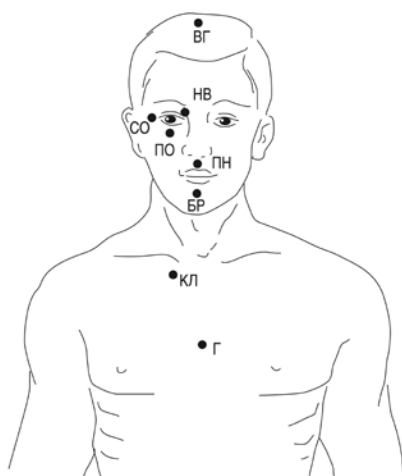
Димитрина Спасова

След 7-годишен престой в ашрам в Индия се връща към света, за да помага на хората да живеят



Диаграма на енергийните точки

ВГ върха на главата
НВ начало на веждата
СО страни на окоото
ПО под окоото
ПН под носа
БР брадичка
КЛ ключица
Г гърди



Примерно приложение на меридианните техники

Назовете настоящия дискомфорт с подходящи думи, които да го опишат. Например: главоболие, раздразнение, тежест в гърдите, тревожност, болка в кръста или тъга. Използвайте съответната дума на мястото на „този проблем“ в Настройката.

По скала за оценка от 0 до 10 определете какъв е интензитетът в момента на „този проблем“. Например: ако проблемът е главоболие и 10 е най-високият възможен интензитет, а 0 означава, че не съществува, какъв номер бихте отчели сега? По този начин регистрирате изходното състояние и следите за настъпващите промени.

1. Настройка

Затворете очи и поставете дясната ръка на гърдите. Настройте се към дискомфорта в настоящия момент както сте го описали, сякаш настройвате радиото на тази станция с точно тези честоти и кажете 3 пъти на глас: *Имам „този проблем“ и въпреки това, аз напълно и дълбоко приемам и обичам себе си.*

2. Балансиране

Последователно потупвайте с върха на два пръста следните точки от диаграмата (няма значение с коя ръка), като на всяка от тях повтаряйте напомнящата фраза на „този проблем“, който вече сте назвали:

ВГ, НВ, СО, ПО, ПН, БР, КЛ, Г

Отново по скалата за оценка от 0 до 10 определете степента на интензитета на „този проблем“. Ако е намалял, но все още съществува, повторете настройката, като замените „този проблем“ с „остатъчен проблем“. Повторете всички стъпки от балансирането, като напомнящата фраза по време на самото потупване да е „остатъчен проблем“. Повторете отново при необходимост.

МЕРИДИАННИЯТ ПОДХОД

Гениалната идея двете направления – на Изтока и Запада, да се обединят в един цялостен процес, се ражда едва през 80-те години на миналия век. За баща на енергийната психология се счита д-р Роджър Калахан, американски психолог и психотерапевт от Калифорния, САЩ. Търсейки начин да ускори лечебния ефект чрез методите на традиционната психология върху своите пациенти, той се насочва към опознаване и изследване на източните, меридианнобазирани подходи за лечение на същите състояния. Така успешно успява да открие, че въздействието върху нашата енергийна система може да стане не само чрез активиране на акупунктурните точки с игли, а и чрез обикновено потупване с върха на пръстите. По този начин стимулирането чрез леко барабанене на определени точки по лицето, тялото и ръцете въздейства на енергийния поток, преминаващ през отделните меридиани на цялото тяло. След редица опити д-р Калахан открива, че активирането на определени точки в тялото чрез потупване е необходимо да се прави, когато сме настроени към даденото преживяемост в момента. Това води до намаляване на неговия интензитет и често пъти до окончателното му неутрализиране.

ПОТУПВАЩИ ТЕХНИКИ

Като резултат от задълбочената му работа, той създава и първия метод, наречен TFT (терапия в мисловното поле).

Големият град



В ТОЗИ БРОЙ

Живот в града – великата илюзия



Орлин Широ

Свободен мислител
и изследовател в об-
ластта на поведенче-
ските и когнитивни
невронауки

*Битува схващане, че животът извън пре-
делите на града е скучен, сведен до разходки
в природата, туристически атракции
и пасторални гледки. Хората там са
ограничени, неамбициозни и като цяло
безинтересни. Разбира се, нагиздените баби
от Рибново или ексцентричните рибари от
бургаските села са забавна атракция, но и
те не представляват интерес отвъд туристическото,
воайорско зрелище. Животът се
случва в града и именно там са бъдещето и
прогресът на човечеството. Дааи?!*

През 2013 г. хиляди хора ще се преместят да живеят в големите градове. Всеки един ще тръгне след мечтите си за по-добър живот, за по-добре платена работа, за по-успешно и смислено съществуване. Дали обаче преселниците взимат под внимание цената, която ще платят и наясно ли са какво може да им се случи, ако прекалят с градския живот? Гонейки високи стандарти, не си даваме сметка как големият град променя съществуването ни като биологични единици и как затваряме очите си за последиците от живота в бетонните джунгли. В търсене на отговорите, обръщам поглед назад във времето, проследявайки еволюцията на човешкия род, добела и до появата на образуванията, наречени мегаполиси.

ASMR – ИНТИМНОСТ 2.0

WIKIPEDIA ТЪЛКУВА АБРЕВИАТУРАТА ASMR, КАТО AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE. КАЗАНО С ПРОСТИ ДУМИ, ОПРЕДЕЛЕНИЕТО ПОКРИВА СТИМУЛАЦИИ, АКТИВИРАЩИ НЕРВНАТА СИСТЕМА, КОЯТО Е ОТГОВОРНА ЗА ВЪЗПРИЯТИЕТО ЧРЕЗ ДОПИР, БЕЗ РЕАЛНО ДА Е НАЛИЦЕ ТАКОВА. ПОДОБНО АКТИВИРАНЕ СЕ ПОЛУЧАВА НАЙ-ДОБРЕ ЧРЕЗ ЗВУЦИ И СЕ ПОСТИГА ЕФЕКТ, СХОДЕН С ТОЗИ ПРИ СЛУШАНЕ НА МУЗИКАЛНО ПРОИЗВЕДЕНИЕ, ПРИДРУЖЕН С ПОТРЪПВАНЕ, ПРИЯТНО ПРИМАЛЯВАНЕ, ПОТРЕПЕРВАНЕ.



Терминът ASMR е въведен през 2010 г. от фейсбук група, посветена на този нов социален феномен, и оттогава стремглаво добива популярност. Оказва се, че нежен шептящ глас, записан с пространствена техника може да има ASMR ефект. Точно това експлоатират група „шептящи“ (whisperers), които напоследък предлагат всякакъв тип ASMR преживявания в YouTube – нежен масаж, медицински преглед, урок по чужд език, посещение в туристическа агенция. По-интересни и странни обаче са услугите като гъделичкане с четка по ръката, граскане

с нокти по книга или разопаковане на подарък. Ефектът при тях наистина е поразителен – когато се използват хубави слушалки, преживяването може да придобие реалистични размери и човек осъзнава, че потръпва от допира на виртуалната масажистка. Някои от „стимулациите“ продължават повече от час и са гледани над 1 милион пъти!

Една от използваните техники в подобни филмчета са т.нар. бинаурални тонове, които създават звукова илюзия за пулсация, която всъщност не съществува. Ако пуснете постоянен тон от 300Hz в едното ухо, а друг от 310Hz

в другото, чувате поредица от тонове от 300Hz и 310Hz, пораждащо усещане за пулсация. „Шептящите“ записват свои сесии и след това модулират единия стерео канал с около 10Hz. Така, съвсем неусетно, мозъкът ни изпитва всички ползотворни ефекти от бинауралните тонове, но в един изцяло нов контекст – преглед при доктора, например!

Над 1 млн. души вече редовно получават гозата си социализация само чрез ASMR и вероятно илюзията за допир им е напълно достатъчна, за да замести реалния контакт. Те могат да усетят нежния шепот на The

Waterwhispers, например, на няколко милиметра от лицата си и да почувстват, че тя прави това единствено за тях. Това ли е бъдещето на пластмасовите социални интеракции, при които илюзията ни е достатъчна, за да се чувстваме живи и част от обществото? Мозъкът казва „да“ и ни оставя да изберем сами.

Ако скоро не сме „потръпвали“ от положителни емоции, опитайте някоя ASMR сесия. Може да се окаже, че работи добре за вас.

www.youtube.com/TheWaterwhispers
[/ThePeacefulWhisper](http://www.youtube.com/ThePeacefulWhisper)
[/WhisperMister1](http://www.youtube.com/WhisperMister1)
[/GentleWhispering](http://www.youtube.com/GentleWhispering)
[/CalmingEscape](http://www.youtube.com/CalmingEscape)



*Защо да тъгуваме,
че не сме събрали
пари да отидем до
Тибет или Перу?
Само да излезем
извън градовете –
пеша, с автобус,
на стоп или с влак –
и ще потънем в
мъдростта на
българската земя,
която е способна
да възроди душата
ни от пепелта на
стреса, трудностите
и лудостта
на света*

Георги Христов

Журналист и пътешественик, с взор към по-висшите аспекти на битието



Мъдростта на българската земя

Колкото и да е малка територията на родината ни, великият Творец сякаш от цялата Земя е избрал тук да сложи своя подпис. Както казват старите хора по селата: „Тук Бог се е навел и е целунал Земята!“ Замервания на орбитални спътници сочат това малко кътче от Балканския полуостров за едно от най-горещите места по показател физическа температура в целия свят. Малко са страните в Европа, които могат да се конкурират с България по изобилие и многообразие на минерални води – истинска благословия, като се имат предвид неоецените им свойства.

ЧУДЕСАТА НА НАШАТА РОДИНА

Само за един ден човек може да обиколи множество природни и културни чудеса по нашите земи. Всяка страна си има своите уникални забележителности, но в България всичко е на една ръка разстояние. В пределите ѝ Творецът е изваял Белоградчишките скали, които са умален Гранд Каньон; Седемте Рилски езера, които приличат на местност в Тибет; крепостта „Баба Вида“ ни отвеща към Цен-

трална Европа; каналите между островите по Дунава по нищо не отстъпват на джунглите на Амазонка; из сребърните пясъци край Синеморец цари тропическа атмосфера; около езерото Сребърна е като в Африка; на Крушунския водопад се усеща духът на Игуасу в Бразилия – списъкът може да бъде продължен до безкрай.

Независимо от моментите, когато се чувствам като Алиса в Огледалния свят и ме обзема желание да избягам от пречките и трудностите по пътя ми в България, нямам по-любимо изживяване от това да отида в с. Ковачевица например. Само да прекрача прага му, и портите на времето се захлопват зад мен. Всички грижи остават някъде назад, спонтанно запявам родопска песен и мога да тичам до забрава по поляните около това магическо място. Спокоен съм, че ги има все още тези диви и запазени места, където нивото на енергията е създаващо високо и винаги мога да се скрия там, за да се завърна към себе си.

МЕСТАТА НА СИЛАТА

На нашата малка територия освен паметници на културата и зашеметяваща

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

