

# УМ

приключения за духа



Брой 97  
7/2012  
година X  
Цена 3,90 лв.

## Пинки йога

Практиката Чикунг

ДНК в светлина и звук

Дълголетие = чист живот

Биочасовник: Адаптогените

За Родопите магично

## Цвете от любов

**Това е откъс от списанието.**

**Цялото списание може да намерите в  
Библио.бг**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**





## Изумителните Рогопи

За магията им в  
снимки разказват  
холандците Дирк и  
Алберт

стр. 56

## Животните говорят

Истории на четири  
крака от една  
необикновена ферма  
край Варна

стр. 68

## Вога за столетници

Планинските извори  
са решаващи  
за нашето  
дълголетие

стр. 78

Снимка: Деница Дабижева

Следващият брой на сп. „Усури“  
ще излезе през септември



# Ключът

## Три изгледа от сърцето



За морето и любовта – разговор  
със Стефи Недевска на стр. 50

На корицата:

## Разделете се със старото

Снимка: Деница Дабижева

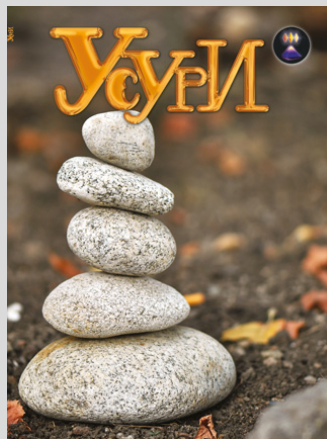
**СИЛАТА НА ПОЖЕ-  
ЛАНИЕТО Е УНИ-  
КАЛНА** – изпроб-  
вахме това в едно  
специално албумче  
на стената ни във  
фейсбук, което на-  
рекохмe „Най-хуба-  
вият ден“.

Та това каменно  
цвете на кори-  
цата „цъфна“ за  
първи път именно  
там. Поразяваше  
с простотата си

– още повече че към него добавихме и  
силата на един ритуал на инките; да  
оставят страховете си, болките си  
под формата на камък на някое свеще-  
но място. Не трупайте, посъветва един  
от приятелите на „Усури“ – Деян, всички  
ни и наистина е прав. Но първо тряб-  
ва да разчистим това, което вече сме  
събрали. А лятото е прекрасното време  
за такава цел. Заживеем ли в радост и  
лекота, от сезон то се превръща във  
физическо пространство, което обита-  
ваме. А това, че е най-щастливото мяс-  
то за нас, показват необикновените ни  
срещи, които запечатахме и в този ле-  
тен брой – с йога модела Пинки, с мона-  
ха Золтан, с лаошъ Александър Илиев...

Трупайте и вие не само срещи през това  
магично лято – изпълнете го с радост  
и обич, а каменното ви цвете ще е кра-  
сиво, ще е свършено... То ще ви покаже  
пътя обратно към вас самите. Ще се  
срещнем там – *наесен!*

Краси Проданов,  
главен редактор



## Около Ива винаги цъфти цветете

Плете грехата на отношенията ни с природата – и се ражда лек и ефирен воал, който разхлажда през лятото, а наесен гъделичка приятно... Ива ни изпраща от известно време всичко, което е свързано с проекта „Новото тракийско злато“ – и така в „Усуни“ се раждат красиви странички ту за дивите коне, ту за някоя друга прекрасна зелена инициатива. Как от гумите ѝ разцъфват цветята демонстрира с пълна сила този наш летен брой – в него тя описва вълнуващото си пътешествие из Родопите с двама холандци, които работят за известния пътеводител „Кросбил“. Текстът ѝ е очарователен, а снимките на нейните гости – невероятни.



## Биочасовника ни препрограмира г-р Игнатов

Биофизикът е създател на Дните на планинската вода, които изследват чудното влияние на водата върху организма. Нейната сила е един от елементите, които ни правят дълголетници, показват новите изследвания на българския учен, проведени съвместно с г-р Мосин. Колкото по-чисто живеем, посъветва ни г-р Игнатов, толкова по-големи са ни шансовете да конкурираме по дълголетие столетниците от Якутия и Алтай. А най-невероятното в планинската вода – това са ледените микрокристали, които се запазват в нея напролет, по време на топенето на снега. След като ни каза и това, г-р Игнатов бързо смени костюма с по-лек екип – топката в ръцете му показва защо ☺... Пътят към дълголетие за него няма да е толкова сложен!



## Дея Сън ни прегръща със светлината

Покани ни в своето ангелско място – там, където лекува и добрува, и дълго ни разказва за вибрационната терапия, която според нея е най-важната промяна в отношението ни към нас самите в последно време. Със силата на вибрациите лекуват например цветните комбинации на г-р Бах. Дея Сън обаче добавя към тях още много: самите комбинации са максимално разширени, сред тях има ангелски; такива, които лекуват със силата на Възнесените Учители; също кармични, кристални... Много важно е да се знае, че те не лекуват, те ИЗЦЕЛЯВАТ, обръща ни внимание създателката на холистичния център „Тринити Лайт“. А начините да се докоснете тук до светлината са много – акупунктура, акаша, ясно-видство, медитации, йога практики...





# Мисли, които си играят с вятъра

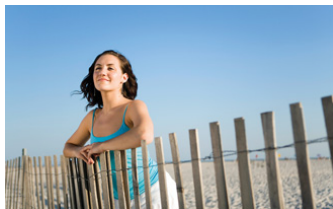
**Прегърнете го и той ще ви отнесе на  
най-щастливото място – лятото**

*Слънчогледите цъфна-  
ха – това ражда хиляди  
пожелания в нашите  
сърца. Да сме усмихна-  
ти като тях. Да събира-  
ме силата на слънцето  
като тях. Да я претво-  
ряваме в устойчивост,  
в непоколебимост. И да  
знаем, че каквото и да  
съберем – то ще е за  
другите.*



## Биочасовник: *Адаптогените*

Това са лековити растения за сила, издръжливост и борба със стреса. Един от най-популярните е *лициумът*, наричан още **годжи бери**. Подсилва кръвта и допълва жизнената ни енергия. Всички до един ще засият имунната ви система.



Ето една примерна схема за приемането им: започнете сутрин с родиола, а през деня си осигурете женшен. Преди лягане – реиши или ашваганда. А по всяко време – чай от тулси ☺.

Може да ги използвате и при проблеми със съня – опитайте американски или сибирски женшен, също тулси, родиола, шизандра.



**Адаптогени са например тулси, шизандра, ашваганда и женшенът**



Използват се традиционно в аюрведа и китайската медицина.



Адаптогените са презграда срещу някои вируси – например причиняващия хепатит С. Имат свойството да се справят със стреса или пък да подпомагат храносмилането.

Биочасовникът ви създаваме със

ZOYA<sup>BG</sup>  
— ORGANIC SHOP —

# Сутрин си вземете първо прегръдка със слънцето

**Пинки Гхангас е идеал за жена и за йога – истината обаче е, че тя е много повече...**



**ИНДИЙСКАТА ЙОГИНЯ Е С МНОГО ПОСТИЖЕНИЯ И ЗНАНИЯ** в областта на йога, аюрведа, натуропатията и рейки. Пинки е двукратна шампионка по йога за Индия и има над 20 златни медала в различни световни шампионати. Тя е създала собствена школа с центрове в Ришикеш, Гоа и Дарамсала, където води курсове по 100, 200 и 500 часа за обучение на учители по йога. Посещението ѝ у нас също включва интензивен курс за учители по йога. Успешно завършилите получават международен сертификат и вход за семинари за лая и нага йога, тратак, рейки, пранаяма и мудра. Пинки дава също и индивидуални сесии по йога и йога терапия, както и аюрведични консултации в студио „Йога Хималая“, по чиято покана тя е у нас.



– Намасте!

– Намасте! За първи път България пристига толкова млад учител по йога и то жена!

– Благодаря, аз съм толкова щастлива да бъда тук 😊!

– Какво мислиш за България? Имаш ли вече впечатления от страната ни?

– Да, тук има много силна енергия. Имам чувството, че съм била и преди тук – в някой предишен живот.

– Какво мислиш за българите?

– Българите са много гостоприемни. Не ми липсва родината изобщо. Тук получа-

### *С изякността си се превръща в йога модел*

Пинки е търсена за фотосесии и демонстрации не само в родината си. Благодарение на изчистения ѝ стил, хиляди се учат как да играят йога с помощта на трите диска, в които показва нагледно асани. Тези демонстрации се използват за учебно помагало и в Кайлавадхам йога институт в Лоновала. Асани, изпълнени от нея, красят и много книги, посветени също на йога.



# Морето символизира сърцето

Повече съзерцание, отколкото разговор,  
и повече любов, отколкото гуги  
има в поредната ни среща със *Стефи Недевска*







**ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕМ РАЗГОВОРА НИ, СЪЗЕРЦАВАМЕ МОРЕТО.** Говорим бавно и с големи паузи. Вълните прииждат с кротка сила и се разливат меко по пясъчния бряг. Щом го докоснат, нежно погават пясъка и се оттеглят, готови за нов излив. Морето следва своя ритъм, всяка прииждаща вълна издишва, а всяка отливаща се вълна вдишва... Сякаш морето е сърце, което помпи и изпомпва.

– Морето – едно голямо сърце. Това ми харесва. Защо ли го забравяме, когато сме надалеч от него? Не е ли странно, че нещата, които обичаме, като че ли не са наш приоритет?

– В живота си ние често пренареждаме приоритетите си. Нуждаем се от определен опит, който да ни помогне да се „върнем“ към онова място, откъдето сме тръгнали – от нашия дом, от майчината прегръдка, от погаването на морските вълни, от любящото сърце на Вселената... От тази гледна точка нашето „изгубване“ придобива смисъл: да се завърнем с осъзнаването за истинската ни връзка – тази със собственото ни сърце, което на външен план се изразява с връзката ни с морето, майката, Родината...

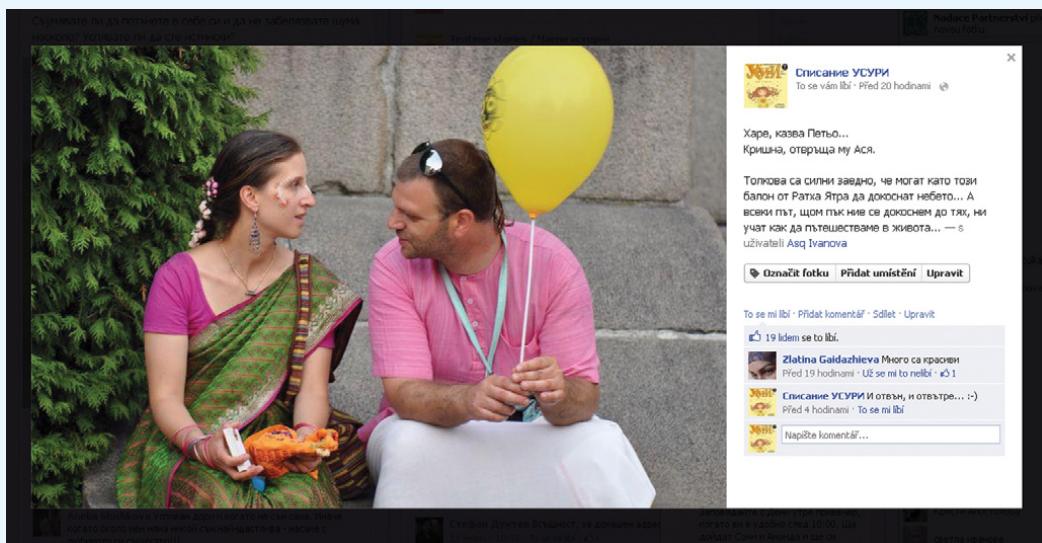
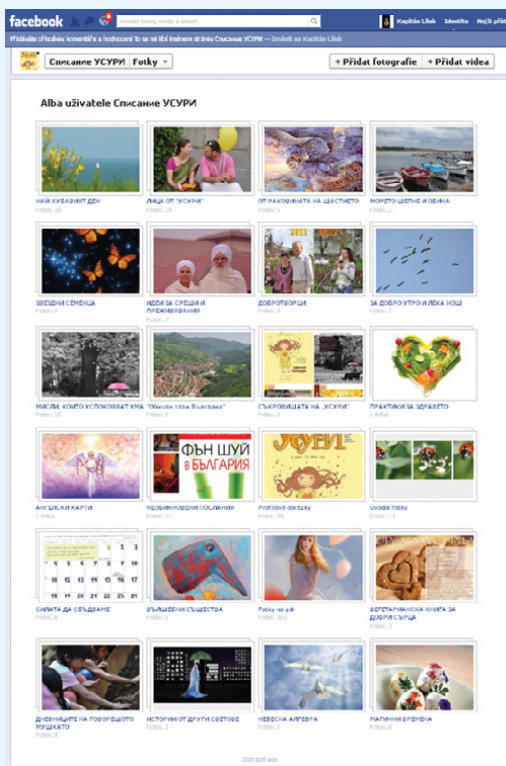
– А големият град и начинът, по който живеем, не е ли това пречка?

– В началото на човешката история сме живеели просто и нуждите ни са били природосъобразни. С развитието си обаче, водени от стремеж да улесним съществуването си, постепенно сме се отдалечили от Природата и така, без да усетим, сме стигнали и до откъсване от нея. Големите градове са замислени и осъществени да задоволяват основни наши потребности и в този аспект ни осигуряват комфорт, леснота, социално общуване. И доколкото сме в състояние

в тях да съхраним връзката си с Природата, дотолкова полезно за нас ще е да продължаваме да живеем в метрополиси. Големият град обаче крие своите капани, един от които е, че градът изглежда „по-голям“ от Природата.

– Какво имаш прегвуг?

– Накъдето и да се огледаш в един голям град, всичко е творение на човека – на неговата мисъл форма, следователно по своему несвършена. Това са сгради, улици... А Бог и Природата се губят... Човек започва „да се вижда“ във всичко и да се асоциира с всичко, което го заобикаля, и постепенно – напред в поколенията и времето забравя за съществуването на Бог, на Вселенския разум, на Висшата сила – назови ги както искаш, но той забравя за онова нещо, което е по-масабно от ограничения човешки мироглед. С времето започват да се строят по-високи сгради, повече улици се асфалтират, повече гървета са изсичани и така сме се озовали в градове от тухли, бетон и други строителни материали, а Природата частично или изцяло се е изгубила зад високата панел. Така и сме се откъснали от нея, а заедно с нея и от себе си. Големите градове са предизвикателство за човечеството дали е способно да запази връзката си с Природата, като открие Природата „над града“, като например балансирано



**Да открием заедно вътрешната си сила**

 Списание УСУРИ; e-mail: usuri@ged-bg.net



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

**Чети каквото обичаш!**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**

