

УЛУГ

Силата да събъдваме



Брой 115/2014
година XII
Цена 3,90 лв.

Измамата ВАКСИНИ

Как се става

йога

учител

работа с
емоциите

спортът като
терапия

грижи за
очите

Опростяване

покой + време за нас



бр. 115/2014

Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



Към родното гнездо



Щъркови и лястовичи досиета на стр. **76**

Снимка: Деница Дабилева

Работа с емоциите



Йога на очите



Шест храни за детокс



На корицата

Завой навътре

Снимка: Деница Дабичева

Обичаме да казваме, че имаме в себе си пространство, в което се срещат най-добрите ни идеи, мечтите ни... Даже оприличаваме това пространство със златна кутийка, в която трупаме безценното за гушата.



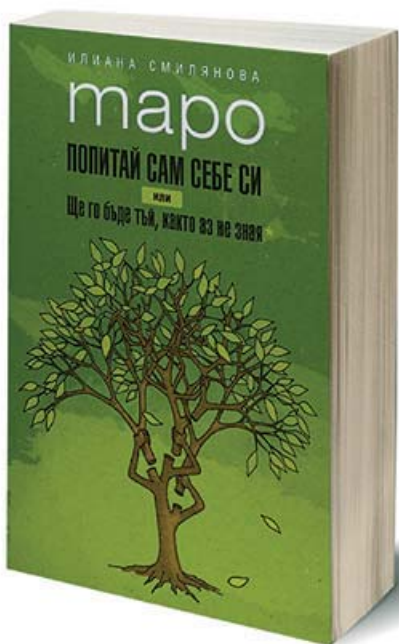
Този брой помага да я отворим. Показва всъщност различни ракурси на това да сме себе си. Преценява емоциите и ни учи да ги управляваме, защото в противен случай водят към болести, към изпразване на златната кутийка...

Този брой притежава силата да я напълни. Прави го с едно общовалидно за всички ни правило – колкото по-простичко живеем, колкото по-малко обстоятелства, разочарования, предмети трупаме, толкова по-пълна ще е златната ни кутийка със събвания.

Този брой ни лишава от илюзиите – говори открито например за заблудата, наречена ваксини. Добавя идеалната храна да сме леки, да полетим.

Това е нашата златна кутийка – отворите ли я, ще сте млади по примера на Снежи, която играе йога, но има златен медал за ушу. Ще сте силни със свободата си – като птиците на Шри Чинмой, за когото пак ви разказваме. Ще сте с отворени очи, готови да изберете мира, осъществяването.

Краси Проданов,
главен редактор



Целебно пътуване навътре

При консултация с таро основни опорни точки за питащия са осъзнаването на ситуацията и получаването на съвет. Посредством анализ, приемане и готовност за промяна търсещият започва да разбира по-добре себе си, своите явни и скрити движещи мотиви, подпомага се по пътя на израстването и себе-реализацията, доброволно приема и съпределя траекторията, по която да се движи. Целта е не механично и самоцелно предсказване на бъдещето, а целебно пътуване навътре, при което човек избира да е активен участник в своя живот и

да служи на висши и благи цели.

Животът създаваме сами

Посланията на картите понякога могат да ни звучат объркващо и противоречиво, но това е естествено следствие от двойствената проява на всеки принцип в нашата реалност като активен или пасивен, мъжки или женски, положителен или отрицателен. Животът ни е рожба на нашия собствен избор между две основни възможности, на нашите действия и реакции, на нашето поведение и отношение към всичко, което ни се случва и което ние сами създаваме.



Таро е символна система от седемдесет и осем карти, основана върху вечния стремежна човека да опознава себе си и света, да търси и да се променя, да преоткрива забравени истини и непрестанно да пътува – към себе си и към Дома.

Таро системата работи със символи – а те надхвърлят възможностите на словото, преминават безпрепятствено всички езикови граници и потъват вътре в нас, за да изплуват отново с посланията на душата ни.



„Будни“ за всичко

Посланието, урокът на картата понякога са ясни, категорични и недвусмислени, понякога трудно се разпознават, скрити за детайли: филм, който дават по телевизията, книга, която четем или виждаме в ръцете на някой друг, песен, която си тананикаме, случайно дочути разговор.

Една от основните задачи на такова изострено, повишено „внимание“ е да ни държи „будни“ за всичко, което става около нас и в самите нас, съзнаващи това, което ни се случва, да ни помогне да бъдем съзнателни участници, а не механични фигури по „шахматната дъска“ на нашето ежедневие.

Вълшебните аромати на Валентина Славова

са нежни, докосващи, релаксиращи, чувствени и най-вече естествени...

Идеята на Валя сами да си приготвяме козметика с материали от природата става все популярна напоследък. Учи ни и нас на страниците на „Усури“ от миналия брой. Препоръчва да използваме чисти суровини, по възможност с био качество или такива, които са от незамърсен район. И напомня, че ръчно приготвената козметика носи вибрацията на този, който я създава. С други думи, съвършена е, ако сами подготвим за кожата си това, от което имаме нужда... А през април според Валя Славова то е релаксиращи соли за тяло, освежаващ балсам за уморени крака, твърд парфюм.



Твърд парфюм

За него са ни нужни:

- 5 г пчелен восък;
- 15 мл масло от жожоба;
- етерични масла от жасмин, иланг-иланг, индрише, пачули, бензое, лайм и палмароза.

Твърдият парфюм е познат от древността. Благодарение на восъка ароматите се задържат по-дълго върху кожата. Можете да пригответе парфюм само с едно етерично масло или комбинация от няколко. Изброените по-горе етерични масла напомнят за разцъфтяла цветна градина.





Йога сертификати у нас

Под различна форма няколко организации или структури могат да ви превърнат в йога учител за цял живот. По-лесно е това да се случи в определено направление в йога. За да се разпространява познанието за даден стил, се организират по-кратки или по-дълги семинарни форми на обучение. В миналия брой например ви разказахме как ще се сертифицират у нас първите инструктори в стила Айенгар.



За да се сдобиете с диплома, призната от най-висшия йога орган у нас – федерацията ни, е нужно да запишете следдипломна квалификация в Националната спортна академия. Курсът „Инструктори по йога“ продължава целогодишно, като има очни занятия, семинарни форми, теоретична част и разбира се, изпити.



Курсове за инструктори в ашанга йога

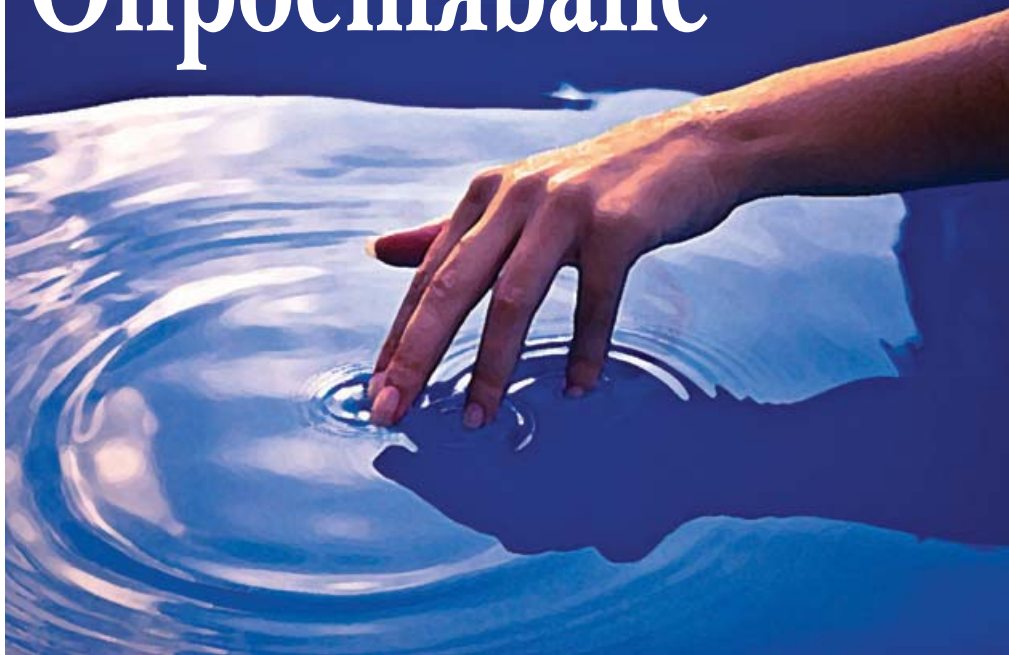
организира Българската ашанга йога академия, която е член на *Yoga Alliance International*. Заниманията са по системата на Шри К. Паттабхи Джойс, като се изискват две години практика и анатомични познания. Завършва се за шест месеца, като общото количество часове е 230.



Новина е сертифицирането на наше студио от страна на най-влиятелната международна организация – *Yoga Alliance*. Йога Дивали ще издаде първите сертификати, признати в цял свят, още в началото на лятото. Интензивното обучение ще е от 28 май до 24 юни и е на принципа на ашрама – с пълно откъсване от обичайния ритъм на живот. Преминават се 200 часа в различни йога дисциплини. Трябва обаче година да сте се посветили сериозно на йога, за да се запишете.



Опростяване



Простичък живот значи *покой и време* за наистина важните неща

Опростяването

Това е процес, в който се отърсваме от много от нещата, които правим, та да имаме време за любимите си хора и занимания. Избяваме се от суматохата от вещи и ангажменти и остава само най-ценното. Но да опростиш не е толкова просто. Това е по-скоро пътуване, отколкото дестинация; и често може да се окаже, че правиш две стъпки напред и една назад.

За циниците, които ще кажат, че нашият списък за опростяване е твърде дълъг, има и кратък – той се състои само от две стъпки.



Определете кое е най-важно за вас.



Елиминирайте всичко останало.

Това, разбира се, не е много полезно, ако не

сте наясно как да го приложите към различни аспекти от живота си, затова следва и подробен списък. Едва ли може да се направи упътване как стъпка по стъпка да опростим живота си, но ето достатъчно на брой идеи, които могат да помогнат на всеки, търсещ по-прост живот. Не всеки съвет ще е приложим лично за вас — просто изберете онези, които ви допадат и ги приложете.

Основни емоционални състояния

Според традиционната китайска медицина те са **седем**

ГНЯВ

Свързва се с **черния гроб**, води до главоболие, виене на свят и често зачервяване на очите, лошо храносмилане. А също така и до диария – при хора, които често спорят и се ядосват по време на хранене.



РАДОСТ

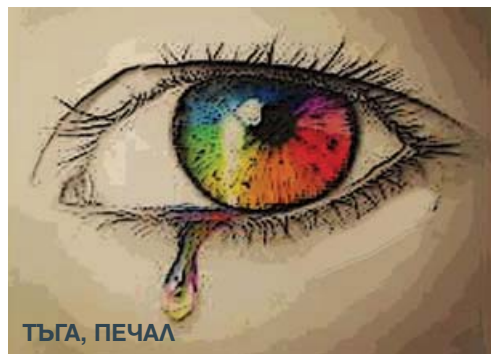
Органът, свързан с радостта, е **сърцето**. Разбира се, всеки би искал да изпитва повече радост в живота си и вероятно звучи странно, че се срещат здравословни нарушения, породени от това. Но проблемите на физическо ниво се проявяват главно при често или твърде силно възнеение или при неочаквани, но много добри новини, които идват като шок. Човек, който постоянно празнува, ходи на много партита и купони, живее прекалено интензивно, макар и привидно положително, всъщност живее в ситуация на стрес. Това би могло да причини сърдечен дисбаланс, тревожност и безсъние. Подобни състояния са резултат от невъзможността на сърцето да почива.

ТРЕВОЖНОСТ

Много често срещана емоция в нашето стресово общество и забързания начин на живот, която може да доведе до изтощаване на **галака**. Това може също да причини смущения в храносмилането, както и хронична умора.

ЗАМИСЛЕНОСТ, НАТРАПЧИВИ МИСЛИ

Постоянното обсебване от мисли върху една определена тема също може да разстрои **галака**, а евентуално и **сърцето**. Може да причини неприятни сънища, свързани със съответната ситуация.



ТЪГА, ПЕЧАЛ

Засягат **белите гробове**, също така предизвикат умора, учестено дишане, плач или депресия.

СТРАХ

Емоцията на страха е свързана с **бъбреците**. Това ясно може да бъде обяснено със ситуация, при която човек изпитва внезапен силен страх и в същото време неконтролирано уринира. При децата се проявява като нощно напикаване, което психолозите свързват с несигурност и безпокойство.

ШОК

Води до отслабване на бъбреците и сърцето. Реакцията на тялото при шокова ситуация е свързана с освобождаване на големи количества адреналин от надбъбречните жлези. Това кара сърцето да отговори със силно сърцебиене, тревожност и безсъние.

История на метода

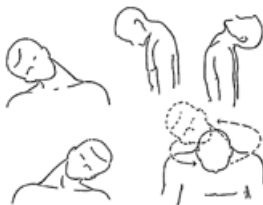
Една от иконите на грижите за това да виждаме пълноценно в наше време е сам **Норбеков**. Част от метода си обаче заимства от пионера в грижите за очите – американския лекар **Уилям Бейтс**. В края на XIX в. той разработва начин да лекува късогледство при децата. Гледали обаче със съмнение на работата му и на практика заради това, че махал очилата им, даже го уволнили от работата му.

Първоначално лекарят залагал на релаксацията и стремел да се работи и живее без очила, после последователите му започнали да допълват техниката с упражнения за очите. Много от тях си ги знаем от йога, затова и тази система често може да срещнете като **йога на очите**, но за западния свят именно Уилям Бейтс е поставил началото.

Сега проблемите на очите са много по-сложни и по-често проявяващи се. Една от болестите на цивилизацията ни например е сухото око. За нея са виновни няколко фактора, включително климатиците в офисите, които работят и слънце като грее например... Пред компютъра окото „забравя“ да мига и това също го изтощава.

Предлагаме ви някои упражнения...

Бавно кимаме



За да изпълните няколкото упражнения, е нужно първо минута, в която да се успокоите. Добре се протегнете, нищо, че сте на работното си място. Затворете очи и започнете да „кимаме“ бавно с глава напред, назад, после на страни, завъртете я във всички посоки. Така освобождаваме напрежението от шийните прешлени, почиат и очите.

Горе-долу



Сега да насочим очи бавно нагоре – към небето, а в нашия случай май тавана... После ги спускаме надолу. Поглеждате и максимално встрани. След това съберете очи, погледнете нагоре вдясно, надолу вляво... Усещате вече, че се успокояват, нали...

Кръжим с очи



Много благост се разлива

в тях и когато започнем да кръжим с очи наоколо – започнете по часовниковата стрелка и след няколко завъртания обърнете посоката. Това ги успокоява максимално, ще почувствате колко умора се е събрала в тях – нещо, което липсва като усещане, докато сме втрещени в екрана на компютъра.

Хитро е по време на това упражнение да затворим клепачи. Така, освен че освобождаваме напрежението в самите очи, масажираме нежно и очните ябълки.

Въображаеми букви

Сега ще се учим да „пишем“ с очи. На стената отсреща започнете да изписвате въображаеми букви – лесно е, просто гвжим очите и създаваме така голямо А, после Б... Опитайте и с цяла гума, насладата се предава неусетно от очите към цялата глава, отпускате се...

Подобно упражнение е да начертаем въображаем пощенски плик, като не забравяйте и капачето му.

Колко е часът?

Сега затворете очи и си представете голям циферблат. Бъдете вие стрелката за секундите и с очи се придвижвайте от единицата към двоицата, от нея към тройката и т.н. Ако

Помислете и върху това

Дисбаланс в чревния тракт

Милиони хора по целия свят несъзнателно създават опасен дисбаланс в чревния тракт с поглъщането на бактерио-прототиращи храни, медикаменти и други „токсични материали“, на които сме изложени на почти ежедневно. Това са антиациди, изкуствени подсладители, „диетични“ напитки и храни, определени марки кисело мляко, ибупрофен, лаксативи, алкохол, одол (Вода за уста) и дори някои марки дъвки, препарати за миялна машина и паста за зъби.



Млякото стресира

Млякото е перфектна храна... за телето. Вижте, молекулите в млякото и млечните продукти са твърде големи за разграждане от човешкото тяло. И те подлагат тялото на стрес, като причиняват възпаление и киселинност, което се трансформира в

ревматоиден артрит, множествена склероза, конгестия на синусите, алергии, Алцхаймер, рак и т.н.



Напълняваме заради токсини

Токсините са в основата на повечето от главните съвременни здравни проблеми. И ако имате токсично натрупване в тялото си поради създаването на възможност за развиване на гнилостни процеси... е, нека просто кажем, че това може да обясни вашето напълняване и други здравни проблеми.



Избягвайте пастъоризацията

Ферментиралите храни са богати на пробиотици и консумирането им ще помогне да се възстанови балансът на цялостната чревна флора. Само избягвайте пастъоризираните верси, тъй като пастъор-

изацията унищожава много от естествено срещаните се пробиотици. Проблемът с консумирането на ферментиралите храни – хората често не ги харесват, не са им вкусни.



Захарта храни лошите

Консумирането на храни, съдържащи захар, подхранват лошите или патогенните бактерии, дрожди, мая и гъбички в червата, които всъщност могат да имат по-силно негативно влияние върху здравето ви, отколкото влиянието на самата захар върху кръвната захар и инсулиновата резистентност. Нещо повече, проучване на *Duke University* гледа още едно доказателство, че *изкуствените подсладители* са дори по-лоши от обикновената захар: съдържат *хлор*, който убива полезните бактерии в червата ви, точно както хлорът в плувните басейни убива микроорганизмите.

„Помислете върху това“
е проект и книга на
Илиана Веселинова
Авторът е консултант
здраве и личностно развитие

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

