

# УНИ

Силата да събъдваме



Брой 117/2014  
година XII  
Цена 3,90 лв.

**ЧЕТИРИ**  
**стратегии**  
за жизненост

Отново  
хоопопоно

Механизмът  
релаксация

Тайджи за  
концентрация

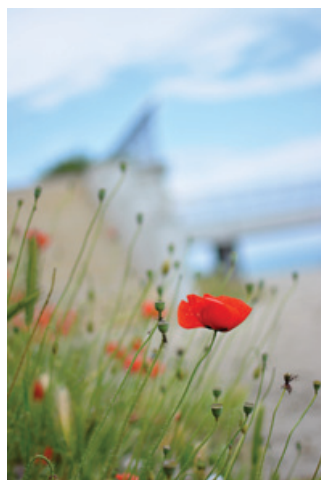


**Това е откъс от списанието.**

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

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





Снимки Деница Дабичева

## Освободете от тревога клетките

От стреса на клетъчно ниво ни освобождават например *дъждовните капки*. Позволете си няколко минути под тях и после ще видите, че носите със себе си лекота-та, дошла от небето.

Също игрите с *деца* – прекрасно пречистващо средство е и просто да построите край детска градина. Ако живеете близо до някоя, сигурно сами сте усещали как веселата глъч ви прегръща и ви прави поразлични. Прекрасно средство да освободим клетките си от стреса е и всяка форма на *творчество*. Всъщност, важното

е да изявим себе си чрез играта, а не да създадем шедьовър. Намерете тебешир и място, празно от коли, и ще усетите силата на това да сте себе си.

Всяко действие на *любов*, насочено към куче, котка, канарче или пък мравка също ни носи тази лекота. Събраното напрежение веднага се преобразува в заряд, който да ни повдигне.

Също и *цветята*... Съумеете ли да се спрете, да усетите финото им послание, клетките започват да дишат. Освобождават се.

# Здравословно светло

За първи път международният форум изложение „Здраве, Щастие, Красота“ е в София



**Надсловът е „Самоусъвършенстване чрез живи храни, без консерванти“**

Организаторите описват форума като тридневен фестивал на здравословния начин на живот, натуралните продукти и личностното развитие. Сред имената от изминалите десет издания на Международния форум изложение виждаме *д-р Людмила Емилова, д-р Георги Гайдурков и Маглен Алгафари*, а гравовете, в които са гостували, са Велико Търново, Пловдив, Варна, Русе и Бургас. Събитието се радва на подкрепа от различни страни, както и на завиден зрителски интерес.

## **Събитието в София ще открие любовта**

Първото софийско издание на форума изложение е в средата на юни – от 13 до 15-и... В централата на Българския червен кръст на 13-и, петък в 11,00 ч ще бъде дадено началото с традиционно ритуално разчупване на лимецова питка, а първата лекция ще бъде изнесена от *Наталия Кобилкина* – основател на Любовна академия.


В изложението участват над 60 фирми и търговци, които представят разнообразни продукти и услуги – натурални кремове, биогримове, български билки, модерни уреди за пречистване на водата и диагностициране. Над 30-има лектори ще говорят на теми, свързани с духовното развитие, правилното хранене и как да поддържаме тялото и ума здрави.

В единадесетото издание лекции ще изнесат *Валери Добрев, д-р Валерий Шакола, Милена Голева и Еленко Ангелов* и много други. За всички дами, гости на събитието, предлагаме демонстрационно гримирание с биокозметика на *Магдалена Роза*, а на щанда на *Рингана* ще се извършва биотерапия за ръце.

## **Отново ще има работилница „Хлябът Наш“**

*Валери Добрев* – изследовател, изучаващ въздействието и еволюцията на човешкото светлинно тяло и съзнание, ще представи своеобразна работилница по ръчно замесване на хляб, наречена „Хлябът Наш“. Ще разкрие някои тънкости, включително

# Ароматът на Прованса



## Юни

Това е месецът на уханната, разцъфнала **лавандула** – затова поемаме към Прованса заедно с Ради и Цецо, или пък в посока на нашите подбалкански лавандулови полета – изберете сами.

Снимка Деница Дабижева

# Силата в тайджу



Точно 50 години е свързан с техниките за концентрация, защита и себеусъвършенстване **Георги Деничин**



Бойните изкуства на Изтока дълбоко бележат живота му. От тях получава осъзнаване за самия себе си – пак те се превръщат и в пътеката, по която да върви; така да помага и на другите.

Сега го свързваме главно с тайджичуан, но всъщност в далечната 1964-а

*джудото се превръща в неговото изкуство. На фона на сегашните състезатели не бях кой знае какво, обяснява сам той, но истината е, че заедно с шепя други младежи са пионери в направление, което се счита меко казано за странно в социалистическа България.*

Стъпката нагоре прави през 1979-а, тогава заминава за Ню Йорк. „Франклин Куонг е моя първи учител, спомня си сега Георги, – но от него на практика у мен не остана нищо, освен уважението ми към него и чувството за вина от това, че не го дооцених като майстор и го напуснах

може би преждевременно.“ Уилям Чен е първият му „истински“ учител. От него научава много неща, които му и помагат, и пречат в развитието... По негов съвет се връща в България и започва да преподава. Тук вече има няколко души, създали свои школи, като сред тях е и Красимир Димитров, който почина през 2013-а. Него Георги Деничин нарича пионер във въвеждането на тайджичуан у нас. Активно обаче се включва в изграждането на образа на това изкуство и сам. Всяка изява пред ученици Георги Деничин превръща от тогава до днес и в урок за самия себе си.

# Пречистване с докосване



## Тао масажът

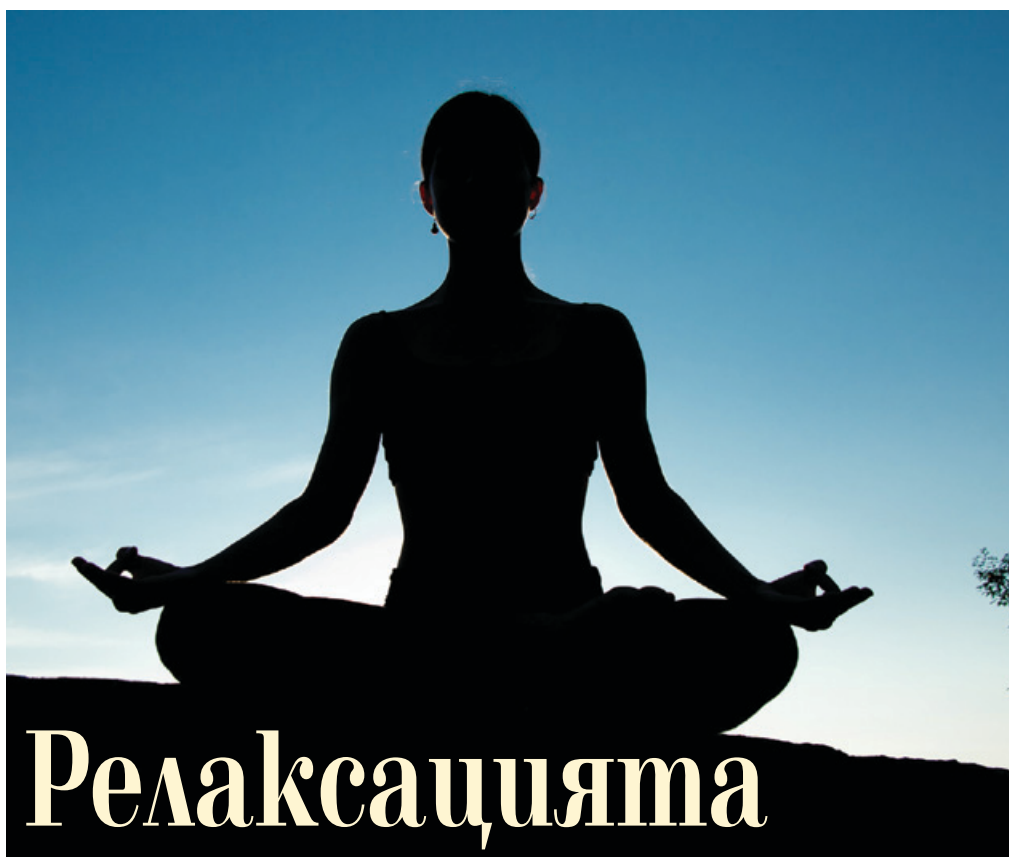
Доставя удоволствие, но всъщност е за зрели хора, уточнява нещо важно Димитър Кръстев. И преди сме ви срещали с него в „Усури“, но за да поговорим за Дуоника, за Чаткалия – уникалните системи, съчетаващи танц и терапия, които Митко сам е сътворил.

Тао масажът също е танц – но на енергиите; но вътре в нас... В случая Митко иска да ни обясни принципа на действие на метод, който е преживял хилядолетия. Философската страна на тази практика отвежда към Универсалното лечебно тао. Именно практикуващите по системата на Мантак Чиа – и това пак е древно познание, което сме наследили, дълбоко изучават проявленията на сексуалната енергия; умениято да надграждат в живота си чрез нея. В това отношение тао масажът е като пречистване за органи и системи – показва ни къде има в нас задръжки, стрес, умора. Води ни към това да изявим още по-добре себе си. Всъщност нека се предадем на усещанията... А Митко ще ни поведе...

**Какви са корените на тао масажа? Откъде произлиза и има ли историческа традиция в прилагането му?**

Тао масажът възниква в древен Китай и се базира на откритията на китайските мъдреци за меридианната мрежа от канали, по която се движи енергията в човешкото тяло. Те са установили огромната сила, заложена в сексуалната енергия и способността ѝ да лекува, да поддържа здравето и да се трансформира в духовна сила. Това е силата, която помага на човека да се извиси до върховете на хуманизма, любовта и просветлението въпреки евентуалните пречки от битов или социален характер.

Има сведения, че в древни времена се е практикувал от майстори даоисти само върху императора и някои висши сановници. И това е разбираемо, като се има предвид, че е било необходимо известно познание за вътрешната енергия и човешкото тяло.



# Релаксацията

## Фундамент на медитацията

*Най-честото оплакване сред встъпващите тук първа в тайнствения свят на медитацията е, че не им се отдава да изпаднат в медитативно състояние или пък, ако го достигнат, скоро след това заспиват. В йога се казва, че необходима и задължителна предпоставка за навлизане в дебрите на медитацията е овладяването на дхарана – способността да се концентрираме. За да развием обаче умението за концентрация, е нужно да успокоим ума, да приведем в спокойно състояние нервната система, чиято мрежа се разстила по цялото ни тяло. И тук на помощ идва релаксацията – способността да се отпускате съзнателно.*

## Портата към райската градина

Само когато приведем ума в покой и стигнем до онова състояние, което напомня на момента, в който се събуждаме, но сме все още сънени, само там, в това пространство, е възможна същинската медитация. Там е пролуката, в която е портата към райската градина, в която можем да засеем семената на своите желания и цели. Това е нашият „Сезам“! Пътят, който ни отвежда до съкровищницата, е способ-



# По-малко храна

Зад затлъстяването  
стоят проблемите с  
ощущаването

## Картинката на един затлъстят свят

Многото килограми са белег на съвременния човек. Те са част от модерния начин на живот във всеки един смисъл. Разпадът на традиционното общество сякаш освободи процеси и явления, за които дълго смятахме, че ни дават свобода. Същото важи и за виртуалния свят, който създадохме с помощта на интернет и технологиите. Но в наши дни човек е по-самотен. По-дебел. А тези две неща са свързани. Доказва го фактът, че планината здравословна информация не помага да сме фит. Понякога задълбочава проблема с още депресии, още объркване. Затова ви предлагаме тази пътечка – първо да разберем себе си, а после да отсеем важното от фактите за здравословност на един или друг продукт. Да намерим себе си, а с това и правилната линия на живота си. Тогава килограмите ще изчезнат. Ще се завърне **щастие**то.

## Генни мутации обясняват много килограми

Може да се е започнало като една безобидна игра, в която хрускаме чипс, добавяме към киното и пуканки... Разбира се, обилно сме ги посолчили преди това. Като прибавим обаче промените в околната среда и непрекъснато заливащата ни информация за полезност на едни храни и вредност на други, резултатът е налице... В стремежа си да се храним здравословно, твърде често допускаме грешката да предлагаме грешното меню на своя организъм. Британското научно списание „Нейчър“ го твърди и по отношение на прехвалените омега-3 мастни киселини. Въпреки че те влияят добре на сърдечносъдовата система, могат да ни причинят проблеми с килограмите. Проблемът се появява, когато определен ген мутира. Мутацията дезактивира напълно рецептора, който стимулира производството на инсулин и отделянето на хормони на засищането, които убиват апетита.

# Свърхинтелектът

## мравка

Всяка една е частица от  
организъм с неограничени  
способности

### Лятото ни прави изследователи

*Една от чудните идеи е да видим как живеят мравките. Еднакво интересно е за малки и големи. А наистина си заслужава да ги изследваме... Много известни хора са черпели вдъхновение от тях. Проучвали сме навиците им като деца, всеки е предизвикал поне една мравчена битка, като първо е пленил някоя, а после я е пуснал сред „чужди“... От мравките имаме какво да научим. Цяла студия за тях е написал например Иван Лазаров, известният наш скулптор. Колкото е постигнал в изкуството, толкова и в наблюдението на мравките, което било негово хоби. Всъщност, когато е с научна цел, наблюдението на мравки си има име – мирмекология, от гръцкото мирмек, което значи всъщност мравка.*

### По-стари са и от човека

Може да се каже, че са тук от сътворението на света. Човекът всъщност е заварил цивилизацията им такава, каквато я знаем и днес – мравките владееят площи от повърхността на земята, разпореждат се с тях... Всъщност цели 50 хил. години, преди да се появим ние, мравките вече са отглеждали земеделски култури за прехраната си. Невероятно, нали!

Всяка една мравешка общност е, меко казано, огромна. А отделната мравка не притежава мозък, дори колкото песъчинка... Затова и на тях гледаме повече като на един свърхорганизъм, в който обаче отделните клетки са живи същества, индивиди. Редът, организацията, действията, които извършват, потвърждават, че са споени помежду си, здраво са свързани. Просто все едно да изпратите ръката си до съседната стая за кутията

# БАЛИ

## Да преживееш **тишината**

*Замисляли ли сте се някога,  
че не сте преживявали  
тишината?*

Дори първият ви дъх е свързан със силно изплакване – добре дошли в света на шума! През целия си живот сме заобиколени от нехармонични звуци, създадени от човешкия ум – шума на големия град, радиото, телевизията, кухненските уреди, сешоарите...

Замисляли ли сте се колко много ни пречи това да чуем собствения си вътрешен глас! Да чуем ТИШИНАТА! Да я преживеем... Да усетим нейната хармония.

Ето това се случва с нас в Бали! В Деня на тишината...

### Говорим, говорим, говорим...

Нашата прекрасна група се подготвяше за това преживяване – питахме се какво ли са 24 часа, без да се говори? Та ние само това правим – ГОВОРИМ... И нитога не слушаме другите. Говорим, за да чуем собствения си глас, мисли, чувства – говорим безспир... Интересуваме се само от себе си – това е нашето мило, любимо его! И никога не сме в тишина ☺.

И ето ни сега сред тишината на Бали! Песен на птици, шум на море, аромат на орхидеи и лотоси. Дари падащите листа издават нежен звук. Природата ни говори! Бог ни говори! С много любов ни нашепва нежни слова! Това е неговата божествена симфония от звуци, изразяваща пълната хармония на нашата планета.

Живеем сред такава хармония, а сме толкова нехармонични – не е ли парадоксално?

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

**Чети каквото обичаш!**

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

