

ВЗЯТЬ БЫКА
ЗА РОГА

страница **4**

ИСЦЕЛЕНИЕ
ЭНЕРГИЕЙ

страница **6**

ВОЛШЕБНЫЕ
ЗВУКИ

страница **12**

ОТ РЕДАКЦИИ



ВРЕМЯ ЕДИНЕНИЯ

15 марта 2009 года в Ростове во второй раз пройдет Общедонской фестиваль эзотерики, психологии и целительства «Мерцающий огонь». Организатором является центр «РЕЗОНАНС» при информационной поддержке газеты «ПЛАНЕТА ИНДИГО» и веб-портала «РОСТОВ ЭЗОТЕРИЧЕСКИЙ». В фестивале примут участие крупнейшие школы и центры Ростова и области и множество практикующих специалистов: психологи, педагоги, арт-терапевты, астрологи, нумерологи, маги, целители, космоэнергетики, биоэнерготерапевты и многие другие.

Главной целью для всех нас является возможность встретиться и пообщаться, на других посмотреть и себя показать. Мы не ставим оценок и не вешаем ярлыков. Каждый участник фестиваля сможет рассказать о себе внушительной аудитории, а каждый гость получит исчерпывающую информацию обо всем, что происходит в городе в сфере психологии, эзотерики и самопознания, сможет выбрать, к какому специалисту обратиться за консультацией, в каком центре пройти обучение и какой семинар посетить. Не упустите этот уникальный шанс!

ПОДПИСКА на «ПЛАНЕТУ ИНДИГО»
по тел. (863) 26-81-000
и e-mail: planetaindigo@mail.ru.

>>> Людмила Кузьмина,
главный редактор

СЕМИНАРЫ

СЕМИНАРЫ В РОСТОВЕ

Центр «РЕЗОНАНС»:

15.03 II Общедонской фестиваль эзотерики, психологии и целительства «Мерцающий огонь».
Тел. (863) 221-66-78, www.ezorostov.ru

6-8.02 – авторский тренинг Дмитрия Шарко (Москва) «ПСИФОРМЕР», новейшая техника изменения реальности к лучшему! Вы сможете трансформировать физическую и душевную боль в энергию намерения для достижения ваших целей.
Тел. (863) 26-81-000, www.ezorostov.ru

7-8.02 – презентация и двухдневный семинар «Синтез ФА». Суть семинара – приспособление человека к жизни в новых условиях.
Тел. (863) 221-66-78, www.ezorostov.ru

7-8.02 – первая ступень курса НЛП «Знакомство с НЛП и основы коммуникации». На семинаре вы сможете ближе познакомиться с НЛП – наукой, главной целью которой является изучение и развитие человеческого совершенства, а также приобрести конкретные поведенческие навыки, необходимые в повседневной жизни.
Тел. (863) 221-66-78, www.ezorostov.ru

21-22.02 – тренинг «ТАНЕЦ ЖИЗНИ» (ведущая Светлана Малько). Откройте уникальность своего собственного танца, прикоснитесь к внутренней энергии, гармо-

нии и сексуальности, осознайте, как танец отражает вашу жизнь. Тренинг для мужчин и женщин, желающих узнать и принять себя, доверять своему телу и пользоваться его мудростью.
Тел. (863) 221-66-78, www.ezorostov.ru

Тренинг «МАСТЕР ПРОЩЕНИЯ» (автор и ведущий – психотерапевт Николай Справцов). 3 ступени: благословение на прощение, посвящение в мастера и посвящение в мастера-учителя прощения.
Тел. (863) 221-66-78, www.ezorostov.ru

Тренинг «УСИЛЕНИЕ ЖИЗНИ» – практика повышения уровня личной силы. Его цель – увидеть, куда уходит жизненная энергия, определить основные причины ее потери, научиться сохранять свою личную силу, научиться усиливать себя.

21.03 – семинар «ИСЦЕЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ» от Стива РОТЕРА и ГРУППЫ. Сертифицированный тренер организации Lightworker Елена Давыдова (Москва) покажет упражнения по активации чакр от Стива Ротера и Группы; глубинный контакт; упражнения и медитацию по работе со страхами; упражнения на активизацию сексуальной и сердечной энергии; мощную технику по установлению контакта с заболеванием; практики по избавлению от негативной энергии и наполнению энергией Вселенной.
Запись на семинар и индивидуальные сеансы: тел. (863) 26-81-000, www.ezorostov.ru

УТЦ «ШКОЛА УСПЕХА»:

9-12.02, 19:00-22:00 – «Тренинг развития харизмы»
15.02, 13:00-18:00 – «Психологический приворот»
16-20.02, 19:00-22:00 – «Тренинг внутренней свободы»
23-27.02, 19:00-22:00 – «Тренинг эмоционального контроля»
21,22,28.02, 1.03, 13:00-17:00 – «Хозяин жизни»
Адрес: пер.Крепостной, 131, оф.35; тел. (863) 2-276-276, www.shkola-uspeha.boom.ru

Школа ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН
Семинары I-III ступени (инструктор Екатерина Николаевна Иванова).
Тел. 8 (905) 451-04-32, www.zyqigong.ru

Школа Валерия СИНЕЛЬНИКОВА
28.02-1.03 тренинг «Рождение счастливой семьи» (Мисюрова С.А.)
Руководитель ростовского филиала Школы Синельникова – Зинаида Ивановна Заблочная.
Тел. (863) 233-96-88, 8 (928) 107-11-90, www.v-sinelnikov.com

Медицинский центр «МАРИЯ»
1.03 – «Штайнеровские чтения».
Тел. (863) 267-08-68, www.oomaria.narod.ru

Сеансы космоэнергетики
Тел.: 8 (904) 509-61-55, www.cosmic-energy.narod.ru; тел.: 8 (908) 511-53-59

ГОРОДСКИЕ НОВОСТИ

МАГИЯ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

В магический день зимнего солнцестояния 21 декабря в центре «РЕЗОНАНС» Александр Заметин (Аменх) дал старт новому проекту «Магия в вопросах и ответах». Подобные встречи будут теперь проходить в «РЕЗОНАНСЕ» регулярно.

Аменх известен как специалист по вавилоно-шумерским магическим практикам; неудивительно, что он немало рассказал о характерных для этой древнейшей системы представлениях об устройстве Мироздания, о Высшей Иерархии, которой принадлежит оперативная власть во Вселенной, и о других силах, с которыми сталкиваются маги.

Подробнее о работе мага можно узнать из книги «Путь в Неберу. Книга 1000 имен».



ЭЗОТЕРИКА И МАГИЯ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

10 января в центре «РЕЗОНАНС» состоялась вторая регулярная воскресная встреча Александра Заметина (Аменха) со слушателями.

Александра регулярно спрашивают о таких современных системах как космоэнергетика и Визардика. По его словам, каналы и модуляторы – это те же боги, к которым обращаются маги и шаманы всех времен. Но магические техники не требуют посвящений, а личная энергетика не имеет значения: работает код, заключенный в заклинании. Посвящение же открывает доступ к определенным возможностям, возвращение их себе. Возвращение Домой.

НЕГАТИВНЫЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ

11 января в центре «РЕЗОНАНС» состоялась встреча с народным целителем России Галиной Кошелевой. Мастер рассказала о негативных энергетических воздействиях в повседневной жизни, таких как сглаз, порча, проклятие, и напомнила о народных способах защиты от них. В ходе лекции она дала несколько полезных советов, как очистить дом от негативной энергии и в домашних условиях сделать оберег от нечистых сил. Галина Кошелева является преемницей профессиональной народной ведуньи Наины Владимировой и практикует уже много лет. Для желающих целительница проводит индивидуальные занятия.



ОСНОВЫ БИОЛОКАЦИИ

18 января на базе центра «РЕЗОНАНС» Галина Кошелева провела занятие, посвященное основам биолокации. Галина Армаисовна рассказала слушателям об инструментах, которые применяются в биолокации. Древнейшим является лоза, с помощью которой по сей день в деревнях ищут воду. Наиболее прост в эксплуатации маятник: им может быть специальный металлический грузик, ограниченный кристалл или даже кольцо, подвешенное на нитке. Маятник удобно носить с собой и использовать вне дома для диагностики предметов и продуктов при покупке. Профессиональным инструментом является биолокационная рамка, которая незаменима при диагностике жилья или состояния здоровья человека, в поиске любых предметов и в получении нужной информации. Для того, чтобы рамка «слушалась» своего хозяина и отвечала на его вопросы, необходимо пройти особое посвящение или практиковаться в течение нескольких лет. Но, в целом, биолокация доступна всем желающим.

В ГОСТЯХ У САИ БАБЫ

2 января ученики и просто интересующиеся духовными практиками собрались в музыкальной школе им. Кима Назаретова на лекцию инструктора Школы Чжун Юань цигун Екатерины Ивановой. Екатерина Николаевна рассказала о своем путешествии в ашрам Сатхи Саи Бабы в Путтапарти, благословила всех присутствующих свяченным пеплом вибхути и провела медитацию для раскрытия сердца.

По ее словам, в своих ежедневных лекциях Бхагаван подчеркивает: каждый человек в повседневной жизни может испытывать кратковременное состояние просветления. Но для того, чтобы оно стало постоянным, есть два пути: путь преданности естественен для людей Востока с открытым сердцем, подобным детям в своей вере; путь мудрости считается сложным и больше подходит западным людям. Он заключается в преодолении силы своего ума (через практики равновесия, знания об устройстве Мироздания и постоянную медитацию) и в открытии духовного сердца. Открытое сердце – это сформировавшаяся бодхичитта, одинаковая любовь и сострадание ко всему живому.



НАБОР В ГРУППЫ ЙОГИ «РЕЛАКС»

Группа для взрослых: работа с позвоночником, суставами и внутренними органами, обучение релаксации, медитации и работе с энергетикой, программа «Найи свою вторую половинку» и психологическая консультация.
Группа для детей: игровая форма обучения, выравнивание осанки, изучение принципов правильного питания, поведения, режима дня, релаксации.
Тел.: 8 (908) 518-69-15, 8 (903) 433-67-74.

Гадание. Таро. Устранение негативного воздействия. Коррекция ситуаций.
Изготовление амулетов, талисманов, оберегов. Помощь в исполнении желаний.
Тел. 8 (908) 510-20-92, Алена.

ФЭН-ШУЙ В НОВОМ ГОДУ

Новый год в центре «РЕЗОНАНС» открылся 4 января лекцией главного редактора газеты «ПЛАНЕТА ИНДИГО» и консультанта по фэн-шуй Людмилы Кузьминой на тему «Фэн-шуй в новом году». Она рассказала о наиболее известных в России школах фэн-шуй: это Школа Форм, Школа Компаса, Школа Летящих Звезд и Школа Девяти Дворцов, и каждая имеет свои тонкости, которые необходимо учитывать. По мнению Людмилы Кузьминой, «искусство фэн-шуй намного шире умения правильно расставить по углам китайских болванчиков». Вторая часть лекции была посвящена тенденциям года Быка с точки зрения взаимоотношения элементов и карты Летящих Звезд. Особый интерес слушателей вызвала информация о видах деятельности, которые будут наиболее успешны и прибыльны в 2009 году, а также о благоприятных и неблагоприятных компасных направлениях этого года.



СЛАВЯНО-АРИЙСКИЕ ВЕДЫ

В каждом из нас рано ли поздно пробуждается интерес к своим корням, к истокам национальной религии и культуры. Приобщиться к древней мудрости Вед 18 января в центре «РЕЗОНАНС» смогли слушатели лекции ведун Райберы Бадридар. По его словам, богом в ведической традиции является тот, кто может учить, вести за собой и контролировать. Вопреки распространенному мнению, никакого многобожия не существует: Бог один, но у него миллионы лиц.

Согласно Ведам, на Земле существует 9 уровней разной плотности. Даже те, кого мы считаем богами, могут «пасть» на 6 уровень, где все в десятки раз плотнее, тяжелее и длительнее, чем на нашем, 9 уровне. Но это не является наказанием в нашем понимании: никто никого не наказывает, все просто проходят уроки. «Вечность не может осудить мгновение».



ПОСИМОРОНИМ?

24-25 января в ДК «Роствертол» центр «РЕЗОНАНС» провел авторский семинар-тренинг Ирины Гутеевой «Симорон: 1 ступень – расширенная». Семинар прошел весело и непринужденно. Участники играли и развлекались, незаметно для себя усваивая базовые симоронские техники. Симорон дал многим присутствующим возможность сбросить груз обыденности и штампов, принять себя такими, какие они есть, восхищаться собой и реализовывать свои планы, не «заморачиваясь» на мелочах.

ХАРИЗМА: ВАШЕ СЕКРЕТНОЕ ОРУЖИЕ

Сколько усилий приходится совершать, чтобы понравиться человеку, вызвать у него доверие и желание поддерживать контакт! А ведь есть люди, которые с первой секунды вызывают к своей персоне повышенный интерес. Секрет таких счастливиц – это харизма, феномен всеобщего обожания. Харизматичный человек словно магнитом притягивает к себе людей, он всегда в центре внимания. Чтобы стать таким, необходимо желание, работа над собой и владение специальными техниками, которые можно освоить в «ШКОЛЕ УСПЕХА» на «Тренинге развития харизмы».

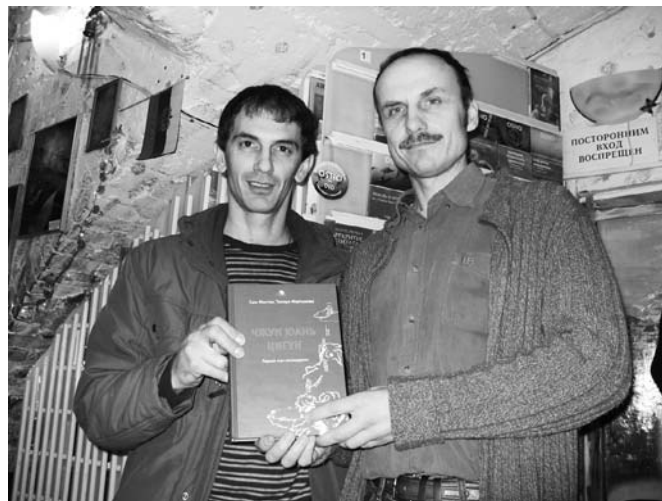
В начале декабря «ПЛАНЕТА ИНДИГО» побывала на этом тренинге и поинтересовалась впечатлениями других участников. Дмитрий: «Я узнал, что интересен не только сам себе. Да и для себя многое систематизировал». Александр: «Я вспомнил то, что было во мне, но давно погасло». Юлия: «Появилось ощущение уверенности в себе, поднялась самооценка». Елена: «Тренинг дал возможность почувствовать себя уверенной и яркой. Чувствую себя другим человеком!»

ДАОССКАЯ ЙОГА И ЦИГУН

Школа Чжун Юань цигун, очень популярная в России, относится к внутренним стилям цигун и происходит от «даосских практик бессмертия». Об этом 25 января в центре «РЕЗОНАНС» рассказал инструктор по цигун и даосским практикам, психолог Сергей Кицын.

Цигун основан на таких краеугольных понятиях китайской метафизики как понятие Дао (единство, целостность) и Инь и Ян (две равные и взаимосвязанные силы, которые характеризуют все и присутствуют во всем). Основа даосских практик – создание баланса энергий Инь и Ян.

Позы цигун и восточных единоборств призваны стимулировать основные энергетические каналы, меридианы и основные органы, которые определяют эмоциональное состояние человека. Состояние этих органов можно регулировать также с помощью соответствующих им цветов, звуков, природных элементов. Главное – помнить, что наши представления определяют наши способности и возможности.



Филиал школы г. Санкт-Петербурга в Ростове-на-Дону
+7-908-517-23-16 +7-928-139-32-23
www.transurfing.ru transurfing-rnd@mail.ru



ФЭН-ШУЙ

ВЗЯТЬ БЫКА ЗА РОГА!

Рэймонд Ло,
мастер фэн-шуй (Гонконг)

26 января 2009 года начинается год Быка. Он представлен элементом Земли, сидящей на Земле. Земля-инь наверху — это сад, символ гармонии, мира и расслабления. Бык внизу органично вписывается в эту идиллическую картину. Ожидается, что такие братские отношения элементов года позволят изменить международные отношения и принесут в них гармонию и мир. Это год исцеления, лечения и восстановления после войн, стихийных бедствий, финансового цунами 2008 года. Это время для поиска компромиссов, мирного урегулирования вопросов между различными культурами и религиями. Понимание того, что Земля — наш общий дом, даст возможность достичь некоторого успеха в решении проблемы глобального потепления. Темой года должна стать забота о нашей планете. Наибольшее внимание будет обращено на «земные» аспекты, такие, как проблемы жилья, восстановление, реконструкция, проблемы сельского хозяйства, землеустройства и экологии.

Бык — это зимняя Земля без поддержки Огня, слабая и нестабильная, что может навлечь бедствия, связанные с землей. Кроме того, Бык входит в серьезную астрологическую конфигурацию «тройное земное наказание». Встреча трех земных животных — Быка, Козы и Собаки — может вызвать серьезные проблемы, связанные с землей: обрушение зданий, землетрясения, оползни, падение со зданий, несчастные случаи при занятиях горнолыжным спортом, скалолазанием, спелеологией, происшествия в тоннелях и т.п. Это скрытая опасность, которая может вызвать дисгармонию, фрустрацию, озабоченность, раздражение или скрытую болезнь. Поэтому людям, родившимся в год Быка, Козы или Собаки, рекомендуется в этом году носить брелок или кулон с изображением Крысы. Следует учесть, что для более надежной оценки состояния в году Быка рекомендуется более точный анализ по системе Четырех Столпов Судьбы. Отношения столкновения с Быком или наказания могут воздействовать на каждого, у кого соответствующие элементы находятся в Столпе года, месяца, дня или часа рождения.

Это год дальнейшего охлаждения экономики, но с признаками большей стабильности и спокойствия, которые способны сформировать тенденцию роста на фондовом рынке. Год Быка будет благоприятствовать развитию отраслей, которые относятся к элементам Дерева и Огня. Земля символизирует деньги для отраслей дерева, таких как лесничество, производство мебели, тканей, индустрия моды, бумажная промышленность, издательское дело,

газеты и журналы, защита окружающей среды. Огонь порождает землю, поэтому новый год сулит активную деятельность в отраслях огня: это финансы, индустрия развлечений, энергетика, электроника, добыча нефти и газа, развитие нетрадиционных способов выработки энергии и др.

В неблагоприятном положении окажутся отрасли Воды и Металла. Водные отрасли включают судоходство, транспорт, туризм, коммуникации, производство напитков и т.д. Отсутствие Огня в 2009 году показывает, что эти отрасли не будут прибыльными. К отраслям Металла относятся высокие технологии, компьютерный бизнес, банковское дело, косметология, автомобильная промышленность и т.д. В 2009 году нет элемента Дерева, который символизирует деньги для Металла, но Земля порождает Металл, поэтому этот год подходит для долгосрочных инвестиций в отрасли Металла.

Землю представляют недвижимость, жилье, строительство, горнодобывающая промышленность, страхование, гостиничный бизнес и т.д. Для этих отраслей год будет активным: в Быке скрыты Вода и Металл, которые символизируют деньги и производительность для отраслей земли. Однако наличие двух элементов Земли означает высокую конкуренцию, которая не позволит получить прибыль.

Из года в год подвергаются изменениям и энергии фэн-шуй. Необходимо наблюдать за перераспределением хороших и плохих энергий в начале каждого года, чтобы принять необходимые меры, если негативные энергии приходят в важные места дома или офиса. Желтая Пятёрка, символ неудачи, находится на севере. Если здесь расположены спальня или входная дверь, рекомендуется повесить там металлическую музыку ветра для рассеивания вредной энергии. Двойка, несущая болезни, будет на западе. Уменьшить ее влияние поможет связка из шести металлических монет. Еще одна вредная звезда 3, связанная с кражами, прилетит на северо-восток. Чтобы избежать опасности, положите в этом секторе лист красной бумаги. Чтобы избежать скандалов, которые сулит звезда 7, поставьте на востоке три ростка бамбука в стеклянной вазе. Великий Князь (Юпитер) в 2009 году находится на северо-востоке; в этом секторе не рекомендуется беспокоить землю, строить и делать ремонт, а также работать, сидя лицом на северо-восток.

По материалам www.feng-shui.ru.

◆ фэн-шуй-аудит дома и офиса
◆ анализ совместимости помещения и его обитателей
◆ коррекция негативных факторов
◆ Ба Цзы (Четыре Столпа Судьбы)
◆ выбор благоприятной даты

тел. (863) 26-81-000, e-mail: planetaindigo@mail.ru

НУМЕРОЛОГИЯ

ИМЯ ВЛИЯЕТ НА ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ

Астрологи давно заметили, что одни имена словно магнитом притягивают поклонников, а другие держат всех кавалеров на почтительном расстоянии от потенциальной невесты. Почему?

Известно, что в звуковых вибрациях каждого имени отражаются энергии различных планет. Например, в именах Александра, Алла, Вера, Лолита, Оксана, Ольга и Тамара звучат вибрации Солнца. Девушки с этими именами кажутся интереснее и ярче многих своих подруг. Совсем иное настроение создают имена Анастасия, Лада или Нонна. В них

Таня, Тата, Танюша, Танюха, Танечка, Танюшечка. Сверяясь с таблицей, замените цифрами все буквы в этих именах и сосчитайте их сумму.

Татьяна = $2+1+2+3+6+6+1=21=3$, Марс.

Таня = $2+1+6+6=15=6$, Венера.

Тата = $2+1+2+1=6$, Венера.

Танечка = $2+1+6+6+7+3+1=26=2+6=8$, Уран.

Танюша = $2+1+6+5+8+1=23=2+3=5$, Юпитер.

Танюха = $2+1+6+5+5+1=20=2+0=2$, Луна.

Танюшечка = $2+1+6+5+8+6+7+3+1=39=3+9=12=1+2=3$, Марс.

Солнце	Луна	Марс	Меркурий	Юпитер	Венера	Сатурн	Уран	Нептун
яркая лич-ность	домашний, изменчивый человек	самостоятельная активная личность	общительный интеллект	начальник	симпатичный, красивый человек	холодная строгая лич-ность	альтруист, авантюрист	загадочная личность
1	2	3	4	5	6	7	8	9
А	Б	В	Г	Д	Е	Ё	Ж	З
С	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р
С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ
Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я			

доминирует Луна, поэтому носительницы этих имен всегда интригуют своей переменчивостью и поэтичностью.

Меркурианские имена даруют повышенную общительность и разговорчивость; таковы, например, Жанны, Зои, Раисы и Риты. А вот Маргарита – совсем другое дело, в этом имени слышен голос богини любви, Венеры. С ней также связаны Елизавета, Кристина, Любовь и Светлана. Представляйтесь при знакомстве полным именем: это увеличит шансы на успех.

А вот марсианские имена Антонина, Валентина, Валерия, Наталия, Татьяна заставляют своих обладательниц проявлять недюжинное мужество и смелость – качества, которые способны оттолкнуть кавалеров. Вспомните хотя бы любовное письмо Татьяны к Онегину и его холодное нравоучение в ответ! Тут уж лучше не искушать судьбу и называть свое имя в уменьшительно-ласкательной форме.

Сделать это вам поможет нумерология – наука о скрытых числовых вибрациях слов и календарных дат. Чтобы определить наиболее благоприятную для продолжения знакомства форму имени, выпишите на отдельном листке бумаги все возможные варианты. Например: Татьяна,

Представляясь парню Татьяной или Танюшечкой, девушка как бы программирует себя на необходимость постоянно быть в отношениях с ним очень активной и инициативной особой. Назвавшись Таней или Татой, она усиливает любовные нотки в дальнейших взаимоотношениях, хотя, разумеется, это может оказаться и братская, и отеческая любовь. Имя Танечка предполагает во взаимоотношениях максимум альтруизма и свободы, Танюша устанавливает дистанцию в отношениях и звучит чуточку покровительственно. Зато грубовато-фамильярное имя Танюха словно «одомашнивает» человека, потому что соответствующая ему Луна означает в астрологии дом и домочадцев.

Просчитав варианты своего имени, не забудьте «просчитать» и своего героя: как только ваши отношения станут доверительнее, стоит найти для него уменьшительное, соответствующее числу Луны или Венеры, – это поможет ему подсознательно настроиться на романтический лад.

www.numerologija.moy.su

Узнайте свой личный нумерологический код года! Настройте свой ритм!

Тел. 8 (904) 343-46-08, 8 (928) 184-38-05



**Обучающие семинары по
практикам Международной
Системы Целительного Дао.
Базовый курс (диплом).
Целительная любовь. Даосский
эротический массаж. Традиционная
рэйки-терапия. Обучение.
Тел. 8 (909) 425-70-96**



**Приглашаем вас на уникальный курс
по дыхательным практикам
3-8 февраля**

Дыхание приводит в равновесие ум и тело.
Это секрет жизни, о котором мы забыли...
+7 (951) 849-7174 +7 (988) 544-4883

ИСЦЕЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ



Стив Ротер и Елена Давыдова.

Елена Давыдова,
тренер-метафизик организации Lightwork-
er под руководством Стива Ротера (Москва)
expert_effectiv.livejournal.com

Вся информация о нашем организме и положении дел в жизни содержится в энергетических центрах – чакрах. Если энергия протекает в теле легко, трудностей во взаимоотношениях, недостатка любви, проблем со здоровьем в нашей жизни просто не существует. Но если в какой-то сфере жизни (профессиональной, семейной, сексуальной) и в состоянии здоровья существует проблема, значит, в чакрах нарушено течение энергии и возникли энергетические блоки.

Когда в жизни возникает трудность, и мы ее не решаем, закрывая глаза на сложную ситуацию, со временем она может перерасти в заболевание. Каждая чakra отвечает за определенную зону в нашей жизни; сердечная чakra Анахата отвечает за отношения с людьми – родителями, любимыми, друзьями и детьми. Обиды нарушают течение энергии в сердечной чакре, и в ней образуется энергетический блок.

Из практики: Марина рассталась с молодым человеком, но сохранилась обида, что ожидания не оправдались. Марина несколько лет не общалась с этим человеком, но эмоции были настолько сильны, что забирали массу

душевных сил, а новые отношения создать не получалось. Она анализировала, старалась понять и простить, боль немного отступала, но возникала вновь.

Для того, чтобы отпустить ситуацию и перестать снабжать энергией, нужно написать письмо молодому человеку, которое она не будет ему отправлять. Цель письма: высказать до конца всю обиду, нереализованные ожидания, ВСЕ, что хотела сказать, но не смогла. Письмо нужно писать до тех пор, пока не почувствуете облегчение: несколько дней или месяц.

Впечатления Марины от использования данной практики: «Результат появился в ближайшие дни, боль утратила накал той силы, что был раньше. Написание письма и проживание эмоций до конца, дало огромный толчок на пути к прощению и принятию ситуации».

Горловая чakra – вишудха, отвечает за умение вслух выражать наши чувства и за выражение творчества в нашей жизни. Если мы боимся высказывать другим людям, что мы чувствуем, то со временем возникают проблемы с горлом: частые простуды, боли в горле и ангины.

Личный опыт: Могу рассказать о себе 12-летней давности. У меня часто болело горло, и был период в жизни, когда ангина сменяла ангину. Проблема была очевидна: я с трудом могла выразить свое недовольство или ощущение дискомфорта. Считала, что не позволительно высказывать свою «слабость»,

существовал страх обидеть других людей. Пришлось учиться, как можно высказывать свои чувства, не обижая при этом других. Для этого нужно всего лишь говорить от своего лица, не затрагивая личность собеседника. Если человек вас обидел, не нужно обвинять его во всех смертных грехах, просто расскажите о своей реакции на ситуацию: «Знаешь, мне очень обидно слышать такие слова. Они меня ранят!» Заметьте, вы ни слова не сказали о другом человеке, просто передали свои чувства. Как только я научилась применять в жизни этот способ, проблемы с горлом исчезли.

А что делать, если заболевание достаточно серьезное? И в этом случае можно исправить ситуацию. Любое заболевание нам для чего-то нужно! Именно мы своим намерением удерживаем заболевание в теле. Стоит понять, ДЛЯ ЧЕГО нам нужна эта болезнь, как она постепенно начинает уходить. В этом случае эффективна медитация-установление контакта со своим заболеванием. Расположитесь в спокойном месте, представьте заболевание в виде животного или другого существа и задайте ему вопрос: «Для чего ты мне нужен? Что дает мне эта болезнь?»

Из практики: У Юли более 10 лет было серьезное заболевание дыхательных путей. Лечение традиционными методами и гомеопатией приносило временные и незначительные улучшения. Используя медитацию, Юлия получила ответ от своего подсознания и осознала, что заболевание давало ей ощущение особенности: о ней забылись, ее любили. Но как только она поняла, что сама удерживает заболевание, боится с ним расстаться, оно начало уходить из ее жизни. С каждым днем ей становится все лучше: осеннее ухудшение ушло, нет хрипов в легких, снялось стабильное воспаление.

Самое главное – осознать ситуацию на фазе «трудности» в жизни, не доводя ее до хронического заболевания. Как только мы начинаем решать проблему, нормализуется течение энергии в чакре, и жизнь меняется к лучшему!

СПРАВКА

Страхи, тревоги, сильная концентрация сил на потребностях выживания и материальных нуждах – это дисгармоничная работа корневой чакры Муладхары. Трудности с выражением сексуальности, отсутствие радости в жизни, сложности в выражении творческих способностей – дисгармоничная работа сексуальной чакры Свадхистаны. Трудности с выражением своих границ, самоопределением – дисгармоничная работа чакры солнечного сплетения Манипуры.

21 марта состоится семинар Елены Давыдовой «ИСЦЕЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ».
Запись по тел. (863) 26-81-000.

приложение к ПЛАНЕТЕ ИНДИГО

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

№ 3 / февраль 2009/

ХОРОШАЯ ПОГОДА -
ВНУТРИ НАС!

страница **8**

АЮРВЕДА:
3 ДОШИ

страница **9**

ЙОГА - ПУТЬ ОСОЗ-
НАННОГО РАЗВИТИЯ

страница **11**

ОТ РЕДАКЦИИ

Уважаемые читатели «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»!

Поздравляю вас с наступившим Новым 2009 годом! Желаю вам крепкого здоровья и счастья! Помните, что здоровье дает огромную свободу. Осознайте, что вы достойны быть свободными от болезней, страхов, лекарств, врачей, старости. Будьте здоровыми в душе, мыслите как здоровый человек, высказывайтесь как здоровый человек, поступайте как здоровый человек. Здоровым быть престижно, естественно и божественно!

По вопросам рекламы и сотрудничества обращайтесь по тел.: **(863) 256-05-77**
и e-mail: **tt-nt@yandex.ru**

Татьяна Нестеренко,
редактор приложения
«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

ДОВЕРЬТЕСЬ ПРИРОДЕ

С приходом зимы мы радуемся первому снегу, морозу, красоте природы. Новогодние праздники привносят в нашу жизнь частицу сказки и надежды, что этот год будет самым лучшим и счастливым. Но часто нашу радость омрачают бесценные спутники зимы – простуды. И мы бежим в аптеку, набирая полный пакет различных лекарств и антибиотиков, лишь бы быстрее вылечиться. Однако не стоит забывать, что многие лекарства могут быть врагами нашему здоровью.

Доказано, что применять антибиотики необходимо, когда речь идет об очень серьезной, угрожающей жизни инфекции. Очень часто антибиотики вызывают побочные действия, т.к. порождают невосприимчивые формы вредных бактерий и уничтожают полезные бактерии в кишечнике человека. Как следствие, происходит поражение печени, кроветворных органов, возникают нарушения со стороны слизистых и мочевых путей, аллергические реакции. При длительном применении антибиотиков у больных наблюдается снижение иммунитета, возможна лекарственная аллергия, развитие кандидозной инфекции. Каким бы сильным не было действие антибиотика, наиболее устойчивые бактерии выживают, приспосабливаясь к новым для них условиям жизни. Наука, спасая миллионы людей новыми препаратами, создает одновременно условия для эволюции более грозных инфекционных заболеваний.

Полностью отказаться от применения антибиотиков врачи не рекомендуют, но в некоторых случаях их можно и желательно заменить более безопасными для организма человека природными средствами. Природные вещества, обладающие антибиотическими свойствами, уничтожают или угнетают рост возбудителей заболевания и одновременно укрепляют защитную систему организма. Вот некоторые легкодоступные, недорогие и сильнодействующие природные биостимуляторы.

Лук и чеснок. Если в доме больной, ставьте у постели здоровых разрезанные пополам или кольцами луковицы. При насморке поможет следующий рецепт: залейте мелко порубленный лук и чеснок кипятком, дайте настояться, разведите настой водой так, чтобы он не обжигал слизистую носа, и влейте в него нерафинированное растительное масло (для маленьких детей можно простерилизовать масло в водяной бане), добавьте 2-3 капли свежевыжатого сока алоэ или каланхоэ, и капли в нос готовы.

Прополис продается в аптеках, магазинах пчеловодства, лавках жизни. Можно пользоваться раствором прополиса на воде или на спирту. При простудных заболеваниях прополис принимают внутрь (взрослые – 15-20 капель, дети – 5-10 капель на рюмку воды или сока), курс приема – не более 10 дней. Если развести капли в воде, получится полоскание для горла и полости рта. Настойка

прополиса на спирту (1 часть настойки + 2 части растительного масла) подойдет для компресса при отите, в качестве капель в ухо и в качестве турундочек при сильном воспалении.

Мумие применяют в тех же случаях, что и прополис. Мумие – хороший стимулятор восстановительных процессов. Курс приема не должен превышать 7-10 дней.

Калина – мощный природный антибиотик. Ее можно добавлять в чай (настаивать на ягодах или в виде сока), можно варить варенье и использовать его для профилактики во время пандемии гриппа. Как и вышеупомянутые средства, калину нельзя принимать в качестве ежедневного средства оздоровления.

Эхинацея – природный заменитель антибиотика; стимулирует образование лейкоцитов, предотвращающих развитие злокачественных опухолей, действует подобно белку интерферону, подавляя развитие и репродукцию вирусов и других внутриклеточных паразитов, очищает лимфатическую систему, сокращает продолжительность простудных заболеваний.

В настоящее время созданы препараты – природные антибиотики, которые избирательно воздействуют на патогенную микрофлору, «сотрудничая» с иммунной системой организма и не причиняя ему вреда. Не спешите принимать сильнодействующие лекарства: природа позаботится о вас, не вредя вашему здоровью.

ХОРОШАЯ ПОГОДА – ВНУТРИ НАС!

Зима – это не только веселое празднование Нового года, но и сложный период изменений светового режима, перепадов температур и длинных зимних вечеров. Зимняя депрессия – самая тяжелая, говорят врачи. Чтобы преодолеть это состояние, психологи советуют окружить себя светом и больше общаться с друзьями. Хорошая компания – отличное средство от любой депрессии, особенно сезонной, и мест, где можно хорошо провести время, зимой не меньше, чем летом: от традиционных катков и баров до бань и саун.

Физическая активность также помогает от депрессии. Запишитесь в бассейн, фитнес-центр или на танцы. Хорошим способом против депрессии являются релаксирующие виды физических нагрузок, такие как йога, медитация или массаж. Чаше гуляйте, бывайте на свежем воздухе. Особенно полезны утренние полчасовые прогулки. Развивайте культуру сна. Это значит – вставать в одно и то же время утром, заниматься чем-то расслабляющим перед сном, не дремать днем. Недосыпание приводит к подавленному настроению, поэтому следует спать не менее 8 часов в сутки!

Женщинам известен, как минимум, еще один способ поднять себе настроение – визит к парикмахеру или косметологические процедуры: ароматизированная ванна, пилинг, маски, зеленый чай и расслабляющая музыка – отличный способ распрощаться с тоской.

Уделите особое внимание своему питанию. Употребляйте больше сырых фруктов и овощей, соевые бобы и соевые продукты, бурый рис, просо, гречку и бобовые. Если вы нервничаете, увеличьте количество сложных углеводов в рационе. Лосось и белая рыба – очень подходящие продукты; мясо индейки также богато триптофаном и способствует улучшению настроения. Включите в свой рацион жирные кислоты Омега-3, они являются профилактическим средством от утомления и депрессии. Омега-3 содержится в морской рыбе, а также в льняном масле.

Исключите из рациона мучные изделия. Глютен, содержащийся в пшеничной муке, связывают с депрессивными расстройствами. Избегайте искусственных заменителей сахара. Не употребляйте жареной пищи и продуктов, богатых насыщенными жирами, а также сахара, алкоголя, кофеина и технологически обработанных продуктов. Особенно рекомендуются бананы, так как в них содержится серотонин, так называемый «гормон счастья», и фосфор, стимулирующий умственную деятельность.

Но все вышеперечисленные способы не помогут, если ваша депрессия вызвана дефицитом витаминов, минералов или аминокислот: Цинк – дефицит этого микроэлемента обнаружен у людей, страдающих депрессией.

Таурин обладает антиоксидантными и иммуномодулирующими свойствами, активизирует лейкоциты и нервную систему.

Комплекс витаминов группы В необходим для нормальной работы головного мозга и периферической нервной системы.

Селен улучшает настроения и снимает тревожность.

Витамин B5, B6, B12 очень эффективны при постоянных стрессах.

Фолиевая кислота – ее дефицит часто обнаруживается у пациентов с депрессией.

Кальций и магний вызывают успокаивающий эффект, необходимы для нормального состояния нервной системы.

Хром способствует мобилизации жиров и высвобождению дополнительной энергии.

Масло примулы вечерней и семян черной смородины способствуют процессу передачи импульсов, необходимых для нормальной работы головного мозга.

Витамины С + рутин нужны для нормального состояния иммунитета и оказывают профилактическое действие при депрессиях.

Введите в свой рацион мультивитамины, содержащие все необходимые витамины

и минеральные вещества в рекомендуемой ежедневной дозировке.

Среди лекарственных растений под номером один – зверобой, один из самых известных природных антидепрессантов. В отличие от фармакологических препаратов, зверобой вызывает меньше побочных эффектов и лучше переносится. Экстракт зверобоя продается в виде капсул, настойки или чайных пакетиков.

Лимонник китайский (шизандра) помогает при сильных стрессовых состояниях. Плоды лимонника улучшают настроение, помогают избавиться от тоски. Их действие поддерживает работу надпочечников, помогая бороться со стрессом изнутри организма.

На третьем месте страстоцвет. Этот слабый, успокаивающий нервы миорелаксант помогает преодолеть чувство тревоги. Страстоцвет можно комбинировать с растительными антидепрессантами. Экстракт этой травы (45 капель в день) не менее эффективен, чем обычный транквилизатор оксазепам. Также с депрессией помогают бороться имбирь, гинкго билоба, мята перечная и элеутерококк.

Помните: хорошую погоду нужно носить в себе. Тогда дожди и холод покажут-ся лишь слабыми реакциями природы на солнце внутри вас!



АЮРВЕДА: 3 ДОШИ



Аюрведа – громадная область ведического знания, очень гармоничная и включающая в себя не только теоретические и практические медицинские знания, но и научно-философские принципы строения, сотворения и разрушения этого материального мира. Главный постулат Аюрведы заключается в том, что все в нашем мире взаимосвязано. Нет ничего во всей Вселенной или в человеческом теле, что было бы полностью отделено от всего остального. Еще один важнейший постулат: внешняя Вселенная отражается во внутренней вселенной организма человека. Все взаимосвязано, но, в то же время, каждое существо уникально, особенно и неповторимо.

Для аюрведической системы важнейшим понятием является индивидуальность человека. Аюрведа признает, что каждый человек рождается с определенным набором базовых природных характеристик, которые не меняются в течение всей жизни. Наша конституция не меняется, но тело находится в постоянном изменении. Когда развитие физического тела происходит соответственно заложенным природным характеристикам, это свидетельствует о хорошем здоровье. Если же они отличаются друг от друга, налицо нарушение внутренней гармонии. Такой дисбаланс либо проходит со временем, либо перерождается в то, что мы называем «болезнью». Аюрведическая теория основана на представлении, что если человек осознает свою генетическую конституцию, он обязательно примет меры, чтобы предотвратить развитие любого дисбаланса. Индивидуальность человека определяется путем изучения преобладания одной из трех природных сил в его организме. Эти три силы не являются ни творением рук человеческих, ни выдумкой, ни теорией. На санскрите они называются Вата (то, что движет), Питта (то, что преобразует) и Капха (то, что связывает).

Три доши (основные физические энергии) – это первичные и основные факторы челове-

ческого тела, которые управляют всей нашей физической структурой и ее функционированием. Например, большинство физических явлений, приписываемых современной физиологией нервной системе, может быть отождествлено с Ватой. В равной мере весь химический процесс, происходящий в человеческом теле, может быть отнесен к Питте, включая ферменты, гормоны и всю пищеварительную систему. А деятельность скелетных и анаболических (ассимиляционных) систем и фактически всей физической оболочки в целом может рассматриваться как Капха.

Когда доши сбалансированы, то есть находятся в состоянии равновесия, тогда с нашим здоровьем все в порядке. Болезнь возникает только тогда, когда имеется дисбаланс трех дош. И поскольку именно самая сильная доша обычно имеет наибольшую тенденцию к увеличению, человек наиболее восприимчив к болезням, связанным с увеличением его самой сильной доши.

Вся жизнь вселенной может быть классифицирована как создание, поддержание и разрушение. Баланс этих классов и есть аксиома здоровья. Каждая доша соответствует своему виду деятельности. Кроме того, Вата соотносится с ветром, Питта – с желчью, а Капха – со слизью. Важно понять, что эти три доши – это силы, а не вещества. Капха – это сила, которая заставляет возникать слизь. Подобным образом Питта обуславливает порождение желчи. Слово доша буквально означает «ошибка», «в неисправном состоянии», поскольку доши указывают те ошибочные направления, которые могут вести систему к потере баланса.

Когда все силы уравновешены, достигается гармония и здоровье всего организма. Таким образом, узнать свою врожденную энергетическую структуру, жить в соответствии с ней и научиться поддерживать ее в гармонии – вот основа аюрведического секрета красоты, а также долгой, плодотворной и счастливой жизни.



Магазин «АЮРВЕДА»

Мы рады Вам предложить:

Аюрведические препараты для профилактики и восстановления здоровья;

Аюрведические косметические средства по уходу за лицом и телом, основанные на натуральных компонентах;

Бесплатные консультации специалиста по вопросам здорового образа жизни, питания и применения аюрведических препаратов.

Ждем Вас по адресу:

г.Ростов-на-Дону, ул.Серафимовича 67/24, тел 262-39-35

Время работы:

**с 10.00 до 18.00 (перерыв с 13.00 до 14.00),
в субботу с 10.00 до 16.00 (перерыв с 13.00 до 14.00),
в воскресенье — выходной.**

Какие животные на планете более всего защищены от лучевых поражений? Согласно исследованиям Американского Института Человека, это древние обитатели морей: голотурии, трепанги, моллюски, морские ежи. За тысячелетия они научились накапливать и вырабатывать в своих тканях вещества, активно подавляющие вредные воздействия лучевых факторов. Так было положено начало изучению активных природных компонентов, которые смогли бы сослужить человечеству добрую службу.

Еще у Плиния, за 150 лет до н.э. встречаются упоминания о пищевом использовании мидий для восстановления сил раненых воинов. Это и наводило на мысль получить активный концентрат из мидий.

МИГИ-К ЛП (МИГИ) (мидийный гидролизат кислотный лечебно-профилактический) изготавливается из мидий (выращенных на плантациях Баренцева моря) путем кислотного гидролиза. Это соленая темно-коричневая жидкость с приятным грибным ароматом. Радиозащитное действие препарата обеспечивают меланоидины, таурин и карнозин с микроэлементами. Эффективность противолучевой защиты «МИГИ» зависит от длительности приема: максимальный эффект

был получен при ежедневном его применении в течение 30-40 суток. Кроме того, препарат обладает мощным антиоксидантным, иммуномодулирующим, канцеростатическим и противовирусным действием.

ПОКАЗАНИЯ

Контакт с ионизирующим излучением (программисты, операторы копировальной техники, пострадавшие от аварии на ЧАЭС).

Онкология доброкачественная и злокачественная.

Иммунодефицитные состояния.

Вирусные инфекции (ОРВИ, грипп, вирусные гепатиты), грибковые и бактериальные инфекции.

Расстройства нервной системы (ВСД, бессонница, повышенная утомляемость).

Травматические повреждения (до и после операции, ожоги, переломы различной локализации).

Занятия профессиональным спортом.

Проживание в экологически неблагоприятных районах.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: индивидуальная непереносимость; аллергия на мясо мидий.

«МИГИ»



По вопросам консультации и доставки препарата обращайтесь по тел. 8 (903) 406-05-77.

СЕМЕЙНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

Как вы думаете – возможно пройти обследование у 40 докторов за 60 минут, сэкономив, как минимум, месяц вашего времени? Да, теперь это возможно!

Обследование в нашем центре позволяет:

- * получить качественную оценку функционального состояния организма еще до развития клинических симптомов;
- * определить наличие вирусной, бактериальной, паразитарной инфекции во всех органах и системах организма;
- * оценить характер патологии;
- * установить причину аллергических реакций;
- * предотвратить любое заболевание в начальной стадии его развития.

Мы гарантируем:

– **ОБЪЕКТИВНОСТЬ:** методика исследования организма разработана омскими учеными в институте психофизики и основана на регистрации сигналов с подкорковых структур головного мозга пациента. Входящие сигналы поступают через головные устройства, в которые встроены триггерные датчики, исходящие сигналы регистрируют электроды, находящиеся в руках исследуемого.

На мониторе компьютера в цветном изображении врач (кандидат медицинских наук, врач I категории) и пациент наблюдают всю картину исследования организма, где по 5-балльной системе оценивается функция органов. Во время тестирования происходит обработка исходящих данных вашего организма и их сравнение с эталонными процессами, информация о которых содержится в основной базе данных.

– **БЕЗБОЛЕЗНЕННОСТЬ И ТАКТИЧНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:** инъекции, мази, баночки, пробы ВСЕ В ПРОШЛОМ! Абсолютно безболезненный метод исследования как взрослого, так и детского организма дает возможность получить полную информацию о здоровье и начальных стадиях проявления заболеваний, когда жалобы еще отсутствуют.

– **ВЫСОКУЮ СТЕПЕНЬ ДОСТОВЕРНОСТИ:** метод позволяет выявить те проблемы, которые при обычном лабораторном исследовании могут остаться незамеченными, например, выявление бактерий, вирусов, глистных инвазий и пр.

– **ШИРОКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ СПЕКТР:** установление причины аллергических состояний организма, диагностика эндокринной, моче-

половой, костно-суставной, пищеварительной, сердечно-сосудистой систем.

– **ЭКОНОМИЮ ВРЕМЕНИ:** в течение 60 минут в комфортных условиях врач на доступном для пациента языке поэтапно расскажет о тех процессах, которые протекают в организме пациента, выявит причину заболевания. Лечение может осуществляться аминокислотами, пробиотиками, ферментами, экстрактами трав. Предусмотрена повторная встреча «врач-пациент», в течение которой врач определит динамику происходящих в вашем организме процессов, даст рекомендации по дальнейшему приему препаратов. Индивидуальный подбор препаратов!

Уникальная методика лечения в гинекологии и урологии (воспаление, бесплодие, эрозия шейки матки, эндометриоз, спаечный процесс, простатит, нарушение потенции).

Грязелечение (одноразовые инъекторы с гелем на основе грязи Мертвого моря). Возможно самостоятельное проведение процедур в домашних условиях. ФИТОАПТЕКА.

Лицензия №61-01000353 от 13.04.2006

НПР

Предварительная запись по тел.: (863) 262-48-75, 8 (918) 554-28-79, с 9:00 до 18:00, выходной – воскресенье.

ЗНАНИЯ ДРЕВНИХ

ЙОГА – ПУТЬ ОСОЗНАННОГО РАЗВИТИЯ

Сегодня уже практически нет таких людей которые бы не слышали о йоге, но не каждый может ответить на вопрос: что же такое йога? Сегодня мы побеседуем с руководителем Школы Йоги в Ростове Загаровой Ириной Николаевной.

– Какое вы можете дать определение этому понятию?

– Йога – это природный путь осознанного развития и познания себя и окружающего мира. При этом у человека восстанавливается здоровье и раскрываются благостные состояния, способности, расширяется сознание (представление о действительности).

Йога имеет несколько разделов, из которых главные – это хатха-йога (правила очищения и поведения и асаны), пранаямы – физические упражнения положений тела и дыхания и йога знаний и медитация – раджа-йога. Есть также бхакти-йога (йога преданности и поклонения божеству), мантра-йога (йога звуков, производящих действие), крия-йога (йога очищения и действия), карма-йога (изучения и улучшения наследия прошлого), лайя-йога (развитие чакр – энергетических центров в теле человека). Все направления йоги – это своеобразные пути развития тела и духа, цель которых – единение с богом.

Во II-III вв. до н.э. мудрецом Патанджали йога была систематизирована и разделена на стадии освоения. Традиционно она имеет восемь ступеней: 1) яма-нияма; 2) асана-устойчивое длительное положение тела в пространстве; 3) пранаяма – контроль за дыханием; 4) пратьяхара – отвлечение от внешнего и чувств для перевода внимания внутрь себя; 5) дхарана – созерцание-медитация; 6) дхиана – устойчивое течение медитации; 7) самадхи – состояние высшего блаженства.

– Чем занятия в Школе Йоги отличаются от занятий йогой в спорт-клубах?

– Занятия в спорт-клубах дают первичное знакомство с йогой. Йога раскрывается с позиций спорта. И подход соответствующий – внешний, неглубокий, популярный. Для легкого знакомства с йогой, организации себя и первичной подготовки это вполне подходит. И инструктора йоги, если и прошли подготовку, то это ускоренные курсы, которые не могут дать всю глубину и суть йоги и высокую квалификацию. Для этого нужны годы, десятки лет... Впрочем, растущую популярность йоги они хорошо закрывают. И помещения, как правило, уютны и современны. Занятия длятся недолго – час-полтора, это как раз то, что привлекает многих. Полгода-год занятий вполне достаточно для начинающего, чтобы освоить программу. Далее появляется подлинный интерес к йоге, и люди ищут что-то более серьезное и интересное в этом плане. И приходят в Школу Йоги. Здесь уже и время подготовки другое – до 4-х лет, специализация в йоге высокая, и знания шире и очень важны для жизни. Методика преподавания – индивидуальная в небольших группах. Да и инструктора квалифицированы – лауреаты международных турниров по йоге, имеют дипломы. Занятия проходят 1-2 раза в неделю по 2-2,5 часа, и умение в йоге растет стремительно до уровня профессионала. Здоровье подправляется. Начальный уровень подготовки и гибкости здесь не важен. Вы быстрее и с успехом можете пройти его в Школе Йоги. Если в спорт-клубе занятия на одном уровне, то в школе – по возрастающей! И результаты не задерживаются: это и спокойствие, и мудрость, и особая притягательность плюс

коммуникабельность, лидерство, раскрытие талантов и жизненных перспектив в лучшем виде.

– Какие преимущества может дать занятие йогой современному человеку?

– Преимуществ в занятиях йогой много. Прежде всего, здоровье и успех в жизни, отношениях, семье. Умение грамотно отнестись к родителям и воспитать детей согласно их жизненному призванию. Передать детям всю мудрость жизни, чтобы они не болели и могли быть счастливыми. Но прежде всего, это свои результаты, которые помогают интереснее, легче жить, без проблем и содержательно. Помогают раскрыть мужской и женский потенциал, мужские и женские искусства. Дают осознание сути, стержня своей жизни, судьбы; помогают раскрыть человеческий уровень и дают образование по жизни. Впрочем, всего не перечислить. Все зависит от серьезности намерений и систематичности занятий. Попробуйте! И вы постигнете большее.

– Есть ли противопоказания для занятий?

– Противопоказаний в йоге нет, есть ограничения возрастные (с 14 лет можно делать все пранаямы) и индивидуальные ограничения при заболеваниях. Важно заниматься у специалиста – мастера, учителя йоги. Это основное. У кого учишься, тому и научишься. Это имеет значение не только в плане достижений, но и в плане предостережений. Опасно заниматься неверно, самому по книгам. Существует техника безопасности выполнения поз – асан, и все важно увидеть и учесть. Но заниматься йогой никогда не поздно!

Молодости, здоровья вам и красивой, состоятельной и счастливой жизни! Дерзайте! Приходите к нам.



ШКОЛА ЙОГИ

Тел. (863) 238-24-99, 8 (928) 901-18-67; www.rostov-yoga.narod.ru, e-mail: yoga-site@yandex.ru

ВОЛШЕБНЫЕ ЗВУКИ

Елена Черемнова,

педагог высшей категории, хореограф, инструктор ЛФК

Связь между голосом, звуками и здоровьем человека обнаружили еще в древности. Разные звуки порождают разные вибрации, которые по-разному влияют на наше самочувствие. Поэтому при том или ином недомогании можно использовать звукотерапию – произнести определенный звук. При звукоизвлечении внутренние органы, полости черепа и носоглотки, грудная клетка и диафрагма синхронно резонируют. Заболевания и невнимание к правильной работе голосового аппарата приводят к нарушению циркуляции крови и лимфы, что негативно влияет на работу головного мозга, уменьшает сопротивляемость организма к инфекциям. Пение способно восстанавливать физиологические процессы и благотворно влиять на организм: кто поет, тот долго живет.

Музыка состоит из нот, каждая из которых волшебным образом воздействует на наше здоровье и душевное состояние. Считается, что сердцу соответствует ДО, дыхательной системе – РЕ, печени – МИ, почкам – ФА, селезенке – СОЛЬ, желчному пузырю – ЛЯ, пищеварительной системе – СИ.

Кроме того, ДО повышает лидерские качества, избавляет от меланхолии и страхов, дарит силы, повышает гемоглобин, улучшает кровообращение. РЕ очищает организм, помогает при астме и бронхите. МИ стимулирует работу головного мозга, снимает головные боли, улучшает зрение и состояние кожи. МИ активизирует протекание энергии по мышцам, нормализует работу нервных клеток, лечит печень. Вибрации ноты ФА нормализует давление, функционирование гормональных желез и иммунной системы. ФА уменьшает бессонницу, раздражительность, снимает простудные и аллергические проявления, в том числе температуру. СОЛЬ улучшает работу спинного мозга и иммунной системы, успокаивает и повышает внимательность. Прослушивая ноту ЛЯ, можно усилить интуицию, улучшить работу всех органов чувств и координацию движений. Это нота успокаивает, лечит нервные болезни. Нота СИ положительно влияет на весь организм, поддерживая баланс минеральных веществ и обменных процессов.

Каждый орган и система функционируют в норме в определенном диапазоне частот. При заболевании характеристики меняются. На этих принципах основана электропунктурная терапия определенными частотами. Но можно лечиться звуками и словами.

Тысячи лет назад были открыты идеальные вибрационные характеристики мантры ОМ. Звук освобождает энергию, заключенную в теле, активизирует эпифиз, эффективен при опухолях мозга и при повышенном внутричерепном давлении. Фактически ОМ – это божественная искра, влияющая на вибрации человека. При акценте на О и его протяжном произнесении воздействие происходит на собственное энергетическое поле и на внешнее окружение. Протяжное и гудящее ММММ производит более выраженный эффект на внутренние органы.

Мантра ИМ оказывает защитный, очищающий и гармонизирующий эффект. При звуке И вибрирует глотка, гортань, уши, глаза и мозг. В горле сконцентрирована энергия, необходимая для перемен и улучшения слуха.

А воздействует на грудь и дает команду клеткам настроиться на работу. Н лечит болезни головного мозга, активизирует интуитивные процессы и творческие способности. В исправляет неполадки в нервной системе. Е действует на горло. Этот звук чистит организм, создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения. У вызывает колебания в глотке и гортани, укрепляет уверенность в своих силах. Э используется в народе для снятия сглаза и испуга, а также дает нам красоту.

Звуки РЭ помогают снять стрессы, страхи, заикания. Звуки ТЭ очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Звук ЮЯ наполняет нас энергией. Звук НГОНГ лечит гайморит, печень и солнечное сплетение.

Если хотите быть здоровыми, несколько раз в день делайте такое упражнение. Глубоко вдохните, а затем тяните как можно дольше тот звук, который вам наиболее подходит для лечения: И прочищает нос, лечит глаза; У укрепляет горло и голосовые связки; В, Н, М, Э улучшают работу головного мозга; Ц, К, Щ, И лечат уши; У, Ы, Х, Ч нормализуют дыхание; О, А, С, М, И помогают при заболеваниях сердца.

А, О, У, Ю, И, Е, Э, Я, М, Н, З, С, В, Х, Ч – весь ряд целительных звуков, которые полезно пропеть 5 раз подряд в течение дня при любых заболеваниях и для профилактики.

Не менее целебными свойствами обладают звуко сочетания-мантры: ОМ снижает кровяное давление; АЙ, ПА очищают сердце; АП, АМ, АТ, ИТ, УТ исправляют речь.

Как можно чаще пойте. Давайте выйти наружу всем переполняющим вас звукам и движениям. Полезно для голоса громко вскрикивать, одновременно раскрываясь всем телом; это поможет вам чувствовать себя свободнее и сделает уверенным ваш голос.

Развивающий комплекс «Чадушко» приглашает в группы раннего развития (1,5-6 лет), музыкальный театр «Элегия» (3-10 лет), «Карнавал красок» (2-10 лет), пластический балет (с 3 лет). Работает психологическая служба. Тел.: (863) 240-91-45, 218-37-67; пер. Газетный, 53/55, пр. Королева, 4/4.



БИОЭНЕРГЕТИКА

КАК РАСПРОСТИТЬСЯ С ОДИНОЧЕСТВОМ

Нередко успешная, самостоятельная, красивая и умная женщина никак не может найти своего суженого. Что за злой рок преследует ее? Можно ли избавиться от опостылевшего одиночества?

Если мы и в самом деле хотим понять, почему не удалось найти свою половинку, отчего личная жизнь не клеится, то нужно отказаться от ответов вроде: «не везет», «не встретила свою судьбу», «я не создана для семьи». Так говорят люди, не сумевшие устроиться в жизни!

На самом деле, каждая женщина способна устроиться наилучшим образом, быть счастливой в союзе с мужчиной, который, в свою очередь, может быть счастливым в союзе с ней. Потому что одиночество – это способ существования, который мы сами для себя выбрали и продолжаем выбирать каждый день, строя вокруг себя стену из страха, гордости или обиды. Вы выбрали (сами или с помощью своих родителей) те или иные внутренние установки, убеждения, которые определили ваше поведение, характер и судьбу.

Мы не рождаемся гордыми, боязливыми и обидчивыми, мы учимся ими быть. И, как правило, этому нас учат в родной семье. Например, в семье принято сдерживать чувства, считается неприличным «выплескивать» проявления любви и вспышки гнева. Человек, выросший в такой семье, будет бояться показаться чересчур эмоциональным, будет сдерживать чувства ради приличий.

Если в родительской семье считалось, что женщине «надо иметь гордость», «нельзя навязываться», повторялось, что «все мужики – сволочи», то эти принципы воздвигают стену перед личным счастьем дочери. Если неудачливая мама внушает дочке, что бороться бесполезно – все равно ничего не получится, то эта «наука», усваиваясь на подсознательном уровне, становится жизненной программой.

Никогда не поздно быть счастливой! Нам по силам с высоты нашего опыта отвергнуть убеждения, навязанные нам извне. После этого можно построить «программу» в соответствии со своими



Алла Парфенова,
биоэнерготерапевт

истинными целями. Скажем, постулат «женщина не должна знакомиться первой» претерпит изменения, если задать вопросы: какая женщина не должна? А что ей надо делать первой, вставать по утрам или работать? Кому женщина «должна» или «не должна»? Такое убеждение нужно заменить другим: «я сама могу выбирать, когда и с кем знакомиться» или «я могу научиться знакомиться первой легко и с удовольствием». Когда разберетесь с этой установкой, возьмитесь за другие: «семья мешает карьерному росту», «выходить замуж надо за равню».

По-настоящему привлекательная женщина смотрит на мир как на волшебный сундучок с подарками и сюрпризами. Начните улыбаться открыто и дружелюбно! Искренне улыбаясь, вы не только поднимаете себе настроение и располагаете к себе окружающих, но и постепенно изменяете свой внутренний мир. Китайцы говорят, что улыбка прилипает к душе.

Не бойтесь быть заметной. Не бойтесь посылать сигнал: «я – женщина, я свободна, я привлекательна». Повторяйте это мысленно, показывайте глазами, выражением лица. Научитесь говорить эти слова громко вслух, так, чтобы они звучали убедительно для себя самой.

Учитесь говорить и принимать комплименты. Приготовьтесь к встрече жениха: приведите в порядок квартиру, сделайте маникюр, прическу, обновите гардероб, займитесь музыкой, танцами, учите языки, учитесь общаться свободно.

Скажите «прости-прощай» старым привязанностям. Чтобы принять в свои руки нечто ценное, надо для начала эти руки освободить. Оставьте то, что давно стало лишним грузом: безнадежную любовь, бесперспективные отношения, мучительную зависимость. Готовы? Отлично! Значит, счастливая встреча не за горами.

Женский клуб

Аллы Андреевны Парфеновой

объявляет набор

на курсы для женщин.

Вы научитесь сохранять

молодость,

здоровье и красоту,

обретете

уверенность в себе,

удачу в делах

и счастье

в личной жизни.

Тел. 8 (928) 769-25-55





**Вадим
Карабинский,**
автор книг и
учебных курсов
(Карелия).
www.ekoposelenia.ru
www.klubmm.ru

Вадим Карабинский: «Реальность, или Как выйти из системы»

«Суть моя – истина, поэтому я доверяю себе». Вадим Карабинский

Глава 15. Зависим от системы

Я не сторонник теории мирового кризиса и не склонен поддаваться панике. Хотя сам 3 года прожил в деревенском доме, а сейчас живу на своей земле в собственном доме в экопоселении в Карелии, стремился и буду стремиться к максимальной автономии от системы. Но основная причина – не подготовка к мировому кризису, а освобождение от системы. Мне нужна свобода, чтобы в естественных условиях, без давления системы очиститься от всех ее уловок и навязанных догм. Чтобы избавиться от всех своих ошибочных убеждений и увеличить скорость мысли, очистить помыслы и жить в благодати. Чтобы стать ближе к природе и понять замыслы Бога. Хочу, чтобы мне было хорошо.

НО! Логика последователей теории мирового кризиса небезосновательна. Поэтому я все-таки нарисую образ «хаоса, что воцарится в мире». Итак, в ряде стран нефть, газ и уголь исчерпаны, а в других стали заоблачно дорогими. Ученые не успели изобрести вечный двигатель или хотя бы придумать новый вид топлива, альтернативный нефти по себестоимости, удобству и энергоемкости. Весь пассажирский и грузовой транспорт в мире остановился. В квартиры больше не подается электроэнергия, газ, горячая и холодная вода. Подвоз продуктов в города прекратился, так как отечественные хозяйства уже давно в таких масштабах не выращивают, а из-за границы привезти нечем. Умываться нечем, смывать туалет нечем, стирать негде, готовить не на чем и нечего, топить нечем. На работу идти не за чем, так как без средств связи и отопления работа невозможна.

Взгляните на свое жилище критически. Сколько дней вы сможете в нем прожить, если отключат электричество, газ, горячую и холодную воду? Если попытаете представить, как будете решать все эти проблемы, то вам или тепло станет на душе, оттого что ваше жилище более-менее автономно от благ цивилизации, или страх обострится в душе. Говорю «обострится», так как он всегда там есть. Подсознательно мы знаем, что все иллюзорно, временно, зависимо и ненадежно. Нет свободы. Нет воли.

Что будут делать люди, которые живут в деревнях? «Опять не слава Богу!» – пробурчит бабулька, отходя от погасшего телевизора. Затопит печку (а запас дров у деревенского жителя обычно года на 3), сходит за водой к колодцу, достанет из погреба капусту и картошку, которую сама и вырастила, и поставит варить щи. А дед со скуки пойдет и затопит баньку. Попарят друг друга березовым веничком, да пойдут на стол собирать. Щи, огурчики соленые, капуста квашенная, сметанка, маслище, творожок, молочко козье, медок, блинчики. Только вот хлеба и колбасы сегодня нет, так как привыкли покупать в магазине. Так и проживут зиму. А по весне грядки начнут готовить да улы открывать. Летом сено надо козам заготовить, картошку, капусту, лук, чеснок, огурцы, помидоры, кабачки, тыквы, фасоль, горох, бобы и всякого разного посадить надо. Еще грибы да ягоды надо собирать, засушить да накрутить. Яблоки, смородина, шиповник, малина... В общем, погреб надо расширять! Это на севере, а на юге разнообразие еще больше.

Что делать людям, которые живут в городе и всего этого не имеют? Пойдут грабить близлежащие деревни. Искать дома пустующие и подселиться в жилище. Повесят тем, у кого старики остались на селе, и тем, кто дом загородный построил. Не котедж, который также зависит от топлива и электричества, а обычный теплый дом с печкой, баней и колодцем. К сожалению, те крохи, что остались от богатой сельской жизни, не смогут принять миллиарды людей. Именно страх умереть с голоду и заставляет людей работать и жить в системе. Система взяла в свои руки самое ценное, что есть у человека: его жизнь полностью зависит от ее прихотей.

Я рассчитываю на то, что человечество осознает тупиковость одного лишь технократического пути развития и начнет познавать безграничные возможности человека и природы. Отдельные люди уже начинают чувствовать и осознавать реальность, переезжают жить за город и готовят хозяйства к автономной жизни. Миллионы дачников выращивают продукты на собственных огородах и садах без химии и удобрений. Миллион последователей книг Владимира Мегре готовятся к жизни в родовых поместьях, многие уже взяли землю, построили дома и живут в них. Судя по огромному количеству «просветляющей» литературы, очень многие люди уже действуют и побуждают к действиям других людей. Таким образом, низы, объединяясь и пропагандируя более естественный для человека образ жизни, вынудят верхи соответствовать – менять идеологию и законы. А тем, кто сегодня этому способствует, большое человеческое спасибо!

Начало см. в №1-8.
Продолжение следует.

ИКАН – СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ!
Тел. 8 (918) 566-24-19.

**Набор сотрудников в информационный
бизнес. Тел. 8 (904) 501-06-72.**

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

ЧЕМ И КАК ЛЕЧИЛИ НА РУСИ



Галина Кошелева,
народный целитель России

Интерес к народным методам лечения растёт год от года. Сегодня даже самые закоренелые скептики прибегают к народным методам восстановления здоровья: пьют чай с малиновым вареньем от простуды, горькую настойку после сытного обеда или стакан теплого молока перед сном. К сожалению, настоящих знахарей, передававших свое знание из поколения в поколение, становится все меньше. Время стирает все, не щадит оно и древнерусского наследия. Но при необходимости можно обратиться к древнерусским лечебникам.

Основное место в древнерусской медицине занимали «зелия» растительного происхождения. Сибирская белена, обладающая наркотическим действием, ценилась так высоко, что обменивалась на равный вес серебра. Лечебное действие плодов шиповника было известно еще в XVI веке, когда их обменивали на мех соболя и дорогие ткани. Издавна известны лечебные свойства облепихи, масло из семян которой очень ценится по сей день. Коноплю и лен использовали не только на волокно и в пищу, но и для лечения. Распаренное льняное семя прикладывали в качестве припарок, а масло употребляли при кишечных расстройствах. Гвоздика рекомендовалась при слабости зрения, при заболеваниях желудка, печени, сердца. Черный перец считался настоящей панацеей от всех болезней.

Говоря о древних целительских практиках, нельзя не упомянуть о бытовых подручных средствах (деготь, белила, олифа, уксус) и о компонентах животного происхождения. На Руси был распространен обычай лечить болезни желчью животных, яйцами птиц, масляными, водными, винными вытяжками из тел насекомых и т.д. Кроме того, лекари прошлого широко использовали особую терапию, основанную на силе слова: молитвы и заговоры.

Большинство компонентов, входящих в состав знахарских снадобий, широко используется в медицине и сегодня. Их целебному действию найдено научное объяснение, придуманы новые названия, однако принципы терапии фактически не изменились. Разумеется, эти рецепты не могут полностью заменить традиционную медицину, при любом заболевании необходима консультация врача, но то, что они станут эффективным дополнением к общему курсу лечения, является фактом. Итак, вот они, золотые рецепты наших предков:

**Случится ли у кого, что болит сильно во утробе, то надлежит тогда пойти в баню жаркую, да после бани той по три чаши древяного масла испити, и полегчает.*

**От гнойной раны – возьми судно воды, да то же судно соли, да*

взваривши гораздо, да в том держи руку или ногу, а делай того по двою в день, а к ноши рану воском затыкай.

**А сле добро ко уразу или к язвам: измыти смолу в 9 водах, мед пресный, и масло, и ветчинное сало, чеснок и сера, и перец вари из утра и до вечера, наконец ветха и смешай гораздо, мажи ураз или язву.*

**Мазь, коли человек изгорит: возьми дрожжей, вина горелого, да ладану, да набити яиц куречьих, мазати рана.*

**А коли человек изгорит огнем, возьми еловые коры, да изсуши и присыпай, ино заживет.*

**Аще хош на морозе не забнути: ни руки ни ноги, ни лице, и ты нажни из дикого конопля соку и тем соком натри везде, ходи бос.*

**Аще у кого будет рана: козлого сала с воском смешав, приложити, ино изживет рана.*

**Об опухолях же или с чего отек великий, ино добро капусту соленую класти на опухоль, а класти капусту около опухоли листа в три и в четыре толстиною, чтоб долго не просохло листье на опухоли.*

**Коли человек изломит руку или ногу, яждь медь тертую в яйце в смятке, паки срастется.*

**Поясницы и хребта боление – надо употреблять свежее коровье несоленое масло. И тамо, где болит мазать.*

**О листу дубовом: ко многим немощам нутренним пригоже, возьми листу дубового старого и сожги, да сыпати в воду и питии.*

**Коли кому на живот тяжко, напарить надобно крапивы в вине, охладить отвар сей, да и выпить себе во здравие, поможет.*

**О икании – аще человек ичет, то капустный кочан середка изгрызти.*

**Печень – о желтой болезни, как врачевати, дать ему сок семени конопляного с медом пресным, да лечи спати.*

**А у кого десны гниют, и ты их лечи, ладан и темьян сотри с вином и тем мажи десны.*

**У кого зубы болят, луковое листие, перец вари с вином и с медом и держи в устах и плюй то, а ино вливай.*

**Ежели у кого внутри грыжа грызет, семя крапивное смешай с пресным медом и ешь перед сном, натошак, средство сие от грыжи хорошо помогает.*

**Аще кому сердце болит – ягоды винныя варити воду питии на тощее сердце; варити капусту без соли, да питии по рану на тощее сердце по 7 ден.*

**Кому буде бельмо, яичного масла смешай с медом и помажи очи.*

**Кровь из уха, носа – сломить пруттик вербовый, свернуть как венюк, положить на главу – кровь не поидет.*

**Аще которая жена с мужем живет, а не будет у ней детей, а имеет боleti, и млада то яйцо привязати жене той за правую мышку, ино у нее будет дитя.*

ПОСВЯЩЕНИЕ И ОБУЧЕНИЕ

для тех, кто познает себя и мироздание, растёт духовно. Помощь в решении любых жизненных ситуаций. Матрица судьбы. Молитвотерапия. Диагностика и очистка помещения. Биоэнергетическая коррекция. Гадание, руны, Таро. Рамка, маятник. Изготовление и зарядка амулетов, талисманов и оберегов.
Тел. (863) 257-34-96

НОВИНКИ «РЕЗОНАНСА»



КНИГИ
ДРУНВАЛО МЕЛЬХИСЕДЕК
«ДРЕВНЯЯ ТАЙНА ЦВЕТКА ЖИЗНИ»

М: «София», 2008 г.
Цветок Жизни – это простой геометрический узор, заключающий в себе все тайны мироздания. Друнвало – физик по образованию, член эзотерического ордена Мелхиседеков, прошедший обучение у 70 духовных учителей разных традиций. В этой богато иллюстрированной книге он впервые письменно фиксирует материалы своих семинаров «Цветок Жизни». Читателя ждет потрясающее путешествие по миру сакральной геометрии, древнейшей истории, естественных наук, египетской магии и современных экологических проблем, приводящее к пониманию, почему мир таков, какой он есть, и что мы должны сделать с собой, чтобы сохранить и улучшить его.



DVD
«ЭКСПЕДИЦИЯ В САКРАЛЬНЫЙ ЕГИПЕТ»

БФДК, 2007, 125 мин.
В фильме показана уникальная исследовательская экспедиция по древним памятникам и Местам Силы египетской цивилизации. Она проводилась Фондом духовной культуры и Институтом космознергетики и спецпсихологии в рамках проекта «Египетские исследования». Вместе с участниками экспедиции вы побываете в самых важных Местах Силы Египта, в малоисследованных храмах, в которых были обнаружены аномальные зоны и зафиксированы особенности действия древнеегипетских космических каналов.



CD
«ЛУКИНИ РОСИ» - «БЛАГОСЛОВИ БОЖЕ»

Украинский фольклорный ансамбль «Лукині Роси», основанный в 2001 году, исполняет подлинные обрядовые и лирические народные песни Киевской и Сумской областей, записанные в фольклорных экспедициях самими участницами коллектива. Для ансамбля, состоящего из совсем молодых женщин, характерно бережное отношение к речевым и диалектическим особенностям и манере исполнения народной музыки. Поэтому их пение создает неповторимое ощущение глубины веков, из которой пришли к нам эти песни.



ТАРО
«РОКАМБОЛЬ-ТАРО ИЗ ДРАКОНОВЫХ КЛЮЧЕЙ»

«София», 2003
Эта колода, созданная Анной Николаевой и Сергеем де Рокамболом, состоит из четырех частей. Это 21+1 карты Мажорных Арканов, 4 карты Нулевой группы и карты Минорных Арканов, которые делятся на две группы: 24 карты Двора и 40 Ситуационных (цифровых) карт. Ядром концепта колоды служит энеаграмма.

Редакция благодарит салон-магазин «Резонанс любви» за предоставленные материалы.

ГДЕ НАЙТИ СВЕЖИЙ НОМЕР

Центр «РЕЗОНАНС»: ул. Серафимовича, 48; пер. Темерницкая, 62; тел. (863) 269-42-97, 221-66-78, www.ezorostov.ru

УТЦ «ШКОЛА УСПЕХА»: пер. Крепостной, 131, оф.35; тел. (863) 2-276-276, www.shkola-uspeha.boom.ru

Магазин фэн-шуй: ул. Шаумяна, 86

Медицинский центр «Мария»: ул. Народного ополчения, 47; тел. (863) 267-08-68, www.oomaria.narod.ru

Школа Чжун Юань цигун: тел. 8 (905) 451-04-32, www.zyqigong.ru

Школа йоги: пер. Учительский, 14; тел.: (863) 238-24-99, 8 (928) 901-18-67, 8 (918) 533-38-67

Отделение психотерапии РФ ГУЗ МНД РО: ул. Вятская, 106; тел. (863) 223-42-60

Центр космознергетики «Долголетие»: ул. Московская, 54, оф.15

Центр космознергетики: ул. Восточная, 51а/55; тел. 8 (904) 509-61-55, www.cosmic-energy.narod.ru; тел. 8 (908) 511-53-59

Женский клуб Аллы Парфеновой: тел. 8 (928) 769-25-55

СПА Шунгит Центр «Гармония»: ул. Искусственная, 4; тел. (863) 200-36-98, www.shu-spa.ru

Салон «Нуга-Бест»: ул.Добровольского, 1/1

Школа Валерия Синельникова: тел. (863) 233-96-88, www.v-sinelnikov.com

Клуб КИ (Ольга Волкова): тел. 8 (918) 557-88-07, www.contactimprovisationrostov.ru

Семейный центр «Деточки»: ЖК «Миллениум», ул. Текучева, 139-Г, 2 эт.; тел. (863) 219-49-52

Танцевально-оздоровительный коллектив «Чудеса»: СДК «Роствертол», ул. Ленина, 103, тел. 8 (906) 415-39-50

Молодежно-досуговый центр «Импульс»: пр. Королева, 9

Комплекс «Чадушко»: каб. массажа и оздоровительных практик: пер. Газетный, 53/55; 8 (909) 425-70-96

НОУ «Учебный центр «А.Ф.Конто»: пр. Буденновский, 37, оф.205; тел. (863) 240-20-26

Магазин «Соляные лампы»: пр. Буденновский, 37; тел. (863) 247-78-03

«Клуб здорового питания»: пер. Халтуринский, 30; тел. 8 (909) 440-32-22

Аптека «ГранФарм»: ул. Текучева, 109/104

Аптека «Верей»: пл. Толстого, 8а

Аптека «Магнолия»: ул. Первомайская, 5/9

Аптека №23: ул. Советская, 20

Аптечный пункт (ООО «Лия»): пер. Крепостной, 113

ПЛАНЕТА ИНДИГО

Газета новой эры
№1(9) / февраль 2009/

Учредитель ИП Кузьмина Л.С.
Издается совместно с центром «Резонанс».

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ТУ 61-00052 от 5.09.2008.

Главный редактор Людмила Кузьмина
Редактор приложения «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» Татьяна Нестеренко tt-nt@yandex.ru
Дизайн Татьяна Ненашева
Журналист Мария Иентш
Менеджер по рекламе

Ирина Михайлова
Тел. 8 (904) 343-46-08

Адрес для писем: 344037, Ростов-на-Дону, а/я 1828, «ПЛАНЕТА ИНДИГО».
Тел. (863) 26-81-000; e-mail: planetaindigo@mail.ru; www.ezorostov.ru

Сверстано и отпечатано в типографии «Военный вестник СКВО»
Адрес типографии: 344069 г.Ростов-на-Дону, Таганрогское шоссе, 92, тел. 277-77-84

Подписано в печать по графику 29.01.2009 в 18:00.
Заказ № 142
Тираж 2000 экз.
Цена свободная.

Мнение авторов публикаций может не совпадать с мнением редакции. Ответственность за достоверность рекламной информации несет рекламодатель. Использование материалов газеты разрешается. Ссылка на «ПЛАНЕТУ ИНДИГО» обязательна.