

ТОТ УСТАНЕТ, ЧЕЙ ПУТЬ
НЕ ЛЕЖИТ ЧЕРЕЗ ЧУДО

страница **6**

ЭНИОПСИХОЛОГИЯ - ОТ
МРАКОБЕСИЯ ДО НАШИХ ДНЕЙ

страница **12**

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
МИР РЕБЕНКА

страница **13**

ОТ РЕДАКЦИИ



НЕ СДАВАЙТЕСЬ!

Вряд ли я ошибусь, если скажу, что первая половина года для всех и для каждого была непростой. Жизнь отсеивает ложные цели, навязанные извне желания, засохшие отношения, и прощание с прошлым порой очень болезненно. А перемены настолько стремительны, что не дают перевести дух и осмыслить происходящее.

В такие минуты самое главное – не паниковать и не отчаиваться. Даже если кажется, что рушится весь мир и все, к чему вы стремились, пало прахом, постарайтесь не оценивать, а принять происходящее. Нам не дано увидеть картину мира целиком, и зачастую истинный смысл событий раскрывается лишь какое-то время спустя. Кто знает, может, именно сейчас до вашей мечты рукой подать? Не сдавайтесь. Доверьтесь Вселенной и своему Высшему Я, и скоро мир снова засияет всеми своими красками.

»» Людмила Кузьмина,
главный редактор

ПО ВОПРОСАМ СОТРУДНИЧЕСТВА, РЕКЛАМЫ, ПОДПИСКИ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ ГАЗЕТЫ
ОБРАЩАЙТЕСЬ по тел. (863) 26-81-000 и e-mail: planetaindigo@mail.ru

СЕМИНАРЫ

Центр «РЕЗОНАНС»

29-31.05 – авторский тренинг психотерапевта **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

В мае-июне – семинары по **ЗДРАВУ: «ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ»** и «РАСТУЩЕЕ ДЕРЕВО». Ведущий – **Дмитрий Катков (Оренбург)**.
Запись на семинары и индивидуальные сессии: тел. (863) 26-81-000, www.ezorostov.ru

18-22.05 – базовый курс «ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ». Ведущий – **Вадим Шахматов**, врач-психотерапевт, вице-президент Ассоциации народных целителей Дона.
Тел.: (863) 221-66-78, 226-46-31, www.ezorostov.ru

22-24.05, 29-31.05 – выездной семинар «ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ, СОВМЕСТНЫЕ СНОВИДЕНИЯ». Авторы и ведущие – **Александр Непритворенный**, руководитель Центра развития резервных возможностей человека «Успех», и **Нина Дронова**, психолог-практик, бизнес-тренер, биоэнерготерапевт.
Тел.: (863) 221-66-78, 226-46-31, www.ezorostov.ru

23-24.05 – игровой психотренинг «СИМОРОН» (вторая ступень). Автор и ведущая – **Ирина Гутеева (Москва)**, координатор метода «Симорон» в России.
Тел.: (863) 221-66-78, 226-46-31, www.ezorostov.ru

30.05 – вводное занятие по системе **В.М. БРОННИКОВА**.
Тел.: (863) 221-66-78, 226-46-31, www.ezorostov.ru

9.06 – начало базового курса «НУМЕРОЛОГИЯ». Автор и ведущая – **Татьяна Миловидова**, руководитель собственной предсказательной школы.
Тел.: (863) 221-66-78, 226-46-31, www.ezorostov.ru

5-7.06 – курс «ЕДИНЫЙ МОЗГ» (ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ). Автор и ведущая – **к.м.н. Ирина Чобану (Москва)**, врач-психиатр.
Тел.: (863) 221-66-78, 226-46-31, www.ezorostov.ru

По четвергам – презентация метода «СИМОРОН».
По средам – встречи в клубе «СИМОРОН».
Тел.: (863) 221-66-78, 226-46-31, www.ezorostov.ru

По пятницам – весенняя антидепрессивная программа «ДИЕТА ХОРОШИХ НОВОСТЕЙ». Ведущий – духовный психолог, Рэйки-мастер **Николай Справцов (Москва)**.
Тел.: (863) 221-66-78, 226-46-31, www.ezorostov.ru

СИНТОН
В Ростове открывается представительство центра «СИНТОН»!
Запись на «Базовый тренинг: мастерство коммуникаций» по тел.: (863) 229-58-48, 26-81-000, www.ezorostov.ru

ПОХОДЫ
19-26.06 – КУПАЛА на озере Вселуг (Тверская обл.), семинар-мистерия-праздник. Волшебные ночи на вершине лета в честь древнего праздника любви. Ведущий – **Дмитрий Шарко (Москва)**.
Тел. (863) 26-81-000, www.ezorostov.ru

11-я КОНФЕРЕНЦИЯ ЛЕЧЕБНЫХ ПЕДАГОГОВ И СОЦИАЛЬНЫХ ТЕРАПЕВТОВ РОССИИ

28.06-2.07 – конференция «Внутренние и внешние аспекты лечебно-педагогической и социально-терапевтической работы». Рабочие группы: «Педагогическая медитация» (Э.Фидлер, Германия), «Международные конгрессы для людей с нарушениями» (Т.Краузе, Германия), «Обучение взрослых как пробуждение воли» (О.Никилина), «Социальная терапия» (В.Симакова).
Тел.: (863) 236-60-35, 8 (905) 454-98-65, 8 (905) 427-63-78; www.svecha.ucoz.ru

УТЦ «ШКОЛА УСПЕХА»
18-22.05 – «Счастливы вместе»
23-24, 30-31.05 – «Хозяин жизни»
25-29.05 – «Тренинг внутренней свободы»
Адрес: пер.Крепостной, 131, оф.35; тел. (863) 2-276-276, www.mir-peremen.ru

ШКОЛА ТРАНСЕРФИНГА
23-24.05 – тренинг «Возвращение силы».
Тел. (863) 221-66-78, www.ezorostov.ru, www.transurfing.ru

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

СКИДКА 5% ПО КУПОНУ НА СТР.5

На мероприятия центра «РЕЗОНАНС» скидка 5% по купону на стр.5!

ГОРОДСКИЕ НОВОСТИ

КРУПНЕЙШИЙ НА ЮГЕ РОССИИ ФЕСТИВАЛЬ ЭЗОТЕРИКИ СОСТОЯЛСЯ!

В ноябре 2007 года в Ростове прошел первый Фестиваль эзотерики, психологии и целительства «Мерцающий огонь», для многих участников и гостей ставший незабываемым событием. Полтора года спустя, 26 апреля 2009 года центр «РЕЗОНАНС» снова собрал крупнейшие эзотерические, психологические и медицинские центры и лучших практикующих специалистов Юга России для участия в фестивале «Мерцающий огонь-2».

Местом проведения столь масштабного мероприятия стал ростовский ДК «Роствертол». Презентации 60 школ, центров и направлений, мастер-классы, семинары, концертная программа и экспозиция работ ростовских эзотерических художников вызвали живой интерес у более чем 5000 гостей фестиваля.

Фестиваль открылся выступлением руководителя центра «РЕЗОНАНС» Эльдара Аюкигитова и партнеров центра: представителей Ассоциации народных целителей Дона, чайного клуба «Точка сборки», салона-магазина «Резонанс любви», друида и шамана из Германии Мардуина Амохи Рафаэля Бастана и многих других.

После церемонии открытия гости посетили выставочную часть фестиваля, которая заняла фойе и коридоры первого и второго этажей ДК. Наибольшее внимание привлек к себе экзотический столик немецкого шамана Амохи, украшенный шкурами, рогами и астрологической символикой. Шаманская помощница Амохи собака Рая стала всеобщей любимицей, недаром ее имя в переводе с санскрита означает «царица». Да и сам Амохи, проводивший во время фестиваля экспресс-консультации и время от времени бивший в бубен, собирал вокруг себя настоящие толпы.

С 12:30 в нескольких аудиториях начались лекции и семинары. Последователи П.К.Иванова представили лекцию на тему «Возрождение цивилизации Богочеловека в духовно-философском учении П.К.Иванова «Детка» в эпоху Водолея». Большой интерес вызвали семинар Валентины Никитенко «Энергия денег» и презентация метода целостной коррекции человека и человечества Александра Драчева.

Учебно-методический центр «Ребус» провел практическое занятие «Развивающие игры для детей». Косороткин Владимир Юрьевич на своем мастер-классе «Рациональная психотехника» продемонстрировал психотехнику «релаксация как выделение структуры из фона» (из «Сенситивного тренинга») и меди-



тации из тренинга «Путешествия сознания». Очень познавательными оказались лекция «Животворящая трансформация лабиринтов стихий» и практическое занятие «Оздоровительные практики с помощью этнических музыкальных инструментов», практические занятия по древним китайским оздоровительным методикам Фалунь Дафа, мастер-класс Международной ассоциации «Аура» «Глубинные практики» и практическое занятие Татьяны Миловдовой «Мантические системы: Таро, руны, И-Цзин».

Гости фестиваля смогли также познакомиться с методиками «Планеты Шам», открыли для себя «Антропософский метод в медицине и педагогике» (лекция медицинского центра «Мария» и клуба «СвеЧа»). Как всегда, большой интерес вызвал тренинг Президента Московской областной ассоциации «Дом Ангелов» Николая Справцова «Искусство прощения». Ассоциация «Золотое сечение» представила на фестивале семинар «Единая формула сбалансированного успеха», а Татьяна Рябинкина рассказала о практическом применении музыки и методик Орфея для исцеления.

Кроме того, все желающие поучаствовали в мастер-классе от Clubuoga, в экспресс-практике «Симорон» и в мастер-классе Айды Райхан по основам трайбл-стиля и беллидэнса, прослушали лекцию Геннадия Петровича Белоусова «Как жить, чтобы быть здоровым» и протестировали свои экстрасенсорные способности.

В заключение фестиваля, центр «РЕЗОНАНС» подвел итоги голосования зрителей. Призы зрительских симпатий получили Мардуин Амохи Рафаэль Бастан, Галина Армаисовна Кошелева и чайный клуб «Точка сборки». Памятные дипломы получили: координатор метода «Симорон» в Ростове Татьяна Михайловна Павлова – «За постоянный поиск путей раскрытия потенциальных возможностей человека»; салон-магазин «Резонанс любви» – как «Лучший магазин эзотерической литературы в Ростовской области»; авторы книги «Путь в Неберу» Александр Заметин и Сергей Хедеса – «За возрождение и популяризацию древнешумерских эзотерических практик»; президент Ассоциации народных целителей Дона Валентина Никитенко – «За большой вклад в развитие народного целительства на Донской земле»; Людмила Кудинова – «За создание авторской колоды «Карты Силы»; Элеонора Уханова – «За создание лучшего на Дону коллектива индийского танца «Натарадж».

УЧАСТНИКИ ФЕСТИВАЛЯ

Чайный клуб «ТОЧКА СБОРКИ»
Мардуин Амохи Рафаэль Бастан, потомственный друид и шаман (Германия)
Салон-магазин «РЕЗОНАНС ЛЮБВИ»
Клуб «СВЕЧА», центр реабилитации детей-инвалидов
Драчев Александр Викторович, магистр народной медицины, целитель (Архангельск)
Школа «СИМОРОН»
Центр академика БРОННИКОВА
Александр Заметин (Амех), специалист по древнешумерским эзотерическим практикам
Ассоциация народных целителей Дона (президент Никитенко Валентина Николаевна)
Справцов Николай, президент Московской Общественной Организации «Дом Ангелов», мастер Рейки, целитель, психолог
Татьяна Миловдова, авторская школа Таро
Газета «ПЛАНЕТА ИНДИГО»
«НАТАРАДЖ», ансамбль индийского танца
Людмила Кузьмина, консультант по фэн-шуй
Кошелева Галина Армаисовна, народный целитель
«ДЕТКА», последователи Порфирия Корнеевича Иванова
«Планета ШАМ»
Клуб здорового питания «БИОФИТ»
Танцтерапевт Елена Черемнова

«Курсом правды и единения» (Концепция общественной безопасности)
Международная Ассоциация «АУРА»
ФАЛУНЬ ДАФА
Учебно-методический центр «РЕБУС»
Центр космоэнергетики «ДОЛГОЛЕТИЕ»
Центр космоэнергетики «ИКЛИН»
Магазин «ЭКОДИЗАЙН»
Лариса Галба, астролог
Центр «ЭПОС» (Новочеркасск)
Пустовойтова Наталья, Сухина Игорь Лаврентьевич, травники, аудиозологи
ННЦПТО
Центр «ЕДИНОРОГ»
Цветовой косметолог, биоэнергокорректор Галина Маслихина
Ассоциация «ЗОЛОТОЕ СЕЧЕНИЕ» (Ромашкины Т.Н и В.Н.)
Clubuoga
ШКОЛА БОГИНЬ
Йога-группа «РЕЛАКС»
Холотропное дыхание (Олег Волков)
Медицинский центр «МАРИЯ»
Центр практической психологии и космоэнергетики «ОКО ДУШИ»
Центр духовного развития человечества
Наталья Амбарцумян, художник
Косороткин Владимир Юрьевич, инструктор «Школы рациональной психотехники»
Школа ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН: инструкторы Екатерина Иванова,

Сергей Кицын, Ольга Матяш
Федерация УШУ
«Звенящие кедры России»
ОШО-ЦЕНТР
Аида Райхан
Общество сознания КРИШНЫ
Салон-магазин «ЖИВАЯ КНИГА»
Последователи Карлоса Кастанеды
Лабиринты стихий
Наталья Романова, художник
Учебный центр «СИНТОН»
Анастасия Трегуб (художник)
Магазин здорового питания, диабетических продуктов и мед-техники «Радость здоровья»
Окозори
Шива Дервиш, философия жизни, предсказательные практики
ШКОЛА СТЕРВЫ, тренинговый центр Евгении Шацкой
Корпорация «СИБИРСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»
Издательство «ФРИДОМ»
Центр «РЕЗОНАНС»: Клуб Таро, Клуб астрологии, Клуб наследия Г.И. Гурджиева
Потомственная ворожея Инна
ШКОЛА ЙОГИ Ар Бынтоса
Белоусов Геннадий Петрович, натуропат-целитель
Ассоциация практикующих психологов
Сок NONI

На мероприятия центра «РЕЗОНАНС» скидка 5% по купону на стр.5!

КЕЛЬТСКИЕ ПРАКТИКИ НА ДОНУ



В конце апреля-начале мая гостем центра «РЕЗОНАНС» был инициированный друид-годи, шаман, старшина в традиции северо-американских индейцев, классический психотерапевт, мастер тай-чи, тантры и рейки Мардуин Амохи Рафаэль Бастан (Германия). Он один из последних потомственных друидов: его семейная традиция насчитывает более 2000 лет. Амохи считает, что его миссия – передавать древние знания и мудрость, «достучаться до людей, которые не хотят меня слушать», напомнить им, что «наша задача – жить в любви и согласии с миром». За 7 лет путешествий по Европе на автомобиле Амохи намотал 250 000 км. Дело в том, что во время шаманских практик ему необходима помощь его собаки Раи, а ее не всегда удается перевозить авиатранспортом.

За время пребывания в Ростове Амохи принял участие в фестивале «Мерцающий огонь-2», прочитал в центре «РЕЗОНАНС» лекцию «Причина личного кризиса и пути выхода из него с точки зрения шамана» и провел два выездных семинара.

В ночь с 1 на 2 мая на Левом берегу Дона под руководством Амохи состоялось празднование БЕЛТЕЙНА, известного также как Майские Святки. Это один из важнейших в году праздников Огня и плодородия, день костров, символический брак женского и мужского аспектов божества, знаменующий начало лета. А 2-3 мая Амохи провел семинар по древним кельтским техникам работы с телом «АСАНАС». По словам друида, духовная работа начинается в чистом теле, но настоящая медитация невозможна для наших тел, так как в них скопилось слишком много токсинов. «Асанас» включает в себя особые упражнения, которые защищают наши тела и сохраняют их в чистоте. Они помогают легко сохранять связь с местом, в котором мы находимся, и с духами вокруг нас, создают магическое пространство, несущее любовь и счастье.



СВОБОДА ТВОРЧЕСТВА ПО-ГУРДЖИЕВСКИ

10-11 мая центр «РЕЗОНАНС» и Клуб наследия Георгия Ивановича Гурджиева представили ростовчанам семинар Елены Зенисер (Франция) «Свобода творчества собственной жизни».

Жизнь Елены Зенисер тесно связана с гурджиевскими идеями, с гурджиевской музыкой и движениями. Ее наставниками были последние ученицы Гурджиева Колет Леконт и Соланж Клостр, мастера Жорж де Мальвиль и Бернард Руо. Кроме того, она обучалась боевым искусствам, шаманским, буддийским и суфийским двигательным и дыхательным практикам, йоге. Елена продолжает и развивает традицию, унаследованную от учениц Гурджиева: путем практики постоянного усилия изменить качество бытия и степень осознанности в повседневной жизни.

Семинар Елены Зенисер раскрывает тот факт, что обрести силу и радость, взять бразды управления собственной жизнью в свои руки можно, только выбрав свободу.

Участники двухдневного семинара «Свобода творчества собственной жизни» сделали под руководством Мастера первые шаги к свободе, используя специально разработанные динамические упражнения, уникальные медитативные практики, тематические беседы с глубоким погружением, выстраиванием ситуаций и обстоятельств, суфийские практики разделенного внимания и сакрального движения. Опыт, полученный во время семинара, несомненно, подарил многим более ясное видение цели и новый способ жизни, а незабываемые переживания и откровения станут надежным компасом на пути трансформации.



ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ

2 апреля в центре «РЕЗОНАНС» состоялась презентация тренингов по холотропному дыханию – одному из самых эффективных и мощных методов психотерапии, самопознания и личностного роста, разработанному американскими трансперсональными психологами Станиславом и Кристиной Гроф. Метод использует издавна известные человечеству уникальные возможности необычных состояний сознания, объединяя эти знания с достижениями современной психологии и психотерапии. Погружаясь в необычные состояния сознания, участники могут получить нестандартный опыт творческих прорывов или освободиться от глубинных травм, конфликтов и проблемных жизненных ситуаций.

Ведущий тренингов Олег Волков – специалист с высшим медицинским образованием, практикующий холотропное дыхание с 1989 года.

ВСЕ НА ДИЕТУ!

3 апреля клубное занятие «ДИЕТЫ ХОРОШИХ НОВОСТЕЙ», совместно с проектом центра «Резонанс» и московской организации «Дом Ангелов», стало особенным. На этом занятии участники под руководством духовного целителя и Рейки-мастера Николая Справцова не только формировали круг света, излучающий положительную энергию в радиусе 50 км, но и очищали собственные чакры с помощью пения мантр. Этот способ энергетического очищения издревле применяют многие школы йоги и цигун. В индийском ашраме Бхагавана Саи Бабы каждое утро начинается с очищения и активации чакр пением мантры Ом. Да и многие современные школы саморазвития, например, «Школа природного голоса» Владимира Багунова, взяли на вооружение эту эффективную практику.

ПРИГЛАШАЕМ ВАС В КЛУБ «РЕЗОНАНС»!

Членство в клубе дает право:
бесплатно пользоваться клубной библиотекой,
посещать клубные занятия, встречи и
индивидуальные приемы со скидкой до 20%,
застраховаться от несчастного случая
(выплата до 10 000 руб.),
получить постоянную скидку 5-10%
в магазинах и салонах, являющихся
партнерами клуба «РЕЗОНАНС».
Справки по тел.: (863) 221-66-78, 226-46-31.

КАК НАУЧИТЬСЯ ИСПОЛНЯТЬ СВОИ ЖЕЛАНИЯ

Наверное, у каждого человека в жизни были такие ситуации, когда желания сбывались, словно по мановению волшебной палочки: вдруг вытягивали «нужный» билет на экзамене, получали или находили необходимую сумму денег, оказывались в нужное время в нужном месте. Как и почему это происходит?

Первое правило: нужно очень хотеть. Только тогда желание приобретает необходимую энергию для осуществления. Но случается и так, что своим сильным настроем мы ограничиваем доступ для осуществления мечты, если исполнение желания для нас настолько важно, что думать ни о чем другом мы не можем. Тогда появляется страх, волнение, и вот уже человек начинает думать о препятствиях и активно с ними бороться. Но чем сильнее наше желание избежать чего-либо, тем больше вероятность это получить.

Наверняка каждому хотя бы раз приходилось сдавать экзамен «на халяву». Вы абсолютно не готовы, идете отвечать, заранее зная, что придется пересдавать. Вы абсолютно расслаблены и воспринимаете весь процесс как игру: а вдруг получится? И получается! Отсюда

Правило второе: снимите внутреннюю важность самого желания, относитесь к самому процессу достижения как к увлекательной игре: а вдруг повезет?

Часто желания не осуществляются или исполняются не так, как нам хотелось бы из-за того, что мы сами ограничиваем возможности их осуществления. Например, человек ставит цель: заработать на загородный дом. Или накопить на поездку в Париж. В подобной формулировке уже есть ограничение: то есть, человек хочет именно заработать или накопить. Вариантов осуществления этих желаний много, мы часто сами не знаем, сколько возможностей перед нами открыто. Например, дом можно получить по наследству, по обмену, можно выйти замуж и переехать в дом к мужу и т.д. И для поездки в Париж возможностей тоже море, даже бесплатных: командировка, конференция, можно выиграть путевку, неожиданно стать участником рекламной акции, получить приглашение от друзей, поехать по обмену и т.п.

Третье правило гласит: не ограничивайте пути осуществления желания.

Не настаивайте на способе исполнения желания, сконцентрируйтесь на том, что вы получите в результате. Создайте картинку исполнения вашего желания, смотрите ее как увлекательный фильм с вашим участием.

Еще одной из преград является несоответствие наших желаний с нашими настоящими мотивами и потребностями. Например, одна женщина очень хотела создать семью. Но она была настолько увлечена работой, что просто в упор не видела мужчин, желающих с ней познакомиться. Истинное ее желание было сделать карьеру, а она маниакально продолжала рассуждать о семье, не

предпринимая никаких усилий для осуществления задуманного. А откуда взяться усилиям, если желание не затрагивает жизненные ценности и потребности? Ваши настоящие желания – это то, на что вы тратите больше всего времени. Человек находится там, где он есть, именно потому, что он этого хочет!

Четвертое правило: всегда сбывается то желание, которое сильнее и полностью отвечает нашим мотивам и ценностям.

Величайший враг нашего развития и достижения успеха – наша зона комфорта, стремление находиться в привычной обстановке и нежелание преодолевать трудности, связанные с выходом из уютного привычного мира. Представьте: вы сидите в своей знакомой и уютной квартире, а за окном метель и мороз. Вам хочется выйти? Вряд ли. А если вас пригласили на веселый праздник, устроенный в вашу честь, вы преодолеете свое нежелание выйти на холодную улицу? Поэтому существует **пятое правило: проявите решительность и расширьте зону своего комфорта, используйте шансы, которые вам дает жизнь.**



Главная слабость большинства людей заключается в том, что они редко идут дальше мечтаний. Особенно это касается достижения каких-то крупных целей. Потратьте время и запишите все возможные пути получения желаемого, разработайте стратегию достижения. Когда большие цели разбиваются на много мелких действий, их достижение уже не кажется таким невозможным. Обязательно записывайте свои цели и планы на бумаге – таким образом вы подтверждаете для себя серьезность вашего намерения. Это является своеобразным посланием Вселенной. С течением времени в вашем плане могут произойти изменения, и нет ничего страшного в том, что пути достижения желаемого измени-

лись, ведь главное – результат. Итак, **шестое правило: записывайте свои цели и составляйте планы их достижения.**

Этапы

1. Четко и ясно сформулируйте ваше желание в утвердительной форме, либо очень широко, либо очень подробно, учитывая детали.
2. Проверьте, действительно ли исполнение желания зависит от вас лично и относится к вам?
3. Определите критерии исполнения желания.
4. Подумайте о последствиях исполнения желания.
5. Определите, что вам нужно для исполнения желания и как можно получить это уже сейчас. Составьте план.
6. Определите реальные время исполнения желания, это позволит вам сконцентрировать свою энергию в нужном направлении.
7. Определите самые первые шаги, с которых вы начнете процесс реализации вашей цели.

Многие люди часто проходят мимо своих возможностей. Будьте всегда готовы к встрече с мечтой!

По материалам *Passion.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



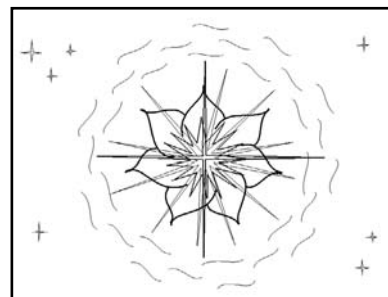
СКОРО В РОСТОВЕ

ЗДРАВА – ВЗРАЩИВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Дмитрий Катков (Оренбург),
инструктор по Здраве

ЗДРАВА – это система развития тела и духа, имеющая в своей основе корни, уходящие в древнеславянскую ведическую культуру. Выстроена на естественных механизмах саморегуляции и восстановления организма:

- * естественным образом восстанавливает функции внимания и восприятия,
- * восстанавливает и взращивает здоровье человека,
- * возвращает человека к себе, раскрывает природные источники сил и энергий в человеке,
- * раскрывает человека, его сознание, его способности и возможности,
- * пробуждает генетическую память Рода, заложенное в человеке знание Творца.



Без пищи человек может прожить около месяца, без воды несколько дней, без воздуха несколько минут, а без энергии столько же, сколько лампочка может светиться без электро-энергии. Ни одно живое существо не может жить без энергии, потому что оно состоит из нее. За счет энергии и посредством нее все движется и развивается. Любой энергии присуще одно качество – движение, это неотъемлемое свойство, смысл, предназначение, цель. Энергия никогда не застаивается, она всегда стремится к движению, к выражению.

ЗДРАВА использует естественные механизмы, которые высвобождают Движение Жизни (движение жизненных сил и энергий в нас), которое совершает в нас и вокруг нас необходимую нашему существу работу. Движение Жизни возвращает нас к истокам, к изначальной целостности, к гармонии и мудрости, к нашим

корням, являясь основой для нашего развития и жизни. Важно помнить, что практика – не цель и не волшебная палочка, которая будет за вас работать. Это средство, ступеньки. Практика – это ключ, но какие врата откроются – зависит от самого человека, от его чистого желания и устремления!

«Энергия Жизни» – практическая форма работы с Энергией Жизни, восстановление и развитие своей энергетики, нервной системы и сознания. Работа с другим человеком.

«Растущее Дерево» – оздоровительный комплекс гимнастики ЗДРАВА, направленный на релаксацию, развитие чувствительности, саморегуляцию. Включает гимнастику на позвоночник и суставы, динамическую медитацию, дзен-чаепитие.

В мае-июне состоятся семинары Дмитрия Каткова по Славянской Здраве: «Энергия Жизни» и «Растущее Дерево». Запись по тел. (863) 26-81-000.

ТРЕНИНГ «ПСИФОРМЕР»: ВКЛЮЧИ СВОЕ СОЛНЦЕ!

Авторский тренинг московского психотерапевта Дмитрия Шарко «ПСИФОРМЕР» снова пройдет в Ростове 29-31 мая!

Все в мире вращается вокруг своих центров силы: электроны вокруг ядер, планеты вокруг звезд, колесо вокруг оси... Когда мы находимся в центре, все, что нам нужно, лежит на расстоянии вытянутой руки. Чтобы самому стать центром силы, нужно найти точку равновесия в своем сердце, и тогда мы превращаемся в звезды, излучающие спокойный ровный свет с уверенностью и любовью. Откройте перемены к лучшему на авторском тренинге **Дмитрия Шарко «ПСИФОРМЕР»**.

Техника «ПСИФОРМЕР» – синтез пранаямы, динамической медитации и энергетической практики типа цигун. Это новейшая техника изменения реальности к лучшему. Все болезни и жизненные проблемы возникают из-за того, что энергия на важных магистральных блокируется или начинает вращаться по замкнутому циклу. С помощью «ПСИФОРМЕРА» вы распечатаете эти блоки, а освободившуюся энергию вложите в материализацию своих истинных целей.



Запись на тренинг «ПСИФОРМЕР» по тел. (863) 26-81-000.

СКИДКА ПО КУПОНУ 5%

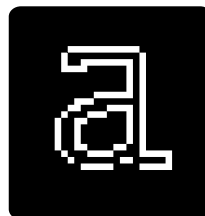
на любое мероприятие

центра «РЕЗОНАНС»

с 16.05.09 по 15.07.09.

Тел. для справок: 221-66-78

ЦЕНТР ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ТРЕНИНГОВ И ПРЕЗЕНТАЦИЙ



Б. Садовая 61
221-56-17

аренда 600 р/час

в стоимость включено:

- 80м² оборудованной площади
- 40 посадочных мест
- магнитно-маркерная доска
- флипчарт
- интернет
- телефон

МЕСТА СИЛЫ

ТОТ УСТАНЕТ, ЧЕЙ ПУТЬ НЕ ЛЕЖИТ ЧЕРЕЗ ЧУДО

Дмитрий Шарко (Москва),
психотерапевт, тренер, путешественник

В конце марта-начале апреля состоялся мой пятый поход по Каппадокии «Волшебный сад среди камней». Местность эта необычайная по своему ландшафту, и цель похода не топографическая, а духовная: выращивание, как цветка, нового внутреннего опыта. Паломничество во «Внутреннюю Монголию», в нашем случае – во внутреннюю Турцию.

Поскольку местность имеет густой аромат православного и суфийского прошлого, то поход проходит в этом практически-духовном контексте: посещение суфийских могил, аутентичных собраний, заброшенные христианские храмы, пост (трехдневное голодание), чтение стихов и собственные поэтические эксперименты. Поэтому в поход идут люди, которые хотят узнать, что такое голодание, решить какие-то внутренние и внешние проблемы, с помощью «ВС» как бы нажав на кнопку «перезагрузка». Это обычные люди, живущие в больших городах и, как правило, без особого экстремального опыта.



Последний поход «ВС5» в марте-апреле был самым драматичным: в Каппадокии нас встретил снег, тропы, превратившиеся в ручьи. Как назло, все девушки оказались без походного опыта, троих тошнило; холод ночью, коварное солнце днем. Я снял отель на все дни и предложил желающим возвращаться туда на ночь. В первый день один человек воспользовался этой услугой: полтора часа пешком до отеля вечером из каньона и полтора утром до лагеря. Но на вторую ночь никто в отель возвращаться не захотел. Спали на поляне над двадцатиметровым обрывом. Под утро подморозило, почти никто не уснул от холода, но встали бодрее и, самое главное, никто не заболел. Вместо еды мы делали остановки и просто медитировали на дыхание. А Артур Разломов шел вообще без воды, то есть, не только не ел, но и не пил, и при этом был самым шустрим.

В поход собираются люди разные по своему опыту и силе, поэтому важно гармонично выстроить движение и держать его структуру, это часть практики. Павел Лапыгин, лидер этно-кор-группы «Абвиотура» был замыкающим цепочки. Вот его воспоминания: «В самом начале похода насильника экспедиции



Дима Шарко назначил меня замыкающим. Расстраивался я по этому поводу недолго, быстро нашел кучу плюсов. Во-первых, дело это ответственное, нужно не только отвечать за арьергард, но еще и самому быть внимательным. Во-вторых, не имея никого позади и не оглядываясь, я мог спокойно отставить, чтобы что-то рассмотреть или сфотографировать, с легкостью нагоняя основную группу при необходимости. В-третьих, Дима ловко избавил от меня в голове колонны, чтобы я никого не изводил распирающими меня познаниями в разных отраслях гуманитарных и технических дисциплин. В-четвертых, пребывая в полном неведении, что происходит впереди, какие решения принимаются, как меняется или не меняется маршрут, я погрузился в полную тишину. В-пятых, у меня прорезался

материнский инстинкт по отношению к слабым детенышам моего прайда, породив в моей душе терпеливость, нежность, сострадание...

Очень много было вложено в эту поездку. Одно точно: я получил в итоге во стократ больше, чем планировал. Это было, безусловно, шаманское



путешествие с буквальным восхождением на гору и самое серьезное для меня на сегодняшний день испытание организма, психики, морально-волевых качеств. Я его прошел, и прошел очень хорошо. Есть в этом и отрицательный с точки зрения работы над собой момент: я не смог обуздать гордыню. Думал, что голод, физическая нагрузка придавят меня, покажут мне мое место на моем шестке. Наоборот, прочувствовав свою силу и мощь, я в гордыне еще больше укрепился».

В «ВС5» у нас пошло коллективное творчество и начала рождаться собственная мифология, которая тут же возвращала нам себя на примере злого духа-пожирателя ресурсов Пилиока (в переводе с турецкого – «аккумулятор сел»). В результате у меня на этот раз ни одной фотографии, а так была красива Каппадокия под снегом... Но зато добрые духи, рожденные нами, привели нас к вершине плато, где мы очень душевно отметили свою маленькую победу над собой. Кстати, каменные курганы, которые начала создавать предыдущая команда «ВС4», похоже, станут в будущем культовым местом.

Я просил ребят, не анализируя, записывать свои ощущения, образы и мысли, как приветы из бессознательного, и делиться с остальными. Первый такой сохбет (духовно-поэтическая вечеринка) состоялся вечером накануне выхода, когда мы определяли личный смысл похода для каждого, потом в самом походе. Под конец в поезде Конья-Стамбул мы сложили некоторые образы в песню, которую исполнили в вагоне-ресторане на радость туркам: «Взгляд твой упал на серебро./Ежики в пятках, в теле тепло./Талая вода, глазам горячо./Уже пора бояться, но пока еще ниче».

Команда «ВС5» взяла себе название «КРОТ» (Crazy Russian Orthodox Team). Я надеюсь, теперь у каждой команды будет свое название.

Зачем люди подвергают себя таким испытаниям? Можно долго об этом говорить.

Атмосфера «ВС» – это самоирония, юмор, легкость, взаимовыручка, творческий полет ума и сердца, самопреодоление, радость бытия и тонкость восприятия. Это поэтическое паломничество в край, где стих, слово до сих пор имеют смысл и чувство, где каждый каменный конус – поэт, как гений этой земли, султан всех ищущих, благородный и жизнелюбивый Руми. Путешествие в поисках источника света внутри себя. И этот свет, конечно же, любовь.

Вот что пишет участник «ВС5» **Наиль**: «Еще на вокзале при расставании хотел поделиться с вами с тем, что ощутил в последнюю встречу с Джалаладдином Руми. Я услышал следующее: «Будь внимательным, будь чувствительным. Живи с открытым сердцем. Мои подсказки во всем, что тебя окружает».



ДУХОВНЫЙ ТУРИЗМ В КРЫМУ

Пешеходные туры-семинары

Это возможность обрести
внутренний баланс,
оздоровиться, посетить сакральные места
и просто получить удовольствие!

Тел. 8 (951) 849-71-74

www.lotusheart.ru

Авторский тренинг психотерапевта
Дмитрия Шарко «ПСИФОРМЕР» состоится
29-31 мая. Запись по тел. (863) 26-81-000.

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

№ 6 / май-июнь 2009/

СЛУШАЮ НАШЕ
ДЫХАНИЕ

страница **7**

ОТРУБИ - ПОЛЕЗНОЕ
И ПРИЯТНОЕ

страница **8**

ОСТОРОЖНО,
ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ!

страница **9**

ОБРАЗ ЖИЗНИ

СЛУШАЮ НАШЕ ДЫХАНИЕ

Все люди умеют правильно дышать от природы. Но неправильный образ жизни, нарушение законов природы приводит к тому, что человек деформирует сам себя, у него возникают различные патологии. И в большинстве случаев современный человек не может дышать полноценно, так, как это задумано природой. Полноценное дыхание – это дыхание глубокое. Большинство людей не умеют по-настоящему глубоко дышать, они дышат неглубоко. Настоящее глубокое дыхание – это не столько глубокие вдохи и выдохи, сколько дыхание полное и глубинное, когда в процессе дыхания задействованы все клетки организма и организм дышит буквально на клеточном уровне. Полноценное дыхание, необходимое для насыщения организма кислородом, – это не только дыхание через дыхательную систему, но и дыхание через кожу. Кожа – это тоже орган дыхания, своего рода вторые легкие.

Через поры кожа постоянно вдыхает кислород и выдыхает углекислоту. Эта функция кожи жизненно важна для организма. Если животное поместить в атмосферу углекислоты, а голову оставить снаружи, в обычном воздухе, оно очень скоро погибнет, несмотря на то что, казалось бы, имеет возможность дышать через нос или рот с помощью легких. Если поры кожи не имеют возможности вдыхать кислород, живое существо гибнет! Если все поры тела по каким-то причинам оказываются закупоренными (при обширном, покрывающем все тело ожоге или при покрытии всего тела краской или смолой), человек начинает задыхаться, биение сердца замедляется, постепенно понижается температура тела и наступает смерть. Известен случай, описанный в биографии Леонардо да Винчи, с мальчиком, которого для праздничного представления покрасили золотой краской, а потом в праздничной суматохе забыли ее смыть. Ребенок умер, потому что прекратилось кожное дыхание.

Природа создала нас голенькими, несомненно предполагая, что мы будем дышать не только легкими. Но кожа современного человека потеряла значительную часть своих природных функций. Люди живут в душных домах, проводят время в плохо проветриваемых помещениях, на улицах вдыхают воздух, отравленный машинами и заводскими трубами. Кроме того, люди носят одежду, мешающую коже нормально дышать.

Во-вторых, дыхание зависит от подвижности диафрагмы. Плохая подвижность диафрагмы обуславливает неполноценное дыхание и становится причиной многих болезней. В-третьих, способность к глубокому дыханию зависит от состояния капилляров.

Человеческий организм создан так, что мы можем дышать как ртом, так и носом. Но всем известно, что орган для дыхания – это нос. В нем содержится специальный природный фильтр, который очищает воздух, и в легкие попадает только чистый кислород. Дыхание ртом является причиной многих болезней. Воздух, проходящий через ротовую полость, никак не очищается и поступает в легкие с кучей микробов, которые содержатся в атмосфере.

Существует два вида дыхания:

- Брюшное (диафрагменное) дыхание.
- Грудное дыхание.

Между брюшной полостью и грудной клеткой находится мышца – диафрагма, которая препятствует проникновению кислорода в область живота.

Брюшное дыхание более спокойное и более правильное. Можете понаблюдать за младенцами; когда они дышат, у них увеличивается живот. Со временем человек теряет навыки брюшного дыхания. Тесная одежда, сидячий образ жизни только закрепляют привычку дышать одной грудью.

При грудном дыхании воздух не поступает в брюшную полость и мы не получаем достаточно кислорода для организма. В результате – кислородное голодание, которое вызывает головные боли, старение кожи, уменьшается способность к регенерации клеток.

Чтобы получить оптимальное количество воздуха, нужно сочетать в себе эти два вида дыхания. Такое дыхание называется **полным**.

Полный вдох: вдыхайте сначала животом, затем с помощью грудной клетки до тех пор, пока легкие максимально не заполнятся воздухом. **Полный выдох:** выдыхать следует в обратном порядке. Сначала расслабьте грудную клетку, затем живот. Старайтесь полностью освободить легкие.

Применяя такую комбинированную технику, вы вскоре заметите, что насморк перестал вас одолевает, повысился жизненный тонус, стало меньше беспокойства.

Будьте здоровы – дышите правильно!



ОТРУБИ – ПОЛЕЗНОЕ И ПРИЯТНОЕ

Отруби – строго говоря, побочный продукт размола пшеницы – не так давно появились в рационе человека. И отношение к ним у большинства пока довольно настороженное. Почему же продукт, использовавшийся, в основном, для сельскохозяйственных нужд, попал к нам на стол?

Главная ценность отрубей – это пищевая клетчатка, нерасщепляемый, нерастворимый жесткий и грубый углевод. Пищевая клетчатка, содержащаяся в отрубях, является питательной средой для нормальной кишечной микрофлоры, поэтому отруби применяются в комплексном лечении дисбактериозов кишечника. Кроме того, кишечные бактерии, употребляя клетчатку, выделяют незаменимые витамины группы В. Пищевые волокна не перевариваются, а используются кишечником, как адсорбент. Адсорбция воды в кишечнике увеличивает объем каловых масс и снижает риск запоров. Помимо этого, клетчатка играет важную роль в других процессах – снижает уровень холестерина в крови путем связывания кишечных желчных кислот, имеющих определенную канцерогенную активность.

Отруби содержат комплекс необходимых человеку витаминов группы В, в том числе В1, В2, В6, РР и другие. Обнаружены также провитамин А (каротин) и витамин Е. Отруби богаты минеральными веществами (калий, магний, хром, цинк, медь, селен и другие микроэлементы). Благодаря такому составу отруби являются незаменимым диетическим продуктом.

Отруби рекомендуются всем, как профилактическое и оздоровительное средство, необходимое для полноценной работы кишечника, снижения уровня холестерина в крови, очистки пищеварительного тракта от шлаков и токсинов. Еще они очень хороши тем, что их употребление в пищу подавляет аппетит и снижает вес, для улучшения общего самочувствия, для повышения сопротивляемости организма к болезням.

Отруби полезны для нормализации функций органов пищеварения, особенно при дискинезии и атонии кишечника, желчного пузыря, застое желчи, при запорах. Ученые установили, что при регулярном употреблении отруби способствуют выведению из кишечника токсинов

микробов, ядовитых солей тяжелых металлов (свинца, кадмия, ртути), холестерина. Благодаря высокому содержанию магния, калия, микроэлементов и витаминов отруби помогают нормализации уровня сахара в крови при сахарном диабете, снижению артериального давления, ограничению ожирения.

Но есть и ограничения! **Отруби не рекомендуется применять в острый период при гастритах, язвенной болезни, колитах и энтеритах инфекционной этиологии.** По мере стихания воспалительного процесса можно возобновить прием отрубей, начиная с малых доз.

Это очень полезный и низкокалорийный завтрак или ужин. стакан кефира или йогурта с отрубями прекрасно насытит и справится с чувством голода.

Обратите внимание: без воды отруби не работают! Те волокнистые пищевые вещества, ради которых мы и едим отруби, имеют смысл только тогда, когда они впитывают в себя воду и разбухают.

По материалам www.medicus.ru

По пятницам скидка 40%!

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

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

ОСТОРОЖНО, ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ!

Поговорим о вредных пищевых добавках. Это та информация, которую на коробочках и баночках пишут самым мелким шрифтом. Что за ним прячется?

Как показывает практика, потребитель твердо убежден, что качество продуктов питания имеет тесную взаимосвязь с их внешним видом, а именно – с цветом. Одним из признаков хорошего качества продуктов с жировой основой является желтовато-золотистый цвет. В природе существует великое множество красителей для подобных продуктов, но, как видно, такова уж природа предпринимателя – останавливать свой выбор на более дешевом. К таким можно отнести тартразин, имеющий обозначение E 102 в европейской классификации пищевых добавок. **Тартразин** является каменноугольным дегтем, и, по сути, относится к промышленным отходам. Это вещество принадлежит к разряду синтетических пищевых добавок, получаемых искусственным путем. По параметрам острой пероральной токсичности синтетические пищевые красители можно отнести к III и IV классам опасности.

Исследования отдела аллергии и клинической иммунологии университета Бари (Италия) показали, что у 1% пациентов, страдающих острой уртикарной сыпью либо ангиоэдемой, данные проявления вызваны потреблением тартразина. Исследования индийских врачей свидетельствуют о том, что проявлению аллергических реакций подвержено 3,8-4,2% пациентов, в некоторых исследованиях называется даже 20% случаев проявления уртикарной сыпи после употребления тартразина. Особая восприимчивость к тартразину, в частности, раздражительность, гиперактивность, беспокойный сон, была выявлена у детей.

В 2007 году Роспотребнадзор наложил запрет на использование пищевой добавки E 128 (красителя «Красный 2G»). Это далеко не первая запрещенная в России пищевая добавка с индексом E. А какие еще химикаты на сегодняшний день имеются в нашем рационе?

Чудеса вкусовых подделок

Мы живем в век технологического про-

гресса и порой даже не догадываемся о том, что употребляем в пищу. Возьмем короля приправ – глутамат натрия (E 621), без которого немислимо существование доброй половины ресторанов и особенно заведений быстрого питания. Этот синтетический усилитель вкуса способен творить настоящие чудеса, например, сделать низкосортное перемороженное мясо великолепным на вкус. Неудивительно, что многие повара, да и домохозяйки сыпят его вместо соли, а корпорации делают на чудесном порошке колоссальные прибыли, улучшая с его помощью вкус низкосортных продуктов.



Принцип действия **E 621** таков: при попадании в организм он быстро проникает через кровь в мозг и усиливает вкусовые ощущения, в том числе чувствительность вкусовых сосочков языка. В итоге еда, поглощаемая нами, кажется потрясающей на вкус. В реальности же блюдо готовится из самых дешевых продуктов: фарша с использованием соевого мясозамениителя, низкосортных и перемороженных мяса, птицы, рыбы, морепродуктов, грибов и т.п.

Однако глутамат натрия имеет и более существенные недостатки. Он вызывает головные боли, повышенное сердцебиение, слабость в мышцах, сонливость, жар и т.п. Специалисты утверждают, что E 621 приводит к возникновению аллергий и наносит

непоправимые повреждения мозгу человека, а особенно вреден для детского здоровья.

Согласно многочисленным исследованиям, в результате употребления этого вещества у ребенка происходят необратимые повреждения зрения и мозга. К тому же, ребенок, да и взрослый, привыкает к содержанию в пище глутамата натрия. От частого употребления E 621 вкусовые рецепторы утрачивают чувствительность, поэтому человеку, часто его употребляющему, пища без него кажется безвкусной. Это одна из причин, почему дети дома отказываются от блюд из качественных продуктов, но с безумной радостью бегут в фастфуд или просят купить что-то приготовленное фабричным способом.

Эта добавка присутствует в концентратах (супах, бульонных кубиках), баночно-бутылочных соусах, консервах, полуфабрикатах. Да и многие продающиеся в супермаркетах смеси приправ на треть состоят из E 621. Справедливости ради стоит отметить, что глутамат натрия – далеко не самая вредная пищевая добавка. Нередко повара и производители продуктов питания, стремящиеся минимизировать затраты и в то же время увеличить прибыли, в качестве альтернативы глутамату натрия используют инозинат натрия (E 631) и запрещенный на территории России глутамат калия (E 622). А эти «приправы» способны нанести намного больший вред организму.

Вызывают опасения и многие другие пищевые добавки с индексом E. Последний запрет Роспотребнадзором **E 128**, имеющего также название краситель «Красный 2G» и употребляющегося главным образом для производства сосисок, связан с его запрещением в Евросоюзе. Интересно, что в США и странах ЕС для производства продуктов питания, которые предназначены для реализации на внутреннем рынке, действуют одни запреты. Однако для изготовления экспортных аналогов (в том числе, детского питания) запретов существенно меньше. К чему приводит подобная «помощь» развивающимся братским народам, самые демократические страны в мире, видимо, не очень интересуются.

СКОРО В РОСТОВЕ

ФАЛУНЬ ДАФА (ФАЛУНЬГУН).

www.falundafa.org www.falundafa.ru www.ru.clearharmony.net

Фалунь Дафа — древняя система совершенствования, которая тысячелетиями передавалась от учителя единственному преемнику. Эти знания никогда не были известны в человеческом обществе в таком объеме.

В учении Фалунь Дафа говорится о том, что подобно тому, как для формирования цельного живого человека, кроме физического тела, необходимы душа, темперамент, характер, свойства личности и т.д. — также и наша Вселенная, кроме материальных объектов (камня, воды, воздуха, планет), обладает свойством. На самом высоком уровне оно может быть выражено тремя словами: ИСТИНА-ДОБРОТА-ТЕРПЕНИЕ. «Если проявить Закон в полном объеме, то содержание его беспредельно богато. Если иметь ввиду только его наивысшую точку, то становится очень просто и ясно, потому, что Закон напоминает пирамиду. На самом высоком уровне это можно обобщить всего лишь тремя словами, т.е. ЧЖЕНЬ-ШАНЬ-ЖЕНЬ (ИСТИНА-ДОБРОТА-ТЕРПЕНИЕ). Почему это происходит, в чем причина? В своей книге Чжуань Фалуни Мастер Ли Хунчжи пишет: «В наших идеологических кругах исстари существует дискуссия о том, что первично — материя или дух... На самом деле, я вам скажу, материя и дух идентичны. Ученые, занимающиеся исследованием человеческого тела, считают, что мышление, происходящее в мозгу человека, и есть материя (известно, что мыслительная деятельность может быть зафиксирована приборами. Прим. ред.). Значит, с одной стороны, оно является формой бытия материи, а с другой представляет собой вещь духовного характера. Разве тут не проявляется идентичность?»

Особенности практики: вырабатывается гун, а не ци. В обычных школах цигун занимаются манипуляциями с ци («ци» — неструктурированная, космическая энергия изначально присущая любому организму), стремятся заменить хорошей внешней энергией внутреннюю плохую и т.о. добиться очищения организма. На самом деле это ничего не значит. Только когда с энергией произойдут значительные изменения, когда она превратится в «гун» (энергия более высокого порядка, структурированная, например, она может испускаться в виде луча), только тогда она может влиять на оздоровление. Появление и развитие такого гуна означает, что человек привел себя в соответствие с Законом Вселенной и получил реальные достижения в совершенствовании (без чего все сводится к поверхностным и незначительным изменениям). В школе Фалунь Дафа гун начинает вырабатываться с первых занятий, на что в других школах могли рассчитывать только после многолетней упорной практики. Другой отличительной чертой является формирование «Фалунь» (энергетическое образование, которое представляет собой Вселенную в миниатюре и является ее воплощением). Фалунь

ПРИЗНАНИЕ ВО ВСЕМ МИРЕ.

С 1992 года книга «Фалунь Дафа» и другие труды Мастера Ли Хунчжи переведены более чем на 30 языков.

В 1996 году книга Мастера была занесена в Пекине в список бестселлеров. Этот метод сегодня практикуют свыше 100 миллионов человек, более чем в 80 странах мира и ощутили на себе его благотворное влияние.

В Китае, США, Канаде, Европе и Австралии Фалунь Дафа и сам Мастер Ли Хунчжи получили более 1000 наград, дипломов и почетных званий. Так, например в декабре 1993 в Китае на Восточной Выставке Здоровья Мастер Ли Хунчжи получил наивысшую награду «За наилучшие достижения в области нестандартных наук» и «Специальную Золотую Премию» а передаваемую им практику за её замечательные принципы и волшебный эффект в Китае неофициально стали именовать «Золотой Фалуньгун». Мастер Ли Хунчжи дважды выдвигался на соискание Нобелевской премии Мира в 2000 и 2001 г.

В 2001 году господин Ли Хунчжи стал номинантом Премии имени Сахарова «За свободу мысли» присуждаемой Европейским парламентом

вращается непрестанно в нижней части живота практикующего, приводя его в состояние «круглосуточного закалывания», от чего эффект в практике наступает быстрее. Еще одно отличие состоит в том, что совершенствование должно проходить с ясным сознанием (не требуется и не разрешается входить в транс или засыпать). Требуется совершенствовать себя сознательно. Совершенствуясь по Фалунь Дафа, люди узнают, в чем смысл человеческой жизни, в чем причина человеческих страданий, и вырабатывают правильное к ним отношение. Зачастую люди склонны считать, что судьба к ним не справедлива или кто-то к ним не справедлив; этим они ставят себя на позицию жертвы и чувствуют от этого страдание. Когда же приходит глубокое понимание, что на все существует причина, — все изменяется: практикующие учатся брать ответственность за свои поступки, избавляются от вредных привычек и т.д. Мастер Ли Хунчжи пишет: «Чтобы никогда не болеть, избавиться от бедствий в жизни и стать безгрешным, человек должен встать на путь самосовершенствования, на путь возвращения к истоку жизни и достижения действительного пробуждения»

Фалуньгун не имеет отношения к религии, не занимается политической или коммерцией. Любой человек независимо от возраста, национальности, вероисповедания и социального положения может начать совершенствоваться.

Упражнения Фалунь Дафа



Первый комплекс «Будда растягивает тысячи рук». Основой этого комплекса упражнений является максимальное растягивание всего тела, после чего следует резкое расслабление. Благодаря этому в теле с первых занятий пробиваются все энергетические каналы, автоматически поглощается энергия Вселенной.



Второй комплекс «Стоячая свая Фалуни». Комплекс состоит из четырех положений охвата «колеса». Способствует проявлению жизненной силы и повышению мудрости.



Третий комплекс «Пронизывание двух полюсов». Вызывает значительный энергообмен между человеком и Вселенной, что приводит к ускоренному замещению собственной энергии человека на чистую энергию из Космоса, кроме того, открываются проходы в макушке головы и ступнях ног.



Четвертый комплекс «Небесный круг Фалуни». В теле человека формируется устойчивая циркуляция энергии, которая не ограничивается отдельными каналами. Энергия движется по всей передней и всей задней поверхности тела, исправляя все неправильные состояния существующие в организме, болезни считаются неправильным состоянием.



Пятый комплекс «Метод усиления чудотворства». Проходит в состоянии созерцания (медитации) без вхождения в транс. Способствует очищению тела и души путем погружения в покой. Позволяет развить скрытые способности, присущие человеческому телу, и повысить жизненную энергию, преобразовать тело практикующего.

На фотографиях показаны промежуточные положения из каждого комплекса упражнений

ЦИГУН

МАСТЕР СЮИ МИНТАН ВПЕРВЫЕ В РОСТОВЕ!

19 мая в Ростове впервые выступил с лекцией легендарный Мастер Сюи Минтан, президент Ассоциации Чжун Юань цигун Китая. Это произошло стараниями представителей ростовской Школы Чжун Юань цигун и инструктора из Москвы, личной ученицы Мастера Галины Беляевой.



На лекцию «Цигун – простая наука о жизни» собралось около тысячи практикующих со всей Ростовской области и из Краснодарского края, которые не смогли пропустить уникальную возможность лично пообщаться с Мастером и задать ему животрепещущие вопросы.

Как выяснилось, Мастер Сюи Минтан хорошо говорит по-русски – бегло, образно и с юмором, и это позволило ему напрямую общаться с залом и исправлять погрешности перевода. По словам Мастера, наше здоровье и самочувствие напрямую зависит от наполненности энергией организма и каждого органа в отдельности. Первостепенная задача цигун заключается в том, чтобы восполнить нехватку энергии и улучшить ее циркуляцию. Но, чем сто раз услышать, лучше один

раз попробовать: слушатели лекции под руководством Мастера Сюи Минтана проделали несколько несложных упражнений по набору энергии. Все, у кого в тот момент что-то болело, получили облегчение в ходе сеанса группового исцеления. В конце лекции Мастер ответил на вопросы из зала и пригласил всех желающих изучить цигун и китайскую медицину в институте Кундавел в Пекине.

ШКОЛА ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН

Чжун Юань цигун включает в себя элементы разных школ, но при этом остается вне религий, вне политики и не имеет никаких идеологических целей. Это направление относится к высшим уровням цигун и является целостной системой знаний и методик, позволяющих осуществить прорыв в сферу особых возможностей, изучить себя, понять строение мира, осознать свое место в нем и свои задачи. Система Чжун Юань цигун – это система практик высшего уровня. **Целью практик является всестороннее развитие человека и раскрытие всех его способностей.** Это возможность понять, кто мы и для чего пришли в этот мир, найти свой путь и отбросить все чуждое. Это **простой способ быть счастливым.**

Система Чжун Юань цигун относится к высшим уровням цигун, поэтому и конечные цели ее высоки. Но для того, чтобы заниматься высокими целями, нужно обладать хорошим физическим здоровьем. Поэтому в систему Чжун Юань цигун включены методики лечения и диагностики. Кроме того, по мере своего развития каждый человек должен уметь помочь другому. И те знания, которые он приобретает в процессе обучения и самостоятельной практики, являются не самоцелью, а средством нормального существования в любых социальных условиях. Получая такие возможности, человек должен отдавать окружающим его людям и социуму свои умения, знания, интеллектуальный потенциал.

О МАСТЕРЕ

Мастер Сюи Минтан является продолжателем в линии преемственности школы Чжун Юань цигун. Он родился в семье известного врача китайской традиционной медицины в провинции Хенань. На протяжении многих поколений обязанностью его семейства была охрана монастыря Шаолинь. До сих пор на территории монастыря Шаолинь есть храм предка Сюи Минтана – легендарного принца Кимнары. Прадед мастера был очень уважаемым мастером воинского искусства. С детства Сюи обучался у своего отца китайской медицине, цигун и воинскому искусству, а в 14 лет сам начал принимать пациентов. В 16 лет Сюи поступил для изучения компьютерных наук в Пекинский Университет транспорта и связи, чтобы древняя мудрость китайской медицины и цигун помогала людям более эффективно.

Сейчас мастер Сюи Минтан является председателем Китайской ассоциации Чжун Юань цигун, вице-профессором Китайского Восточного исследовательского центра скрытых возможностей человека, профессором китайской и западной медицины Пекинского госпиталя и Китайского университета медицины. Мастер учредил Институт исследований восточной медицины в Украине, а также работает на кафедре при Мировом академическом сообществе исследований медицинского цигун. Общее число учеников мастера в разных странах мира превышает 30 тысяч человек.



ШКОЛА ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН



приглашает на
семинары 1-3 ступеней.
Инструктор - Екатерина
Николаевна Иванова,
личная ученица Мастера Сюи
Минтана с 1999 года.
Тел. 8 (905) 451-04-32

ШКОЛА ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН



1-5 июня – I ступень.
Инструктор
Ольга Владиславовна Матяш.
Клубные занятия – каждое
воскресенье в 16-00.
Адрес: пр. Нагибина, 14А, к.749,
тел.: 8 (928) 608-77-87,
8 (928) 102-91-96

ЭНИОПСИХОЛОГИЯ – ОТ МРАКОБЕСИЯ ДО НАШИХ ДНЕЙ

Вселенский Информационный Портал «Врата Времени» представляет серию статей о сенсационных открытиях третьего тысячелетия.

С древних времен человечество интересовало все тайное, непонятное, мистическое. Глубоко в нас скрыта вера в чудеса, которую трудно объяснить, а порой просто невозможно. Но так уж устроен человек, что его сознание всегда будет стремиться объяснить необъяснимое и в этом, как нам кажется, его предназначение. Ведь как часто человеку доводится задумываться над следующими вопросами: какова природа смерти? Почему жизнь человека столь коротка? Что такое счастье и как его обрести? Для чего нам нужны мысли, эмоции, ощущения? Каковы истинные возможности человека? Как обрести сверхвозможности и получить над ними волевой контроль? Как продлить молодость? На протяжении всей истории человечества многие исследователи данных вопросов приближались очень близко к разгадке, а порой удалялись очень далеко от нее.

Давайте займемся исследованием этих вопросов, насколько возможно в этой статье. Для этого перенесемся далеко вглубь истории, когда существовало первобытно-общинное племя. Мы видим здесь уже существующую иерархию. Самый сильный воин в племени был вождем, а рядом с ним, вселяя мистический ужас соплеменникам, правил шаман. Если бы наш современник задал вышеперечисленные вопросы шаману, он бы только улыбнулся в ответ. Как можно объяснить словами свои чувства и ощущения, пережитые в опыте, человеку который пытается их понять умом, вместо того чтобы пережить их на собственном опыте, в своих ощущениях и чувствах. И получил бы у них приблизительно следующий диалог:

- Ответь мне, как ты думаешь ...?
- Что ты чувствуешь при этом? Думать вредно для наших чувств и ощущений!
- Я хочу понять, как это работает!
- Что это даст для твоих ощущений, и вызовешь ли ты данный феномен, только лишь поняв его?
- Я хочу понять, что такое счастье?
- Ощути его в себе и удержи.
- Почему в свои годы ты так молодо выглядишь?
- Я чувствую себя таким и не думаю об этом.

ЦЕНТР ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ, ДУХОВНОГО И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Школа «Исток»



Руководитель — парапсихолог-биоэнергет
Ольга Ивановна Никифорович
Проблемы здоровья, душевного состояния,
семьи, карьеры, бизнеса, учебы, работы.
Методы: психологические, экстрасенсорные,
духовные, медицинский массаж.

* Гарантированная помощь
* Обучение психофизической саморегуляции
* Развитие экстрасенсорных способностей

Тел. (863) 278-73-84, моб.

Шаман родился с даром, на многие вопросы нашего современника при всем желании он бы не смог дать вразумительных ответов.

Теперь давайте перенесемся в рабовладельческий строй. Наш вождь, будучи в прошлом самым сильным воином своего племени, стал императором или крупным рабовладельцем, а его сотоварищ-шаман превратился в жреца какого-нибудь культа. По нашему глубокому убеждению, оба деградировали: первый уже не был самым сильным, а второй уже не обладал даром от рождения, то есть каждый унаследовал свое положение по наследству. Не разбираясь так глубоко в вопросах, как предшественники, наш жрец все больше и больше стал работать умом, а не ощущениями, а значит, стал уподобляться крупному рабовладельцу. Вследствие чего скрытые силы природы стали возводиться им в культ поклонения какому-либо божеству, как личности, существование которой снимало бы ответственность за собственные действия и поступки. И все это благодаря развивающемуся интеллекту и вырождению ощущений и переживания данных сил.

Минуем фазу феодализма, где работорговец превратился в крупного феодала, а жрец — в священника. Появилась письменность, как средство записи мыследеятельности и ощущений человека, и стало совсем плохо. Представьте себе, что вы пытаетесь описать своим языком картину «Джоконда» человеку, который ее никогда не видел. Затем спросите об образе, возникшем у него в голове, покажите ему оригинал и посмейтесь вместе.

Приходим к фазе развитого современного общества. Теперь у нас есть наука, которая все исследует и доказывает, усиленно развивая логику. Есть искусство, которое усиленно развивает эмоции и ощущения человека; в этом же направлении должна работать религия. Не отрицая сегодняшнюю науку, ее достижения в различных областях, хотелось бы, чтобы она вобрала в себя чувственные переживания. Знания — наука, доказательства, факты. Чувства — сверхчувственные переживания, религия, искусство. Знания + чувства = прочувствованные знания, чувствознания.

Подведем итоги. Современный человек опирается в своей жизни на модели, выстроенные в уме, умственные представления, а древний человек опирался на реально пережитый чувственный опыт. Наши чувства притягивают в нашу жизнь то, что мы чувствуем, отсюда основной закон магии — закон притяжения, который управляет всем и вся, от небесных тел заканчивая до внутреннего мира человека.

Вспомним основной постулат материализма: «Материя дана нам в ощущениях...», но ведь мысль тоже может ощущаться, а значит, она материальна. Мы убеждены, что в магии есть два пути: через ум прийти к реальным чувственным переживаниям или через чувственные переживания прийти к осознанию. И как тут не вспомнить цитату из Библии: «По вере вашей да будет вам...». Говоря современным языком, по вашему мировоззрению вам ответит Вселенная.

ДЕТИ ИНДИГО

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МИР РЕБЕНКА

Елена Черемнова,

педагог высшей категории, хореограф, инструктор ЛФК

Психогимнастика – это особая часть психотерапии, соединяющая некоторые игровые варианты психотерапии, основанные на внушении, тренировочные, разъясняющие и т.д. Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка. Основная цель психогимнастики – преодоление барьеров в общении, развития лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения. Особое значение придается общению детей со сверстниками, что очень важно для нормального развития и эмоционального здоровья детей.

Душа ребенка нежная, ранимая, она сразу начинает чувствовать, что его не любят, потому что никто не говорит ему: «Я люблю тебя. Приходи, расти». Начинайте разговаривать с малышом еще до его рождения. Расскажите, какой хороший день, как светит солнышко, расцвели первые цветы, как вам хорошо на душе от того, что вы все это видите. Расскажите о том, что идет дождь, и от этого вам немного грустно, но с вами ваше «солнышко», от которого вам и тепло, и светло, и радостно.

Задумывались ли вы, сколько отрицательных установок вы даете вашему ребёнку, проявляя заботу о нем? «Дурачок ты мой!» «Не будешь слушаться – заболеешь!» «Не твоего ума дело». «Бог тебя накажет!» «Если ты будешь так поступать, с тобой дружить никто не будет». «Ты все делаешь хуже других». «Сильные люди не плачут». «Ты плохой!» «Вот и будешь по жизни мыкаться, как твой папа (мама)...». Вы сами сможете продолжить этот список. А теперь вспомните, какие установки вам дали ваши родители. Не являются ли они внутренними указателями на вашем жизненном пути?

Часто родители беспокоятся, нет ли в поведении ребенка каких-либо нарушений. Но все дети отличаются друг от друга, и это является особенностями **их темперамента**.

Ребенок-сангвиник подвижен, не может усидеть на месте. Родителей беспокоит его несобранность, рассеянность, неаккуратность, но ребенок очень приятен в общении, заводила, выдумщик, фантазер. Засыпает легко и быстро, так же и просыпается, встает рано. Эти дети миролюбивы, не помнят зла, добры и не жадны. Быть «непостоянным» свойственно этому типу. Научить ребенка-сангвиника удерживать внимание можно, занимаясь вместе с ним просмотром фильмов, чтением книг, сочинением историй, сборианием конструктора.



Холерик всегда знает, чего хочет, настойчив, решителен, бесстрашен. Любит риск, отчаянные истории и приключения. Излишне самостоятелен, чтобы добиться своего, бывает вспыльчив и агрессивен. Спит мало, просыпается рано. Подвержен вспышкам гнева, драчун и крикун, но затем может притихнуть и стать «золотым ребенком». Играет в грубые, порывистые игры, часто конфликтует со сверстниками. В общении с ребенком-холериком необходимо много терпения и спокойствия. Такому ребенку нужно большое жизненное пространство, полезны выезды на природу, походы.

Флегматик – полненький, спокойный, медлительный молчун. Играет спокойно, не шумно, мало фантазирует, любит порядок. Любит поспать, мало двигается. Принимать решение самостоятельно затрудняется. Дети не приглашают его в свои активные игры, он для них скучен и ленив. Но любят играть с ним в ролевые игры «Врач», «Дочки-матери». Родителей беспокоит обесцвеченность эмоционального мира ребенка, некоторое безразличие и неспособность переживать.

Меланхолик – это ребенок с богатым внутренним миром, он часто бывает задумчивым и грустным. В игры других детей включается с трудом, боится чужих. Часто слишком рассудителен. Не играет в «грубые» игры и любит уединяться. Родители должны знать, что накопление проблем, грубое обращение неприемлемы для ребенка-меланхолика, так как он долго фиксируется на этом и переживает. В совместных занятиях лучше использовать рисование, лепку, конструирование, мягкие, не соревновательные игры.

Родителям бывает обидно наблюдать, как все дети весело играют, а их ребенок стоит в стороне, робеет, с опасением и недоверчивостью относится к взрослым, застенчив и обидчив. Но другим родителям немногим легче выслушивать жалобы взрослых и детей, что их ребенок агрессивен, задирист, мешает всем играть, грубит взрослым. Как помочь детям с некоторыми затруднениями в эмоциональном развитии?

Утром, когда ребенок проснется (начиная с 2-3 лет, в зависимости от речевого развития ребенка), спрашивайте, какое у него настроение, кто он сейчас: веселый зайчик, испуганный мышонok, добрый котенок или злой пес. Какого цвета у него настроение: желтое, как солнышко, зеленое, как трава, белое, как облачко, серое, как тучка, красное, как огонь. Если он испуганный мышонok и настроение у него серое, пусть представит себя веселым зайчиком, который скачет по зеленой лужайке на ярком солнышке. Попрыгайте вместе с ним, убежите от лисы, погрызьте сладкую оранжевую морковку. Через 3-4 дня ребенок сам будет, просыпаясь, рассказывать о своем настроении. Перед сном обязательно похвалите вашего малыша за то, каким он был веселым зайкой, добрым котенком, как вам с ним было хорошо.

ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ ИНТУИЦИИ

На нашем тренинге вы сможете раскрыть свои внутренние способности, научитесь слышать свой внутренний голос.

Вы научитесь использовать ресурсы своего бессознательного и получать информацию из пространства.

Мы научим вас получать ответы и использовать скрытые природные силы!

Наши телефоны: 8 (918) 512-66-26; 8 (928) 198-37-83



**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

Часть 2. Что делать?

Глава 18. Желания и страхи

Считаю, что две основные движущие человеком силы – это желание счастья и страхи.

К счастью, желание счастья в человеке обычно перебарывает страхи.

Фундаментальные желания у людей примерно одинаковые: все хотят хорошо кушать, иметь хорошее жилище, жить в достатке и счастье, любить и быть любимыми. И есть желания, навязанные системой: много путешествовать, престижное образование, карьера, сниматься в кино, стать манекенщицей или певицей и т.п.

Страхи тоже одинаковые. Фундаментальные – страх, что завтра будет нечего кушать и негде жить. У тех, кто эту проблему хоть как-то решил, проявляются другие страхи – страх одиночества, болезни и смерти. Не мудрствуя лукаво, система держит человека в рамках фундаментальных страхов и навязанных желаний. Для этого людей оторвали от земли. Нет у человека земли – нет гарантий, что завтра будет еда. Нет у человека земли – нет гарантий, что будет, где завтра жить.

Между человеком и землей появилось множество посредников: ученые, агрономы, концерны химических удобрений, фермеры, транспортные компании, продавцы, грузчики, обслуживающий персонал, бухгалтера и многие другие. И человеку весь этот труд нужно оплачивать. Для этого приходится работать. А работа также предоставляется со многими условиями: образование, национальность, прописка, стаж, опыт работы, профпригодность. Поэтому страх голода абсолютно обоснован.

Каким бы успешным человек не был, в подсознании этот страх побуждает подчиняться системе.

То же самое с жилищем. Есть у человека земля – значит, есть у него вода, тепло, стены и крыша. Причем, вовсе необязательно с отсутствием комфорта. Строительство комфортного дома за городом обходится дешевле строительства квартиры такой же площади. Только к дому вы еще получаете свежий воздух, чистую воду, тишину, свой уголок природы, просторы вокруг дома, сад и, если хотите, огород. По самым важным для жизни показателям (тепло, вода и еда) – это практически 100%-ная автономия. Остальное можно приобрести в городе.

Таким образом, можно навсегда избавиться от страхов голода и холода. Это очень значимо для человека. Это делает его свободнее, это укрепляет волю и дух. Разница между человеком, у которого такие страхи есть, и тем, у кого их нет, – как между горожанином, который заглушал в диких джунглях, и Тарзаном, который там родился и вырос: один в ужасе, а другой наслаждается волей.

А с желаниями человека система поступила еще проще. Если бы не навязанные системой желания, то человек не забывал бы о своих фундаментальных желаниях. А фундаментальные желания неминуемо приведут его к автономному от системы образу жизни.

Чего захочет человек, если ему перестанут навязывать желания быть крутым, оторваться, стать кем-то, наслаждаться и жить в кайф? Сначала ему станет страшно, так как собственные желания давно позабы-

ты, но потом он вспомнит, что хочет быть счастливым, хочет любить и быть любимым. Он начнет искать и он найдет. То, что он найдет, не будет похоже на городскую суету, бег по кругу, погоню за деньгами, жизнь в маске и стремление кому-то что-то доказать. Он найдет свой ритм, свой образ жизни, свой распорядок дня, свои мечты, любимое дело, свою любовь. Счастливый человек будет подобен второму солнцу в нашем обществе. От него будет лучиться любовь и мудрость. Людям в этих лучах будет очень хорошо. И это вдохновит их на изменения в собственных жизнях, собственных убеждениях.

Когда таких людей станет много, система в том виде, в каком она сейчас существует, перестанет быть им нужна. Перестав потреблять то, что навязывает система, они лишат ее сил. Она вынуждена будет соответствовать. Таким образом, эти люди изменят систему. Но все начнется с первых людей, которые попробуют стать свободнее. И дело не в физической свободе, а в духовной и сознательной. Чем сильнее дух и яснее сознание, тем больше возможностей придумать, как преодолеть барьеры системы. Придумать и осуществить. Ведь нужно не только желание и даже не только возможность мыслить, но необходима смелость и решимость. Вот этой смелости и решимости нас и лишает система, поддерживая страх голода и холода, и навязывая чуждые желания, заставляя забывать собственные.

Всем вам, дорогие читатели, желаю отваги! А делать что? Не бояться мечтать и делать шаги навстречу мечте!

Начало см. в №1-11. Продолжение следует.

**Нетрадиционные методы в
ландшафтном и интерьерном дизайне:
астрология, нумерология, фэн-шуй,
биолокация и т.д.
Тел. 8 (904) 343-46-08**

**Код процветания для вас
в доме, на работе,
в бизнесе и в любви!
Тел. 8 (904) 343-46-08**

МЕСТА СИЛЫ

ПРАЗДНИК КУПАЛЫ НА ДОЛЬМЕНАХ



Галина Кошелева,
народный целитель России



Нами многое утеряно из древних традиций, но сейчас, спустя целые тысячелетия, народ русский старается собрать и сохранить по крупицам тот дух и то веселье купальных празднеств, которые были свойственны язычеству. По древнему поверью, праздник Ивана Купалы олицетворяет расцвет сил природы. В основе обрядов лежит почитание стихий воды и огня, которые дают жизнь всему сущему на Земле.

В этот раз путь наш лежал в Туапсинский район Краснодарского края, который считается «дольменным», так как здесь сосредоточено наибольшее количество этих необычных, загадочных, удивительно сильных в энергетическом плане сооружений. В группу вошли 7 моих учеников из Ростовской области. Два дня у нас ушли на медитацию, посвящения и различные занятия. Ближе к вечеру 6 июня, свернув лагерь, мы отправились на поиски папоротника и вскоре нашли то, что искали: папоротник почти с человеческий рост и небольшую площадку для костра. Рюкзаки разбирать не стали, всю ночь провели под открытым небом, которое в Иванову ночь было ясным и звездным. Еда у нас была постная, а 6-го мы решили не ужинать, чтобы силам четырех стихий легче было нас слышать и нам помогать. Солнце село за горы, и мы разожгли костер из сухого можжевельника. Лес вокруг был смешанным: дуб, береза, орешник, сосна, ясень, клен, можжевельник. Незамужние девушки плели венки из Иван-да-Марьи, лопухов, богородицкой травы и медвежьего ушка; вплетали в венок свечи, зажигали их и пускали вниз по реке. Если венок тонет сразу, значит, любимый разлюбил и замуж выйти в текущем году не получится, если венок дольше всех проплывет – та девушка будет счастливее всех, если свеча долго горит – и жизнь будет долгой-предолгой.

Принято считать, что в волшебную купальскую ночь деревья и травы переходят с места на место и разговаривают друг с другом: все и вся в эту ночь наполняются чудодейственной силой. В эту ночь ведьмы устраивают шабаши, а самые храбрые в глухую полночь, сняв с себя рубахи, роют корни или ищут в заветных местах клады. Наша группа ограничилась только плетением венков. Еще мы прыгали через костер, входили в различные каналы на здоровье и исполнение желания, медитировали на силы четырех стихий, на духовный рост, встречали Бога-Солнце-Ра-Ярило, купались в росе, в горной реке, собирали росу, собирали 15 трав от всех болезней и еще много всего нужного, важного и интересного. Все действия сопровождались радостью, шутками-прибаутками, ночь пролетела очень быстро. В Иванову ночь мы наблюдали, как начали летать светлячки, и от этого в лесу стало светло.

Росой в Иванову ночь умываются для красоты, молодости и здоровья, а если еще в медитацию или в канал Мерин войти, результат превосходит все ожидания. Помню случай, когда у женщины рассосался послеоперационный шов за 15 мин. Травы и цветы, собранные на Ивана Купалу, считаются особенно целебными: ими можно окуривать больных, бороться с нечистью, в деревнях их бросают в печь во время грозы, чтобы предохранить дом от удара молнии... Когда рвешь купальскую траву, надо говорить: «Земля-Мать, благослови меня траву брать и траву мне иметь».

Водя хоровод вокруг костра, мы призывали силы праздника Купалы: «Ай, Купала наш веселый, князюшка наш летний, добрый, услышь нас и приди!» Если через купальский костер прыгнешь – очистишься от негатива, снимешь многие болезни, некоторые проблемы уйдут сами по себе. Таким образом можно защититься от сглаза, порчи, наговора, зависти, злости, проклятия. Кто выше прыгнет, тот счастливее год проживет. Можно собирать крапиву, шиповник и другие колючие растения, их надо сжигать, чтобы избавить себя от бед. Купальская роса хорошо лечит все кожные заболевания, ею можно кропить кровати, чтобы не водились клопы, очищать помещения от негатива и нечисти. Принято считать, что если на Иванов день перелезть через 12 огородов, любое желание исполнится. Еще в этот день топят бани и, воткнув в веники траву Иван-да-Марья, парятся для улучшения здоровья. Очень полезно проводить в эту ночь ритуалы на улучшение взаимоотношений между мужчиной и женщиной. Иногда после купальской ночи у людей открываются необычные возможности: ясновидение, яснознание, яснослышание, в жизни что-то меняется в лучшую сторону. Был случай, когда родители взяли с собой 9-летнего сына. Выдержать бессонную ночь ребенок не смог и уснул под папоротником, а утром мы обнаружили у него способности к ясновидению. Сейчас они живут в Подмоскovie и ведут прием всей семьей.

Мой совет всем, у кого есть дачи, кто живет в частном секторе или в деревне: никогда не пропускайте этот замечательный праздник! Совсем необязательно куда-то ехать: собрать росу, траву, разжечь костер, помедитировать, встретить восход можно дома. Старайтесь не терять связь с Землей-Матушкой, чаще ходите босиком. Учитесь слушать ветер, пение птиц, шелест листьев, журчание ручья, дождь. **ОСТАНОВИТЕСЬ и слушайте!**

ПОСВЯЩЕНИЕ И ОБУЧЕНИЕ

для тех, кто ищет свет истины.

Помощь в решении любых жизненных ситуаций. Мощная защита от негатива.

Ясновидение. Рэйки. Исполнение любого реального желания. Молитвотерапия.

Диагностика и очистка помещения.

Биоэнергетическая коррекция. Руны.

Рамка, маятник. Талисманы, обереги.

Тел. (863) 257-34-96

НОВИНКИ «РЕЗОНАНСА»



КНИГИ

АЛЕКСАНДР ЗАМЕТИН И СЕРГЕЙ ХЕДЕСА «ПУТЬ В НЕБЕРУ»

Рн/Д, 2009

Александр Заметин является ведущим специалистом по древнешумерским эзотерическим практикам и церемониальной магии. Сергей ХЕДЕСА – медиум, практикующий маг, специалист по Каббале и ритуальной магии. Их книга «Путь в Неберу» посвящена возрождению древних эзотерических знаний, которые были утеряны. Уникальные магические мистерии, разбросанные по практикам разных времен и народов, теперь объединились в своем изначальном – на Пути в Неберу. Уникальные символы и ИМЕНА, печати и ритуалы посвящения, приводятся в этой книге впервые.



DVD

«ШКОЛА ЛЬВА ТЕТЕРНИКОВА. БАЗОВЫЙ КУРС»

Школа рациональной йоги Льва Тетерникова учит строить правильные отношения с партнером и сделать жизнь в семье источником радости, пробуждая в каждом человеке энергию духовной трансформации. Преподавание в Школе Льва Тетерникова основано на современной рациональной трактовке древних восточных техник, положений трансперсональной психологии, телесно-ориентированной терапии, техник контроля и управления энергией желания. Эти занятия направлены на увеличение диапазона восприятия действительности, умения лучше чувствовать себя и окружающий мир.



CD

АБВИОТУРА «ТЕБЕНЕБО»

www.abviotura.ru, 2009

За 14 лет своего существования группа АБВИОТУРА прошла путь от гитарного рока до того, что сами музыканты называют этно-кором. Сегодня этно-кор – это сочетание скалдической поэзии и шаманской энергетики, оригинальных аранжировок, живых гитар, электроники и фрагментов подлинных народных песен в аутентичном исполнении.

Альбом «ТЕБЕНЕБО» – целостная и мощная презентация этого стиля, состоящая из 15 полноцветных хитов. На диске также представлен анимационный клип на песню КОЛЯДА, отмеченный на недавнем открытом фестивале компьютерного, анимационного и видео-творчества в Вологде дипломом жюри.



ДРУГОЕ

ЛОВУШКИ СНОВ ДИЗАЙНЕР МАРИНА ДИКАРЕВА

По преданию, один индейский вождь научился делать ловушку снов у одного мудреца, который явился ему в виде паука, плетущего паутину человеческой жизни. Ловушку снов вешали в изголовье, чтобы она не подпускала к спящему человеку страшные сны и злых духов, а, напротив, привлекала добрые сновидения, способные помочь на жизненном пути. Считается также, что ловушка помогает лучше понимать собственные сны, их сложную символику. «Здоровый сон – хорошая жизнь», – в этом уверены не только индейцы, но и знатоки фэн-шуй.

Представленные в данной рубрике материалы спрашивайте в центре «РЕЗОНАНС» (ул. Социалистическая, 60; тел. (863) 262-05-82).

ГДЕ НАЙТИ СВЕЖИЙ НОМЕР

Центр «РЕЗОНАНС»: ул. Социалистическая, 60; ул. Серафимовича, 48; ул. Темерницкая, 62; тел. (863) 221-66-78, www.ezorostov.ru

Салон-магазин «Резонанс любви»: ул. Серафимовича, 48; тел. (863) 221-66-78, www.ezorostov.ru

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

Магазин фэн-шуй: ул. Шаумяна, 86

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

Магазин «Радость здоровья» (продукты для здоровья, медтехника): тел. 8 (928) 908-39-53

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

Школа Чжень Цюань Дао цигун: тел. 8 (928) 102-91-96

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 космоэнергетики «Долголетие»: ул. Московская, 54, оф.15

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

Областной дом народного творчества: пл. К. Маркса, 5

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

Семейный центр «Деточки»: ЖК «Миллиум», 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

Театр-школа «Образ»: тел. 8 (903) 463-58-59

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

Книжный магазин-склад «Владис»: пер. Островского, 46

Клуб здорового питания «Биофит»: ул. Серафимовича, 11/28а, оф. 1; тел. 8 (928) 771-44-66

«Родник здоровья»: ул. Баумана, 9, оф.2; (863) 262-56-86

«Сибирское здоровье»: пер. Соборный, 24, оф.101

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
№ 4 (12) / май-июнь 2009/

Учредитель ИП Кузьмина Л.С.
Издаётся 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
Татьяна Нестеренко
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 ОАО
«Типография «Военный вестник СКВО»
Адрес типографии: 344069
г.Ростов-на-Дону, Таганрогское
шоссе, 92, тел. 277-77-84
Подписано в печать по графику
18.05.2009 в 18:00.

Заказ № 1331
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.