

ПЛАНЕТА ИНДИГО

№ 8 / декабрь 2008 – январь 2009/

МАГИЯ ЧИСЛА
2009

страница **5**

УЧИТЕЛЬ ПРИХОДИТ,
КОГДА ГОТОВ УЧЕНИК

страница **6**

ЖИТЬ
ЭКО=ЛОГИЧНО!

страница **15**

ОТ РЕДАКЦИИ

ВМЕСТЕ МЫ – СИЛА!

Как бы ни хотели мы избежать на страницах этой газеты упоминания «слова из шести букв», от происходящих в мире изменений никуда не деться. Правда, для тех, кто делает «ПЛАНЕТУ ИНДИГО», кризис – не повод для паники, а возможность объединить свои усилия с друзьями и единомышленниками. Наша команда – некоммерческое объединение «Резонанс» – это Эльдар Аккигитов и Наталья Степанова (центр «РЕЗОНАНС»), Александр и Елена Тисленко (эзотерический портал Ростова и области www.ezorostov.ru) и я, Людмила Кузьмина (газета «ПЛАНЕТА ИНДИГО»). В новом году мы расскажем вам о самых интересных событиях и людях и подготовим для вас множество познавательных мероприятий. Оставайтесь с нами!

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»:

25.01 II Общедонской фестиваль эзотерики, психологии и целительства «Мерцающий огонь».

Тел. (863) 221-66-78, www.magic.vdnh.ru, www.ezorostov.ru

7-17.12 бесплатный учебно-оздоровительный курс по системе **Юрия Хвана** (с 19:00). Включает дыхательную гимнастику, самомассаж, техники усиления работы иммунитета.

Адрес: пр. Королева, 9, МДЦ «Импульс»; тел. (863) 221-66-78

Базовый курс Школы Астрологии (30 часов) ведет астролог **Геннадий Маслов**. Основные темы: Зодиак (кресты, стихии, оси, знаки); планеты; астрономия для астрологов; полусферы, квадранты, дома; значения домов; аспекты; космограмма и гороскоп.

Адрес: ул. Темерницкая, 62; тел. (863) 221-66-78

Семинар «КТО ТЫ, ЧЕЛОВЕК?»

Эксперт-оператор реальности хронофазовых переходов обучит вас осознанно перемещаться во времени и пространстве, снимать сглаз, порчу, проводить энергетическую чистку помещений, работать с потоками, управлять причинно-следственными связями и формировать события, управлять стихиями Земли.

Тел. (863) 221-66-78

Симорон теперь живет в Ростове!

Симорон – самый популярный игровой психотренинг в России и странах СНГ. Узнайте о методике больше на бесплатной презентации Татьяны Павловой.

Адрес: ул. Темерницкая, 62; тел. (863) 221-66-78, 8 (961) 269-57-68

УТЦ «ШКОЛА УСПЕХА»:

8-11.12, 19:00-22:00 – «Тренинг уверенности»
15-19.12, 19:00-20:00 – «Тренинг эмоционального контроля»

13-14.12, 20-21.12, 13:00-17:00 – «Финан-

совое изобилие»

12-15.01, 19:00-22:00 – «Изменение жизненных сценариев»

17-18.01, **24-25.01**, 13:00-17:00 – «Хозяин жизни»

26-30.01, 19:00-22:00 – «Финансовое изобилие»

19-23.01, 19:00-22:00 – «Лови позитив!»

31.01, **1**, **7**, **8.02**, 13:00-17:00 – «Тренинг развития интуиции»

Адрес: пер. Крепостной, 131, оф.35; тел. (863) 2-276-276, www.shkola-uspeha.boom.ru

ЖЕНСКИЙ КЛУБ Аллы Андреевны Парфеновой

Еженедельные встречи – по воскресеньям в 11:00.

Тел.: 8 (928) 769-25-55.

Школа ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН

Ретрит **02.01-6.01**.

Запись по тел. 8 (905) 451-04-32, www.zyqigong.ru

Центр психологии и космоэнергетики «ИКЛИН»:

Обучение в Школе Космоэнергетики: **16-19.12**, **23-26.12**, **3-5.01**, **8-10.01**, 17:00-21:00

Адрес: пр. Коммунистический, 29; тел. (863) 271-00-71, 8 (903) 433-50-64, www.iklin.ru

Школа Валерия СИНЕЛЬНИКОВА

23-25.01 семинар «У здоровья свои законы» Руководитель ростовского филиала Школы Синельникова – Зинаида Ивановна Заблочная.

Тел. (863) 233-95-88, 8 (928) 107-11-90, www.v-sinelnikov.com

Семинар «ДВИЖЕНИЕ ЖИЗНИ»

В январе – семинары **Дмитрия Каткова (Оренбург)** по древнеславянской системе оздоровления «Движение Жизни»: основы практики – релаксация, сосредоточение, созерцание; оздоровительный комплекс «Растущее дерево»; комплекс упражнений Здравы «Крепко стою на Земле»; дзен-чаепитие; творческая группа «Родник жизни».

Тел. (863) 26-81-000 и e-mail: planetaindigo@mail.ru

Медицинский центр «МАРИЯ»

12-15.12 – международный семинар доктора медицины, антропософского врача **Инго Юнге (Германия)** «Космологические аспекты здоровья и болезней человека».

Адрес: ул. Народного ополчения, 47; тел. (863) 267-08-68, www.oomaria.narod.ru

Тренинг «ПСИФОРМЕР»

23-25.01 – тренинг **Дмитрия Шарко (Москва)** «ПСИФОРМЕР», синтез пранаямы, динамической медитации и энергетической практики. Эта новейшая техника позволит всего за **2,5 дня** трансформировать физическую и душевную боль в энергию намерения, превращая внутренние блоки в источник силы для достижения целей.

Тел. (863) 26-81-000 и e-mail: planeta-indigo@mail.ru

ЦЕНТР ЙОГИ АЙЕНГАРА

Программа «Первый шаг» **19-21.12**, 9:00-16:00.

Адрес: пр. Нагибина, 35, ТЦ «Горизонт», «Физкульт»; тел. 8 (928) 150-46-57

ЦИКЛ ТРЕНИНГОВ НЛП

Тренинг 3-й ступени «Зазеркалье НЛП (искусство управления собой)» **6-7.12**, 10:00-18:00.

Адрес: ул. Серафимовича, 25, акт. зал; тел. (863) 298-03-89, www.rostovnlp.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ИНСАЙТ»

Еженедельные групповые занятия по субботам в 14:00-15:00.

Адрес: ул. Гагринская, 6; тел. (863) 223-22-89, www.rostovmed.ru

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР М.НОРБЕКОВА

Семинары по оздоровительной системе М.Норбекова: I ступень – **4-12.12**, 18:00-22:00; III ступень – **15-24.12**, 18:00-22:00.

Адрес: ул. Соколова, 53; тел. 8 (908) 507-93-70, 8 (918) 570-82-35

ГОРОДСКИЕ НОВОСТИ

ТРЕНИНГ ГАДЕЦКОГО

«Мы пришли в эту жизнь, чтобы раскрыть весь свой потенциал, а не для того, чтобы приспосабливаться к неудачам и ограничениям!» Так 30 ноября начал свою презентацию в Доме Офицеров психолог **Олег Гадецкий**. Многие слушатели уже прочувствовали на себе действие методики Гадецкого, и пришли сказать ему «спасибо». Олег Гадецкий – автор тренингов «Психология для жизни» и «Законы судьбы, или Искусство жить», который проходит в Ростове с **30.11 по 9.12**. Они позволяют участникам освоить множество психологических навыков, которые помогут избавиться от повседневных стрессов, научиться управлять своими эмоциями и быть в гармонии с самим собой.

СЛАВЯНСКАЯ ЗДРАВА

30 ноября в «Резонансе» прошла презентация семинара **Дмитрия Каткова (Оренбург) «Движение жизни»**. Дмитрий рассказал, что русская ведическая традиция понимает Здраву как «возвращение здоровья». **Оздоровительные техники «Движение жизни» – это работа с жизненной энергией через состояние саморегуляции**, которое достигается с помощью особых «ключей». Движения данной оздоровительной гимнастики включают определенные физиологические процессы, открывают доступ к знаниям Рода-Творца (родовая память) и помогают восстановить связь с землей через восстановление работы первого и второго энергетических центров. Семинары по Славянской Здраве будут проходить в Ростове регулярно по мере набора группы.



УДОВОЛЬСТВИЕ В ПОДАРОК

Лучший подарок к Новому году – **подарочный сертификат СПА Шунгит Центра «Гармония»** на любую сумму от 2000 руб. Таким образом, вы даете своим близким возможность самостоятельно выбрать желаемый комплекс шунгитотерапии и СПА-услуг. Подарить заботу теперь так легко: спокойствие, которого порой не хватает, блаженство, на которое стоит найти время...

ШКОЛА РАЦИОНАЛЬНОЙ ЙОГИ

23 ноября в салоне-магазине «Резонанс любви» состоялась расширенная презентация курсов Школы Рациональной Йоги, посвященная приезду в Ростов Льва Тетерникова. Презентацию проводила **руководитель Ростовского Ошо-Центра Танит**. Она рассказала о познании себя и партнера через Тантра-йогу, о циркуляции и взаимодействии энергий Инь и Ян, а также показала на практике несколько приемов Тантра-йоги, гармонизирующих женскую и мужскую энергии и пробуждающих дремлющую в нас энергию трансформации.

Лев Тетерников, основатель Школы Рациональной Йоги, впервые посетил наш город. **28 ноября в Лендворце** автор и ведущий проекта «Мужчина и Женщина: любовь, партнерство, семья» представил публике свои книги «Искусство экстаза» и «Тантра – искусство любить».



«ИСКУССТВО ЖИЗНИ»

С ноября в центре «Резонанс» регулярно проходят занятия базового курса «Искусство жизни», разработанного **Шри Шри Рави Шанкар**ом. На данный момент базовый курс прошло более миллиона человек в более чем 100 странах мира. В основе системы лежит запатентованная техника очищающего дыхания **Сударшан Крия**, способствующая повышению уровня праны в организме, развитию умственных и физических способностей, успокаивающая ум и повышающая чувствительность. «Уникальность этой программы состоит в том, что она объединяет современные методы с древним духовным наследием для совершенствования тела, ума и духа. Цель «Искусства жизни» в том, чтобы превратить жизнь в праздник» (Шри Шри Рави Шанкар).



★ КОНКУРС



ЧУДЕСА ВОКРУГ НАС!



1 декабря состоялось подведение итогов конкурса «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО», который «ПЛАНЕТА ИНДИГО» проводила совместно с **СПА Шунгит Центром «Гармония»** и издательством «Крылов». Каждый месяц мы публиковали лучшие письма с вашими рассказами о чудесах в вашей жизни, о необычных явлениях и встречах с Непознанным. Редакция поздравляет финалистов **Ольгу Петрову** и **Анатолия Михайловича Харитонов**, получивших наборы книг по оздоровлению и психологии успеха от издательства «Крылов» и подписку на «ПЛАНЕТУ ИНДИГО» на полгода. А победительницей конкурса стала **Наталья Струговщикова**, которую ждет прекрасный новогодний подарок – пакет СПА-процедур от СПА Шунгит Центра «Гармония»!

★ СКОРО В РОСТОВЕ

СЕМИНАР «ИСЦЕЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ»



Елена Давыдова, консультант по личной эффективности (Москва), с **Барбарой** и **Стивом Ротер**

В первый же день участия в семинаре Стива Ротера у меня открылись целительские способности: я начала видеть на уровне чакр энергетические блоки людей, которые являются причинами всех заболеваний и сложностей в жизни. Открыв в себе такой дар, я совершенно не знала, что с ним делать, и буду ли я вообще его использовать. Подойдя к Стиву Ротеру за автографом, я держала в голове вопрос: «Что мне делать с открывшимися возможностями?», и он ответил мне: «Ты – Мастер-Учитель. Твои слова и прикосновения пробуждают многих! Чаще используй это».

С этого момента начались чудеса: все

больше людей стали обращаться ко мне за консультацией по определению эмоциональных проблем и блоков, которые мешают в личной жизни и являются источниками всех заболеваний. Я помогаю людям стать счастливее, осознав свои внутренние трудности и активизировав процесс изменений.

В феврале 2009 года в Ростове планируется семинар «Исцеление энергией» и индивидуальные сеансы. Для запуска процесса активизации изменений необходима лишь ваша внутренняя готовность и желание изменений.

Запись на сеанс: elenadav@rambler.ru.

ТРЕНИНГ «ПСИФОРМЕР»: ВКЛЮЧИ СВОЕ СОЛНЦЕ



АВТОР МЕТОДИКИ
Дмитрий Шарко,
41 год (Москва)
Тренер, психотерапевт, журналист и путешественник.

Тренинг «ПСИФОРМЕР» состоится в Ростове 23-25 января. Приглашаем всех желающих! Справки и регистрация участников по тел. (863) 26-81-000 и e-mail: planetaindigo@mail.ru

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 пранамы, динамической медитации и энергетической практики типа цигун. Это новейшая техника трансформации физической и душевной боли в энергию намерения. Болезнь или проблема – это не недостаток энергии в вашей жизни, а наоборот, ее переизбыток, как пробка на дороге. Все болезни и жизненные проблемы возникают из-за того, что энергия на важных магистралах блокируется или начинает вращаться по замкнутому циклу. С помощью «ПСИФОРМЕРА» вы распечатаете эти блоки, а освободившуюся энергию вложите в материализацию своих истинных целей.

КОРРИДА-2009:
ПРОГНОЗ НА ГОД БЫКА

2009 год по восточному гороскопу – это год семейного и стадного Быка. В следующем году самыми актуальными темами будут обустройство и ремонт жилья, приобретение недвижимости. Многие пары, состоящие в официальном или гражданском браке, легко решатся на такой ответственный шаг как рождение малыша. 2009 год очень благоприятствует зачатию и рождению потомства: ожидается настоящий бэби-бум!

Главными заправилами в 2009 году будут Плутон, которому будет довольно уютно в знаке Козерога, и Сатурн, находящийся в практической Деве. Соединение Нептуна с Юпитером внесет мажорную нотку. Сатурн в Деве и Плутон в Козероге принесут в жизнь большинства людей такие замечательные качества как стабильность, уверенность, практицизм. Те, кто в предыдущие годы не сидели сложа руки у моря в ожидании хорошей погоды, будут вознаграждены за свои усилия. Ожидайте роста доходов, финансовое положение многих семей и отдельных граждан значительно укрепится. Карьеристы смогут сделать мощный рывок в своей карьере и наконец-то достигнут поставленных ранее целей. Многие бизнесмены начнут активно расширять свой бизнес и увеличивать торговые обороты. Власть будет активно укреплять свой авторитет на местах и в умах каждого гражданина. Ожидается ужесточение законодательных норм, будут введены жесткие штрафы за разные правонарушения.

Год Быка благоприятен для получения больших кредитов. Однако, если вы морально не готовы к полной кредитной ответственности, и ваши финансы все еще неустойчивы, бойтесь вставлять свою голову в кредитную гильотину.

Благодаря хорошему альянсу Юпитера с Нептуном, 2009 год раскроет внутренние ресурсы, ранее скрытые таланты, даст толчок невиданной доселе творческой активности. Если вы когда-то смирились с тем, что никогда не станете музыкантом, писателем или художником, – забудьте. В 2009 году вам

захочется творить, и все вам будет под силу. Не сдерживайте души прекрасные порывы: пишите, рисуйте, пойте, играйте, это пойдет на пользу вашей нервной системе.

Ученые и изобретатели сделают в новом году яркие и смелые открытия, бизнес поставит на поток производство изобретений, а обыватели будут удивлены стремительным ростом научно-технического прогресса и улучшением качества жизни. Возможно, ученые научатся не только останавливать разрушительную деятельность раковых клеток, но и даже восстанавливать зараженные ткани.

Впрочем, не все будет так уж гладко: нас ожидают два острых противостояния, оппозиции Урана с Сатурном. Эти аспекты усилят борьбу за власть и ресурсы на всех уровнях.

Общая рекомендация для всех знаков Зодиака на 2009 год Быка – не торопитесь и не суетитесь. Действуйте обдуманно и постепенно, никаких резких движений. Особенно удачным будет 2009 год для земных и водных знаков Зодиака: для Козерогов, Дев, Тельцов, Рыб, Скорпионов и Раков. Воздушным и огненным знакам не стоит отчаиваться: у вас все будет хорошо, особенно если вы постараетесь соответствовать неспешному и обдуманному стилю жизни Быка. Поймать удачу за хвост вам помогут любимые цвета Быка – коричневый и зеленый.

Наиболее удачными месяцами в 2009 году обещают быть май, июнь, июль и декабрь. Максимум осторожности потребуется в апреле, сентябре и ноябре.

www.forlove.com.ua



♦ 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



МАГИЯ ЧИСЛА 2009

Ирина Михайлова,
астронумеролог

Новый 2009 год рождается в четверг. Этому дню покровительствует сам Юпитер. Это значит, что нам нужно осознать свою полную ответственность за свою собственную судьбу и за судьбу нашей цивилизации. Проявите малодушие – препятствия будут возникать как из-под земли. Юпитер любит устраивать проверки на прочность. Чтобы управлять ситуацией, смелее беритесь за дело, к которому тянется душа. Начинайте новые дела, учебу, путешествуйте, любите и будьте любимы! Помогут в этом новые знакомые и друзья.

Год хорош для путешествий, крупных приобретений (в том числе, недвижимости). Юпитер вообще любит порядок; на все то, что несет упорядоченность, законность, отвечает традиционным моральным и семейным ценностям, верховный бог даст достаточно средств. А за незаконные дела может наказать очень строго. Правда, Юпитер любит воспринимать самое пустячное препятствие как девятый вал. Не поддавайтесь на эту провокацию. Относитесь ко всему легко. У нас хватит авантюризма и здравого смысла, чтобы выпутаться из любых проблем!

Звездный шифр года открывается двойкой – числом Луны, символизирующей женское начало и материнство. Для того, чтобы выжить, нужно чтить законы Матери-природы, существовать, не покоряя ее, а живя в ее ритме. За двойкой следуют нули. Это число Космоса, которое говорит о том, что все, что свершается на Земле в XXI столетии, будет происходить под строгим контролем Высших Сил. Девятка (Нептун) – это подготовка к грядущим глобальным переменам, начало и конец всего человеческого жизненного опыта. Оно представляет последний земной урок человечества: «Прощение».

Масштабность и большие цели в созидательном творчестве, создающем новые миры (мир фантастики и фэнтези, миры Великой Паутины интернета, миры театра и моды), которые ставят своей целью закон высшего блага, предоставит в наше распоряжение лучшее, что есть в жизни. Чтобы в жизнь пришло все самое лучшее, нужно отказаться от старого и нежелательного. Терпимость, сострадание и умение прощать сделают этот год одним из самых замечательных в вашей жизни; вознаграждением будет исполнение ваших планов, финансовое содействие, любовь, расположение и теплая признательность со стороны окружающих.

Сложив все цифры, получим главное число года: $2+0+0+9=11$. Числу одиннадцать покровительствует планета Прозерпина, которая определяет глобальные изменения, влекущие за собой полную переориентацию человека и мира. Это господствующее число, символизирующее вселенскую важность перемен.

Одиннадцать преобразуется в двойку ($1+1=2$), и это то число, по которому мы будем сверять свою жизнь в следующем году. В предстоящие 12 месяцев счастье и успех в значительной мере зависят от такта и дипломатичности, которые вы проявите во взаимоотношениях с другими, особенно, когда не все идет гладко. Результаты достигаются долевым участием во всем и готовностью ждать развития событий. Ожидается определенный прогресс и продвижение вперед, но многие прошлогодние планы пока еще не могут быть реализованы, поскольку им требуется дополнительное время для созревания. Если в прошлом году поле было вспахано и засеяно, то в этом предстоит прополка и полив. Ключевым фактором развития в этом году является время, в связи с чем возможны задержки всякого рода. Любая попытка форсировать события чревата еще большей задержкой или разрывом сотрудничества. Подстраивайтесь под обстоятельства и старайтесь прийти к такому порядку вещей, который обеспечит большее спокойствие вам и окружающим. Занимаясь вопросами карьеры, будьте дипломатом и тактиком, но не стратегом-радикалистом. Это год встреч и переживаний, создания профессионально-дружеских альянсов и социальных преобразований.

2009 год благоприятен для:

- * улучшения финансового положения;
- * выбора спутника жизни;
- * сотрудничества и заключения новых соглашений;
- * завоевания чьего-либо расположения;
- * дипломатических бесед.

Добиться успеха помогут золотистый, оранжево-розовый, темно-красный, красновато-лиловый и светло-коричневый цвета.

Каждый из нас, выполняя свою программу на земле, кладет свой кирпичик в миро-здание. В этом процессе задействованы многие вибрации Космоса, в том числе и личный нумерологический код. Если вибрации вашей жизни согласуются с ритмами этого кода, в вашу жизнь придет гармония и успех.

Узнайте свой личный нумерологический код года!

Настройте свой ритм!

Позвонившим до 29.12 – скидки.

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

КРУПНЫМ ПЛАНОМ



Екатерина Иванова – инструктор школы Чжун Юань цигун Мастера Сюй Минтана, личная ученица Мастера. Регулярно проводит семинары 1-3 ступеней Чжун Юань цигун и ретриты в Ростове и области. Недавно Екатерина Николаевна рассказала «ПЛАНЕТЕ ИНДИГО» о своих поездках в Индию и Китай и встречах с Учителями.

УЧИТЕЛЬ ПРИХОДИТ, КОГДА ГОТОВ УЧЕНИК

Беседовала Людмила Кузьмина

– Как вы пришли к цигун?

– У каждого происходят какие-то внутренние потрясения. Сначала были болячки, потом психический надрыв. Это происходило на фоне благополучной семейной жизни: любящий муж, двое прекрасных детей. Появилось огромное желание получить учителя, которым оказался Мастер Сюй Минтан.

Пропустив методики цигун через себя, я поняла, что они позволяют решать проблемы со здоровьем, дают радость жизни, внутреннюю трансформацию и возможность роста. В конечном итоге, все приходит к Богу. Бог – это не религиозность, это внутренняя чистота и сила каждого человека. У цигунистов меняется все: физическое состояние, внутренний мир, взаимоотношения с близкими. Цигун – это инструмент работы с телом, с энергией, с душой для выхода на свое Божественное.

– Цигун и йога – это взаимозаменяемые инструменты, или они служат разным целям?

– Они могут быть взаимодополняемыми. Если у человека нет возможности начинать с нагрузок на физическое тело, которые дает йога, то есть другие пути, с помощью которых можно укрепить сначала свою психику и дух, а затем подключить тело. Каждый человек имеет свои собственные наработки: кому-то необходимо подтянуть энергетику, кому-то – «физику». Тому, кто обладает сильной энергией и сильным телом, можно переходить к раскрытию уровней сознания. В школе Чжун Юань цигун говорится о 9 уровнях раскрытия сознания, о 9 уровнях просветления. По словам Мастера, люди, обладающие сознанием такого высокого уровня раскрытия, – это великие мастера и пророки, приходившие на землю.

– Какую встречу вы можете назвать самой судьбоносной?

– Встречу с Сюй Минтаном. Мне тогда не хотелось жить и было страшно умереть. Это была кардинальная встреча, которая все изменила. Я поняла, что просто есть, пить, получать удовольствия для меня не имеет смысла. Испытав на себе глубину этой депрессии, я стала очень хорошо понимать людей, которые приходят в цигун, потому что им некуда больше идти.

– Расскажите о поездках в Китай.

– У меня была большая мечта попасть в Шаолинь. Это случилось после 5 лет практики – в 2002 году. Меня настолько переполняла необычность этой культуры, что это даже мешало мне практиковать. Мастер сначала провел нас по разным экскурсиям: Пекин, главный даосский храм, главный буддийский храм, а там все яркое, необычное. Во второй раз я попала в Шаолинь в 2004 году. Тогда мастер повез нас в другое потрясающее место – Вудан.

– Как в вашу жизнь вошел Сатья Саи Баба?

– Говорят, учитель всегда готов, он ждет готовности ученика. Саи Баба впервые появился в тонком теле на моей лекции; он подошел и положил руку мне на голову. Я могла подумать, что это мои иллюзии, но Баба всегда подтверждает свой приход, и два моих ученика тоже его видели. Когда я попала к Саи Бабе, он сказал: «Я приглашаю людей к себе, и эта встреча формируется еще до их рождения». Очень важно для меня было физическое ощущение взаимосвязи людей. Это надо прочувствовать телом, как любовь, как секс.

Каждый раз я попадаю к Саи Бабе на его день рождения (23 ноября). Там происходят удивительные вещи. Я видела, как он на глазах у всех материализовал золотую цепочку с кулоном. В зале было несколько тысяч человек, все охнуло. Мне очень хотелось иметь в подарок



от Саи Бабы его одежду, но это подпитало бы мое эго. Саи Баба делает подарки людям, у которых возможна тяжелая жизненная ситуация со смертельным исходом. Когда она позади, из кольца, например, выпадают бриллианты. Это плата за то, чтобы человек жил дальше. Раз у меня такой ситуации не будет, слава Богу! Саи Баба знает, кому и что давать.

– Чем запомнилась поездка к Далай-Ламе?

– Я была у одного ламы и попросила у него благословения на поездку к Далай-Ламе – живому воплощению Будды Сострадания. Я почувствовала силу молитвы человека, который посвятил этому всю свою жизнь, в тот момент, когда держала Далай-Ламу за руку. На аудиенции был полный зал людей, а возле Далай-Ламы чудом оказалась именно наша группа, получившая благословение ламы. Я потом всю ночь не могла спать, словно зарядилась от большого трансформатора энергии любви. Потом я попала в Элисте в замечательный буддийский храм, служитель которого сказал: «У вас очень хорошая карма, если вам удалось побывать у Далай-Ламы и поддержать его за руку». Но я все-таки считаю, что это сила благословения того ламы.

Расписание семинаров Школы Чжун Юань цигун см. на www.zyqigong.ru

приложение к ПЛАНЕТЕ ИНДИГО

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

№ 2 / декабрь 2008 – январь 2009/

ВСЕ ВОЗРАСТЫ
ЛЮБВИ

страница **8**

АЮРВЕДА В НАШЕЙ
ЖИЗНИ

страница **9**

РЮКАЛ - ПУТЬ К
ЗДОРОВЬЮ

страница **10**

ОТ РЕДАКЦИИ



Татьяна Нестеренко.
редактор приложения
«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

НАЙДИТЕ «СВОЕ» ЗДОРОВЬЕ!

Вы когда-нибудь задумывались, что для вас означает «здоровье»? Существует более десятка его научных определений. Такое многообразие, на мой взгляд, обусловлено тем, что каждый понимает здоровье по-своему. На бытовом уровне большинство людей понимают здоровье так: чтобы никогда ничего не болело. И все же здоровье – это нечто большее. Для меня здоровье – это хорошее самочувствие, прекрасное настроение, желание творить, любить, наслаждаться жизнью, вести активный образ жизни, реализовывать себя, ощущать огромный запас сил и т.д. Этот список можно еще долго продолжать. Но попробуйте выделить для себя главные составляющие вашего здоровья и представьте себя в этом состоянии. Вам обязательно понравится! Надеюсь, что «Планета здоровья» поможет вам достичь этого состояния в реальности!

По вопросам рекламы и сотрудничества обращайтесь по тел.: **(863) 256-05-77**

и e-mail: **tt-nt@yandex.ru**

НОВОСТИ О ЗДОРОВЬЕ

«НЕТ!»

МОБИЛЬНОМУ ДЕТСТВУ!

«Эпидемия» использования мобильных телефонов (на данный момент 9 из 10 16-летних школьников имеют собственный сотовый) может привести в будущем к эпидемии другого рода – всплеску опасных заболеваний, считают шведские эксперты. Дети особенно уязвимы для радиации: их мозг и нервная система все еще развиваются, а череп ребенка тоньше черепа взрослого человека, таким образом, излучение проникает глубже в их головной мозг, говорят онкологи.

По мнению медиков, из-за высокой вероятности раковых образований мозга дети до 12 лет не должны пользоваться мобильными телефонами за исключением экстренных ситуаций. Последствия частого применения сотовой связи могут быть гораздо серьезнее, так как большинство форм рака образуются спустя десятилетия, а мобильные телефоны появились на международном рынке относительно недавно.

АМИ-ТАСС

СИДЯЧАЯ РАБОТА ОПАСНА

К такому выводу пришли исследователи из Университета Миссури. Они анализировали процессы, которые протекают в организмах существ (людей, свиней и мышей), ведущих, в основном, малоподвижный образ жизни. При этом подопытных животных искусственно ограничивали в движении.

Как оказалось, сидение (во время работы, разговоров по телефону, просмотра телепрограмм, чтения) не только приводит к набору лишнего веса. В организме человека или животного, которые долгое время не двигаются, начинаются метаболические процессы, приводящие к развитию сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

Традиционно в США медики рекомендуют людям, ведущим малоподвижный образ жизни, 5 раз в неделю хотя бы полчаса заниматься спортом. Однако ученые из Университета Миссури считают, что такая нагрузка явно недостаточна, и рекомендуют производить какие-то действия не сидя, а стоя: например, отказаться от письменного стола и пользоваться контуркой.

NEWSru.com

В НЕОСВЕТЛЕННОМ ЯБЛОЧНОМ СОКЕ

БОЛЬШЕ АНТИОКСИДАНТОВ

Польские ученые исследовали яблочные соки. Результат, который стоит запомнить: в неосветленном, мутном яблочном соке больше антиоксидантов.

Антиоксиданты – это соединения, которые нейтрализуют свободные радикалы – молекулы, которые могут нанести серьезный вред клеткам и, следовательно, здоровью человека.

В отличие от неосветленного яблочного сока, традиционный осветленный сок проходит очистку от мякоти, он более привлекателен на вид и из-за дополнительной обработки может дольше храниться. Но мы же заботимся о себе, пусть производители заботятся о сроке хранения.

Так что неосветленный фреш явно лучше, чем пакетированный очищенный вариант. А еще лучше просто есть яблоки. По словам исследователя д-ра Озьминского, «лучше есть яблоки с кожицей, чем пить сок, это позволит получить максимум антиоксидантов».

Sunride.ru

БИОЭНЕРГЕТИКА

ВСЕ ВОЗРАСТЫ
ЛЮБВИ

Женщины всегда стремятся быть Женщинами. Им необходимо слышать взволнованные признания, видеть заинтересованные взгляды, чувствовать себя самой-самой. Как же продлить «женский век»? Прежде всего, необходимо знать, на какие периоды он делится, чем каждый из них обогащает. Стоит только найти «изюминку» своего возраста – и подсознание поведет по пути личного счастья.

Период становления (с 15 до 30 лет) – это годы, самой природой предназначенные, чтобы ощутить и раскрыть свою женскую суть и сформировать свою судьбу. Главное, что должно проявляться в этом возрасте, – это готовность вступить в любовную игру, стремление в любой ситуации быть очаровательной, уверенной в своей привлекательности. В этот период определяющее значение имеет привлекательная внешность. Однако далекие от идеала лицо и фигура не являются непреодолимым препятствием к счастью в личной жизни. Давным-давно известно, что представители противоположного пола считают сексуально привлекательными девушек, уверенных в своем обаянии. Женщина, видящая в себе множество недостатков, сигнализирует в пространство: «Я уродлива, никому не нужна!» Тем самым она отталкивает мужчин и, отвергая себя, вступает в глубокий внутренний конфликт. В ответ на упреки тело мстит: лицо покрывается прыщами, фигура становится еще более неуклюжей. От неуверенности в себе можно с головой уйти в учебу, в работу, но все

это не приносит счастья, потому что ставит своей целью «задвинуть» на задний план свою женскую сущность.

Выход, как всегда, в нас самих. Надо излучать миру свои самые притягательные черты: жизнерадостность, энергичность, подкупающую доброжелательность, внутреннее умиротворение. И когда найдется главная, определяющая черточка, внешность начнет подстраиваться под нее, меняя облик, делая его неповторимым. Так создается имидж.

С 30 до 45-50 лет – возраст материнства. Обычно к 30 годам у женщины уже есть ребенок, но даже если это не так, она внутренне меняется: образ соблазнительницы смягчается, появляются материнские черты. Если раньше женщина самоутверждалась на любовном поприще, то теперь она уверена в своих чарах, научилась мириться с имеющимися недостатками и даже превращать их в достоинства.

Важной особенностью этого периода является то, что слабый пол мало сил и времени отдает стремлению сделать карьеру, добиться успеха, признания, хорошего заработка, высокого положения. К сожалению, это создает свои сложности на любовном поприще. Мужчины не очень любят женщин-боссов: они играют «на его поле», не вызывая романтических мыслей. Главное, дама должна дать понять, что имидж бизнес-вумен –

лишь необходимая маскировка, роль, что она нуждается в любви и ласке. Секрет успеха в том, чтобы помимо работы была собственная жизнь, свои интересы, в которых мужчина должен еще постараться занять себе место.

Период после 45-50 лет может оказаться непростым. Предстоит преодолеть глобальную перестройку организма и психики. Козырь этого возраста в том, что они могут позволить себе многое: дети выросли, стало меньше домашних забот, сняты розовые очки – завышенные требования к партнеру. Состоявшиеся, не особо озабоченные созданием семьи, умудренные опытом и снисходительные к человеческим слабостям, они кажутся мужчинам идеальными подругами. Уверенность в себе, ухоженность, стильная одежда делают женщину необыкновенно привлекательной. Необходимо поддерживать ореол загадочности. Даже если в данный момент нет возлюбленного, об этом не должно знать даже лучшая подруга. Наоборот, стоит намекнуть, что кто-то есть, инсценировать романтический разговор по телефону. Подобная игра поможет подсознанию настроиться на встречу с новой любовью. Посещение фитнес-клуба, бассейна, занятия йогой, духовными практиками помогут стать привлекательной и неповторимой. Любви все возрасты покорны, помните об этом!



ЖЕМЧУЖИНЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ
Сделайте маску из одного яичного белка, столовой ложки сока алоэ и чайной ложки меда. Подержите ее 20 минут, непрерывно читая про себя такой заговор: «Ты, колющий сок-цветок, и ты, липовый медок! С лица старость заберите, красоту уберегите».

Алла
Парфенова,
биоэнерго-
терапевт,
тел. 8-928-
769-25-55



**В Женском клубе
Аллы Андреевны Парфеновой
вы освоите:**

- биоэнергетические
методы самоисцеления
и омоложения,
- коррекцию
негативных ситуаций
в семье,
в личной жизни
и в бизнесе.

Телефон:
8-928-769-25-55



АЮРВЕДА В НАШЕЙ ЖИЗНИ



В последнее время все больше людей проявляет повышенный интерес к Аюрведе. Это самая древняя на Земле система практических мер поддержания и сохранения здоровья, а также лечения самых разнообразных заболеваний. В литературе слово «Аюрведа» переводится как «наука жизни». Это понятие звучит так часто, что мы не задумываемся о том, что же это значит – наука жизни?

Все аюрведические тексты относятся к древнейшим Священным Писаниям и включают в себя не только данные о здоровье и болезнях человека, но и о строении окружающего мира, принципах морали и нравственности, обо всей жизни, в целом. Цели и задачи Аюрведы состоят в том, чтобы сохранять и поддерживать здоровье здорового человека и излечивать больного. Достигается это только естественными природными средствами.

В наше время многие люди начинают понимать, что их здоровье находится только в их руках, и традиционная медицина с ее таблетками и химически синтезированными лекарственными препаратами не только не открывает и не лечит причину заболевания, но и ведет к образованию бесконечного множества лекарственных аллергий, болезней печени и почек, к всевозможным побочным эффектам и заболеваниям. Человек – неотъемлемая частица живой природы, поэтому методы лечения дисбаланса в его теле, уме, энергетике и психике должны быть точно такими же натуральными и природными, как и он сам.

Существует мнение, что «Аюрведа – это для индусов». Но это не так! У Аюрведы нет никакой националистической или узко религиозной основы. Она была дана не для какой-то нации, не для какой-то религии и не для какого-то определенного времени. Она была дана на века как дар всему человечеству.

К сожалению, многие аюрведические тексты утрачены безвозвратно, но Аюрведа живет в явленных писаниях и прекрасно справляется с болезнями, вне зависимости от климата, языка людей или их убеждений. Конечно, в России несколько другие травы, другой климат и погода, но основные принципы всех без исключения процессов одинаковы во всех точках земного шара, поэтому вопрос о том, насколько Аюрведа приемлема для российской действительности, отпадает сам собой.

Как любая наука, Аюрведа базируется на определенном фундаменте, из которого произрастает вся ее практическая, прикладная, медицинская надстройка. Изначально этот фундамент был заложен древними мудрецами, а их ученики

и последователи бережно, из уст в уста передавали его через реку Времени до наших дней. И если практическая часть Аюрведы с каждым поколением мудрецов и гениальных врачей пополнялась новыми рецептами препаратов, способами диагностики и терапевтическими процедурами, то ее фундамент, ее первоосновы до сих пор остаются незабываемыми.

Таким образом, можно смело говорить о том, что со времен ведической цивилизации прошли столетия, а история имеет свойство утаивать и стирать знания из памяти людских поколений, но Аюрведа не исчезла в глубине веков и выдержала самую главную проверку – проверку временем.



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.**

PIOKAL – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

**«Материя и энергия являются
творцами и двигателями
жизненных процессов, информация –
основой их существования».**

К. Пиотрович

Человек всегда стремился найти наиболее легкий и эффективный путь оздоровления, излечения от многих заболеваний. Но, к сожалению, прогресс в современной медицине не привел к уменьшению числа желающих излечиться. Уникальная целебная система PIOKAL дает человеку реальный шанс помочь самому себе. Этот простой, эффективный и доступный всем путь к здоровью специалисты признают сегодня новым словом в информационной медицине.

В результате тщательного изучения современной мировой литературы из различных областей знаний и восточной медицины, у Казимежа Пиотровича возникла идея: что, если воздействовать на организм собственным биополем с лечебной целью? Единственным не применяющимся доселе способом лечения было отражение волн собственного биополя. Казимеж Пиотрович изобрел вкладыши из специального материала, способного не пропускать, а отражать специальный спектр волн различной природы, изучаемых человеком. Изобретение защищено авторским свидетельством и запатентовано в более чем 60 странах мира.

За разработку и обоснование этого метода лечения автор – доктор технических наук Казимеж Пиотрович – был объявлен в 1997 году «Человеком года» (ЮНЕСКО), а в 2002 г. выдвинут на Нобелевскую премию за результаты, достигнутые в лечении ДЦП.

Материал для вкладышей подобран таким образом, что производит экранизирующее, отражающее и тепловое действие на рецепторы и энергетические каналы стоп. Происходит расширение сосудов, активируется кровообращение, увеличивается активность энергетических процессов. Запускается процесс саморегуляции и перераспределения выделяемой организмом энергии для поддержания физиологических процессов на всех уровнях: молекулярном, химическом, клеточном, энергетическом. Данный метод за многие годы своего существования показал, что возможности отраженной энергии собственного организма превосходят ожидания!

PIOKAL – это не лекарство, воздействующее на определенную болезнь, от которой вы ставите себе цель избавиться, а средство, позволяющее урегулировать процессы в вашем организме. Как правило, у каждого человека имеется целый «букет» заболеваний. Организм с помощью PIOKAL сам решает, в какую очередь освобождать себя от того или иного расстройства.

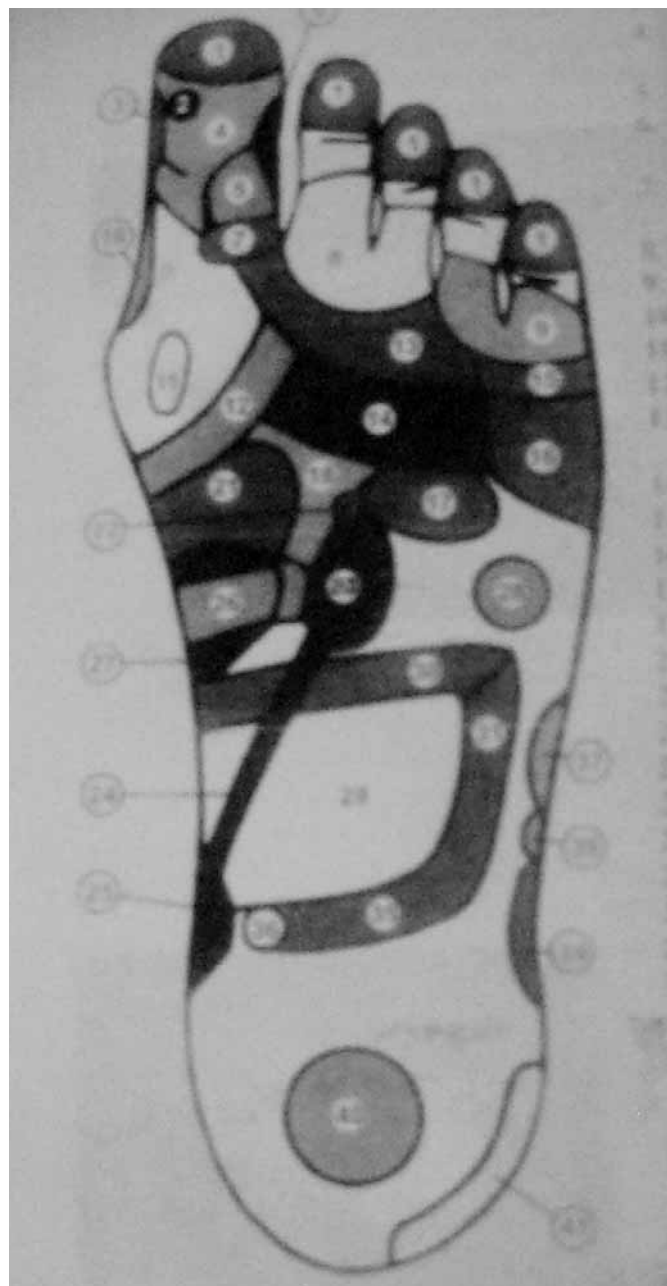
Вкладыши PIOKAL способны постепенно, безмедикаментозно восстанавливать процессы саморегуляции как на клеточном уровне, так и на уровне всего организма. Вкладыши PIOKAL показаны для использования абсолютно всем людям, желающим восстановить свое здоровье. Удивительны результаты, которые получают при таких заболеваниях как инсульт, бронхиальная астма, аллергии, ДЦП, облитерирующий эндартериит, атеросклероз, импотенция, гипертония, варикозное расширение вен, остеохондроз, диабет, артрозы, артриты и многие другие болезни, традиционно считающиеся неизлечимыми. Благодаря вкладышам, улучшается работа ЦНС, повышается работоспособность, выносливость к физическим и психическим нагрузкам, улучшается сон, исчезает бессонница. Практически нет таких заболеваний, при которых стельки PIOKAL оказались бы неэффективными.

Беременность не только не является противопоказанием, наоборот: если беременная женщина во время вынашивания ребенка носит стельки Пиокал, то беременность проходит без осложнений, роды протекают легче, и ребенок рождается здоровеньким. Зарегистрировано несколько случаев, когда женщины с диагнозом

«бесплодие» после ношения стелек PIOKAL родили здоровых детей. С радостью можно отметить, что в Ростове-на-Дону родилось уже 8 таких детей.

Единственным противопоказанием для ношения Пиокал является наличие камней в почках и желчном пузыре, размер которых превышает 8 мм. Камни и песок меньшего размера выводятся из организма без проблем. Система PIOKAL позволяет провести самодиагностику организма.

За более подробной информацией и консультацией обращайтесь по тел. 8 (903) 406-05-77.



ИСТОРИЧЕСКИЙ МОМЕНТ

ВЫ ПОЕДЕТЕ НА БАЛ?

Бал – это изысканный праздник, дающий шанс дамам появиться в феерических, прекрасных, смелых, экстравагантных нарядах, а джентльменам – насладиться этим чарующим зрелищем. Бал позволяет не только расслабиться и приятно провести время. Он дает возможность участникам расширить кругозор, привить некоторые полезные для жизни навыки.

Это стимул для изучения истории, этикета. Бальные танцы способствуют раскрепощению, раскрытию и укреплению лучших черт человека, непринужденному общению. Участники усваивают определенные манеры, образцы поведения. На современном балу могут смешиваться разные стили танца, совмещаться традиции прошлого и современности.

Когда-то, в далеком XIX веке Россия была одной из самых танцующих стран мира. Тогда балы были популярным средством отдыха и общения аристократии. В советское время эти традиции были забыты. В наши дни бальную культуру в России пытаются возрождать.

Современный бал – это скорее современная форма проведения культурного досуга на основе исторических аналогов. На него может прийти любой человек без специальной подготовки. Элементарным основам танца и этикета люди учатся уже непосредственно на балу.

Введенные Петром I, балы были обязательны для посещения знатью и носили характер развития культуры и светского общения. И сегодня, наряду с интересным культурным и развлекательным планом, балы рассматриваются как развитие в человеке эстетизма, аристократизма, артистизма. Умение красиво держаться, сыграть роль, выступить с номером вокала, поэзии, сценки, обыграть свой маскарадный костюм, представить и провести игры, поучаствовать в гаданиях (тибетское и по цветам), предсказаниях. Все присутствующие отдыхают, получают интересные знания новой астрологии Сатья-юги, интеллектуально развлекаются и обучаются танцам.

Танцы выбираются из арсенала бальных, доступные для воспроизведения без предварительной подготовки. Ведущая танцевальная пара представляет каждый танец с разбором отдельных элементов и повторением публикой. Одухотворенность, легкость и раскованность здесь – главное. Звучит полонез, вальс, блюз, медленный и фигурный вальс, полька, ча-ча-ча... Ель, свечи, маскарад... Украшения, наряды, изысканная цветущая публика... Незабываемый интерес, улыбки, веселье и для молодежи, и для людей зрелого возраста.

Не упустите шанс окунуться в лучшие традиции культуры XVIII века. Бал – это великолепная возможность для встреч и новых интереснейших знакомств, располагающая атмосфера для приятного непринужденного общения старых и новых друзей. Мы рады всем гостям от 16 лет и старше.

Танцы, игры, викторины, призы и праздничный фуршет ожидают вас в день Нового Года Земли – 21 декабря. Ждем вас!
ЛЕНДВОРЕЦ, 3 этаж, диско-зал, в 18.30

БАЛ! – В наше время? – Да, да, да!
Романтика старины, русских традиций, величие аристократизма, элитарности. Регулярные праздничные сборы дворян и офицеров. Форма светской культуры и отдыха. Этикет, манеры, общение знати. Насколько важно это сегодня, не простое ли это повторение ушедших традиций?



21 ДЕКАБРЯ
НОВОГОДНИЙ БАЛ –
МАСКАРАД

18.30

ЛЕНДВОРЕЦ / 3 ЭТАЖ / ДИСКО-ЗАЛ

БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ / ИГРЫ /
ГАДАНИЯ / ПРЕДСКАЗАНИЯ /
ЖИВАЯ МУЗЫКА / БУФЕТ /
ПРИЗЫ.

Бальный/ вечерний или
маскарадный костюм, маска.

238•24•99 / 8•918•533•3867

НПР

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ!

КОНТАКТНАЯ ИМПРОВИЗАЦИЯ (КИ) = ТАНЕЦ + ИГРА + ОБЩЕНИЕ + ТВОРЧЕСТВО

Ольга
Волкова,
инструктор
по КИ



Контактная импровизация появилась в 1972 году, когда Стив Пэкстон, танцор Джадсон Чарч Театр (Нью-Йорк) начал экспериментировать в области соединения принципов хореографии и айкидо. Результат оказался настолько интересным, что привлек внимание многих профессионалов и любителей хореографии. Контактная импровизация широко известна и востребована во многих странах мира. В большинстве хореографических учебных заведениях Европы КИ стала одним из основных предметов в программе обучения.

В этом виде современного танца два человека двигаются вместе, при этом точка контакта (прикосновения) перемещается, танцующие находят совместные траектории для движения, играют с силами инерции, гравитации, с передачей веса друг другу. Тела танцующих настраиваются таким образом, чтобы дать возможность проявить максимальную свободу и раскрепощенность обоим партнерам. Большое внимание в контактном дуэте уделяется мягкости и расслаблению, которое в свою очередь пробуждает в теле активность и открывает новые возможности. КИ развивает пластичность, координацию и свободу движения, креативность, устойчивость и гибкость. В то же время КИ вполне можно назвать социальным танцем, доступным многим, наряду с сальсой, танго и другим.

Во многих городах России (в том числе, в Ростове) существуют клубы КИ. Московский Международный фестиваль КИ в июле 2008 года насчитывал 160 участников, занятия проводили 15 учителей из 13 стран мира!

Ответы танцующих на вопрос: «Что для вас КИ?»

«Двое танцуют вместе, сохраняя прикосновение, в то же время у каждого – свои движения. Можно следовать тому движению,

которое предлагает партнер, можно отказаться и сделать что-то свое... В каждое мгновение есть возможность выбора. Интересен баланс, когда мы – вместе, и в то же время каждый самостоятелен, мы остаемся свободными».

«Это танец-диалог, танец-общение, наслаждение творчеством своего тела, открытие новых способов выражения и взаимодействия, искренность, спонтанность и свобода! Одна из самых демократичных форм танца, доступная многим».

«Игра, в которой никто не пытается выиграть и к чему-то привести».

«КИ – это зеркало, в котором можно увидеть свое физическое, эмоциональное и душевное состояние».

«Суть КИ – не в исполнении очень красивых с технической стороны движений, а в умении слышать партнера, чтобы каждое движение возникало из взаимного чувствования настоящего момента. И чем больше танцуешь, тем больше начинаешь понимать, что КИ привлекает именно своей свободой, принципом добровольного следования друг за другом, где никто не тянет друг друга насильно, а лишь предлагает возможность. В моменты растворения в танце никто уже ничего не предлагает, есть просто единое движение».

Психолог Альфия Рахманова о контактной импровизации:

– Многие участники групп замечают, что принципы, которые они осваивают в танце, начинают работать и в жизни. Глубокое расслабление при подготовке к танцу снимает не только физическое, но и эмоциональное напряжение. Участники научаются внимательному **слушанию** друг друга, сначала могут появиться роли **лидера и ведомого**, но затем возникает **партнерство, танец «на равных»**.

Импровизация не предполагает критериев оценки красоты – нет судей, нет конкурсов, нет призовых мест. На смену оценкам приходит живой интерес и **доверие** к себе и партнеру, появляется **принятие** всего, что случается. Естественность возникающих движений создают ощущение **гармонии**.

Возможно ли словами передать звучание музыки? Движение облаков, плывущих по небу? Изящество танца? Да, наверно, это возможно, но рассказ не будет Музыкой, **и для того, чтобы ощутить вкус танца есть только один способ – танцевать!**



Ростовский клуб контактной импровизации – Центр творчества «Открытое сердце»:

- занятия по КИ, танцевальные вечера («Джемы»),
 - семинары ростовских и иногородних ведущих,
 - путешествия, выезды на природу, походы,
 - досуг: посещения чайного клуба, концертов, выставок.
- www.contactimprovisationrostov.ru
openheart@hotmail.ru
Тел. 8 (918) 557-88-07 Ольга Волкова

ПСИХОЛОГИЯ УСПЕХА

КАК УЛЕТЕТЬ С ОСТРОВА НЕУДАЧ

Текст: Татьяна Павлова,
координатор метода «Симорон» по ЮФО
Фото с тренингов «Симорон» в Ростове

Частенько вдохновенные устремления заканчиваются тупиком, и ты стоишь, уткнувшись носом в сплошную каменную стенку, и размышляешь, как дошел до жизни такой... Или разбегаешься – и бабах лбом в каменную! Сползаешь и сидишь в тоске и печали: ну, что я за неудачник...

Знакомые ощущения? А есть люди, которые никогда их не испытывают. «Конечно, – скажете вы. – Кто-то родился везунчиком. Такому и стараться не надо – все получается само собой». «Везунчик» прячется в каждом из нас, если, конечно, вы не против. Не против открыт в себе ребенка, свободного от заимствований со стороны. Все, что для этого нужно, – чувство юмора и желание измениться. Впрочем, юмор «прорежется» обязательно. А поможет вам в этом игровой психотренинг «Симорон», авторы которого Петр и Петра Бурланы живут в Киеве и уже более 20 лет помогают всем желающим «выйти на трассу самореализации» легко и ... «не закусывая».

В нашем городе собралась уже большая стая счастливиц, которые научились «парить» в любых жизненных ситуациях. 5 лет систематически большими и небольшими группами мы отправляемся в «свободное парение» при помощи заезжих и местных тренеров. Если обычный человек настраивается на конкретную цель – и вперед, в тот самый лабиринт из высоких каменных стен, то наш брат-симоронавт просто взмывает над проблемами и суетой на высоту птичьего полета, где великолепный обзор. Так легко увидеть наилучшую дорогу к желаемому объекту, при этом перед нами разворачивается прекрасная панорама жизни с тысячей новых направлений. И никаких преград! Для симоронавта тупиков нет вообще, он играючи обходит любые

ловушки. Не «пробивает» дорогу к желаемому, а спокойно получает то, что ему действительно нужно. Порой с ним происходят совершенно необъяснимые вещи. Как будто мир прогибается под его нужды, желания.

Это не чудо, это возвращение к норме! Симорон не нагружает человека какими-то новыми эмоциями. Напротив, он помогает сбросить все лишнее, что мы переняли от общества, в котором живем. Так, проблемы со здоровьем мы «копируем» у окружающих. Присоединяемся к печальному опыту одиноких, не нашедших себе пары. «Идем по следу» прозябающих в бедности. Примеряем на себя и терпеливо тащим по жизни «мощный панцирь», сплавленный из множества чужих целей, задач... Стоп! Зачем нам этот груз?

Симорон переводит разум в особое состояние, когда даже самое привычное воспринимается как новое и незнакомое. Симоронавт не учится – он РАЗУЧИВАЕТСЯ. Вновь становится ребенком с чистым и радостным восприятием мира. Нет, не впадает в детство – возвращает себе забытые космические способности. Симорон не дает возможности на кого-то влиять. Он не заставит вашу дочь хорошо учиться, а сына – уйти из дурной компании. Но если вы на симоронской трассе, ваши близкие сами захотят измениться к лучшему.

Симорон – это философия действия, в котором мы открываем в себе гения, нарабатываем качества первопроходца. Но это лишь старт. Дальше – открытие для себя безбрежного океана Вселенной, в котором мы уже не беспомощные барахтающиеся щенки, а уверенные виртуозные пловцы. Что отличает нас от остальных? «Внутренний свет, который исходит из человека, пробудившего, наконец, в себе самого себя».



♦ 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





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

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

Глава 13. Живем в суе

Вы наверняка слышали истории о мастерах, которые живут в непрерывной медитации. Каждое их слово, каждый жест, каждый прожитый день напоминает медленное, но необратимое течение великой реки. От них веет мудростью, любовью и светом. У них никогда ничего не выпадает из рук, они не говорят лишних слов, никуда не опаздывают, они не бегут, не дергаются, не переспрашивают. Они живут в достатке без напряженной работы, их жизнь – их работа, их услуга – их мудрость, и она востребована людьми!

Рядом с таким человеком сам неожиданно перестаешь тревожиться о громадном числе мелких, но нерешенных проблем. Все кажется простым, понятным и ясным. Впереди чувствуется вечность, и появляется уверенность в справедливости вселенной: если все буду делать правильно, то со мной никогда ничего не случится плохого, все проблемы решу, цели достигну и буду жить счастливо.

Хотя вот оно, счастье. Прямо сейчас, когда я сижу рядом с этим человеком и неспешно пью чай. Нет никакой напряженности, молчание не кажется тягостным или неловким, тишина сама по себе является разговором. Быть может, мастер думает обо мне, а может, о чем-то другом – не важно. А я думаю о своем. И даже не думаю, а обзираю с высоты птичьего полета свою жизнь, свою ситуацию, свое будущее. Все видно! И почему я сам не мог остановиться, успокоиться и насладиться спокойствием в уме, теле и душе?

– Спасибо, мастер.

А видели ли вы таких людей в жизни? Быть может кому-то и посчастливилось, но миллиарды людей вокруг не подходят под этот образ. Наоборот, жизнь большинства людей напоминает вечный бег. Кто бежит по кругу, кто хаотично, кто во всех направлениях одновременно. Суе. Она вам очевидна. Вы периодически чувствуете ее всем телом, всей душой, осознаете ее. Но очень редко останавливаетесь. Слишком редко.

Глава 14. Спим

Сон имею в виду не физический, а сон сознания. Полная ясность сознания – это полная противоположность состоянию сна.

Представьте мальчика, который родился и вырос в среде рабов. Он знает: чтобы кормили и меньше били, нужно лучше работать. И он работает, так как не знает другой жизни. У него никогда не появятся мысли о свободе, о праве выбора, о том, что было бы самому владеть рабами.

Он живет в рамках тех установок, что есть в его сознании. Если его освободить, что он будет делать? Он будет искать хозяина, который будет его кормить. Каков шанс, что он осознает себя свободным человеком? Начнет стремиться к счастью? К раскрытию души? К освобождению сознания?

Теперь представьте воина, который попал в рабство. Он родился и вырос среди воинов. Он привык бороться за свою жизнь и привык побеждать. Он привык праздновать победу, привык, что его силу уважают, и она стоит денег. Став рабом, он будет некорным, будет ненавидеть хозяина и плохо работать.

По сравнению с потомственным рабом, его сознание бодрствует. Но по сравнению с фараоном, оно спит, так как в голове есть множество ограничений: он воин, воин должен умереть в бою, воин не может быть богатым, власть от Бога, военачальник ниспослан...

Если воину предложить стать фараоном, что он будет делать? Воевать! А добычу тратить на роскошь. Каков шанс, что он начнет заботиться о своем народе? О процветании государства? О развитии культуры и науки? О любви и достатке в семьях?

Жизнь в рамках ложных установок и есть сон. А мы потомственные рабы. И как тому рабу практически невозможно осознать себя свободным человеком, так и нам очень сложно осознать свою жизнь вне системы. С одной стороны нам проще, нежели рабу. Мы хотя бы теоретически много знаем о свободе, о скорости мысли, о личном развитии, о душе, о Боге, о догмах, о работе над собой, о том, что можно жить счастливо. Догадываемся, что мысль материальна, знаем о людях с необычными способностями, имеем доступ к 90% информации, что есть в мире.

С другой стороны нам сложнее, так как мы живем в иллюзии свободы, голося и мысли, права выбора, безграничных возможностей и прочего равенства и братства. В любом случае нам нужно проснуться. Проснуться, значит, осознать все ограничения в голове. А как это сделать, читайте во второй части книги «Что делать?»

Начало см. в №1-7.
Продолжение следует.

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

 ОБРАЗ ЖИЗНИ



Ольга Арефьева,
певица, актриса, музыкант (Москва)
www.ark.ru

В Москве жить стало совсем нездорово. Везде роют, строят, рубят деревья. В последних уцелевших зеленых уголках топчутся экскаваторы и краны: здесь будут офисы и коммерческое жилье, асфальт, бензоколонки, казино и торговые центры. **Перенаселение соседствует с алчностью, невежеством и недальновидностью людской породы. Невосполнимые ресурсы кончаются, а восполнимые уже не могут восстановиться. Как выжить среди всего этого?** Не рождайте детей? Не строить планов на будущее? Большие вопросы остаются без ответа, но мы каждый миг должны принимать сиюминутные решения. Мы не можем поменять других, но всегда можем изменить свой образ жизни. Попробую сформулировать то, к чему пришла сама:

Не покупать ничего лишнего. Не выбрасывать хорошие, но лишние вещи, найти, кому их можно отдать. Промышленность не должна работать на помойку. Отдавать при покупке предпочтение надежным и долговечным вещам, не плодить барахло. Не голосовать кошельком за дешевку. **Не производить дешевку своей собственной деятельностью.**

Не покупать ничего в пластиковых упаковках. Напитки в пластике, вроде колы

ЖИТЬ ЭКО=ЛОГИЧНО!

и тоников, очень вредны. Если пьете – заранее попрощайтесь с желудком и зубами. Для воды иметь фильтр, остальное прекрасно можно купить на развес. Отказаться от одноразовой упаковки и посуды. Для пикников и вечеринок иметь нормальную посуду. Ни под каким видом не выбрасывать пластик на природе. Жечь его без толку – он ядовит, а разлагается около 300 лет. **Сменится 12 поколений, а ваша бутылочка, из которой вы получили удовольствие длительностью в 5 минут, все еще будет загрязнять Землю.**

Стекло в лесу можно разбить на плоские неострые куски, перемешать с землей и камнями. Оно близко по структуре к камню, поэтому нейтрально, если перемолото. **Только сволочи бросают в лесу целые банки и бутылки и оставляют острые осколки там, где могут пораниться люди и животные (а они ранятся, не сомневайтесь!).**

Не иметь автомобиля. Конечно, в городе постоянно пробираться между машинами – удовольствие ниже среднего, но все же мой выбор – идти пешком или ехать на общественном транспорте. **Сидящий в автомобиле человек имеет другую психологию: зло происходит легко, свысока, незаметно.** Сбил собаку, обрызгал пешехода из лужи – мчишься, не останавливаясь. Задымляешь черной копотью все окружающее, ревешь мотором мотоцикла среди ночи – и как будто так и надо. В лесу сломал куст, раздавил мелких животных, помял траву, выломал деревце, нарыл колесами огромные колеи, оставил после себя уродство и запустение, масляные и бензиновые пятна. Все это – тяжелая форма искажения человеческого образа, и то, что «так делают все» – не оправдание.

Сам автомобиль создает шум и выхлопные газы, тратит нефть, занимает места, которые были парками, газонами, детскими площадками, а в перспективе является огромной плохо утилизируемой грудой

железа, свинца, резины и ядовитых соединений. Учитывая огромное количество машин, это чудовищно, и я не хочу в этом участвовать.

Отношение к мясу у каждого свое. Я легко обхожусь, кто-то не может без него, а на крайнем Севере ничего другого и нет. Важно не позволять процессу выбора еды стать бездумным и автоматическим. **Не покупайте мясо в магазинах.** Животные, выращенные на убой, – несчастные существа, которых держат в тесных вонючих клетках, кормят баландой, напичканной антибиотиками и гормонами, а потом жестоко убивают. Мы несем ответственность за муки животных, не обманывайтесь тем, что мы этого не видим. Не поддерживайте эту систему деньгами.

В большинстве регионов нашей страны можно обходиться без шуб и дубленок. Полно других теплых материалов, пуховой и шерстяной одежды. Да, существуют изделия, которые только из кожи получают качественные, например, обувь. **Можно ограничиться необходимым, остальное – от лукавого.**

Самое главное: мы живем в мире, где многие чудовищные вещи стали нормой, но от этого они не стали нормальными. **Мы не можем отвечать за всех, но можем – сами за себя.** Можем не работать на работе, которая вредит природе. Не участвовать в рубке леса, изготовлении и продаже пластмассы, интенсивном животноводстве, не торговать алкоголем и табаком, наркотиками, органами, людьми... **Пусть парень за рулем экскаватора, уничтожающего тысячелетний можжевельник, будет НЕ ТОБОЙ.** Это только трусливая иллюзия, что мы без этих работ не выживем в каменных джунглях, не заработаем денег. Всегда можно найти вид деятельности, который будет нравиться и не будет вреден Земле. Человеку не так уж много надо денег, если не есть мяса, не носить шуб и ездить на общественном транспорте.

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

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

НОВИНКИ «РЕЗОНАНСА»



Л.Г.ПУЧКО

«Радиэстетическое познание человека. Система самодиагностики, самоисцеления и самопознания человека»

М.: «АНС», 2008

Новая усовершенствованная биокомпьютерная модель человека, разработанная автором, – это синтез научных, эзотерических и религиозных знаний. В рамках этой модели предлагается простой алгоритм поиска патологий в организме человека и эффективный метод их устранения с помощью вибрационных рядов. Метод позволяет нейтрализовать негативные жизненные ситуации и наладить отношения с окружающими.

КНИГИ



CD

«Ваши сверхспособности» (серия «Небесный менеджер»)

«Путь к себе», 2008

Каждый из треков диска А.Симатова настраивает сознание и подсознание на достижение конкретного результата: повышение IQ, релаксация (уровни Альфа, Дельта и Тета), активизация иммунной системы и омоложение, развитие сверхпамяти, креативность, осознанные сновидения, созидаящая визуализация, устранение депрессии и увеличение личной энергии.

DVD



«Тенсегрити Карлоса Кастанеды-1. 12 основных движений»

ZAGA, 60 мин.

Ритм современной жизни требует от человека двигаться особенно «Тенсегрити – это последовательность магических движений, в основе которых лежит взаимодействие между проявленным «Я» – совокупностью физического тела и сознания – и тем, что толтеки называли «энергетическим телом». Древние жители Мексики практиковали «магические пассы» для накопления энергии и манипулирования ею... Дон Хуан говорил, что делая Тенсегрити, человек не только лучше себя чувствует, но и становится лучше как человек. Причина проста: увеличение энергии производит спокойствие, эффективность и цель». Карлос Кастанеда

Карты Силы «ВОК-Юг», 2008

М.: «АНС», 2008

Это карты для тех, для кого «все хорошо» означает обретение нового уровня отваги, смеха, восприятия и осознания, силы и независимости. Это толчок, подсказка, намек. Они не защитят от того, что должно произойти, но помогут выбрать наиболее целесообразную линию восприятия, осознания и поведения в том, что произойдет.



ТАРО

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

ГДЕ НАС НАЙТИ В РОСТОВЕ

Центр «РЕЗОНАНС»: ул. Серафимовича, 48; ул. Темерницкая, 62; тел. (863) 269-42-97, 221-66-78, www.magic.vdnh.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.ooomaria.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 психологии и космоэнергетики «ИКЛИН»: пр. Коммунистический, 29; тел. (863) 271-00-71, www.iklin.ru

Центр космоэнергетики «Долголетие»: ул. Москвская, 54, оф.15

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

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

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

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

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

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

«Клуб здорового питания»: ул. Темерницкая, 34, оф.38; тел. 8 (909) 440-32-22

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

Аптека «Верея»: пл. Толстого, 8а

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

Аптека №23: ул. Советская, 20

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

ПЛАНЕТА ИНДИГО

Газета новой эры
№ 8 /декабрь 2008/
- январь 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 10.12.2008 в 18:00.
Заказ № 3835 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.