

СВОБОДНОЕ ДЫХАНИЕ ХОЛОДИНАМИКА

АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ

Когда человек начинает глубоко дышать без пауз, он входит в глубинные слои бессознательного и, прежде всего, начинают давать о себе знать негативные психологические блоки. Старые обиды, страхи, другие агрессивные состояния. Механика дыхания такова, что происходит трансформация этих блоков. Они как бы достаются из глубины "черного ящика" бессознательного и трансформируются в противоположные состояния. Ненависть - в любовь, страх - опять же в любовь и состояние доверия. Когда сеанс дыхания кончается - человек открывает глаза и говорит: "Я люблю весь мир". Негативные психологические блоки исчезают и перестают давать энергию физическим "неправильностям" в организме. Происходит исцеление, в том числе и физическое.

Тот же эффект трансформации негативных блоков может быть достигнут с помощью методики "движения к целому" - холодинамики. Диалог "путешественника" и ведущего дает первому (страждущему исцеления, изменения взаимоотношений, раскрытия своего потенциала) возможность увидеть, услышать, почувствовать и, наконец, найти общий язык со своими незрелыми внутренними персонажами - страхом, обидой, неуверенностью, раздражением. Часто приходится отправляться к корням "семейного древа", в обстоятельства внутриутробного развития, детства. И тогда, наполнив образы и ситуации светом и любовью, "путешественник" изменяет себя и свою судьбу.

Общественная организация "Восхождение" приглашает на еженедельные теоретические и практические занятия по средам с 18 до 21 часа, а также на семинары, индивидуальные консультации.

Работают известные московские психологи, члены Профессиональной Психотерапевтической Лиги

(095) 366-1134, 367-7340, 338-4634, 287-61-47 templepeace@hotmail.com

Воплощение сказок "Тысячи и одной ночи"



Наверное, многие женщины хотели быть похожими на восточных красавиц из волшебных сказок "Тысячи и одной ночи"... Оказывается, это вполне достижимо! Танец живота (Belly Dance) - вот он, таинственный ключ к преображению женщины, ее физическому здоровью и духовному совершенству, до-стижению гармонии, постижению женской сущности. Секретами своего ма-стерства делится Азента Анзарова, руководитель школы-студии восточного танца "Азента".

...Начинаешь любить себя, соответственно, тех, кто рядом с тобой, и дальше - весь мир.

- Каким образом танец влияет на здоровье женщины, каковы механизмы его воздействия?

- Танец живота - сложная, очень красивая, и, как оказалось, очень полезная для здоровья женщины техника. Здесь и нагрузка на все группы мышц, в том числе и на те, которые не задействованы в нашей повседневной жизни, но необходимы женщине для ее основной функции, данной ей природой - вынашивание и рождение здорового ребенка, - внутренних мышц, мышц таза. Исполнение танца живота требует умения расслаблять те мышцы, которые в данный момент не задействованы. Только так танцовщица может танцевать в течение получаса, а иногда и дольше. Для тех женщин, у которых еще нет детей, танец - прекрасная подготовка к родам, тем, у кого они есть - восстановление после них. Танец живота подходит и беременным женщинам. Здесь, конечно, требуется индивидуальный подход и сообразные нагрузки. Танец активно развивает координацию движений, вестибулярный аппарат, оказывает благоприятное воздействие на позвоночник, связки, сердечно-сосудистую систему. Также такой танец требует ровного ритмичного дыхания, что позволяет снизить уровень стресса, так как ритмичное дыхание воздействует на центры удовольствия, происходит выброс эндорфинов, повышающих настроение.

- Понятно, что танец очень благоприятно влияет на тело и физическое состояние организма. А вот отражается ли он на психическом состоянии женщины?

- Танец захватывает все уровни, активно работают энергетические центры, в частности, танец помогает женщине гармонизировать свою интимную жизнь, так как активно вырабатывается сексуальная, она же жизненная энергия. Женщина становится привлекательной для мужчин, появляется уважение к себе, как к женщине, уверенность, красота и особая грация. Я думаю, после всего сказанного понятно, почему в нашей школе-студии занимаются женщины любого возраста. Возраст женщины - ее богатство, ее опыт, мудрость, глубина.

- Что дает занятия арабским танцем Вам лично, что танец для Вас значит в жизни?

- Я начала заниматься танцем около восьми лет назад. И то, какой я была тогда и какая я сейчас... Это два разных человека. Танец на-



Азента Анзарова: Я как бы приглашаю людей в свой танец и получается, что мы в одном потоке здесь сейчас творим

ние высшим силам. И действительно, я чувствую, как тонкие вибрации проходят через меня в танце, возвышают меня саму. Каждый раз, когда я выхожу на сцену, это происходит. Я как бы приглашаю людей в свой танец и получается, что мы в одном потоке здесь сейчас творим. Для меня танец - духовный путь. Путь изменения, путь роста, путь совершенствования себя. И потом, когда я преподаю, мне приходится быть очень требовательной к себе, к тому, что я несу людям. Бывает так, что я помогаю решить проблемы людям, приходящим ко мне, а они, в свою очередь, помогают мне. Когда мы танцуем, мы начинаем любить себя, свое тело, причем таким, какое оно есть. Женщины, которые считают себя слишком худенькими или слишком полными, приходя к нам понимают, что тело - это прекрасный инструмент, который нужно принять таким, какое оно есть. А это уже очень важный шаг к решению, как я считаю, многих психологических, эмоциональных проблем. То есть, любовь к себе это огромный стимул к жизни - как крылья вырастают! Начинаешь любить себя, соответственно, тех, кто рядом с тобой и дальше - весь мир.

- Куда могут обратиться женщины, желающие попробовать себя в танце?

- Приглашаем всех, кому интересно заниматься восточными танцами, а также общаться с единомышленниками к нам в школу-студию арабского танца "Азента", которая одновременно является женским клубом. К нам приходят и мужчины - чаще как зрители, иногда - как ученики. В этом году мы набираем и детскую группу. Приглашаем танцовщиц для участия в концертной программе шоу-группы "Азента" и участия в постановке спектакля. Рады любым предложениям о сотрудничестве.

беседовала Ольга Шотладия olga@zen.ru

Возраст женщины - ее богатство, ее опыт, мудрость, глубина

столько наполнил мою жизнь! Изменилось все - и отношение к себе, я стала гораздо более уверена в себе, своих силах. Изменились отношения с людьми. Я стала открыто общаться, а ведь для меня это было проблемой. Танец настолько раскрывает, настолько влияет на жизнь... Я была недовольна своим внешним видом, своим телом. С танцем это все практически исчезло. Есть, конечно, вещи, которые еще нужно менять...

- Так что такое арабский танец живота - физическое упражнение, помощь в решении психологических проблем, а может даже духовная практика?

- Можно сказать, что это духовный путь. Танец можно превратить в молитву, посвящен-

Звоните Азенте или Ирине по телефонам: (095) 714-12-32, 375-82-31

14 сентября в 19:00 в магазине "Путь к себе" пройдет открытый урок "Оздоровительные Восточные Танцы" Адрес: м.Белорусская, Ленинградский пр-т, д.10-а (зайти в арку, магазин во двореке)

Духовная школа ЗОЛОТОГО РОЗЕНКРЕЙЦА LECTORIUM ROSICRUCIANUM

Экспозиция, литература, доклады:
19 сентября в 18.30 "Розенкрейцеры о пути Возрождения"
28 сентября в 15.00 "В поисках Души"
6 октября в 11.00 Начинается цикл встреч, знакомящих с учением Розенкрейца.
Наше предназначение заключается не в развитии земного "я", но в следовании внутреннему Пути. Он начинается в глубине сердца ищущего с пробуждением бессмертной Души и ведет к воссозданию первоначального, божественного Человека.

Библиотека Иностранной Литературы (Овальный зал). Вход свободный. Адрес: ул. Николаевская, д.6, ст.м. "Таганская", "Китай-город". Тел. 915-58-70 (с 10 до 18), 976-61-17, 128-93-54 (вечером) www.LectoriumRosicrucianum.org

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

"Есть только один способ бросить курить. Перестать эту штуку засовывать в рот."

Владимир Шубин

Совет №1

Поверьте в себя. Поверьте, что вы МОЖЕТЕ бросить. Вспомните самые сложные вещи, которые вы делали и осознайте, что у вас есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от Вас.

Совет №2

Подумайте о том, что дает вам курение и что заставляет вас курить. Найдите лично ваши причины и поразмышляйте над ними. Если вам удастся "просечь" механизм вашей привычки, она станет вам неинтересна и вам проще будет с ней попрощаться. Если вы курите после нервного напряжения, то решите для себя, способны ли вы справиться со стрессом без сигареты. А может быть, вам просто необходимо повзрослеть? А курение - это просто отражение ва-

шего безответственного подхода к жизни?

Совет №3

Никому не говорите о том, что бросаете курить. Это важно.

Совет №4

Запаситесь большим количеством леденцов. Конечно, в первые дни количество потребляемых конфет будет катастрофически велико, но ведь это всего на несколько дней! Вред от сладкого смешно мал по сравнению с вредом от курения.

Совет №5

Обязательно придумайте, чем вы займете свое свободное время. Чем более плотное получится у вас "расписание", тем больше у вас шансов на успех. Лучше заполнять досуг тем, что вам интересно все-го и сможете "захватить" вас с головой на длительное время.

Совет №6

Не позволяйте себе закуривать после дня отказа от курения, так как даже одна сигарета

способна сорвать вашу попытку бросить курить.

Совет №7

Иногда мысль о том, что вы никогда больше не будете курить, может показаться невыносимой. В таком случае, пообещайте себе, что вы не будете курить только в этот день, а завтра - позволите себе закурить. На следующий день - тоже самое и т.д.

Совет №8

Знайте, что желание закурить возникает периодически. В эти моменты необходимо отвлечь себя на 15 - 30 минут.

Результаты

Уже через 2 часа после отказа от курения никотин начинает выводиться из организма. Через 2 дня вкус и обоняние станут более острыми. Через 2 недели улучшится система кровообращения, что позволит гораздо легче ходить и бегать. Через 3 месяца функция легких увеличится на 10%!!! Подумайте над этим...

Дыхательная гимнастика

Пассивно вдыхайте (через нос), а выдыхайте активно и с небольшим усилием. Начинайте медленно, постепенно увеличивая скорость. Представьте себе паровоз, который, медленно двигаясь, набирает скорость. Прodelайте цикл из 30 выдохов, затем минуту отдохните. Можно выполнять до пяти циклов утром и пяти вечером.

Вам в помощь

Неочищенный овес измельчить и заварить; пить вместо чая через 2-3 часа после еды (после 9 часов вечера отвар не принимать).

Или: столовую ложку листьев эвкалипта залить 400 мл кипятка, настоять час, процедить добавить столовую ложку меда и ложку глицерина. Принимать по 50 мл 5-7 раз в день в течение 3-4 недель.

Нина Шабан nina@zen.ru

Новосибирский оздоровительный центр

Цыганков

Валерий Витальевич

Приглашает на практические семинары по открытию феноменальных возможностей человека

на основе современных научных методов и методов народной медицины

Темы:

снятие комплексов, ясновидение, поиск пропавших вещей, бизнес-прогноз, хождение по горящим углям и стеклу, энергетический массаж, мануальная терапия, раскрытие творческих способностей к рисованию, пению, танцам и т.д.

Лечение:

позвоночника, суставов, заболеваний молочной железы (мастопатия, мастит), гипертонии, склероза, эффективная чистка печени, почек, удаление морщин, избавление от стрессов, неврозов, табакокурения и алкогольной зависимости и др.

Запись на индивидуальный прием и справки по телефонам:

Москва (095) 111-19-81, 397-11-11
Иркутск (3532) 70-68-27
Иркутск (3952) 46-23-38
Ангарск (3951) 54-03-66
Новосибирск (3832) 66-29-15

Звонить ежедневно с 10:00 до 21:00