



ПСИХОЛОГИЯ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

Как справиться с раздражительностью, упадком сил, заболеваниями? Как научиться внимательнее слушать свой организм, чтобы влиять на ситуацию на самых ранних этапах, когда еще ничего не предвещает кризиса?

Услышать себя

С детства нас учат, что хорошо, что плохо, учат соответствовать неким внешним установкам, ориентированным на среднестатистического человека, который не знает себя. В итоге мы перестаем слышать себя - потребности своего тела, своего организма, своей души. Поэтому нет ничего удивительного, что внутренние силы в нас постепенно

засыпают. Как только мы начинаем обращать на это внимание - мы начинаем развиваться, просыпаться, наше сущностное, Высшее "я" начинает подавать свой голос, оно начинает нами руководить. И если мы откликаемся на то, что подсказывает нам этот внутренний голос, то внутренние механизмы - и нашего физического тела, и наших эмоций - начинают саморегулироваться.

Не закикливаться на эмоциях

В основе сенситивной психологии (от англ. sensitive - чувствительный, т. е. обладающий повышенным вниманием к сигналам, поступающим к нам как изнутри, так и извне) лежит

комплексный подход к человеку, как к единой, цельной и сбалансированной системе. Умение слышать себя позволяет избежать дисбаланса и поддерживать естественный, гармоничный ритм жизни. С нашей точки зрения, стремлению услышать себя более всего мешает закикленность на эмоциях. Зачастую на ситуацию мы реагируем эмоционально, фиксируемся на своих эмоциях, теряя из виду цель. В этом случае сильная и красивая энергия, которая в человеке накапливается для достижения выбранной цели, уходит на раскручивание эмоции. Это происходит в тех случаях, когда мы по каким-то причинам не начинаем действовать. Если научиться просто регистрировать эмоции - "да, мне сейчас плохо", "мне сейчас грустно" или "мне страшно", то это позволит не ввязываться эмоционально, а направлять свои силы именно на движение к цели.

Этому мы учим людей - у нас есть специальный курс, где мы говорим и об управлении эмоциями, и о выборе целей и их достижении.

Учиться расслабляться

Какая наша первая ре-

акция на любой негативный сигнал мира? Зажим. Оборона. Если мы постоянно очень сильно эмоционально реагируем на происходящие негативные ситуации, то наши мышцы просто не успевают расслабиться, сбивается естественный ритм "напряжение-расслабление". А если ритм сбив, то мы уже не чувствуем, что мышцы не расслабились. Напряжение накапливается, что приводит к застойным явлениям и нарушениям работы органов.

Мы пытаемся это предотвратить, научить человека расслабляться. Зажим - это результат сильных эмоций, фиксации на сильных эмоциях. Когда мы находимся в расслабленном состоянии, нам проще услышать себя. Когда человек попадает в свое внутреннее пространство, он становится гармоничным, восстанавливается внутренний баланс.

Мы приглашаем вас посетить занятия группы здоровья, а также наши тренинги и семинары, разработанные в рамках образовательной программы нашего центра:

1. Курс "Философия и психология счастливой жизни"
2. Спецкурс "Управление эмоциями и контроль над жизненными ситуациями"
3. Семинар-тренинг для женщин "Все тайны женской красоты"

Также в ближайшем будущем открывается "Школа начинающих мам", где квалифицированные специалисты (психологи, неврологи, педиатры, гинекологи, неонатологи) помогут подготовиться женщинам, собирающимся родить ребенка.

Мария Антонова, руководитель Центра сенситивной психологии "Живое Дыхание"



Живое Дыхание

Центр сенситивной психологии

Путь к раскрытию вашей уникальности.
Семинары, тренинги, индивидуальные консультации.

Тел. 723-01-48
www.life-breeze.ru
Лиц. серия МДКЗ, № 13226/4684

Театрально - Психологическая Школа "Образ" проводит набор на курсы

Актерского мастерства

Театр для Жизни и Сцены
Пластика, голос, речь. Психотренинг по раскрытию творческих способностей. Нарботка и развитие творческого состояния. Разработка и освоение имиджа.

Психологический тренинг "Искусство Жить"

Эффективная технология решения проблем. Техники достижения желаемого (здоровье, успех, материальное благополучие и др.)

тел: 369-89-08, 963-94-43
www.teatr-obraz.ru

Индийское кафе "ГАНГА"



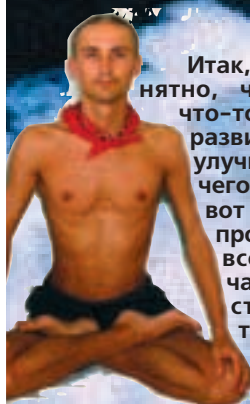
разнообразные вегетарианские блюда, приготовленные в традициях ведического кулинарного искусства:

- обеды
- закуски
- салаты и сладости

по очень невысоким для Москвы ценам

Хорошевское ш., д.8/3, м. Беговая, последний вагон из центра, налево.
Тел: 945-3316, 255-9746

ВЕТЕР ТВОЕЙ ЭНЕРГИИ



Итак, уже понятно, что надо что-то делать, развиваться и улучшаться. С чего начать - вот в чем вопрос. Проще всего начать с собственного тела. Тело - вещь очевидная, его

понятно как развивать. Две самых известных традиции работы с телом на грани очевидного и невероятного, видимого тела и невидимой энергии "ци" - это китайский цигун и индийская хатха-йога. О применении этих двух традиций мы побеседовали с Егором, инструктором хатха-йоги в клубе "Рассвет".

- Можно ли совмещать практику цигун и йоги?
- В последнее время очень часто люди, мастера йоги, совмещают именно цигун и йогу. Я сам занимаюсь и цигун, и йогой, и как практик могу на личном опыте сказать, что одно другое дополняет.

рым течет эта энергия. Цигун направлен на очищение этих каналов за счет движения ци, наполнение энергией ци, контроль этой энергии. В йоге также, за счет особых положений тела, за счет асан и пранаям, идет очистка каналов. Поэтому упражнения йоги, которые позволяют эти каналы прочистить, позволяют уже с более чистыми каналами приступить к "тренировке ветра". И наоборот, те, кто решил идти по пути йоги, могут с помощью цигун создать энергетическую основу для практики и усилить концентрацию. В "тренировке ветра" очистка каналов идет на начальном уровне, а на последующих этапах идет уже непосредственно работа с ветром.

- "Тренировка ветра" - это цигун?

- Да, "цигун" переводится как "тренировка ветра".

- То есть, энергия ци - это внутренний ветер?

- Да. И то, что называется в йоге праной, имеет тесную связь с ветром. Есть также разделение ветра на внутренний и внешний.

- Ци в цигун и прана в йоге - это одно и то же?

- Да, в моем понимании это одно и то же. Но в цигун идет работа с ци немного по-другому. В хатха-йоге нет работы конкретно с энергией. Есть позы, есть понятие праны как всеоб-

щей энергии, которая наполняет все вокруг. И за счет специальных поз мы направляем эту прану определенным образом. А в цигун мы собираем энергию внутри тела и работаем над ее движением в определенном направлении, например, движение по кругу. Кроме того, цигун в нашей системе разделяется на три этапа. На первом этапе идет работа с накопленной энергией и с очище-

нием каналов на грубом, физическом уровне. Второй этап - это очищение каналов за счет более жесткой проработки, за счет более интенсивной работы с ци, даже за счет ее выброса.

- Йога и цигун - это работа с телом. Как она связана с духовным развитием?

- Тело и дух неразрывно связаны. И в технике совмещаются и взаимно дополняются работа с телом и ра-

бота с сознанием. Могу сказать, что мои мысли до и после занятий кардинально могут отличаться.

- То есть - техника первична, духовное развитие идет через нее?
- Нет, на самом деле не так. Техника идет как дополнение, в любом случае. То, что техника дается в начале занятий, обусловлено тем, что люди приходят обычно уставшие, с низким уровнем сознания, и в первую очередь нужно дать толчок, поднять энергию, чтобы сознание поднялось на более высокий уровень, и на этом уровне уже вести работу с сознанием - это пранаяма, медитация.

- Если коротко - что такое медитация?

- Патанджали очень четко определил медитацию как дхьяну, то есть следующую ступень за дхараной - концентрацией. Медитация - это совершенствование концентрации. На базовом уровне мы учимся

просто концентрироваться, направлять поток сознания на определенную мысль, определенное действие, определенный звук.

- А какова цель этого обучения концентрации?

- Медитация нужна для успокоения сознания. Все проблемы в личной жизни, все стрессы связаны именно с расшатанностью сознания. И во время медитации мы учимся, во-первых, успокаивать сознание, концентрироваться на какой-то одной вещи, концентрировать все свои силы на чем-то одном, направлять поток сознания в одну плоскость. Такая способность позволяет оценивать окружающий мир более адекватно, действовать более четко, обрести самостоятельность во взглядах и действиях.

беседовала Анна Зыкова
anjazy@yandex.ru

КЛУБ ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ "РАССВЕТ"

йога, цигун, медитация, всестороннее развитие человека

(095) 920-42-32
(095) 167-15-72

http://rassvet.org
e-mail: spiritual@narod.ru

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ:
м. Белорусская: Пн, Пт 10⁰⁰-12⁰⁰, сб с 16⁰⁰
м. Смоленская: Вт, Пт 19⁰⁰-21⁰⁰
м. Тульская: Чт 19⁰⁰-21⁰⁰