



Pozsgai Nikoletta
www.noionmegvalositas.hu

Női-Erő-Forrás E-magazin

2. évfolyam — 2. szám Fókuszban az ÉLETERŐ

Fontos
közlemények:

[A Női
Erőforrásaid
Felébresztése –
személyiségfejlesztő
és önmegerősítő
tréning>>> utolsó
helyeire még lehet
jelentkezni!](#)

A következő SzInT
március 27-én
lesz!

[Személyiség
Integrációs
Tréningre itt tudsz
jelentkezni>>>](#)

A tartalomról:

Életerő Pezsdül	2
Az Életerő Öt Forrása	3
Dióhéjban az Immun- rendszeréről	5
Milyen erős az immun- rendszered?	6
Teszteld az immun- rendszered	7
Tippek immun -erősítésre	9
2012 – Világvége helyett	12

Fókuszban az Életerő

Az Életerő Pezsdül beköszöntő után az életenergia 5 forrásáról olvashatsz bővebben.

A 2. oldalon található cikkből megtudhatod:

Mi az Életerő?

Honnan származik az Életerőnk?

Milyen forrásai vannak az életenergiánknak?

Az Immunrendszered védelmében

Az immunrendszered az életerőd mennyiségét és minőségét mutatja meg. Olyan írásokat ajánlunk most számodra, melyekből megtudhatod:

1. Hogyan működik az immunrendszer?
2. Milyen erős az immunrendszered? Ehhez egy tesztet is kitölthetsz!
3. Hogyan lehet az immunrendszered erősíteni kineziológiával és jógával?

A cikksorozat az 5. oldalon kezdődik>>>

2012 - Világvége helyett...Megújulás!

A 2012-es világvége jóslatok helyett szeretnénk valami olyat adni Neked, amibe lehet kapaszkodni és ami alapján távol tarthatod magadtól a félelem érzetet keltő manipulatív hatásokat.

A 2012- Világvége helyett... témában két cikket is olvashatsz, az elsőt a maja kalendárium fényében, a másodikat asztrológiai megközelítéssel. A 12. oldalon kezdődik az összeállítás>>>



**Pozsgai
Nikoletta**

személyiség
integrációs
tréner,
kineziológus,

női
önmegvalósítás
specialista

Beköszöntő

Életerő Pezsdül

Még január elején történt, hogy az ablakon kinézve a végeláthatatlan hófedte tetőket és völgyet láttam. Akkor azt gondoltam, milyen szerencsések vagyunk, hogy ennyi hó esik ezen a télen. Varázslatos hópihékből szállt a hó, a kisfiammal éppen szánkózni készülődtünk. Most ugyanez történik... pedig már jócskán február van. Nem bánom, bár már várom a tavasz zöldjét, hiányzanak a virágok színei és az illatuk.

A pezsgés nem hiányzik, ...mert feléledt bennem. Január 22-e hajnalban úgy ébredtem mint akit katapultált az ágy, körülnéztem és nem tudtam mi változott, de azt éreztem csak úgy buzog bennem az életerő. Aznap véletlenül a neten megláttam, hogy Vince napja van, ...amikor a néphagyományok szerint megindul a mélyben az élet, a fáknak a nedvkeringés. Ezen nap után már nem szabad fát kivágni.

Jól működök. Előtte téli álmodtam, azóta viszont csodák indultak be. A téli álomba szenderülés nekem nemhogy nehezen ment, mint az előző években, inkább mintha egyik napról a másikra”kivontam volna magam a forgalomból”, befelé figyeltem, a jelenre koncentráltam, úgy éreztem várandós vagyok valamivel, ami napról-napra nő bennem, de még nem tudtam mi az. Csak éreztem. Aztán eljött az a bizonyos január 22. Azóta olyan termékeny kreatív szakaszban van az életem, hogy alig győzöm írni, mondani mindazt, ami jön, megszületni vágyik.

Ma feltettem az i-re a pontot, befejeztem az egyik olyan könyvem, amit már régóta írok. A témája a tudatos teremtés, racionális megközelítésben célmegvalósítás. Ha ősszel fejezem be, még nem lett volna készen. Mára összeérett. Befejeztem egy két éves kutatást is a női önmegvalósítás témájában, ami arra kereste a választ, hogy mi nők miért nem éljük meg azt az életet, amit szívünk mélyén önmagunknak álmodunk. Az eredmény nem lepett meg, de az, hogy nagyon kicsi volt a szórás az egyes okok között az igen. 5 okot találtam, hamarosan megosztom, ezt még szülöm:)

Most itt vagyok és nektek írok, pezseg bennem az életerő..., havazás idevagy oda. Repes a szívem, mert megvalósult egy álomom. Életöröm van bennem...az alkotás öröméből fakadó. Öröm van bennem, mert tudom, hogy hasznos lesz a könyv, sokaknak segít majd a kutatási eredmény. Az életerő, öröm és életkedv,...ezek a fő témák ebben a számban..., mert most ez van jelen és árad. Hagyom és megosztom Veled!:)

Azt kívánom Neked, hogy merj hinni önmagadban és az álmaid megvalósulásában...és töretlenül cselekedni, míg el nem éred!

Pozsgai Nikoletta főszerkesztő

Az Életerő 5 Forrása

Mi az Életerő?

Az életerő az a bennünk jelenlévő erőforrás, amely fogantatásunktól halálunkig velünk van, testünket és biológiai működéseinket fenntartja, bennünket mozgásra, cselekvésre bír. Az keleti filozófiák életenergiának, chinek, pránának nevezik és alapvetően 5 különböző forrásból érkezőnek tartják.

A keletiek szerint 5 különböző életenergia táplál bennünket életünk során. Az évezredek során komplett rendszereket fejlesztettek ki az életenergia áramlásának megfigyelésére, helyreállítására, gyűjtésére és fokozására.

Honnan származik az Életerőnk?

1. forrás: Az első és legalapvetőbb az ún. velünk született életerő

Ez az életenergiafajta („tying” a taoista megfogalmazásban) a vesékben tárolódik, és az életünk előrehaladtával csökken, és nem pótolható csak fogyása csökkenthető. A tying mennyisége szabja meg, hogy meddig élünk. Ez az energiaforrás segít felépíteni a testünket. Eredendő mennyiségét az határozza meg, hogy szüleink annak idején fogantatásunkkor milyen mennyiségű kezdőenergiát voltak képesek a szeretkezésük során generálni. Ez lesz a kezdő energiánk.

Ha a születési életerő valahol eltorlaszolódik, az felborítja a test energiaáramlását és ezáltal az egyes szervek ellátását, amely hosszabb távon szervi bajokat eredményez.

2. forrás: Az éltető prána vagy chi

Az energiamennyiség tekintetében a második legfontosabb. Az indiai filozófiák szerint a légzés által tudjuk elsősorban felvenni. Az indiai upanisadok azt tanítja, hogy az egyetlen és legfontosabb törvény, melyet az embernek meg kell értenie és be kell tartania az a belégzés és a kilégzés törvénye.

A belégzés azt szimbolizálja, amit befogadunk és beépítünk magunkba a környezetünkből és azt is jelképezi, ahogy az élethez, életörömhöz viszonyulunk. Míg a kilégzésben engedjük el mindazt, amire már nincs szükségünk. A kilégzésünk megmutatja hogyan viszonyulunk az elengedéshez, a halálhoz.

A légzés által veszi fel a szervezet a chi-nek - életerőnek nevezett energiát. A jóga rendszerek úgy tanítják, hogy légzéstechnikával szabályozható az életerő felvétele és szabályozása. Testünk öntudatlan módon életenergiát vesz fel a napból és a földből is, így három féle pránáról beszélnek a tanítások: soláris prána, levegő prána és föld prána, ami életben tartja és óvja testünk egészségét.

Ez az az energia, amelyet a megfelelő (pl. taoista chikung, taichi chikung) gyakorlatokkal gyűjteni lehet. Ezáltal bár nem tudjuk a tyinggé alakítani, funkciójában mégis pótolni lehet azt. A taoisták úgy tanítják, hogy szellemi képességeink tudatában és a célzott gyakorlatok segítségével extra energiához juthatunk, és ez az energia meggyógyít, megfiatalít bennünket.

3. forrás: Az ételből nyert energia

A testünkbe kerülő ételekből energiát és információt nyerünk, melynek minőségét, rezgésszintjét a bevitt táplálék befolyásolja. A keleti orvoslás tanai szerint az állati eredetű étel tartalmazza az élőlény tapasztalatait, halálának információit, így épül be a testünkbe. A húsfogyasztók ezért szerintük hajlamosabbak az agresszióra is.

Magam bár javarészt előnyben részesítem a növényi eredetű táplálékokat, nem vagyok vegetáriánus. Azt vallom, hogy a táplálék minősége, mértékletes fogyasztása, az étkezés hangulata és az időnként beiktatott tehermentesítő napok, böjtök segítenek az egészségem fenntartásában. De ez mindenkinek egyéni elbírálás alá kell essen, azaz neki mi a jó.

4. forrás: Az emberi kapcsolódásaink során átvett energia

Szándékosan használok kapcsolódást, kapcsolat helyett. Szerintem mindenfajta kapcsolódás energiaáramlással jár, hosszától és intenzitásától függetlenül. Alapvetően az ember verseng mások figyelméért, ezáltal az energiáért. Az energiáért folytatott küzdelem és a nyomán kialakult energiacsere rejtőzik konfliktusaink mélyén. Embertársaink „energiarablása” mellett saját érzelmeink például a harag, félelem, keserűség, zárkózottság, borúlátás, ítélkezés és a fáradtság mind hozzájárulnak energiaszintünk csökkenéséhez. Negatív érzelmi állapotainkban könnyebben kapcsolódunk olyan emberekhez, aki energiát kívánnak tőlünk.

Érzelmeinket azért is érdemes megismerni, hogy általuk megérthessük belső üzeneteinket, szükségleteinket, fájdalmainkat és képesek legyünk a másik emberrel úgy kapcsolódni, hogy őt a maga valójában látjuk és nem a saját kivetítéseinken keresztül. Energetikailag pedig mindenkinek meg kellene tanulnia saját forrásból léteznie, ezáltal nem lenne szükségünk a játszmákra, az energiáért folytatott küzdelemre. Hiszen energia van bőven!)

5. forrás: A kozmikus energiafelvétel

Tibeti és kínai tanítások szerint a kozmikus energiához az ember a testében található energiaközpontok, ún. csakrák segítségével tud felvenni. A csakrák energiaérzékelsünk finomításával felismerhetők, a bennünk lévő energiák megtisztíthatók, sőt tölteni is lehetséges az egyes csakrákat, így a testünk energiarendszerét.

Energiaforrásaink pusztán létének tudata is felszabadító, hiszen, ha többféle forrásból vagyunk képesek energiát felvenni, és az energiából bőségesen áll rendelkezésünkre, akkor sokkal inkább képesek vagyunk belelazulni az életünkbe, pozitívabban tekinteni a minket körülvevő emberekre... a helyett, hogy azon aggódnánk, ki mikor mennyi energiát vett el tőlünk és hogy azt hogyan tudjuk visszarabolni vagy valaki mástól elrabolni.

Érdemes mind az 5 energiaforrást megismerni és mindegyik irányban tenni azért, hogy több életenergiád legyen céljaid, álmaid megvalósításához.

Életerő Tanácsok:

1. A tyinget megőrizni kell
2. A chit keringetni és gyűjteni érdemes
3. A kozmikus energiára rá vagy csatlakozva, csak a felvevőképességedet kell javítanod

További információkat a taoista gyakorlatok, a thai chi, a chikung gyakorlatok adhatnak! Keres fel ilyen csoportokat, olvass ilyen irányú könyveket! Vagy gyere el a Női Erőforrásaid felébresztése című tréningre február 27-28-án, ott megtanulhatod a legfontosabb női életerő fokozó gyakorlatokat!

Dióhéjban az Immunrendszeréről

Az immunrendszer nemcsak a veszélyes kórokozókkal szembeni védekezésért felelős, általános egészségi állapotunkra is felügyel, gondoskodik arról, hogy minden szervünk, szervrendszerünk feladatának megfelelően működjön.

Egy új orvosi szakterület, a pszicho-neuro-immunológia foglalkozik a hangulati változások és az immunrendszer kapcsolatával. Az alabamai Birmingham Egyetemen az immunrendszert ma már a hatodik érzékszervnek nevezik, mely megítéli az érzéki benyomásokat, értékeli őket, gondoskodik a megfelelő válaszokról. Közvetlenül reagál mindarra, amit érzünk és érzékelünk, a még látszólag futó gondolatokra is.

Az időjárás, a stressz hatások, a lelki fáradtság, a túlhajszoltság, a környezeti ártalmak, az élvezeti szerek befolyásolják, blokkolják, irritálják - míg a vitaminok, nyomelemek, enzimek létfontosságúak az egészséges immunrendszer működéséhez. Selye János - stressz kutatás magyar származású úttörője - bebizonyította, hogy az állandósult, túlfeszített stressz állapot súlyos károsodást idéz elő a szervezetben, az állandó riadóállapot védtelenné tesz a fertőzésekkel szemben, elhasználódik szervezetünk.

A csontvelő a védősejtek "születési helyeként", a nyirokrendszer - a csecsemőmirigy, a mandulák, a lép, a nyirokcsomók, a bél nyirokcsomócskái, a feregnyúlvány - képezik elsősorban védőrendszerünket.

Az immunrendszer központja a thymus, a csecsemőmirigy, mely a mellcsont mögött található.

A Thymus olyan endokrin mirigy, mely a nyirokrendszer és az immunfunkció része. Legfőbb szerepe szerint megadja valamennyi sejtnak a saját kódját. Ez a kód az immunrendszer memóriabakjában van tárolva, segítségével képes a test megkülönböztetni saját sejtjeit az idegen sejtektől. A thymus T-sejteket képez ki, melyek megkülönböztetik a barátot az ellenségtől, és megsemmisítik az idegen, vagy abnormális sejteket. A thymusról évtizedekkel ezelőttig azt tartották, hogy felnőttkorra szükségszerűen összezsugorodik és funkcióját veszti. Ma már tudjuk, hogy a csecsemőmirigy drámaian reagál a komoly betegségekre és stresszre, huszonnégy óra alatt képes méretének felére összezsugorodni. A Thymus legfőbb szerepe a rák elleni küzdelemben van. Ma már széles körben használnak thymus-kivonatot a rák gyógyításában. Mindannyiunk testében vannak rákos sejtek, de ezeket optimális esetben az immunrendszer kontroll alatt tartja, és megsemmisíti.

A pozitív gondolkodás, a mozgás, a megfelelő étrend - vitaminok és ásványi anyagok, a relaxáció, a megfelelő stressz kezelés segítenek ellenálló képességed helyreállításában és fenntartásában is.

A kineziológiai gyakorlatok és kezelések fokozzák a stressztűrő és konfrontáció képességedet, segítik felderíteni és megszüntetni azokat a múltbeli traumákat, melyek gyengítik szervezeted, visszafognak céljaid megvalósításában, az élet örömeinek megélésében.

Milyen erős az immunrendszered?

A tél végéhez közeledve különösen fontossá válik testünk-lelkünk támogatása. Egyre inkább kimerülnek a tartalékaink, a gyengülést még azok is megérik, akik a tél során megtettünk mindent immunrendszerük és testük támogatásáért.

Ezzel ellentétesen viszont beindul egy energetikai folyamat, ami a bennünk keringő életerő beindulását és mintegy felgyorsulását, pezsgését készíti elő. A tavaszi újjáéledés, a hosszú téli időszak után nem csak a természetben, hanem bennünk is beindítja az újjászületést.

A két folyamat egymástól ellentétes irányban hat, ezért a szervezet igyekszik minél több jó minőségű, vitaminokban gazdag, magas tápértékű, de könnyen emészthető táplálékot magához venni. Ezért is érezhetjük koratavasszal magunkat többször éhesnek, szomjasnak. Fontos, hogy engedjünk ennek a belső szükségletnek, de az is, hogy igyekezzünk megválasztani táplálékainkat.

Segítségek:

A két ellentétes folyamat összerendezéséhez gyűjtöttem segítségeket, gyakorlatokat.

1. Kezd az immuntérképed elkészítésével és végezd el az immunrendszer állapotát felmérő tesztel!
2. Folytatásként két egyszerű gyakorlatot ajánlunk, mely kifejezetten előnyös az immunrendszered stimulálására, erősítésére.
3. Kiegészítésül pedig ajánlom, hogy fogyassz minél több melegítő hatású ételt, melyhez szintén adok egy kis segítséget.

Hasznos Írások

Válogatások a legkedveltebb írások közül: ha lemaradtál róluk innen gyorsan eléred őket.

[Milyen a kapcsolatod a vízzel?>>>](#)

[Miért jó vízben meditálni? Stresszoldás vízben!>>>](#)

[Meditáció \(Stresszkezelés 3.rész\)>>>](#)

[Relaxáció \(Stresszkezelés 2.rész\)>>>](#)

[Mi a stressz? \(Stresszkezelés 1.rész\)>>>](#)

[Női Erőforrások? Vannak olyanok, amelyek csak a nőknek állnak rendelkezésükre? Igen!>>>](#)

[Mély, katarktikus oldásokat éltünk meg a Személyiség Integrációs Tréningen>>>](#)

[A boldogság alapja a pozitív énkép, avagy az 5 ö! Credo...:>>>](#)

A hasznos
írások

között

szemezges

s bátran!

Tipp:

gyere

vissza ide

többször és

válassz

mindig

valami újat

a hónap

során!)

Teszteld az Immunrendszered!

Dr Gerhard Leibold - Ellenálló erőnk, védekezőképességünk fokozása természetes módszerekkel, Dr. Oláh Andor fordításában és kiegészítésével - a következő immuneszt elvégzését ajánlja immunitásunk felmérésére, öndiagnosztikaként:

AZ IMMUNRENDSZER TESZTJE

- | | | | |
|--|----------------------------|--|--------------|
| 1. Húst, cukros édességet zsírt fogyasztok | nem 0 | keveset 3 | igen 6 |
| 2. Friss levegőn mozgok, tornázom, stb. | nem 3
gyakran 1 | igen, néha 2
rendszeresen 0 | |
| 3. Hetente legalább háromszor friss levegőn sportolok | nem 3
gyakran 1 | igen, néha 2
rendszeresen 0 | |
| 4. Rendszeresen cigarettázom | nem 0
sokat /6-20 db/ 4 | 5 db-ig mértékletesen 1
20 felett 6 | |
| 5. Foglalkozásom megfelel képességeimnek és céljaimnak, teljes egészében meg vagyok vele elégedve | nem 5 | részben 3 | teljesen 0 |
| 6. Munkámban gyakran túlerőltetnek - vagy kevésbé igénybevetnek - érzem magam | nem 0
gyakran 3 | néha 1
erősen 5 | |
| 7. Házasságomban / élettársi kapcsolatomban / védettnek és boldognak érzem magam | igen, részben 3 | teljesen 0 | nem 6 |
| 8. Rokonaimmal és barátaimmal jó kapcsolatban vagyok | igen, részben 2 | teljesen 0 | nem 4 |
| 9. Családomban és/vagy közeli rokonságomban a következő betegségek fordultak elő: | | | |
| * fokozott fertőzéshajlam | igen 5 | nem 0 | |
| * allergiás betegségek | igen 5 | nem 0 | |
| * reumás bajok | igen 5 | nem 0 | |
| * rák | igen 3 | nem 0 | |
| * más krónikus betegség | igen 3 | nem 0 | |
| 10. Évek óta gyakran/ritkán szenvedek meghűlésben, mandulagyulladásban, fertőző betegségben, nyirokcsomó duzzanatban és/vagy allergiában | ritkán 0 | gyakran 5 | |
| 11. Mandulámat és/vagy vakbeletem eltávolították | igen, egyiket 2 | nem 0 | mindkettőt 4 |

12. Nem erőltetem túl magam, kiadósan lehangoltnak, depressziósnak érzem magam néha 1 nem 0 gyakran 2 állandóan 4
13. Minden külső ok nélkül ideges, nyugtalan, ingerlékeny vagyok igen, néha 1 nem 0 gyakran 2 állandóan 3
14. Emésztési zavar, felfúvódás, székletzavarok kínoznak nem 0 néha 1 igen, gyakran 2
15. Makacs kiütések, bőrgyulladások jelentkeznek bőrömmön nem 0 igen, néha 1 gyakran 3
16. Hajlamos vagyok megfázásokra és más fertőző betegségekre nem 0 igen 6
17. A normálisan könnyű betegségek nálam súlyos formában jelentkeznek és/vagy sokáig tartanak nem 0 igen 6
18. Minden évben megfázásokban szenvedek, melyek gyakran a szokásosnál súlyosabbak és/vagy feltűnően tovább tartanak nem 0 egy-kétszer 3 gyakrabban 6
19. Hajlamos vagyok a bőr, a légutak, és/vagy az emésztőszervek allergiás reakcióira nem 0 igen 5

A válaszok pontértékeit add össze.

Értékelés:

0-6 pont:

Immunrendszered sértetlen, kockázati tényező nincs.

7-16:

Védekezésed jól működik, de nem optimálisan, ez valószínűleg táplálkozási és életmód hibáidnak lehet a következménye.

17-38 pont:

Ellenállóerőd nem kielégítő, bár aggodalomra nincs ok - változtass idejében életviteleden.

39 pont felett: Céltudatosan aktiváld immunrendszered, ehhez vedd igénybe szakember segítségét, tanácsát!

Tippek Immunerősítésre

Az immunrendszer erősítésére először egy egyszerű, mégis nagyszerű kineziológiai gyakorlatot mutatok be, majd következik egy immunerősítő légzésgyakorlat, melyet Gergely Anna ajánl nektek.

Immunrendszer Erősítő Kineziológiai Gyakorlat



Egy hatékony és egyszerű kineziológiai gyakorlatot szeretnék a figyelmedbe ajánlani:

A thymus, azaz a csecsemőmirigy, területének ütögetése serkenti a az immunrendszer egészséges működését.

Teendőd:

A szegycsont körül behajlított ujjakkal, körkörösén ütögesd mellkasod, körülbelül húsz másodpercig. Végezheted egy kézzel, és úgy is, ahogyan a képen mutatom, egyszerre két kézzel. Naponta háromszor érdemes ismételni.

Minden nap végezd el ezt a gyakorlatot, és máris sokat tették immunrendszered erősítéséért.

Szeretettel: Pozsgai Nikoletta

Immunrendszerünk Védelme a Jóga segítségével

Az év eme szakaszában már sóvárogva várjuk az új tavaszt, a frissességet, a természet és önmagunk kivirulását is. Ilyenkor nyitottabbak lehetünk az új élmények befogadására. Ismerkedjünk meg most a jógával közelebbről!

A jógázás kellemesen átmozgató, nyújtó, relaxáló hatásairól már bizonyára sokunknak van szép élménye. De vajon tudjuk-e, hogy ezek a több ezer éves rendszerbe foglalt testi és mentális gyakorlatok milyen átfogó hatással bírnak?

A jóga nemcsak mozgásforma, bár a jógaórák igényes felépítettségében megtalálhatóak a test erősítését és hajlékonyságát fokozó gyakorlatok, amelyek izmainknak, ízületeinknek és koncentrációs képességünknek is jót tesznek. A testtartás korrekciói, a gerinccsavarások, az egyenletes, ellazult állapot emésztésünket is kedvezően befolyásolják, serkentik a vérkeringést, kiválasztást, méregtelenítési folyamatainkat, a gyakorlatsorok nem megerőltetően mozgatják át egész testünket, a mélyrelaxáció (jóga nidra) pedig felér akár több órás alvással is. De ami az immunrendszert illeti - ebből a szempontból kiemelném a jóga stresszoldó és kiegyensúlyozó, energetikailag feltöltő szerepét, amit leginkább most a légző gyakorlatokra, a pránájámákra fókuszálva szeretnék bemutatni.

Már csak az az egyszerű és majdnem bárhol kivitelezhető tevékenység, hogy friss levegőn ellazultan, lassan és mélyen, folyékonyan lélegzünk, elképesztően nyugtató lehet. És ez nem is csoda, mert a jóga tanítása szerint a prána, azaz az életerő egyik fontos befogadási formája a levegő, a légzés (még az ételek, valamint a csakráinkon keresztül beáramló energiák révén jutunk ehhez az elevenítő erőhöz).

Mindhárom fő forrást befolyásolhatjuk, ha figyelünk rájuk. A légzésünket optimalizálhatjuk, az ételünket megválogathatjuk, és energetikai rendszerünket is áramlóbbá tehetjük már csak azáltal is, hogy milyen gondolatokat forgatunk a fejünkben.

A légzésünk természetes folyamat, automatikus, és sajnos legtöbbször felületes. Pedig ha mélyebbre nézünk, ez a minden pillanatban megtörténő folyamat gyönyörű és szimbolikus, és testi-lelki csodálatos 'apparátusunk' együttműködése. **Ahogy lélegzünk, energiapályáinkon áramlik az élet, ebből fakadóan a mozgás, a gondolatok.** Étertestünkben finom energiapályák, nádik sokaságán pezseg és lüktet az energia.

Ezek közül három legfontosabb a Pingala, Ida és a Szusumna nádi. Észlelhetjük légzésünkön keresztül a finom egyensúlyt, az elengedés-befogadás ősi ritmusát, a természettel való együttrezgést, az örök ciklikus köröket. A két első nádi megszemélyesíti a Nap-Hold, Shiva-Shakti, Férfi-Nő aspektust...az örök Jint és Jangot. Ezek tökéletes harmóniáját sokféleképpen elérhetjük, számos relaxáló, meditációs folyamattal, de most egy nagyon egyszerű légző gyakorlattal szeretném, ha megpróbálkoznánk. Figyeljünk magunkra, erre a folyamatra, a testérzetekre, tudatosítsuk magunkban a gyakorlat közben, hogy milyen változások zajlanak bennünk - egyszerre résztvevőként, aktívan, és megfigyelőként, passzívan is jelen lehetünk, a két aspektus így is összefonódik.

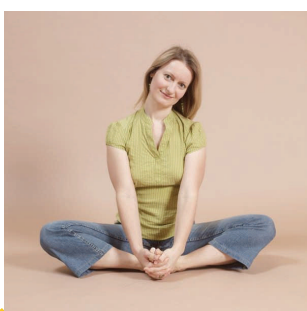
Nadhi Sodana Pranajama-váltott orrlyukas légzés:

Laza, kényelmes ülésben helyezkedjünk el. Néhány percre összpontosítsunk a normál légzésünkre. Majd tegyük a jobb kezünk mutató és középső ujját a szemöldökök központra, és hüvelykujjunkkal, oldalsó nyomással zárjuk el a jobb orrjáratot.

Először az Ida nádit aktivizáljuk. Lélegezzünk mély hasi légzéssel 20x, csak a bal orrjáraton keresztül és figyelmünket tartsuk a légzés folyamatán. Majd engedjük le kezünket és figyeljük a testérzeteket néhány normál légzés erejéig. Majd ugyanebben a kéztartásban (pranajama mudra) zárjuk el a bal orrlyukat, és csak a jobbon keresztül lélegezzünk nyugodtan, szintén 20x, így a Pingala nádit erősítjük. Majd pihenjünk meg, ismét fókuszálva a változásokra.

A Nadi Sodana tisztítja a légutakat, és a mély légzés révén oxigénnel dúsítja a vért, edzi a légzőszerveket, kiegyensúlyozza az idegrendszert.

Kiegyensúlyozottságunk kulcsfontosságú immunrendszerünk, és boldog mindennapjaink szempontjából. Számptalan útja, módja van, hogy ezt elérjük. A középpontunkban levés, az örömteli belső nyugalom megtalálása biztos egészségi alapot is ad. Szeretetteli megnyilvánulásaink visszajutnak hozzánk. Így a pozitív erők áramlása akadálytalan, és ez mintegy védőburokként erősíti immunrendszerünket is, és napfényessé teszi mindennapjainkat.



Kívánok Nektek harmonikus tavaszváró napokat!

Gergely Anna

www.shantijogastudio.hu

Februári Különleges Napok

Február 14: Bálint napja, a szerelem és a szeretet napja

Február 28-ára esik az év első 10 milliósoros napja, mely a tibeti hagyomány szerint és onnan világszerte elterjedve a tudatos teremtés napja. Ezen a napon minden gondolatod, szándékod 10 millósorosára növelhető a nap energiáinak tudatos felhasználásával.

Február 28: ezen a napon van a TeliHold is, amely tovább növeli a nap teremtő energiáját, érdemes a bőséggel vagy az álmaid tudatos teremtésével foglalkoznod, különösen az esti órákban.

Havi tanácsok és tippek:

Engedd meg magadnak, hogy a februári minőségek segítségével meginduljon benned az életerő áramlása!

Ajánlott Gyakorlatok:

1. Teljes jógalézés, stresszes időszakban vagy a félelmek erősödésével fújtható légzés
2. Integrációs légzés az érzelmi hullámok és stresszes időszakok közepette
3. Homlok-tarkó tartás kiegyensúlyozó hatása miatt
4. Köldök-homlok tartás stabilizáló hatása miatt
5. Thymus ütögetés immunrendszer erősítő hatása végett
6. Váltott orrlyukú légzés kiegyensúlyozó és immunrendszer erősítő hatásáért

Tanácsok:

Ajánlott minden olyan módszer, amely

1. Erősíti az immunrendszerünket
2. Segít megfogalmazni a tél során benned megfogant álmokat, és azokat célokká

Ha kérdésed van a tanácsokkal kapcsolatban Nikolettnek megírhatsz: npozsgai@noionmegvalositas.hu

2012, a maja naptár szerinti világ vége?

Eddig is számtalan cikk, riport és könyv foglalkozott ezzel a témával – eltérő mélységekben és színvonalon, így gyakorlatilag alig van ember a nyugati civilizációban aki ne hallott volna róla. Közeledve az említett időponthoz, most újra előkerült a téma, a bulvársajtóban is, ha másért nem, az új katasztrófafilm kapcsán biztosan.

Dr. Lenkey Dorottya cikke

A maja naptári rendszerrel pár éve foglalkozva szeretnék pár gondolatot megosztani arról, hogy én mit szűrtem le, mit gondolok a problémával kapcsolatban.

Egy találó megfogalmazás szerint: a maja civilizáció a „kronovízióra” épült, az egyén és a közösségi élet teljes elmerülésére a természet ritmusaiban, amelyet egy olyan matematikai rendszerben képeztek le, ami egyidejűleg több ciklus-számítást alkalmazott.

Ez a rendszer tartalmaz egy 260 napos szent naptárt, a tzolkint, a 365 napos polgári naptárt, a haabot, amelynek felépítése a holdcikluson alapul, és a hosszú időszámítást.

Ezek a 13/20-as fraktál alapján épülnek fel. A jelenlegi rendszerünk 12/60-as fraktál. A téma szempontjából nekünk most a hosszú időszámítás az érdekes. Ez a következőképpen épül fel:

- alapegysége: a nap, amit kin-nek neveznek
- vinál = 20 nap
- tun = 18 vinál (360 nap)
- katun = 20 tun (7 200 nap)
- baktun = 20 katun (144 000 nap)

13 baktun tesz ki egy teremtési ciklust. A legutóbbi teremtési ciklus i.e. 3114/3113 augusztus 13-án indult, és 2011/2012 december 21-én ér véget. Itt meg kell jegyezni hogy az évszámokban való eltérés azon alapul, hogy a kezdő évet nulladiknak vagy elsőnek vesszük-e. A mi kultúránkban azt nevezzük első évnek, amikor valaki vagy valami már elérte az első évét de még nem töltötte be a másodikat. Egy más logika szerint az első év a nullától az első év betöltéséig tartó időszak. Ez a probléma már felmerült a 2. évezred fordulója kapcsán is. A maja naptár hosszú számításának a Gergely-naptárra konvertálása sem egyszerű dolog, ezért abban is eltérőek az álláspontok, hogy ez a decemberi időpont a jó-e, vagy a következő év februárjának közepén, esetleg más időpontban ért véget jó néhány ciklus a piktunnal bezárólag.

A hosszú számítás még tovább folytatódik: piktun,kinchiltun,kalabtun,alaatun, s végül hablatunnal zárul, ami már 16,4 milliárd évnek felel meg. A maják a piramisaikon rendre felvették ezeket a ciklusokat és mellettük feltüntették az adott időszakokra vonatkozó jellemzőket, azok lényegét. A bonyolult maja írás glif-(maja hieroglifa)rendszerének egyre alaposabb megismerése során még teljesebb kép bontakozik ki arról, hogy a maják mennyire jól ismerték nemcsak a földi hanem a galaktikus ciklusokat is. Például a mai tudományos közfelfogás is a hablatun kezdetére teszi az ősröbbséget.

A 2012-es dátum azért kapott kiemelt jelentőséget mert a maják a piramisaikon és a kevés egyébként megmaradt egyéb feljegyzéseikben (az európai hódítók szisztematikusan elpusztították a maja kultúra írott forrásainak nagy részét) a hosszú számítás feltüntetése során újra meg újra megörökítették ennek a nagyjából 5125 esztendő ciklusnak a végét, s e dátumot egy világekorszak végével és egy következő kezdetével kötötték össze.

A hosszú számítást a későbbi időkre vonatkozóan már nem folytatták, nem jegyezték fel a piramisaikra. Az arra a kérdésre született válaszok közül, hogy miért nem folytatódik a hosszú számítás, a katasztrófa elméletek mellett - a Föld természeti, kozmikus katasztrófák következtében lakhatatlanná válik, elpusztul az emberiség, sőt akár a bolygó maga is - egy másik lehetséges válasz – amellyel én is egyetértek - a felemelkedéssel, a dimenzióváltással függ össze.

A dimenzióváltás során az emberiség, vagy legalább is annak jelentős része s maga a Föld is mint entitás egy magasabb tudatossági szintre lép, azon működik tovább. Az idő érzékelése a jelenlegi tudatossági szint velejárója, a tudatosság emelkedésével csökken az idő sűrűsége majd megszűnik. A magasabb tudatossági szintre emelkedve végül olyannak érzékeljük a világot mintha valahonnan felülről egyszerre néznénk a múltat, jelent, jövőt, ahonnan nézve az elkülönültség - az időbeli is - káprázatnak tűnik.

Ebben az összefüggésben nézve érthető, hogy miért nincsen 2012 utáni időszakra vonatkozó maya feljegyzés.

A felemelkedés folyamatával, a dimenzióváltással kapcsolatban rengeteg könyv és cikk foglalkozik, a magyarul elérhető irodalom is hatalmas, ezért ezzel most nem foglalkozom részletesebben.

Annyit ezzel kapcsolatban, hogy ez egy hosszabb folyamat, amelyben már jócskán benne vagyunk s nem egy időpillanat alatt végbemenő változás. Egyéni szinten is időről-időre egy magasabb tudatszintre kerülünk, de ezt még nem tudjuk tartósan megtartani, s aztán megint visszazuhanunk egy alacsonyabb tudatszintre; ez a hullámozás, az átalakulás maga éppen ezért lelkileg erősen igénybe vesz bennünket.

Egy bizonyos szűkebb időintervallumra tehető az az időszak, amikor át lehet lépni a következő tudatossági szint „kapuján”, azoknak akik erre megérttek. Erre az időintervallumra „kell”, hogy az emberiség kritikus tömegének tudatszintje alkalmas legyen erre, hogy a felemelkedés valóban kollektív s ne csak egyéni legyen. A „századik majom” jelenségnek megfelelően a morfogenetikus mező /pszí-mezőnek, kollektív tudatalattinak is nevezik/ segítségével az emberiség többi része is egyre könnyebben, s egyre gyorsabban emelkedhet fel magasabb tudatossági szintre, s a kritikus tömeg elérése esetén ez a „tudás” szinte automatikusan elkezd működni gyakorlatilag mindenkinél.

A dimenzióváltás végbementét a meghatározó spirituális irodalom nagy része összeköti a pólusváltással is, amikor Föld északi és déli pólusának polaritása egy rövid időszak alatt, egy-két nap alatt megcserélődik, s ezalatt a Föld teljes sötétségbe borul.

Evvel kapcsolatban **korunk egy kiemelkedő ezoterikus tanítójának, mesterének Drunvalo Melkchizedeknek az EZO TV-én július 29-én tartott világszerte közvetített előadásán elhangzottak vonatkozó részeit röviden az alábbiakban foglaltam össze:**

Drunvaló a jelenleg a Földünkön – Mexikóban, Guatemalában, Belizben és Hondurasban - élő 440 maya törzs tanácsának elnökétől, Don Alejandrótól kapott információkat. A törzsi tanács vezetője elmondta, hogy ez a tanács kb. 540 éve nem közölt, nem tett közzé semmilyen közleményt, álláspontot.

A mayák szerint a felemelkedésnek, dimenzióváltásnak nincs egy pontos napra meghatározható időpontja, időablakok vannak, amiknek megnyíltát különböző események jelzik.

Ezek közül az egyik a „nagy kék csillag eljövetele”. Ez megtörtént 2007.november 24-én, a Holmes üstökös naprendszerbe való belépésével, majd felrobbanásával, annak egy a Napnál nagyobb kék gömbbé válásával függ össze. Ez jelezte a törzsi tanács közlése szerint annak az a 7-8 éve a 2015-ig tartó időablaknak megnyílását amelynek során bármikor, bekövetkezhet a pólusváltás és ezzel járó tudatváltás is.

Világvége helyett... egy újabb fejlődési szintet élünk meg!

Megújulás lehetősége érkezik el, az emberek tudatában, világnézetében és hitrendszerében minőségi váltás lesz. A legtöbbet akkor teheted, ha a világvégén elmélkedés helyett pozitívan programozol és elősegíted a benned zajló pozitív változásokat.

2012-es világvége jóslat...az asztrológus szemével

Németvölgyi-Nagy Renáta írása

Miért gondoljuk, hogy itt a világvége?

Egyáltalán mit jelent az, hogy világvége?

Azért mert a maja naptár 2012. december 21-ig tart, nem gondolnám, hogy nincs tovább. Sőt! Minden vég egy új kezdet lehetősége. Többféle elmélet látott napvilágot, az egyik felfogás szerint 2012. a szellemi felemelkedést, másik véglet katasztrófa lehetőségét látja. **Egy biztos, és vegyük észre, hogy a változás már elkezdődött, nem egyik napról a másikra fog bekövetkezni a hatalmas változás. Hanem már éljük, benne vagyunk.** Első jeleit már mindenki megtapasztalhatta a Plútó jegyváltásakor, amikor is a Bak jegyébe lépett tavaly novemberben: az egzisztenciális, pénzügyi válság globális szintre emelkedett. Nostradamus 2001. szeptember 11-re világvégét jóslt. Világvége nem volt, azonban szimbolikus értelemben egy eszme, hitrendszer összeomlott, a recesszió elkezdődött. Ekkor volt Plútó-Szaturnusz szembenállás a Nyilas-Ikrek tengelyen.

Ahol a Plútó megjelenik, ott válságot teremt, de az újjászületés lehetőségét is magában hordozza. Ahol a Szaturnusz megjelenik, ott egy strukturális, minőségi változásra kell készülnünk.

Egy pénzügyi válság mindenképp próbára teszi az emberi kapcsolatokat. **A férfi- női szerepek összekuszálódtak a fogyasztói társadalomban. Az elmúlt időszakokban nagyon sok kapcsolat szakadt meg és váratlanul bukkantak fel új szerelmek. Elkezdődött egy összerendeződés.** Hasonló hasonlót vonz. Az emberek keresik a helyüket, sokan költöznek. Azok a kapcsolatok, amiket egzisztenciális érdekek tartottak össze, azokat próba teszi most a Szaturnusz jegyváltása a Mérlegben, amely október végén következett be. A karma bolygójának jegyváltása mindig jelentős tanítást hordoz magával, felszínre hozza a problémákat és megoldva, egy mélyebb tudati szintre juthatunk, Új egzisztenciális alapokra kell építkeznünk és párkapcsolatainkat is új minőségi alapra kell helyezni. Ezt követően a Szaturnusz belépve a Skorpió jegyébe, 2012-ben már sokkal mélyebb szinten élhetjük életünket, ismét létjogosultságot kaphat a család, ami már nem bomlik fel.

A Szaturnusz és a Plútó jelenleg kvadrátban állnak egymással, ez egy éppolyan erőteljes disszaharmónia, mint a WTC leomlásakor volt. 2012-ben ismét jelentős kozmikus helyzetbe kerül ez a két bolygó (uralomcsere).

A Szaturnusz átlép a Skorpió jegyébe, ahol már nincs helye gyűlölködésnek, a manipulációnak, önzésnek, irigységnek és semmilyen negatív energiának, **mert a gondolat teremtő erejével magunk leszünk képesek megteremteni, amiben élni szeretnénk.**

Ez már a vonzás törvénye: erről szól 2012. Rajtunk múlik, milyen világot teremtünk, miben szeretnénk élni. De ahhoz már most szembe kell nézzünk a félelmeinkkel! **Ha mindezt nem tesszük meg, várhatjuk a katasztrófát,** hihetünk abban, hogy jön a Nibiru a naprendszerünkbe elpusztítani a Földet, és **mondhatjuk hátradőlve kényelmesen, hogy minek tegyek bármit is, hiszen még 3 év, és itt a világvége...**

A 2010. február havi Női-Erő-Forrás ingyenes, havonta megjelenő, női önfejlesztő e-magazint olvastad, mely a Női Önmegvalósítás Kincsestárának Magazinja

A nőként való kiteljesedésért és a női lét csodájának megélésért!

Stresszkezelés Sorozat:

Ha még ne olvastad nézd át a stresszről készült sorozatot, ami februárban még folytatódik és értékes cikkekkel egészül ki!

Február 15-től: rendelhető a **Váltsd Valóra Életed!** című könyv első része, mely a célmegvalósítás mesterkulcsait adja át, hozzá munkafüzet és motivációs segédletek is kaphatók!

Február 15-től: előjegyezhető a **Váltsd Valóra Életed!** című könyv folytatása, mely a **NŐI Célmegvalósítás Útját** mutatja be hasznos gyakorlatokkal és **legy merőben új szemlélet bemutatásával!**

Februári Programok:

Február 20. szombat, egész napos Személyiség Integrációs Tréning, nyitott. **Betelt.**

Február 27-28. szombat, vasárnap. **Női Erőforrásaid Felébresztése tréning - utolsó helyek, ha szeretnél jönni ne gondolkodj soká!**

Február 28. vasárnap délután

Teremts új valóságot! Meditációs program 16-18 óráig, melyen útmutatót kapsz ahhoz, hogyan:

- élj együtt a kozmikus energiák áramlásával
- hangolódj rá a Nap és a Hold minőségeire
- egyenlítsd ki női és férfi energiáidat
- használd női és férfi teremtő erődöt egy cél érdekében
- formáld át eddigi valóságképedet az új megteremtésével!

A belépő 2500Ft elővételben, 3000Ft a helyszínen fizetve. (Budakeszi, 22-es busz vonala).

Előjelentkezés szükséges: npozsgai@feny-forras.hu e-mail címen!

Készítette:

Pozsgai Nikoletta

A Női-Erő-Forrás havi e-magazin szerkesztő-tulajdonosa, Személyiség Integrációs tréner, kineziológus női önmegvalósítás specialista

Elérhetőségek:

Telefonszám: 06-70-336-35-29

E-mail: npozsgai@feny-forras.hu

Honlap: www.noionmegvalositas.hu

