

Najčitanije dnevne novine u Srbiji

# BLIC

ISSN: 0354-9283

UTORAK  
5. AVGUST  
2008. GODINA

20

BROJ 4126

DINARA



Naučite pravilne tehnike disanja

## Vežbe i stil života koji

Brz život pun stresa uzročnik je psihosomatskih oboljenja izazvanih hroničnim stresom. Zbog toga ne treba da iznenađuje sve intenzivnija primena tradicionalnih metoda koje će pomoći da se organizam vrati u svoje prirodno, normalno stanje.

- Jedna od najstarijih nauka koja poštuje holistički princip koji se zasniva na sveobuhvatnosti čovekovog bića i prirode jeste ayur veda - objašnjava Tatijana Jevdović, spa i velnes terapeut.

### TEHNIKE

U ayurvedi se koristi sve što priroda nudi: začini, lekovi-

to i drugo bilje, ulja, svetlost, pokret, disanje, zvuk, drago kamenje... Oslanjajući se na principe prirode, kroz ayurvedu se uči kako da se ishrana prilagodi svojim individualnim potrebama, kao i kako da se organizam uskladi sa prirodnim dnevnim ritmovima, ali i sa različitim godišnjim dobima, kako da se ponaša i kako da se koriste sva čula radi postizanja punog potencijala.

To takođe znači da sva univerzalna znanja koja ayurveda sobom nosi mogu da se primene i kod nas, imajući u vidu naše podneblje, klimu, običaje, kulturu, religiju i da jedino uz poštovanje svih naših različitosti njena pri-

## će vam pomoći u borbi sa stresom

### Ujutru kada ustanete na prazan stomak popite jednu ili dve čaše tople vode

mena zaista može da pruži čoveku blagostanje. U tu svrhu Siro Kanarela, instruktor ayurvede održaće trodnevni kurs u Beogradu 4. i 5. i 6. oktobra ove godine.

### KORISNI SAVETI:

Disanje - smestite se udobno zavaljeni u fotelju, ruke spustite na natkolenice dlanova okrenutih na gore, celim stopalima se oslonite na pod. Brojeći do četiri lagano udišite

kroz nos, brojeći do dva napravite pauzu, a zatim zvučno izdahnite kroz usta. Ponovo napravite pauzu brojeći do dva i zatim sve ponovite. Ovu vežbu svakako radite pred donošenje važnih odluka ili kada osetite teskobu u grudima i nemogućnost da udahnete ili izdahnete vazduh.

Aromaterapijske lampe dobre su za koncentraciju. Koristite i ulje mente, eukaliptusa, limuna kada želite da odagnate depresivne i loše

misli, koristite mandarinu, grejp, neroli.

### ČIŠĆENJE ORGANIZMA

Ujutru na prazan stomak popite jednu ili dve čaše tople vode. Ghi: odmlečeni puter - 100 gr butera staviti na laganu vatru da se istopi; penu pokupiti kašičicom i koristiti kod iritirane sluzokože, kože oko očiju i druge najosetljivije delove tela, srednji sloj koristiti za ishranu (na proprženi crni hleb), a poslednji sloj možete naneti kao kremu za lice. Srednji sloj koji služi za ishranu čisti creva ne oštećujući njihovu osetljivu strukturu.

B. TASIĆ