

Фондация Интегра България

ДЕНЯТ СЕ ПОЗНАВА ОТ СУТРИНТА

*Интегрални практики за здраве
и превъзходна форма*

София, 2022

Тази книга предлага природосъобразни методи за поддържане на здравето и добрата форма. Тя насърчава индивидуалната грамотност и активност по отношение на тези въпроси, но не поощрява самолечението. Особено в случай че имате сериозно или неизяснено заболяване, моля, посъветвайте се с вашия лекар и потърсете допълнителна информация. Авторите и издателството не носят отговорност при пренебрегване на това предупреждение, както и при проблеми, възникнали поради неправилно тълкуване на отделни твърдения или препоръки, взети извън цялостния контекст на изложението.



Снимка на корицата: Стефан Костов. Моделът е Барбара Щайнман.

© Издателство „Изток-Запад“, 2022

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Авторски колектив на Фондация Интегра България (www.integra.foundation): д-р Димитър Пашкулев, д-р Плама Христова, Донка Маринова, Филип Кирилов, Цветана Димитрова, Живко Стоилов, Стефан Костов, Димитър Бишев

Демонстратори на техниките: Барбара Щайнман, Живко Стоилов, Славка Георгиева и Сатя Нараяна

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2022

ISBN 978-619-01-1077-4

Фондация Интегра България

ДЕНЯТ се ПОЗНАВА от СУТРИНТА

ИНТЕГРАЛНИ ПРАКТИКИ ЗА
ЗДРАВЕ И ПРЕВЪЗХОДНА ФОРМА



СЪДЪРЖАНИЕ

УВОДНА ЧАСТ/7

Що е Интегрален подход?.....	9
Нашите интегрални акценти.....	11
Принципи на успеха	14
Принципи на интегралната медицина	17
Човешките биоритми.....	25
Предварителни указания.....	32

СУТРЕШЕН КОМПЛЕКС/37

ПЛАВНО РАЗСЪНВАНЕ В ЛЕГЛОТО

(около 10 мин.).....	39
1. Начално пробуждане и мотивиране.....	39
2. Масаж на междуведието.....	41
3. Самомасаж на дланите и лицето.....	42
4. Раздвижване на очите.....	43
5. Тонизираща лицева акупресура (техника „Будилник“).....	44
6. Масаж на тила и врата.....	45
7. Протягане.....	46
8. Упражнение за раздвижване на крайниците – „Велосипед“, „Котешка поза“ или „Тигър“.....	47
9. Постепенно ставане.....	50

УКАЗАНИЯ ЗА БАНЯТА И КУХНЯТА

(около 10 мин.).....	51
1. Битови дела.....	51
2. Сутрешна хигиена.....	51
3. Загриване на стъпалата или босоходство.....	53
4. Вътрешно хидратиране.....	54

ТЕХНИКИ СРЕД ПРИРОДАТА,

НА ДВОРА ИЛИ В ПРОВЕТРЕНА СТАЯ

(около 40 мин.).....	56
1. Съзерцание на природната среда.....	56
2. Енергично диафрагмено дишане.....	57
3. Основен стоеж.....	58
4. Пространствен кръст или Египетска звукотерапия.....	58
5. Виброгимнастика.....	62
6. Кръгова гимнастика.....	63
7. По избор: Упражнения на духа от Учителя Петър Дънов, Слънчев поздрав или Масажи с крокодилско упражнение	66
8. Мудра за лицето и ушите („Врана плюс“).....	82
9. Упражнение „Лъв“	83
10. Коренна бандха („ключ“).....	83
11. Динамична практика по избор: Торнадо, Супермозък или Интуитивни танци	84
12. Разменно (алтернативно) дишане.....	89
13. Статична практика по избор: музика или тишина.....	91
14. Финална релаксация (поне 3–4 мин.).....	94

**ПО-ПРОДЪЛЖИТЕЛНИ
И ПО-КРАТКИ ПРОГРАМИ/97**

ЗАКЛЮЧЕНИЕ/103

УВОДНА ЧАСТ

Що е Интегрален подход?

Понякога единственото решаване на проблемите е чрез смяна на гледната точка.

Алберт Айнщайн

Щастието вие го носите в себе си. То зависи от вашия организиран ум, от вашето организирано сърце и от организираната ви воля – остава само да използвате тези условия.

Учителят Петър Дънов

Интегрален подход наричаме този обединяващ възглед, при който развиваме и хармонизираме всички аспекти от своята същност и всекидневен живот в съгласие с околната си природна и социална среда. Реализирането на този подход ни дава възможност да изграждаме цялостно здрав и балансиран живот чрез саморазвитие, взаимопомощ, пълноценно образование и връзка с природата.

Вече половин век интегралният учен Кен Уилбър, наричан „Айнщайн на съзнанието“, споделя своите визии със света. Той обобщава перспективните аспекти, от които зависи разбирането и осъществяването на интегралното развитие в т.нар. четири квадранта. Всеки квадрант описва един от четирите основни и взаимно допълващи се аспекти:



Схема 1: Четирите квадранта
(схемата е адаптирана от нас с цел пълнота и прегледност)

1. Аз (индивидуален и вътрешен свят)

Развитието на съзнанието по „вертикалната скала“ при всеки човек започва от раждането и води до все по-ясно и комплексно възприемане на действителността. От друга страна, „хоризонталният“ баланс на способностите и характеровите черти придава завършеност на личността.

2. То (индивидуален и външен свят)

Постигането на физическо здраве и висока функционалност на човека е в основата както на собственото благосъстояние, така и на постиженията в различни други области.

3. Те (колективен и външен свят)

Все по-висока степен на актуалност придобива равновесието на нашата екосистема, а именно материалното и организационно развитие на обществото в устойчива хармония с природната среда.

4. Ние (колективен и вътрешен свят)

„Матрешката“ на културното развитие също прилича на екосистемата. Тя може да осигури съвместимост на ценностите, целите и постиженията на отделните хора с тези на обществото. Това се постига най-вече посредством интегрално образование – адекватно, многостепенно и есенциално (т.е. с ударение върху важните моменти).

Нашите интегрални акценти

При интегралното развитие и обучение считаме за особено важни следните аспекти:

- ▶ същност на интегралния възглед за света и човека;
- ▶ общи принципи за постигане на успехи и щастие;
- ▶ физическа култура и правилно дишане;
- ▶ здравословно хранене и готвене;
- ▶ индивидуални и групови психорегулиращи и недогматични духовни практики, градивно изкуство;
- ▶ оптимално възпитание, насочено към изграждане на пълноценни нравствени взаимоотношения;

- ▶ есенциално, предимно приложно образование и професионално ориентиране;
- ▶ предоставяне на знания и умения за справяне при спешни и извънредни обстоятелства;
- ▶ съобразяване с хармонията в околната среда, възможности за живот сред природата и за екоземеделие. Постигане на устойчив баланс с технологичната сфера;
- ▶ опазване и адекватно ползване на културното наследство.

За да илюстрираме магистралните житейски насоки, които обобщават тази *интегрална практика* за всеки от нас, използваме схемата на човешката длан (схема 2).



Схема 2: Магистрални житейски насоки

Основните методи и средства са тези, от които зависи успехът ни в значими и достойни направления. Като допъл-

нителни определяме тези, които допринасят по-малко за основните направления или могат да допринасят достатъчно, но в области с по-малка значимост. Съмнителни наричаме методите и средствата, чиято полезност можем да определим като неутрална, но понякога ги допускаме като необходим компромис. Вредоносни са онези явно неблагоприятни занимания, които носят високи рискове от директни и сериозни щети за нас, другите или природата.

При разпределението по полезност се стараем да отделяме много повече време, сили и други ресурси за най-важните методи и средства, а умерено – за второстепенните. Съмнителните средства изтласкваме „в ъгъла“, а явно неблагоприятните – избягваме.

В нашата версия на интегралния подход (отворено-прагматична) ние ефективно съчетаваме най-доброто от древната мъдрост и съвременната наука. Прилагаме есенциални по важност и доказали се във времето знания и практики, които се допълват взаимно. Освен това ние непрекъснато ги надграждаме и усъвършенстваме чрез своя експертен опит или се насочваме към по-нататъшна научно-изследователска работа в съответната област.

Ние изучаваме и преподаваме *отворено-прагматична версия* на интегралния подход. В нея извеждаме на преден план полезни принципи и техники от разнообразни по естество и епоха източници, без да приемаме безусловно цялото наследство на съответните авторитети. Този метод ни дава възможност да съчетаваме комплексно редица възгледи и практики въз основа на това доколко те са съвместими с цялостната ни (холистична) визия за света, човека и обществото.