

2019-ųjų Metų
Kalendorius

ŽYDĖK, KVĖPĖK IR
ŠOK

Ideokinezė

Iš senovės graikų kalbos kilęs ideo (minties pramotė, vaizdinys) ir kinezis (judėjimas) dirba kaip atrama į mąstymo būdus, nervų signalų pokyčius šokyje. Tokiu būdu gerinama silpna raumenų sistema, skeletinis grakštumas, koordinacija ir vidinių sistemų balansas. Kai giliau pamąstai, vaizdinys – tai judesio vedlys.

Mabel Elsworth Todd buvo pirmoji mokslininkė, kūno švietimo pradininkė kūno sąmoningėjimo moksle.

Judesiai yra koordinuojami nervų, raumenų, skeleto sistemų, todėl labai svarbu turėti vientisą jungiantį priėjimą prie judesio mechanikos. Tai pasiekama neuroniniame lygmenyje, smegenyse, tada – judesio pirmavaizdžiu, pagrįstu mechaniniu balansu. Taip laipsniškai norimos neuroninės jungtys organizuoja deramus tam tikriems judesiams raumenis ir stabilų skeleto balansą. Ideokinezė – tai šokio – neurologijos mokslas, kurio pagrindinis akcentas – mąstymo, jėgos žadinimas, didinimas, intuicijos, kinestetinio žmogaus sąmoningumo didinimas.

Ideokinezė nagrinėja šokio teorinius pagrindus ir mechaninius principus. Visos fizinės konstrukcijos, įskaitant žmogaus kūną, yra veikiamos universalios jėgos. Intelligentiškoji kūno inžinerija geba nustatyti pačius efektyviausius energijos atidavimo ir paskirstymo būdus tiek judesyje, tiek ramybės būsenoje. Pagrindiniai faktoriai įtakojantys judesį – gravitacija, inercija ir impulsas. Kad kūnas taptų stabilus, žmogus turi dvi išeitis: išnaudoti mechaninę jėgą pasitelkiant skeletą ir naudoti gyvybinę energiją raumenų-nervų aparato dėka. Tam, kad žmogus jaustųsi subalansuotas, mechaninė jėga turi būti tiek padidinta, kad gyvybinė energija būtų beveik nenaudojama.

Egzistuoja neuroraumenų prototipijos modelis – nuo pat kūdikystės jis sudaro giliausiai gludintį vaizdinį žmogui. Būtent šis lygmuo sąlygoja žmogaus judesio amplitudę, todėl negalima keisti tik išorinės žmogaus laikysenos, o būtina įtakoti formuojančius neuroraumenų vaizdinius. Ideokinezės vystymasis vyksta laipsniškai: 1) dažnas reguliarus atkartojimas atitinkančiu vaizdiniu žadina neuromediatorių struktūras, 2) žmogui keičiasi posturaliniai įpročiai ir aštrėja kinestetinė sąmonė 3) spontaniškai auga imlumas neuromuskulatūrai unikaliame beribiame Kūno sąmonės instrumente.

Sausis

Pr	A	T	K	Pn	Š	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	25	27
28	29	30	31			

Rožių pienas

Šis pienas naudotas VII amžiuje Armėnijos vienuolynuose.

Pienas (galime pakeisti į kitą Dieviškąją substanciją – migdolų pieną) – 1 l.

8-10 rožių žiedlapiai (įprastai atrenkami kvapnūs sodraus aromato rožiniai, raudoni, violetiniai, juodi rožių žiedlapiai)

2,5 a.š. šaltinio vandens

1,5 a.š. cukraus

1 a.š. šviežio medaus

Keli lašeliai rožių vandens

1-2 kadagio uogos

Šis rožių pienas ruošiamas anksti ryte tik saulei pakilus ir geriamas tyloje vidudienį – taip tampa kontempliatyvia praktika.

Skonis ir aromatas: gaivus, saldžiai aitrus, aromatas vėsinantis, itin malonus gomuriui ir nosiai, žadinantis prisiminimus.

Terapinis poveikis: atveria plaučių kanalo Chi, sutaiko širdies ir kepenų kanalus, išveda gleivių, netyros flegmos perteklių, skaidrina protą, išstūmia liūdesį.

Šokio sąmoningumo šviesa

Kalbant apie šokį visada svarbu atkreipti dėmesį į jo terapines vertes. Tarkime, daugelyje šokių dėl būtinybės nulaikyti galvą tiesiai, žmogus lavina gracingą laikyseną. Šokį galima skirti kaip profilaktinę gydymo priemonę periferinių regos nervų atstatymui.

Kūdikių, kurių mamos šoka, kaulinė-raumenų sistema yra 55 % stipresnė negu tų kurių mamos nešoka. Kūdikiai nuo 5 mėn. iki 2 metų reaguoja į muziką 17 kartų greičiau nei į žmogaus balsą.

Klasikinio šokio mokyklos pelningai užima aukščiausią hierarchijos vietą kaip ypatingieji žmonių lavinantys metodai. Prisiminkime, kad pirmąją šokio Akademiją Europoje įkūrė aistringas šokėjas - Liudvikas XIV, Paryžiuje. 1661 m. atsirado profesionalūs šokėjai, o tuo pat metu pilnavertiškai vystėsi ir baletas, nors jo tėvynė – XV a. Italija.

Užsiėmimas baletu 2,5 karto sumažina demensinių ligų riziką, kurios laikomos didžiausia informacinės ir post-industrinės visuomenės rykšte. Didžiąją daugumą psichosomatinių ligų iššaukia kraujo ir Chi energijos blokai, judesio stoka. Užsiimant fiziniais pratimais deguonies kiekis padidėja 16 %, šokėjams – 28 %. Vidutinio intensyvumo šokis sudegina nuo 400 kcal iki 2600 kcal į valandą, todėl šiais laikais Pekine neretai gydytojai pacientams paskiria pilvo šokį, kaip itin efektyvią priemonę nuo nutukimo. Švelnias pažangias manualines praktikas taikantys gydytojai po operacijos besveikstantiems pacientams paskiria minkštų judesių etiudus – kas sąlygoja 70 % greitesnį gijimą.

Pirmieji šokių maratonai gimė Anglijoje XIV a., tačiau labiausiai jie ištobulėjo JAV, 1930 m. vadinamoje Depresijos Epochoje kada sveikiausias, natūraliausias ir visiems prieinamas vaistas buvo šokti į valias.

Vasaris

Pr	A	T	K	Pn	Š	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Rožių sviestas

Šviežiai plaktas grietinėlės sviestas – 700 g.

6-8 rožių žiedlapiai (8-9 džiovintų rožių žiedlapių), idealiai tiks Burgundijos rožė

Rožių šviežiai skinti žiedlapiai švelniai pertrinami rankose, kol išleidžia aromatingas sultis. Jeigu naudojami įrankiai, idealiai tiks neaštrus medinis peilis žiedų susmulkinimui.

Krupščiai ir atidžiai susmulkinta žiedų masė pertrinama su rožių vandeniu ir taip pat atidžiai su grietinėlės sviestu.

Ataušinama pavėsyje, gerai prapučiamoje vietoje.

Istoriškai žinoma, kad vienuoliai benediktinai, ruošę šį sviestą, laikydavo jį dvigubuose odiniuose maišeliuose (karštomis dienomis sviestą vėsindavo įmetę šiuos maišelius su grandinėmis į vandenį).

Kur naudojamas: arbatai, ryžiams, avižų miežių košėms gardinti, žuvienei, tepti ant ruginės duonos.

Skonis ir aromatas: visi 6 skoniai, dominuojantis – lengvai rūgštus, gilus miško aromatas (atsiduoda gilėmis, samanomis, sakais ir kiparisais).

Terapinis poveikis: balansuoja Yan ir Yin organus, minkština kraujo gyslas, normalizuoja kraujo tėkmę, ramina širdies ir kepenų karštį, atpalaiduoja baltuosius kanalus (nervus) ir išstumia drėgmę.

Šokio suvoktis

Sisteminė judesio analizė yra strateginis analizės lygmuo t.y. abstrakcija, leidžianti erdviškai suprasti šokį ir atpažinti jauslinėje – kinetinėje patirtyje.

Šokis kaip dinaminis judrus balansas turi 3 aspektus: srautą, struktūrą, buvimą.

Srautas – tai dinamimiis energetinis judesio matmuo. Jeigu srauto judesyje nėra, kyla jausmas, kad judama mechaniškai. O šokiui kaip gyvasties formai būdingas spontaniškumas. Sraute esant pertekliui, judesys tampa chaosu. Srautas turi sekančius lygmenis: pertraukiamas-kontiniumas, jėga-lankstumas, limitai-pilnatvė, emocinė fonetika (subjektyvios vaizduojamosios charakteristikos), ekspresyvumas, variacijos, hiperkontrolės nebuvimas.

Struktūra – tai laiko erdvės forma, tiksliai nusakanti judesį. Šokis tarytum išauga iš erdvės dangiškų skliautų. Kiekvienas atskiras judesys turi savo laiko tėkmę. Tame ir glūdi vizualinio matomumo esmė su vidiniais klodais. Jeigu šokyje struktūra pernelyg pabrėžiama, tuomet atsiranda judesių standumas ir šabloniškumas, struktūros trukūmas vedantis į chaosą. Šokio struktūros analizė nagrinėja judesio centrą ir periferiją, kūno atskirų judesių piešinį, erdvės grafiškumą, judesių išbaigtumą ir kompoziciją. Šokio struktūra parodo mums asmenybės valios aspektus.

Buvimas – tai matomas judesio subjektyvumas, subjekto buvimas nenutrūkstamame judesyje. Tai bandymas aprėpti Erdvę, nusakyti jos mastelį per kūno materiją. Buvimas – tai tokia šokio charakteristika, kuri neturi fizinių analogų, todėl ji pasiekiamą tik fenomenaliu patyrimu. Būtent Buvimo dėka šokis nustoja būti išskirtinai fiziniu veiksmu, o tampa kintančiu procesu.

Šių trijų aspektų balansas, kaip ir bet koks kitas, gyvose sistemose nėra pagrindinis tikslas, bet yra iššaknyjęs kontekstuose (kas yra šokis? kas šoka? kokiomis sąlygomis šoka? kokia judesio kryptis? priešistorė). Pradžioje mes tyrinėjame ir nustatome kontekstą ir jo ribas, o tada galime daryti išvadas apie šokį ir šokėją.

Kovas

Pr	A	T	K	Pn	Š	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Kvapnioji rožių žuvienė

(patiekalas iš Birerte miestelio, Šiaurės Afrikoje)

4 baltos žuvytės

1 puodelis balto vyno acto

1,5 puodelio žiedlapių

1,7-2 l vandens

Pagal skonį beriama kuskuso, sorų, perlinių kruopų

Prieskoniai – sezoninės žolelės

Žuvienė verdama ant lėtos ugnies 40-50 min.

Skonis ir aromatas: sodri, gilaus kaštonų ir gėlių kvapo su lengvu aitrumu, gaiviai sutraukiančio skonio.

Terapinis poveikis: maitina kepenų kanalą, atstato išsekusias sąmonės jusles, gerina miego audinį, maitina širdį ir blužnį, gydančiai veikia kaulus, sausgysles, sąnarius ir kremzles.

Somatinis šokis

Somatiniai judesiai – tai visuminiai, organiškai, išmintingi judesiai, balansuojantys nervinių impulsų jungtis kūne ir lavinantys kūniškuosius protą ir kalbą. Tai atsiliepia žmogaus suvoktyje ir jautriuose kūno judesiuose, kinezio-atsake. Šie šokiai – tai moksliniai metodai ir praktika, koncentruoti į nubudinta kūną ir kūno intelekto revoliuciją. Tai yra artimiausia kinezio-sensitivity revoliucija, laukianti mūsų artimiausius dešimtmečius. Somatiniai kineošokiai siūlo instrumentus didinti, gylinti, plėsti kontaktą su savimi ir su kitais, stiprindami sveikatą, sąmoningos asmenybės realizaciją. Taip kiekvienas žmogus įgauna žinių ir aptinka unikalias personalines jungtis per nepakartojamą kūniškumo patirtį kas padeda subtiliai girdėti ir klausyti kūno siunčiamus signalus. Taip Žmogaus kūnas tampa Mediumu per kurį mes tyrinėjame Visatą žvaigždynus, aplinkinį pasaulį, kūnas kuris regi, jaučia, girdi, išreiškia mūsų fizinius emocionalinius potyrius.

Somatiniai kineošokiai yra tam tikra nematoma technika. Čia kalbama ne apie formą, sąmoningą kūno judesio suvokimą ir panyrimą į kineziojutimus, tai išgyvenimas asmeninės kūniškos patirties, skleidžiantis itin subtilios vibracijos dažniams, leidžia atkurti kūno visumą, minkštumą, jėgą ir lengvumą. Šokdami mes jauslėmis analizuojame įvairias kūno sistemas (skeletą, raumenis, jungiamąjį audinį, kvėpavimo sistemą), patyriame kaip saveikauja centras ir periferija, kūno svorio paskirstymas, inercija, spiralinis judėjimas, balansas tarp poilsio ir pastangos, stabilumo ir mobilumo santykis).

Šokdami laisvus nevaržomus kineošokius mes kontepliuojame kaip vystyti vidinę jėgą nenaudojant įtampos kūne, kaip lengvai keisti judesių paternus, girdime vidinius kūne ryšius, ieškome efektyvių atramos būdų, aptinkame, kad kūnai gali būti intelektualus, įžvalgus ir nuoširdūs, o visi judesiai – vaiskūs ir raiškūs. Mes regime kaip kūnas atranda išmintingiausią plastiką kaip pozicionuoti laike ir erdvėje.

Balandis

Pr	A	T	K	Pn	Š	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Persiškos princesės prieskonių maišelis

Ši originali receptūra kilo iš persų kultūros.

¼ puodelio pistacijos riešutų (nesūdytų)

2 a.š. rudojo cinamono

2 a.š. kardamono sėklų

5 a.š. džiovintų rožių žiedlapių

10 piestelių raudonojo šafrano

Milteliai laikomi tamsiai mėlyname inde arba medvilnės maišelyje, ydant išlaikytų stiprų aromatą.

Naudojama prie žuvies patiekalų, troškiniuose, arbatose, sriubose.

Skonis – švelniais salsvas, saikingai aštrus, aromatas – žemės riešutų, kakavos ir svajingų gėlių.

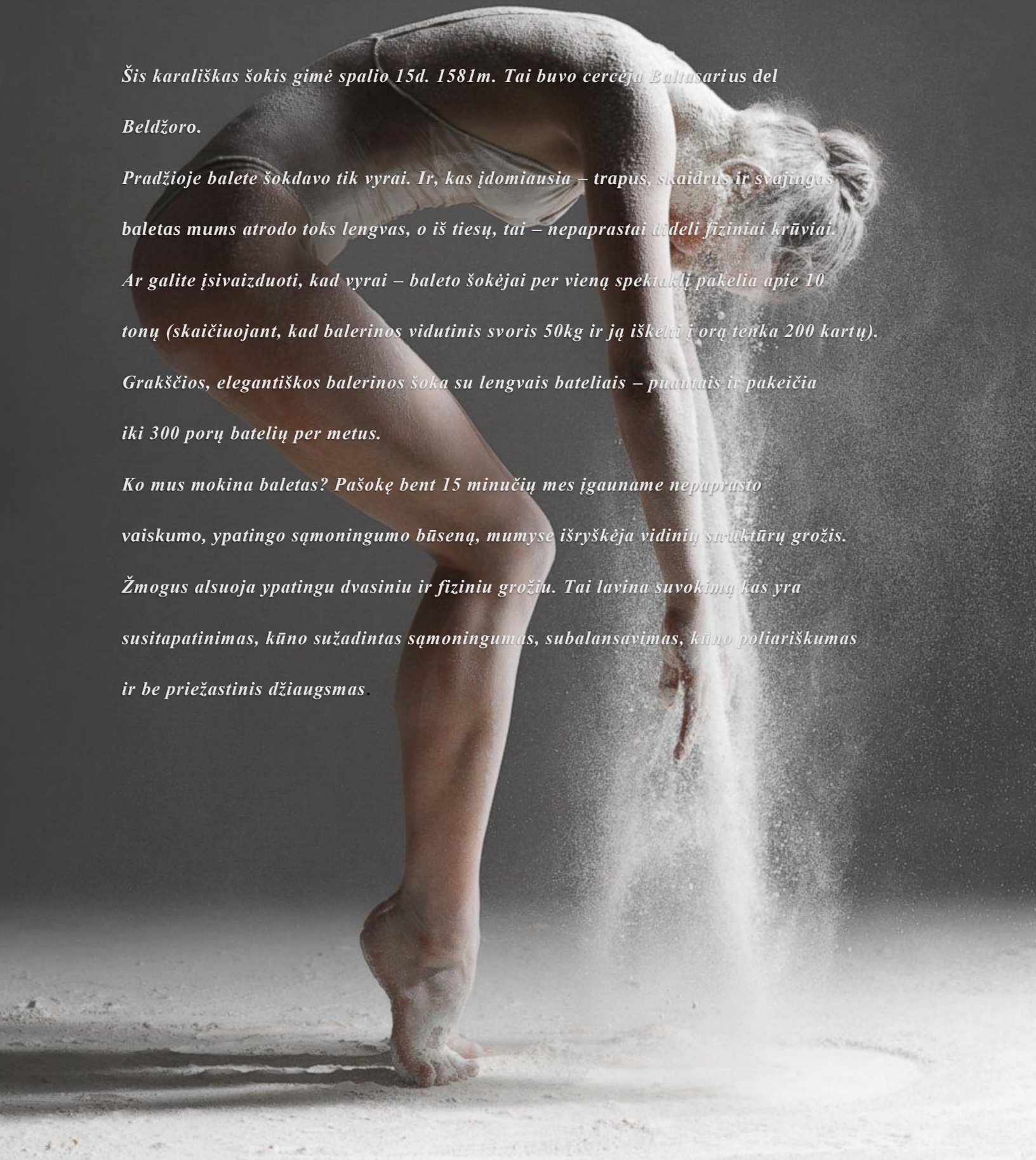
Terapinis poveikis – pakelia blužnies kraujodaros pajėgumą, pakelia Chi energiją, ramina širdies kanalą, maitina kaulus ir inkstų rezervuarą.

Baletas

Šis karališkas šokis gimė spalio 15d. 1581m. Tai buvo cercėja Baltasarius del Beldžoro.

Pradžioje balete šokdavo tik vyrai. Ir, kas įdomiausia – trapūs, skaidrus ir svajingas baletas mums atrodo toks lengvas, o iš tiesų, tai – nepaprastai dideli fiziniai krūviai. Ar galite įsivaizduoti, kad vyrai – baleto šokėjai per vieną spektaklį pakelia apie 10 tonų (skaičiuojant, kad balerinos vidutinis svoris 50kg ir ją iškelti į orą tenka 200 kartų). Grakščios, elegantiškos balerinos šoka su lengvais bateliais – puantais ir pakeičia iki 300 porų batelių per metus.

Ko mus mokina baletas? Pašokę bent 15 minučių mes įgauname nepaprasto vaiskumo, ypatingo sąmoningumo būseną, mumyse išryškėja vidinių struktūrų grožis. Žmogus alsuoja ypatingu dvasiniu ir fiziniu grožiu. Tai lavina suvokimų kas yra susitapatinimas, kūno sužadintas sąmoningumas, subalansavimas, kūno poliariškumas ir be priežastinis džiaugsmas.



Gegužė

Pr	A	T	K	Pn	Š	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Rožių žiedlapių švelnieji ryžiai

Šis patiekalas buvo paplitęs Indijos jogos adeptų racione ir žinomas kaip „valgis – aukojimas pateiktas Budai“. Budos mokymo laikais, keliaujantis Buda Šakjamunis sunegalavo. Susirūpinę jo mokiniai kreipėsi į daktarą, gyvenantį netoliese. Garsus gydytojas suglumo išgirdęs mokinių prašymą. Jis ilgai galvojo, ką duoti vaistą, ramų, švelnų ir minkštą, kad nepakenktų jautriai ir skaidriai Budos prigimčiai. Jis sukūrė piliules iš rožių ir ryžių, o mokinius pavaišino švelniaisiais ryžiais.

200 g. ryžių (apvalių arba Bismati)

½ puodelio pieno

¼ a.š. kardamono sėklų

¼ a.š. šafrano

3 a.š. cukraus

3-5 rožių žiedlapiai (baltos, rožinės, geltonos spalvos)

1 a.š. rožių vandens

Užmerkti ryžius piene 15 min. Sugrūsti juos (galima archainiu būdu – naudojant medines lentas ir akmenis). Vėliau virti ant žemos ugnies, nuolat pamaišant – kokias 12-15 min. Košė puošiama rožių žiedlapiais, lapeliais, pumpurais.

Naudojama: kaip pasninko gardus maistas, idealiai tinka atsiskyrimams.

Skonis ir aromatas: sotūs, lengvi, vos juntamai saldūs su kartoku atspalviu.

Terapinis poveikis: sušildo inkstus, skrandį, gerina miegą, minkština sąnarius, maitina kraujo kanalus.

Archajinis apeiginių šokių dvasinis grožis

Žmonijos kūdikystėje šokis apsireiškė kaip nuostaba kūrinijai, visam kas gyva. Jam būdinga Aukštųjų Aukojimų Pasaulėvaizdis ir ryški daugiaprasmė mitinė sąmonė. Apeiginiams šokiams kaip tradiciniam mąstymui būdingos šios raiškos:

Mudrų (rankų ženklų) kalba

ALARIPU – šokiai burtažodžiai su rečitatyvais

DŽAVALI – poetinės įžvalgos komentarai

KUČIPUDI – gyvačių šokiai su vandens asočiais ir degančiais ugnies fakelais

ŠABDAM – pantomimos raiškos, skirtos išreikšti meilę Dievybei

VARMAN – ypatingas gebėjimas veidu perteikti pačias sudėtingiausias, subtiliausias žmogaus emocijas

PADAM – ypatingas lėtas šokis – Aukojimas Dievams

MANDALA VEDA - kojų kompozicijos

NATYA – teatralizuotas veiksmas

ČALI – nepaprasto grožio eisenos, atkartojančios gyvūnus, paukščius, gyvus ir negyvus objektus

TILANA - ypatingieji šuoliai ir akrobatika

ČAKARAM – stebuklingo grožio ir sudėtingumo sukiniai

LEGENDINIAI KARYBOS MENŲ šokiai (pan. KALARIYAPATA datuojama 2698 m.pr.m.e), talpinantys savyje karybos technikos terapiją, gyvūnų judesio imitaciją

Šokis kaip ypatingoji muzikos poezijos rūšis turinti 9 NAWA-RASA (9 Dieviškos nuotaikos):

Birželis

Pr	A	T	K	Pn	Š	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Gaivusis rožių jogurtas

2 puodeliai natūralaus jogurto (galima naudoti rūgpienį, pasukas)

2 valg.š. rožių žiedlapių (kuo įvairesnių spalvų)

3 valg.š. neriebaus pieno

½ a.š. agar-agaro

2 valg.š. trintų migdolų riešutų

Ištrinti jogurtą su pieneliu ir medumi ir lėtai įsukamaisias judesiais sudėti visus ingredientus. Išmaišius atšaldyti pavėsyje.

Skonis ir aromatas: gaivus, tonizuojantis aromatas su lašeliu šilumos ir duonos kvapo.

Skonis – vėsinantis, salsvai rūgštus, su lengva aitrumo nata.

Terapinis poveikis – maitina brangenybių kriauklę ir 7 jūrų substancijas (smegenis ir kaulų čiulpus), tonizuoja blužnį, skrandį ir inkstus, maitinančiai veikia plaučius, raumenis, reprodukcinis skysčius.



KARUNA – liudnasis šokis, kviečiantis mąstyti

RAUDRA – niršusis, skirtas pažadinti drąsą šokis

ADHABHUTA – šokis nuostaba, stebuklas

ŠANTA – šokis, kurio tikslas nuraminti, suteikti pilnatvę

ŠRINGARA – šokis dovanojantis erotinę-romantinę nuotaiką

VIRA – besąlygiškas drąsos, bebaimis šokis

BHAYANAKA – šokis skirtas išgąsdinti priešus

VASAKDŽA – šokis - begalinis ilgesys ir meilė

VIPRALABDHA – ypatingai gylių jausmų sukrečiantis šokis

Kalbant apie sakraliuosius apeiginius išlikusius archajinių kultūrų šokius, labai svarbu puoselėti savyje begalinę pagarbą unikaliam žmonijos Paveldui.

Klasikinių šokių meistriškumas, ypatingas išraiškingumas ir vizualizacija išstobulinti per amžių amžius iki tokio preciziško tikslumo ir estetikos, kad neretai patys šokėjai nejaučia poreikio papildomiems objektams, rūbų puošnumui ar kruopščioms detalėms.

Įvairiausių rūšių „buitiškumas“ (turtingas rūbų koloritas, papuošalų, rankų darbo ginklų gausa) būdingas senoviniams šokiams.

Ypatinga folklorinė kalba yra tokia universali, kad ją supranta kitų šalių kontinentų gyventojai. Šie šokiai nereiklūs sceninėms sąlygoms, apšvietimui, dekoracijoms, kultūriniais skirtumams. Pati archajinių apeiginių šokių plastika yra tokia natūrali, gyva, pirmą kartą, kad ši didinga gyvatos ritmo įvairovė davė stimulą ir iki šio vysto klasikinį ir šiuolaikinį šokį. Patys tyriausi iškontepliuoti, išmedituoti šventyklų šokiai, kuriems būdingas itin sudėtingas informacijos perdavimo laukas, iškilo ant archajinių, folklorinių šokių pamatų.

Liepa

Pr	A	T	K	P	Š	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Gaivioji rožių varškė (Sandesh)

1 puodelis grūdėtos naminės varškės

2 valg.š. cukraus

5-7 lašeliai rožių vandens

2 valg.š. rožių žiedlapių (susmulkintų)

½ puodelio miežių miltų

Iš šių kvapnių ingredientų daromi kukuliai ir verdami lengvai pasūdytame vandenyje (3-5 minutes). Tiekama su lydytu sviestu (ghee).

Skonis ir aromatas: sotus ir lengvas, saldžiai sunokusio skonio, dvelkia riešutais. 6 skoniai, dominuoja prigesintas salsvai aitrus.

Idealiai tinka pusryčiams prieš rytines meditacijas – kontempliacijos praktikas, nes išlaiko sąmonę ir 5 jusles švarias.

Terapinis poveikis – maitina kraują ir Chi, stiprina blužnį, atstato sąnarių minkštumą, švelniai reguliuoja skysčių tėkmes, leidžia intensyviai mąstyti, išlaikyti pusiausvyrą tarp fizinės ir mentalinės veiklos.

Terapinis ir psichologinis poveikis Flamenko šokyje

Aistringasis Flamenko gimė 18 a.

Andaluzijoje (Ispanijoje). Klasikinė

Flamenko šokio liniją sudaro

Bailador (šokėjas), kantador (dainininkas), Taquador (Gitaristas). Šoki pelnytai siejamas su aistra, svetingumu, plačiai atverta širdimi. Flamenko choreografija yra sudaryta iš plaukiojančių, ritmingų ir plastiškų žingsnelių. Šis šokis talpina savyje keletą itin raiškių kultūrų. Čigonų aistringas trypčiojimas, Ispanų nepakartojama istorija papasakota gyva, melodinga kūno kalbėsena ir rytietišku gracingumu. Flamenko yra gyvas paliudijimas apie tai, kad graži ir improvizuota Andaluzijos istorija bus perduota iš kartos į kartą.

Šokio terapijoje svarbiausia ryšys tarp kūno ir psichikos procesų, minčių harmonijos, jausmų ir pojūčių per judesį ir šokį. Galima teigti, kad Flamenko šokio išpildymas daugiausiai priklauso nuo šokėjo pasaulėjautos ir charakterio. Šito šokio emocinė pilnatvė lavina asmeninės ir psichologinės savybės, kurios padeda žmogui pasiekti sėkmės gyvenime ir įgauti pasitikėjimą savimi. Šokio terapija sąveikauja su tokiomis kategorijomis kaip erdvė, laikas, ritmas. Flamenko šokėjui nėra būtinybės dideliai scenai, daug svarbesnė yra vidinė erdvė.

Pagrindiniai Flamenko šokio terapiniai ir psichologiniai aspektai.

- 1. Flamenko šokis daro įtaką formuojant kūno postūrą.*
- 2. Padidina šokėjo savivertę.*
- 3. Nuima raumenų nervų įtampą ir pakelia tonusą.*
- 4. Vysto kūrybingumą įvairiose gyvenimiškose situacijose.*
- 5. Flamenko šokis liedžia pažinti savo paties ribas, moko komunikacijos su partneriu ir aplinka.*
- 6. Šokant Flamenko harmonizuojamos mintys ir jausmai.*

Rugpjūtis

Pr	A	T	K	Pn	Š	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Rožių spaghetti

150 g spagečių

2 valg. š. cukraus

2 valg.š. ghee sviesto

½ valg.š. rožių vandens

3 puodeliai nenugriebto pieno

1,5 puodelio šviežių rožių žiedlapių

2 valg.š. smulkintų mig

dolų riešutų

Druskos – vos pagal skonį

Spagečiai išverdami piene, išvirus gardinama ghee ir rožių vandeniu. Rožių žiedlapiai sutrinami su vandeniu ir cukrumi, pateikiami kaip rožių dažinys. Pateikalas apibarstomas migdolų riešutais.

Idealus patiekalas vakarienei karštą vasaros dieną.

Skonis ir aromatas: saldžiai šūrus, pradžioje maitinančiai šildo, vėliau vėsina. Aromatas gėlių su riešutų, kadagio natomis.

Terapinis poveikis: atstato tulžį, ramina kepenų kanalą, valo kraujo indus, išvalo toksinus storajame žarnyne ir blužnyje, švelniai atpalaiduoja nugaros raumenis, išlygina Chi.

Sąmoningo kūno išcentravimo šokiai

Kiek mūsų kūnas sąmoningas? Užduokime sau klausimą: kaip mūsų regimosios, lytėjimo, ragavimo patirtys daro įtaką mūsų organams, raumenų grupėms, fascijoms, neuronams – tiek skysčių tekėjimo greičių, sąrangų, sąsajų prasme. Tai įdomu kaip pavieniai fenomenai ir kaip nedaloma kūno visuma. Čia aptinkame labai įdomius sangražinius ryšius; kaip vidiniai kūno kinezioryšiai išsireiškia struktūromis erdvėje. Endokrininė, nervinė ir imūninė sistemos yra esminis modulis formuojant sąmoningo kūno bazę. Kai mes aiškiai suvokiame, kaip veikia simpatinė ir parasimpatinė nervų sistema, kaip funkcionuoja imūninis atsakas, kokia hipozės rolė, tik tada mes imame suvokti kaip iš tikrųjų funkcionuoja mūsų kūnas.

Suvokiant homeostazės principus mes suprantame asmeninius ir tarpasmeninius ryšius. Kokia judėjimo prasmė slypi žmoguje? Tai nepaprastai įdomu. Mūsų judesiai prasideda nuo skysčių ir raumenų, jų dinaminės rolės. Tyrinėdami save mes išmokstame judesio balanso, gilminio poilsio, tykios tylos, būvimo ir impulso, kaip visą ką žadinančios jėgos.

Mūsų lastelinis aktyvumas nuneša mus į embrionologiją. Pirmtakinis lastelių aktyvumas, kaip pirminis yščių kvėpavimas nulemia visą mūsų kūno postūrą, atminties pasikartojančius paternus ir vienumet atveria unikalias galimybes keistis. Kas yra mūsų kaulų, sąnarių, sausgyslių raiškumas? Kaulai suteikia mums struktūrą, sąnariai dovanoja judrumą, raiščiai užtikrina ypatingą judesio švarą ir kokybę, visos šios sistemos kartu sukuria nuolatinį kūno ritmą, ramybę ir paslankų jautrumą. Judėdami mes tyrinėjame save pačius kaip sąmoningąjį kūną kuris ataidi rezonanse su visa gamta, fenomenais ir visata.

Rugsėjis

Pr	A	T	K	Pn	Š	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Rožių žiedlapių džemas (Armėnijos vienuolyno receptūra)

200 g. rožių žiedlapių (idealiai ryškiai ir tamsiai raudonų)

600 g. cukraus

600 ml tyro šaltinio vandens

1 nedidelė citrina

Pradžioje labai svarbu švelniai žiedlapius perrinkti, perplauti tyrame vandenyje ir išskudenti it plunksnas. Sudėti į didelį indą su cukrumi ir citrinos sultimis ir maišyti rankomis. Taip išgausite vientisą kvapnią pastą. Toliau reikia suberti aromatingą masę į didelį puodą su vandeniu ir virti tol, kol cukrus galutinai ištirps, sukietės ir rožių žiedlapiai nebeplaukios paviršiuje. Tai užtruks apie 30 min. Atminkite, kad šis džemas gaminamas iš švelnių žiedlapių, ne vaisių minkštimo, taigi jis turi būti labiau kaip sirupas – šilko konsistencijos.

Skonis ir aromatas: saldžiai kartus, gaivaus barchatinio skonio.

Terapinis poveikis: maitina kraujo indus, naudojamas su pienu maitina nervus ir raumenis, gerina geltonųjų vandenų tekėjimą (limfos darbą), aktyvuoja inkstų ir blužnies kanalus, maitina San Jao ir perikardą.

Įstabiausi dalykai apie mūsų kūną

Pasirodo mūsų kūnas talpina neišmatuojamas visas. Jis pats iš savęs gamina aspiriną, naudodamas vaisius ir daržoves kūnas sintetina salicilio rūgštį, kaip imunoreguliatorių. Tai bent – nuosava vaistinė kurią nešiojamės kasdien, kas akimirka.

Rytais, mes esame aukštesni nei vakarais – pasirodo dėl kranio skysčių tekėjimo, kurie atsinaujina vėlai naktį.

Mūsų skrandis atsistato kas 3 dienas – skrandžio sienelės unikaliai atsinaujina, kitaip jos ištirptų!

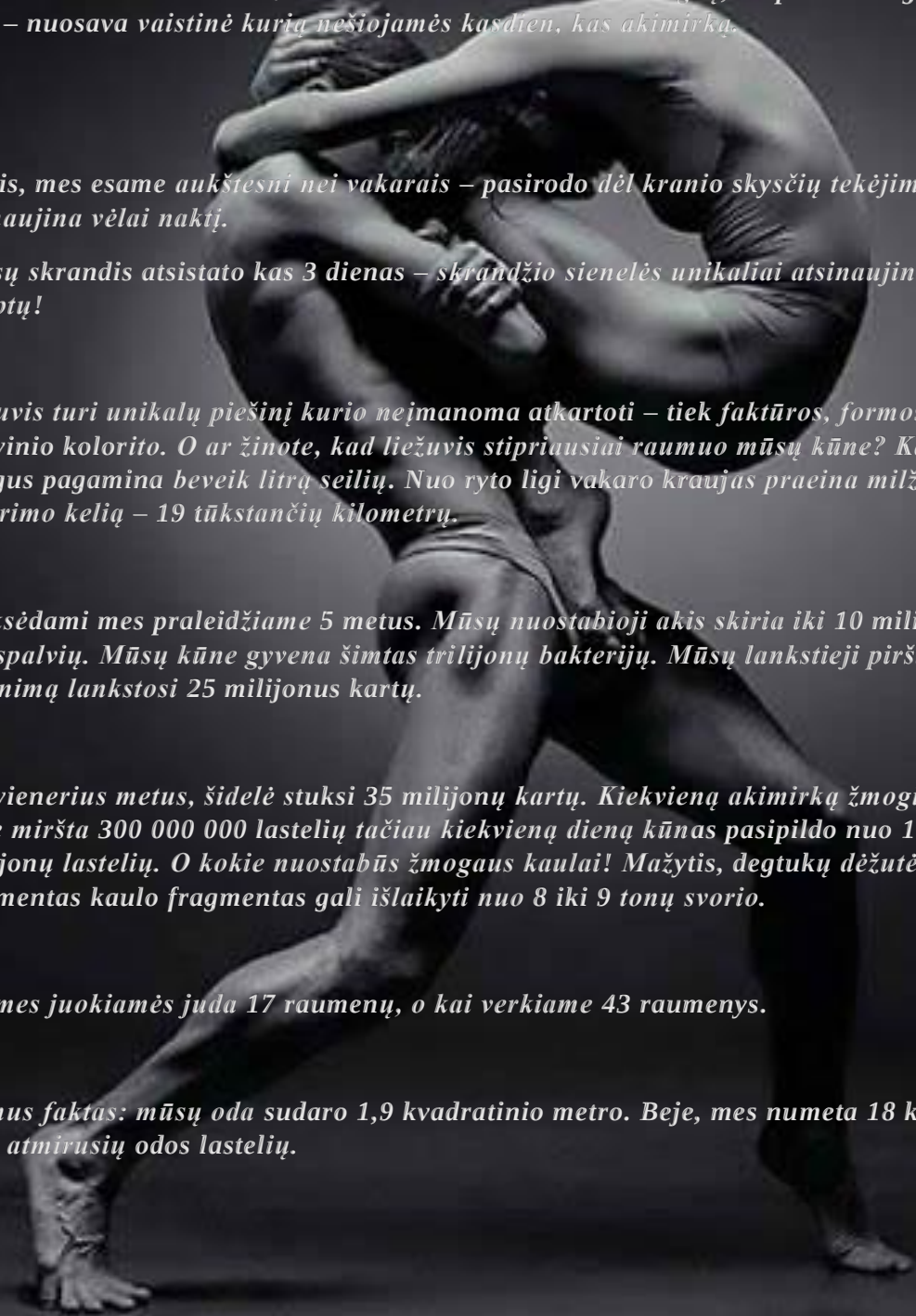
Liežuvis turi unikalų piešinį kurio neįmanoma atkartoti – tiek faktūros, formos, tiek spalvinio kolorito. O ar žinote, kad liežuvis stipriausiai raumuo mūsų kūne? Kas dieną žmogus pagamina beveik litrą seilių. Nuo ryto ligi vakaro kraujas praeina milžinišką piligrimo kelią – 19 tūkstančių kilometrų.

Mirksėdami mes praleidžiame 5 metus. Mūsų nuostabioji akis skiria iki 10 milijonų spalvų ir atspalvių. Mūsų kūne gyvena šimtas trilijonų bakterijų. Mūsų lankstieji pirštai per gyvenimą lankstosi 25 milijonus kartų.

Per vienerius metus, šidelė stuksi 35 milijonų kartų. Kiekvieną akimirka žmogiškajame kūne miršta 300 000 000 lastelių tačiau kiekvieną dieną kūnas pasipildo nuo 10-50 triilijonų lastelių. O kokie nuostabūs žmogaus kaulai! Mažytis, degtukų dėžutės dydžio fragmentas kaulo fragmentas gali išlaikyti nuo 8 iki 9 tonų svorio.

Kai mes juokiamės juda 17 raumenų, o kai verkiame 43 raumenys.

Įdomus faktas: mūsų oda sudaro 1,9 kvadratinio metro. Beje, mes numeta 18 kiligramų odos atmirusių odos lastelių.



Spalis

Pr	A	T	K	Pn	Š	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Rosolių likeris iš tamsių rožių

4 puodeliai barchatinių tamsių rožių žiedlapių

2 puodeliai stipraus brandinto viskio

2 puodeliai cukraus

2 puodeliai itin šalto vandens

Švariu rasojančiu vandeniu perplaukite rožių žiedlapius, paruoškite sirupą – išvirkite jį iš vandens ir cukraus. Supilkite brandintą viskį ir sirupą ant žiedlapių, gerai išpurtykite.

Laikykite 3 mėnesius tamsioje, vėsioje, gerai prapučiamoje vietoje.

Naudojama sultinių ir žuvienės skaninimui, patiekalų iš grūdų gardinimui (mažomis dozėmis).

Skonis ir aromatas: šildantis, vėliau termoreguliuojantis, aitriai saldus.

Terapinis poveikis: išstumia gleives iš inkstų ir plaučių kanalo, judina Chi ir kraują, šalina energijos sąstingį, didina virškinimo šilumą, tonizuoja blužnį, kasą ir saikingai – perikardą.

Šiuolaikinis šokis cirkas

Tai – nepaprastai įdomus žanras, kurį tiesiog būtina pamatyti.

Prisiminkime jo kilmę – nuostabų gimimą.

Cirko istorija siekia antikos laikus, kai Romos stadionuose ir amfiteatruose buvo rengiami įspūdingi renginiai – aukojimai. Sakydami cirkas, visada girdime ataidint archaiškiausias žmonijos religines apeigas, žynių aukštąją kultūrą ir kūną kaip stebuklingiausią įrankį kontaktui improvizacija.

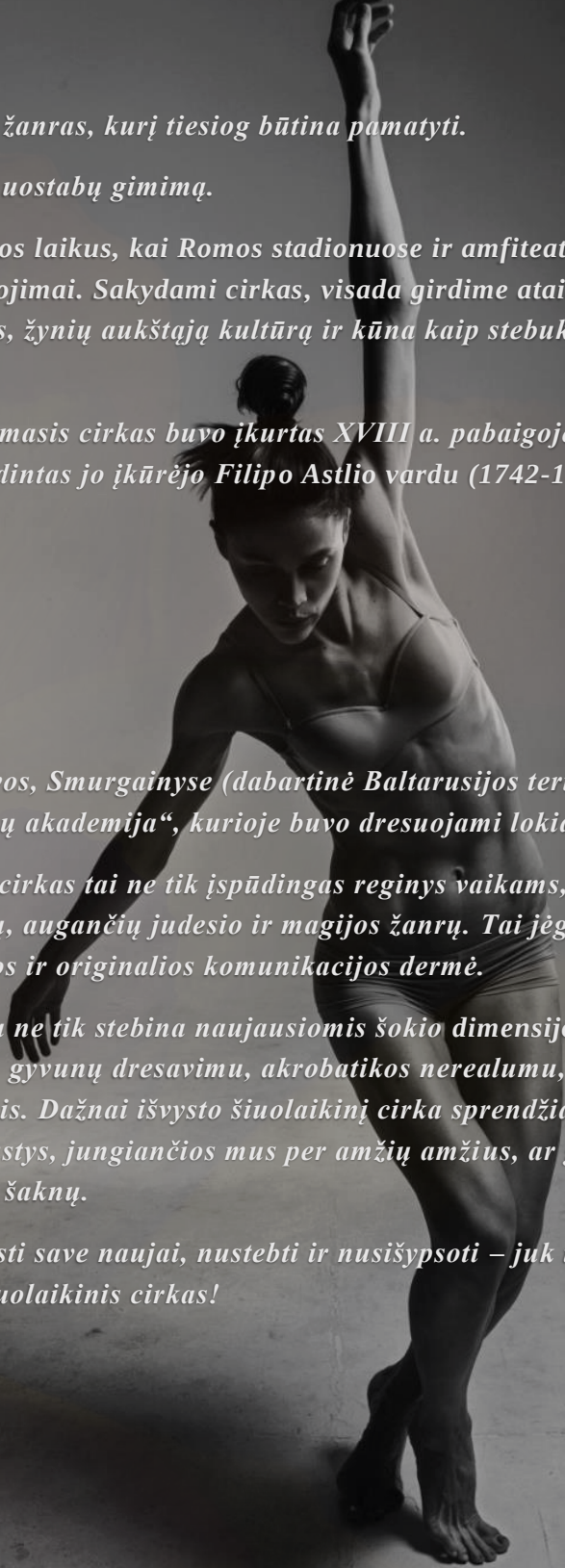
Europoje pirmasis cirkas buvo įkurtas XVIII a. pabaigoje – Londone pradėjo veikti Astlio teatras, pavadintas jo įkūrėjo Filipo Astlio vardu (1742-1817).

Netoli Lietuvos, Smurgainyse (dabartinė Baltarusijos teritorija) veikė vienintelė Europoje „Meškų akademija“, kurioje buvo dresuojami lokiai Europos cirkams.

Šiuolaikinis cirkas tai ne tik įspūdingas reginys vaikams, tai vienas potencialiausių aiškiausių, augančių judesio ir magijos žanrų. Tai jėgos, miklumo, kūno improvizacijos, ekscentrikos ir originalios komunikacijos dermė.

Ši meno šaka ne tik stebina naujausiomis šokio dimensijomis, klounados prasiplėtusia perspektyva, gyvūnų dresavimu, akrobatikos nerealumu, bet kelia itin galias kultūrinių sankryžų jungtis. Dažnai išvysto šiuolaikinį cirka sprendžiant filosofines dilemas: kas yra žmogiškosios sąvastys, jungiančios mus per amžių amžius, ar gali mūsų tapatybė kisti, nepažeisdama mūsų šaknų.

Kaskart atrasti save naujai, nustebti ir nusišypsoti – juk tiek dalykų dar lieka nepažinta! Ir visa tai – šiuolaikinis cirkas!



Lapkritis

Pr	A	T	K	Pn	Š	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Rožių žiedlapių omletas

Šis unikalus omletas atkeliavęs iš Europos medicinos Dievo Asklepijaus lobynų (kentaurų išmatavime Asklepijus įgijo stebuklingų žinių apie gydymo būdus ir vaistingąją kulinariją).

2 naminiai kiaušiniai

1 šaukštas sviesto

Šviežios sezoninės žolelės

3 rožių žiedlapiai

1 a.š. ramūnėlių

Rožių druska

Šis kvapnus omletas nudžiugins jus rytais, suteikdamas jėgų ir džiaugsmo.

Skonis ir aromatas: salsvai gaivus, dvelkia vasaros pieva ir nuostaba.

Terapinis poveikis: maitina inkstų Yin ir Yan, suteikia žvalumo, drėkina plaučius, stiprina kaulus ir sausgysles.

Šokis kaip nuostabiausias sielos gydytojas

Visos šokio formos turi stulbinančią gydymo

galią: nuima fizinę įtampą,

reguliuoja raumenų tonusą, judina gyvybinę energiją,

Chi ir kraują, reguliuoja eiseną,

laikyseną, maitina deguonimi mūsų vidaus organus ir koordinuoja judesius. Judėdamas tam tikru ritmu žmogus akimirksniu išsilaivina sąmonės gylumoje gludinčias depesyvias nuotaikas, baimes ir fobijas.

Šokis ne tik nesulėtina reakcijų, kaip dauguma medikamentų, o priešingai – perkeičia mūsų reakcijas į aplinką adekvačiu turiniu.

Kaip žingeidu sužinoti, kad skirtingos spalvos, ritmikos, dinamikos šokiai veikia žmogaus vidines sistemas labai jautriai ir skirtingai.

Tokie jausmingi šokiai kaip rumba, salsa, bachata, flamenko gerina kaujos mikro ir makrocirkuliaciją, padeda prie ginekologinių problemų, stuburo išvaržų.

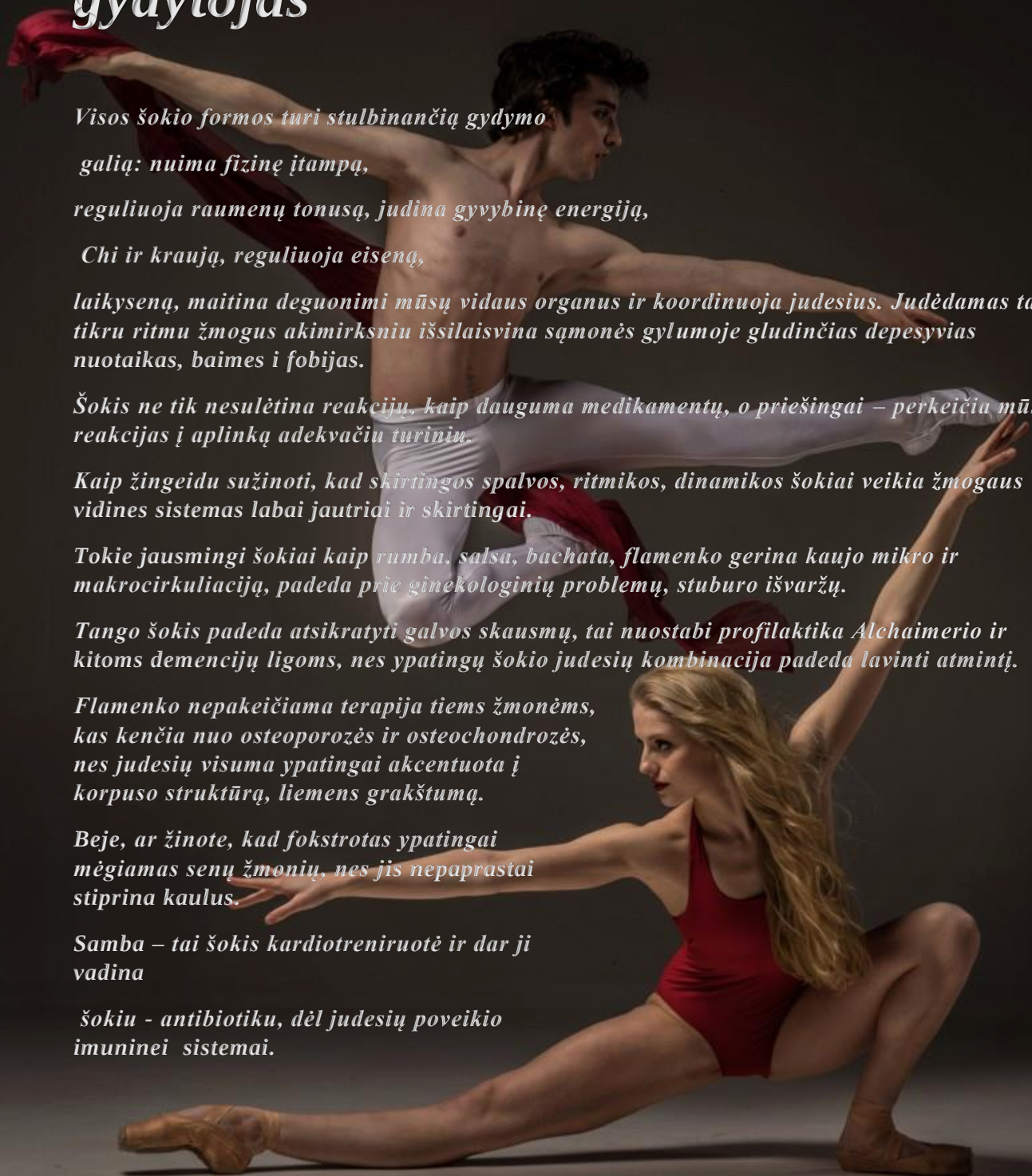
Tango šokis padeda atsikratyti galvos skausmų, tai nuostabi profilaktika Alchajmerio ir kitoms demencijų ligoms, nes ypatingų šokio judesių kombinacija padeda lavinti atmintį.

Flamenko nepakeičiama terapija tiems žmonėms, kas kenčia nuo osteoporozės ir osteochondrozės, nes judesių visuma ypatingai akcentuota į korpuso struktūrą, liemens grakštumą.

Beje, ar žinote, kad fokstrotas ypatingai mėgiamas senų žmonių, nes jis nepaprastai stiprina kaulus.

Samba – tai šokis kardiotreniruotė ir dar ji vadina

šoku - antibiotiku, dėl judesių poveikio imuninei sistemai.



Gruodis

Pr	A	T	K	Pn	Š	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Rožių pumpurų ir erškėčių sriuba

Kitaip ją dar vadina Nyponsoppa (švediškai).

Įdomu tai, kad šiai sriubai žiedlapiai ir pumpurai renkami pakandus šalnai.

3-5 rožių žiedlapiai

2 valg.š. rožių pumpurų

2 valg.š. erškėčių pumpurų

1 l tyro šaltinio vandens

1 a.š. bulvių krakmolo

2 a.š. medaus

Sriuba verdama 10-15 min. kol suminkštėja pumpurai, galima ją sutrinti.

Skonis ir aromatas: vėsinantis, saldžiai rūgštus, su pajūrio pušų nata ir citrónų užuomina.

Terapinis poveikis: išvalo širdies kraujotaką, ramina tulžį, malšina galvos svaigimą, skausmą, atpalaiduoja raumenis.