

Укрепленные в Мариентале: наша 6-я Конференция

С 11 по 14 июня 2009 года женщины из 12 стран собрались на 6-ю Конференцию Сети «Восток-Запад», которая проводилась в Мариентале (Германия). Темой этого года стали «Женщины, Усиление и Йога», что привлекло 55 женщин в возрасте от 16 до 71 года из самых разнообразных стран: от Казахстана до Австралии.

Двое участниц поделились своим восприятием пережитого опыта.

Доктор Румания Стоилова, Болгария:

Это второй раз, что я присоединилась к международной встрече Сети. Впервые я побывала на такой встрече в Узане (Болгария) в 2007 г. Мною двигало любопытство, а кроме того, для меня стало приятным сюрпризом, что в теме одной конференции объединены две разных стороны моей жизни. Я исследовала тему гендерного равенства многие годы, а также практиковала йогу 8 лет. Теперь стало возможным объединить обе стороны моей жизни, и таким образом обрести целостность.

Слово «укрепление, усиление, полномочие» в названии конференции этого года побудило меня искать определения, которые были бы близки к йогическому дискурсу. Интерпретация укрепления как пробуждения женской энергии, развития доверия к себе, способности позитивно, с любовью влиять

на мир вокруг нас – это очень вдохновляет. Свами Ниранджан говорила о понятии любви как добродетели понимать других, что несомненно является «мягкой» силой женщин. Встреча в Мариентале стала манифестацией женской силы – в её разнообразии, самопроизвольности и различных степенях зрелости. Я хотела бы выразить свою благодарность трем женщинам, которые взяли на себя труд организовать конференцию с первой по нынешнюю шестую – синхронность в их сотрудничестве даже трудно описать. Их энергия и способность устанавливать личные взаимоотношения с каждой из нас помогает всем нам стоять крепко; их дисциплинирующая сила вместе с мягкой любовью, юмором и радостью делает каждую конференцию все более прекрасной.

Другим примером укрепления стали женщины, проводившие семинары. Конференция стала для них возможностью выйти немного из повседневности и предложить другим что-то близкое их сердцам. Здесь я упомяну лишь некоторые семинары: «Йога для менопаузы» со Свами Кевальянандой, «Сбалансированная пища» с Андреа фон Шенк, «Ценность и риск гиперчувствительности» с Эвелин Риттмейер, «Между желательным и надлежащим» с Эрикой Гобольд, а также

семинар Аннетт Дрюз «Музыка и размышления о Марокко». Самое лучшее, что наши трое организаторов не требовали, чтобы семинары проводились непременно учителями йоги или университетскими профессорами. Человек просто должен верить в себя и иметь уверенность, что он владеет чем-то интересным, что можно предложить другим. Чтобы сделать других женщин сильнее, необходимо открыть силу в самой себе. Это концепция укрепления, которую я прочувствовала в Сети. Представляется наиболее важным ободрить больше женщин к тому, чтобы они стали активными участниками: нашли свои творческие силы и показали их другим – тем, что продолжают присоединяться к Сети. Сеть может помочь нам всем найти в себе силу и крепость и сформировать общество с магическим миксом борьбы за всё большую духовность и красоту в нашей жизни и отношениях.

Свами Кевальянанда, Греция:

Эта конференция была впечатляющим собранием, на котором женщины со всего мира делились знаниями и выражали своё творчество. Собрание сыграло существенную роль в поддержке и вдохновении географически изолированных молодых женщин, живущих в отдалённых странах с трудными природными условиями. Я была тронута этими начинающими - молодыми и жаждущими международных контактов, йоги и духовного знания. Наше собрание поощрило и мотивировало также некоторых других женщин, которым пока не удалось сделать своей обычной практикой йогический образ жизни.

Netzwerk Ost-West - это международная сеть, вдохновляемая Сатьянанда-йогой, цель которой – собрать женщин с Востока и Запада вместе для укрепления, йоги и интеркультурного обмена.

Чтобы узнать больше о Сатьянанда-йоге, посетите www.yogavision.net. Список международных центров на www.yogamaq.net/links.shtml.

На протяжении собрания в июне 2009 г., женщины создали из песка мандалу Тара-янтры (ниже), которая затем была освобождена в Библейском саду.



Новости Сети с Востока

Новый йога-центр в Венгрии

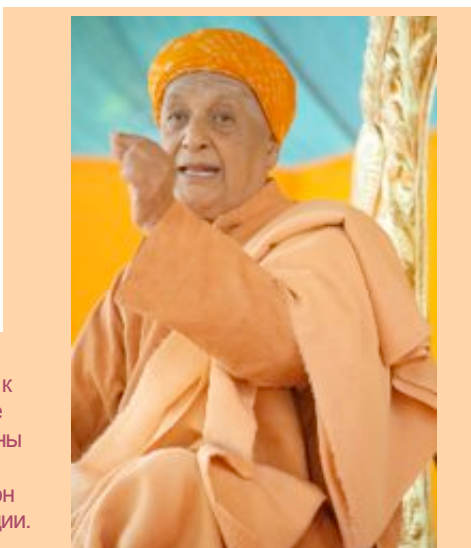
Сатьянанда-йога приглашает в свою первую Центральноевропейскую резиденцию в Соладе (Венгрия), которая в настоящее время строится на двух участках земли (на которых также будет находиться экологический огород). Сейчас раз в 2 недели йоги и йогини ездят к этому участку возле озера Балатон для занятий Карма-йогой: сдят деревья, кусты и ищут место для проведения Церемонии Огня. Полномасштабное строительство должно начаться в апреле 2010 г., и будет включать в себя различные гостевые программы, в зависимости от обстоятельств того времени. За дополнительной информацией, а также желающие присоединиться к работе, обращайтесь к Аннамари Мольнар dharmavati1@gmail.com или Бхактананде info@ananda.hu, или посетите www.satyananda.hu (на венгерском языке).

Помимо этого великого дела, центр Сатьянанда-йоги в Будапеште занят регулярно проводимыми мероприятиями, такими как показ DVD Сатсанга, киртан, пение мантр, а также специальными визитами путешествовавших Свами. В июле Свами Муктидхарма из Новой Зеландии провёл семинар «Бхакти-йога и чакра Шуддхи», за чем в сентябре последовала программа Таттва Шуддхи Свами Ананаданада из Италии.

Парамахамса Сатьянанда, который провёл настоящую революцию в йоге, адаптировав её к нуждам западных людей, сохранив при этом её древнюю традицию; он, кто вдохновил миллионы своей духовно силой - 5 декабря принял Махасамадхи. Используя йогические техники, он покинул своё тело во время сидения в медитации.

Группа йога-баланса в Украине

В конце августа во Львове (Украина) группа женщин под руководством Оксаны Кис начала регулярные классы по йоге. Они объединяют женщин разного возраста и профессий, которые ищут эффективные средства справиться с постоянным стрессом. Сатьянанда-йога официально не представлена в Украине, таким образом, по многократным просьбам своих приятельниц Оксана решила разделить с ними свои знания и опыт того, что она – как активная занятая горожанка - считает наиболее «выгодным» в йоге. Она назвала класс «Йога-баланс», чтобы подчеркнуть цель и способ практики. После шести недель занятий женщины уверенно выражают удовлетворение и сообщают о позитивном влиянии на их физическое и эмоциональное состояния. За более детальной информацией, пишите oksanakis55@gmail.com.



Йога и менопауза

Вот краткое изложение семинара, проведенного на Конференции Свами Кевальянандой.

В двух сессиях комбинировались теория и практика. Программы были составлены интерактивно, таким образом, женщины имели возможность выразить, поделиться своим личным опытом – прошлым или настоящим.

Вначале были представлены и сравнены две ключевые стадии жизни женщины: половая зрелость и менопауза. Обе видятся как природные события, как время самотрансформации. Затем были развиты следующие представления:

- На менопаузу следует смотреть в правильной перспективе: как на могучую силу для позитивных изменений в жизни женщины – вопреки искажённой информации и идеям, которые поступают от общества
- Физическими изменениями нужно управлять
- Симптомы – это реакция тела, которое должно приспособиться к химическим изменениям. Как только оно это сделает, симптомы исчезнут
- Психологическое беспокойство не обязательно вызвано менопаузой, но является результатом жизненных фрустраций на более глубоком уровне.

Йогический взгляд: управление менопаузой может быть достигнуто путём:

- верной сбалансированной программы занятий
 - йогическим образом жизни
 - йогическим отношением к жизни
- Участницы семинара были обучены соответствующим техникам: асана, пранаяма, мудра, бандха, релаксация и медитация.



Свами Кевальянанда живёт и работает в Сатьянандашраме Эллас в Греции – www.satyanandashram.gr

Предстоящие события:

30-31 января 2010

Здоровые плечи открывают энергию и сердце - семинар доктора Бильяны Стоянович (Белград) в Кронберге, Германия. Регистрация и справки: Инге Фридрих-Руст +49-6173-79924 или Inge.friedrich-rust@gmx.de, больше информации на www.women-sy.de

1 февраля – 25 июля и 1 августа – 25 января 2010

курсы по образу жизни Гурукул – детали и заявки на www.biharyoga.net

12-14 февраля 2010

Зимняя церемония восстания Шакти

Ритрит по женской йоге и тантре для лечения, укрепления и позитивных связей в Хоквуд-колледже, Страуд, Глочестершир. Больше на:

www.sitaram.org

13 марта – 16 сентября 2010

Европейская академия Сатьянанда-йоги, йогические студии – детали от admin@syae.org

26-28 марта 2010

Биографии Востока-Запада и йога (Св. Мариенталь, Германия).

Регистрация и справки: Инге Фридрих-Руст +49-6173-79924 или Inge.friedrich-rust@gmx.de, больше информации на www.women-sy.de

11-18 сентября 2010

Йогические каникулы в Марокко – см. детали в статье справа.

Регистрация и справки: Инге Фридрих-Руст +49-6173-79924 или Inge.friedrich-rust@gmx.de, больше информации на www.women-sy.de

Зима 2011

Путешествие в йогу и медитацию

14 дней в Южной Индии с Йогой, Аюрведой и визитом в Ашрам Аммы в Керале. Стоимость: включая приблизительную стоимость перелёта 1400 евро – только для женщин! Информация на www.artofyoga.de.

Йогические каникулы в Марокко

После популярного на последней конференции семинара Аннетт Дрюз по культуре и музыке Гнавы, члены сети Netzwerk Ost-West приглашены в Марокко для йоги, танцев и расширения сети на Юг 11-18 сентября 2010 года!



Это путешествие возле Эррашидии, Сахара – 8-часовой автобусный тур из Марракеша через горы Атлас – будет включать в себя утреннюю йогу на песчаных дюнах, медитации под пустынным небом, прогулки по Сахаре, верблюжьи туры с остановкой на ночь в оазисе, семинары по музыке и танцам с гнавой, посещение берберского сообщества ткачей, а также семинары, предложенные самими участниками поездки.

Следующая конференция «Женщины, усиление и йога»

сети **Netzwerk Ost-West e.V.**

состоится в июне 2011 г. в Бретани, Франция.

Неделя йоги, ашрамной жизни и семинаров.

Насчёт дальнейшей информации о размещении и ашраме, посетите

ecoledeyogasatyananda.net

Пул Потребностей и Потенциала

Одна из сердцевинных функций Сети – содействие процессу отдачи и принятия. Наше видение – развивать приемлемый путь укрепления естественного процесса взаимного роста, основанный на ценностях сети сети Netzwerk Ost-West, включая:

- интеркультурный обмен между Востоком и Западом,
- межпоколенческие взаимоотношения
- разная профессиональная база.

Мое предложение – создать Пул Потребностей и Потенциалов (ППП) для:

- женщин, которые пришлют свои идеи относительно деятельности, которую они хотят начать в своём регионе
- прочих, чтобы выражать свои нужды в знаниях, навыках, смелости или другой помощи, чтобы начать действовать между нашими конференциями
- тех, кто хочет предложить свой потенциал для осуществления выраженных потребностей

Моими задачами будет:

- Собирать вклады на протяжении года
- Индивидуально сводить нужных друг другу людей, содействуя их обмену
- Предоставлять отчёт в этом письме

Я уверена, что каждая из нас почувствовала добавочную стоимость нашей Сети во время конференций, и я крепко верю в то, что добавочная стоимость для каждой из нас может быть расширена во время интервалов между конференциями и децентрализована с международного на национальный, на региональные уровни...

Ожидаю ваших реакций по адресу sangheet@women-sy.de

Хари Ом Тат Сат,
Сангхит (Аннегрет Шпеллекен)

Для того, чтобы ваши новости, события и прочий вклад был включён в это международное новостное письмо, пишите нам на newsletter@women-sy.de

От имени **Netzwerk Ost-West e.V.**, мы желаем вам и вашим семьям очень счастливого, мирного и яркого 2010 года! Надеемся увидеть нас на наших событиях в 2010 году