

NUMER 1

KWIECIEŃ 2023

BOSY

WSZECHŚWIAT

2023

ZDROWE CIAŁO,
SPOKOJNY UMYSŁ,
SZĘŚLIWY DUCH

DŹWIĘKI,
KTÓRE LECZA

GIMNASTYKA
SŁOWIAŃSKA
PO CO ?
DLACZEGO?

ZORZA POLARNA
W POLSCE

KOBIETY, KTÓRE
WYBIERAJĄ MŁOTEK
ZAMIAST CHOCHLI

Z APTEKI GAI - MAGIA
DZIURAWCA

WWW.BOSONOGA.PL



SPIS TREŚCI

Czym jest gimnastyka słowiańska RUCH

12-13 Wstęp do gimnastyki dla kobiet

Dźwięki, które harmonizują MEDYCYNA WIBRACYJNA

12-14 Masaż dźwiękami, co inni mówią o tym?

Kobiety, które wybierają młotek zamiast chochli ART TERAPIA

20-22 najnowsze prace stolarskie Bosonogiej

Zorza polarna w Polsce OKNO NA WSZECHŚWIAT

23-24 co to za zjawisko i skąd zachwyty nad nim?

Aptek Gai: Kwitnąca przyroda

03 symbolika i działanie lecznicze magnolii

Apteka Gai Fitoterapia

04-07 dziurawiec, znaczenie, zastosowanie i magia ziela

Apteka Gai odporność znaleziona w lesie

08-09 oskoła brzozowy nektar

Kalendarz wydarzeń Wydawcy na maj



Me amatorskie, eksperymentalne pismo powstało spontanicznie gdy siedziałam przy kominku w deszczowy, kwietniowy dzień. Zamiarem jest zebranie w całość, w jednym miejscu wszystkich moich czyli BosoNogiej pasji, które stają się powoli mą wymarzoną pracą. Chcę Was zaprosić do bieszczadzkiego i atlantyckiego świata, do życia na wsi, pośród przyrody. Będą się tutaj pojawiały teksty, które nie zostaną nigdzie indziej opublikowane ani na mym blogu, na stronie www.bosonoga.pl ani w mediach społecznościowych. Z założenia ma to być swobodna ale i fachowa przestrzeń dostępna co miesiąc w formie elektronicznej i papierowej. Osią przewodnią idei jest szeroko rozumiane zdrowie - holistyczne podejście do człowieka jako istoty fizycznej, emocjonalnej, duchowej i energetycznej. Dla mnie człowiek jest nierozdzielną częścią Natury i w niej upatruję źródło harmonii a więc zdrowia. Oprócz moich osobistych refleksji, chcę się z Wami dzielić również naukową wiedzą uzyskaną z interesujących i sprawdzonych źródeł. Nauka i duchowość w jednym. Drugim ważnym elementem jest dla mnie wolność i płynąca z niej kreacja a więc szeroko rozumiana sztuka i art terapia. Zachęcam do lektury.

Dom Gai

(terapeutyczna moc przyrody i narzędzia Gai służące do harmonizacji)

Apteka Gai

fitoterapia, ziołolecznictwo skarby Ziemi

Medycyna wibracyjna

masaże dźwiękiem, sesje relaksacyjne, toning

Okno na Wszechświat

(astronomia, terapia ciemnością, ekologia)

Ruch

(gimnastyka, taniec)

Harmonia

(masaże, porady dot. zdrowia, oddech, odżywianie)

Ajurweda

Art Terapia

(terapia poprzez sztukę: malarstwo, rzeźbę, stolarstwo, pisanie, fotografię)

FOTOGRAFIA

W każdym numerze planuję zawrzeć na rozkładówce lub w centrum jakąś fotograficzną perełkę związaną z dzienną lub nocną przyrodą bądź ciekawymi sylwetkami osób.



Dom Gai

Magnolie

Magnolie drzewa lub krzewy liściaste występujące dziko w obu Amerykach i w Azji, skąd do nas przywędrowały. Często magnolie stróżowały przed bramami i wejściami do świątyni dlatego kojarzone są z czystością natury duchowej. Przyciągają nas do siebie pięknymi kwiatami, których kwitnienie przypada w naszym klimacie na kwiecień/ maj. Niektóre odmiany kwiatów uznawane są jadalne. W kosmetologii i ziołolecznictwie zarówno kora, owoce jak i płatki kwiatów uznawane są za bardzo wartościowe. Mają zbawienne działanie na organizm człowieka, są bowiem uspokajające, przeciwłękowe i działają antydepresyjnie. W medycynie chińskiej roślina ta stosowana jest od co najmniej 2.000 lat i jest niezwykle szanowana

Symbolizują godność, dumę, wytrwałość, szacunek do przyrody i nasze z nią połączenie. Liliowe, fioletowe i różowe odmiany kwiatów łączą nas z kobiecością i delikatnością. Kwiaty, które pod wpływem słońca lubieżnie otwierają swoje kielichy, proszą figlarne "podziwiał mnie proszę, ciesz się życiem". Dlatego uśmiecham się do życia choć zimno i deszczowo, uśmiecham się w zgodzie z tym co magnolie opowiadają mi o świecie.

Edyta Marja Wyban BosoNoga, 26.04.2023r.



Dom Gai – Boska apteka

Fitoterapia leki roślinne

Czy wiesz, że w leczeniu depresji

może wesprzeć ziele dziurawca (Herba Hyperici) oraz Dziurawiec zwyczajny (Hypericum perforatum)? Napary i odwary z dziurawca stosowane są w leczeniu zaburzeń przewodu pokarmowego oraz kamicy nerkowej. Dzięki zwiększeniu ilości oddawanego moczu, następuje odtrucie organizmu gł. z kwasu moczowego i szczawianów. Natomiast wyciągi olejowe i alkoholowe dzięki hyperycynie mają działanie uspokajające i antydepresyjne. Zmniejszają niepokój, drażliwość. Właściwości lecznicze dziurawca znano już w starożytności natomiast na początku XX w. ziele to wykorzystywane było w leczeniu bezsenności, zmęczenia, bólu głowy. Pozyskiwane z dziurawca substancje poddawane były wielu badaniom i po latach doceniono ich niezwykłą moc dla układu nerwowego choć tak nadal tak mało o nim wiemy. *"Z obserwacji klinicznych w oparciu o skalę Hamiltona jako kryterium oceny wynika, że korzystny wpływ wyciągów stwierdza się głównie w lekkich i średnich ciężkich epizodach depresyjnych"*. Oczywiście stosując to zioło jak i inne należy skonsultować się ze specjalistą w kwestii dawkowania i przeciwwskazań do zażywania ziół. W trakcie kuracji dziurawcem należy unikać słońca.

Dane j.w. pozyskałam z pracy "Fitoterapia i leki roślinne" redakcja naukowa Eliza Lamer - Zarawska, Barbara Kowal - Gierczak i Jan Niedworok PZWL Warszawa 2014

Edyta Marja Wyban BosoNoga, 26.04.2023r.





Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*) i Ziele dziurawca (Herba *Hyperici*)

Jego kwitnienie przypada od czerwca do września. Natomiast lecznicze właściwości kwiatostanów są największe w początkowym etapie kwitnienia czyli w czerwcu. Nasi przodkowie zbierali to ziele w suchy dzień, do południa i zwracali szczególną uwagę na etap życia Księżyca. Istotnym był dla nich fakt, aby Księżyc był przybywający zatem od Nowiu do jego Pełni. W tym roku 2023 najlepsze będą zatem daty od 1 do 5 czerwca (pełnia) a potem 16-19.06 i po 26 czerwca. Nasze łąki są wypełnione tym cudownym lekarstwem. Oprócz wymienionych odmian, jest w naszym kraju dodatkowo pięć innych gatunków dziurawca, o których pisał w swoich publikacjach chociażby Łukasz Łuczaj. Ponieważ wszystkie one mają podobny skład i zastosowanie, nie będę o nich pisała. Wspomnę tylko ich nazwy: dziurawiec czteroboczny *Hypericum maculatum* i dziurawiec skrzydełkowaty *Hypericum tetrapteru*, dziurawiec rozesłany *Hypericum humifusum*, skąpolistny i dwa inne. (źródło: Łukasz Łuczaj).



Słowiańska magia dzwonków Panny Marii



Dziurawiec zwany był przez Słowian jako ziele świętojańskie czy dzwonki Panny Marii. *"Dziurawiec służy jako ochrona przed dziwożonami i mamunami, demonami sprowadzającymi nieszczęście. Należy dziurawiec rozwiesić na belkach domu, w którym narodziło się dziecko, aby demony nie mogły go porwać.*

Kiedy wybierano się w dłuższą drogę, dziurawiec chronił przed złymi duchami i nocnymi strachami. Po dziurawiec w Noc Kupały czarownice miały latać na Łysą Górę, gdyż posiadał wtedy wyjątkowe właściwości magiczne. Nalewka z dziurawca jest dobra na ból brzucha. Działa uspokajająco i przeciwbólowo." *

Myślenie magiczne było cechą naszych przodków choć dzisiaj magia uważana jest za coś bardzo ezoterycznego albo niebezpiecznego. Strach przed mocą wiedźm, szeptuch, babek i osób zajmujących się ludowym leczeniem została wiele wieków temu wrzucona do worka zabobonów przez kościół. Wiedza ludowa, szamanizm i magiczne czynności zawierały bowiem w sobie duży potencjał wiedzy medycznej. Na wsiach od wieków wiedziano jako modlitwą, zaklęciem oraz z pomocą roślin wypędzać choroby, harmonizować, przyciągać do siebie miłość, zrywać toksyczne relacje czy zapewniać sobie obfitość i bogactwo choć rozumiane nieco inaczej, niż dzisiaj. Bogactwem dla naszych przodków było obfite lato w zdrowe owoce na drzewach i bogate plony wysianego zboża, z którego można było zrobić mąkę na chleb a chleb po dziś dzień święty symbol bogactwa. Słowo zaś BogaTy oznacza jak sama nazwa mówi obecność Boga w Twoim życiu, Ty w Bogu, Bóg z Tobą zatem bogactwo to strefa sacrum a nie profanum jak wielu zwykło sądzić.



* Dobromiła Agiles "Słowiańska wiedźma. Rytuały, przepisy i zaklęcia naszych przodków"

MAGIA DZIURAWCA

Ziele dziurawca dawało naszym przodkom poczucie bezpieczeństwa i wewnętrznej mocy.

Ususzone ziele umieszczone przy wejściu albo nad drzwiami miało właściwości ochronne. Chroniło mieszkańców przed złą energią.



Magiczna moc ziół

W wierzeniach naszych przodków dziurawiec służył jako serum prawdy, miał bowiem skłaniać innych do wyjawienia sekretów i tajemnic. Joanna Laprus w książce "Słowiańskie Boginie Ziół" wspomina, że: *"Zebrane w noc świętojańską lub dowolny piątek po nim ziele dziurawca noszone przy sobie przyciąga miłość i zapewnia powodzenie w sprawach materialnych. Spalany w mieszkaniach na miłość lub oddzielnie wzmacnia więź łączącą partnerów, pobudza namiętność, dodaje atrakcyjności seksualnej, pomaga ustrzec się przed toksycznym związkiem"*.

To co jest fascynujące dla mnie to fakt, że Natura dysponuje bardzo bogatymi i wartościowymi lekarstwami, pożywieniem i składnikami odżywczymi, które wystarczą nam ludziom do przeżycia na naszej planecie ponadto to niezwykle alchemiczne laboratorium wonnych olejków eterycznych o właściwościach leczniczych. Ta różnorodność roślin, grzybów, porostów, kwiatów, drzew, ich niezwykle uzdrawiające właściwości zachwycają mnie od lat. Apteka Gai jest niemal darmowa, czynna całą dobę. Jedynie czego od nas Gaj oczekuje to szacunku do jej zasobów, mądrości i nie grabieżczej eksploatacji tego, co rodzi. Wymaga też od nas ciągłej nauki oraz pokory w rozumieniu praw natury i potęgi działania roślin, wszystkiego co rośnie na łąkach, w lesie, tego, co znajdujemy w oceanach czy w ziemi. Bogactwo, pełnia i niezwykłość formy. Nasi przodkowie żyjąc w zgodzie z przyrodą, z jej rytmem, porami roku, oddechem ziemi, wpływami księżyca, wschodami i zachodami słońca, rozumieli złożoność natury ludzkiej, która od zawsze połączona była z Gają. Oddalając się od Przyrody, oddaliliśmy się od siebie samych, od naszej twórczej mocy, której źródło jest w naszych sercach ale jednocześnie połączone z bijącym sercem Gai. Powrót na jej łono, w poszanowaniu praw Ziemi jest już nie tylko potrzebą pojedynczych jednostek ale zdaje się być koniecznością dla nas wszystkich - mieszkańców planety aby uzyskać na nowo harmonię i balans. Ja nadal wierzę, że jest to możliwe. Przemawia przeze mnie nie tylko naiwna natura dziecka, romantyczna kobieta ale i człowiek, który doświadczył na własnej skórze żyjąc w Bieszczadach jak uzdrawiającą moc ma Terapeutka Gaja na nasze ciała, naszą psychikę i sferę ducha.

Edyta Marja Wyban BosoNoga, 26.04.2023r.

OSKOŁA

Zdrowie znalezione w lesie.....

Woda brzozowa zwana inaczej oskołą pozyskiwana jest wiosną z brzoź. Woda ta to dobrodziejstwo pełne witamin, i aminokwasów. Wzmacnia naszą odporność, działa moczopędnie, idealna jest na trądzik i zmiany skórne podobnie jak młode listki brzozy (napar, macerat). Nasi przodkowie stosowali ją wczesną wiosną (był to preparat na anginę) gdy jeszcze w ogrodach i na polach nie było żadnych nowalijek ani świeżych warzyw. To był i jest nadal wspaniały napój budujący odporność i przygotowujący nas do wiosny, My od wielu lat "ściągamy" oskołę z naszych własnych, zaprzyjaźnionych brzożek. Najstarsza z nich 56 letnia 'Dostojna Brzoza to moja wieloletnia pielęgniarza. Rozmawiam z nią dość często, powierzam jej swoje smutki. Odsyłam do niej również tych, którzy nie radzą sobie ze swoimi chorobami czy też lękami. Ona troskliwie zajmuje się każdą osobą o ile zostanie wcześniej potraktowana z szacunkiem. Oskołę zbieramy gdy ustają przymrozki ale zanim rozwiną się pierwsze listki na drzewie. Staramy się zbierać niewielkie ilości - w sam raz dla naszych potrzeb. Nie sprzedajemy tej wody a młode a najmłodsze moje brzozy, które poprosiłam o sok mają 13 lat. Upłynęło 11 lat od momentu gdy je u siebie posadziłam.



Sposobów pozyskiwania wody jest kilka. Wystarczy tak naprawdę wziąć kilka gałązek brzozowych a po ich nacięciu wypłynie z nich nektar. Powszechne jest nacinanie drzew piłą w poprzek i podstawianie naczyń pod drzewo. Widywałam taki sposób pozyskiwania w lasach ale do mnie nie przemawia bo wydaje mi się brutalny, niepotrzebny. Można też nawiercić niewielki otwór w drzewie, włożyć tam cienką rurkę lub słomkę a do niej przywiązać butelkę, do której będzie skapywać oskoła. Kiedyś ten zabieg był dla mnie bolesny i czułam się tak jakby ktoś próbował bez znieczulenia wwiercać się moje ciało. Jak we wszystkim istotny jest umiar abyśmy w miejsce łupieżczej grabieży, potrafili rozsądnie, bez pazerności ale też ze współczuciem do drzew, które są istotami czującymi, nawiązać kontakt z dawcami dobra. Ja dzisiaj staram się rozmawiać z brzożami. Przed nadejściem wiosny uprzedzam je o swoich planach, proszę je później o zgodę aby podarowały mi odżywczy nektar i czekam na odpowiedź. Niektóre nie są gotowe na ten gest, inne chorują albo regenerują się po ostrej zimie. Gdy będziemy uważni, usłyszymy, zobaczymy lub poczujemy znaki jakie daje nam drzewo. Tym samym zaczniemy pracować z naszą intuicją i połączymy się z naturą intensywniej i mocniej rozumiejąc jej potrzeby.



GIMNASTYKA SŁOWIAŃSKA



Praca ze stawami
biodrowymi i miednicą
w gimnastyce
Słowiańskiej



Prawidłowa postawa
rozluźniony
kręgosłup
w gimnastyce
słowiańskiej

Jestem instruktorką tej formy ruchu (www.bosonoga.pl). Pracuję w grupach i indywidualnie, na żywo i online. To gimnastyka dla kobiet w każdym wieku niezależnie od kondycji. System, na który składa się 27 ćwiczeń podzielonych na 9 kręgów – praktykowany jest w trzech pozycjach: górnej, średniej i dolnej nazywanych światami. Ćwiczenia wpływają na układ kostny, mięśniowy, krwionośny i limfatyczny oraz hormonalny. Prawidłowo wykonane przywracają naturalną i zdrową postawę. Gimnastyka zwraca szczególną uwagę na prawidłową pracę miednicy. Ruchy są bardzo kobiece i naturalne. To pełen czułości kontakt z kobiecą esencją. Co można zyskać?

Edyta Marja Wyban BosoNoga, 26.04.2023r.

BOSY
WSZECHŚWIAT

Z miłości do Życia na
Ziemi i pośród Gwiazd

Bo bosy umysł jest wolny
nie oddzielony od Gai
sztuczną podszewą



Sfera ciała:

- W przypadku regularnej praktyki możliwość skorygowania wad postawy a co za tym idzie wyeliminowanie miejscowych bólów mięśni, stawów, układu nerwowego,
- Poprawienie kondycji fizycznej
- Silniejsza miednica, biodra i kręgosłup. Przywrócenie elastyczności ciała, szansa na skorygowanie niektórych wad kręgosłupa, rozciągnięcie kręgosłupa.
- Zdrowa, ładna sylwetka. w zgodzie ze swoją kobiecą naturą – gracja w ruchu i postawie.
- Prawidłowo wykonywane , regularne ćwiczenia wspomagają uzdrowienie kobiety w wielu aspektach

Sfera emocji:

Dzięki praktyce uczymy się mapować swoje ciało i umiejscawiać emocje w różnych obszarach (mięśniach, stawach, organach wew.). Ćwiczenia uwalniają emocje rozluźniając ciało ucząc nas świadomego kontaktu z nimi.

- Relaksacja.
- Wiele pozycji pozwala na radzenie sobie z nieuświadomionym gniewem, strachem, poczuciem winy itp



Sfera ducha:

W zdrowym ciele – zdrowy duch. Gimnastyka i troskliwe zajmowanie się ciałem uruchamia wiele procesów, dzięki którym przepływa przez nas witalna energia życia a my lepiej kontaktujemy się ze sobą samą rozpoznając swe najgłębsze potrzeby i pragnienia pogłębiając kontakt z własną intuicją

Inne profity:

Rozpoczęcie przygody z gimnastyką słowiańską staje się często dla kobiet narzędziem rozwoju, budowania swojej własnej wartości, punktem zwrotnym do zmian w życiu czy odnalezienia nowej pasji a co najmniej życiem w harmonii ze sobą – swym ciałem, swą energetyką oraz intuicją. To mądra, zdrowa i świadoma relacja z najpiękniejszą osobą – ze sobą samą.

Zapraszam na swoje zajęcia (www.bosonoga.pl) lub do innych wykwalifikowanych instruktorek w Polsce, które prowadzą zajęcia w różnych miastach.

Edyta Marja Wyban BosoNoga, 26.04.2023r.

Zapraszam serdecznie na tegoroczne zajęcia dla kobiet z gimnastyki słowiańskiej, które organizowane są w naszym Gwiezdnym Dolistowiu (www.dolistowie.pl) w Bieszczadach. Edyta Marja Wyban BosoNoga www.bosonoga.pl. To ciekawa, energetyczna i zdrowa forma spędzania czasu w gronie kobiet w pięknych i nieskażonych plenerach bieszczadzkich.



Zajęcia gimnastyki w maju
od 1 do 22 maja - środy g. 8.30 i piątki g. 18.00

www.bosonoga.pl

Terminarz zajęć z gimnastyki słowiańskiej z BosoNoga

rezerwacje: eyra@bosonoga.pl
 WhatSapp 510 004 318

majowe Bieszczady

BOSONOGA 2023R.
Maj

SO	ND	PN	WT	ŚR	CZW	PT
			1	2	3	4
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		

Środy - g. 8.30 rano
 Piątki - g. 18.00

www.bosonoga.pl

MASAŻ DŹWIĘKIEM. WIBRACYJNA PODRÓŻ DO ŚWIATA HARMONII.

Masaże misami oraz gongiem to forma relaksacyjnej sesji podczas, której misy kładzione są na ciele osoby masowanej a za pomocą miękkich pałek uderzam delikatnie w misy, które wydają kojący dźwięk. Po chwili dźwięki mis rezonują ze sobą i zaczynają wspólnie ze sobą „grać” dlatego często nazywane są misami grającymi. Wibracje które się z nich wydostają przenikają do ciała fizycznego i działają na ludzkie ciało wielowarstwowo. Rozluźniają napięte mięśnie, przenikają do szkieletu, pobudzają układ krwionośny, wpływają na pracę poszczególnych organów i wpływają oczywiście na emocje. Dźwięki rozpuszczają blokujące nas przekonania (nie mogę....nie potrafię...nie chcę) czy emocje: złość, frustrację, smutek, niepokój, żal, nadmierne pobudzenie. Często znikają napięcia w ciele a wraz z nimi miejscowy ból czy niepokój.

Odbiór dźwięków przenikających do ciała jest najczęściej bardzo pozytywny i przyjemny. Ta forma relaksacji i masażu zyskuje na świecie coraz więcej zwolenników. Warto zauważyć też, że sesje dźwiękowe nie są związane z żadną konkretną ideologią, religią czy też doktryną. To bardzo skuteczna metoda rozładowywania napięć w ciele czy też łączenia się ze swoją intuicją.

W zależności od otwartości danej osoby na doświadczenie, otrzyma ona przeżycia natury fizycznej, emocjonalnej albo duchowej. Osoba zaś masująca i jej zamiar nie ma tutaj większego znaczenia, ponieważ tak naprawdę to Inteligentny Dźwięk prowadzi cały proces harmonizacji. Ja zaś jestem jedynie przekąźnikiem tej wspaniałej energii.



WIBRACYJNE DOZNANIE SIEBIE. ¹⁵

WIARA CZY DOŚWIADCZENIE?

Poniżej opinia jednej z osób, która kilkakrotnie miała okazję skorzystać z masażu u mnie:

"To było dla mnie bardzo niesamowite przeżycie. Jest mi trudno ubrać to w słowa, ponieważ tam nie było słów, ale była tam mądrość dźwięków. Słyszałem i wiedziałem, że każdy dźwięk jest mądrzejszy od tego co sam jestem w stanie wymyślić. Przeżyłem głębokie rozluźnienie psychiczne i fizyczne. W pewnym momencie poczułem ból w brzuchu i moje ciało dziwnie się spięło. Po chwili wszystko się wyluzowało. Dźwięki uspokoiły moje myśli i pojawiły się obrazy z mojego dzieciństwa. I nie wiem czy spałem, czy na wół śniłem. Gdzieś głęboko w sobie poczułem radość dziecka. Jeśli miałbym znaleźć jedno słowo żeby określić to przeżycie, to powiedziałbym po prostu: harmonia. Było to dla mnie głębokie, duchowe przeżycie. Kiedy się dowiedziałem o istnieniu takich masażu, podchodziłem do tego bardzo sceptycznie, nie dziwię się ludziom że mają takie podejście, ponieważ tego nigdy nie doświadczyli. Ja na pewno wrócę na te sesje, żeby usłyszeć co mi w duszy gra. Pozdrawiam Cię Edzia. Mam nadzieję że coraz więcej ludzi odkryje to co odkryłaś Ty, i co dzięki tobie odkryłem ja. Dzięki za zaproszenie na sesję. Ja teraz przeżywam jakieś huśtawki nastrojów i bardzo chętnie poddałbym się sesji dźwiękowej. I jeszcze chcę dodać, że te dźwięki może nie że przekazują mi mądrość, ale pomagają mi ją w sobie odnaleźć. Może wynika to z tego że dźwięki uspokajają umysł, i wtedy umysł staje się jakby jaśniejszy? Nie ma tej gonitwy myśli."



JAK MOŻNA MASOWAĆ DŹWIĘKIEM?



Opierając się na wibracyjności Wszechświata i zachodzących w nim zjawiskach, łatwiej można zrozumieć sens i skuteczność sesji relaksacyjnych oraz sesji masażu misami, gongiem, kamertonami i innymi instrumentami terapeutycznymi. Wszystko bowiem w nas i dookoła nas jest wibracją. W wielu klasycznych szkołach muzykoterapii nie uznaje się mis, gongów czy dzwonków jako instrumentów harmonizujących. Tutaj jednak nie chodzi o komponowanie muzyki, konkretnej melodii, która miałaby uspokajać pacjentów czy łagodzić stany lękowe albo depresyjne czy też inne choroby natury psychicznej.

Medycyna wibracyjna (bo o taka terminologia pojawia się już w świecie) integruje w sobie przestrzeń emocji, ciała fizycznego i ducha. Wibracje przenikające do ciała fizycznego i energetycznego wpływają wprost na wodę znajdującą się w naszym ciele bo przecież nasze ciała głównie (ok. 80%) składają się z wody. Dlatego strukturyzują tę wodę w naszych komórkach (układzie krwionośnym, limfie, stawach, mięśniach, w mózgu). Strukturyzują czyli harmonizują zgodnie z potrzebami danej osoby. Często kończy się to uzdrowieniem czy też cudem uzdrowienia. Ja nazywamy takie sytuacje zwyczajnymi cudami życia. Natomiast masaż może też zadziałać bardziej na powierzchni istoty ludzkiej, po prostu relaksacyjnie, rozluźniająco. Sesje wibracyjne to nadal niezbadana do końca przestrzeń choć wielu tacy jak Hess i stworzony przez niego Instytut kolejną dekadę bada wpływ dźwięku oraz wibracji na ludzki organizm.



Edyta Małgorzata Wybran
www.dolistowie.pl



Pavol Duris © Gwiezdne Dolistowie



Pavol Duris © Gwiezdne Bieszczady . pl

Pavol Duris © Gwiezdne Bieszczady . pl

ZORZA POLARNA
W PARKU GWIEZDNEGO NIEBA BIESZCZADY 24.04.2023

Kobiety, które wybierają młotek zamiast chochli



Dlatego właśnie tak wiele osób odwiedzając drewniane domy urządzone drewnianymi meblami czuje się dobrze. Wielu mówi, że to przestrzeń żyje, oddycha i to prawda. Wypełniają ją bowiem istoty zmarłych, świątych Drzew ale pewien ich aspekt nadal żyje i odczuwamy ich energię w domu. Inaczej czujemy brzozę, lipę a jeszcze inaczej meble z dostojnego i silnego dębu. Każdy opowiada nam swoją własną historię życia w lesie.

Dlaczego pracuję w drewnie? Co jest takiego pociągającego w tworzeniu mebli, przerabianiu tych istniejących czy budowaniu? Właściwie wszystko jest pasjonujące począwszy od momentu, w którym rodzi się w mojej głowie projekt lustra, szafki, stołu albo budynku, przez szkicowanie (choć rzadko ro robię) aż po najpiękniejszą część - realizację pomysłu. To co mnie zachwyca to fakt, że z kilku kawałków drewna mogę wykonać niemal wszystko - szafkę, półki, stół, ramę do obrazu czy jak ostatnio toaletkę i lustro. Lubię też organoleptyczny kontakt z drzewem jego zapach, teksturę, chropowatość. Uwielbiam podziwiać słoje, sęki i zniekształcenia powstałe w drewnie. W przekroju drzewa zawiera się tak wiele historii, zapisy dot. wieku, przeżytych historii, wiejących wiatrów wyginających konary i gałęzie tworząc nowe formy i wzory wewnątrz struktury drzewa. Ponadto pracując z tak żywym materiałem, zaprzyjaźniam się z drzewem na nowo inaczej i daję mu nowe życie - życie po życiu zwłaszcza gdy wykonuję prace ze starych, zniszczonych desek.

c.d. Kastrowanie mężczyzn czy niezdrowy podział ról?

Od momentu gdy pierwszy raz zaczęłam pracować hobbystycznie w stolarstwie, minęło kilkanaście lat nie licząc moich dziecięcych prac z walizką narzędziową taty. W pierwszych latach mojej pasji wielu mężczyzn nie traktowało mnie poważnie. Gdy kilka lat temu stanęłam ze swoim kramem z pracami stolarskimi (ramki obrazów i lustra) na pewnym bieszczadzkim kiermaszu i nazwałam swój kącik "kobieca stolarka" spotkałam się z kilkoma co najmniej drwiącymi uśmieszkami mężczyzn, którzy mniej lub bardziej dosadnie próbowali wyrazić swoją krytykę do moich prac.

Co zabawne nie była to konstruktywna krytyka fachowców, którą przyjąłabym z godnością i szczerze mówiąc bardzo by mi to pomogło na przyszłość. Raczej czułam między nami ten rodzaj napięcia i osądzania, który zamknęłabym w zdaniach: "kobietto, idź raczej do garów bo do tego stworzyła was natura". Drugi komunikat, który odbierałam był mieszanką cichego podziwu i poczucia winy w rodzaju "uauu, baba to zrobiła a ja nie od miesiąca nie powiesiłam obrazu, o co suszy mi głowę żona". Reakcje były różne.

Dziś jedyne co mogę napisać, że dzięki moim wieloletnim doświadczeniom bieszczadzkim czuję się mocno osadzona w energii kobiecej.



c.d. Stolarz w białej sukience z czerwonymi paznokciami

Najchętniej zakładam sukienki, masuję rankiem ciało, co jakiś czas robię piling i nakładam odżywczą maskę na twarz. Chodzę do fryzjera i maluję paznokcie co ułatwia w mi praktyce utrzymanie w czystości zniszczonych fizyczną pracą dłoni. Niekiedy się maluję a na zakończenie dnia na mej budowie albo w ogrodzie uwielbiam zakładać swoją odświętną białą sukienkę, która stanowi jednocześnie alibi chroniące mnie przed kolejnymi pracami. Lubię swoją kobiecą naturę, celebruję ją a jednocześnie uwielbiam ten czas kreacji i pracy gdy cała w drewnianych wiórach, pyłe i błocie, umazana impregnatem z posklejnymi włosami jestem w wirze tworzenia.

Nie potrzebuję też udowadniać światu zwłaszcza mężczyznom, że potrafię zbudować dom, wykonać szafę czy stół. Ja po prostu zwyczajnie kocham swoją "drewnianą pasję" i sprawia mi to przyjemność. Nie czuję potrzeby kastrowania mężczyzn i odbierania wam waszej męskości oraz wewnętrznej mocy i mam nadzieję, że nie wysyłam już takich komunikatów w świat, że jestem "niezastąpiona", "poradzę sobie sama", "kontroluję wszystko i wszystkich dookoła", "nie ufam światu, tylko na sobie mogę polegać". Rozpoznałam te programy we mnie i staram się ich nie aktywować bo nie są mi już przydatne. Doceniam to jacy jesteście Wy mężczyźni i jakim jest każdy z Was z osobna. Każdy ma swoje, indywidualne talenty i cechy, które czynią nas unikalnymi. Zaakceptowanie tego faktu prowadzi do większej harmonii i zrozumienia choćby tego, że coraz więcej kobiet próbuje swoich sił w przestrzeniach, które jeszcze sto lat temu były zarezerwowane wyłącznie dla mężczyzn i odwrotnie a niektórzy mężczyźni sprawdzają się bardziej na intelektualnym polu nie znając się na technice, mechanice czy rolnictwie. Dla mnie to nie feminizm ale przejaw globalnych zmian i akceptacji naszych indywidualnych, wewnętrznych cech, które manifestują się poprzez pasję. Robię to co kocham. Kocham to co robię.



Czym jest?

To zjawisko świetlne charakteryzujące się dużym polem magnetycznym. Występuje głównie za kołami podbiegunowymi na południowej i północnej półkuli ale zdarza się również o wiele niżej. Obecnie ze względu na coraz większą aktywność Słońca mamy szansę obserwować ten niecodzienny spektakl również w krajach śródlądowych czy w Polsce. Zorze są rejestrowane na wszystkich planetach olbrzymach naszego Układu Słonecznego.

Zorza w Polsce

24 kwietnia 2023r. zjawisko zorzy polarnej zaobserwować można było w całym naszym kraju od Bieszczadów przez Warszawę aż po Pomorze. Świetliste, roztańczone łuny, słupy światła, koliste wiry to odwieczny taniec kolorów a atmosferze. Co roku przyciąga tysiące turystów, którzy chcą fotografować Zorze w Islandii, Finlandii, Laponii czy na Grenlandii.

Zorza - jak powstaje

W czasie podwyższonej aktywności Słońca pojawiają się wybuchy na Słońcu (protuberancje) analogiczne jak wulkany na Ziemi. Naładowane pierwiastki słonecznej materii wyrzucone w Kosmos docierają do Ziemi z kilkugodzinnym opóźnieniem i zderzają się z naszą atmosferą. Ziemia jest magnesem, który przyciąga na biegunach naładowane pierwiastki słonecznego wiatru co powoduje świecenie atmosfery i efekt zorzy. Kolor zorzy odpowiada danemu pierwiastkowi.

Magia światła

Zorza przyciąga do siebie ze względu na swój estetyczny o metafizyczny wymiar. Obcując z czymś tak niezwykłym i rzadkim, mamy szansę jako ludzie pochylić się nad sensem ludzkiego istnienia, nad naszą relacją z Planetą i kosmosem, nad swoim indywidualnym życiem w tym wszystkim. To też idealny powód do budzenia się zachwyty nad pięknem świata i szukania własnych inspiracji do tworzenia piękna w sztuce, literaturze, kuchni.

ZORZA POLARNA W BIESZCZADACH

Pavla Tego od Gwiazd obserwacje nieba

Gwiaździsta noc w Tarnawie Niżnej

To niemal pierwsza wiosenna, ładna noc. Szykuje się rozgwieżdżone, bezchmurne niebo. Pavol pakuje swój atroplecak, zabiera ze sobą wysłużoną już lustrzankę i oddala się w ciemności bieszczadzkiej nocy w kładącej się do snu wsi. Dziś będzie mu towarzyszył kolega z dzieciństwa, również Słowak., Poznali się gdy Pavol miał 13 lat na osiedlowym kółku astronomicznym. Ich mentorka, popularyzatorka astronomii ma dziś jak obaj twierdzą prawie 100 lat (redakcja nie sprawdziła wiarygodności tej informacji) i nadal aktywnie organizuje obozy i obserwacje astronomiczne dla młodzieży w Bratysławie. Kolega Michał i Pavol mając dziś po 40 kilka lat zdobyli już wiele doświadczeń w obserwacjach nieba w Europie i na świecie. O ile dla Pavla istotne jest zgłębianie tajemnic kosmosu, poszerzanie wiedzy i obserwacje mgławic i galaktyk w miejscach o małym zanieczyszczeniu, Michał stawia na przekraczanie granic ostrości swego wzroku. Jego pasją jest dostrzeganie najmniejszych i najciemniejszych obiektów na niebie.

Zanieczyszczenie światłem czy większa aktywność Słońca?

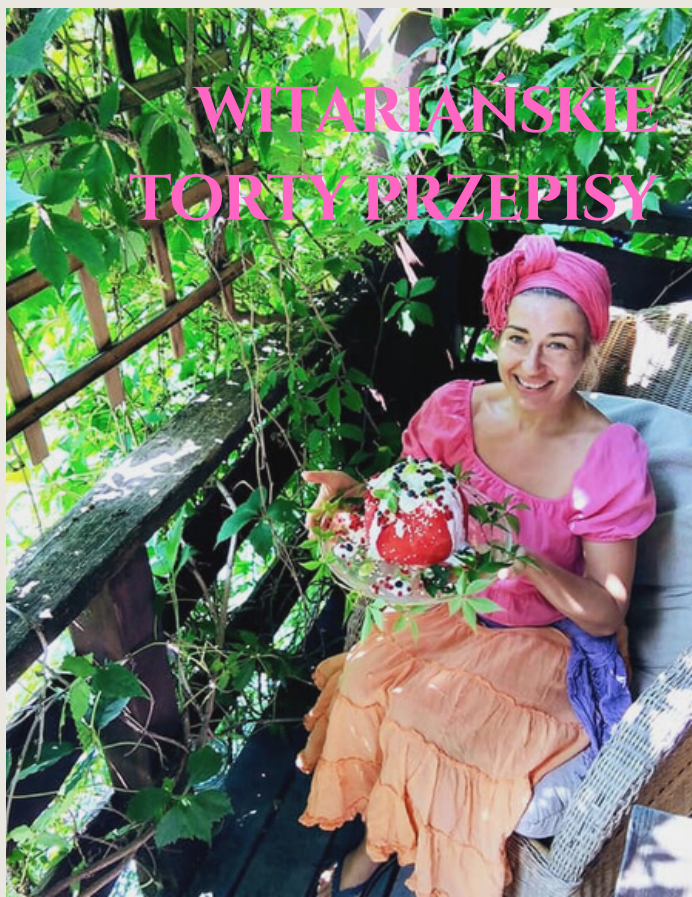
Na początku światło, które się pojawiło mogło być złudzeniem poświaty Księżyca lub innych źródeł zanieczyszczenia światłem pochodzących z oddalonych miast ze strony Ukrainy lub z głębi Podkarpacia. Okazało się jednak, że to efekt zorzy polarnej, która tym razem widoczna była również w całej Polsce a Pavłowi udało się ją sfotografować.

Pavol Duris © Gwiazdne Bieszczady . pl

Pavol Duris pod wielkim dachem nieba



Pavol mieszka w Bieszczadach od 10 lat i tyle samu zajmuje się organizacją pokazów astronomicznych popularyzując tematykę astroturystyki oraz edukując w zakresie ochrony ciemności przed zanieczyszczeniem światłem oraz ekologią i zdrowiem powiązanymi z utrzymaniem "czystości ciemnego nieba".



W KOLEJNYM NUMERZE

Szybko, świeżo, wiosennie i bardzo pranicznie. Surowe, owocowe torty wprost z kuchni BosoNogiej. Przepisy dla każdego i krótka opowiadanka dla kogo jest dobry witarianizm a komu nie jest pisany i dlaczego? Perspektywa ajurwedyjska i perspektywa BosoNogiej i moich kilkuletnich doświadczeń w odżywianiu i "gotowaniu" na tym polu.

CYKL DOBOWY WG AJURWEDY

Co Ajurweda mówi o dostrajaniu się do rytmów natury? Czym jest wg tej nauki cykl dobowy a co odkryła w tej przestrzeni BosoNoga. O tym już wkrótce w majowym numerze Bosego Wszechświata



I WIELE INNYCH
NIESPODZIANEK

Zapraszamy do nas, do Bosego Wszechświata

26



WWW.BOSONOGA.PL

Edyta Marja Wyban ur. w 1974r. Jestem gospodynią Gwiezdnego Dolistowia. Kocham przyrodę, kosmos, zwierzęta, ludzi i sztukę. Po prostu celebрую życie. Moimi pasjami są pisanstwo, fotografia, stolarstwo, malarstwo, ajurweda, holistyczne zdrowie (masaże terapeutyczne i dźwiękowe, gimnastyka słowiańska oraz tworzenie ogrodów i urządzenie wnętrz). Prowadzę warsztaty dla kobiet, holistyczne konsultacje, masaże i gimnastykę.



WWW.DOLISTOWIE.PL

Zapraszamy na wypoczynek do Gwiezdnego Dolistowia w Bieszczadach. Edyta i Pavol

Nasze miejsce powstało z miłości do gór, do wiejskiego życia, do innych ludzi, roślin i zwierząt.

Jesteśmy pierwszym astroturystycznym gospodarstwem w Polsce, które opiera swoją działalność na popularyzacji astronomii oraz edukacji w zakresie ochrony nieba na Ziemi przed zanieczyszczeniem światłem. Zapraszamy na wypoczynek w ciszy i w ciemności. Tutaj można prawdziwie wypocząć na łonie pięknej przyrody w komfortowych i klimatycznych warunkach.



WWW.GWIEZDNEBIESZCZADY.PL

Pavol Duris jest gospodarzem Gwiezdnego Dolistowia w Dwerniku. Z jego dziecięcych marzeń i podróży za gwiazdami zrodził się Park Gwiezdnego Nieba Bieszczady. W ramach tego projektu Pavol organizuje pokazy nieba. Jest prawdopodobnie pierwszym słowackim popularyzatorem polskiego, zwłaszcza bieszczadzkiego, ciemnego nieba. Jako pasjonat astronom ukazuje osobom przyjeżdżającym w Bieszczady mgławice, galaktyki, planety i gwiazdy zarówno przez teleskopy jak i gołym okiem w plenerowym, rozgwieżdżonym kinie. Zimą jeździ a nartach albo surfuje na falach Atlantyku. Kocha też fale radiowe i nasłuchuje dźwięków Mlecznej Drogi (radioastronomia). Jeśli chcesz skorzystać z pokazu nieba wejdź na gwiazdną stronę i skorzystaj z magicznego doświadczenia pod nieboskłonem.



27

Redakcja

kwiecień
2023r.

EDYTA MARJA WYBAN
BOSONOGA EYRA

KOCHAM WIĘC JESTEM

JESTEM WIĘC TWORZĘ

WWW.BOSONOGA.PL

EYRA@BOSONOGA.PL

www.bosonoga.pl

Warsztaty w Bieszczadach z gimnastyką dla kobiet

świętujemy początek lata



"GWIEZDNE DOLISTOWIE"
DWERNIK II A
38 -713 LUTOWISKA

WWW.DOLISTOWIE.PL
WWW.BOSONOGA.PL

od 22 do 25 czerwca 23r.

ruch, dźwięk, relaks, oddech

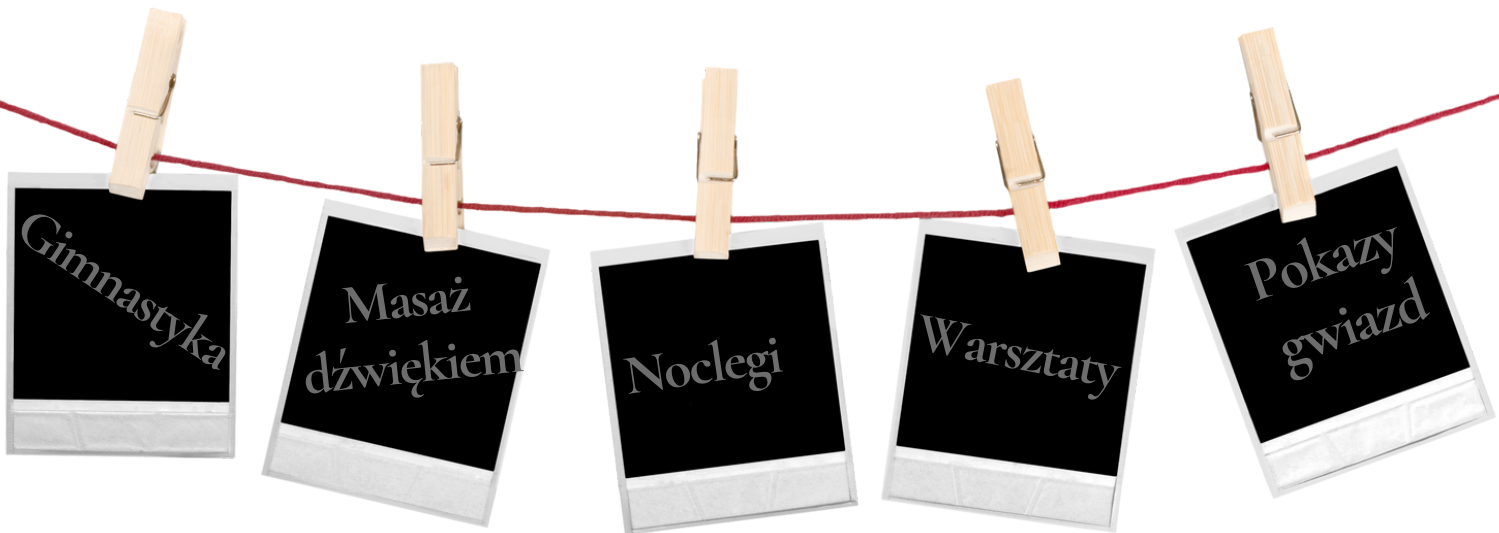
Obecnie w ofercie Bosego Wszechświata: ²⁸



Masaże dźwiękowe



Gimnastyka słowiańska



"GWIEZDNE DOLISTOWIE"

BosoNoga

DWERNIK 11A
38 -713 LUTOWISKA

WWW.DOLISTOWIE.PL
WWW.BOSONOGA.PL



BOSY

gratis 1 nr

WSZECHŚWIAT

W ZGODZIE Z GAJĄ

NOCNE WĘDRÓWKI W POSZUKIWANIU SIEBIE

NAJLEPSZE METODY NA STRES

