



Ne-am înnoit. *Yoga Magazin* trăiește din plin o primăvară colorată și trepidantă. Venim așadar la întâlnire cu un format proaspăt, informații diverse și un număr dublu de pagini. Am ales să intensificăm investigațiile în domeniul tradiției yoga, dar și al științelor de frontieră. Puteți citi în paginile revistei despre riscurile și avantajele puterilor paranormale, despre meditație ca o cale regală, despre forța ocultă a tăcerii și despre uluitoarea tehnologie Keshe. Sunt doar câteva dintre articolele de rezistență din noua ediție *Yoga Magazin*.

Leșim în întâmpinarea voastră și cu numeroase metode practice pentru armonizarea vieții și împlinire interioară. Vă stau la dispoziție mici îndrumare pentru traiul sănătos – posturi yoga, tehnici de respirație, de conectare cu natura, sfaturi de nutriție și ayurvedice.

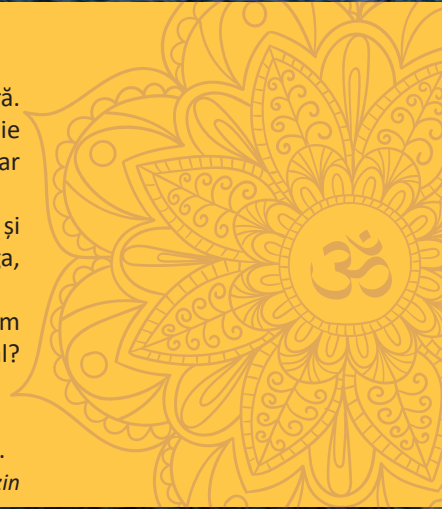
Cum merg mână-n mână yogaterapia și medicina? Ce avem de făcut când alegem să ne înfruntăm fricile și să fim fericiți? Ce pași ne sunt de trebuință când luăm hotărârea să ne detoxifiem mental? Care este rolul planetei Saturn în evoluția noastră?

Aveți răspunsurile la o răsfoire distanță.

Bine v-am găsit în acest nou început. Împreună putem face ca primăvara să nu se mai sfârșească.

*echipa Yoga Magazin*

yogamagazin.ro



p. 60

p. 70

# Cuprins

MAI • IUNIE • IULIE 2017

## Spiritualitate

- 04** PRIMII PAȘI ÎN YOGA:  
Interviu cu Adina Stoian
- 14** Practica atentă, corectă, sistematică și perseverentă a anumitor forme de yoga în mod dumnezeiesc integrate și trezirea armonioasă, gradată atât a feluritelor puteri supranaturale (SIDDHIS), cât și a anumitor puteri paranormale secundare (RIDDHIS), care le asigură aspiranților o sănătate înfloritoare, echilibru, precum și o deplină bunăstare trupească, vitală, psihică și mentală (I)
- 50** Ssst! TĂCEREA ne vorbește
- 52** MEDITAȚIA:  
calea regală către expansiunea conștiinței
- 60** Unele TAINE ALE PRIVIRII și ale ochilor (I)
- 64** ATENȚIA: alfa și omega practicii spirituale
- 94** Dicționar esoteric

## Trăiește sănătos

- 12** NATARAJASANA:  
Postura regelui dansator
- 18** SUCIRANDHRASANA:  
Postura urechii acului
- 20** ÎMPĂMÂNTAREA: Ai sănătatea perfect naturală la picioarele tale
- 37** Umor și vorbe de duh
- 40** CINCI POSTURI YOGA  
pentru elevarea vibrației interioare
- 67** Yoga râsului
- 77** Yoga respiro
- 74** Puterea magică a plantelor - SÂNZIENELE
- 80** ABC Ayurveda: KAPHA DOSHA
- 84** Salutul yoghin al Soarelui: SURYA NAMASKARA



Salutul yoghin al Soarelui  
SURYA NAMASKARA  
**p. 84**



**p. 40**



**p. 80**

## Ultima frontieră

- 22** Uluitoarea tehnologie revoluționară KESHE
- 38** Știința secretă a vindecării prin SUNET
- 56** Era neuroștiinței spirituale
- 68** Dansul timpului

## Yogasfera

- 55** Raftul cu înțelepciune
- 76** Motor, acțiune!
- 78** Inițiative
- 91** Produse naturale de beauty&caring

## Autocunoaștere

- 8** YOGATERAPIA și medicina merg mână în mână
- 44** OXITOCINA – Hormonul fericirii
- 46** SATURN – Marele transformator
- 58** Înfruntă-ți fricile, alege să fii mereu fericit
- 70** Cum ne detoxifiem mental



**p. 22**





PRIMII PAȘI ÎN  
**yoga**

INEDIT • ÎN DIRECT • INCITANT



4

Primii pași în

# YOGA

Interviu cu  
**Adina Stoian**

**YM:** De ce ați ales să vorbiți despre yoga în anul 2017, la o televiziune din România? Ce șanse sunt ca publicul actual, mereu pe goană, să fie interesat de o asemenea emisiune?

**A:** Tocmai de aceea! E un proverb tibetan care spune „Fiecare trebuie să mediteze minimum 20 de minute pe zi, iar cine este foarte ocupat – măcar o oră.” E un paradox foarte potrivit omului modern, contra cronometru cu propria lui existență – o cursă din care nu prea are șanse să iasă câștigător.

Dar exact în punctul acesta avem șansa practicii milenare yoga, o

adevărată știință a conștiinței, dedicată armonizării omului și în plan individual, și pentru integrarea tuturor laturilor vieții. Ritmul trepidant al societății actuale induce exteriorizare, diversitate, dinamism. Dacă nu sunt echilibrate de o stare de centrare în suflet, luciditate și calm lăuntric – apar stresul, alienarea și în final, chiar boala. Practica yoga compensează artificialitatea vieții de zi cu zi, ne aduce echilibru, armonie și profunzime. Este o soluție regală pe calea regăsirii de sine, sănătății perfecte și a fericirii.