

СИЛА БЕРЕГИНИ

ТЕКСТ Наталья Кутлина
ФОТО Павел Минаев,
из личного архива Ю.Турапиной

поля, осознанность, ориентация на позитивное мышление и создание ментального образа своей жизни.

ЛК На чём основана эта практика?

Ю.Т. «Сила Берегини» – это авторская методика Ксении Силаевой, она является синтезом наиболее эффективных техник женских славянских практик, объединённых стремлениями к осознанию себя, раскрытию своего женского предназначения, расширения своего пространства изобилия, процветания, целостности здоровья, любви, гармонии, вдохновения. Метод базируется на анализе и практическом исследовании восстановленных славянских гимнастик, опыта практикующих инструкторов похожих направлений, а также на личном опыте и навыках.

«Сила Берегини» – это 27 упражнений для женщин, которые пришли к нам от наших древнеславянских предков. Женщины в то время имели огромную силу и энергию, которую использовали для исцеления себя, других, для собственной красоты и благополучия. Освоив все 27 упражнений как 27 женских качеств, талантов, женщина создаёт свой сакральный танец.

ЛК В чём суть практики «Сила Берегини»?

Ю.Т. Это практика о Себе, о Семье, о Роде, о взаимоотношениях и тонких неуловимых энергетических связях в системе рода, о сотворении пространства вокруг себя. Это хороший инструмент для работы и с телом, и с мыслями, и с психологическими установками, которые мешают женщине быть счастливой.

Славяне воспринимали мир триединым: мир стихий, духов, рода земного (Навь), мир людей и живых существ (Явь), мир Богов (Правь). Практика «Сила Берегини» базируется на 27 символах – энергиях. Три мира в девяти кругах славянского мироздания в точках пересечения дают 27 видов энергии. Эти энергии – разные женские состояния; в разных ситуациях женщине нужна та или иная энергия, соответствующая определённому символу – берегини. Тридцать берегинь – это силы тридцатого царства, которые помогают женщине не только чувствовать себя защищённой в нашем мире, но и стать красивой, здоровой, гармоничной и счастливой.

Славянская гимнастика «Сила Берегини» предназначена для обретения семейного благополучия (не только женского!) Во время упражнений энергия направляется на исполнение же-

ланий, привлечение удачи, обретение здоровья. Мы учим не просто гимнастике: мы учим управлять своей родовой силой, использовать её на благо.

ЛК Сколько времени необходимо, чтобы женщина получила ожидаемый результат от гимнастики?

Ю.Т. Гимнастика начинает работать уже с первого занятия. И практикующая Берегиня может получать мелкие приятные результаты мгновенно: улучшается настроение, происходят радостные события, приходит умиротворение, спокойствие, нарабатывается состояние женственности; мужчины начинают оказывать знаки внимания.

Чтобы научиться чувствовать энергию потока женской силы, безусловно, необходимо время и упорство – ежедневная работа женщины над собой. Но, впрочем, занимает она не так много времени – от 10 до 60 минут в день. И при этом значительно облегчает бытие и делает женщину счастливой и радостной. Освоить практику глубоко можно за несколько месяцев: начать с изучения базовых элементов, потом базовых связок упражнений и далее переходить к сакральному танцу или, другими словами, к гимнастике в энергетическом потоке женской силы.

ЛК Юлия, как лично Вы пришли к этому пути?

Ю.Т. Меня всегда влекли различные эзотерические практики, но долгое время я не могла определиться, что мне ближе всего. И вот, находясь в состоянии ожидания чего-то, я уезжаю в Индию и там впервые узнаю о практике «Сила Берегини». И я поняла: хочу! Это то, что я искала! У меня было совсем мало информации, но так как запрос мой был очень сильный, вернувшись на родину, я решила обязательно всё разузнать. Придя на тренинг Арины Никитиной «Любомудрие», я знакомлюсь с инструктором гимнастики «Сила Берегини» Натальей. Она подробно рассказала мне о гимнастике в целом, познакомила со славянским гороскопом. Я поняла: это – моё; пришло желание освоить эту практику глубоко.

Я собрала тренинг и пригласила Ксению Силаеву его провести для инструкторов практики «Сила Берегини». Получив сертификат, начала сама обучать женщин, помогая им раскрывать свои возможности и, таким образом, создавать счастливую гармоничную жизнь для себя и своих близких.

Вот такой был мой внутренний запрос «хочу», и оно реализовалось таким образом: пришли и знания, и учителя, и силы.

ЛК Откуда к вам приходят ученицы?

Ю.Т. По-разному. Знакомые, «сарафанное радио»: узнают, записываются на индивидуальные консультации, приходят на групповые занятия. Знаете, всё складывается само по себе. Ведь многие видят те позитивные изменения в жизни у дево-

чек, с которыми мы уже занимаемся. Глядя на них, их подружки тоже хотят научиться раскрывать свои женские возможности. И тоже приходят к нам. Мы всем рады. У нас есть группа в ВКонтакте, где мы делимся информацией, таким образом находимся в информационном потоке.

ЛК Где проходят ваши занятия?

Ю.Т. Занимаемся мы в БЦ «Олимп». Также я провожу тренировки по «Силе Берегини» в «Ботекке-Фитнес». Знаете, и у девочек, с которыми мы там занимаемся, тоже начались позитивные изменения в жизни. Иногда проводим занятия и обряды на природе.



В чём предназначение женщины? Этим вопросом задаются многие. А ответ прост: её предназначение – быть Женщиной, наполненной радостью, удовольствием, любовью к себе, пространству и миру вокруг. Так считает Юлия Турапина, инструктор Школы славянских практик. А ключ, открывающий двери вдохновения и женской силы – это женская славянская гимнастика «Сила Берегини».

ЛК Юлия, почему именно гимнастика «Сила Берегини» решает так много женских задач? Каким образом это происходит?

Юлия Турапина Гимнастика «Сила Берегини» даёт осознание и ощущение женской внутренней силы через ключевые стойки и проработку точек на собственном теле. Во время выполнения упражнений происходит расслабление и проработка зажимов в теле, возвращение гибкости в позвоночнике, проработка суставов, мышц, связок, а также активизация гормональных процессов организма. При этом включаются и внутренние тонкие энергетические процессы: гармонизация эмоционального

ЛЕДИКЛУБ

· дисконтная система ·

-20%

на индивидуальные занятия
и составление гороскопа

+7 903 300 57 57

vk.com/yuliya_turapina_bereginya

ЛК Что бы вы пожелали нашим женщинам?

Ю.Т. Я хочу пожелать женщинам научиться ценить себя. Если мы себя не ценим, не любим, то почему ожидаем, что нас начнут ценить со стороны? Поэтому так важно научиться раскрывать свои женские возможности. На наших занятиях мы как раз и обучаем этому женщин. Гимнастику «Сила Берегини» можно называть «волшебной палочкой», уникальным инструментом для решения любых задач. Это проверено и опытом наших предков, и нашим личным опытом тоже.