

Человеческие потребности уже давно отошли от скромного понятия биологические. Со временем они значительно модифицировались и порядком усложнились. Теперь мы стремимся не только **Выжить**, но и **ЗАжить** по всем параметрам. Новый уровень – эмоции, чувства, ощущения и как следствие, гармония. Её лихорадочно ищут во всём и повсеместно, как товар в супермаркете, да и имеет ли смысл вот такая «популярная» гармония?

Люди стали ценить время, массово пользоваться тайм-менеджментом и, как следствие, уделять время себе и своему собственному Я, совершенствуя тело, разум и душу. Одним из самых популярных рецептов обретения гармонии стали занятия йогой – физическим и душевным совершенствованием, посредством выполнения определённых поз – асан. «Йога» – это древняя практика, существующая уже около 5000 лет, в переводе с санскрита означает «союз», «единение», «слияние».

В йоге каждый ищет своё: кто-то безумно желает похудеть, кто-то обрести вечное сияние чистого разума, а кто-то искренне ищет божественное спокойствие

Вот только в последнее время йога стала вовсе не занятием для избранных, а настоящим фетишем: йога в обнажённом виде, йога для собак, йога смеха. Что же это, духовное развитие или мода? Ответ остаётся за тобой.

Ну а пока твоё сердце и голова решают, что йога значит для тебя, желудок в раздумьях: стоит ли есть ультрановые смузи и стать ли отчаянным вегетарианцем.



По сути своей, культ массового вегетарианства это лишь способ отличиться от других, быть услышанным. К тому же и повод вроде благородный, почему нет (возможно, добросовестные и отчаянные вегетарианцы сейчас осудят меня – и в принципе имеют на это полное право, мы ведь всё-таки в свободной стране живём). Популярность этого стиля питания объясняется модой на

здоровой образ жизни, а вот на его истинное принятие и, пожалуй, честное внутреннее поддержание способны лишь единицы.

Согласно статистике, больше половины россиян (55%) позицию вегетарианцев одобряют, но их примеру следовать не спешат. Всего в России лишь 4% вегетарианцев, в мире же эта цифра колеблется в районе 10%. Пока вегетарианцы бастуют с плакатами мёртвых животных и отчаянно защищают свои позиции, политики тоже не сидят на месте. Лидер ЛДПР Владимир Жириновский, вдохновлённый введённым в норвежской армии днём «без мяса», посчитал неплохой идеей превратить свою партию в вегетарианскую.

Ну и наконец, когда в порядок приведены тело и твой капризный организм, остаётся немного времени для творчества и умственных нагрузок. Войти в творческое состояние и поймать ноты вдохновения помогает техника фрирайтинга – свободного письма. Всё дело в том, что мы боимся думать не так, как все, нашу креативность и яркие идеи блокируют комплексы и даже общество, фрирайтинг же направлен на раскрытие спящего закомплексованного потенциала. Правила просты: быстро, не останавливаясь писать свои мысли, не перечитывать уже написанное, ценить даже самые глупые идеи, не пытаться кому-то понравиться и самое главное оставаться в потоке.

Так в чём же дело? Почему люди так сильно увлечены подобными веяниями и занятиями? Быть может, дело в том, что люди комфортно и тепло устроились, и у нас достаточно времени на самого себя? Или же наоборот, потоки машин, спешка и сумасшедший ритм убивает нас, и мы ищем спасение в самых разнообразных занятиях для души. Мы рассказываем про новую технику дыхания йоги своему товарищу, выкладываем фотографии с красивой здоровой едой и хештегами «мир должен знать, что я ем».



Мы живём в потоке. Мы то самое поколение «армии

индивидуальностей»

Устроившись у окна одного из популярных в городе ресторанов, заказав смузи и новый салат от шеф-повара из вегетарианского меню, записав в свой дневник потоки мыслей, подумай, а нашёл ли ты свою гармонию?