

# ЗНАКОСТВО С СОБОЙ

Дорогие мои,  
мы, Анна Зубанова и Ирина Шевцова,

**рады приветствовать** Вас

Та работа, которую Вам предстоит проделать связана с осознанным отношением к телу, к своей личности и к своей жизни.

**«ПРАКТИКА ЙОГИ. ПИТАНИЕ»**

**Шевцова И., Зубанова А., 2021г**

Каждый человек сам определяет продуктивность своих действий и своего бездействия.

Поэтому это очень важно - позволить себе честный взгляд на СЕБЯ, принятие себя от кончиков ногтей ступней - до кончиков волос, от мыслей - до импульсов к действию.

И да, далеко не всегда мы понимаем куда смотреть и как точно понять, где я, а где некое альтер эго «созданного меня».

Мы предлагаем Вам действовать поступательно и от очевидного.

А для этого мы воспользуемся древними знаниями, которые хранят в себе такие науки как:

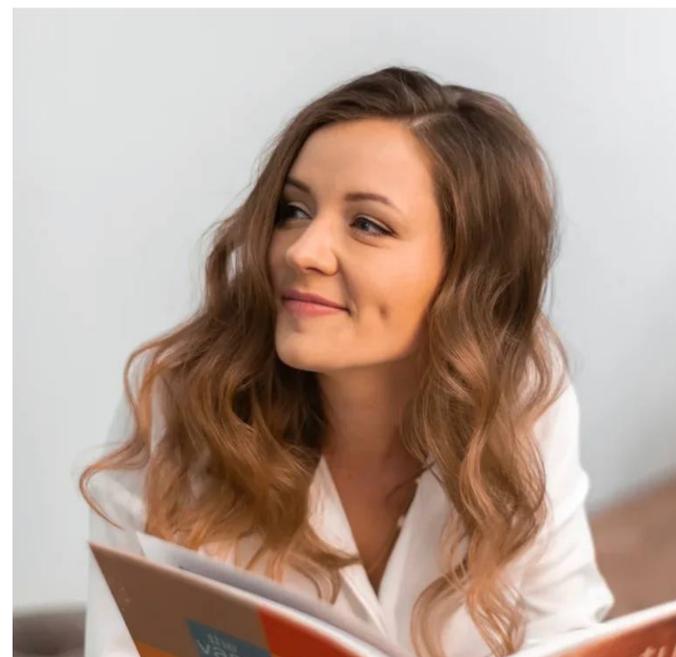
Джйотиш (Ведическая астрология), Йога и Аюрведа.

ИРИНА ШЕВЦОВА

Руководитель Центров йоги "Атма". Занимается йогой Айенгара с 2002 г.  
Преподаватель йоги с 2003 г. Сертификат уровня Junior 2 (2015 г).

Углубляюсь в теоретический  
аспект йоги.

Автор уникального курса  
«САМОРЕГУЛЯЦИЯ»



АННА ЗУБАНОВА

Санскритолог, астролог, индолог,  
исследователь ведийских писаний

Изучаю санскрита с 2009 года,  
с 2011го преподаю.

Практикующий ведический астролог  
со знанием санскрита

Аттестовала более 100 учеников в школе  
Ведической Астрологии Анны Зубановой

Для того, чтобы обладать необходимой информацией о ВАШЕЙ УНИКАЛЬНОЙ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СТРУКТУРЕ и дать свои рекомендации нам понадобится Ваш ответ на все пункты предлагаемой ниже анкеты.

Отвечая на вопросы Вам предстоит дать себе точную и ЧЕСТНУЮ оценку себя и своего тела и его уникальным особенностям.

Не поддавайтесь, пожалуйста, соблазну увидеть себя таким, каким Вам хотелось бы быть, а не таким, каковы Вы на самом деле. Здесь нет понятия правильное и неправильное, лучшее и худшее.

Есть Вы. Вы уникальны и это прекрасно.

**Итак, поехали:**

## Часть 1я: АСТРОВЗГЛЯД

1. Укажите Вашу дату, место и время рождения.

Я попрошу Вас уделить особое внимание точности времени своего рождения (Спросить у мамы, найти бирку из роддома, запись в медицинской карте - чем точнее будет время рождения, тем точнее рекомендации и прогноз.

2. Укажите дату брака (развода или отметьте здесь, что брака не было)

3. Если есть дети, укажите даты их рождения.

4. Какие у Вас отношения с мамой: хорошие/плохие?

5. Какой отдых Вы предпочтете: караоке с подругами / поход в музей / дома с книжкой / чтобы мне сделали сюрприз, все равно что.

# Часть 2я: АЮРВЕДИЧЕСКАЯ КОНСТИТУЦИЯ

## ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ

- У Вас достаточно высокий рост либо же наоборот - низкий. Чтобы не происходило чаще всего вы остаетесь стройными или даже поджарыми, с хрупким телосложением и узкими плечами и бёдрами. Рук и ног тонкие и длинные. Суставы могут выступать и при движении могут издавать потрескивающий звук. (Могут присутствовать: сдвиг носовой перегородки, вывернутые внутрь колени, сколиоз, кривые ноги)
- У вас среднее телосложение, средняя ширина плеч и бёдер, нормальные суставы. Пальцы на руках и ногах средней длины. Телосложение в основном пропорционально и сбалансировано.
- У Вас среднее или крупное телосложение, с тяжелыми костями, широкими плечами и/или бедрами. Присутствует массивность. Пальцы на руках и ногах, как правило, короткие, с прямоугольными ногтями.

## ВЕС

- Присутствует естественная худоба, возможно Вам в принципе крайне сложно набрать вес. При этом, если питаться исключительно «неправильной едой» можете как раз поправиться, но чуть оправите привычки и вуаля - вес уменьшается и больше не растёт. Вы можете быть подвержены резким и значительным колебаниям веса. Если жир откладывается - то вокруг диафрагмы.
- У Вас нормальный вес с незначительными отклонениями. Жир откладывается равномерно по всему телу.
- У Вас сохраняется умеренный вес при условии регулярных упражнений, в противном случае - неизбежна полнота. Вам легко набрать вес, особенно в нижних частях тела, но не легко его снизить.

## ЦВЕТ КОЖИ

(сравнивайте себя не с африканцами, а с ближайшими родственниками)

- Вы смуглы от природы, хорошо загораете и обгореть на солнце Вам трудно. Вы любите тепло и стремитесь находиться под лучами солнца как можно дольше, это наполняет Вас жизненными силами. Тем не менее кожа у Вас обычно холодна на ощупь.
- У Вас Светлая кожа, возможно розоватая или медного оттенка. Кожа у Вас теплая на ощупь. Возможно есть склонность к высокому артериальному давлению. Прежде чем загореть кожа может покрыться веснушками, а сам загар редко бывает прочным. Вы можете легко обгорать на солнце.
- Вы хорошо и основательно загораете, особенно если делать все «по-технологии». Кожа у Вас прохладная, но не холодная на ощупь, могут быть веснушки, но немного.

## ОСОБЕННОСТИ КОЖИ

- Кожа может быть преимущественно сухой по всей поверхности тела. Ваша кожа также может легко трескаться и быть грубой. Псориаз и экзема, к сожалению, не редкость. Склонность к мозолям и трещинам на ступнях. Губы тоже часто трескаются.
- У Вас нежная кожа, склонная к раздражению. Также она подвержена появлению сыпей, прыщей и воспалений. Родинок может быть очень много, а на самой коже достаточно рано появляются морщины. Волосы на теле - светлые и тонкие. Кожа имеет красноватый оттенок. Губы имеют насыщенный красный цвет. Вы легко краснеете.
- У Вас кожа немного жирная, гладкая, толстая, с умеренным количеством волос на теле и с одной-двумя родинками. Проблемы с кожей - редкость. Губы - полные и влажные.

## ПОТ

- Пот у Вас скуден, даже если Вам жарко.
- У Вас можете потеть даже в холодную погоду. Ладони тоже могут выделять пот.
- У Вас пот умеренный и густой, даже если климат очень жаркий.

## ВОЛОСЫ НА ГОЛОВЕ

- Волосы у Вас обычно сухие, но на некоторых участках головы могут быть разными - от сухих до жирных. Волосы скорее темного цвета, структура - грубая. Волосы могут быть вьющимися или даже курчавыми, легко путаются. Перхоть - не редкость.
- У Вас волосы или ярко рыжие или светлые или рано седеющие. Волосы скорее редкие, тонкие и совершенно прямые. Могут быть жирными.
- У Вас коричневые волосы, темно-коричневые или с шоколадным оттенком, густые, слегка волнистые и немного грубые. Жирные, но блестят.

## НОГТИ

- У Вас могут быть жесткие, ломкие, грубые ногти, которые могут отличаться друг от друга по размерам. Ногти могут иметь рубцы или бороздки и могут быть слегка голубоватого или сероватого оттенка. Не исключена привычка грызть ногти.
- У Вас ногти мягкие, сильные, достаточно эластичные, красивой формы. Цвет - глянцево-розовый.
- Ваши ногти сильные, большие и симметричные. Могут быть толстыми и несколько бледными.

## ГЛАЗА

- Глаза у Вас серые или голубовато-серые. Темно-карие глаза, цвет которых граничит с черным тоже может быть Ваш. У Вас могут отличаться цвет двух глаз. Глаза сухие и могут чесаться. Белки глаз имеют сероватый или голубоватый оттенок. Легко тускнеет взгляд.
- Ваши глаза сияют ярким огнем и буквально излучают энергию. Цвет - Карий, зеленый, светло-карий, неоновые голубые (у рыжих людей встречается). Белки имеют красноватый оттенок, при раздражении краснеют.
- У Вас большие и светлые глаза, подернутые влагой, чаще молочно-шоколадного цвета, но могут быть и светлыми. В глазах спокойная, прохладная, твердая сила. (глаза оленя).

## РОТОВАЯ ПОЛОСТЬ

- У Вас могут быть кривые зубы, причем часть из них крупнее других. Возможно, зубы выступают вперед. Ощущение, что в челюсть не вмещаются все зубы. Зубы скорее всего хрупки и отличаются повышенной чувствительностью к сладкому и холодному. Просыпаясь утром, Вы можете ощущать во рту вяжущий или горький вкус.
- У Вас зубы ровные, среднего размера. Зубы подвержены кариесу, а десны - кровоточивости. Язык время от времени обложен налетом, Обычно желтым или даже красновато-оранжевым. Не исключено периодическое образование болезненных язв во рту и на языке. Рано утром, Вы скорее всего часто ощущаете кислый или металлический вкус.
- У Вас большие, ровные, блестящие зубы, которые нуждаются в особенной заботе. Язык редко бывает обложен, но когда это происходит, то налет обычно бывает толстым и творожистым, белого и зеленовато-белого цвета и ему сопутствует неприятный сладковатый вкус во рту.

## АППЕТИТ

- Вы можете быть озабочены едой, но как правило глаза у Вас прожорливее, чем желудок. И съедаете Вы меньше, чем собирались. Аппетит у Вас не постоянный - то сильный голод, то отсутствие интереса к пище. Головокружения и обмороки в Вашем случае возможны, если долго не предоставляется возможности перекусить. Строгий пост совсем не для Вас.
- У Вас хороший аппетит и еда доставляет Вам настоящее удовольствие. Вы всегда готовы поесть и не любите пропускать приемы пищи. Если Вы не поедите, рискуете стать грубым и раздражительным. Пост - тоже для Вас.
- Вы обладаете постоянным, но умеренным чувством голода, хотя склонны к перееданию на нервной почве. Вы как раз можете прожить целый день на воде или соках, не испытывая никакого физического недомогания.

## ЗАВТРАК

- Вам сложно эффективно работать, если Вы не позавтракали. Вы выбираете либо очень плотный завтрак, либо легкий завтрак и ранний обед. Вы не равнодушны к кофеину, но в конце дня часто чувствуете полное бессилие.
- Вы можете пропустить завтра, если «очень нужно», но к обеду Вы становитесь очень горячими и вспыльчивыми и по-настоящему успокаиваетесь лишь плотно поев. Вы склонны к изжоге из-за пропусков пищи. Кофе и чай тоже Вас очень бодрит и Вы склонны им злоупотреблять.
- Вы лучше себя чувствуете после легкого завтрака или вообще пропустив его. Вас не очень огорчит, если Вы пропустите и обед тоже. Стимуляторы Вас не слишком привлекают, кофе - для наслаждения.

## ПИЩЕВАРЕНИЕ И СТУЛ

- Запоры, газы и вздутие живота, к сожалению, для Вас не редкость. Причем не исключена переменчивость, когда периоды запоров сменяются периодами жидкого стула. Вы точно знаете, что хорошее пищеварение создают правильные привычки в еде.
- Вы редко страдаете запорами, дефекация скорее происходит регулярно и часто. Возможно, молоко, финики, инжир - действуют на Вас, как слабительное.
- У Вас опорожнение кишечника обычно регулярное, раз в день. Иногда дефекация происходит замедленно. Запоры возможны, но достаточно легко разрешимы.

## МЕНСТРУАЦИИ

- Скорее всего у Вас не стабильный цикл, менструации могут пропадать, особенно при сильных физических нагрузках и резком похудении. Сам цикл длинный, больше месяца. Выделения не обильные, могут появляться сгустки. Непосредственно перед кровотечением возможны запоры и спазмы. ПМС для Вас не пустой звук.
- У Вас обычно регулярные циклы, но кровотечения бывают очень длительными и обильными. Сам цикл короткий, меньше четырех недель. Стул во время месячных и перед ними очень часто бывает жидким. Не исключены вспышки угревой сыпи и головные боли.
- У Вас менструации проходят легко и регулярно со средним количеством крови, которая может быть довольно светлой. Предменструальный дисбаланс вызывает отеки и боль в груди, замедленное пищеварение и общую вялость.

## КЛИМАТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ

- Вы постоянно стремитесь к теплу. Солнце оживляет Вас, а глухой зимней порой Вы слабеете. Вы любите кутаться и всегда находитесь поближе к источнику тепла.
- Вы предпочитаете более холодные широты и считаете жаркий климат - невыносимым. Любите спать с открытыми окнами даже зимой.
- Вы устойчивы и не слишком беспокоитесь из-за климатических крайностей. Но в целом Вы предпочитаете более теплую погоду и не слишком влажный воздух.

## ПОЛОВОЕ ВЛЕЧЕНИЕ

- Вы много думаете о сексе, что даже способны удовлетвориться своими фантазиями и потерять интерес к физической близости. Но когда интерес возникает, он бывает довольно сильным. Ваша страсть быстро разгорается и быстро остывает. Страсть к чрезмерным увлечениям в половой сфере истощает Вас. Способность к воспроизводству потомства - средняя.
- У Вас горячая кровь и большое сексуальное желание. Вы знаете, что хотите и с готовностью переходите от желания к делу. И да в независимости от силы желания Вы способны добиться его осуществления. Если с удовлетворением приходится повременить, не исключен природный праведный гнев. Способность к воспроизводству потомства - средняя.
- Вам свойственно ровное желание и спокойное наслаждение сексом, но Вы не слишком очарованы им. Страсть пробуждается медленно, но пробудившись долго не остывает. У Вас превосходная способность к воспроизводству потомства.

## ФИЗИЧЕСКАЯ СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ

- Вы очень активны и часто неугомонны, но тем не менее запас жизненных сил у Вас не так уж и велик. Физические упражнения быстро утомляют и вызывают голод. Крайности для Вас не чужды, потому что изнеможения - не редкость. Мышечный тонус невысок и Вы должны больше внимания уделять развитию координации.
- Вы искренне считаете, что пределов вашим возможностям нет и способны заниматься физическими упражнениями до полного перегрева, когда хочется очень есть и пить. Способны задать себе хороший рабочий ритм. Мышечный тонус и координация - средние.
- У Вас превосходный мышечный тонус и хорошая координация от природы. Именно Вы наиболее приспособлены к большим физическим нагрузкам, хотя менее склонны к ним. Зачем тратить энергию? Но если есть стимул, то от регулярной нагрузки Вы получаете максимум пользы и удовольствия. Это улучшает общее самочувствие. Голод после нагрузок - редкость.

## ПУЛЬС

(Измеряем утром, до завтрака, 5-10 минут посидев спокойно)

- У Вас пульс слабый, с изменчивым ритмом, как будто поверхностный. Артерия на ощупь кажется твердой и прохладной или даже холодной. Лучше прощупывается под большим пальцем.
- У Вас пульс хорошего наполнения, регулярный и сильный со средней скоростью и ритмом. Артерия теплая и мягкая, лучше прощупывается под средним пальцем.
- У Вас пульс сильный, хорошего наполнения, медленный, ритмичный, как движение лебедя в воде. Артерия может казаться прохладной и эластичной. Отчетливее всего прощупывается под безымянным пальцем.

# СОН

- Вы, скорее всего спите не крепко, ворочаясь во сне. Можете испытывать трудности с засыпанием и просыпаетесь ночью без видимых причин. Имеет место быть изменчивость по качеству сна. Иногда очень крепкий и глубокий сон, а иногда сон, который легко потревожить внешними шумами. Поэтому количество сна обычно значения не имеет.
- Вы засыпаете легко, спите чутко и просыпаетесь бодрыми. Даже проснувшись ночью, быстро засыпаете снова. Усердие в работе в течение дня влияет на качество сна. Долго можете обходиться без сна.
- Вы засыпаете быстро и спите крепко. Просыпаетесь отдохнувшими и бодрыми. При возможности Вы с удовольствием проспите несколько часов подряд. Трудностей со сном обычно не бывает.

## СНОВИДЕНИЯ

- Вы видите много снов и легко забываете их. По утрам Вы знаете, что что-то видели, но что - не вспомнить, лишь обрывки. Иногда периоды «отсутствия снов» сменяются неделями сновидений. Если вдруг Вы помните, то это насыщенная красочная история. Во снах движение, а также мотивы преследования.
- Вы обычно помните свои сны. Сны часто страстные, связанные с теплом, светом и другой энергией. Как правило Вы управляете ситуацией во сне. Если преследование, то преследуете Вы. Сны обычно цветные.
- У Вас спокойные, тихие, безмятежные сны, не насыщенные событиями. Но Вы их не помните)). Но если во сне эмоции, Вы запоминаете сон.

## ГОЛОС И РЕЧЬ

- Ваш голос с придыханием, он легко переходит в хрип и ломается от перенапряжения. Тренировка голоса может это устранить. Вы склонны говорить быстро, часто повышая тон. Вы можете говорить почти на любую тему и почти при любой аудитории. Вы просто любите говорить))
- Вы говорите сжато и конкретно. Вы знаете, что хотите сообщить и какой ответ получить. Голос может нести в себе нетерпение, что может напрягать слушателя. Топот Ваш слышен в другом конце комнаты)) У Вас острый язык.
- Вы говорите медленно и осторожно, не слишком проявляя инициативу. Иной раз информации из Вас придется вытягивать. Голос ниже и слабее, но при этом более звонкий и мелодичный. Вас приятно слушать, особенно, если Вас разговаривают.

## ХАРАКТЕРНЫЕ ЭМОЦИИ

(типичная реакция на стресс, самая первая)

○Срах или тревога. Вы можете поднять руки вверх.

○Гнев.

○Вы сдерживаете эмоции и надеетесь, что рассосется, но если очень сильно, то тут и страх и гнев.

## ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- Вы чувствительны и живо реагируете на изменения. Ваш активный ум требует постоянного возбуждения. Вы можете быть душой общества, но можете и быстро перегореть. Иногда Вам нужно общение, а иногда уединение. Друзья приходят легко, но не надолго. Вы осознаете потребность саморазвития, но редко бываете последовательны. Вера Ваша зачастую вырастает из неуверенности.
- Вы сильны и энергичны в своих поступках. Вы преданы практической стороне жизни. Если Вам позволить Вы можете быть деспотичными. Вы верите в честную игру и Вам свойственна смелость. В хорошем настроении - щедро делитесь, в плохом - жестоки и обидчивы. Вы сообразительны и нетерпимы к тем, кто не обладает столь острым умом. Вы увлечены собственным развитием, но склонны при этом расширять собственное эго. Фанатизм Вам не чужд.
- Вы спокойный и серьезный человек, семейные и домашние радости - истинное удовольствие. Вы внимательно изучаете предмет, прежде, чем взять на себя обязательства. Однако, взявшись Вы доводите дело до конца. Дружба не сразу, но надолго. Вы самоудовлетворены обычно, поэтому развитие не всегда цель. Очень проявлены в Вас материнские качества.

## СПОСОБ ВОСПРИЯТИЯ

- Вы мыслите преимущественно словами, образами, связываете воедино свои размышления. У Вас острый слух, шум Вас ранит. Если Вы вспомните, например, отпуск на море, то первым делом именно звуки (шум прибоя, чайки, шум у бассейна)
- Вы ориентированы на зрение и мысленно представляете себе, как что-либо делаете (картинки). Вы придумываете образы, стараетесь «увидеть» то, о чем думаете. Зрительные образы, это то, что вспоминается прежде всего. (Гребешки волн, пальмы, песок на ногах белого цвета)
- Вы нередко думаете при помощи эмоций и чувствуете связь между словами и формами. Эмоции влияют на мышление, в той же степени как осязание предметов. Из отдыха на море Вы в первую очередь вспомните ощущение тепла или прохладу воды.

## СКЛАД УМА

- Вы оригинальный теоретик! Не боитесь нового, но сложно добиваться прикладного применения или воплощения идей, потому что интересы быстро меняются.
- Вы методично и эффективно действуете в планировании и применении новых идей, выдвигаемых другими людьми. Умете и любите разрабатывать способы практического приложения идей, но ежедневная скрупулезная работа Вас не очень вдохновляет.
- Вы - хороший руководитель. Не выдвигаете ни теоретических ни практических разработок, но даете им жизнь.

## ПАМЯТЬ

- Вы быстро запоминаете, но и быстро забываете. В гневе вы резки, выплескиваете все и сразу, быстро возвращаетесь в нормальное состояние, легко отвлекаться от причины гнева. И забываете, Вы не злопамятны.
- Вы легко запоминаете, а забываете с трудом. Даже когда пламя гнева выгорит, возмущение еще долго тлеет)). Часто Вы стараетесь не тратить энергию сразу, чтобы можно было злиться подольше.
- Вам нужно повторить не один раз, прежде чем Вы что-либо усвоите, но если усвоите, будете знать это всю жизнь. Вы никогда ничего не забываете.

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Вам трудно придерживаться каких бы то ни было привычек, даже если речь идет о базовых потребностях таких как еда и сон. Денежная расчетливость Вам также не присуща. В следствии характерного расточительства, Вы легко тратите деньги сразу, как только получите. Склонны к импульсивным тратам.
- Вы хорошо планируете и организовываете, мудро насчитываете свои расходы и тратите разумно. Импульсивные траты - не Ваше. Проявляет самообладание в тратах и гордитесь этим. Вы придерживаетесь привычек, если считаете их полезными.
- У Вас очень много привычек, что ощущение, что Вы окопались в привычной колее. У Вас есть деньги на черный день и Вы способны доходить до скупости. Рациональные траты присущи, но вообще деньги нужны, чтобы их копить.

**ВСЕ**

**Вы - молодец!**

Жду Ваши анкеты в общий чат или лично мне, Анне Зубановой