

*ПРИТИ САТА*

# ***ЙОГА***

## ***азбука за***

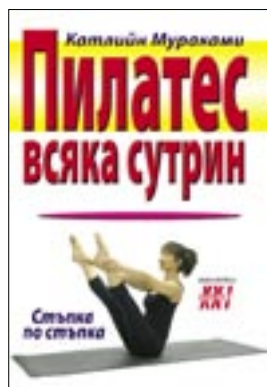
### ***начинаещи***



**ХОМО ФУТУРУС**  
**СОФИЯ**



## АЛТЕРНАТИВНА МЕДИЦИНА В ДЕЙСТВИЕ



**ЕНЦИКЛОПЕДИИ  
ЗА ЗДРАВЕ**



## ЙОГА АЗБУКА ЗА НАЧИНАЕЩИ

© Прити Сама, 2010

Българска, първо издание

© Боян Байчев, корица

© Мария Василева, редактор

© Хомо Футурус, 2010

Компютърна обработка

Всички права запазени

и дизайн Радостина Шекова

Формат 108/84/32

Печатни коли 5

**ХОМО ФУТУРУС, София 1113, п.к. 162, тел. 943-40-43**  
**www.homofuturus.store.bg, e-mail: futurus@yahoo.com**

**Това е откъс от книгата.**

**Цялата книга може да намерите  
в Библио.бг**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**



## ЗАПОЧНЕТЕ СЕГА

Независимо че сте начинаещи в йога, можете да извлечете незабавна полза от практиката си. Така е, защото в заниманията се комбинират множество елементи на физическите движения, а и те могат лесно да бъдат нагодени към отделния индивид, степента му на подготвеност и природните му дадености. Ето някои от полезните ефекти на йога за тялото:

- ❖ Йога тонизира мускулите и помага да отслабнете бързо. Същевременно променя отношението ви към собственото ви тяло в положителна посока.
- ❖ Йога развива гъвкавостта. Дори да сте гъвкави колкото стълб, пак можете да започнете йога и да навлизате бавно в позите според възможностите си. Всекидневната практика ще направи чудеса с вас.
- ❖ Йога подобрява равновесието. Позите в изправено положение ще ви помогнат да придобиете по-добър контрол над мускулите си, ставите ви ще ставата по-подвижни, а вие ще придобиете по-дълбока концентрация.
- ❖ Йога дава повече сила. В нея се акцентира на изометричните упражнения (със задържане на позите), при които мускулите остават напрегнати противоположно един на друг, а това е много по-въздействащо от фитнеса.
- ❖ Йога ще ви даде с неизчерпаема енергия. При изпълнението на йогийските упражнения се стимулира кръвообращението и се подобрява функционирането на органите – включително и на мозъка. Ще се заредите с толкова много жизненост, че ще можете да вършите работата си много по-бързо през деня и ще увеличите свободното си време.

Йога е дружелюбна към всички. За нея не ви е нужно някакво специално оборудване, нито пък трябва да сте в изключително добра физическа форма. Ще я овладявате със свой собствен темп, ще правите само онези упражнения, които ви карат да се чувствате добре, и ще спирате, преди да усетите болка. Има ли нещо по-хубаво?

Можете да правите малко или много упражнения, както ви харесва. Започнете и ще видите как интересът ви нараства.

Всеки може да се занимава с йога. Трябва само да започне на подходящото за него ниво и да помни, че не се състезава с никого.

Йога може да ви помогне да държите във форма физическото си тяло, но не само това. Вие сте одушевени от енергия. Вашата култура определя начина, по който гледате на своето тяло в комплексен, цялостен план, същевременно усещането и доверието, което изпитвате към тялото си, може да ви научи на много повече за тази цялост, която наричате себе си.

Йога може да ви помогне да се възприемете на всички равнища – физическо, умствено и духовно. Тя ви учи да цените тялото си такова, каквото е, и да започнете своето пътуване, за да изследвате общността си от тяло и ум, за да откриете истинската си същност.

Редовното практикуване на йога може да регулира присъщия за вас енергиен поток. Когато енергията спада или се издига внезапно, много вероятно е да се почувствате изтощени или извън релси. В замяна на стремителните изкачвания и резките пропадания ще можете да се радвате на постоянен поток енергия. С напредването ви в йога нивото на енергията ви ще покачва плавно.

Йога ще ви помогне да си създадете фина чувствителност и да обръщате по-голямо внимание на циклите на енергията, и ще омекоти границите между тях. Вашият естествен енергиен поток ще става все по-пълноводен, а това ще направи движенията ви по-леки и свободни, а също и по-радостни.

Ползата от заниманията с йога със сигурност ще се разпростре и върху целия ви живот. Ако ви предстои интервю за работа, вие ще сте спокойни, уверени в себе си и пълни с енергия. Ако се явявате на труден изпит, ще усетите, че умът ви е толкова ясен и чист, че отговорът на всеки въпрос незабавно изплува в паметта ви. В случай че ви предстои някакво спортно състезание, ще усетите колко силни, гъвкави и сръчни сте, а всяко ваше движение е абсолютно точно.

Разбира се, успехът няма да дойде за един ден. Йога е процес и развитие. Единството на тяло и ум трябва да усвои нови навици и нови начини за вътрешна връзка. Но ако проявявате постоянство и следвате пътя на йога, бързо ще внедрите промените, които ще благословят целия ви живот. Много по-често ще чувствате ума си спокоен, по-често ще изпадате в екстаз от единството си с жизнената сила. И ще бъдете в най-добрата си форма, в каквата никога преди не сте били. Е, тогава какво чакате, а не започнете?



# ВАШЕТО МЯСТО ЗА ЙОГА

Наистина е чудесно, че можете да правите йога и у дома – в спалнята, в дневната, дори на двора! Вашето място за йога трябва да бъде снабдено със следните неща:

- ❖ **Омекотена повърхност.** Килими, които не се плъзгат, са подходяща повърхност за изпълнение на асаните. Ако подът ви е без килим или мокет, използвайте малко килимче или пълтна постелка за йога.
- ❖ **Източник на топлина.** Поставете одеяло наблизко, за да можете да се завиете по време на релаксиращи пози, дихателни упражнения или медитация. Вашите мускули се нуждаят от топлина, за да запазят гъвкавостта си. Да бъдете добре затоплени по време на сеанса си по йога е от изключителна важност. Ако мускулите ви изстинат, те може да се схванат и да изгубят гъвкавостта си, поради което рискът от травма ще нарасне. Изпълнението на асаните разгръща и затопля мускулите и ставите. Докато в позите за релаксация и медитация мускулите се охлаждат, тъй като не се насърчава активното кръвообращение. Чудесно е да изпълните комплекса си навън в слънчев и топъл ден. Но през зимата включете малка електрическа печка, за да затоплите добре мястото, където правите йога.
- ❖ **Чист въздух.** Ако изпълнявате комплекса вътре в дома, отворете прозореца, ако времето позволява, и вдишайте дълбоко няколко пъти чистия въздух, преди да започнете. Ако имате възможност да практикувате навън, още по-добре. В случай, че времето е студено и не е комфортно да оставите прозореца отворен за целия сеанс, проветрете добре помещението предварително, след което го затоплете до приятна температура.
- ❖ **Свободно пространство.** Провеждайте заниманията си на място, което не е задръстено с мебели или други вещи. Наличието им в близост до вас ще ви пречи и затруднява, а това ще направи заниманията ви непродуктивни.



*Вашето място за редовно изпълнение на йога у дома  
може да се превърне в успокояващо убежище  
от забързания и претоварен ден.*

❖ **Подходящо облекло.** Подходящите дрехи са важни, защото ако не можете да се движите свободно, ако те ви пречат или стягат, няма да успеете да се съсредоточите в позата. Няма специална униформа за йога, можете да изберете от изобилието предлагани на пазара спортни облекла. Ваш е изборът дали да са шик или просто функционални, или пък и двете. Най-важното изискване е да ви е удобно. А ще ви бъде удобно, ако дрехата е свободна и лека, но не прекалено широка. Тесните облекла ограничават движенията, твърде широките не позволяват да прецените дали изпълнявате правилно позата, в добавка може да се свличат в неподходящ момент. Важно е да се обличате в съответствие с температурата на помещението, където провеждате заниманията. Ако то е студено, сложете дреха с дълги ръкави и удобни панталони – клин или анцуг. Много от практикуващите йога предпочитат дълъг клин, тъй като в позите за релаксация тялото се охлажда.



Най-добре е да изпълнявате йога на бос крак. Също така не забравяйте да свалите украшенията си, особено огърлици и гривни. Йога се стреми да освободи потока на енергията в тялото ви и тази енергия не бива да се наранява от метални предмети. Избягвайте да се парфюмирате и да използвате дезодоранти със силен мирис преди заниманията, тъй като дишането е важно в йога.

❖ **Екипировка.** Всъщност не е лоша идея да си набавите комплект за йога, който съдържа постелка, блокчета, ленти и други помощни приспособления, тъй като сте начинаещи, а те ще ви облекчат при разучаването на позите. Постелката е необходима за лежащите пози, тъй като омекотява твърдостта на пода. Блокчетата ще ви помогнат да запазвате равновесие в някои пози, а лентите ще ви улесняват при разтяганията. Но и без тях можете да се справите не по-зле, тъй като всъщност всичко от което се нуждаете, за да започнете йога практиката си, е вашето собствено тяло и твърдата ви решимост.



# ОСНОВНИ ПОЛОЖЕНИЯ В ЙОГА

Ако сте решили да се занимавате вкъщи, не забравяйте, че всяка йога практика трябва да включва следните компоненти.

- ❖ **Разгръчане.** Важно е да разгреете мускулите си и да ги активизирате, преди да започнете да ги разтягате. Разгръчането предотвратява травми и е чудесно начало за заниманията с йога.
- ❖ **Уравновесяване на позите.** Позите с огъване или извиване на една страна трябва да се уравновесят с огъване или извиване на другата. Навежданията напред изискват огъвания назад. Изправените пози се уравновесяват с обърнати. Позите с разтягане и изпъване трябва да се балансират с пози със свиване и стъване. Енергизиращите пози се редуват с релаксиращи.
- ❖ **Пранаяма.** Използвайте дишането за влизане в позата и за да поемете жизнената енергия прана.
- ❖ **Медитация.** Не е лошо да включите и медитация в комплекса си.
- ❖ **Релаксация.** Най-известната поза за релаксация е Савасана, или Мъртва поза, включвайте я в края на комплекса си.

Когато правите сами асаните у дома, спазвайте следните указания при изпълнението на всяка поза:

- ❖ Представете си как тялото ви заема позата.
- ❖ Грациозно навлезте в нея.
- ❖ Почувствайте единството си с позата. Намерете коя и равновесието в нея.
- ❖ Грациозно излезте от позата.
- ❖ Създайте я. Оставете я да си отиде. Потопете се в тишината.

**Библио.бг - платформа за  
електронни книги и списания**

**Чети каквото обичаш!**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**

