

ПРИТИ САТА

ЙОГА ЗА ЛИЦЕТО



ХОМО ФУТУРУС
СОФИЯ



АЛТЕРНАТИВНА МЕДИЦИНА В ДЕЙСТВИЕ



**ЕНЦИКЛОПЕДИИ
ЗА ЗДРАВЕ**

Прити Сата ЙОГА ЗА ЛИЦЕТО

© Мария Василева, редактор Българска, първо издание

© Боян Байчев, корица
© Хомо Футурус, 2010
Всички права запазени

Компютърна обработка
и дизайн Радостина Шекова
Формат 108/84/32
Печатни коли 5.5

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



УВОД

Йога все повече навлиза в западното общество и редица световноизвестни красавици поддържат външния си вид с нея. Сред тях са холивудски звезди, актриси, певици. Невероятната жизненост и изящната фигура на Мадона се дължат на немалкото часове, които тя отделя на занимания с йога. Шарън Стоун също поддържа емблематичната си красота с йога. Холивудската звезда Кейти Холмс се грижи за перфектната си фигура и свежо лице с всекидневни едночасови сеанси.

Какво всъщност е красотата? Тя не е само хубаво лице и стройна фигура, а е израз на вътрешната красота на душата, оптимистичния жив дух, доброто здраве, което кара очите да блестят, устните да се усмихват, откривайки бисерни зъби, бузите да руменят, косите да се стелят като лъскав водопад, движенията да са изпълнени с грация и изящество – всичко това е израз на хармонията между дух и тяло, красотата на душата, която е божествена.

В книгата, която държите в ръце, ще разгледаме основните практики, които даряват здраве, съдействат за красивата кожа на лицето, предотвратяват или изглаждат вече появилите се бръчки, поддържат мускулите еластични и в тонус.

Същността в практикуването на йога е да се разкрие природно заложената красота. Йога дарява грация, равновесие, изящество. Тя зарежда с енергия и същевременно успокоява, позволява поддържането на идеално тегло, телесно и умствено здраве, душевна хармония.

Чрез асаните, дихателните практики, релаксацията, медитативните упражнения, храненето, хигиенните процедури красотата разцъфтява. Същевременно се придобиват качества като доброжелателност, търпение, толерантност, воля, способност за адаптиране. Без значение на каква въз-

раст сте, йога ще ви позволи да увеличите своята енергия, здраве, жизненост, красота, младост и грация – ако практикувате редовно. Йога несъмнено може да твори чудеса. Но за да се състоят те, вие трябва да се потрудите. И за да успеете, имайте предвид следното:

- ◆ **Практикувайте редовно.** Дори да нямате много време, всекидневно правете няколко упражнения. Йога трябва да стане част от дневния ви режим, също като храненето и съня.
- ◆ **Не бързайте.** Влизайте в позата бавно – от началото до заемането на основната позиция могат да минат 10–15 секунди. Така ще получите по-голяма полза и ще повишите ефективността на всяко упражнение.
- ◆ **Задържайте всяка поза** толкова дълго, колкото ви е удобно. В началото оставайте в позата най-много 5 секунди. Удължавайте задържането на позата с 5 секунди на седмица, докато напредвате. След като можете да задържите позата достатъчно дълго, ще намалите броя на повторенията.
- ◆ **Излизайте от позата бавно.** Ще загубите поне една трета от полезните ѝ ефекти, ако бързате, освен това можете и да се ударите.
- ◆ **Никога не се насилвайте** да заемете дадена поза. Правете колкото можете. Появата на болка е сигнал да спрете незабавно, иначе рискувате да се нараните. С всекидневна практика, постепенно ще ви се удава все по-лесно да заемете позата.
- ◆ **Никога не се сравнявайте с другите**, ако практикувате в група. Йога изисква личен прогрес. Ако се занимавате всекидневно, ще откриете, че с всеки ден напредвате все повече. В йога прогресът е видим. След време ще откриете, че можете да изпълнявате асани, които преди не сте и допускали, че можете да заемете.
- ◆ **Концентрирайте се във всяко упражнение**, което изпълнявате. Това е гаранция, че ще го изпълните добре. Много е важно да сте съсредоточени.

◆ **Почивайте между упражненията.** Красотата на йога е в нейната нежност. Никога не бива да изпитвате изтощение, болка или схващане в мускулите. Отпуснете се, регулирайте дишането и оставете тялото ви да запомни какво е научило.



Глава 1

ЧИСТОТА = КРАСОТА

Поддържането на добра лична хигиена е важно условие за красотата. Замърсяването на организма с различни вредни вещества и токсини води до повяхване на кожата, лош тен, разваля зъбите, косата се разрежда и губи блясък, ноктите се чупят. А всичко това руши красотата. Тук ще представим някои хигиенни процедури в йога, които съдействат за прочистването на организма и създаването на чиста вътрешна среда – главно условие и за добрия външен вид.

Сутрешна йогийска хигиена

Щом станете от леглото, идете в банята, за да се облекчите и да се измиете. Древната индийска система за природолечение Аюрведа, сестра на йога, учи, че по време на сън нашето тяло естествено се освобождава от токсините и отпадъчните продукти, като ги трупа върху езика. Затова първото нещо след уринирането е да се почистят езикът и зъбите, преди да се пие вода или чай. За тази процедура можете да използвате чистачка за език. Можете да намерите такава чистачка от мед или неръждаема стомана в магазините за здравословни храни или да си я поръчате онлайн. Процедурата може да се изпълни и с пръсти. Със събраните показалец, среден и безимен пръст леко остържете езика от задната му страна към върха. Повторете два или три пъти, изплюйте се и изплакнете устата. След това си измийте зъбите. Измийте лицето с топла вода и сапун, за да се освежите. Издухайте носа, за да премахнете всякакви задръствания в носните пътища. Можете да направите и

процедурата *жала нети*, като напълните специално съдче с чучурче с топла подсолена вода, за да прочистите носните пътища основно, особено ако имате проблеми със синусите. Можете да намерите съдинката за жала нети също в магазините за здравословни храни или онлайн. Топлата подсолена вода се излива през чучурчето в едната ноздра и излиза през другата. За да го направите, трябва да наклоните глава под подходящ ъгъл.



Съдинката нети се използва за промиването на синусите и за облекчаването на алергии.

Следвайте естествените позиви за дефекация и ако те се появят, изпразнете червата по това време. Не се тревожете, ако позивите се забавят – изпийте чаша кафе или чай, за да ги предизвикате. Ако ви се наложи да отидете до тоалетната по време на йога практиката си, удовлетворете потребността си и след това продължете заниманието. Упражненията често пъти стимулират отделителната функция и помагат нещата в тази област да стават естествено.

По-добре е вземането на душ или вана да става след изпълнението на комплекса. Всъщност повечето хора предпочитат да се изкъпят след заниманията с йога, отколкото преди това. Но ако много ви се иска да вземете душ преди йога практиката си, няма нищо лошо да го направите, стига след това изпълнението на комплекса да се състои. Във всички случаи къпането след упражненията ви позволява

да се облечете и да закусите освежени. Желателно е да се къпете преди закуска, по-добре е да се въздържате от храна непосредствено след йога практиката. Аюрведа смята, че храносмилателният огън агни трябва изцяло да се съсредоточи върху преработването и усвояването на храната. Къпането след прием на храна може да наруши енергиите на тялото при храносмилане и да предизвика промени в телесната температура.

Други прочистващи процедури

Според йога, който практикува очистителните процедури, печели здраве, сила и радост, а значи и красота.

Приетата храна трябва да пропътува през целия храносмилателен канал, където се преработва. От нея се извличат необходимите хранителни вещества и остава отпадъчна материя, която замърсява организма и след време дори може да причини болест. Ако наслоените отпадъчни продукти не се отстраняват, те започват да пречат на естествените секреции и на физиологичните функции на органите. В резултат храносмилането се влошава и дори се стига до автоинтоксикация, или самоотравяне. Влошаването на здравето и нарушенията във функционирането на органите пряко се отразяват на лицето – изчезва свежестта на кожата, тенът става нездрав, очите помръкват.

Практикуването на *кунжала* – промиването на стомаха с вода, отстранява отровите от организма, нещо повече, предотвратява по-нататъшното отлагане на токсични вещества. Поетото голямо количество вода засилва уринирането и се отразява благотворно на черния дроб, бъбреците и червата.

Кунжала се прави на гладно, най-добре сутрин. Техниката на изпълнение е следната. В 1–1,5 л преварена вода се разтварят 1 чаена лъжичка сол и 1 чаена лъжичка сода бикарбонат. Водата се пие на големи глътки, докато стомахът се напълни максимално. Когато усетите, че не можете да поемете повече, разтърсете корема с две ръце и направете *удияна бандха*, като леко се наведете напред и опрете ръце на бедрата. В това положение издишайте напълно и глътне-

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

