

ПРИТИ САТА

ЙОГА

Вместо

ДИЕТА



ХОМО ФУТУРУС
СОФИЯ



АЛТЕРНАТИВНА МЕДИЦИНА В ДЕЙСТВИЕ



ЕНЦИКЛОПЕДИИ
ЗА ЗДРАВЕ



ЙОГА ВМЕСТО ДИЕТА

- © Прити Сама, 2010 Българска, първо издание
© Мария Василева, редактор
© Боян Байчев, корица Компютърна обработка
и дизайн Радостина Шекова
© Хомо Футурус, 2010 Формат 108/84/32
Всички права запазени Печатни коли 7

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

Според йога идеалът за женска красота може да се определи с една дума – стройност. Наднорменото тегло, излишните килограми, натрупването на тлъстини се смята за грозно и нехармонично. Освен това напъняването и твърде многото мастна тъкан въздействат неблагоприятно върху нормалното функциониране на различните органи и системи. Според клинични наблюдения наднормената телесна маса пречи на пропорционалното и здравословно развитие на вътрешните органи. Най-зле това се отразява на нервната система и мозъка. Напъняването се дължи на неправилно хранене, заседнал начин на живот и едно от следствията му – запек.

Нездравословното натрупване на мастна тъкан става най-вече в телесните части, където е налице слаба активност – седалището и бедрата, корема и гърдите. Крайниците се атакуват най-накрая.

При жените изпъкването на корема (ако не се дължи на бременност) изглежда много по-очевидно, отколкото е в действителност. Причината много по-често са отпуснати коремни мускули, отколкото натрупване на мастни депа. И най-добрата мярка е да се подобри тонусът на коремната мускулатура, което с йога става лесно.

Стройната фигура обаче не е задължително и гъвкава. А за красотата гъвкавостта е също необходимо условие. Гъвкавото тяло извършва движенията елегантно, грациозно, а не тромаво. Гъвкавостта трябва да се развива и увеличава с йогийски упражнения, в резултат ще получите красива осанка.

С напредването на годините хрущялната тъкан се замества с калцификати – втвърдени минерални вещества. Когато процентът на тази минерална материя – калциеви соли и фосфати, се увеличи, хрущялите бавно се вкостяват и се втвърдяват все повече. С напредването на годините

натрупването на минерали в костите достига застрашителни размери и довежда до старческа вкостенялост и трошливост.

От друга страна, натрупването на утаени соли в кръвоносната система неизбежно довежда до нееластичност на съдовете, до атеросклероза, която ускорява настъпването на старостта. Колкото до мускулите, те също се втвърдяват и губят своята гъвкавост. Йога успешно се бори за предотвратяване на тези възможности.

Установено е, че еластичността на тъканите в млада възраст отстъпва място на нееластичността на старостта, тоест разликата между младото и старото тяло е в еластичността. Казано другояче, за да се поддържа младостта и да се отложи старостта, трябва да се укрепва еластичността и гъвкавостта на тялото. А най-доброто средство за постигането на това е йога.

Упражненията, които се подбират за поддържането на добро здраве и красива фигура, трябва да се дозират – те не бива да са толкова малко, че въздействието им да е незначително, нито пък толкова много, че да увредят организма. Според Аюрведа има различни типове телесни конструкции и за тях са подходящи различни по вид и продължителност упражнения. В съчетание с подходящо хранене всеки тип ще постигне най-добрата форма на тялото, което природата му е дарила.

КАКЪВ Е ВАШИЯТ ТИП?

Според Аюрведа има три основни конституционни типа, а от тяхното комбиниране се получават седем под-типове. Смята се, че конституцията на всеки се определя в момента на зачеването. Тя зависи от времето на деня, от сезона, а също от типове на родителите. Физическата конституция е определена за цял живот, но съответстващата ѝ умствена нагласа е възможно да бъде променена с практика – например с йога. Целта е да се уравни вроденият тип конституция, което дава добро здраве и дълъг живот.

Конституцията се определя от преобладаването на една от трите доши – *вата*, *питта* и *капха*. Мнозинството от хората притежават смесица от тях. При различните съчетания на дошите се образуват следните типове:

- ✦ Вата
- ✦ Питта
- ✦ Капха
- ✦ Вата-питта
- ✦ Вата-капха
- ✦ Питта-капха
- ✦ Вата-питта-капха

Ето как са описани в Аюрведа тези три доши като телесни и умствени типове конституция

ТИПЪТ ВАТА

Типът вата се нарича още тип на вятъра, тъй като в него преобладава въздушната стихия, поради което се смята, че тези хора са подвластни на промените. Жизнената им енергия протича бързо и понякога ги кара да предприемат немислени действия. Умствената и физическата им енергия може да се проявява скокообразно, понякога енергично като вихър, друг път като нежен бриз. Хората от този тип имат жив темперамент, склонни са да се увличат, имат

творчески подход. За тях са характерни краткотрайните пориви на чувствата, въодушевлението от промените. Тъй като хората от типа вата са почти непрекъснато в движение, дневният им режим е обикновено хаотичен. Те могат да ядат по всяко време на деня и нощта, а също и да спят. Рядко напълняват, обикновено теглото им е под нормата. Често страдат от лошо храносмилане, запек и газове. Те реагират много емоционално на всичко, което засяга чувствата им. Склонни са сами да си създават грижи и да се терзаят. Изпитват силен интерес към всичко ново, бързо учат, но и бързо забравят. Не понасят шум, студено и ветровито време.

Лесно губят контрол. Ако нервната им система е подложена на хронични претоварвания, могат да проявят психосоматични смущения, силно чувство за страх, за душевна празнота.

За типа вата е необходимо култивирането на търпение, спазването на режим, създаването на атмосфера на емоционална стабилност и любов. Леките йогойски комплекси с релаксация и медитация са особено подходящи за тези хора.

ТИПЪТ ПИТТА

Огнената природа на питта се изразява в честолюбие, целеустременост, но също и избухливост, често без сериозен повод. Огънят придава на този тип сила и затова хората питта обикновено са борбени, лидерски тип, не обичат да се подчиняват. Те се движат през живота си целеустремено, притежават остър аналитичен ум, добра концентрация и ораторска дарба. Склонни са да спазват режим, не обичат да прахосват времето си. Обикновено питта са със среден ръст и пропорционално телосложение. Обмяната на веществата при тях е много добра, обичат да похапват обилно. Силно се потят, лошо понасят жегата. Предпочитат храни със сладък, стипчив и горчив вкус, докато силно солените и кисели храни не им се нравят. Питта са впечатлителни хора и макар да им е присъща уравновесеност и спокойствие,

натовареното и стресиращо всекидневие може да ги извади от равновесие. Питта се гневят лесно, склонни са към агресия и обичат да критикуват другите.

Медитацията и молитвата, любящата семейна среда помагат на питта да се уравни. За тези хора е особено подходящ сатвически начин на живот – вегетарианство и практикуване на йога. В комплексите трябва да се включват и динамични виняси (поредици от пози), за да могат питта да изразходват прекомерната си енергия. Студените билкови отвари с горчив вкус помагат за уравнивяване на питта и същевременно прочистват органите на тази доша – черен дроб, панкреас, далак, тънко черво.

ТИПЪТ КАПХА

В капха преобладават стихииите на водата и земята, които дават на този тип хладнокръвие. Хората с конституция капха са обикновено спокойни, издръжливи и уравновесени. Те са трудолюбиви, но и малко мудни, действат по-бавно, нуждаят се от повече време, за да асимилират новите впечатления, но затова пък имат добра и трайна памет. Уравновесеният тип капха обикновено се радва на добро здраве и има силна съпротивляемост срещу болестите. Телосложението на капха е яко и масивно – често тези хора са набити и широкоплещести, не са редки при тях и проблемите с наднорменото тегло, тъй като имат забавена обмяна, а и са склонни да търсят утеха в яденето. Стремжът им към сигурност може да ги направи и алчни – те трупат пари, собственост, често разглеждат и партньорите си като собственост, като притежание, не го правят обаче с цел да доминират, а да се чувстват сигурни, в безопасност, защитени. Склонни са към депресия.

Полезно за тях е да се насочат към самоусъвършенстване с йога, да си поставят цели и да ги реализират. Да използват емоционалната си енергия, за да се грижат за другите и за себе си. Желателно е да избягват продължителен престой навън във влажно и студено време, тъй като това засилва капха.

ТИПЪТ ВАТА-ПИТТА

Обикновено този тип има грациозно телосложение, подвижен и бърз е, което говори за влиянието на вата. Тези хора са динамични и отзивчиви, ръководени от огнения принцип питта. Имат ярко изразен интелект, обичат да говорят и са дружелюбни. Общо взето са по-издръжливи на психични натоварвания от чистия тип вата, също така са по-търпеливи и стабилни. Имат добро храносмилане, понасят значително по-добре студ, тъй като питта стимулира кръвообращението им.

ТИПЪТ ВАТА-КАПХА

Тези хора са стройни, с плавни движения. Притежават вътрешна стабилност и са като цяло уравновесени. Възможно е да предпочитат стари проверени образци пред нововъведенията. Обикновено са зиморничави.

ТИПЪТ ПИТТА-КАПХА

Хората, спадащи към този тип, са мускулисти и устойчиви, но са склонни към напълняване. Жизнената им енергия изглежда неизчерпаема – в случаи, когато други биха вдигнали ръце, типът питта-капха продължава да се труди и довежда нещата докрай. Тези хора обичат да работят, редовната трудова дейност за тях е като еликсир, тъй като ги изважда от инертността им. Като цяло се радват на добро здраве, тъй като имат правилно храносмилане и големи съпротивителни сили.

ТИПЪТ ВАТА-ПИТТА-КАПХА

Това съчетание е идеално за общото здравословно състояние. За съжаление не са много онези, които се раждат с такова щастливо съчетание на дошите. Всичките три жизнени сили се изразяват в този тип в еднаква степен. Съпротивителните сили на организма са изключително силни. Извеждането от равновесие на този тип конституция може да стане само в екстремни условия.

ОПРЕДЕЛЕТЕ ВАШАТА КОНСТИТУЦИЯ

С помощта на следващите въпросници лесно можете да определите комбинацията на дошите, която преобладава във вас. Обмислете отговорите спокойно и внимателно. Постарайте се да почувствате основната си нагласа, отношението към живота и своя темперамент. Позволете на интуицията си да определи до каква степен предложените твърдения се отнасят именно за вас. Отбележете отговора си със съответната стойност по шестобалната система.

Въпросник вата

1.	Действам бързо.	0 1 2 3 4 5 6
2.	Трудно уча наизуст, а лесно го забравям след това.	0 1 2 3 4 5 6
3.	Притежавам възхитителна пъргавина.	0 1 2 3 4 5 6
4.	Имам слаба фигура и не напълнявам.	0 1 2 3 4 5 6
5.	Бързо усвоявам нови неща.	0 1 2 3 4 5 6
6.	Походката ми е бърза и лека.	0 1 2 3 4 5 6
7.	Трудно вземам решение.	0 1 2 3 4 5 6
8.	Често страдам от запек и метеоризъм.	0 1 2 3 4 5 6
9.	Ръцете и стъпалата ми често са студени.	0 1 2 3 4 5 6
10.	Често се безпокоя и страхувам.	0 1 2 3 4 5 6
11.	Понасям зле студа.	0 1 2 3 4 5 6
12.	Говоря бързо и приятелите ми ме смятат за приказлива.	0 1 2 3 4 5 6
13.	Настроенията ми се променят бързо и реагирам импулсивно.	0 1 2 3 4 5 6

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

