

Йога за Всички

справочник

практики по
йога в София
и страната

БРОЙ 42 | ДЕКЕМВРИ 2014 | ЦЕНА 2,50 ЛВ

пранаяма основен клас

Йога Всеки ден

силата на
17-те секунди

споделено

по пътя към
осъзнатия
живот

на фокус

значението
на мантрата
сваха

пътешествия

пътешествие до
центъра на света

интервю

Свами Витамохананда

ребалансинг
осъзнаване чрез допир

Йога практика

Йога за
физическа
сила
II част





- 2// от редактора
Всеки ден е Коледа
- 4// събитията през декември
- 6// вдъхновения
Смисълът на това да постъпваме правилно
- 8// йога в ежедневието
Силата на 17-те секунди
- 10// начин на живот
Животът е прекрасен, тук и сега!



- 12// светът на йога
Да поздравим изгубеното Слънце
- 14// практически курс пранаяма
Пранаяма: основен клас
- 20// интервю със Свами Витамохананда
Истинската медитация води към трансформация и обновление на личността
- 26// йога у дома
Практика за физическа сила, II част



- 30// на фокус
Значението на мантрата сваха, част от всяка огнена церемония
- 36// преживяно
Подарък от универсалното
- 38// споделено
По пътя към осъзнатия живот
- 42// алтернативни техники
Ребалансинг – осъзнаване чрез допир



- 45// словото на учителите
Отвъд свободата
- 46// аюрведа за всички
Храна за здраве през есента и зимата, II част
- 50// гледна точка
Бъди човек, а не духовен лицемер
- 56// пътешествия
Пътешествие до центъра на света
- 64// жива храна
Крем супа от броколи с кокосово мляко и царевича
- 66// справочник
Къде да практикуваме йога в София и страната

силата на 17-те секунди

Според големия мистик и писател Дийпак Чопра на ден през ума ни преминават около 50 000 мисли. А на следващия ден 49 990 от тях се повтарят. Запитвали ли сте се какво представляват мислите ни всъщност? Те отразяват съдържанието на нашия ум. Ако за известно време решите да наблюдавате своите мисли, ще откриете, че те имат една и съща вибрационна структура. Казано с думи глуми – всяка мисъл привлича към себе си друга, подобна на нея. Така се получава верига от идентични вибрационни честоти.

Мислите сътворяват света около нас, определят начина, по който живеем, събитията, които ни се случват, взаимоотношенията ни с околните

Всички ние неведнъж сме се събуждали сутрин с възновяваща и позитивна мисъл или в трепетно очакване. И като че ли всичко в деня като този се подрежда като с магическа пръчица: случват се от хубави по-хубави неща,

събитията следват и се подреждат с лекота и точно по начина, по който на нас ни харесва. Но ги има и противоположните изживявания, в които сякаш всичко е наопаки. Въртим се в омагьосан кръг и дори когато осъзнаваме, че не харесваме мислите си, не знаем как да променим посоката.

17-СЕКУНДНАТА ТЕХНИКА

Решението за излизане от подобна ситуация се съдържа в 17 секунди. Ако успеете да задържите една приятна мисъл в ума си за това време, друга мисъл със същата позитивна

ПРИМЕРНА ПОСЛЕДОВАТЕЛНОСТ НА ОСНОВНИЯ КЛАС

1) Капалабхати

Продължаваме с дълбокото очистващо упражнение, като достигаме до 3 серии с по 100-150 повторения.

2) Дишане с редуване (Нади шодхана, Анулома вилома)

Започваме с 12 и постепенно увеличаваме до 20 серии. Постигаме и поддържаме ритъм при вдишване, задържане и издишване, като постепенно напредваме от съотношение 1:2:2 до 1:4:2 – издишването е 2 пъти по-дълго от вдишването, задържането е 2 пъти по-дълго от издишването. Увеличаваме времетраенето на вдишването, задържането и издишването. Внимаваме в последователността и интервалите.

Развитата техника в основния клас предполага да достигнем вдишване от 6 сек, задържане от 24 сек и издишване от 12 сек, след което можем да увеличим съответно и до 8, 32 и 16 сек.

3) Шитали или шиткари

Това са леки дихателни практики за охлаждане, подходящи за изпълнение след дишането с редуване, ако при него е генерирана значителна вътрешна топлина. Имат и уравниващо действие.

4) Уджаи (психично дишане)

Подпомага съвместната работа на надите: вдишването е с двете ноздри едновременно, задържането е максимално, издишването е само отляво. Фокусът е върху тихия гърлен звук – това засилва концентрацията навътре и спира мисловния процес.

5) Бхрамари

Дълбоко успокояващо и уравниващо упражнение, подходящо за финал на основния клас.

Балансиращият ефект прави основния клас най-важната част от пранаяма за прилагане във всекидневие. Когато практиките бъдат усвоени добре и хармонията е постигната, показател за което е липсата на физически и психични оплаквания, може да се премине към третия клас или да се продължи с практикуването на втория за поддържане на физическото и психическото здраве.

Практика за физическа сила

II част

Живеем в динамични времена, в които изграждането и поддържането на силно тяло е от първостепенно значение за нашето физическо и психическо здраве и за доброто ни самочувствие. За тази цел е необходимо да имаме функционални и добре развити мускули, които да стабилизират ставите и гръбнака и по този начин да ни предпазват от травми и евентуални ставни проблеми. В йога съществуват много пози, имащи за цел и подпомагащи развиване и поддържане на издръжливост.

Често срещано заблуждение сред йога практикуващите е, че в йога упражненията са само разтягащи и напълно отсъства силовият елемент. Напротив, съществува група силови и силово-балансиращи пози, които реализират една от основните идеи в хатха йога – здраво и силно физическо тяло. Предложеният тук комплекс от асани цели именно това. Той може да се изпълнява самостоятелно или да се включи във всекидневната ви йога практика.



1 **Поза с повдигнат крак.** Застанете прави със събрани стъпала, изправен гръбнак и ръце на кръста. Повдигнете десния крак с изправено коляно, така че да застане успоредно на пода или на удобна за вас височина. Първоначално задържайте по няколко секунди и постепенно увеличавайте времето до 30 сек. Отпуснете и изпълнете с левия крак. Когато задържате, беграта и долната част на корема са стезнати, а стъпалото на опорния крак натиска пода. За по-добър баланс може да фокусирате погледа в точка пред себе си.

Позата укрепва беграта и развива концентрацията и умението за равновесие.

Значението на мантрата сваха, част от всяка огнена церемония

Всеки, който е участвал в огнена церемония (хаван), е чувал как в заключителната част на напева водещият излива в огъня масло или мляко и изрича мантрата сваха. Нормално е да си зададем въпроса какво означава понятието сваха, откъде идва и какво е предназначението му

Амантрака крия на сяат – така предписват свещените текстове, иначе казано: „Нито един ритуал не бива да се извършва без изпълнението на мантра.“ Звуковете, думите и фразите, използвани ритуално, винаги са играели изключително важна роля в култовата и религиозна практика на всяка цивилизация, но в индийската те се отличават с уникална устойчивост и значимост. Ведическите ритуали се трансформират радикално – растението бог Сома е заменено от други субстанции;

животинската жертва се замества с растителна; сложните публични ритуали се опростяват до степен, в която нямат нищо общо с изначалната си форма. Единствено мантрата в продължение на три хилядолетия се съхранява като неотменна част от култовата и религиозната практика на Индия.

Мантрата е най-същественният елемент, както във ведическата яджна, така и в съвременната хиндуистка пуджа, затова тя се счита за „пълната връв“, охраняваща духовните ►

ребалансинг

осъзнаване чрез допир

Ребалансингът е съчетание от масажни и телесни техники от различни школи. Подходът възниква в Индия през 80-те години на XX век и е адаптиран за съвременния човек с динамичен начин на живот. Основният фокус е върху постигане на баланс между напрежението и отпускането, което е видно и от името му – в превод *ре-балансинг* означава „възвръщане на баланса“.

СЪЩНОСТ НА МЕТОДА

Ребалансингът е дълбинен тъканен масаж, при който се използва натиск върху определени места по тялото. Включва освобождаващи техники, разпускане на ставите, енергийна и дихателна работа, насочени към премахване на причините за напрежението. Доказано е, че 80% от проблемите на физическо ниво са с психосоматичен произход и са следствие от потиснати преживявания, неизжи-



ПЮРЕ ОТ ЯБЪЛКИ

5 изчистени от сърцевината
и обелени едри ябълки
2 с.л. пчелен мед
1/3 ч.л. смлян кардамон
1/3 ч.л. смляно индийско орехче
10 капки розова вода / няколко
листенца маслодайна роза
щипка шафран

Всички продукти се пасират в
блендер до получаване на гладка
смес. Пюрето се консумира ведна-
га след приготвяне – бавно и най-
рано час след основното хранене.



БАДЕМОВ МАРЦИПАН

1 ч.ч. сурови бадеми
течен пчелен мед
есенция горчив бадем

Бадемите се накисват за през
нощта и се обелват на сутринта.
Така подготвени се смесват с 1-2
капки от есенцията и се смилат в
блендер. Към тях се прибавя на
малки порции медът до получа-
ване на твърдо тесто. Ако разпо-
лагате с втвърден мед, ще трябва
повече да размесвате сместа.

СЛАДКИШ ОТ СЛАДКИ КАРТОФИ С ФУРМИ И БАДЕМОВ МАРЦИПАН

1 ч.ч. пюре от сладки картофи
1/2 ч.ч. пюре от обелени и
с извадени костилки фурми
1/2 ч.ч. бадемов марципан
кокосови стърготини за украса

Пюрето от варените сладки карто-
фи се смесва с пюрето от фурми и
се разделя на четири части.
На дъното на две прозрачни чаши
или дълбоки купички се поставя
1 част пюре, по средата – полови-
ната от бадемовия марципан, и
накрая се покрива с остана-
лото пюре. Украсява се
с кокосови стърготини
или се поставя парче
обелен бадем.