

Йога за Всички

справочник

практики по
йога в София
и страната

БРОЙ 38 | ЮЛИ-АВГУСТ 2014 | ЦЕНА 2,50 ЛВ

пет основни
грешки на
начинаещите
в йога

осъзнаване

тревожните
особености
на масовата
козметика

санньяса
отречение
от егото

йога у дома

практика
за сила

философия

природата на ума

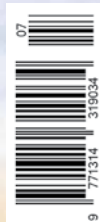
лятно хранене
да се заредим с чиста
енергия и жизненост

себепознание

хигиена на общуване
с другите и себе си

интервю

Лорна Грийн



животът е игра на карти

Съдържание

брой 38, юли-август 2014, година IV

Тазгодишната суха и мъглива зима ме върна към спомените ми за дълбоките преспи, които затрупваха съседната улица, стръмна и без настилка. С другите деца от махалата дружно я превръщахме в пързалка, която оставаше там за няколко месеца. Някак си туширах носталгията по пухкавия сняг с очаквания за лятото. То, както по всичко личи, също е не по-малко вироглаво – вместо с петровденски жеги ни поздрави със септемврийски хлад и дъжд. Кой знае какво още ни е приготвило... Природата ни напомня, че във време на динамични трансформации по-важно от всякога е да останем осъзнати, за да активираме вродения си инстинкт за адаптация.

Десислава ел Хаким



Йога за Всички

главен редактор Десислава ел Хаким

редактор Елена Щерева

автори в броя Vita Rama, Борислав Николов, Елена Михайлова, Елка Орманова, Живко Стоилов, Жоро Христов, Иван Великов, Кростос Павлу, Любомир Керанов, Людмила Кирилова, Милена, Найлин Нуньес, Нимаи Дас, Татяна Ташева, Чандраканти Даси

коректор Илка Чечова

фотография на корицата 123rf

имидж банка 123rf

дизайн и предпечат gataurban.com



чети на iPad

издава СОФИЯ НЮЗ ЕООД
София, ул. Хан Аспарух 52, ап. 3
реклама 0888 230 772
абонамент 02 981 3361
разпространение 02 981 3361
e-mail spisanie.yoga@gmail.com
уеб spisanieyoga.com
онлайн www.biblio.bg

2. събитията през юли и август

8. какво ново у нас

10. от мястото на събитието
Мирабай Сейба в България

12. йога в ежедневието
Хигиена на общуването

14. аюрведа за всички
Някои смущаващи черти на конвенционалната козметика

18. йога за начинаещи
Пет типични грешки на новациите в йога

22. интервю с Лорна Грийн
Животът е твърде кратък, за да бъдем сериозни

26. йога у дома
Йога практика за развиване на сила, I част

32. айенгар йога
Запазване на симетрията на Тадасана в Триконасана

34. на фокус
Животът е игра на карти!

40. адвайта веданта
Санньяса – отречение от егото

44. будистка тантра йога
Природата на ума, част I

48. интегрална йога
Посланието на цветята, част II

53. вдъхновения
Изкуството да уловим идея

54. пътешествия
Моята индийска приказка

58. светът около нас
Тайнството на цветовете

60. споделено
Пътешествие към Слънцето: Вриндаван

64. хранене
За жизненост и здраве през лятото

66. словото на учителите
Йогийско готвене

68. справочник
Къде да практикуваме йога в София и страната



Хигиена на общуването

Колкото повече вървим по пътя си, толкова повече разбираме, че той е уникален по своята същност. Ту минава през красиви гори и поляни, ту се губи по скалисти и неотпъкани пътечки, ту се изкачва стръмно нагоре, за да се спусне в следващия миг с лекота надолу. Понякога пътят е прав, друг път криволичи. Може да крачим сами, или да настигнем някого и да вървим заедно известно време. Но едно е винаги сигурно:

Ти си този, който избира Пътя. Този, който решава в коя посока да поеме. Този, който избира гали и с кого да споделя своите намерения, време и енергия

Вървейки по своя път, ние променяме себе си,

грешка втора

СРАВНЯВАШ СЕ С ДРУГИТЕ УЧЕНИЦИ

В часовете по йога човек се среща с голямо разнообразие от хора с различни физически и емоционални възможности. По време на практиката, без да си даваш сметка, е възможно да сравняваш своята стойка с тази на хората около теб, изпълняващи същата поза. По този начин губиш фокуса и можеш да загубиш баланс, дори да се нараниш.

решението: Йога е лично пътуване. Часовете по йога са твоето време с теб самия, време да се отпуснеш и да спреш да мислиш за проблемите от ежедневието. Ще си дадеш сметка, че в някои дни тялото е по-гъвкаво и можеш лесно да достигнеш пръстите на краката си, като се навеждаш напред, докато друг път гърбът ти е вдървен и не можеш да овладееш позата. Всеки човек е уникален и затова практикуване-

то на йога е различно и индивидуално преживяване. Следвай гръха си, осъзнавай всяко движение и си представи, че в класа сте само ти и твоят учител. Така ще намалиш вероятността да се сравняваш с другите и ще оползотвориш времето за практика.

грешка трета

НЕ СЛУШАШ СВОЕТО ТЯЛО

Това е следствие от предишната грешка – сравняваме се с другите и искаме да изпълним поза с ниво на сложност, което не отговаря на възможностите ни в конкретния момент. Ако не се съобразяваш с тялото си, в края на практиката ще си изтощен/а и на следващия ден ще се събудиш с болки в мускулите и ставите, без желание да отидеш отново на йога.

решението: Следвай собствения си ритъм. Всяка поза има различни варианти на изпълнение, така че във всеки момент можеш да избе-

реш този, който съответства на физическото ти състояние. Ако една асана, включително и времето, в което трябва да останеш в нея, те изморява, излез от нея и се отпусни в Шавасана, в която можеш да си починеш. Бъди осъзнат/а за тялото си във всеки момент и се вслушвай в него. Когато чувстваш, че можеш да направиш повече, действай, а когато ти е необходимо по-малко, не се насилвай.

грешка четвърта

ПРИКЛЮЧВАШ ЧАСА ПО ЙОГА БЕЗ РЕЛАКСАЦИЯ В КРАЯ НА ПРАКТИКАТА

Повечето часове по йога завършват с релаксация, в която тялото се отпуска в Шавасана за 15-20 минути. Някои от практикуващите бързат за следващите ангажменти от дневната си програма и си тръгват преди релаксацията.

решението: Организирай времето си така, че да останеш до края на

Йога практика за развиване на сила, I част

Всички знаем, че мускулите съставят една голяма част от нашето тяло и че всяко движение се случва благодарение на тях. За да се движим свободно и да се чувстваме добре, е важно да поддържаме добър мускулен тонус. За целта трябва да се стремим към две основни мускулни качества – гъвкавост и сила, както и към запазване на баланса между тях. Именно поради тази причина в йога има много асани, които целят укрепване на мускулите, както и изграждане и поддържане на тяхната сила.

Една често срещана грешка в йога практиката е неприктуване на силови асани и упражняване единствено на разтягащи мускулите пози. Това обикновено е следствие от широко разпространеното схващане, че йога е система за развиване на гъвкавостта. В резултат на това се нарушава балансът между сила и гъвкавост на мускулите и те стават слаби, което е предпоставка за

проблеми със ставите, болки в гърба, коленете и т.н. За да се избегне подобна ситуация, трябва да се включат достатъчно на брой силови асани, които да изградят и поддържат добро ниво на мускулна сила.

Силовите асани поддържат добро ниво на сила на мускулите на цялото тяло, като от гледна точка на функционалността акцентът е върху базовите мускулни групи. Това са мускулите на корема, гърба и краката, както и тези в центъра на тялото

Изхождайки от тази гледна точка, както и от дългогодишната ми практика на преподавател, ви представям осем основни асани за развиване и поддържане на сила на базовите мускулни групи. Те могат да се добавят към всекидневната йога програма или да се изпълняват самостоятелно. Ако изпълнявате само тях, е добре да направите кратка замявка преди това – например раздвижване на ставите с кръгови движения, както и кратка релаксация след приключване на практиката. Желая ви успех!



четирите ашрама

Санньяса – отречение от егото

„...Нека не желае смъртта, нито пък живота.
Нека краката му търсят пречистени места,
нека пие пречистена вода, нека говори думи чисти,
нека да извършва действия, пречистени от разума.

Нека търпеливо да понася острите езици на хората,
нека не наранява никои, нека не си създава неприятел,
разчитайки на своето тленно тяло.

Нека не отвърща на гнева с гняв, нека благославя,
когато го кълнат, нека не произнася думи на
неистина, разхвърляни през седемте врати.

Въздържайки се от сетивни наслаждения,
с Аза си за единствен свой приятел,
нека той се скита с цел една – освобождение...”



ЗЕЛЕНИ ПРЪСТИ

*Има хора със зелени пръсти –
градините им избухват,
на капризите на времето
те крепко устояват.
Дори когато почвата е бедна,
а въздухът студен,
под пръстите зелени
луковици никнат и виреят –
не се поддават на неприятеля,
повелящ другите цветя,
и растат със сили чудотворни.
Тях ги болест не застига
и вредител не мори –
сякаш пази ги омаята
на някое вълшебство.
Защо ли е така?
Защо едните вежат,
а другите растат?
Цветята имат чувства,
да, наистина долавят,
ако има обич в докосването
на дланта.*

(неизвестен автор)

Посланията на цветята, част II

Винтегралната йога едни от основните моменти са стихването на умствената активност и „пробиването на воала“ между външната и вътрешната ни личност. В резултат на това, нареченото от Шри Ауробинго психическо същество излиза на преден план и поема водачеството над ума, жизнената природа и тялото. Психическото същество е проекция на гушата, на Божествената искра в нас. То се развива от живот в живот и расте чрез натрупания опит, докато се превърне в съзнателно и достатъчно изявено същество. Психическото внася в природата на човека духовна светлина, покой, чистота, знание и сила; жажда за единение с Божественото.

В природата има зачатък на психическо присъствие и то е особено изявено при цветята. Затова при тях се наблюдава такова съвършенство и многообразие на форма,



тайнството на цветовете

Както знаем от физиката, човек възприема различните по дължина светлинни лъчи като цветове. Всеки цвят носи вибрациите на съответната светлинна вълна, които от своя страна влияят върху човешките чувства, емоции и психика

Белият цвят носи чувството за лекота, фееричност и чистота. Облечен като греха, той предразполага към лек, откровен и неангажиращ разговор. Използван за цвят на стените в жилище или офис, създава стерилна обстановка, без емоции и творческа атмосфера. В този случай е възможно поставянето на цветни елементи в помещението.

Жълтото е с вибрация на възбуда, особено когато цветът е наситен. Желателно е за грехи да се използват неговите

по-маслени нюанси или да се комбинира с груги цветове. Жълтият цвят също така концентрира вниманието. Детските изграчки с наситен жълт цвят подтикват децата към действие. Но ярко жълтите стени на помещение създават дисбаланс на кръвно налягане, психика и емоции.

Оранжевото провокира чувство за динамизъм и топлина. Оранжевата греха поддържа тонуса и активността на човека, но ако е преобладаващ цвят в помещение, може да доведе и до