

# Йога за Всички

справочник

практики по  
йога в София  
и страната

БРОЙ 40 | ОКТОМВРИ 2014 | ЦЕНА 2,50 ЛВ

школи на йога

акро йога

аюрведа

как да овладеем  
гнева и питта

въведение в  
пранаяма

споделено

виняса флоу йога  
двигателят на  
промяната

интервю

д-р Б.Р. Шарма

йога практика

йога за  
интуиция и  
мъдрост

себепознание

семейството  
и семейните  
взаимодействия  
в холотропния  
процес

на фокус

защо йога е  
особено важна  
в училищата



9 771314 319034 10



10

2// от редактора

**Знанието дава смирение**

4// събитията през октомври

8// йога в ежедневието

**Глината в твоите ръце**

10// школи на йога

**Акро йога**

14// споделено

**Виняса флоу йога – двигателят на промяната**

18// интервю с д-р Б.Р. Шарма

**Осъзнаем ли действията си,  
ще решим и проблемите си**

22// практически курс пранаяма

**Въведение в пранаяма**

26// гледна точка

**Постелката за йога има значение**

28// йога у дома

**Йога за интуиция и мъдрост**

32// на фокус

**Йога в училищата**

40// индология

**Деванагари – град на безсмъртните**

44// себепознание

**Семейството и семейните взаимодействия  
в холотропния процес**

50// аюрведа за всички

**Диагноза гняв**

54// притчите на изтока

**Създаването на Сарасвати**

57// словото на учителите

**Бхагавад Гита Мала**

58// пътешествия

**Земя сред облаците**

58// жива храна

**Кокосово кърп с нахут и ориз**

67// справочник

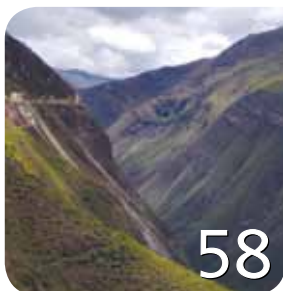
**Къде да практикуваме йога в София и страната**



18



32



58



От съчетанието от духовната мъдрост на йога, динамичната сила на акробатиката и любящата доброта на тайландския масаж се формира уникално нова практика, която култивира доверие, връзка, игра, общност, работа в екип, комуникация, взаимна подкрепа, висша и любяща доброта. Терминът *акро йога* етимологично произлиза от гръцкия корен *акрос* със значение „висш, висок“ и санскритската дума *йога* – „съюз“. Посредством тази комбинация се образуват невероятни физически форми, появят се емоционални и духовни

трансформации. В акро йога класовете може да участва всеки, който е готов да общува, да дава и да получава. Тук няма възрастови ограничения.

Терапевтичният аспект се проявява чрез силата на тежестта. Когато изпълняваме движения с главата надолу, отпуснати върху ръцете и краката на партньора, в тялото ни се променя

естеството на циркулацията на лимфата и кръвта

Релаксацията в състояние на „полет“ раздвижва и освобождава гръбначния стълб – нашия основен енергиен канал. След практика по акро йога се чувстваме по-силни и по-млади – премахнати са вътрешните блокажи, възстановена е нормалната циркулация на прана, подобрени са жизнените процеси.

Практиката по акро йога започва със загряващи асани, които всеки изпълнява самостоятелно, след което ▶



Д-р Б.Р. Шарма е директор на колежа за йога и културен синтезис, асоцииран с института „Кайвалядж-хама“ в Лонавля, Индия. Работил е 15 години като директор и 14 години като научен сътрудник към философско-литературната катедра на института. Съавтор и редактор е на 10 книги, като „Йога коша“, „Йога конкорданс“ и др. Прави изследвания върху „Хатха йога прадипика“, „Шива самхита“, „Васищха самхита“ и др. Публикувал е повече от 40 научни статии. Участвал е в редица международни и национални научни конференции и симпозиуми, изнася лекции и води семинари в различни части на света. Има 25-годишен опит в преподаването на традиционни йога текстове, ръководи студенти в магистърската и докторската програма в Университета в Пуна. Магистър е по санскрит и има докторска степен по бхакти литература и манускриптология. Д-р Шарма бе почетен участник в провеля се в края на 2013 г. международен йога конгрес в София, по време на който бе любезен да отговори на въпроси, поставени от представител на редакцията.

## Осъзнаем ли действията си, ще решим и проблемите си

### Кой е г-р Шарма?

Когато бях на девет, срещнах своя духовен учител Шамбхави Натх – погвижник от линията на Горакнатх, т.е. от Натх традицията, в която и аз бях посветен. Той ме окуражи да работя в областта на йога, и това правя вече повече 30 години. Това е моят път и същност. Изградих своя поглед върху живота в съответствие с индийските свещени писания.

### Кой е най-големият урок, който сте научили от вашия гуру?

Един ден седяхме с него въкъщи, а отгоре наг беседката бяха накацали птици и вдигаха невъобразим шум. Аз плеснах с ръце и ги прогоних. Тогава учителят ми каза: „Ти си мислиш, че това

е твоят дом, но птиците смятат, че е техният! В това се състои разликата в мисленето.“ След тази случка целият ми поглед върху живота се промени.

### Какво е основното, на което ви учеше учителят?

Обучаваше ме главно в разбирането и прилагането в живота на философията на Веданта. Обичаше да казва: „Тази градина принадлежи на Бог. Всяка частичка от Вселената представя Бога“. В началото ми даде физически упражнения от хатха йога, а впоследствие и някои медитативни техники като *трапак*. Концентрирах се за дълго върху голям огън, започнах да практикувам и медитация. По-късно ►



Във време, в което делникът рядко ни оставя възможност да си поемем дъх, съзнателната промяна в начина, по който дишаме, трансформира дълбоко нас самите. Чрез осъзнато дишане осигуряваме достъп на жизнената енергия до всяка клетка на тялото. Резултатите са не само подобряване на физическото състояние, но и успокояване на ума, отпускане на дълго събираните вътрешни напрежения и разширяване на съзнанието

**С**илата на дихателните упражнения е позната от хилядолетия. В стълбичата на раджа йога пранаяма е междинно звено между заниманията с тялото и заниманията с ума, мостът между външното и вътрешното. Дишането е автоматичен телесен процес и в същото време представлява работа с фините енергии. Да се намесим в неговия ход означава да наложим во-

лята на мисълта си върху инстинкта и по този начин да натрупаме вътрешна сила. Работата с тялото в йога чрез изпълнението на асаните в повечето случаи е недостатъчна, защото вътрешните проблеми на хората в съвременното общество са прекалено голям товар, за да бъде преодолян единствено чрез външни средства. В същото време мисленето на днешния човек е своеобразно бунуше от емоции и навлизането в него направо с медитативни практики може да се окаже взривоопасно. Пранаяма е достъпна за всеки практика, която, приложена дисциплинирано и последователно, развързва един по един възлите на вътрешните напрежения, без да създава опасности.

**Целебната сила на пранаяма е призната и използвана от западната психотерапия вече десетилетия наред.** Често обаче тя губи своят преобразяващ ефект, тъй като отделни техники от нея са заимствани поотделно, прилагат се без необходимата последователност и в груг контекст. Затова е изключително важно да бъдем напътствани и наблюдавани от опитен учител при овладяването им или поне при първоначалния опит с пранаяма практиките. Самите дихателни упражнения не са сложни и при необходимост всеки може самостоятелно ▶

в изпълнението на по-сложни асани. Подхождат осъзнато и с чист ум към практиката.

### **НА КАКВА ВЪЗРАСТ Е ХУБАВО ДЕЦАТА ДА ЗАПОЧНАТ ДА ПРАКТИКУВАТ ЙОГА**

И училищните ръководства, и родителите, все още се колебаят по отношение на този въпрос. По принцип децата над 6-годишна възраст са физически готови и способни да практикуват йога асани. Вярно е, че и тези на 5 години биха могли да изпълняват някои упражнения, но трябва да се развият още малко, за да започнат чисто формално да се занимават с йога.

От една страна, статичните пози в йога не са подходящи за малки деца, а от друга – прекалено динамичната практика бързо ги изморява. Действително те са много гъвкави и пластични, но не бива да се експериментира с тези им качества

Мускулите им все още не са достатъчно развити и силни и занимания от 25-35 мин може да се окажат изтощителни. Важно правило е нищо да не се налага със сила – нека децата

сами да пробват, да се включват в изпълнението на асаните. Прекалената дисциплинираност не бива да се прилага на толкова ранен етап.

### **КОИ АСАНИ МОГАТ ДА БЪДАТ ПРЕПОДАВАНИ В УЧИЛИЩЕ**

За съжаление асортиментът на много от учителите, които преподават йога на деца и ученици, е ограничен до няколко прости пози и упражнения. Обикновено това са: Пагмасана (поза Лотос), Матсясана (поза Риба), Дханурасана (поза Лък), Бхуджангасана (поза Кобра), Ширшасана (Стойка на глава), Сарвангасана (поза Свещ), Халасана (поза Рало) и още няколко дргуи. Не е редно преподавателят да се ограничава в определен брой асани, след като децата са възприемчиви и могат да усвоят спокойно около 30-40 асани в рамките на една година, в случай че имат йога занимания веднъж седмично.

### **СТАТИЧНИ ИЛИ ДИНАМИЧНИ АСАНИ СА ПОДХОДЯЩИ ЗА ДЕЦА**

Ако на децата се показват само статични асани, те лесно ще загубят интерес и ще се разсейват по време на практиката. Необходимо е учителят внимателно да подбере по-леки и неподвижни пози в съчетание с динамични и енергични такива. Движенията укрепват мускулатурата, активират ставите и заздравяват тялото, като го подготвят за изпълнението на по-трудни упражнения. Динамиката

дума, но с различно ударение (брахман), се разбира като човек, познаващ същността на свещеното слово.

Изучаването на санскрит и неговата „огърлица от срички“ е изучаване на същността на свещеното слово. Буквите в деванагари сами по себе си изпълняват ролята на мантра. Те са своеобразни печати на духа, чрез които човек превръща света в свое притежание и се свързва с Абсолюта

Санскритските букви са майките (матрика) на вътрешното ни Аз. Жизнената енергия в човека често е представяна като поток от всички санскритски букви и звукове. А рецитирането им е от

най-значимите духовни практика в мантра йога, защото оказва огромен ефект върху дремещата в нас, свита на кълбо сила Кундалини.

### **МАНТРА ПУРУША КАТО ЛЕЧЕБНА ПРАКТИКА**

Освен подпомагащи контрола върху ума, сричките от деванагари се използват за лечение на финото праническо тяло, което според доктрината на тантра е част от всеки човек. Така например 16-те гласни в деванагари съответстват на ключови марма точки, разположени по главата, 25-те съгласни – на основните връзки на ръцете и краката и петте области на корема, полугласните (яа, ра, ла, ва) заедно със съскащите звуци (са, ша, кша) отговарят за тъканите и основните конституенти на тялото като кости, нервна и дихателна система. Пълната мантрическа промивка на праническото тяло се нарича *мантра пуруша* и е уникален метод за „освещаване“ на всяка част от човешката анатомия. Практиката се осъществява с рецитиране на цялата

азбука, като се започне от звука „а“, отговарящ за върха на главата и продължим през всяка следваща зона по тялото, докато стигнем последната буква „кша“, която отговаря за нервната система на ума. Там, където чувстваме физическа болка или слабост, се препоръчват по-продължителни повторения. Например ако имаме проблем с очите, за които отговарят кратката и дълга гласна „и“, е добре да повторим поне десет пъти мантрата *им* за дясното око и *иим* за лявото, или *ом им намах*, *ом иим намах*.

Не на последно място мантра пуруша и рецитирането на звукове от деванагари може да се използва, докато правим асани. С това допълнително насочваме вниманието си върху конкретната област и засилваме лечебния ефект от практиката. ●

Очаквайте продължение за мистичното значение на буквите от деванагари в следващите статии от рубриката.

## ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ ЗА ОВЛАДЯВАНЕ НА ПИТТА ДОША

- Изключване от менюто на: месо, пиле, риба, сланина, мас, яйца, желатин и продукти, които ги съдържат.
- Да се избягват: стар мед, банани, вишни, праскови, грейпфрут, домати, патладжани, спанак, картофи, лук, чесън, ряпа, репички и гъби.
- Намаляване на употребата на горещи, пържени, ферментирани, кисели, пикантни и люти храни, особено от веригите за бързо хранене.
- Ограничаване приема на: алкохол, кафе, черен чай, цигари, безалкохолни газирани напитки (особено тези с кофеин и други възбуждащи вещества), шоколад, захарни и шоколадови изделия с бяла захар, маргарин, кашкавал, саламурено сирене и сусамово олио.

### Препоръчват се:

- млечни храни – прясно сирене, домашна извара;
- заместители на бялата захар – нерафинирана захар, кленов сироп, пресен мед;
- покълнали семена;
- семена и ядки – ко-

кос, слънчогледово семе, авокадо;

- зелени градински подправки;
- подправки – кардамон, куркума, мента, кимион, фенел, резене, кориандр, асафетида;
- зеленчуци – сладки картофи (батати), чушки, млечна царевича, пресен грах, тиква, тиквички, броколи, аспержи, зелен боб, бамя, зеленолистни зеленчуци. Хубаво е да се приемат сурови, готвени на пара или задушени с гхи.

Желателно е да се консумира проста, свежа, домашно приготвена, успокояваща храна и хладни, пресни и негазирани напитки

## ПРЕПОРЪКИ ЗА ОБЩИЯ НАЧИН НА ЖИВОТ

- Да се ограничи излагането на силна слънчева светлина и топлина.
- Да се избягват интензивни емоции и изгарящи чувства, екстремни преживявания и други, силно възбуждащи питта доша състояния.

● В Кали юга, епохата, в която живеем, особено полезна е джапа медитацията – повтаряне на мантри с броеница от 108 мъниста, изработени от свещеното дърво туласи (тулси).

● Пранаяма и юга асани, които понижават питта доша: Ситхали пранаяма, Поздрав към Луната (Чандра намазкара), Камила (Ущтрасана), Кобра (Бхуджангасана), Кравешко лице (Гомукхасана), Лодка (Наукасана). Да се избягват: Поздрав към Слънцето (Суря намазкара), Стойка на глава (Ширшасана) и обрънати пози.

● Масажи на ходилата с рициново или кокосово масло преди сън, а на главата – с масло брингарадж. Може да се постави капка сандалово масло на третото око, на гърлената чакра, на сърдечната чакра, на свивките на лактите и на вътрешната страна на китките.

● Нанасяне на гхи в ноздрите, като се използва върхът на малкия пръст, за да достигне маслото максимално навътре, а после силно се смръква. Един път на ден е достатъчно.