

Йога за Всички

справочник

практики по
йога в София
и страната

БРОЙ 41 | НОЕМВРИ 2014 | ЦЕНА 2,50 ЛВ

аюрведа

храна за здраве
през есента и
зимата

по пътя

още един ден,
още един урок

интервю

Атмарам

пранаяма
встъпителен клас

пътешествия

на гости на някои
от племенните
общности в
Индия

йога практика

**регулиране
на високо
кръвно**

себепознание

характеристики
на позитивния
човек

**ролята на
асаните
в йога**

на фокус

**мирът - пътят
към вътрешния
покой и тишина**

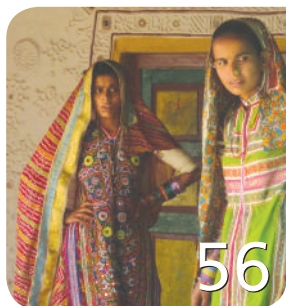




- 2// от редактора
И замириша на печени чушки
- 4// събитията през ноември
- 6// вдъхновения
Нека силата на оптимизма да бъде с нас
- 8// йога в ежедневието
Ново начало чрез йога
- 10// моята история
Моят един месец в ашрама



- 12// основи на йога
Асаните в йога практиката
- 16// практически курс пранаяма
Встъпителен клас в пранаяма
- 22// интервю с Атмарам
Когато медитираме редовно, започваме да избираме за какво и колко да мислим
- 26// йога у дома
Практика за регулиране на високо кръвно налягане
- 32// на фокус
Мирът е тишина



- 38// йога в училищата
Последователност от асани, подходящи за деца
- 40// будистка тантра йога
Природата на ума, II част
- 44// себепознание
Позитивни прозрения
- 47// словото на учителите
Санскритско-български речник



- 48// аюрведа за всички
Храна за здраве през есента и зимата, I част
- 52// по пътя
Още един ден, още един урок
- 56// пътешествия
Заплеменени
- 64// жива храна
Енергийни топчета
- 66// справочник
Къде да практикуваме йога в София и страната

Свами Сатянанда Сарасвати (1923-2009 г.) е ученик на Свами Шивананда, който го посвещава в традицията Дашнами саняса през 1947 г. През 1956 г. учредява Международното йога движение, а през 1963 г. – Бихарската школа по йога. Остава наг 80 книги за йога, мантра и духовния живот



Много от асаните в йога носят имена на животни и отразяват техните движения. Чрез наблюдение ришите разбрали как животните живеят в хармония със заобикалящата ги среда и със собствените си тела. Открили чрез личен опит какви са въздействията на всяка отделна поза и как чрез нея може да бъде стимулирана или регулирана хормоналната секреция. Например имитирайки питомен или див заек в Шашанкасана, можем да повлияваме на притока на адреналин, който задейства механизма „бий се или бягай“.

ЙОГА АСАНИ И ПРАНА

Прана, жизнената енергия, която съответства на ки, или чи, в китайската медицина, прониква през цялото тяло и следва модели на протичане, наречени *нади*, отговорни за поддържането на всички клетъчни дейности. Сковаността в тялото се дължи на блокирана

прана и на последващо натрупване на токсини. Когато праната започне да протича, токсините се отстраняват от системата, което гарантира здравето на цялото тяло. Когато тялото се оздравява, пози, които са изглеждали невъзможни, стават лесни за изпълнение, а движенията стават устойчиви и грациозни. Когато количеството на праната се увеличи значително, тялото само заема определени пози, а изпълнението на асани, мугри и техники от пранаяма става спонтанно.

ЙОГА АСАНИ И КУНДАЛИНИ

Крайната цел на йога е пробуждането на Кундалини шакти, еволюционната енергия в човека. Практикуването на асани стимулира чакрите, като разпределя създадената енергия из цялото тяло. Около 35 асани са насочени конкретно към тази цел: Чакрасана за Манипура чакра; Сарвангасана за Вишуддхи; Ширшасана за

Сахасрара и т.н. Останалите асани регулират и прочистват надите, като способстват за провеждането на прана през цялото тяло.

Основната цел на хатха йога е да създаде баланс между взаимодействащите си дейности и процеси на праничните и умствените сили

Когато това бъде постигнато, възникналите импулси призовават към пробуждане на сушумна нади, централния канал в гръбнака, през който енергията на Кундалини се издига до Сахасрара чакра, като по този начин просветляват висшите центрове на човешкото съзнание. Следователно хатха йога не само укрепва тялото и подобрява здравето, но активира и пробужда висшите центрове, които отговарят за ►

ПРИМЕРНА ПОСЛЕДОВАТЕЛНОСТ НА ВСТЪПИТЕЛНИТЕ ЗАНИМАНИЯ

1) Дълбоко коремно дишане

На по-късен етап се заменя от пълно йогойско дишане.

2) Дишане с редуване

Вдишването и издишването с последователна смяна на ноздрите е известно като *Нади шодхана* или *Анулома вилома*. Практиката се въвежда в първи диск и е основна за следващия клас.

3) Капалабхати

От 3 серии с по 20-30 повторения постепенно броят се увеличава до 60-100, като се ускорява и темпото. Възстановявайте нормалното дишане с кратка почивка между повторенията. Можете да започнете с кратки интервали на задържане на въздуха между сериите.

Препоръчително е всяка практика да започва с комплекса Суря намаскара (Поздрав към Слънцето) за общо раздвижване на енергията в праничните канали и да завършва задължително с поне 3-5 мин релаксация в Шавасана. Правете го всеки ден, за препоръчване сутрин.

Цялото занимание отнема около 40 мин.

Встъпителният клас ни води към усвояване и на същественото за йога умение за самонаблюдение. Всяка трудност, всяко нежелание и разсейване са индикатор за съществуващи проблеми и за необходимостта да положим съзнателно усилие за тяхното преодоляване.

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА УПРАЖНЕНИЯТА ОТ ВСТЪПИТЕЛНИЯ КЛАС

Изцяло зависи от моментното състояние на белите дробове и на праничните канали на практикуващия. Най-общо важи правилото, че преминаването към следваща фаза трябва да е само след като всички упражнения от предходната практика са добре усвоени и се изпълняват без каквито и да било затруднения поне няколко месеца. Една разумна програма за напълно начинаещи примерно би включвала една година встъпителна и две години основна пранаяма практика, изпълнявани всеки ден, преди да се премине към класа за напреднали.

Практика за регулиране на високо кръвно налягане

Емоционалните и психични фактори играят важна роля в работата на сърцето. Страхът и силните въздействия се регистрират в мозъка и оттам се изпращат импулси към контролора на автономната нервна система – хипоталамуса. Той отговаря за редица функции, свързани с терморегулацията, съня, апетита, жаждата, чувството за умора, за връзката между нервната и ендокринната система, контролира телесната температура, поемането на храна и метаболизма. Високото кръвно налягане е резултат от акумулирани впечатления, мисли, страхове, спомени, идеи, знания, складирани и стаени надълбоко в нашия ум.

Чрез релаксиране на тялото и ума йога позволява на кръвоносните съдове да се отпуснат, снабдявайки тъканите с кръв, кислород и хранителни вещества. Това се случва чрез повишаване на потока на прана и така се подпомага процесът на обновяване и подмладяване на клетките.

Проблемите, свързани с нарушена циркулация на кръв, могат да бъдат:

- на умствено ниво – конкретен модел на мислене;
- на енергийно ниво – нарушение в енергийния поток;
- на физическо ниво – недостатъчно сън, пушене, неправилен хранителен режим, заседнал начин на живот, наслед-

ствени здравословни проблеми и напреднала възраст. Но в крайна сметка умът играе основна роля във функционирането на тялото.

ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕМ

Легнете неподвижно на пода и заемете Шавасана. Нека ръцете са на 15 см встрани от тялото с длани, обърнати нагоре. Стъпалата са раздалечени на ширината на раменете, лицето сочи нагоре и е в една линия с гръбначния стълб. Затворете очи и се отпуснете. Наблюдавайте дъха и се отпуснете все повече и повече с всяко вдишване и издишване. Опитайте се да усетите как кръвта се движи в кръвоносните съдове, подхранвайки тъканите и клетките.



Без тишина не е възможно да се постигне състояние на умиротвореност. Затова тези, които го търсят, се стремят към тишина, при която нищо не отвлича вниманието. За да намери подобен вид душевно спокойствие, човек отива в гората или високо в планината, на тихи места, където успява да се свърже със своето вътрешно същество. Само когато е обгърнат от тишината, той може да чуе вътрешния си глас. Обратното също е вярно – без да се вслуша във вътрешния си глас, човек не може да открие тишината. След като веднъж успее да го чуе, той автоматично достига до състояние на душевен мир и покой. И вече не търси тишината отвън. Именно тогава заживяваме в истински покой, защото сме движещи от вътрешния си глас. Успеем ли да доловим потока на умиротворението, което идва отвътре, ще разберем какво означава истински духовен живот. Когато се намираме в състояние на душевна чистота и покой, вътрешният глас идва от свръхдушата.

Душата няма нужда от движение. Ние всъщност не сме активни, а просто обикаляме света в търсене на тишина. В момен-

та, в който започнем да навлизаме в себе си, се озоваваме в пространството на вътрешния покой

Общуваме с вътрешния си глас и ставаме недосегаеми за външния свят. Това важи при всякакви обстоятелства – дори и сто човека да говорят и вършат нещо около вас, вие може да запазите състоянието на покой, но за да стигнете дотам, са необходими условия, при които да погледнете и навлезете вътре в себе си. Има два подхода за да осъществим тази връзка: единият е насочен към външния свят, а другият е насочен навътре. Погледнете хората наоколо – те са толкова погълнати от външните дейности, че нехаят за вътрешния си свят. Не искат да осъзнаят себе си, не търсят покой, нито тишина. Интересуват ги сетивните гразнители и стимули, доброволно приемат всичко, което би отклонило вниманието им от вътрешната тишина, където е истинското обиталище на душата.

КРАСОТАТА НА ПОКОЯ СЕ РАЗКРИВА, КОГАТО ЧОВЕК РАЗВИЕ СВОЕТО ОСЪЗНАВАНЕ ЗА ВЪТРЕШНИЯ СВЯТ.

И ако не сте целеустремени, то вие не сте се фиксирали върху вътрешния свят. Тогава всичко ще може да ►



Най-лесно беше да се обърна към тълковния речник – той винаги има готов отговор за всеки въпрос. Според него *позитивен* означава „положителен, истински, основан на реално съществуващи факти“. И още – „действителен, абсолютен, категоричен, несъмнен, неоспорим, точен, одобрителен, утвърдителен, уверен, сигурен“. Нищо от това не ми пасна. Колкото повече четях, толкова повече тези думи се превръщаха в етикети на обществото.

В ТЪРСЕНЕ НА ОТГОВОРИТЕ

Според идеите на позитивната психотерапия *позитум* означава „цялостност – това, което е налично и съществува“, и включва в себе си отрицателните моменти (минуса) и тяхната функция (плюса) в психичния живот. Така погледнато, позитивен означава цялостен. Според хуманизма като течение в психологията

цялостният човек е самоактуализиращият се човек, който търси разгръщане на личността си. За него може да се каже, че е позитивен, тъй като е мотивиран за растеж, за удовлетворяване на потребностите си, фокусиран е върху реалността и е автономен. Освен това е автентичен – истински, вярващ в личните си убеждения, отстояващ ценностите си, не е лицемерен, не манипулира, не заблуждава.

ОТПРАВНАТА ТОЧКА Е ТУК И СЕГА

Carpe diem е популярен израз на латински от поема на Хораций със значение „грабни момента“, „живей днес“. Макар и на „мъртъв“ език, казаното носи толкова силен заряд. Може би да си позитивен, означава именно да уловиш мига – онзи единствен миг, частичка от тази цялостност. Моментът, в който човек се самоопределя и поставя началото на своето призвание; в който

търси смисъл, прави индивидуален избор и е изпълнен с оптимизъм. Може би, може би... Но всичко, казано дотук, е теория и чужди открития. А аз искам да преживея отговора на въпроса.

ЗАТВАРЯМ ОЧИ И СИ ПРЕДСТАВЯМ ДУМАТА „ПОЗИТИВЕН“

Именно, опитвам се да си я представя. Да я видя как изглежда, колко е голяма, от какво е направена, на какво мирише, как звучи. Да я почувствам отвътре. Да оставя тялото си да реагира, когато произнасям „п-о-з-и-т-и-в-е-н“. Много е голяма, бих казала, че е дори безгранична тази дума, защото съдържа всичко мое. Направена е от сила и любов, мирише на чистота, звучи като тишина.

ДА СИ ПОЗИТИВЕН, Е ХУБАВО НЕЩО, И МНОГО ЛИЧНО

Ако се е родило и съществува в мен, значи, че е само мое. Щом е нещо мое, значи ►



заплемени

Днес малко хора свързват Индия с племенните общности и дори не по-дозират, че те са изиграли голяма роля във формирането на индийската култура такава, каквата я познаваме, с всичките богатства, литературни и архитектурни достижения и философски прозрения. В индийската конституция са регистрирани 645 отделни племена, съставляващи 8,3%, или 84 милиона, от цялото едномилардно индийско население. Разликата в числеността на племената е драстична. Някои като гондите са колкото населението на България, а от други – като чаимал на Андаманските острови, са останали едва 18 души. Обобщеното название, под което са известни, е адиваси – изначални, дребни хора.

През 2013 г. имаме възможността да посетим няколко удивителни и коренно различни етноса, за които ще ви разкажем накратко