

Йога за Всички

справочник

Къде се преподава
йога в София
и страната

БРОЙ 1 | ФЕВРУАРИ 2013 | ЦЕНА 2 ЛВ

Храната и
състоянието на
тялото и духа

Анахата чакра
– реката на
емоциите

Интервю със
свами Сазикалпа
Сарасвати

Аскетът
в Индия

Корекции на
пространството
с янтри

Просветление
и лудост в Гоа

Йога практика
за болки в гърба



Това е откъс от списанието.

**Цялото списание може да
намерите в Библио.бг**

www.biblio.bg



Съдържание

брой 1 (23), година III

Не сме се виждали цели два месеца!
През това време гойде новата година,
Слънцето започна новия си цикъл, а дядо
Мраз ни донесе нова пъстроцветна премя-
на и някои промени в цялостното оформ-
ление. Мъдреците ни учат да приемаме
всяка промяна с благодарност – независимо
дали сърцето ни прелива от щастие, или
се къса от болка от настъпилите обрати.
Защото всяка промяна е за наше добро –
колкото и да не ни се вярва понякога.
Не губете вяра в гумите на мъдреците,
те са затова – да ни напътстват.
Десислава ел Хаким



Йога за Всички

главен редактор **Десислава ел Хаким**
автори в броя **Анна Павлова, Веселин Михайлов,**
Георги Христов, Кристос Павлу, Любомир
Розенщайн, Мокша, Николай Янков, Слави Славов,
Теменуза Стайкова, Стефания Димитрова,
Чандраканти Дасу
коректор **Илка Чечова**
фотография на корицата **Георги Христов**
дизайн и предпечат **gataurban.com**

издава **София нюз ЕООД**
София 1000, ул. Хан Аспарух 41, ап.1
реклама **0888 230 772**
абонамент и разпространение **02 980 6047**
e-mail **spisanie.yoga@gmail.com**
уеб **spisaniyoga.com** онлайн **www.biblio.bg**

споделено	4
Преподавателят по йога – водач към свободата или създател на поредната зависимост	
основи на йога	8
Йога като начин за себerealизация	
айенгар йога	10
Влиянието на обърнатите асани върху системите в човешкия организъм	
интервю със свами Савикалпа	14
С нада йога хармонизираме същността си на различни нива	
йога практика	18
Практика за болки в гърба	
психология на чакрите	24
Анахата – реката на емоциите	
тема на броя	28
Връзката между храната и състоянието на тялото и духа	
светът на йога	34
Аскетът в Индия	
аюрведа за всички	36
Корекции на заобикалящото ни пространство според Васту	
дизайн на човека	40
Слънчевият цикъл – начало и край	
пътешествия	42
Лудост и просветление в Гоа	
притчието на изтока	48
За смириенето	
словото на учителите	50
Асана, пранаяма, мудра, бандха	
справочник	52
Къде да практикуваме йога	

Преподавателят по йога – водач към свободата или създател на поредната зависимост

Независимо от избраната методика, учителите по йога като цяло се стремят да накарат учениците си да се чувстват добре по време на часовете. Като резултат от подобно отношение, неусетно практикуващите се привързват към подхода на учителите си и това ги прави неспособни да приемат нищо различно, ново и непознато. Това от една страна им дава сигурност и стабилност, но от друга почти изцяло спира възможността им да разширяват кръгозора си и да се адаптират към непрестанно променящата се свят. А какво е йога, ако не подобряване на адаптивността?

Открай време учителите по йога е бил харизматична личност, наситена с мистицизъм и осъзнатост. Често той е поставял на недостижим пиедестал, високо над нашето собствено ниво. Това натоварва личността на учителя с много очаквания и в същото време я обуславя как да изглежда в очите на обществото и на собствените му ученици. Ако нивото на осъзнаване на учителя не е достатъчно високо, той лесно може да се повлияе от отношението на учениците си и да се възприеме като специално същество, превъзхождащо другите. За да поддържа тази илюзия, той неусетно привързва към себе си собствените си ученици, като похранва представите им

за илюзорния си образ. Този модел се наблюдава и при много майки, които правят собствените си деца, осъзнато или не, зависими във всеки един миг от тях.

Независимо гали преподаваме йога, или възпитаваме дете, ние имаме една основна отговорност и тя е да изградим увереност, да дадем самостоятелност на учениците или детето си. Ако искаме да бъдем истински полезни като учители и родители, би трябвало да се стремим да научим учениците и децата си сами да ходят и да се справят с живота, вместо да ги привързваме към нашата личност. На подобно твърдение много родители и преподаватели биха отвърна-

Влиянието на објурнатите асани врху отделните системи в човешкиот организъм

В поредица от статии ќе представя некои асани така, както се преподгават и практикуват според Ајенгар њога. За начало избрах објурнатите асани поради важноста им във всяка една њога практика, тяхното положително въздействие врху нашето тяло, когато се изпълняват правилно, както и отрицателниот им ефект при неправилно изпълнение. Преди да пристъпим към детали, касаещи отделните пози, бих желал да објурна внимание на въздействието на објурнатите асани врху различните системи в човешкото тяло.

СРДЕЧНО-СЪДОВА СИСТЕМА

Крвоносната система при обикновения човек

се характеризира с намалена динамика. Изпълнението на објурнатите асани:

■ Осигурява приток на свежа крв до частите на тялото, като по този начин поддржа виталноста на клетките.

■ Подобрва притока на артериална (богата на кислород) крв към мозъка, без увеличение в налягането.

■ Осигурява условия, при които се повишава количеството крв, което срцето изпомпва – без повишаване на пулса или крвното налягане.

■ Поддржа еластичноста на крвоносните съдове.


■ Осигурява „почивка“ на лимфната и венозна системи на краката от силата на земното притегляне. Това

преговртява появата на разширени вени, а хората с това заболяване наблюдават значително подобрене. Разпространена препоръка е краката да се подпират на стена или да се поставят врху възглавници, но това не осигурява необходимата инверсия, тъй като за постигане на желаниот положителен ефект цялото тяло следва да заеме објурната позиция.

■ Натискът на коремните органи по своеобразен начин масажира срцето и срдечниот мускул се поддржа в добро здраве.

КОРЕМНИ ОРГАНИ

■ При објурнатите пози коремните органи се разместват и се получава своеобразен масаж, който премахва меха-



Звукът е вибрация,
която не винаги може
да бъде чута от
човека. Отделните
звучи ни влияят по
различен начин и
ако ги използваме
осъзнато, може да
излекуваме телата си

С нада йога хармонизираме същността си на различни нива

Свами Савикалпа Сарасвати е родена в Сърбия, но живее в Сатянандашрам, Гърция. Над 20 години преподава йога по системата на Сатянанда, като специализира в областта на нада и мантра йога. Завършила е музикалното училище в Белград и разгръща своя потенциал под ръководството на свами Шивамурти Сарасвати. Свами Савикалпа Сарасвати е завладяващ лектор, който на достъпен език изнася лекции и води семинари в различни страни. В края на януари по покана на „Йога Видя“ студио, София, тя проведе двудневен семинар на тема „Как вибрацията ни влияе на различните нива“

снимка: Владислав Симеонов

Какво е нада йога?

Нада означава звук, а йога – съюз, единство. Нада йога е практика, която използва порогените от звука вибрации за установяване на вътрешно равновесие и баланс, на дълбоко медитативно състояние и достигане висшите нива на ума.

Този клон на йога се основава на теорията, че всичко във Вселената е вибрация, породена от звука, от движението. Някои от звуците можем да чуем на физическо ниво, а други не. Всеки орган и всяка клетка в нашето тяло също имат своя собствена вибрация. Дори когато мислим, ние създаваме определени вибрации. Древните книги в различните култури посочват звука

като първоизточник на живота. „В началото бе Словото; и Словото бе у Бога; и Словото бе Бог“ се казва в Библията. Чрез нада йога можем да открием и най-фините нива на вибрация, да усетим техния ефект върху физическото тяло, ума и по-специално, върху енергийното тяло. Крайният резултат от тези техники е осъзнаване за нада – персоналният звук, звука на Себе, на битието.

Какво включва един обичаен клас по нада йога?

Класът по нада йога е комбинация от различни йога практики – асани (физически пози), пранаяма (дихателни техники, които се използват за събуждане на жизнена- ▶

Практика за болки в гърба

Много хора избират йога като профилактика за преодоляване на сковаността и болките в гърба. Най-честите причини за тези оплаквания са:

- неправилна стойка;
- продължителна работа пред компютър без промяна на позата;
- обездвижване;
- травми;
- излагане на течение – например, от силна струя на климатик;
- неправилно навеждане;
- физически натоварвания;
- бременност.

На първо място обаче е негативното влияние на стреса. Съчетаването на леки физически движения за разтягане на мускулите, укрепването на коремната и гръбната мускулатура, релаксацията помагат да се справим с болките в гърба.

Поддържането на подвижността на гръбнака, изграждането на сила и гъвкавост са предпоставки да избегнем сериозни кризи, както и да се преодолеят болки вследствие на ишиас, дископатия, дискова херния. Целта е да

изградим добра мускулна опора, която да предпазва гръбначните прешлени.

Всички практики от комплекса се изпълняват максимум до 10 повторения в синхрон с дъха, без напрежение и физическо усилие – според възможностите на тялото. Осъзнаването е в движението, подвижността или сковаността на тялото, усещането за комфорт или дискомфорт. Използва се 90 процента от капацитета на мускулното усилие. По време на отпускането, докато осъзнаваме ефекта от всяка практика, съзнателно освобождаваме с гръха болката, напрежението, сковаността и неудобството.

Представеният комплекс е само малка част от всички йога практики за гърба. Показаните асани много добре се съчетават и допълват с крокодилската серия упражнения на махариши свами Дев Мурти. За да има резултат, необходимо е практиката да се изпълнява ежедневно, тъй като ефектът идва с постоянство и упоритост.

Анахата чакра – реката на емоциите



Анахата чакра се намира от вътрешната страна на гръбначния стълб, точно зад центъра на гръдния кош. Въпреки че е известна като сърдечния център, под това не трябва да се разбира биологичното сърце, а пространството на сърцето, свързано с усещането за универсална, неограничена, безусловна любов, и с пробуждането на вдъхновението, което превръща човека в творец.

Анахата, сърдечната чакра, е енергийният център на чувствата и следващата стъпка, която отдалечава човека от животинското съществуване. Манипура носи осъзнаване на действието, а Анахата прибавя енергийния заряд на емоциите. В животинския свят всяко действие се подчинява на автоматизираната програма на инстинктите. При хората тази програма също е жива, но благодарение на емоциите, човек може да се отдалечи от нея. Нашите чувства са причината да правим избори, които не съвпадат с програмираното от природата поведение; те са допълнителен стимул на нашето движение, който може

да усилва дадения от природата механизъм да реагираме или пък да ни поведе в джунглата. Затова емоциите са извор на енергия, която надминава по сила дори най-първичната енергия на инстинктите. Например, ако инстинктът ни казва да бягаме от някаква опасност, емоциите дават силата да я посрещнем лице в лице – дори ако това значи да не оцелеем физически, както много герои са го показвали.

Анахата е генераторът на емоциите. Ако чакрата е в заспалото си, тамастично състояние, човек няма чувства и не може да изпитва емоционална свързаност. Подобни хора са не просто студени, те са напълно

Връзката между храната и състоянието на тялото и духа



|| Слави Славов следва 20-годишната семейна традиция в натуропатията, природосъобразния живот и лечебното хранене на лечебен център Vita Mores. Основател на лечебната система Vita Mores е диетолога Георги Славов, ученик и дългогодишен сътрудник на Лидия Ковачева, www.vitamores.com

Време е човек да започне да си дава сметка за последствията от храната, която консумира, водата която пие, въздуха който диша.

Всичко, каквото ядем, влияе на физическото и умственото ни тяло. Да не говорим за ефекта върху съзнанието ни от това, което четем, гледаме по телевизията, учим в училищата и университетите

Липсата на правилно хранене е сериозен проблем през последните години, застрашаващ с множество болести голяма част от световното население. Всеки от нас си пожелава здраве, но малцина правят нещо по въпроса. Природосъобразното хранене с естествени продукти, чистотата на средата около нас и регулираният начин на живот са основните фактори за пълноценно здраве. Но за да го достигнем, трябва да пречистим и корена на всичките проблеми – нашето обусловено съзнание. Сетивата, ума, интелигентността и душата трябва да работят в хармония.

Човешкият организъм е претърпан с всякакви видове отрови. Когато храната, която ядем, не е смяна, тя се превръща в токсини, които задръстват системите и стават предвестник на болести. В стомашно-чревния тракт, който е считан за причина за нашето здраве и болести, човек има от 2 до 10 kg загниваща фекална маса. Цялата вътрешна среда на организма е блокирана от токсини, шлаки и паразити, които от своя страна блокират зрубите и фините канали на тялото. Този блокаж пречи на храната да достигне до тъканите и клетките и спира отпадъчните продукти от това да бъдат изхвърлени. Протеините на месото, млечните продукти, зърнените храни и яйцата са разяждащи за лигавицата ►

Корекции на заобикалящото ни пространство според Васту

За корекция на неправилноориентирани и усвоени пространства Васту препоръчва употребата на различни янтри (на санскрит янтра буквално означава машина) – енергиен еквивалент на проявените сили, управляващи Вселената. Янтрите са специфични графични изображения на мантрите на Върховния разум, полубоговете, основните планети и т.н. Вибрациите на звуците, от които са съставени мантрите, подреждат фината и груба материя в настоящите форми на различните янтри. Така трансцендентният звук на мантрите е причина за създаването, подреждането и взаимодействието на материалните

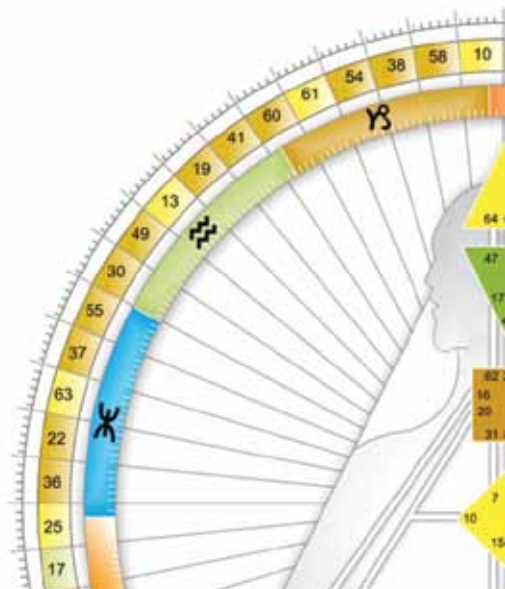
частици; той е многоизмерен енергиен тунел към духовния свят. Според Веданта философията, най-могъщият начин за опериране с материята е чрез фините вибрации на санскритските мантри. Така например, възпяването на Махамантра унищожава кармата и позволява на живото същество в човешка форма много по-лесно да се занимава с духовна практика.

Васту съветва поборът и инсталирането на янтрите, особено когато има много и сериозни проблеми в усвояването на пространството за пребиваване, да се прави от специалист.



Защитна Нрисимха янтра

Представя бог Вишну във формата му на полув-получовек, който защитава своите предани. Янтрата предпазва от всякакви видове негативни влияния. Постава се над главния вход, над вратите на стаите, в превозните средства и т.н. мантра: **ом хрим кшраум уграм вирам маха-вишнумявалантам сарватомукхам нрисимхам бхишанам бхадрам мритъор мритюм намами ахам**



Слънчевият цикъл – начало и край

Според дизайна на човека важно е не кога започва или свършва календарната година, а кога завършва старият цикъл на Слънцето и започва новият. През 2013 г. това се случва на 21 януари

Следвайки Григорианския календар, приет на 4 октомври 1582 г. по времето на папа Григорий XIII, сме възприели, че края на годината настъпва на 31 декември и от 1 януари започва новата. Григорианският календар е слънчев – той е зависим от периода на завъртане на Земята около Слънцето за около 365,2422 дни. Тъй като човешката природа е базирана на цикличността, ние естествено следваме календарните дни, основани на слънчевия цикъл. Интересното е, че самият цикъл не завършва с официалния край на календарната година.

Колелото или Мандалата в дизайна на човека е дребен инструмент за измерване на движението на планетите и Слънцето. Ако Земята се разглежда в центъра на кръг от 360 градуса, може точно да се определят елементите, които ни въздействат. Външният кръг на мандалата е разделен на 64 полета, които са свързани с дребната „Книга на промените“ – Идзин. Числата от 1 до 64 се наричат хексаграми и всяка една представлява архетип на определена информация. Хексаграмите в дизайна на човека се наричат портали и са подредени по определена поредност в кръга. Слънцето преминава през всички за един цикъл, като началната хексаграма е 41-ва, а последната – 60-та. Новият цикъл за 2013 г. започва на 21 януари, когато Слънцето навлиза в портал 41.

Тук слънцето целува
нежно кожата,
вятърът гали косите,
водната шир те поема
в меките си презръдки
и всичко остава
някъде далече назад...

Гоа е различен от същинска Индия – вероятно защото остава португалска колония чак до 1960 г. Няма да е прекалено да се каже, че е легендарно място – най-вече за хипитата, феновете на транс музиката и LSD маниаците. Ако търсите спокойствие и чистота, диви плажове и типичната курортна атмосфера, то вашата посока е Южна Гоа и плажа Агонда. Северът е

по-различен. Тук се намира едно от най-лудите места, което съм виждал – селцето Арамбол. От едната му страна е безкрайната плажна ивица, а от другата са причудливи скали с формата на дворец. Покрай скалите е нареден живописен пазар, чиито сергии са като по чудо закрепени на камънаците. Оттук минава пътят, по който се стига до сладко езеро с лечебна, жълта като

слънцето, кал. Малки къщурки и ресторантчета са наредени плътно по цялото протежение на плажа, ухилени индийци и още по-засмени чужденци на мотори бръмчат из всички посоки.

Луд реалити сериал тече през цялото време в тази своеобразна комуна, събрала свежи агенти без ангажираност към изискванията на модерната цивилизация. Повечето от хората се

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

