

Йога за Всички

справочник

практики по
Йога в София
и страната

БРОЙ 43 | ФЕВРУАРИ 2015 | ЦЕНА 3 ЛВ

кундалини йога
светлина върху ученieto

пеещите купи
тибетска звукова магия

прошката
път към любовта

пранаяма
за напреднали



Йога у дома

**практика за
заземяване**

**Йога в полза на
съвременната жена**





2// от редактора
Поискай и ще ти дадат
3// обратна връзка
Анкета „да се запознаем“
6// събитията през февруари
8// вдъхновения
За живота и вярата

10// йога в ежедневието
Силата да простим

12// коментар
И аз съм човек, и аз правя грешки

14// себепознание
Оптимистите живеят по-дълго и по-добре

18// практически курс пранаяма
Пранаяма: клас за напреднали

24// интервю с Александър Хосмо
Медитацията е ключът към тибетската астрология

30// йога у дома
Практика за стимулиране на елемента Земя

34// на фокус
Йога в полза на съвременната жена

42// преподавателят споделя
Време за игра

46// школи на йога
Светлина върху кундалини йога

52// пътешествия
Няма нищо „случайно“

60// гледна точка
Проявите на неведението

64// аюрведа за всички
Ама - причината за всички болести

68// аура диагностика
Природата на човешката аура

70// светът около нас
Тибетските пеещи купи

73// словото на учителите
Емоционалната интелигентност

74// справочник
Къде да практикуваме йога в София и страната





ОПТИМИСТИТЕ ЖИВЕЯТ ПО-ДЪЛГО И ПО-ДОБРЕ

Въпреки многобройните съвети за това как да постигнем успехи във всяка област чрез позитивно мислене, понякога животът ни поднася такива изпитания, че е трудно да запазим оптимизма си. Какво казва науката по въпроса и възможно ли е да спечелим пари, да установим хармонични взаимоотношения, да се излекуваме, благодарение на положителната си нагласа

ПРИМЕРНА ПОСЛЕДОВАТЕЛНОСТ НА КЛАСА ЗА НАПРЕДНАЛИ

- 1) Напредналата практика започва с капалабхати (без да се прилагат бандхи) и завършва с бхастрика пранаяма.
- 2) Дишането с редуване продължава. Не е необходимо удължаване на продължителността на развитата от основния клас техника, задържането се осъществява с прилагане на трите бандхи.
- 3) Позицията на езика при изпълнението на бандхите е или кхечари мудра в олекотен вариант (извит и прилепен назад и нагоре към небцето, доколкото е възможно), или плътно прилепен нагоре към края на небцето точно по основата на зъбите. Това се отнася за всички упражнения с бандхи.
- 4) Слънчевото дишане – суря бхеда, е допълнителен активатор на вътрешния огън, необходим за събуждане на Кундалини. Вдишвайте само през дясната ноздра, задържайте с бандхи.
- 5) Бхастрика се въвежда съвсем постепенно – от 3 пъти по 10 повторения, докато се стигне до 3-5 пъти по 30-50 повторения. Задържането между тях се увеличава до минута-минута и половина с прилагане на бандхите. Не е необходимо вдишването и издишването да са до максималния капацитет на дробовете. Важно е да се спазват ритъмът и равномерността на мускулното усилие при вдишване и издишване – за разлика от капалабхати тук имаме съзнателна мускулна работа и при вдишване. Позицията на тялото трябва да е стабилна и изправена. Явления като треперене на гръбначния стълб или цялото тяло, движения на тялото в различни посоки, усещания за топлина, иглички или тръпки по продължение на гръбнака и в главата са обикновено индикация, че процесът е започнал и протича правилно. При съмнения непременно прекратете практиката и се обърнете към опитен учител! Никога не практикувайте бхастрика при физически или психични проблеми!

Напредналата пранаяма е силно енергийна практика и трябва да завърши с мантри, йога нидра или дълбока релаксация, за да се намести новопридобитата енергия и да се предотвратят блокажи.



Йога в полза на съвременната жена



Съвременната жена съчетава в себе си различни роли – готвач, шофьор, домакиня, съпруга, майка, мениджър и пр. Тя е тази, която върти къщата, осигурява морална подкрепа на съпруга и децата си, помага на по-възрастните членове на фамилията. От нея се очаква да е винаги на разположение, но нуждите ѝ често биват напълно пренебрегвани, което е източник на стрес, преумора и напрежение. За да е активна и в състояние да реализира потенциала си, жената на XXI век е необходимо да полага грижи за своето физическо и психическо здраве. А това предполага тя да е наясно с всичко, което може да ѝ се случи, и най-вече – с това как да се справи с него



Около кундалини йога витае ореол от мистериозност и страхопочитание. Всъщност нейната практика, теория и философия съчетават всички елементи от йога и ускоряват процеса на себепознание. Неслучайно е наречена йога на осъзнаването. Тя е всеобхватна наука, със средствата на която човек работи за достигане на пълния потенциал, загаден за настоящото му прераждане. Развива се като система вследствие на практическо познание – изпробване на различни техники и наблюдаване на ефекта им.

Първият, чрез който кундалини йога достига Запада, е Йоги Бхаджан, наричан за по-кратко Йоги Джи. Когато е на 16, неговият учител го напътства с думите: „Използвай всички тези техники, когато станеш на 40.“ Йоги Бхаджан отива в Америка през 1968 г., където попада в общество с ниско ниво

на съзнание, завладяно от наивността. Спомняйки си думите на своя учител, той получава прозрение, че само кундалини йога може да насочи душите, търсещи промяна в съзнанието.

СЪСТАВНИ ЕЛЕМЕНТИ НА КРИИТЕ В

кундалини йога
В продължение на 35 години Йоги Бхаджан разгръща кундалини йога чрез автентични физически и умствени занимания, съчетани по формата на крии.

Крия е съзнателно действие, комбинация от упражнения с определен ритъм и ритъм, което води до предсказуем процес. Криите в кундалини йога са съставени от дишане, асана, фокус и концен-

трация на ума, мудра, мантра и медитация

Дъхът е връзката ни със Съзателя. Прана, жизнената енергия, която дъхът носи, има свойството да отива там, където е фокусиран умът. Използването на мугри насочва енергийния поток към съответните мозъчни центрове. Мантра-та е звукова вълна и настройва мисловните вълни, а произнасянето ѝ влияе върху мозъка заради допира на езика до точки на небцето. Характерно за асана-та е, че предизвиква напрежение, което е необходимо за постигане на конкретен физиологичен и психологичен резултат. Тя подготвя тялото за понасяне и интегриране на енергия от по-високи нива. Приоритет е гъвкавостта на гръбначния стълб, по който се движи енергията Кундалини, а не изпълнението на сложни йогойски пози.

ПОПУЛЯРНИ ПСЕВДОДУХОВНИ ПРОФИЛИ

ВСИЧКО МИ Е ЯСНО

Ако се завъртите из „духовните среди“ в България или по света, несъмнено ще се натъкнете на хора, на които „всичко им е ясно“. Те не спират да повтарят колко са духовни, колко лекции и семинари са посетили. Въпреки че са обзети от вселенска любов, ще ги чуete да обвиняват другите, че са обсебени от мисълта за пари и че нищо не разбират. А те витаят в необятното пространство на Духа, изчели са езотеричната литература до последната буква, достигнали са до необикновени прозрения и сега са призвани да поучават околните, като ги потискат и ги гледат с пренебрежение.

Ако се опитате да прекъснете такъв човек и да му противоречите, или не дай си Боже да се пошегувате с него, бъдете готови да чуete за себе си от различни места, че сте един заблуден човек, който нищо не разбира и говори само глупости, докато други гледат сериозно на нещата и живеят в света на вечните добродетели и духовното развитие.

ОСТАВИ МЕ ДА СТРАДАМ

Има още един вид прекрасни при-

ятели, които се чувстват зле, боледуват, нямат енергия, самотни са и търсят помощ от другите. Обаче когато се опиташ да споделиш своя опит за това как е възможно да се излезе от тези модели, срещаш невиджан отпор. Обвиняват те, че говориш фантазмагории, че учените казват друго. Лекарите са им подписали доживотна присъда в затвора на болестите и те нямат време за нищо освен да работят и да страдат. Искат хапче, което да ги оправи веднага, и изобщо не искат да чуват за медитация, освобождение от токсините, позитивно мислене, а за капак отиват и правят на две стотинки сервитьорката в заведението само защото момичето ги забавя с две минути.

НАД ВСИЧКО И ВСИЧКИ

Нека не забравяме и другите другарчета, които пък живеят за медитациите. Общуват с ангели и висши енергии, а нямат пари да си купят хляб. Съществуването им е низ от неприятности и объркани взаимоотношения, но иначе са общували с Крион, Сен Жермен и Майка Тереза в една медитация, в минали животи са пикали в една дупка с Буда и са шмъркали прана с Петър Дънов.



ХАРАКТЕРНИ СИМПТОМИ ЗА НАТРУПВАНЕ НА АМА В ТЯЛОТО

Повечето от хората в днешно време водят заседнал начин живот и имат неправилни хранителни навици. Тези неосъзнати и пренебрегвани фактори често, макар и не веднага, водят до образуването на ама – нееднородна субстанция, пряко следствие от натрупването и ферментацията на несмяна хранителна маса. Ако сме осъзнати за симптомите на тялото си, лесно ще открием промените, които ни подсказват за случващите се нередности. Натрупването на ама е най-ранният стадий на поява на заболяване, който може да бъде регистриран само с методите на аюрведа.

Индикатори за натрупването на ама са:

- слабост, сънливост;
- загуба на апетит;
- инертност, апатия;
- раздразнителност, депресия;
- болки на различни места от тялото, лека температура;
- тежест в стомаха след хранене;
- желание за сън веднага след хранене;
- запек, слuz в изпражненията;
- подуване на стомаха, газове;
- обложен език, лош дъх;
- загуба на блясък в очите;
- загуба на свежестта на кожата;
- обилно изпотяване със силна и неприятна миризма.