

Йога за Всички

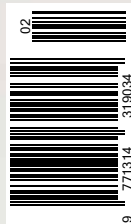
Йога у дома

практика
за начало
на деня

БРОЙ 53 | ФЕВРУАРИ 2016 | ЦЕНА 3 ЛВ

аюрведа за всички

аюрведичен
еликсир за
трите
доши



на фокус

ПЪТЯТ НА ЙОГА:
оформянето на
днешната йога

паралелни реалности в Сибир • инбаунд йога
интервю с д-р Чандхран и д-р Кумар, Бангалор
добротата • щастието да се храним заедно

Съдържание

брой 53, февруари 2016, година VI

2// ОТ РЕДАКТОРА
Назад във времето

4// СЪБИТИЯТА ПРЕЗ ФЕВРУАРИ

6// КАКВО Е ЙОГА ЗА ТЕБ

8// ВДЪХНОВЕНИЕ
Постефектът на едно свято място

10// ЙОГА В ЕЖЕДНЕВИЕТО
Влюби се лудо в себе си

12// НАЧИН НА ЖИВОТ
Щастието да се храним заедно

16// ЙОГА И ПСИХОЛОГИЯ
Дълбокото вътрешно преживяване
и свободата

22// ИНТЕРВЮ С Д-Р ЧАНДХРАН
И Д-Р КУМАР
Принципите на аюрведа
са универсални и могат да
се приложат по целия свят

на фокус

**ПЪТЯТ НА ЙОГА:
Оформянето на
йога, каквато
я познаваме
в наши дни**
стр. 32

28// АЮРВЕДА ЗА ВСИЧКИ
Кхичри – аюрведичен еликсир
за трите доши

44// ЙОГА У ДОМА
Практика за начало на деня

48// ШКОЛИ НА ЙОГА
Инбаунд йога: пътуване към себе си

52// ГЛЕДНА ТОЧКА
Да прегърнеш отново себе си

56// СЕБЕПОЗНАНИЕ
Добротата: святост или невежество

60// ПЪТЕШЕСТВИЯ
Паралелните реалности на Сибир

68// МОЯТА ИСТОРИЯ
Йога ми показва, че животът
е красив в простотата си

81// СПРАВОЧНИК



АЛТЕРНАТИВА

71// Въведение в рефлексологията
76// Подготовка за новия живот

Светът на йога е свят на дълбоко вътрешно преживяване и именно копнежът да стигнем до него и да го изживеем е същинският двигател на всяко човешко съществуване

Животът ни като хора е преминаване по стълбицата, която води все по-навътре, все по-близо към дълбокото вътрешно преживяване. Изкачването по нея започва с телесни усещания, като удоволствие, глад, студ, болка. За преобладаващата част от населението светът се заключава в неговото материално проявление и еволюцията приключва тук – заложената у всеки сила да стигне до крайната цел бива разпиляна и потушена. Малки частици от нея се пренасочват към материалното разширяване с илюзията, че повече удоволствия, повече насищане, повече имане, повече сигурност и по-малко болка са в състояние да удовлетворят вродената жажда да стигнем до същността си.

СЛЕДВАЩОТО СЪПАЛО СА ЕМОЦИИТЕ, ВЪТРЕШНИТЕ ПРЕЖИВЯВАНИЯ, СВЪРЗАНИ СЪС ЗАОБИКАЯЩИЯ НИ СВЯТ И ПОРОДЕНИ ОТ НЕГО. Те могат да са ужас, страх, тревога, както и емоционална привързаност,

надежда, любов; жажда за власт, контрол и надмощие, но заедно с това и стремеж да помогнем на другите, да споделим и да подкрепим. Тази сфера не е непосредствено материална – тя е вътрешна, а не външна – и затова мнозина приемат, че именно това е зоната на човешкото осъществяване. Като вземем предвид, че емоциите са с противоположни полюси, ако успеем да заглушим отрицателните и поставим ударение върху положителните, навярно ще изглежда, че така сме извървели пътя на вътрешното си израстване. Освен че е илюзия, подобно разбиране е опасно: нереализираните емоции са най-големият консуматор на жизнена енергия. Те изсмукват потенциала ни да продължим еволюцията си като човешки същества. Оставайки в полето на чувствата, човек не може сам да ги овладее и макар привидно да е насочил течението им в „правилната“ посока, гостатъчна е някаква малка промяна отвън и необузданият емоционален водовъртеж се отприщва.



Науката аюрведа е основана на схващането, че всичко във Вселената, предмет или живо същество, е изградено от петте елемента. Трите комбинации между тях се наричат доша.



БАТА

етер и въздух



ПИТТА

огън и вода



КАПХА

земя и вода

това предполага предварително да се подготвят телата на майката и бащата. Когато техните организми са в балансирано състояние, можем да очакваме детето да се роди с подобна характеристика. Всеки притежава специфична природа и логически погледнато, никой не се ражда в пълен баланс на три-доша. Човек може да приеме телесната си конституция, да я опознае и да се съобразява с промените в заобикалящата го среда. Това предполага да се придържа към режим, който да не позволява влиянието на преобладаващата доша да се задълбочава, защото това го отдалечава от постигането на баланса, за който говорим, и го прави податлив към заболявания, свързани с доминантната доша. Начинът на хранене е ключов фактор. Както „храната“, която приемаме с ума си, влияе на психическото

и емоционалното ни състояние, така и материалната храна, която поглъщаме, е от жизненоважно значение за физическото ни благодеяние.

Кои са най-общите принципи на хранене, валидни и за трите типа, които биха ни осигурили баланс на три-доша?

Ако имате предвид определени принципи за постигане на баланс отведнъж, в определена възраст и за определено време, то такива няма. Затова е редно да осъзнаем как да се променяме в синхрон с непрекъснато трансформиращата се среда и така да запазим или съответно да постигнем хармонията. Това само по себе си означава да се балансира три-доша. Например при млади хора, сутрин или през деня, особено през пролетта, често се наблюдава преобладава-

КХИЧРИ

аюрведичен еликсир за трите доши



Мирослава Маринова е бивш корпоративен анализатор от столицата Вашингтон, САЩ. В момента работи като холистичен здравен консултант, веган кулинар и учител по йога и медитация в Югоизточна Азия
facebook.com/wholesomevibes

Кхичри е традиционно индийско ястие и в превод означава „смес“, „бърканица“. И наистина, рецептата е динамична смесица от ориз, боб мунг или леца, зеленчуци и подправки. Но макар и да наподобява на бъркоч, всички съставки са изключително добре подбрани и комбинирани. Лечебната сила на кхичри се препоръчва от индийската холистична медицина аюрведа. Ястието е лесно-смилаемо, хранително и едновременно с това има пречистващо

действие. То е пълноценна храна, която ни дава всички необходими вещества – есенциални аминокиселини, фибри, витамини и минерали, които подпомагат храносмилателната и отделителната система и укрепват организма.

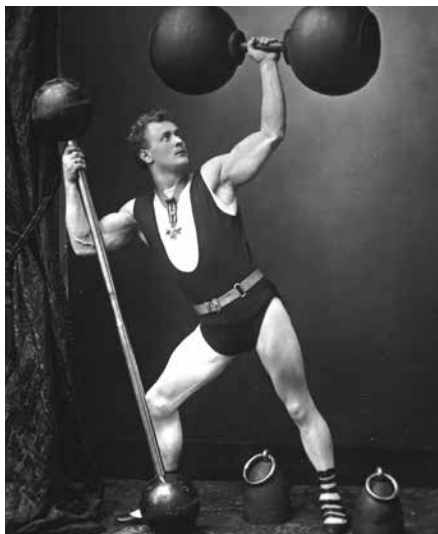
За балансиране на здравословни неразположения и за детоксикация аюрведичните лечители препоръчват монодиета на кхичри в рамките на 3-5 дни. През този период тялото получава всичко необходимо от малък брой продукти и така

не му се налага да изразходва много енергия за усвояване на храната. В същото време се пречиства, възстановява и подмладява.

Съществуват много рецепти за кхичри, сред които подбрах три основни варианта за балансиране на всяка една от типовете конституция според аюрведа. Разбира се, в зависимост от предпочитанията и целите можете да приготвите кхичри по ваш вкус, като добавите любимите си зеленчуци и подправки.



ОТ ПОДОБНИ СРЕЩИ МЕЖДУ ЙОГА ПОСЛЕДОВАТЕЛИ И БРИТАНСКИ БУРЖОА СЕ РАЖДА МНЕНИЕТО, ЧЕ ЙОГА Е НЕЩО НЕЧИСТОПЛЪТНО И МЕРЗКО.



ПОЯВАТА НА САНДОУ (1867-1925) В ИНДИЯ, КЪДЕТО ПРЕДСТАВЯ СВОЯТА СИСТЕМА ЗА БОДИБИЛДИНГ, БЕЛЕЖИ АБСОЛЮТЕН ФУРОР.

До края на XIX век в британското общество битова схващането, че йога е нещо нечистоплътно, отблъскващо и неприлично. В индийците, практикуващи асани, пуританите от Острова виждат единствено дяволски стремеж на нисши люде към извратено самозадоволяване. Акцентът върху физическия аспект на учението е подсилен и от първото британско издание на „Камасутра“ през 1883 г. в превод на сър Ричард Бъртън. Текстът гължи популярността си на описаните сексуални пози, макар че съдържанието му предоставя безценна информация за

бита, нравите, кодекса на поведение, мирогледа на гревния индиец и отнoшението му към жената. Подобно припокриване на йога със секса вече е налице, а с появата на „Камасутра“ британците затвърждават и бездруго изопачените си представи за философията на йога. Първият, който повлича крак в това, което ще се превърне в процъфтяваща индустрия за Великобритания, е Йоги Бхава Лачман Дас, който през 1897 г. провежда на чужда земя своя първи йога спектакъл. От този момент нататък все по-често в британските медии се появяват изображения на гълтащи

Прощавам си не само защото съм благосклонна към себе си, а и защото само така мога да съм в услуга на света.

Освободеният от тежобата на вината и огорчението може да дава много повече любов и светлина. Сигурно по пътя ми ме очакват и други грешки. Ще се спъвам и ще жуля колене, ще кървя и ще губя посоката. Ще има вечери, в които призраците на миналото ще фучат и дебнат в безсънните ми нощи. Ще натрупам още тъмни тайни за криене в някой таен кът на съзнанието си. Така е устроена човешката, твърде несъвършена природа. Но аз притежавам сила и власт: Да осъзнавам и да променям. Всеки от нас разполага с вълшебна отвара, която лекува чувството на вина. Забъркана е от разбиране, присъствие в настоящето и огромна, безрезервна любов към света и хората, към случването и към човека, който сме днес.

Защото любовта е най-точният синоним на прошката.

чиста, сияйна, всепро-
щаваща любов.

**ДА СЕ ПОМИРИШ
СЪС СЕБЕ СИ, МОЖЕШ
САМО АКО РЕШИШ, ЧЕ
ДНЕС И СЕГА СИ ДРУГ.**

Като погледнеш към
гушата си, като се
усмихнеш на Слънцето,
което надвива мра-
ка с изгрева си. Като
счупиш чашата с уиски
и загасиш цигарата.
Като си спомниш, че си
любов, и подадеш ръка
на гетето в теб. Да
осъзнаеш, че точно в

този миг ти си по-го-
бро същество от това,
което си бил вчера, и
започнеш новия ден с
осъзната любов към
себе си и целия свят. За
да презлътнем преда-
телствата, които сме
извършили спрямо ис-
тинската си същност,
се иска само да станем
по-добри същества.
Да живеем достойно
миг подир миг, да се
смирим и да хванем
здрово ръката на
настоящото. Защото
колкото и да ни боли,

когато погледнем
зловещия силует на
миналото, докато се
държим здраво за тук-
и-сега, сме недосегаеми
за мрачното лице на
всичко, което е било.
А с времето то ос-
тава все по-назад и е
по-безболезнено.

**ШИЛЕР Е КАЗАЛ, ЧЕ
НАЙ-ГОЛЯМАТА ПОБЕДА
ОТ ВСИЧКИ Е ПРОШКА-
ТА. ТЯ Е ИСТИНСКИЯТ
ТРИУМФ НАД ВСИЧКИ
ЛОШИ ОБРАЗИ, КОИТО
БРОДЯТ В НАС.**

Очакваме твоята
история на адрес:
office@spisaniyeyoga.com

ЙОГА Е СПОДЕЛЯНЕ!

Авторите на
публикуваните
разкази печелят
едногодишен
абонамент



практики. Навярно някой би казал, че това е повърхностно и е само етап от посвещаването на цялостното учение. Моят избор е да използвам от йога това, което мога да си обясня и приложа в ежедневието. Някои принципи от нейната философия съвпадат с разбиранията ми за добруване и уча на тях и децата си. Част от тях са: ненасилието, недопускането на гняв, егоизъм, двуличието, страх, алчност,

лъжа, нечистоплътност – изобщо всичко, което развива положителните ми качества като майка, съпруга, учител и човек.

ДИСКОВЕ С ПРОГРАМИ

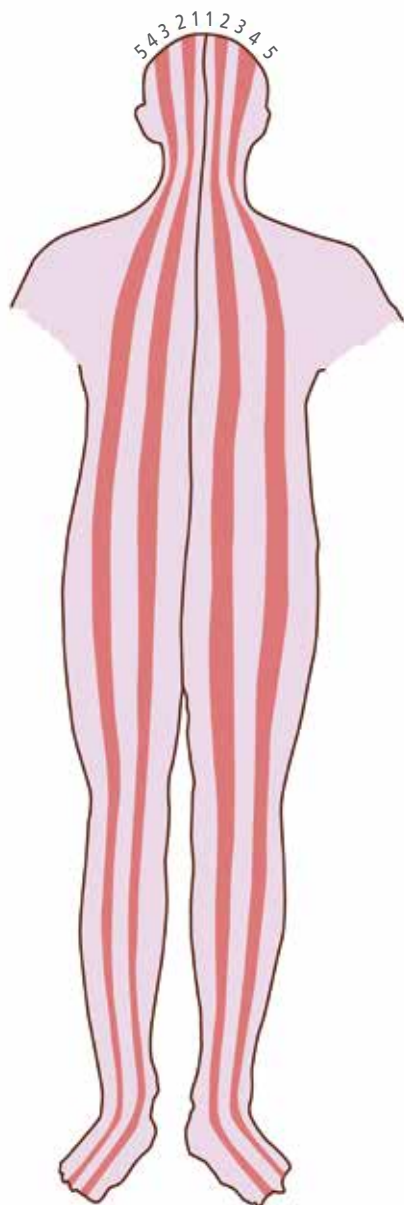
Дългогодишният ми опит и всекидневните ми занимания с йога ми дадоха много и повлияха благотворно на качеството ми на живот във всички аспекти. Помогнаха ми да се подготвя за периодите на бременност и раждане,

както и за по-лесното и бързо възстановяване след това. За да съм от полза и на други бъдещи и настоящи майки, изготвих личните си програми на дискове. „Моята програма – йога за бъдещи майки“ снимам в осмия месец от втората си бременност, след като се бях убедила в ефекта от практикуването ѝ през първата. Благодарение на редовната йога практика нито веднъж не изпитах обичайните

5 зони. На базата на практическите резултати терапевтът формулира заключението, че заболявания на органи от съответната зона се повлияват успешно чрез натиск в прилежащата им област. Усилия в популяризирането на зоновата терапия полага и г-р Егвин Бауърс, сътрудник на г-р Фицджералд. С прост експеримент той успява да онагледя възможностите на метода и да убеди консервативните си колеги в неговата достоверност. Докато прилагал натиск върху гланта на доброволец, той убождал с игла съответната зона на лицето му – болка нямало, тъй като натискът действал като анестезия. Д-р Бауърс и г-р Фицджералд описват подробно възможностите на рефлексологията в съвместния си труд „Зонава терапия“, съдържащ практически насоки за зъболекари, УНГ специалисти, гинеколози и общопрактикуващи лекари.

РАЗВИТИЕ И УТВЪРЖДАВАНЕ НА РЕФЛЕКСОЛОГИЯТА

С течение на годините и на базата на видимите резултати рефлексологията печели все повече поддръжници в медицинските среди. Сред тях е и г-р Джоузеф Райли. Част от неговия екип е Юнис Ингам (1889-1974). Докато наблюдава как той прилага натиск върху гланите на пациентите, Юнис си задава въпроса дали натиск върху ходилата не би имал сходно въздействие. Завладяна от



Д-Р ФИЦДЖЕРАЛД РАЗДЕЛЯ ЧОВЕШКОТО ТЯЛО НА 10 ВЕРТИКАЛНИ ЗОНИ.