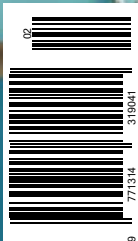


Йога за Всички

БРОЙ 63 | ФЕВРУАРИ 2017 | ЦЕНА 3,50 ЛВ

Йога практика

11 асани за
по-малко
стрес



Съдържание

брой 63, февруари 2017, година VII

2// ОТ РЕДАКТОРА

Любовта е най-ценното наследство

4// НА КОРИЦАТА

6// ПЛАНЕТИТЕ ПРЕЗ ФЕВРУАРИ

С нови мечти

8// ОСЪЗНАВАНЕ

Вътрешният лечител

12// ГЛЕДНА ТОЧКА

Спомени за Гуруджи

18// ИНТЕРВЮ С АРДЖУН ЧАКРАБОРТИ

Предстои ни година на глобален възход

24// ДАРОВЕТЕ НА ИНДИЯ

Билето на Сарасвати

36// АСАНА НА МЕСЕЦА

Ущрасана

40// ЙОГА В ЕЖЕДНЕВИЕТО

Медитацията като лекарство

44// ЙОГА У ДОМА

Практика за отпускане и намаляване на стреса

52// НАЧИН НА ЖИВОТ

От жертва към създател

56// ПЪТЕШЕСТВИЕ

Хампи – туристическа атракция или светиня

64// АЮРВЕДА ЗА ВСИЧКИ

Тайните на аюрведичния масаж

70// АЮРВЕДИЧНА АПТЕКА

Харитаки

72// ЖИВА ХРАНА

Мързеливи овесени мъфини

87// СПРАВОЧНИК

на фокус

ЗВУКЪТ НА МУЗИКАТА

стр. 26

спомени за Гуруджи



Полина Маринич е основател и сертифициран преподавател на студио „Айенгар йога 108“, София. Практикува Айенгар йога от 2003 г., преподава от 2010 г. Обучава се в различни страни от водещи преподаватели по Айенгар йога www.yogastudio108.com

Шри Б.К.С. Айенгар (1918-2014) е не само човекът с огромен принос за разпространението на йога извън родната ѝ Индия, но също и този, който е направил древното учение достъпно за всеки, независимо от възраст, пол и здравословно състояние. Айенгар запазва всички характеристики на класическата хатха йога, без да лишава практиката от нейната дълбочина. Днес в света има милиони практикуващи Айенгар йога, а методиката е представена в повече от 80 страни. Б.К.С. Айенгар е автор на множество книги по философия и практика на йога, а основополагащият му труд „Светлина върху йога“, издаден за пръв

път през 1966 г., се е превърнал в своеобразна „Библия на йога“, и се използва както от хора, които преподават и практикуват Айенгар йога, така и от последователи на други стилове и системи.

ОСОБЕНОСТИТЕ И МЕТОДИКАТА НА ПРЕПОДАВАНЕ НА АЙЕНГАР СА ОБШИРНА ТЕМА, КОЯТО ЕДВА ЛИ БИ СЕ ПОБРАЛА В ЕДНА СТАТИЯ. Затова днес ще споделя с вас личните си впечатления и спомени от срещите с Гуруджи. Те въобще не са малко, имайки предвид факта, че опитът ми в йога не е толкова продължителен – занимавам се с Айенгар йога от 13 години, шест от които в качество-

въздържа от интимни контакти. Изборът на подходящи камъни може да стане само след обстойно разглеждане на хороскопа на клиента.

Как се използват скъпоценните камъни като защитни средства, кои камъни се носят на дясната и кои на лявата ръка?

Според текстовете *Джатака париджата*, *Пхаладипика* и *Джатака бхаранам* съществуват 9 скъпоценни камъка, свързани пряко с деветте планети, с които борава ведическата астрология. Рубин за Слънцето, перла за Луната, червен корал за Марс, изумруд за Меркурий, жълт сапфир за Юпитер, диамант за Венера, син сапфир за Сатурн, хезонит (вид гранат) за Раху и котешко око за Кету. Това са основните камъни за подсилване. За успокояване на деветте планети пък се прилагат духовни практики. Ако човек търси успех в кариерата, в правната сфера, в спорта и всякакви дейности със състезателен характер, камъкът се носи на силната (дясната) ръка. А когато става дума за неща от сферата на личния живот – на слабата (лявата) ръка.

Има ли значение на кои пръсти се носят съответните камъни?

По принцип всички камъни могат да се носят на безименния пръст. Най-добре е да се поставят на пръстите, които съответстват на седемте основни планети. На показалеца се но-

сят камъни на Юпитер или Марс, на средния пръст – на Сатурн или Венера, на безимения – предимно на Слънцето, Марс и Луната, а на кутрето – на Меркурий и Венера. Когато се слагат за първи път, хубаво е това да става в съответния на планетата ден – неделя на Слънцето, понеделник на Луната, вторник на Марс, сряда на Меркурий, четвъртък на Юпитер, петък на Венера, събота на Сатурн и на двата лунни възела. Обкоът на камъните трябва да е отворен отдолу, така че те по възможност да допират кожата. Само диамантът прави изключение, защото е много остър и твърд. От време на време пръстените е добре да се оставят за една нощ в солена вода или сурово прясно мляко и на сутринта да се измият, за да се пречистят. Според хармоничните енергии помежду им планетите и съответстващите им камъни най-общо се делят на две групи: Слънце, Луна, Марс, Юпитер и Меркурий, Венера, Сатурн. Не се препоръчва да се носят едновременно камъни от различни групи, да се слага пръстен на палеца, както и много камъни наведнъж.

Камъните, които са в хармония с основните планети, са доста скъпи. Какво да прави човек, който не може да си ги позволи?

Споменатите камъни имат достъпни заместители, но ако се използват такива, трябва да са с малко по-ви-



НИЕ СМЕ ЗАОБИКОЛЕНИ ОТ БЕЗКРАЙНО ЗВУКОВО МНОГООБРАЗИЕ. ДОКАЗАНО Е, ЧЕ КОНКРЕТНИ ЗВУЦИ МОГАТ ДА НИ ПОМОГНАТ ДА АКОРДИРАМЕ ЕНЕРГИЙНАТА СИ СИСТЕМА. ТЕ МОЖЕ ДА СЕ СЛУШАТ ДИРЕКТНО ОТ ПЪРВОИЗТОЧНИКА ИЛИ ПЪК НА ЗАПИС В МОМЕНТИ, КОГАТО СМЕ ГОТОВИ ДА РАБОТИМ СЪС СЕБЕ СИ. ЗА ЗАДЪЛБОЧАВАНЕ НА ПРАКТИКАТА И ПОСТИГАНЕ НА ТРАЕН РЕЗУЛТАТ НАЙ-ДОБРЕ ДА СЕ ПРАКТИКУВА С НАСОЧВАЩА МИСЪЛ В ШАВАСАНА ИЛИ ПО ВРЕМЕ НА ЙОГА НИДРА. КАТО ДОПЪЛНЕНИЕ МОЖЕ ДА СЕ ПРИБАВЯТ И ЗВУЦИТЕ ЗА ВСЯКА ЧАКРА: ЛАМ ЗА ПЪРВА (МУЛАДХАРА); ВАМ – ВТОРА (СВАДХИЩХАНА); РАМ – ТРЕТА (МАНИПУРА); ЯМ – ЧЕТВЪРТА (АНАХАТА); ХАМ – ПЕТА (ВИШУДХИ); ОМ – ШЕСТА (АДЖНА). СЕДМА ЧАКРА (САХАСРАРА) Е ПОДВЛАСТНА НА ПЪЛНАТА ТИШИНА.

Практика за отпускане и намаляване на стреса

фото: Ангел Пенчев | изпълнение: Анна Данилова



Анна Данилова е сертифициран преподавател по Айенгар його. Завършила е тригодишен обучителен курс в Москва, продължава да усъвършенства практиката и знанията си в института RIMYI в Пуна, Индия
www.yog.bg

1. ШАВАСАНА В СУПТА БАДХА КОНАСАНА

Легнете по гръб на постелката, свийте крака и отпуснете коленете встрани. Поставете опорите едно в друго ходила върху болстер на такава височина, че коленете и стъпалата да са на едно ниво, а седалището да е максимално близо до болстера. Обърнете таза така, че хълбочните кости да се насочат към гърдите. Отпуснете долната част на гърба на пода, а след това и цялото тяло. Затворете очи. Дишайте равномерно, спокойно и естествено. Отпуснете мускулите на краката, корема и шията. Почувствайте земята под себе си с цялото тяло. Останете в позата 5 минути.




Почти всяка жена би могла да сподели преживяна болка и объркване в опитите си да сбъдне своите най-искрени желания, но без да има яснотата или силата да действа в синхрон със споменатите женски спо-

собности. Това често ни кара да се чувстваме безпомощни, да влизаме в ролята на жертва.

Замисляли ли сте се колко често обвиняваме външни обстоятелства или други хора за това, което ни се случва?

Непрестанно следваме модели от типа на: „Само ако имах повече пари, повече знания, по-престижна работа, по-красиво тяло, по-добър мъж, животът ми щеше да е различен!“. Списъкът с липсващите компоненти за рецептата за щастие продължава до безкрайност. Стремим се да променим начина си на живот, като се напъваме още повече: правим отчаяни опити да контролираме външните обстоятелства, пишем



практика ОТ ЖЕРТВА КЪМ СЪЗДАТЕЛ

1 // Напиши на един лист всички причини, които според теб ти пречат да сбъдваш мечтите си и да живееш живота, който искаш и заслужаваш; всичко това, което ти пречи да си креативна и да твориш, да се наслаждаваш на дните и да допринасяш към общото благо. Например: „Много съм заета“, „Нямам пари“, „Много съм стара“ и т.н. Бъди честна със себе си!

2 // Отбележи колко от изброените причини са външни. Именно тук е предизвикателството! Позволи си за един ден да оставиш всички те да се изпарят, да живееш все едно ги няма.

3 // Когато си готова, затвори очи и поemi дълбоко въздух, позволявайки на съзнанието да се насочи от главата към тялото. Бъди отворена и се



Аюрведичният
масаж подобрява
кръвообращението,
стимулира дейността
на лимфната система и
подсилва движението
на жизнената
енергия, прана



Д-р Антоанета Тимчева е трансфузионен хематолог. Изучава аюрведа в Аюрведичен център – София, и в Американския институт за ведически изследвания. Член е на Българско сдружение по аюрведа

Внаши дни аюрведичният масаж е разпространен в целия свят като средство за лечение, превенция и профилактика, както и за събуждане на неизползвания потенциал на ума. За разлика от повечето системи за масаж, които са фокусирани върху определена област от тялото, при аюрведичния масаж чрез бързи надлъжни движения

и дълбок натиск всички физически структури се свързват една с друга. Това е единственият тип масаж, при който, за да се постигне баланс в организма, се прилагат билки и масла съгласно учението за петте елемента и трите доши. Вземат се под внимание индивидуалната конституция (*пракрити*) и конкретните оплаквания (*викрити*) и на базата на тях се прилага докосване с различен натиск.

Основната цел на аюрведичната терапия е хармонизирането на трите доши – вата, питта и капха, чийто дисбаланс е причина

мързеливи овесени мъфини

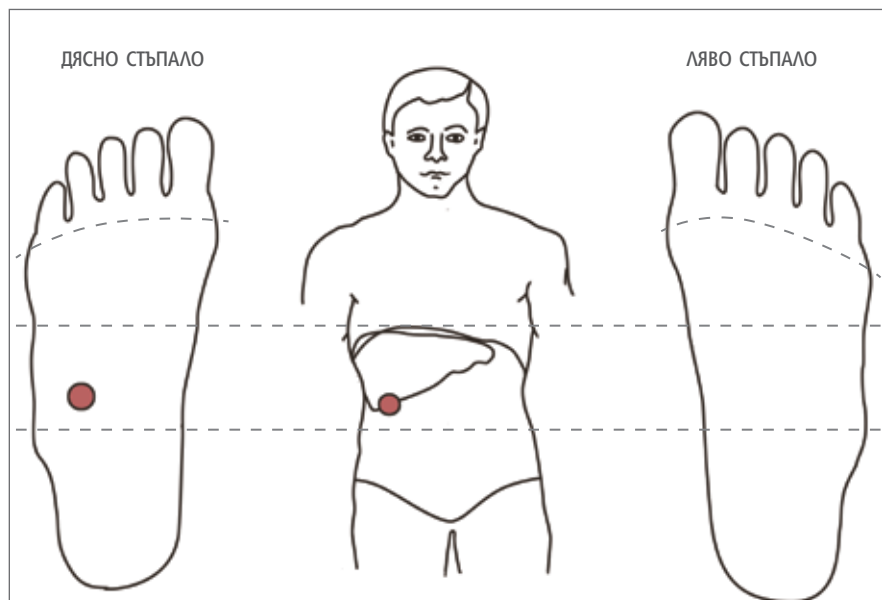


Десислава ел Хаким намира във философията и практиката на йога отговори на въпросите, които си задава още от момиче. Организира съдържанието на списание „Йога за всички“ www.spisanieyoga.com

Независимо че натискането на две копчета ме дели от това фурната да е готова за употреба, за мен тя си остава уред, който се старая да избягвам. Вероятно затова и съм развила умения за приготвяне на солени манджи на котлон. Уви, малко десерти се правят в тенджерата. Опитвала съм се да забъркам разни kekсоподобни сладкарски изделия и резултатите винаги са ме отказвали от следващия опит за година-две. Вугу е да

уцеля температурата, продължителността на печене и всички останали знайни и незнайни фактори. Единственото изключение е нареченият от мен овесен лембас, за който е ставало дума в тази рубрика преди около година. Но дори и той не е в състояние да ме накара да пусна фурната повече от веднъж месечно! Потребността от нещо сладко, термично обработено и домашно задоволявах с мляко с ориз и овесена каша с ядки. Докато първото колкото повече престо-

ява, толкова по-вкусно става, не може да се каже същото за второто. Приготвям аз цяла тенджерка за закуска, а то като остане и престои, се стяга и изгубва привлекателността си. И отива за гълъбите. Докато една сутрин не ме осени идея... Ами ако овесената маса се желира в по-дизайнерски вид, нима няма да е апетитна и след като престои? От предни пориви за развитие на сладкарските ми умения разполагам с форми за мъфини. Речено-сторено! Подходих както обик-



ФИГ. 2 ЖЛЪЧНИЯТ МЕХУР СЕ КАРТОГРАФИРА САМО НА ДЯСНОТО ХОДИЛО

или болезнено място, упражнението дълбок, силен натиск за около минута. След трасиране на лявото ходило пристъпете към работа с дясното по описания начин.

ЗОНОВА ТЕРАПИЯ ПРИ ПРОБЛЕМИ С ЖЛЪЧНИЯ МЕХУР

При все че черният гроб секретира жлъчка постоянно, тя се излива в дванадесетопръстника само по време на храносмилане, а иначе се съхранява в жлъчния мехур. Той е разположен е под черния гроб и може да бъде оприличен на малка крушоподобна торбичка. Най-честото

заболяване на този орган са жлъчните камъни, които при определени обстоятелства следва да бъдат отстранени чрез хирургична намеса.

Жлъчният мехур се картографира само на дясното ходило (ФИГ. 2). След стимулиране на ходилата пристъпете към същинската част на сеанса, като упражните силен и продължителен натиск с върха на палеца върху указаното място за около две минути. При жлъчна криза омотайте малки гугени ластичета около четвърти и пети пръст на десния крак за десетина минути.