

Йога

за Всички

БРОЙ 1 | ЯНУАРИ 2012 | ЦЕНА 1,50 ЛВ

Тема на броя

Древните българи
и връзката им с йога

Йога нигра

Психология на кармата

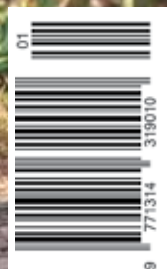
Йога и здраве

Как да подобрим
емоционалното си здраве

Аюрведа

Пречистване на тялото

Бали - едно далечно
пътешествие
към себе си



справочник

Къде да практикуваме йога

йога практика

Релаксация на гръбнака



"Нова година – нов късмет" учи народната мъдрост. Ето, че новата 2012-та започваме с подобрение в качеството на хартията и увеличение обема на списанието. Желанието на целия екип е да предложи нови и разнообразни теми, свързани с йога и себепознанието. На всички, които ни гласуваха доверие през изтеклата година благодарим от сърце! Ще се радваме, ако повече хора открият необятните възможности на науката Йога по пътя към усъвършенстване и себerealизация. За да бъдем здрави, устремени и светли личности!

Д. Младенова



адрес на редакцията
гр. София 1000
ул. Хан Аспарух 41, ап.1

редакционна поща
spisanie.yoga@gmail.com

официален сайт
www.spisaniyeyoga.com

рекламен отдел
0888 230 772

абонамент и
разпространение
02 980 6047

Съдържание брой 1/2012

| | |
|---|----|
| Събития | 2 |
| Основи на йога | 4 |
| <i>"Йога Сутра" на Патанджали – теоретична или практична мъдрост</i> | |
| Йога у нас | 6 |
| <i>Българска йога асоциация</i> | |
| Йога практика | 10 |
| <i>Комплекс за релаксация на гърба</i> | |
| Йога нигра | 16 |
| <i>Психология на кармата</i> | |
| Тема на броя | 18 |
| <i>Корените на древните българи и връзката им с йога</i> | |
| Споделено | 26 |
| <i>Защо Индия? Защо точно Индия?!</i> | |
| Йога и здраве | 28 |
| <i>Как да подобрим емоционалното си здраве</i> | |
| Себепознание | 30 |
| <i>Границите на идентичност и принадлежност</i> | |
| Аюрведа за всички | 32 |
| <i>Петте вида пречистяване на тялото</i> | |
| Здраве | 36 |
| <i>Основни съображения за отношението ни към здравето и болестите</i> | |
| Къде да практикуваме йога | 39 |
| Пътешествия | 42 |
| <i>Бали – едно далечно пътешествие към себе си</i> | |

главен редактор Десислава Младенова
автори в броя Александра Вукашинович, Анна Павлова,
д-р Димитър Пашкулев, Любомир Розенцайн, Кирил Коларов,
Теодора Рачева, Тунка Митева, Чандраканти Даси, Ямуна, ЯнаХа
оформление gataurban.com
издава Семир 2 ЕООД

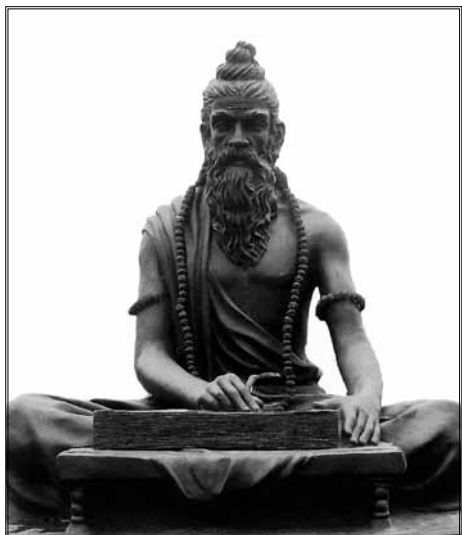
Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



“Йога Сутра” на Патанджали – теоретична или практична мъдрост



Патанджали е древноиндийски мъдрец и философ, оставил след себе си запазеня и до днес писмен труд *Йога сутра*, в който е описана същността на Йога – знание, което преди това се е предавало устно от учител на ученик. *Йога сутра* е написан на санскрит и поради многозначността на езика съществуват много различни преводи, тълкувания и коментари.

Йога е древна наука, едновременно дълбока философия и практика. За нея се говори в древните свещени писания, едно от които е *Йога Сутра* – основополагащ труд, написан от мъдреца Патанджали около II век пр. Хр. Сутрите са кратки и синтезирани сентенции, дефиниращи Йога. Написани са на санскрит и поради многозначността на езика съществуват много различни преводи, тълкувания и коментари върху тях*. Трудно е човек да ги изучава сам, без ръководството на духовен учител. Когато четем *Йога Сутра*, първото ни впечатление е, че материята е твърде абстрактна и теоретична. Прочитаме написаното и се питаме: *“Звучи мъдро, дълбоко и интересно, но как това касае мен и как може да ми помогне по пътя в йога и на отношението ми към света?”* Ще си позволя да илюстрирам практичното приложение на избрани сутри като ги приложа към един анекдот – хубавото на анекдотите е, че винаги са близо до живота.

йога у нас

„Йога не е древен мит, потънал в забвение.
Тя е най-ценното наследство в настоящия момент.
Йога е крайно необходима днес.
Тя е културата на утрешния ден.“
парамахамса Сатянанда Сарасвати

Комплекс за релаксация на гърба

Ежедневието на повечето хора е изпълнено със стресови ситуации и тревоги от различно естество. Негативното им въздействие се отразява както на емоциите и психиката, така и на физическо ниво – най-осезаемо е влиянието върху раменете и позата на гръбнака. Системното раздвижване на тези части на тялото подобрява стойката, води до цялостна релаксация и положителен поглед над събитията от ежедневието и живота като цяло.



1 **Бибешка поза.** Застани на колене със събрани ходила, доближи палците на краката, отпусни петите встрани и седни в образувалото се седло. Дланите са отпуснати върху бедрата – показалците са прибрани във вътрешната страна на палците. Гръбнакът е изправен и в една линия с главата. Дишай естествено, наблюдавайки движението на дъха през ноздрите. Отпусни цялото тяло и затвори очи в поза **Ваджарасана**. Вдишай и с издишването наведи бавно от таза напред горната част на тялото към бедрата, а челото отпусни на пода. Прибери ръцете до тялото с длани обърнати нагоре. Остани известно време в позата и наблюдавай естествения ритъм на дишането. Почувствай как цялото тяло се отпуска на пода.

Така наречената Бибешка поза разтяга и релаксира мускулите на гръбнака, успокоява нервната система и прояснява ума.

Александра Вукашинович – Шалиграм се учи при учители от традицията на Сатянанда йога. Нейн вдъхновител е Свами Ниранджанананда и тя работи в подкрепа на мисията му, водейки практики в студио "Йога Видя" (София) www.yogavidya.bg

Психология на кармата

Йога нигра е способна да пречисти нашата карма, твърди Свами Сатянанда. Как е възможно, обаче, кармата да бъде победена в бездействието, в близкото до съня състояние на йога нигра? Наистина, коренът на думата карма – *кри* – на санскрит означава действие, но за йога всяко действие, подобно на всяко материално проявление, започва с енергия, с мисъл. Така определени мисли водят до определени действия, а съвкупността от мислите на всеки човек изцяло определя съдбата му.

Мислите са нашата способност да приемаме и подкрепяме информацията от външния свят, която формира представата ни за света чрез видяното, чуто и усетеното.

Мозъкът притежава способността да обобщава картините, звуците и усещанията във вътрешни състояния, пораждащи действия. Всичко, което правим или не правим е резултат от нашите емоции, желания, убеждения. Кармата, всъщност, е навикът ни да мислим по определен начин.

Ние възприемаме света чрез сетивата и търсим в себе си вече съществуваща информация, която да наподобява възприеманото в момента. Няма значение, че тя се отнася за други реалности – удобството на навика е да намери в новото общо със старото, а различното да се елиминира. По този начин ние се откъсваме от действителността такава, каквато я възприемаме, откъсваме се от това да живеем тук и сега и се превръщаме в механични роботи, които повтарят заучени действия.

Нашата карма, всъщност, е навикът да мислим по определен начин.



Корените на древните българи и връзката им с йога

По време на експедицията Хималаи – 94, организирана от Българска федерация по йога, Свами Читананда разчита руническите надписи на бронзовата розетка от Плиска:
"Преодолей двойствеността чрез йога,
освободи се от страданията чрез йога."

Кирил Коларов



Орфей (с лирата, в ляво) с идеите си за чистота, съвършенство и общочовешко братство, е предвестник на Христовото съзнание. Вибрациите на неговата музика проникват през вековете и полагат основите на бъдещите култури, основани на красота, любов и жизнерадостна философия.

Темата за връзката на нашите предшественици с Индия и Йога е твърде обширна и предполага сериозна и задълбочена научна дейност.

В индийските хранилища са налице необходимите за това исторически източници, които чакат да бъдат изследвани, анализирани и обобщени. Учени и мъдри хора от Индия казват на посетилите страната

им българи: *„Ние знаем за вас, но вие не знаете нищо за себе си.“* Мнозина индийски йога учители установяват, че българите са по-склонни към йога от другите народи. При посещението у нас на Джое Клеманоре през 1963 г., великият йога възкликва: *„Вие, българите, сте преродени индийски йоги.“* Така смятат и Свами Дев Мурти, Шибенго Лахири Махасая и грузи учители.

Каквото и да мислим за Йога, тя е над нашите представи за нея, защото ние сме твърде повлияни от материалните удоволствия. Йога е като огън – ако се отдалечим от него, ще измръзнем, но ако се приближим твърде близо, ще изгорим. Затова нека да живеем с Йога – да живеем с усещане за цялото, за общото, за да усетим силата, щастието и радостта. ●

Как да подобрим емоционалното си здраве

Според йога тайната на нашето щастие се намира в нас самите и е свързана с ума и неговия източник – Себето. Когато познаем източника, се превръщаме в еволюирала личност в мислите и делата и щастие то е напълно достижимо. За да достигнем Аз-а, са необходими непрекъснати и благородни усилия. Ето някои съвети за подобряване на емоционалното здраве:

- **Когато не одобряваме нечие поведение,** най-добре е да изразим съответното мнение, вместо да го задържаме в себе си. Подтиснатите емоции са изключително опасни.
- **За преодоляване на агресията в мислите и делата** мъдреците препоръчват дишането *шуткали* и *шуткари* – изключително силни практики с доказан терапевтичен ефект. За постигане на естествен баланс и хармония, човек

трябва да ангажира ума си с ползотворни занимания и да не го оставя да блуждае в леност.

- **За справяне с негативното въздействие на гнева и ревността** се препоръчва продължително оставане (поне 30 минути) в *Шашанкасана*. Гневът и ревността са най-големите разрушители на щастие то и едни от най-излишните емоции в живота ни.
- **При депресивни състояния** асаните и различните техники на дишане, придружени с физически труд, особено със земята, дават много добри резултати.
- **Плачът помага при силни емоции.** Това обяснява защо при гадени събития в живота – положителни или отрицателни – човек започва да плаче. Това не е поради естеството на ситуацията,

Чрез безусловната любов се неутрализират всички отрицателни емоции.



Бали – едно галечно пътешествие към себе си

Когато кажа Бали, първото усещане е тотално вътрешно разливане – сякаш топлината и влагата на магическия остров се вливат във вените ми и ме връщат към знойните следобеди, пропити с тотална любов. Дори най-суровият човек се размеква от радостта и усмивките на островитяните, които с такава любов ти предлагат услугите си, че няма как да устоиш. Разбира се, цените зависят от това, от колко време си там и доколко си запознат с уменията на местните да измъкнат колкото се може повече от западния ти портфейл. Ако мило им отвърнеш с *Терима каси* (Благодаря!), те ще те удостоят със

заговорническа усмивка, придружена със *Сама сама* (Подобно и на теб!) и веднага ще погледнат на теб като на приятел и ще ти предложат много по-добра цена.

Балийците са мили и прекрасни хора, за които почитането на боговете е част от ежедневието. По улиците е пълно с листни кошнички с дарове или страховащи лица на демоници богове, които красят някое кръстовище, за да плашат злите сили. От 922-та населени острова в Индонезийския архипелаг, Бали е единственият с хинду религия. Това го прави сборен пункт на местни и чуждестранни йоги, терапевти, шамани и лечители. ►

Трудно е да се опита от всичко на фестивала. Човек трябва добре да планира времето си или просто да се пусне по вълната, за да се озовава винаги там, където му е мястото. Силно трансформиращо изживяване за мен е звуковата терапия с кристални купу на Ава Хоши, която ме праща в грубо измерение. На лична сесия с нея тя ме поглежда проникателно в очите, предричайки поредната кардинална промяна в живота ми. Припомня ми за моята житейска мисия и ме окуражава да вървя по пътя, по който съм поела.

В реалността ме връща вдъхновяващата Кундалини йога практика на Ребека Пфлаум, която разказа като очевидец за земетресението в

Япония. Прана флоу йога с Туи Мериган поддържа праничния поток в тялото ми нестихващ. Future Sound of Yoga подгласяват тълпата с комбинация от йога и танци, а Бриджит Уудс Крамър ме изпраща в спиралите на тялото ми с Анусара йога.

Тялото ми тръпне и пулсира от животелните сили, които се пробуждат от всяка практика. Сърцето ми избухва в екстаз от закриващия фестивала киртан на Shanti Mission – австралийска киртан формация. Във въздуха се чуват виковете на екзалтираната тъпла *Джей Ганеша, Джей Ганеша*. Еуфорията постепенно ни пуска след петдневното екстатично преживяване, за да отстъпи мястото на дълбока, искрена вътрешна усмивка и усеща-

нето за сливане с всичко, което е. Последните дни прекарваме в обиколка из внушителните храмове на Бали, наблюдаване на зрелищните танци *кечак*, които са започнали като транс ритуали, съпроводени от мъжки хор, но под западно влияние се превръщат в танц-грама, в която се разказва история чрез мимики и жестове.

И ето ни отново на летището, олекнали от емоции и натежали от дарове. Качваме се в самолета и се озоваваме в първа класа – незнайно защо са ни чекирали там. Отпускаме се върху гостоприемните кресла и притваряме очи. След този месец за мен Бали не е просто място, а състояние, в което мога да се връщам винаги, когато демоните ми спят. ●

Теодора Рачева (Ананда Деви) вече 11 години изучава йога и медитативни техники в Игния, Непал, Бутан, Бали, САЩ. Завършила е 200-часов тренинг с Шива Рей. Основател и преподавател в студио Йога Мандала (София). Информация на www.yogamandala.net

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

