

Йога за Всички

справочник

Къде се преподава
йога в София
и страната

БРОЙ 10 | ОКТОМВРИ 2012 | ЦЕНА 1,50 ЛВ

интервю

д-р Антоанета
Заркова

психология на чакрите

Муладхара

тема на броя
Васту или как да
подредим дома
според Ведите

философия

Основни
характеристики
на кармата

на фокус

Сарвангасана (Свещ)

пътешествия

Караджов камък –
портал към небето

йога практика

Пречистващи практики



Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



Съдържание брой 10/2012

Ето, че отново е есен – топла и благодатна. В мекотата на приглушените слънчеви ласки нека се обърнем към себе си и нежно се окуажим да вървим по пътя, който сме избрали. Ако съмнения тегнат дали ще се справим, може да се допитаме до древното знание на Васту и с негова подкрепа да затвърдим позитивността на средата. Път винаги е имало и ще има – нужно е само да вървим.

Д. Младенова



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

редакционна поща
spisanie.yoga@gmail.com

официален сайт
www.spisanieyoga.com

онлайн издание
www.biblio.bg

рекламен отдел
0888 230 772

абонамент и
разпространение
02 980 6047

събития	2
основи на йога	4
Прилагане на принципите на нияма в йога практиките	
йога в ежедневието	8
Готови ли сме да застанем на брега на океана	
психология на чакрите	10
Муладхара – от несигурност до абсолютна сигурност	
йога практика	16
Комплекс пречистващи практики	
интервю с г-р Антоанета Заркова	22
Аюрведичното лечение не е бърз ремонт с някое хапче	
тема на броя	26
Васту или благоприятната подредба на заобикалящата среда според Ведите	
себепознание	34
Подчинение и отговорност	
на фокус	36
Сарвангасана (Свещ)	
хранене	38
Пчелният прашец – дар от боговете	
философията на йога	40
Основни характеристики на кармата	
пътешествия	44
Караджов камък – портал към небето	
словото на учителите	50
Аспекти на Агни йога. 1959 г.	
справочник	52
Къде да практикуваме йога	
на гости на	56
Йога арт студио Shanti	

главен редактор Десислава Младенова
автори в броя Анета Атанасова, Валерия Трифонова, Вера Захариева, Георги Христов, Даниела Събева, Кростос Павлу, Любомир Розенцайн, Росица Божкова, Чандраканти Даси
коректор Вера Павлова
издаван и предпечат gataurban.com
издава София нюз ЕООД



фотография на корицата Иван Михалев (otbivki.com)

Иван Михалев по професия е журналист, но в свободното си време обича да пътува. Създател е на блога Отбивки, в който заедно с приятелката си популяризират интересни и малко известни места в България.

Прилагане на принципите на нияма в йога практиките

В осемстепенния път на йога Патанджали поставя яма и нияма преди асана. В днешно време, обаче, повечето хора направо изучават асаните – без да имат отношение към предходните две стъпала в учението на Йога. Затова се обръщам към преподаващите Хатха йога как да представят петте принципа на нияма по време на часовете със своите ученици – така ще се улесни разбирането на същността на Йога и навлизането в нейната същност.

Сауча – Чистота
Най-често срещаният превод на сауча е чистота. Но в своите основи сауча е концентрирана в разграничаването на различните енергии; тя осигурява и защитава святостта на праната около нас. Ние можем да преподаваме сауча чрез фокусиране, както върху физическите аспекти – например, когато учениците идват в клас, да не използват силни парфюми или пък да почистват потта от постелките си в края

на заниманията, така и върху по-фините енергийни характеристики. Има няколко начина да се въведе преподаването на сауча. Първият е да се научат практикуващите да поддържат своите постелки, одеала и помощни средства след практиката, така че да не се налага груг да го прави след тях. Това ще помогне на учениците да се сдобият с по-голяма осъзнатост за нещата, които ги заобикалят. Също така те трябва да бъдат внимателни спрямо по-

Като йога учители е наша отговорност да помогнем на учениците си да развият вътрешно наблюдение, за да бъдат осъзнати за промените, които йога носи.

Муладхара – от несигурност до абсолютна сигурност



Муладхара чакра се намира в областта между тестисите и перинеума при мъжете и зад шийката на матката при жените. Тя е първата човешка чакра, затова е известна и като Базисна. В тамастично състояние Муладхара се характеризира с ужас и страх от заобикалящия свят, когато е в раждане у човека доминира желанието за материални притежания, а саттвичната първа чакра е готова да раздава щедро.

За йога основните чакри са не само важни енергийни точки, но също и стълба на развитие, която човек изминава, за да осъществи себе си. Всяка чакра е символ на определена честота на вътрешната енергия и активирането ѝ означава да отворим себе си за тази честота на енергията на Вселената. Затова и външният свят изглежда по различен начин за отделните хора, тъй като всеки се намира на различен етап от развитието си.

Муладхара чакра е първото стъпало по този път. Тя е преходна чакра между животинското и човешкото развитие, точно както Сахасрара е мост

между човешкото и божественото. Под Муладхара се намират чакрите на животинския свят, при които представители липсва отличителната черта на човека – самосъзнанието. Муладхара означава неговото раждане. Затова първата проява на неразвитата Муладхара е тоталната несигурност. Животните нямат вътрешното преживяване за тази емоция – те бягат, ако ги подгонят и инстинктивно се опитват да запазят живота си. Усещането за страх, за липса на опора, за ужас от необятността и враждебността на света са първите признаци на събуждането на Аз-а. Постепенно, именно този страх се ►

Комплекс пречистващи практики

Преди да пристъпите към изпълнението на комплекса в домашни условия е важно да знаете какво правите и да имате воля да го изпълните, така както е описано в класическите текстове по йога – тогава практиките ще имат ефект. Смяната на сезоните е подходящо време за изпълнение на комплекса, като за здрави хора се препоръчва профилактично веднъж на три месеца, а при хронични заболявания – според инструкциите на специалист-терапевт. Важно е да се знае, че шаткармите се прилагат само при нужда и не са част от ежедневната йога програма. Изключение е Джала нети – практиката може да се изпълнява всеки ден.

Втрадицията на Сатянанда йога се съчетават **Лагу шанкапракшалана** (кратко изчистване на храносмилателния тракт с вода), **Кунджал крия** (промиване на стомаха с вода) и **Джала нети** (промиване на носа с вода) в описаната последователност. Желателно е така да планирате деня си, че спокойно да се посветите на процедурите. Когато ги изпълнявате у дома, е добре да може да останете необезпокоявани за няколко часа и да имате достъп до тоалетната.

Пречистващите практики се изпълняват рано сутрин на гладно – без да сте пили чай или кафе. Важно е да се пог-

ходи с разбирането, че солената вода се възприема от организма като хранителна субстанция и отива към червата, а не към бъбреците – както би станало, ако е обикновена. За гладкото протичане на практиката помага и нагласата, че това е процес, който премахва натрупаните токсини, регулира дейността на храносмилателната система и спомага за преодоляване от отрицателните емоции. При въпроси от каквото и да е естество, потърсете съвета на опитен преподавател по йога. Най-добре първо изпълнете пречистващите практики под негово ръководство в група, преди да опитате сами у дома.

Аюрведичното лечение не е бърз ремонт с някое хапче



Д-р Антоанета Заркова практикува аюрведична медицина в създания от нея през 2001 г. диагностичен, лечебен и образователен Аюрведичен център в София. Специализирала е в Делхийския университет, в Аюрведичния лечебен и изследователски център на д-р Навиин Гупта в Делхи, в Аюрведичния център на д-р Сунил Джоши в Нагпур, в Националния институт по Аюрведа в Джайпур.

Наричат Аюрведа по-малката сестра на Йога. Как бихте разтълкували тази сензация на читателите, които не са запознати с материята?

Аюрведа и Йога са част от ведическата традиция на Индия. Целта на Аюрведа е изцеляването на тялото и ума, а Йога цели разгръщане на висшите способности и съзнание, залежали в нас като потенциал. Идеалното здраве е необходимо условие за напредналите ѝ техники и основа, върху която се градят висшите ѝ практики. И двете системи споделят много общи принципи и са се развивали и прилагали паралелно през хилядолетията. За постигане на съвършено здраве

Васту или благоприятната подредба на заобикалящата среда според Ведите

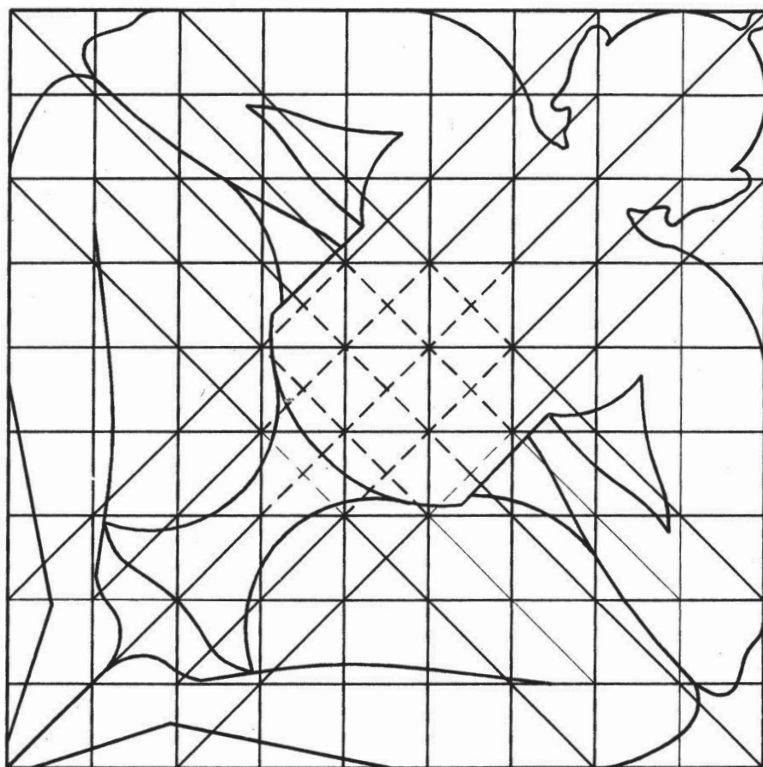
СЕВЕРОЗАПАД

СЕВЕР

СЕВЕРОИЗТОК

ЗАПАД

ИЗТОК



ЮГОЗАПАД

ЮГ

ЮГОИЗТОК

Васту е наука, която съдържа универсални ценности и може да подобри всички сфери на човешкия живот чрез създаване на благоприятна жизнена и работна среда, в която вселенското равновесие се превръща в индивидуално здраве, а здравето – в така желаното равновесие с космическото битие. Древното писание *Васту Пуруша шастра* е част от наследството на Ведите и е неоповластно на времето и модните тенденции. То се характеризира с най-висш тип енергозапазваща философия, която ни помага да възстановим хармонията на вътрешния и външния космос, повтаряйки реда във Вселената във всичко заобикалящо ни.

Ведическите науки са свързани помежду си и се допълват една друга. Според древната наука за здравето и дълголетието Аюрведа, заобикалящият ни материален свят, както и нашите тела, са съставени от пет груби и три фини елемента. Поставяйки в съвършена хармония петте груби елемента (панча-маха-бхута) – Земя (Бхуми), Вода (Джала), Огън (Агни), Въздух (Ваю) и Етер (Акаш), Васту спомага за хармонизиране на трите фини елемен-

та – ум, интелигентност и лъжливо его. Това дава добра възможност за уравновесяване на отношенията между индивидуалната душа (атма), обитаваща материалното ни тяло и свръхдушата (параматма), намираща се в сърцето на Вселената и на всяко живо същество.

Васту е ведическа наука, която отчита всички възможни влияния, както на по-грубата физическа Вселена, така и на по-фините закони на природата. Към първата група фактори спадат влиянието на Слънцето и другите планети, атмосферното налягане, магнитното поле на Земята и небесните тела, релефът на мястото, наличните водни басейни, пътищата, съществуващите вече сгради, а към втората – дейностите и техните последици (карма) и вечното раждане и смърт в материалния свят (самсара). Специално място в тази система за подгребба на средата заема и въздействието на осемте посоки на света – изток (поорв), запад (пасчим), север (уттар), юг (дакшин), североизток (ишан коне), югоизток (агни коне), северозапад (ваю коне), югозапад (митри коне). ►

Чандраканти Даси е духовното име на Даниела Генова, което получава от своя гуру Бхактивайбхав Свами през 1995 г. Повече от 20 години се занимава с изучаване на ведическата философия и култура. Информация на www.ayurvedabg.com

Сарвангасана (Свещ)

Позата дължи своите предимства на обърнатото положение на тялото, на силното опъване на врата и стимулирането на щитовидната жлеза чрез натиска, който брадата оказва върху гръдната кост.

Изпълнението на Сарвангасана:

- улеснява венозното кръвообращение и е добра профилактика при разширени вени;
- подобрява оросяването на мозъка и премахва спазмите в кръвоносните съдове, причина за много от болките в главата;
- регулира функцията на жлезите с вътрешна секреция, най-вече тази на щитовидната и тимусната жлези;
- влияе благотворно върху дишането, което я прави особено подходяща за астматици;
- коригира недостатъците в общата стойка на гръбнака.

Древните мъдреци на Индия, ришите, съветват Сарвангасана да присъства в ежедневната ни йога програма за балансиране енергийния поток и поради изброените ѝ положителни въздействия върху физическото тяло.

Исходна позиция

Легнете по гръб върху твърда повърхност с изправени и събрани крака. Ръцете са край тялото, с длани към пода.

Статично изпълнение

Използвайки коремните мускули, повдигнете бавно крака без да ги сгъвате в коленете. Когато минат над торса, с ръце повдигнете таза – лактите са на пода, дланите подпират тялото. Завършете движението, когато торсът и краката са във вертикална линия над раменете. Напредналите отпускат ръце на пода и преплитат пръстите (на снимката). Начинаещите остават в позата за няколко секунди, като постепенно увеличават времето на задържане до 2-3 минути. Връщането в изходно положение става чрез контролирано отпускане на краката и разгъване на гръбначния стълб – бавно и последователно от врата до кръста. Важно е тялото да не пада тежко на пода, а главата да не се повдига. След като вече сте легнали по

Вера Захариева е учител с 17-годишна практика, секретар на БФЙ и председател на СК "Вяра". Учи се от Веселин Лучански, Венцислав Евтимов, Донка Генова | www.viaryoga.com

Основни характеристики на кармата


В буквален превод думата *карма* значи действие, а в по-широко тълкуване описва непрекъснатия процес на задвижване на колелото на преражданията (самсара), пог закона за причинно-следствената връзка, изразена във всеизвестната фраза: *"Каквото посееш, това и ще пожънеш"*. Дълбоко в себе си всички знаем, че Вселената се управлява от невидимите закони на една космическа справедливост, която пронизва живота – макар и често да не виждаме перспективата на голямата картина, питайки се: *"Защо на мен?"*

Като среща на Дух и Материя, ние, човешките същества носим историята и на това, което идва отгоре (душата), и на това, което идва отдолу (генетичната памет). Едното е част от историята на нашите прераждания, в които душата се въплъщава от живот в живот, подвластна на своите натрупани впечатления (самсари), а другото ни привлича в историята на рода, който избираме чрез раждането си в него. Кармата на рода е карма на колективното съзнание – семейство, род, общност, държава, и всички ние сме свързани с общата тъкан, от която

произлизаме. Самата земя, като пръст, носи в себе си прахта на предците ни. Тя е, която дава материалната субстанция на телата ни, в нея е записан генетичният код, а чрез храната, от която пряко зависим, законът на карма ни държи отговорни за взаимодействията ни със света.

Една нова гледна точка ни учи, че кармата е закон за преразпределение на енергията. Преди да попаднем във властта на карма, сме били същества от светлина, помнещи своя произход. Отклонявайки се от своята Дхарма, от пътя на душата, сме поели в ►

Росица Божкова (Ука, Пурна) е психолог и йога инструктор, преминала през сертификационни курсове за различни методи, изследващи пътя на душата. Вече пет години води лекции, семинари и курсове на тази тема. Информация на <http://yantra.natalyoga.net>



Когато застанем
пред Караджов
камък, няма начин
да не възкликнем
от гледката
на причудливия
камък, който
сякаш великани са
поставили между
две огромни
скали – вкаменени
пазители от друг
свят, вдъхващи
респект на всеки
посетител.



Караджов камък – портал към небето

Така както човек има витални центрове – чакри, така и по земната повърхност съществуват завихряния, в които е съсредоточена енергия на много високо ниво. Тези така наречени *места на силата* ни свързват с вселенски потоци чиста прана. Отделните духовни общности създават собствена мистична топография от енергийни извори, чрез които се лекуват от влиянието на стреса и отварят сетивата си за Божественото. Пирамидата в Гиза, Мачу Пикчу, Тибет, полуостровът на маите Юкатан, Стоунхендж са световноизвестни енергийни точки и

почти всички, посветили живота си на духовното развитие, мечтаят да ги посетят. Повечето от тези места се намират на голямо разстояние от България и не всеки има възможност да стигне до тях. Добрата новина е, че нашата страна е скрила в пазвите си мощни свещени места, до които всеки би могъл да се докосне и да се потопи в уникалната им енергия, да се зареди и вдъхнови.

Едно от най-силните енергийни места у нас е мистичният триъгълник Белинташ – Караджов камък – Кръстова гора в Централната част на Родопите. ►

Георги Христов е журналист-пътешественик, който от 2003 г. изследва свещените места на България и света. Повече за пътешествията му на www.roxolan.org

фотографии: авторът

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

