

Йога за Всички

справочник

Практики по
Йога в София
и страната

БРОЙ 10 (32) | ДЕКЕМВРИ 2013 | ЦЕНА 2,00 ЛВ

Йога у дома

хранене за
здравни кости

какви аксесоари
за йога и
медитация
да изберем

интервю с Кенпо
Ачаря Рамеш Неги

красиви
с Аюрведа

международен
конгрес „Йога – наука
и практика за тялото,
ума и духа“, София 2013

комплекс за
абсолютно
начинаещи

махат
аспектите
на ума

препоръки при
изпълнение на
Стойка на глава

тема на броя

пурушаартха
целите на личността



Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



Съдържание

брой 10 (32), година III

„Свещ под юрган не се държи...“
С тези думи ме успокояваше един по-възрастен колега на първото ми работно място, докато с насълзени очи се опитвах да видя как работят с компютъра „старшите“. Имах навик да крият с лист хартия или с телата си какво правят – кое точно натискаха на клавиатурата, къде посочваха с мишката. Явно жаждата ми за знание ги е плашела или просто така са разбирали света в условия на пазарна конкуренция. За годините, които минаха оттогава, много пъти се убедих, че няма как светлината да се потули, нито знанието да бъде заключено. Все един лъч ще намери пролука, ще огрее там, където го чакат.

Десислава ел Хаким



Йога за Всички

главен редактор Десислава ел Хаким
автори в броя Vita Rama, Анна Павлова,
Елица Йоргова, Живелина Павлова, Живко
Стоилов, Кристос Павлу, Николай Янков,
Руми Чолакова, Стефания Димитрова,
Теменуга Стайкова, Чандраканти Даси
коректор Илка Чечова
фотография на корицата 123rf.com
дизайн и предпечат gataurban.com

издава София нюз ЕООД
София 1000, ул. Хан Аспарух 41, ап.1
реклама 0888 471 968
абонамент и разпространение 02 981 3361
e-mail spisanie.yoga@gmail.com
уеб spisanieyoga.com онлайн www.biblio.bg

4. репортаж

Международен конгрес „Йога – наука и практика за тялото, ума и духа“

8. притчите на изтока

Пртича за човека,
който стоял на един крак

10. йога за начинаещи

Аксесоари за йога и медитация

14. гледна точка

Сесия по трансформационно дишане

20. йога у дома

Комплекс за абсолютно начинаещи

26. интервю с Кенпо Ачаря Рамеш Неги

Ние избираме дали да сме щастливи

32. тема на броя

Пурушаартха – целите на личността

40. айенгар йога

Препоръки при изпълнението на
Саламба Ширшасана (Стойка на глава)

46. основи на йога

Махат – четирите аспекта на ума

48. аюрведа за всички

Красиви с Аюрведа

52. хранене

Хранене за здрави кости

54. философия

Вечната борба между добро и зло

56. споделено

Йога е културата на днешния ден

58. словото на учителите

Прана и Пранаяма

60. справочник

Къде да практикуваме йога в София
и страната



Аксессуары

за йога и медитация

За да бъде йога практиката ефективна и комфортна, се нуждаем от определени пособия



Лежах на пода и просто гишах. Образите преминаваха пред мен един след друг, но някак различни – в началото пурпурни, ярки, сюрреалистични, а след това бели, прозрачни. Виждах лица и фигури на хора, които познавах, и групи, за които имах само усещането, че съм срещала някога някъде. Дори не си задавах въпроса кои са и какво искат, просто наблюдавах.

Със сигурност не сънувах. Бях наясно къде съм и осъзнавах мислите си. Правех всичко възможно да остана спокойна и отворена към случващото се, въпреки че дълбоко в мен се надигаше страхът от неизвестното

Чудех се как се случва всичко това и доколко е плод на въображението. Но то бе силно и живо, за да бъде само фанта-

зия. Досега не бях изпитвала такова чувство на пълно спокойствие, ефирна радост и осезаемо дълбока любов. А точно в този момент от живота си бях в пълен стрес и безпокойство. Никакви медукаменти, нито дори медитациите, в които редовно потъвах, бяха предизвиквали подобно блаженство.

Сега не бях взела нищо – бях в сесия по трансформационно гишане.

Моята първа сесия, която дойде като благословия по време на едно йога обучение с Шива Рей в Санторини.

Знаех, че случващото се би трябвало да се дължи на количеството кислород, което поемам. Бях преминала вече обучение за йога учители в Бали и ми мина мисълта, че това е праната, жизнената енергия. Но нещо не можех да я свържа с тази еуфорична радост и чувство на лекота и пълно блаженство. Много ясно усещах, че някой ме държи за ръцете, издига ме все по-нависоко до бяла, почти прозрачна, светлина, която ме обгръща

и ме кара да се отпусна с чувството за пълна безопасност. Сякаш бях напуснала тялото си и се реех някъде високо. И не исках този миг да свършва....

Днес си казвам, че съм невероятна късметлийка и че Този, който ме е създал (тук нямам предвид родителите), много ме обича, след като чрез Дъха така ясно ми показва всички отговори, които толкова отдавна търсех

Влязох в сесията с намерение „Свобода“ – по онова време исках да се освободя от всичко, което не ми служи, от страховете си, от чувството, че нямам достатъчно любов и подкрепа в живота, от празнотата. Оказа се, че не е лесно да бъдеш свободен. Техниката бе много проста, но преживяването доста трудно. ►

Комплекс за абсолютно начинаещи

Много хора мислят, че його е само за млади, гъвкави, слаби и здрави тела; че трябва да могат да изпълняват пози с краката на главата или че непременно трябва да са вегетарианци. Списъкът с погрешни представи е дълъг. Същност його е достъпна за всички – предлага практики за всяка възраст и здравословно състояние. За да се практикува, е нужно единствено да отделите време, а за да постигнете резултати – търпение, постоянство, упоритост и вяра.

Комплексът е за абсолютно начинаещи, но може да се практикува и от хора с опит. Много е подходящ за тези, които работят в офис, чувстват се сковани и беззвжичени. Асаните раздвижват основните стави, стимулират подвижността на гръбначния стълб, коремната и гръбна мускулатура, храносмилането, метаболизма. Масажират се вътрешните органи; подобрява се функцията на

отделителната и репродуктивната системи. Чрез движението на лимфата се изтласкват токсините в кръвта и по този начин:

- тялото се пречиства;
- повишава се жизнеността и работоспособността;
- укрепва имунната система;
- увеличава се способността за справяне с ежедневния стрес;
- повишава се самочувствието.

Преди всичко се развива качеството осъзнаване. Когато имаме осъзнаване за възможностите и ограниченията на собственото ни тяло, знаем как да се предпазваме.

Ето няколко съвета:

- Ако нямате време за всички практики, разделете комплекса на две, като редувайте през ден частите, или да пропуснете някои от позите.
- Започнете с изпълнение от по 5 рунда, като постепенно увеличете до 7, за да стигнете до 10 за всяка практика.
- Изпълнявайте с 90% от активността на мускулите и в същото време с 10% състояние на леко отпускане.
- Наблюдавайте гръх си, състоянието на ума и емоциите.

Ако в последствие продължите да се занимавате с класическа його, това е една чудесна основа.

Теменуга Стайкова – Теджомая преподава Сатянанда його от 2002 г. с благословията на своя гуру Ниранджананада Сарасвати. Сертифициран його преподавател с дипломи от различни университети. Води практики в студио INside, София, www.yogainside.info

1 Основна позиция. Сядаме с протегнати крака и изправен гръб – раменете и гърдите са отворени и отпуснати; брадичката е успоредна на пода; ходилата са близо едно до друго, без да се докосват; тазът и коремът са леко напред. Ръцете са встрани на тялото с длани на пода, зад седалището, обърнати назад или отпуснати върху бедрата. Тялото е релаксирано. Осъзнаваме допира на краката с пода, силата на гравитацията в тазовата област. Позата има центриращ и заземяващ ефект.

При скованост в гърба или напрежение в бедрата под седалището се поставя съзнато одеялце или малка възглавничка



2 Гулф чакра (въртене на глезените). От основна позиция с ръце върху коленете и леко разтворени крака описваме кръгове с двете ходила едновременно, въртейки глезените – първо по посока на часовниковата стрелка, а след това наобратно. Петите остават на пода през цялото време. Дъхът следи движението – при вдишване стъпалата отиват нагоре, а при издишване – надолу.

3 Джану чакра (въртене на коляното). От основната позиция повдигаме десния крак към гърдите и го придържаме, като сплитаме пръстите на ръцете под дясното коляно. Повдигаме го нагоре, като се стараем да го изправим, и движим в кръг по бедрицата по посока на часовниковата стрелка, а след това в обратната посока. Бедрото е неподвижно и фиксирано към корема; гърбът е изправен, раменете и лицето – отпуснати. Представяме си, че палецът на крака изписва максимално големи кръгове. Дъхът следи движението – при вдишване стъпалото отива нагоре, а при издишване – надолу. Повтаряме по аналогичен начин и с левия крак.





© снимка: Shanti

Ние избираме дали да сме щастливи

Кенно Ачаря Рамеш Неги е основател и главен преподавател по будистка философия, медитативна практика и санскрит на фондация „Бодичита“. Роден в Киртипур, Северна Индия, той напуска дома си на 17 години и приема монашеството. Прекарва 7 години в манастира „Таши Джонг“ на традицията Другпа Кагю. Там изучава различни магистратури и получава инструкции по Сутра-яна и Тантраяна будизъм. Следващите 10 години задълбочава на познанията си в централния институт по Висши Тибетски Науки във Варанаси и завършва с докторска степен по философия. Той има богат практически опит и притежава уникалната способност да предава есенцията и на най-сложните и задълбочени учения, като ползва несложни методи в подхода си.

По покана на йога студио Shanti през октомври Кенно Рамеш изнесе лекция „Същност на медитацията“ в Пловдив.

Стана модерно да е говори за будизъм. Бихте ли разяснили какво всъщност представлява Пътят на Буда?

Будизмът или Буда Дхарма възниква от силата на безусловното състрадание. Буда е бил обикновен човек като всеки от нас. Благодарение на своя потенциал осъзнал, че самсара е състояние на страдание и се заклел да изследва реалността и да установи съществува ли място, в което цари вечен мир и това да

Дисциплинирайки тялото, ума и интелекта си, нека той овладее себе-то чрез себето, защото себето е единственият приятел на човека и собственото себе е неговият единствен враг.
„Бхагавад Гита“

Думата пурушаартха е съставена от думите пуруша – „личност“ и артха – „цел“. Или Пурушаартха е целта, която личността иска и търси да постигне. Сами по себе си пуруша и артха имат много и различни значения в зависимост от контекста. Например в Санхя и Йога философиите Пуруша е Духът, а Артха се използва със значение на „богатство“. Съединени като пурушаартха, те придобиват нови значения. В настоящия контекст пурушаартха означава „личностна цел“. Това е нещото, което отделя човек от останалите форми на живот – животни и растения, защото той може да си поставя съзнателно избрани цели на базата на своята уникална способност – свободата на избор. Друг е въпросът доколко той се възползва от тази възможност. Това качество у човека се явява благодарение на наличието на интелект (буддхи), който в животните или липсва, или е в рудиментарна форма. Пример е интелектът на

кучето, което различава дома и своя господар, докато за разлика от него домашната муха не може. Животните и човекът са подобни в много аспекти – имат нужда от и търсят храна, спят, изпитват страх от външния свят, който поражда чувство за несигурност, притежават инстинкт за продължение на рода. По-напредналите в еволюционно отношение животни притежават ум (манас), но им липсва интелект.

Интелектът е това качество в човека, което му дава възможност да различава и преценява, да проектира в бъдещето, дава му способността за себеотразяване и себеосъзнаване

Тъй като възприема себе си като непълноценно, несъвършено и незавършено същество, човек се опитва да компенсира тази празнота, стреми се да придобие различни неща в живота. Макар и безброй, неговите желания могат да се обособят в четири основни групи – пурушаартхи, разделени на две подгрупи – в първата са Артха и Кама, а във втората – Дхарма и Мокша. Артха и Кама са действащи и валидни за другите същества на земята, докато Дхарма и Мокша се отнасят само за човека и са резултат от осъзнаването му като индивид и като част от цялото. ►

Представата за различните стремежи в живота на човека е добре отразена в будисткото колело на самсара. Най-горе е Буда, който сочи към Луната, символизираща освобождението



Препоръки при изпълнението на Саламба Ширшасана (Стойка на глава)

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ПРЕПОРЪКИ

■ Стойка на глава не се изпълнява по време на месечния цикъл. През този период я заменете с лежащи или възстановяващи пози.

■ Ако страгате от главоболие или мигрена, провокирани от прекомерен стрес, може да правите Прасарита Паготанасана вместо Саламба Ширшасана.

■ При астма или остри проблеми със синусите направете за няколко минути Шавасана с подложка под врата, за да се облекчи напрежението в основата на главата преди Стойка на глава.

■ При високо кръвно налягане, проблеми със

сърцето или болки в долната част на гърба, правете Аго Мукха Сванасана с подложка под челото вместо Ширшасана.

■ При умора или възстановяване след боледуване отново практикувайте Аго Мукха Сванасана с подложка под челото за няколко минути преди Ширшасана. Ако чувствате слабост или нестабилност, може да изпълнявате Ширшасана на стена.

■ Ако имате диагноза за отлепена ретина, не правете Стойка на глава, преди да се консултирате с опитен учител.

■ Ако се възстановявате от контузия на врата, например кам-

Махат – четирите аспекта на ума

Всяка наша опитност е комбинация от множество впечатления. Например когато гледам една роза, чрез очите виждам формата и цвета ѝ, чрез носа усещам миризмата ѝ, мога да я докосна и да усетя нейната плътност. Всичко това, взето заедно като възприятие, изгражда образа на роза. По сходен начин нашият ум възприема комбинацията от образи, събития и обекти като едно преживяване. Всяко страдание, радост или гняв, макар и отделни чувства, са комбинация от различни опитности, събрани заедно. И всички тези опитности, информацията, впечатленията, които изпитваме и осъзнаваме в живота си, излизат от дълбините

на нашето съзнание. Йога дава име на тези пластове на нашата личност и то е Махат, или голям ум.

Махат е сбор от различни състояния на опитност. Първото от тях е манас и често се превежда като ум. Произлиза от санскритската дума манас със значение „размишлявам“, „анализирам“, „разбирам“, „действам“. Това е именно този аспект, който вижда света около нас в различните му форми, цветове и образи. Манас комбинира всички впечатления заедно и им дава определено тяло. Нещата, които виждаме с очите си, нямат за нас никакво значение, докато не минат през обработката на манас – източник на всички

анализи, реализации и размисли. След като образът се обработи, „файлът“ се предава на будхи – интелекта. Тази част от ума класифицира опитностите и ги определя като добри или лоши, позитивни или негативни, тамасични, раджастични или саттвични. Когато будхи свърши своята работа, приемайки или отхвърляйки дадената му информация, я прехвърля на читта, където тя се складира като впечатления. Когато преживеем някое подобно преживяване, будхи незабавно изважда наличната информация от читта, сравнява я и допълва нова информация към старата.

След това будхи, анализирайки, обсъждайки, класифицирайки, влиза във взаимодействие с ахамкара – идеята за Аз-а, усещането за индивидуалната личност, която може да действа по един или друг начин. Ако например видя човек, идващ към мен с вдигна-

Грижа според типа кожа

БИЛКИ

нормална: сладник, роза, сандал, ашвагандха, дафинов лист, лайка, карамфил, окопник, фенел, лавандула
суха: дафинов лист, сладник, лайка, окопник, дашамула, роза, сандал, алтей, глухарче, портокалови корички

мазна: дафинов лист, сладник, окопник, фенел, лавандула, лимонена трева, лимонени корички, върбинка, роза, розмарин, сандал
с петна: дафинов лист, сладник, корен лопух, корен глухарче, лимонена трева, манжища

ЕТЕРИЧНИ МАСЛА

нормална: лавандула, герания, бергамот, сандал

суха: роза, сандал, лайка

мазна: хвойна, лимон, кипарис

с петна: миро, роза, лимон, бергамот, лавандула, кедр, хвойна

СКРАБ

нормална: овесено брашно, босилек на прах, сандал, розови

листенца, сурово прясно краве мляко.

суха: нахутено брашно, трици от пешенични зародиши, бадем на прах, агар-агар, ашвагандха, харитаки, розови листенца, сок от алое, сурово прясно мляко (сметана).

мазна: ечемично брашно, оризови трици, прах от амалаки, кориандър, манжища, сандал, ним и лавандула, разреден сок от лимон (алое).

на петна: овесено брашно (хума), прах от ашвагандха, кориандър, кимион, бибитаки, харитаки, джинджи-фил, ним, манжища, куркума и лавандула, кисело мляко.

Изброените съставки се смесват до получаване на паста, която се втрива в кожата на лицето с меки кръгови движения. Измива се с хладка вода. Екзотичните съставки с причудливи имена ще намерите в алтернативните магазини за здравословни и био продукти, както и тези за аюрведични препарати.

Внимание! Ако сте на хомеопатично лечение, консултирайте се с лекаря си преди употребата на етерични масла и билки.

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

