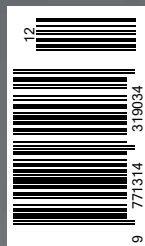


Йога за Всички

БРОЙ 62 | ДЕКЕМВРИ 2016 | ЦЕНА 3 ЛВ

Йога практика

за повече
жизненост и
гъвкавост



Съдържание

брой 62, декември 2016, година VI

3// ОТ РЕДАКТОРА

Време е за подаръци

4// СЪБИТИЯТА ПРЕЗ ДЕКЕМВРИ

6// КАКВО Е ЙОГА ЗА ТЕБ?

8// ПЛАНЕТИТЕ ТОЗИ МЕСЕЦ

Животът е празник

10// ОСЪЗНАВАНЕ

Добродетели в песен

12// ГЛЕДНА ТОЧКА

Благодарност и любов

16// МОЯТА ИСТОРИЯ

Пътят на йога е моето спасение

18// ИНТЕРВЮ С ИЯЛ ШИФРОНИ

Познанието трябва да бъде преживяно

34// ЙОГА У ДОМА

Практика за жизненост и гъвкавост

40// АСАНА НА МЕСЕЦА

Сетубандхасана

44// ЙОГА В ЕЖДНЕВИЕТО

Реалността е стара новина

46// ПЪТЕШЕСТВИЯ

Дом назаем в сянката на Канченджанга

56// ЙОГА У НАС

Хиляди хора се докоснаха до йога за 20 години

58// СЕБЕПОЗНАНИЕ

Скритият Нарцис

62// ДАРОВЕТЕ НА ИНДИЯ

Тулси – билката, която свързва хората и боговете

64// ЖИВА ХРАНА

Шоколадова торта с лешници

70// АЮРВЕДИЧНА АПТЕКА

Бибхитаки

72// АЮРВЕДА ЗА ВСИЧКИ

Оджас – силата на живота

87// СПРАВОЧНИК

на фокус

КАКВО Е ПРАНА

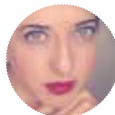
стр. 24

АЛТЕРНАТИВА

77// Рефлексология за стомашно-чревния тракт

82// Лечебните ефекти на релаксацията

ЖИВОТЪТ Е ПРАЗНИК



Мими Дончева е сертифициран астролог и йога преподавател. Член е на Съюза на астролозите „Иван Станчев“ (САИС) и е съосновател на HomeYoga.bg
mimipetkova@abv.bg



На 1 декември **МАРС** – планетата на действието, сключ-

ва *тригон* (положителен аспект) с Юпитер – планетата на късмета и разширението. Това ни изпълва с енергия и оптимизъм, дава ни усещане, че можем да свършим повече от обичайното, и е чудесен момент за всякакъв вид физически активности. Началото на месеца е особено благоприятно за дейности, подкрепящи развитието ни както в работата, така и в личен план. Имаме ясна представа за себе си и нуждите си и можем да вземаме решения, които служат на интересите ни. На 20 декември Марс влиза в Риби, насочвайки

енергията ни към духовни дейности. В края на месеца е желателно да отделяме повече време за йога и медитация, за да се чувстваме центрирани.



На 3 декември **МЕРКУРИЙ** – планетата на ума, влиза

в Козирог и бележи време за равностойка и поставяне на цели за 2017 г. Козирог ни прави амбициозни и дисциплинирани, дава упорство и способност за концентрация. Същевременно не предразполага към комуникативност, така че е добре да се уединим, за да оценим изминалите месеци – да разберем какво можем да подобрим, какво е ос-

танало недовършено и към какво се стремим. Козирог обича постиженията и стратегията, така че е желателно да планираме стъпка по стъпка действията си, както и да помислим за оптимизиране на времето и парите си. На 22 декември Слънцето се присъединява към Меркурий в Козирог, а на 28-и двете планети ще бъдат в точен съпад. Това допълнително усилва енергията на знака, затвърждавайки нуждата да начертаем пътя към целите си преди Нова година. Тъй като Козирог възна-граждава упорството и постоянството, ако се придържаме стриктно към плана си, твърде е възможно 2017 г. да ни донесе успехи!



ПРАНИЧНА СТОЙНОСТ НА ХРАНАТА

Неотдавна Андре Симонетон от Франция изобретява метод за установяване на праничната стойност на храните. Той използва просто махало, подобно на лесковите пръчки, които употребяват търсачите на вода. Фината радиация, излъчвана от органичната материя, въздейства върху движението на махалото, карайки го да се залюлява и върти. Чрез измерване на дължината на описваната дъга и на скоростта на въртене Симонетон успява да дефинира присъщата жизненост на различни храни. Въз основа на откритията си той ги разделя на четири основни групи.

По скала от 0 до 10 000 ангстрьома установява, че основната дължина на вълната при човека е около 6500. Той приема храните с дължини между тази стойност и 10 000 ангстрьома за най-висококачествени. Към тази група спадат плодовете, пресните зеленчуци, пълнозърнестите варива, зехтинът, океанската риба и морските черупчести животни. В следващия клас храни с излъчване от 6500 до 3000 ангстрьома попадат яйцата, фъстъченото масло, виното, варените зеленчуци, тръстиковата захар и готвената риба. В третата категория с много слабо лъчеизпускане под 3000 ангстрьома влизат готвените меса, колбасите, кафето, чаят, шоколадът, конфитюрите, топените сирена и белият хляб.

Храните от четвъртата група всъщност не показват никаква жизнена сила. Те включват маргарина, консервите, алкохолните напитки, рафинираната захар и обработените с химикали брашна. Пастьоризираното мляко и зеленчуците, готвени повече от необходимото време, които показват стойности под 2000, имат прекалено ниска енергия, за да накарат махалото изобщо да се завърти. Това потвърждава често срещания съвет на йогите за поддържане на чистота на хранителния режим особено когато се практикува пранаяма.



КАЩХА ТАКШАНАСАНА (ЦЕПЕНЕ НА ДЪРВА).

Заеми клекнало положение с раздалечени на около 45 см стъпала, плътно долепени до земята. Изпъни ръцете напред, сплети пръсти и ги постави в пространството между краката, малко над пода. С вдигване повдигни ръце възможно най-високо, като поддържаш лактите изпънати. С издишване ги спусни със замах, все едно цепиш дърва. Същевременно изтласкай въздуха и произнеси гласно „ха“. Това е един рунд. Изпълни 7. Асаната тонизира и отпуска мускулите в областта на таза, на раменете и тези между лопатките и в горната част на гърба. Премахва чувството на потиснатост и подобрява настроението. Не се изпълнява при проблеми с коленете или ишиас.

НАМАСКАРАСАНА (ПОЗДРАВ). Заеми клекнало положение с раздалечени на около 60 см стъпала, плътно долепени до земята. Събери глани пред гърдите си в молитвен жест. Лактите притискат вътрешната страна на коленете. С вдигване повдигни глава и избутай коленете колкото е възможно встрани. Задръж дъха в позата за няколко секунди. С издишване изпъни ръцете напред, а коленете събери, като притиснеш с тях лактите навътре. Наведи глава, допирайки брадичка до гърдния кош. Отново задръж дъха за няколко секунди. Това е един рунд. Изпълни 7.

Асаната укрепва мускулите на бедрата, хълбоците, коленете, раменете, ръцете и врата.

Не се изпълнява при проблеми с коленете или ишиас.



Участвай
съзнателно в
собственото си
разгръщане.
Със своето „сега“
избираш бъде-
щето си

Имаш възможността да го промениш, като започнеш да мислиш за онова, което искаш да видиш, почувстваш и получиш утре. Участвай съзнателно в собственото си разгръщане.

Във всеки момент се намиращ на място, където имаш правото и силата да направиш избор

Със своето „сега“ избираш бъдещето си. За-

помни, че законите на Вселената не работят за или против теб. Те просто откликват на избора, който правиш. Чрез него ти заявяваш бъдещето си.

Настоящата реалност е стара новина. Нея вече не можеш да промениш

Но сега можеш да формираш бъдещата си действителност. Затова не се оставяй на случайността и на инерцията. Какво би

направил точно сега за себе си? Помисли си как искаш да изглежда твоето утре. Оформи тази реалност в мислите си, а после ѝ позволи да докосне сърцето ти и да го накара да затрепти от възбуждане. Повярвай, че я заслужаваш.

Ти не си просто наблюдател, а притежаваш силата да твориш. Е, каква бъдеща реалност си пожела?

Хиляди хора се докоснаха до йога за 20 години

Няколко хиляди души са преминали обучение по класическа интегрална йога в Българска йога асоциация от нейното създаване досега. Организацията разпространява йога в България чрез квалифицирани преподаватели, обучавани в първия признат университет по йога в света – Бихар йога бхарати в Индия, и в йога академиите в Австралия, Европа и САЩ. На 30 октомври БИА отбеляза тържествено 20 години от основането си. От самото си създаване Асоциацията имаше за основна цел да разпространява

йога като интегрална система, която обхваща всички аспекти на личността – физически, умствен, емоционален и духовен. Днес, когато йога вече е популярна както в България, така и по света, новата роля на Българска йога асоциация е да съхранява основните ценности на йога и да вдъхновява хората да ги прилагат в ежедневието си, за да се справят по-добре и да имат пълноценен живот.

„Когато гоудох в България, бях изненадан от популярността на йога не само в столицата, но и в цялата

страна”, каза посланикът на Индия в България г-н Раджеш Кумар Сачдева по време на официалното честване на юбилея. Той заяви, че макар йога традицията да тръгва от Индия, днес тя вече е част от духовното наследство на света.

Основателите, членове и симпатизантите на БИА работят за провеждането на курсове и семинари, издаването на книги, опазването на околната среда и подпомагането на непривилегированите и нуждаещите се. За изминалите 20 години са организирани средно по



ИНТИМНИТЕ ВРЪЗКИ НА НАРЦИСА

Хората, с които скритият Нарцис има епизодични или не твърде близки контакти, успяват да видят едностранчиво личността му – проявата на защитно поведение остава незабелязана, а същевременно с дребните жестове на внимание той печели възхищение. Истинската му същност се разкрива в контактите с най-близките. Упражняването на контрол върху поведението на партньора и психическият тормоз – обвинения, вменяване на вина, форми на наказание като емоционална дистанция – са негови чести прояви в романтичните взаимоотношения. Скритият нарцисист има проблем с привързаността и не е готов да развие истински доверени отношения с партньор. Затова поддържа емоционална дистанция, настоява за запазване на личната свобода и автономия. Същевременно проявява параноична ревност и опит за контрол върху действията и мислите на другия. Интимните партньори на Нарцисите често ги описват като деспотични, конфликтни, самонадеяни, арогантни, изискващи, лесно обидчиви, напрегнати, оплакващи се. Изследванията показват, че проявяването на тези черти и реалното влошаване на взаимоотношенията може да отнеме години поради определени характеристики на партньора, който развива допълваща се патологична форма на толерантност и подчиненост.

Що се отнася до проявата на истинска емпатия обаче, не бива да очаквате такава от човека Нарцис. Докато мнението и поведението на околните обслужват неговите интереси и лични психологически нужди, те могат да са привидно подкрепяни и приемани. Когато обаче дават негативна обратна връзка, ще бъдат отхвърлени и наказани.

СКРИТИЯТ НАРЦИС Е ДЕТЕ НА НАРЦИСТИЧНИ РОДИТЕЛИ

Корените на скрития Нарцис се откритват в неговото ранно детство – твърде вероятно е този човек да е бил възпитаван от родители,

които са били нарцистични (или поне единият от тях). Върху него често са прилагани физически наказания или родителските изисквания и очаквания са били непоследователни, а подкрепата, която е получавал – условна. Човекът Нарцис трудно ще потърси психологическа помощ, но живеещите с него са основните ѝ потребители. Най-голям процент от хората, които търсят психотерапевтична помощ, са деца на родители Нарциси. Последните приемат лично всеки коментар и поведение на околните и съответно правят същото и по отношение на поведението на детето. Ниският успех, непослушанието, „излагането“

ТУЛСИ

билката, която свързва хората и боговете



Свещените книги на човечеството – Вегите, Библията, Коранът – разкриват красотата и силата на сътворението под формата на скрити алегории, които днес са обект на изучаване. Един от големите учители и лечители на нашето време – Атрея, споделя в книгата си „Тайните на аюрведическия масаж“ част от скритата метафора в легендата за Кришна и гопите (на санскрит *гопи* означава „пастирка“, а също и „тайна“). В тази история Кришна – възплъщение на Аза, танцува със 72 000 гопи.

16 000 са му любовници, 200 – любимки, но най-любимата сред тях е Радха. Тълкуването, дадено от Атрея, е, че в тялото на човека има 72 000 нади – канали, по които протича жизнената сила, *прана*. Прана одухотворява човешкото тяло и без нея то би било мъртво. От тези нади 16 000 са много важни, 200 са от първостепенно значение, но една е най-важната – *сушумна* – и тя осъществява единението с Бог.

ДАР ОТ БОГОВЕТЕ

Вишну, покровителят на Вселената, проявява

своята сила на Земята чрез съпругата си Лакшми. Но веднъж той ѝ изневерил с друга хубавица – Тулси. Ревнивата съпруга превърнала Тулси в растение, а Вишну го спуснал на Земята, давайки му своята сила. Тулси олицетворява божественото и осъществява връзката с него. Като растение, наричано още *свещен босилек*, то въздейства пряко върху основната нади – сушумна, и улеснява най-важната функция на живота – дишането. В този смисъл билката катализира действието на асаните и пранаяма, които работят за



Според аюрведа човешкото тяло е изградено от седем вида тъкани, които се изграждат една от друга в следната последователност:

- плазма, *раса*;
- кръв, *ракта*;
- мускули, *мамса*;
- мастна тъкан, *медас*;
- костна тъкан, *астхи*;
- нервна тъкан, *маджа*;
- репродуктивна тъкан, *шукра*.

С помощта на координираните усилия на стомаха, панкреаса, черния дроб и жлъчния мехур поетата храна се преработва до състояние,

в което е годна да бъде асимилирана. Първият продукт, съдържащ оджас, е *раса*. Тя се преобразува в *ракта*, а след това последователно се трансформира в *мамса*, *медас*, *астхи*, *маджа* и *шукра*. Тези процеси се извършват с помощта на специални ензими и са съпроводени от постепенно освобождаване на част от изначалното количество на субстанцията. По така описания начин оджас се разпределя и участва в изграждането на всяка тъкан от човешкото тяло, давайки ѝ качеството *сила*.

дава ѝ стабилност и я укрепва. Оджас е същността на всички жизнени течности в организма и най-много се съдържа в репродуктивната тъкан – спермата и яйцеклетката.

ИЗТОЧНИКЪТ НА ОДЖАС

Най-разбираемо би било да сравним оджас с меда. Пчелите събират цветен нектар, а след това го концентрират и превръщат в мед – един вид това е оджас на цветята. По същия начин, когато консуми-

раме свежа и необработена храна, в процеса на пълноценното ѝ смилане се натрупват фини, микроскопични количества преработена „есенция“. Според аюрведа са необходими три дни, за да приключи напълно процесът на усвояване на веществата. В рамките на това време храната се преработва, а ненужното и несмляното се отделя от тялото. Хранителните вещества достигат тъканите и биват включени в тяхната структура. Кулминаци-

ята на този процес е произвеждането и установяването на оджас във всяка клетка.

КОЕ ПРЕДИЗВИКВА НАМАЛЯВАНЕ НА ОДЖАС

Оджас намалява под въздействие на следните фактори: гняв, глад, безпокойство, мъка и преумора. Тогава човек усеща страх, отпадналост, намаляване на силата, намира се в постоянна тревожност, емоциите му са неконтролирани. Става блед, слаб, намалява и