

Йога за Всички

справочник

Къде се преподава
йога в София
и страната

БРОЙ 11 | НОЕМВРИ 2012 | ЦЕНА 1,50 ЛВ

интервю

Свами Криятма
Сарасвати

психология
на чакрите

Свадхистхана

тема на броя
21-12-2012

Готови ли сме за
неизвестното?

Ведическо знание

Философията
на Веданта

на фокус
Уштрастана

пътешествия

Варанаси

йога практика

Продължавай да
откриваш себе си



Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



Съдържание брой 11/2012

Използвам отреденото ми място, за да ви посетя, че до 14 декември във всеки клон на Български пощи може да се абонира за следващата година – каталожният номер на "Йога за всички" е 1394. Някои от вас ще поклатят глави – там нали съвсем скоро няма да ни има! Много се изписа по темата за 21-12-2012 – догадки, тези, хипотези. Ние пък ви предлагаме съвети, универсални по своята същност, приложими за всяка ситуация, в която искаме да оцелеем.

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
йога в ежедневието	4
Колко е важно да бъдем в живота	
психология на чакрите	6
Свадхистхана	
притчите на изтока	10
Джатака за двойната несполука	
ведическо знание	12
Философията на Веданта	
йога практика	16
Продължавай да откриваш себе си	
интервю със свами Криятамма	22
Хармония се постига чрез синхрон на ума, сърцето и ръцете	
тема на броя	26
Готови ли сме за Неизвестното	
аюрведа за всички	32
Васту – практически съвети за хармония в дома	
здраве	34
Храни, билки и минерали вместо лекарства	
на фокус	36
Уштрасана (Камила)	
human design	38
Рефлекторът – лунно създаване	
философията на йога	40
Методи за изследване на карма	
пътешествия	44
Варанаси – миг от вечността	
словото на учителите	50
Медитацията според раджа йога	
справочник	52
Къде да практикуваме йога	

главен редактор Десислава Младенова

автори в броя Александра Вукашинович, Вера Захариева, Веселин Михайлов, Георги Христов, г-р Димитър Пашкулев, Любомир Розенцайн, Росица Божкова, Стефания Димитрова, Теодора Рачева, Чандракантаси Даси, Юлия Савова, Яна Ха

коректор Илка Чечова

фотография на корицата 123rf.com

гизайн и предпечат gataurban.com

издава София нюз ЕООД

Колко е важно да бъдем в живота

Опитът ми от работата с хора показва, че не е от значение дали правим йога по два часа всеки ден, в това число и най-трудните асани. Не е толкова важно дали ще станем като индийските йоги, живеещи в ашрами. От значение е дали ще усвоим знанието на древните да изживеем дните си в искрено щастие и добро здраве. Тогава е напълно възможно още в този живот да постигнем просветление, подобно на други човешки същества преди

нас. Не е достатъчно човек само да ходи на йога, пилатес, тай чи или паневритмия, за да подобри качеството на живота си. В повечето случаи наученото в залите си остава там и не се пренася в делника.

А точно в лудницата на града, в отношенията ни с близките ни, спокойствието и търпението са най-необходими. Това, че възвръщаме гъвкавостта на тялото си е прекрасно. Обаче, ако след практика все още чувстваме гняв

към колегите, обига от партньора, яд на родителите, ако избухваме при първия гразнител в трафика, то би било добре да се замислим какво се губи в цялата ситуация.

Мнозина се питат как да пренесат Рая от залата за практика в ежедневието. Отговорът е прост, подобно на други сложни главоболъсканици – като обърнем внимание на самия живот, на ситуацията в него, на начина, по който се чувстваме в тях.

“Хората е нужно да се научат как да живеят – да знаят как и какво да ядат и пият, как да дишат, как да спят, как да мислят и чувстват.” Петър Дънов

Свадхистхана – от дълбоката депресия до абсолютната радост



Свадхистхана чакра, известна и като Сакрална, е втората от основните чакри за човека. Тя се намира в самото начало на гръбначния стълб. В тамастично състояние Свадхистхана се характеризира с безмерна нерадост от живота; когато е в раджас, човек е подвластен на идващите отвън сетивни наслаждения, а при саттва самите ние сме източник на радост.

Подобно на Муладхара, Свадхистхана, втората от близките до животинския свят чакри, преобразява втория по сила инстинкт – инстинктът за размножаване, в човешката емоция на радост или нерадост. Това е пътят, по който започва отделянето на човека от животинските видове – чрез надграждане на инстинктите с вътрешни преживявания. Ако размножаването за животните е само функция, която се изпълнява по заложения от природата план, при човека от тази сила се появява онова, което наричаме секс – изключителен поток от психична енергия, основан върху биологична функция. Тази енергия

дава възможност не само да се изпълни биологичното продължение на рода, но и да се захрани процесът на човешкото самоосъществяване, и да се премине отвъд инстинктите.

Точно заради близката връзка на долните чакри с животинската енергия, тяхното влияние е особено силно и също така особено раздвояващо – между стремежа към Божественото и притегателната мощ на толкова близкото първично. Преминаването по стълбата на долните чакри е трудна задача и въпреки хилядолетната еволюция, мнозинството от хората днес се намират все още някъде в областта ►

Философията на Веданта

Ведите са древноиндийски текстове, съдържащи знание, за което се смята, че е било разкрито на мъдреци – риши, по време на медитация. То съществува от времената, когато не е имало писменост и се е предавало от уста на уста. Веданта в превод от санскрит означава “край или кулминация на Ведите”, т.е. най-съществената им част, тяхната есенция. Това знание за живота не се изучава нито в училищата и университетите, нито в религиозните школи.

В миналото поколения наред човек е полагал усилия за разкриване и осъзнаване на истинската си същност. След време различни духовни ентусиасти започнали да разпространяват собственото си разбиране за Истината. Намеренията им били добри, но вижданията им били само фрагменти от цялата Истина. Хората започнали да ги следват слепо и с времето загубили способността си да разсъждават самостоятелно и независимо. Появили

се религиите. Духовното образование вече не било свободно и масите започнали да се управляват от мнението на други. Така се стигнало до днес, когато хората водят механичен живот, следвайки ежедневието на своите предшественици и по този начин стават жертва на стреса и напрежението.

Веданта е философия, която разкрива вечните принципи на живота и съществуването. Така както се учим да управляваме автомобил и да свирим на музикален инструмент, по същия начин можем да изучим и изкуството да живеем. Веданта ни показва пътя на освобождение от догми и постулати; подканва ни да подложим на собствената си преценка всяко нещо, до което се докосваме – да го изследваме и анализираме. Така то става наше лично преживяване, наша истина, която никога не може да ни отнеме. Битува мнение, че за да изучава Веданта или философията на Йога, човек е необходимо да се

Продължавай да откриваш себе си



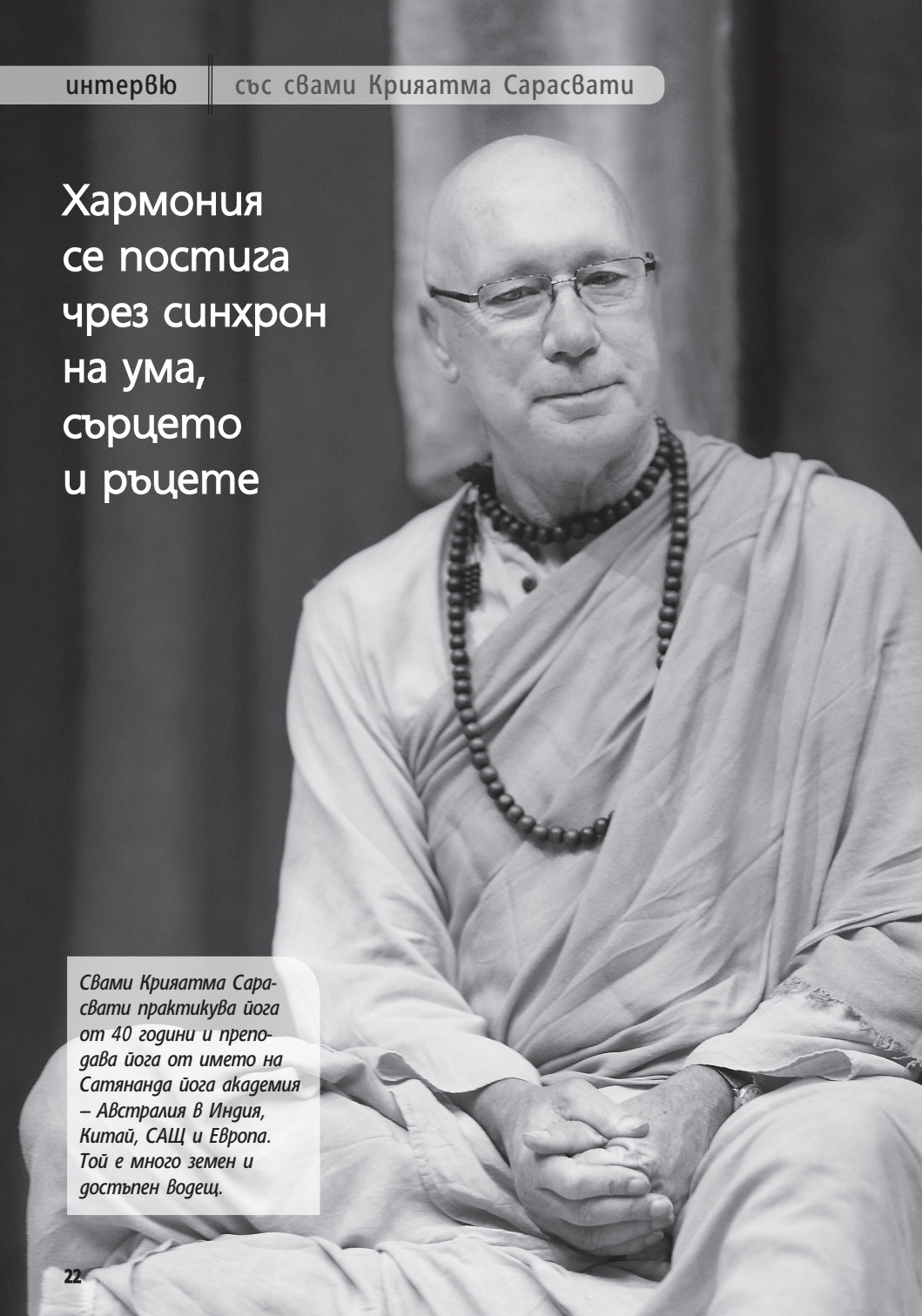
1 **Утханасана.** Легни по гръб с прибра-
ни крака и ръце, дланите са обърна-
ти към пода. С вдишване повдигни
двата крака едновременно на 45 градуса
(около 30 см), като запазиш коленете
изправени. Задръж позата и дъха за около
пет секунди. С издишване продължи да
повдигаш краката до перпендикулярна
спрямо пода позиция. Задръж асаната и
дъха около пет секунди. С вдишване върни
краката на 45 градуса спрямо пода и от-
ново задръж позата и дъха за пет секунди,
а с издишване спусни краката в изходна
позиция. Това е един цикъл – изпълни общо
пет. По време на цялата практика се
старай да поддържаш кръста прилепен
към пода.

■ Практиката не е подходяща за хора с
болки в кръста.

Утханасана заздравява мускулите на коре-
ма, кръста и таза и масажира вътреш-
ните органи. Увеличава капацитета на
белите дробове, подобрява кръвообраще-
нието и тонизира тялото.

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

Хармония се постига чрез синхрон на ума, сърцето и ръцете



Свами Криятма Сарасвати практикува йога от 40 години и преподава йога от името на Сатянанда йога академия – Австралия В Индия, Китай, САЩ и Европа. Той е много земен и достъпен водещ.

Какво е хармония от гледна точка на йога?
Доколкото хармонията може да бъде изпитвана на физическо ниво, по същия начин може да бъде преживяна на емоционално или умствено ниво, а в идеалния случай – едновременно на всички нива. В традициите на Сатянанда йога, когато говорим за хармония, се има предвид йога на главата, сърцето и ръцете. Ако те действат в съзвучие, тогава можем да кажем, че се движим към хармония. За да можем да постигнем това на практика, योगите са ни дали разнообразни инструменти на познанието; разбирания и техники, които включват различните аспекти, от които се състоим. Това са многобройните клонове на йога, например хатха йога, карма йога, гяна йога, бхакти йога, раджа йога и т.н. Нашата задача е да изберем онези части от това обширно

познание, които съответстват на нуждите ни така, както ги разбираме в настоящия момент. В хода на тези мисли е важно да си припомним, че интелектуално противопоставяме ума на сърцето и ръцете, а в действителност няма съществена разлика между тях. Те всички са част от едно цяло.

Какво представлява стресът?

В сърцевината на всички източни традиции е залегнало схващането, че причината за нашите страдания е желанието. От гледна точка на класическата или раджа йога, това желание е представено от два полюса, рага и двеша, съответно привързаност и антипатия. Когато получим по-малко от това, от което искаме да имаме повече, или повече от това, от което сме искали по-малко, или дори ако си мислим, че това може

да се случи в бъдеще, тогава изпадаме в стрес. Във всеки случай резултатът е, че или желанието не е било задоволено, или е било осуетено, и тъга, тревожност и депресия са обичайните отговори в такива ситуации. От друга страна, ако получим повече от това, което искаме, и по-малко от това, което не желаем, тогава казваме, че сме щастливи.

Как можем да станем спокойни, балансирани и хармонични в живот, изпълнен с множество ангажменти и постоянен стрес?

Според йога, докато сме под влиянието на рага и двеша, ще изпитваме стрес. Щастие и тъгата ще са наши постоянни спътници дотогава, докато не успеем да преодолеем ограниченията, налагани от желанията. Бих казал, че това е изключително трудно и затова йога трябва ►

21-12-2012 Готови ли сме за Неизвестното

За датата, считана от маите
за края на една епоха се изписа много –
но без да се споменава
как точно да се подготвим за
настъпващите промени.
Споделям с всички търсещи
своите анализи как
да посрещнем и да се впишем
в новото време.

Васту – практически съвети за хармония в дома

Представяне на елементите

Вода

- плътни и наситени цветове – синьо (тюркоазено, кобалтово, пруско синьо) и зелено (резеда, веронезе)
- тънки и леки материали
- предмети като хладилник, аквариум, стаен водоскок (за парцела – водоскок, фонтан или басейн), съдове с вода за украса или пиене (гарафи, вази с цветя)

Земя

- топли, наситени и тъмни цветове – петролено зелено, тъмно кафяво, бежово, шоколад, кафе с мляко, охра, бордо, английско червена, патладжан, лилаво
- дебели, плътни и тежки материали
- предмети като големи саксии с пръст, камъчета и цветя, тежка мебел, библиотеки

Огън

- цветове – жълто, оранжево, червено, шафран, розово, бананово, прасковено
- трудно горящи материали
- открит огън, свещници, барбекю, ютия, отоплителни уреди, бойлер, дърва за горене, котлони

Въздух (Вятър)

- светли, пастелни и нежни тонове – виолетово, розово, бледо синьо, перлено, бяло
- много фини, леки и прозрачни материали
- леки конструкции и предмети, напр. вентилатори

Според Васту хармонизирането на енергиите, които ни заобикалят, изисква подгреббата на дома да е съобразена с местата на елементите. Въздухът се намира в северозападния ъгъл (най-проветривото и студено място в дома), водата – в североизточния, огънят – в югоизточния, а земята – в югозападния ъгъл на парцела, сградата или помещението.

Красивите фасетираны планински кристали могат да намерят място в осветителните тела, както и в самостоятелни инсталации. Те пречистват по фин начин заобикалящото ни пространство, а в комбинация с камбанки и груги

Храни, билки и минерали Вместо лекарства

Как да заместим обезболяващите и нервоуспокояващи медикаменти

Препоръчителната храна е лека, съпътствана с кратки разтоварвания. Дневното меню се състои от по-малко преработени въглехидрати и мазнини, като преобладават пресните зеленчуци и плодове, суровите ядки и семена, студено пресованият зехтин. Подходящи лечебни растения са хмел, лайка, валериана, маточина, невен, лавангула, жълт кантарион. Успешно се прилагат магнезий (вътрешно и външно), витамини от група В, хомеопатични и бахови препарати според индивидуалното състояние, екстракт от семена на зривения със съдържание на 5-хидрокситриптофан (5-НТР). При болка чудесна работа върши компрес от смачкани листа на прясно зеле.

Добре е да се има предвид, че с природните средства се постига бавно намаляване на болката, което обаче се явява плюс, тъй като при твърде бързото ѝ лекарствено притъпяване човек забравя да се щади и може неволно да влоши допълнително състоянието си.

В дълбока древност хората са поемали поддържащите ги съставки чрез храната, към която са прибавяли лечебни растения и минерали. Повечето от болестите на цивилизацията са били рядкост, макар че смъртността от остри инфекции и травми е била висока. Съвременната фармако-синтетика, заедно с други модерни методи, е на път да обърне статистиката. Сега детската смъртност и тази от остри болести са далеч по-ниски, но затова пък хроничните сърдечно-съдови, нервно-психични, възпалителни, алергични и туморни процеси растат с небивал ентусиазъм! Дали постигайки единия вид успехи, е



Уштрасана (Камила)

Уштрасана спада към групата на навеждащите назад асани. Тя оказва силно тонизиращо въздействие върху гръбнака, дихателната, храносмилателната и репродуктивната системи. Изпълнението на Уштрасана:

- разтяга целия гръбначен стълб и най-вече шийните прешлени;
- укрепва раменете, гърдите, ръцете, кръста, бедрата;
- премахва токсините в кръвта и подобрява кръвообращението;
- тонизира нервната система;
- подобрява чувството за равновесие;
- оказва лечебно въздействие при възпаление на правото черво, запек и хемороиди;
- в психичен план засилва вярата в собствените сили.

При редовна практика с по-продължително задържане на позата, придружено с ритмично дишане, Уштрасана подпомага натрупването на прана в Манипура чакра и има енергизиращ ефект върху целия организъм. Желателно е след нея да се изпълни навеждаща напред асана.

Исходна позиция

Седнете върху прасците – коленете са разтворени на ширината на таза. Отпуснете седалището върху леко раздалечените пети, разположени така, че палците на ходилата да се допират един до друг. Гърбът е изправен и релаксиран, а ръцете са отпуснати върху бедрата.

Изпълнение

Изправете се на колене – бедрата са перпендикулярни на прасците, пръстите на краката сочат назад и са отпуснати на пода. Поставете дланите върху буталите, така че пръстите да сочат надолу, извийте леко назад гръбнака. С леко завъртане надясно поставете дясната длан върху дясната пета, върнете торса в центъра и обръщайки се наляво, поставете лявата длан върху лявата пета – движенията са плавно и без напрежение. Напредналите отпускат по описания начин дланите върху ходилата. Изтеглете таза напред и отпуснете главата назад, като внимавайте да няма болезнено

Вера Захариева е секретар на БФИ и йога преподавател над 15 години. Нейни учители са Веселин Лучански, Венцислав Евтимов, Донка Генова. Информация на www.viaryoga.com

Методи за изследване на карма

Много източници твърдят, че времето, в което живеем, е подходящо за изчистване на старата карма. Това е особено време – време разделно, в което класовете и плявата се отделят окончателно за идващия нов времеви цикъл. В този смисъл, уместно е да разпознаем и изкореним плевелите в собствения си ум, които пораждат и задвижват карма. Това предполага изцеление на дълбоките ни нива, тъй като носим в душата си рани и травми, насъбирани в хилядолетната история на човечеството.

В днешно време сме късметлии да имаме достъп до знания, които векове наред са били достъпни за малцина; го методи, с помощта на които можем да изследваме, чрез собствените си преживявания, някои проблематични зони от миналите си прераждания и от историята на рода, в който сме родени в този живот.

Важно е да се знае, че когато някой иска да се впусне в подобно изследване, е добре да има ясно формулирана заявка. Обикновено това е проблем, който съпътства търсещия още от

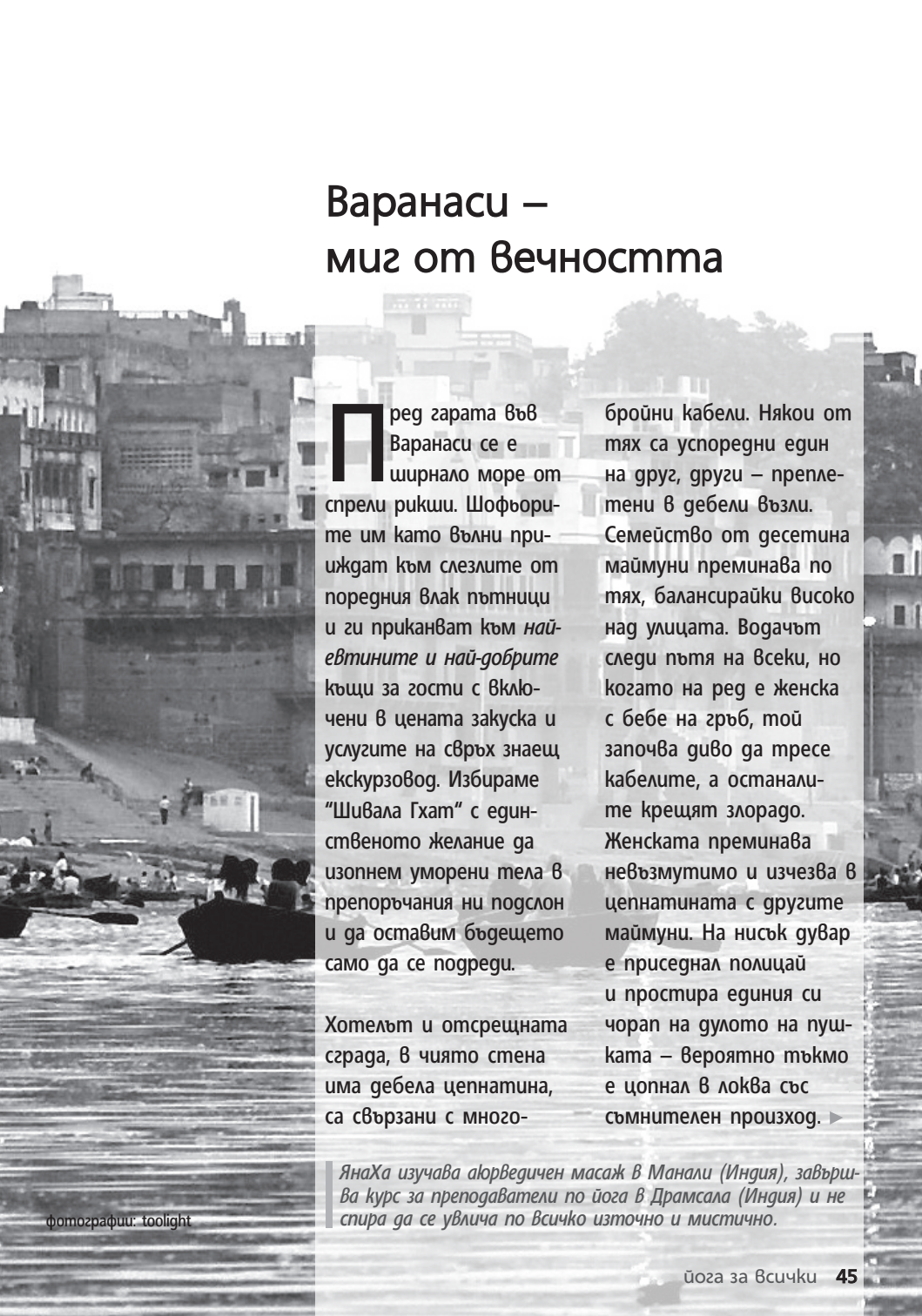
детството. Това може да са прости на пръв поглед формулировки, на пример *“Защо не мога да вляза в пълноценна връзка”* или *“Защо се самоблокирам”*, касаещи въпроси, свързани с хронични болести, ниско самочувствие, нерешителност, неувереност в отстояване на своята истина, желание за силен контрол, подсъзнателен стремеж към самоунищожение и т.н. Всички аспекти, засягащи нашата кармична история, могат да станат част от това проучване. И най-интересното е, че човек сам достига до отговорите, преживявайки ги лично.

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>



На път, Все на път!
Няма насищане от смяната на
рейсове, влакове, пейзажи с пъплещи
двуколки, мотори, коне, дори камили.
Ето, че достигнахме и Варанаси...

Варанаси – миз от вечността



Прег гарата във Варанаси се е ширнало море от спрели рикши. Шофьорите им като вълни прииждат към слезлите от поредния влак пътници и ги приканват към *най-евтините и най-добрите* къщи за гости с включени в цената закуска и услугите на свръх знаещ екскурзовод. Избираме “Шивала Гхат” с единственото желание да изопнем уморени тела в препоръчания ни подслон и да оставим бъдещето само да се погреди.

Хотелът и отсрещната сграда, в чиято стена има дебела цепнатина, са свързани с много-

бройни кабели. Някои от тях са успоредни един на друг, други – преплетени в дебели възли. Семейство от десетина маймуни преминава по тях, балансирайки високо над улицата. Водачът следи пътя на всеки, но когато на ред е женска с бебе на гръб, той започва диво да тресе кабелите, а останалите кресчат злорадо. Женската преминава невъзмутимо и изчезва в цепнатината с другите маймуни. На нисък дувар е приседнал полицай и простира единия си чорап на дулото на пушката – вероятно тъкмо е цопнал в локва със съмнителен произход. ►

ЯнаХа изучава аюрведичен масаж в Манали (Индия), завършва курс за преподаватели по йога в Драмсала (Индия) и не спира да се увлича по всичко източно и мистично.

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

