

Йога за Всички

справочник

Къде се преподава
йога в София
и страната

БРОЙ 12 | ДЕКЕМВРИ 2012 | ЦЕНА 1,50 ЛВ

интервю
Шибу Куриакосе

психология
на чакрите
Манипура

тема на броя
Страхът
от смъртта

аюрведа
Саттвична
коледна трапеза

на фокус
Падмасана

пътешествия
Карнавалът Тейям

йога практика
Комплекс за всеки ден



Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



Съдържание брой 12/2012

В най-късите дни и
най-дългите нощи само
споменът за светлината
е този, който ни води в
мрака. Подобно на него е
и знанието за заобикаля-
щия ни свят, за самите
нас – чрез него може да
бъдем по-добри хора и
да живеем пълноценно
отредените ни дни.
Пожелавам го на всички,
които бяха и ще бъдат
с нас и през следващата
година – първи брой
за 2013-та излиза на
1 февруари. Бъдете
здрави и нека Йога
разсейва тъмнината...

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
споделено	4
Някои размисли, вдъхновени от примера на Буда	
основи на йога	6
Видове гуру	
мантра йога	8
Посланието на Махамритюнджая мантра	
психология на чакрите	12
Манипура	
йога практика	16
Практика за всеки ден	
интервю с Шибу Куриакосе	22
Пътят към щастие се нарича осъзнаване на действията	
тема на броя	26
Страхът от смъртта	
аюрведа за всички	32
Саттвична коледна трапеза	
на фокус	36
Падмасана (Лотос)	
себепознание	38
Силата на молитвата	
здраве	40
Храни, билки и минерали вместо лекарства	
притчите на изтока	42
Разбойникът праведник	
пътешествия	44
Карнавалът Тейям	
словото на учителите	50
Вкусът на Аюрведа	
справочник	52
Къде да практикуваме йога	
на гости на	56
Ритрийт център "Тринити"	

главен редактор Десислава Младенова

автори в броя Анета Атанасова, Анна Павлова, Вера Захариева,
Георги Христов, г-р Димитър Пашкулев, Елица Йоргова, Кирил Коларов,
Любомир Розенщайн, Сандип Кумар, свами Сукхабодхананда,
Стефания Димитрова, Чандраканти Даси

коректор Илка Чечова

фотография на корицата 123rf.com

гуизайн и прегнепчат gataurban.com

издава София нюз ЕООД

Някои размисли, вдъхновени от примера на Буда



В продължение на 40 години Буда обхождал Индия бос и не проповядвал, а просто говорел. Най-важното било не това, което казвал, а обстановката, която създавал. Той общувал, преди да заговори и след като спре да отговаря на незададените му въпроси.

След години на живот в търсене, отречение и аскетизъм, Буда се отгава на медитация под едно смокиново дърво на брега на река Найранджана. Казва се, че именно там той успява да изясни за себе си някои аспекти на съществуването и открива, че отговори на въпросите, които го вълнуват, може да получи само като се върне към света и пълноценната на живота. След две хилядолетия, че и повече, опитът на Буда е все така вдъхновяващ и може да бъде систематизиран в няколко направления:

■ Приемането на аскетичен начин на живот с промяна на

навиците и спазването на всички предписания в една религия, в това число и самонаказание, не са от голяма полза за търсещия духовно съвършенство. Разбира се, необходими са физически усилия и труд. Ако пътуваме до определено място пеша, ние опознаваме пътя в най-големи подробности, но ако се движим със самолет или автомобил, трудно ще успеем. Ето защо, за да изучим закономерностите на развитието, трябва да го преминем с труд. Това е едно от най-важните условия.

■ Ако човек е решил да следва духовна пътека, най-напред е редно да се освободи от възбудата. Защото всяка възбуда

Посланието на Махамритюнджая мантра



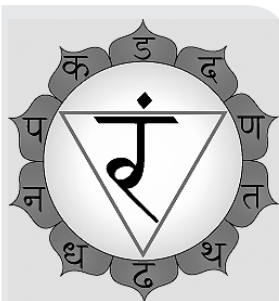
ОМ ТРАЯМБАКАМ
ЯДЖА МАХЕ
СУГАНДХИМ
ПУЩИ ВАРДХАНАМ
УРВАРУКАМИВА
БАНДХАНАТ
МРИТЬОР МУКШИЯ
МААМРИТАТ

Махамритюнджая мантра е Ведическа мантра, която създава защитна обвивка от Божествена положителна енергия и не допуска отрицателни сили да влияят на практикуващия. Вероятно сте виждали как някои хора реагират, когато се каже нещо негативно по техен адрес. Това е, защото около себе си нямат положително енергийно поле. Има два вида отрицателни сили, които могат да ни повлияят – едните сами ги сътворяваме поради погрешен начин на мислене, а другите идват от хората около нас. Човешкият ум е като радиопредавател – ние непрекъснато излъчваме вибрации. Когато мисли-

те ни са положителни, излъчваме положителни вибрации, а когато са отрицателни – и вибрациите са такива. Ако някой си мисли лошо за вас, ще ви засегнат сили, които могат да ви отнемат от енергията. С поенето на тази мантра външните и вътрешните отрицателни въздействия се неутрализират.

Махамритюнджая мантра е изключително силна поради вибрациите, създавани от съставлящите я звуци. Обикновено се пее, когато човек е в затруднено положение – тогава енергията му е слаба и той има нужда да се енергизира, създавайки положително енергийно поле.

Манипура – от възникването на егото до действие без него



Манипура е третата от основните чакри и може да бъде локализирана върху вътрешната стена на гръбначния стълб – директно зад пъпа. Подобно на Слънцето, тя се приема за източник на жизнена енергия за човека. Чрез Манипура се проявяват волята, егото, действието, които отделят хората от животинския свят и ни дават възможността да изграждаме и определяме сами своя живот.

Въпреки че в йога е прието схващането, че границата между животинската и човешката същност преминава след Манипура, третата чакра се отличава от предишните две по това, че вече не се гради непосредствено върху животинския инстинкт. Манипура носи със себе си действието като възможност човек да прави нещата по своя воля и да поставя граници между себе си и околната среда. Това е много различно от действията, които извършват животните. Те преследват плячка, събират храна, мигрират (понякога на далечни разстояния), но всичко това е основа-

но на инстинктите за размножаване и оцеляване. Трета чакра само имитира животинското поведение, за да даде на човека първия и много силен инструмент на прехода от пълната предопределеност към собствен избор в съдбата си. С Манипура действието носи на човек егото – усещането, че е нещо различно, особено и може сам да определя посоката на своето движение. Но именно близостта до инстинктите прави егото много мощно – то има непосредствен достъп до енергията на по-долните чакри и това може да се окаже опасно и разрушително, ако не бъде използвано като порта към по-

Практика за всеки ден



1 Седнете с опънати напред и събрани крака. Гърбът е изправен и релаксиран, ръцете са покрай тялото, като дланите са на земята и пръстите им сочат напред. Поставете десния крак върху лявото бедро и хванете с дясната ръка коляното, с лявата – ходилото. С издишване отпуснете крака към пода – ако е възможно нека коляното допре земята. Вдишайте и придърпайте крака към торса. С лявата длан придържайте ходилото и се старайте да не учестявате дишането. Погледът е напред, левият крак е изправен, а гърбът остава релаксиран. Повторете по описания начин 20 пъти, върнете се в изходна позиция и след успокояване на дъха повторете с левия крак.

Комплексът асани е подходящ за всеки ден и може да се изпълнява и от хора, които нямат опитност в йога. Въздействието на позите е на различни нива – те успокояват ума, подобряват метаболизма и сексуалната активност, оказват благотворно въздействие при проблеми с коленете и гръбнака. Освен това подготвят тялото за продължителен престой в Лотос и други медитативни пози. Ако правите първите си стъпки в йога, нека те да са под ръководството на сертифициран учител, а практиката за самостоятелни занимания да е като допълнение. При въпроси се обърнете към учителя си по йога. Не насилвайте тялото си и бъдете търпеливи в развитието.

Пътят към щастие то се нарича осъзнаване на действията

Шибу Куриакосе е наследник на традиция, която съчетава Аюрведа, Йога и знанието на безсмъртните Сидхи от Тамил.

Неговата система Йогаюрведа е начин на живот, чрез който научаваме как да живеем в хармония с природните и космически ритми.

През месец октомври Шибу бе гост в Ритрийт център "Тринити", където проведе практически семинар "Тайната на вечната младост".

Системата ви Йогаюрведа съчетава принципите на двете древни науки за живота и дълголетието Йога и Аюрведа. Разкажете ни повече за нея.

Аюрведа и Йога са двете страни на една и съща монета. Чрез съчетаването на знанието на двете науки може да подобрим качеството на дните си, да се радваме на щастлив живот на по-висока честота на вибрацията. В практиката ми на аюрведичен терапевт, присъствието на Йога е съвсем разбираемо и се явява естествено допълнение към цялостния ми подход. За мнозина асаните са просто физическо разтягане, придружено в добрия случай със семпла релаксация. Целата от практикуването на йога за мен е преди всичко да се намери баланс, да се постигне покой на ума, но това не е възможно само с два пъти седмич-

но посещение на някоя зала. Мнозина казват, че практикуват йога, но нямат идея как да се грижат за тялото си и да съблюдават неговите нужди – например, ходене до тоалетната и начин на хранене. А без това не е възможно да се постигне спокоен ум – когато в тялото има напрежение, то се предава и на ума. Напрежението и стресът се пораждат от начина на живот, от храната и не могат да се елиминират само с физически упражнения.

Според Аюрведа негативната енергия и токсините на ума и тялото се отделят по три начина – с издишване, уриниране и дефекация. Например, когато сме потиснати, несъзнателно издишваме, въздишайки. Когато ходим до тоалетна, се освобождаваме не само от токсините на физическо, но и на ментално ниво. Според

Йога горната част на нашето тяло е мъжко, а долната – женско. Само когато тези две енергии са в баланс, може да говорим за здраве – физическо, психическо или ментално. За постигане на този баланс енергията от долната част трябва да циркулира правилно. Сигурен признак, че е налице блокаж, е констипацията, приемана на шега от някои хора, но истината е, че нередовната дефекация подкопава здравето ни – появяват се заболявания на храносмилателната система, депресия, постоянно нарежение, безапетитие. Йога асаните, ако са подбрани правилно, водят до облекчаване на състоянието и възстановяване на енергийния поток. Но това е възможно само ако човек обърне внимание на храната – тя е тази, която определя посоката на мислене и редовното отделяне ►

Страхът от смъртта

Всеки приветства
раждането,
но никой не желае
смъртта.

А тя е неразделна
част от живота –
тъй като
всеки се ражда
и всеки умира.
Всъщност фактът,
че ще умрем, е
единственото
сигурно нещо в
този живот.

Саттвична коледна трапеза

Декември е повод за различни радости, съпроводени с празненства и пищни трапези, които, уви, не винаги се отразяват добре на тялото и душата. Кухнята на Аюрведа може да предложи здравословни и саттвични аналози на най-популярните по нашите земи ястия.

■ За постигане на максимални резултати, при възможност, ползвайте домашно масло, мляко и извара (панир).

■ Добавяйте солта, след като свалите ястието от огъня.

■ Не пристъпвайте към готвене, ако сте в лошо настроение или нямате желание – така ще предадете на храната своя негативизъм и тя няма да е добра за консумиращите я.

Царски ориз

1 ч.ч. дългозърнест ориз

1 малка глава броколи, измита и накъсана на цветчета

3 средни моркова, нарязани на дълги пръчици

1 малка консерва сладка царевица

1 ч.ч. изчистени и нарязани маслини

1 връзка нарязан на ситно магданоз

1 ч.ч. стафиди

1 ч.ч. кашу

1 с.л. гхи

1 ч.л. гарам масала

1 ч.л. куркума

щипка асафетиди

сол на вкус

В съд с двойно дъно на умерен огън се загрява гхи. Постава се оризът и се готви, докато стане прозрачен. Добавят се 2 ч.ч. гореща вода, стафидите, кашуто, гарам масалата, куркумата, асафетидата и солта. Разбърква се добре и се похлупва. Когато заври, огънят се спира. Без да се отваря и да се бърка, оризът се оставя да се готви за 30 минути. В отделен съд се задушават на пара морковите и броколите. Когато оризът е готов, към него се прибавят задушениите зеленчуци, маслините, царевицата, магданозът и всичко внимателно се разбърква. Сервира се топъл.

Падмасана (Лотос)

Тази поза е една от най-важните и същевременно най-трудните, особено за хората, които нямат навик да седят на пода и рядко имат гъвкави колене. Падмасана е най-подходящата поза за медитативни и дихателни практики, тъй като осигурява необходимата стабилност на тялото за продължителен статичен престой. Редовното практикуване на Падмасана е предпоставка за добро физическо и ментално здраве и ползите от нея са, че:

- успокоява нервната система;
- укрепва бедрата и прасците;
- огъвкавява глезените и коленете;
- подобрява храносмилането;
- премахва газове и киселини;
- тонизира коремните органи и гръбнака.

Важно условие за усвояване на Падмасана е безусловното спазване на принципа за ненасилие (ахимса) над собственото тяло, което предполага постепенно увеличаване времето на задържане в позата, съпроводено единствено с приятни усещания.

Исходна позиция

Седнете на пода с изпънати напред крака и изправен гръб.

Изпълнение

Свийте десния крак в коляното, хванете го с ръце и завъртайки ходилото, го поставете внимателно в основата на лявото бедро. Сънете левия крак и поставете ходилото му в основата на дясното бедро – двете ходила са обърнати нагоре, като петите са близо до пубисната кост. В идеалния случай и двете колена докосват пода. Поставете длани върху тях в чин или джнана мудра. Вариант е и да се поставят там, където ходилата се кръстосват, като дланите са една върху друга. Изправете гръбнака така, че да е в права линия с главата. Отпуснете раменете, отдалечавайки ги от ушите. Успокойте тялото и дъха, затворете

*Вера Захариева е с 17-годишна практика в йога, председател на СК "Вяра", секретар на БФЙ.
Информация на www.viaryoga.com*

Силата на молитвата

Молитвата ни дава спокойствие, смирение, увереност. Тя съдържа позитивни мисли и намерения, които ни зареждат с положителни емоции. Тези твърдения бяха доказани от редица научни изследвания.

Външният технологичен свят този духовен аспект на човешката същност – способността да се молим – не е твърде популярен. И дори когато сме убедени в силата и смисъла на молитвата, трудно отделяме време да отпразним съкровени-



Карнавалът Теям – движенията на Духа

*20 февруари 2012 г.,
Южна Индия. Щатът
Керала. Крайбрежието
Малабар. Околностите
на град Каннур.*

Пътят ме доведе до индуистки храм, където се озовавам в кулминацията на местния фестивал Теям. В ушите ми кънтят взривяващи ритми на барабани, пред погледа ми оживяват божества, които с действията си разместват времето и пространството. Клеknал на земята, застивам в ембрионална поза и съзерцавам мистерията, на която се явявам неволен свигетел.

В двора на храма се събират групички индийци и Теям, в образа на Шива-Кали, започва да танцува. Хореографията е толкова модерна, че удря в земята повечето опити на съвременното танцово изкуство за трансов танц. Самите танцьорите са в състояние на транс и това се вижда и с невъоръжено око. Около Шива-Кали фучи зурла и трещят барабани, огньове горят навсякъде. Цялото пространство е презаредено с прана, направо пращи от енергия! Ако човек се отпусне и потопи в нея, се пренася в сакрално пространство, където ►

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

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

