

Йога за Всички

справочник

Къде се преподава
йога в София
и страната

БРОЙ 2 (24) | МАРТ 2013 | ЦЕНА 2,00 ЛВ

Интервю с
Нанси Трейнър

Човешкият ум –
същност и
особености

Здравословното
дишане

Аюрведа в помощ
при безсъние

Вишудхи чакра –
от мълчанието през
думите и отвъд тях

Камино де Сантяго –
пътят на душата

Йога практика за хора,
прекарващи дълго
време пред компютър



Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



Съдържание

брой 2 (24), година III

Богатството на българския език включва десетки пословици и поговорки за ума. Първата, за която се сещам, е: „Ум царува, ум добрува, ум патки пасе.“ Народната мъдрост е обобщила по нагледен начин колко определящо е нивото на развитие на ума. За науката йога неговото опитомяване е пътят за реализацията ни като човешки същества. Нека новата ни поредица помогне за разбирането на тази закономерност.
Десислава ел Хаким



Йога за Всички

главен редактор **Десислава ел Хаким**
автори в броя **Анета Атанасова, Анна Павлова, Елена Щерева, Емил Гавраилов, Ирена Христова, Кирил Коларов, Кристос Павлу, Любомир Розенщайн, Нели Леви – Майтрей, Стефания Димитрова, Теодора Рачева, 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 230 772
абонамент и разпространение 02 980 6047
e-mail **spisanie.yoga@gmail.com**
уеб **spisanieyoga.com** онлайн **www.biblio.bg**

4. празниците в индия

Радвай се и празнувай – това е Холи

6. на гости на

Студио „Йога Дивали 2“

8. основи на йога

Здравословното дишане

10. психология на чакрите

Вишудхи – от мълчанието през думите и отвъд тях

14. интервю с Нанси Трейнър

За да живеем балансирано, трябва да приемем както светлината, така и мрака

18. йога практика

Комплекс асани за хора, прекарващи дълго време пред компютър

24. тема на броя

Човешкият ум – същност и особености

30. айенгар йога

Саламба ширшасана – стъпка по стъпка

34. аюрведа за всички

Препоръки за справяне с безсънието

38. споделено

Йога в помощ при формирането на личността

40. себепознание

Възприятието за време – кой на кого е господар

44. пътешествия

Камино де Сантяго де Компостела – пътят на душата

50. словото на учителите

Практични уроци по Йога

51. притчиите на изтока

Магаре и куче

52. справочник

Къде да практикуваме йога



Радвай се и празнувай - това е Холи

Празникът, с който в Индия се отбелязва края на зимата и началото на пролетта, е Холи или Холика. Той е известен още и като Васанта махотсав – празник на пролетта, а в Южна Индия и като Кама махотсав – празник на бога на любовта Кама. Денят на пълнолунието през месец пхалгун (февруари –

март) от традиционния хиндуистки календар е последният от старата година, а на следващия започва новата, който е и първият ден на пролетта. Първоначално Холи се е изпълнявал като обред в чест на пълнолунието, извършван от омъжените жени за благогенствието на семействата им. Макар че е част от хиндуистката

традиция, в съвременността Холи придобива най-вече социална значимост, тъй като обединява брахмани и шугри, богати и бедни, стари и млади, жени и мъже.

Дълбоката религиозна и философска символика на Холи е закодирана в най-популярната легенда за възникването му. Прахлага е син на царя

Елена Щерева е индолог, пътешественик, преподавател по хинди и съавтор на книгата „Химикал, шоколад и две рупии“. Заедно с Николай Янков водят „Блогът на дребните неща“, <http://elenikindia.blogspot.com>

Вишудхи чакра – от мълчанието през думите и отвъд тях



Вишудхи или петата, гърлена чакра, е разположена зад адамовата ябълка и е известна още като център на нектара и отровата. Това е чакрата на изразяването и общуването при човека и на възприятието на вибрациите на мисълта на другите. Като изразно средство често използваме езика и думите, които могат да бъдат отрова или сладък нектар

Вишудхи, петата чакра, е енергийният център на общуването и заедно с Аджна чакра обхващат най-високата, заключителна част от пътя между животинския инстинкт и развитото съзнание. Но и енергията на общуването, подобно на енергията на другите чакри, има своя вътрешна пътека на развитие. Особено на Вишудхи е, че преминаването става с помощта на собствен инструмент и това е езикът, речта. Той се явява на онази степен от еволюцията, когато, със събуждането на горните две чакри, вътрешните преживявания стават толкова сложни, уникални и индивидуални, че е

необходимо специално средство, което да ги направи достояние на другите.

В света на първите четири основни чакри човек може да съществува без реч. Възможно е да си осигури безопасност, като се крие или атакува без думи – Муладхара. Възможно е да се размножава безмълвно – Свадистхана. Възможно е да бъде активен само с действия – Манипура. Възможно е дори без думи да изразява емоции – Анахата. Но оттук нагоре човек преминава в сферата на будното съзнание, мисълта и интелекта – и езикът става необходим. Вишудхи е нужната стъпка на преход към Аджна, към създаването на интелигентно, мисле-

Йога лекува не само
тялото, но ума и духа.
Тя ми даде средствата,
нужни за намаляване на
стреса и оцеляване в
съвременните условия
на града



За да живеем балансирано, трябва да приемем както светлината, така и мрака

Нанси Трейнър е международна танцувална, театрална и ритуална изпълнителка, йога мастър и дизайнер на костюми. Нейният учител ѝ дава мощна самодисциплина и тя прекарва последните 10 години в самообучения по физикална терапия, анатомия, йога и Аюрведа. Нанси води както часове и семинари, така и индивидуални обучения по виняса йога – всички нива, йога терапия, йога танц, възстановителна йога, йога с помощни средства и ритуални танци. Понастоящем преподава в студио „Йога Мандала“, София, организира и ритрийти в ритрийт център „Тринити“, Априлци

снимка: личен архив

Нанси, къде си живяла досега?

Възприемам се като гражданинка на света. Живяла съм, работила съм и съм изнасяла представления в САЩ, Тайланд, Китай, Малайзия, Хърватска, България и Пакистан. На кратко – живея там, накъдето раницата ми ме отведе.

От колко време си по пътя на йога?

Това е труден въпрос, само за този живот ли имаш предвид? Попаднах на йога, докато правех проучване за фолклорните танци в Индия. До този момент бях претърпяла много контузии по време на танцовите представления и йога стана начин да излекувам тялото си. Бях иницирана в йога

системата на Гурукула, в Чендамангалам, Керала, Индия. През зимата на 2002 г., след усилено едногодишно обучение, се оттеглих в пещера за садхана. Единственият ми контакт с външния свят бе глутница диви кучета и гревен Баба. Кучетата живееха с мен в изоставения храм на Деви и ме пазеха от нежелани гости. „Древните просветлени“ ме посветиха в идеята за преходността и ме научиха как да оцелявам. Тогава открих, че йога лекува не само тялото, но също така ума и духа. Открих средствата, които са необходими за намаляване на стреса и оцеляването в съвременните условия на градската среда. И сега за мен няма нищо по-естествено от това ▶

Комплекс асани за хора, прекарващи дълго време пред компютър

Съвременният начин на живот предопределя мнозина да прекарват по-голяма част от гения сигнали, най-често пред компютър. В резултат на това напрежението от продължителната статична поза на тялото се натрупва в раменете, областта между плещите, във врата и се появява схванатост в горната част на тялото, придружено със застояване на кръвта в таза.

Представеният комплекс представлява комбинация от две пози – Паршвоттанасана и Прасарита Паготтанасана, които:

- по превъзходен начин озъбкавяват лакти, длани, китки и се препоръчват при отпуснати рамене и изкривявания на гръбнака;
- отстраняват умората;
- силно тонизират коремните органи и изтискват застоялата кръв оттам;
- максимално разтягат бедрата от вътрешната им страна и регулират целулитата;
- атибират мозъка, очите, лицето;
- благоприятстват дейността на

щитовидната и паращитовидните жлези;

- увеличават притока на опреснена кръв към хипофизата, епифизата и сърцето.

Изходната позиция за всеки егин от осемте цикъла е Тагасана, но с различно позициониране на ръцете зад гърба. Започваме с наклони наляво и надясно, следвани от наклон към десния и левия крак с балансиране в центъра. Продължаваме с огъване назад и връщане в изправено положение. В последната стъпка от всеки цикъл при максимално раздалечени крака се навеждаме напред, като стремежът е да докоснем пода с върха на главата. Завършваме всеки цикъл с връщане в Тагасана.

По време на цялата практика ръцете са зад гърба в съответното за цикъла положение, а краката са изправени. Във всяка една от стъпките на отделните цикли задържаме за минимум 3 вдишвания и издишвания, като постепенно удължаваме задържането до 5 дихания.

Противопоказания: Практиките не се препоръчват при операции на корема; при виско кръвно и високо вътречно налягане позите с активно навеждане надолу се пропускат.



1 Първи цикъл. С лявата длан хващаме за гърба дясната китка, разтваряме краката на около метър и поемайки въздух, с издишване се накланяме надясно. Задръжаме. Вдишваме и с издишване се накланяме наляво. Задръжаме. Обръщаме тялото надясно – дясното ходило е на 90° спрямо изходната позиция, а лявото – на около 75°. Поемаме въздух и с издишване се отпусваме към десния крак. Задръжаме. С вдишване се завъртаме наляво, като променяме огледално положението на ходилата и издишвайки се отпусваме към левия крак. Задръжаме. Поемайки въздух се връщаме в средата, насочваме ходилата напред и без да се изправяме оставаме за 3 дишания, за да балансираме енергията. Издишваме докрай и с вдишване се изправяме и огъваме назад според възможностите. Задръжаме. Изправяме се с издишване, разтваряме максимално краката, поемаме въздух и с издишване се навеждаме до хоризонтално положение за 3 дишания, за да се подготвим за следващата стъпка – докосване на пода с върха на главата, ако тялото ни позволява. Задръжаме. С вдишване събираме краката и се връщаме в Тагасана. Изпълняваме по описания начин, като с дясната длан хващаме лявата китка – това е втори цикъл.

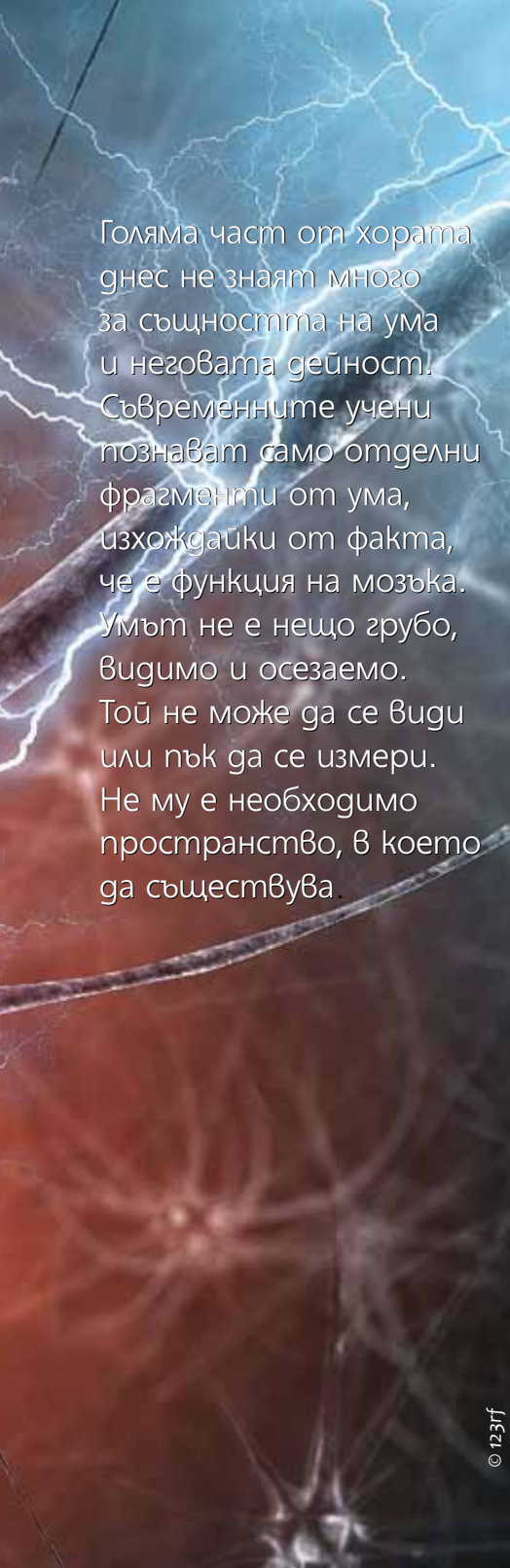
Тези, които тепърва започват заниманията си с йога или нямат необходимата гъвкавост се навеждат, докато могат – без да се насилват.

Водещо при движението назад е самото усещане за огъване на тялото.

тема на броя || с Анна Павлова

Човешкият ум – същност и особености

|| Анна Павлова (Свами Шрутигяна Сарасвати) се занимава с йога от 1965 г. Посвещение в Пурна Саняса получава от своя духовен учител Свами Ниранджанананда. Тя е създател на йога център "Сита-Рам" – официален представител на Сатянанда йога в България, www.yoga-sitaram.org



Голяма част от хората днес не знаят много за същността на ума и неговата дейност. Съвременните учени познават само отделни фрагменти от ума, изхождайки от факта, че е функция на мозъка. Умът не е нещо грубо, видимо и осезаемо. Той не може да се види или пък да се измери. Не му е необходимо пространство, в което да съществува.

Умът и материята са двата аспекта на едно и също всеизпълващо нещо – Брахман. Според Веданта умът предхожда материята, докато теорията на модерната наука е основана на схващането за първичността на материята. Умът е толкова нематериален, че няма качества за измерване. Той е най-фината част на материята и подтиква тялото към действие.

Но въпреки това умът е и материя, фина материя и има т. нар. ментално тяло. По същия начин, както физическото тяло е съставено от твърди, течни и газообразни вещества, така и умът е изграден от фина материя с различна степен на гъстота и скорост на вибрация.

Същността на менталното тяло варира много при различните хора. То е съставено от необработена фина материя според нуждите на повече или по-малко разширеното съзнание, свързано с него. При по-образованите то е активно и добре дефинирано, при неразвитите умове е замъглено и неопределено. В менталното тяло има различни зони по подобие на различните центрове на мозъка и в тези зони се дефинират различните типове мисли. Например, при интензивен гняв целият ум се залива и страда от черна маса на злоба и зла воля. Всеки човек има свой ментален свят и всеки е напълно ►

Саламба ширшасана – стъпка по стъпка

По традиция Саламба Ширшасана (Стойка на глава с опора), заради ефекта, който оказва върху цялото тяло, се счита за бащата на всички асани. Сама по себе си, тя е истинско предизвикателство – изисква сила в ръцете и гъвкави рамене, за да се избегне натискът върху врата; както и издръжливост в долната част на кръста и областта на корема, които да понесат тежестта на краката.

Основата. Използвайте неприплъзваща се постелка или сгънато твърдо одеяло – ако е меко, позата ще е нестабилна. Това дали се нуждаете от допълнителни аксесоари, се определя от отношението между дължи-

ната на горната част на ръцете и дължината на главата и врата.

Заемане на позата. Застанете на колене пред постелката и поставете върховете на лактите точно на една линия с центъра на раменните стави – така тежестта е разпределена равномерно във вътрешната и външната част на лактите, като вътрешната и външната част на предмишниците подкрепят по равно.

Сключване на пръстите. Когато прелетете ръцете, силно притиснете основата на пръстите един към друг, така че образваната от дланите „чашка“ да е стабилна. Важно е затягането на



Препоръки от Аюрведа за справяне с безсънието

Безсънието е често срещано явление в живота на съвременния човек. Стресът, неправилният начин на хранене, липсата на достатъчно движение и късното лягане могат да доведат до хронични проблеми със съня. Всяко сериозно нарушение във функциите на тялото предполага дисбаланс на три-доша. Човешкият организъм е създаден съвършен. Той изпраща предупредителните си сигнали много преди смущението да достигне последна фаза на проявено болестно състояние. Вслушването във вътрешния глас на тялото е важен съветник за ранното откриване на проблемите и тяхното разрешаване.

Най-добротото, което можем да направим, ако срещаме трудности със заспиването, е да променим дневния си режим. Обикновено, на човек му се приспива поне веднъж между 21:00 и 22:00 часа, а често и по-рано. По-добре е да не отпъждаме

тези мисли, като вместо постеля, предлагаме на тялото си храна, питие, интересен филм или среща, а да се вслушаме във вътрешния си биологичен часовник и да последваме естественото си желание за почивка. Ако всяка вечер отклоняваме природните нагласи на тялото, то свиква и премества напред времето за сън. Масово пренебрегван е фактът, че след 22:30 часа започва Питта времето, когато тялото се пречиства, ако спи. Но ако е будно, то иска храна и развлечения и затова е напълно естествено, когато будният организъм навлезе във фаза на активност, всяко желание за сън да изчезне. В такъв случай, единственото, което идва наум на страдащите от безсъние, е да посегнат към сънотворните. Това, според Аюрведа, е най-голямата грешка и най-сигурният начин да научим тялото си да чака външна намеса чрез медикаменти, за да може да заспи.

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



Йога в помощ при формирането на личността



Сигурна съм, че всички родители желаят децата им да бъдат щастливи и спокойни, и са наясно, че детството и пубертетът са сред най-важните периоди за формиране на личността. Благодарна съм на моя приятелка, която ми препоръча една книга преди време; започвахме така: *„Никои родител не се събужда с желанието, че днес ще крещи на детето си или ще го тормози, но въпреки добрите намерения, често се случва обратното. Казват се неща, които не е трябвало да се изрекат, прехвърлят се родителски амбиции върху децата и т.н.“* Далеч съм от мисълта да давам съвети за възпитание, има достатъчно литература по въпроса. По-скоро бих

желала да обърна внимание как да разберем повече децата и да им помогнем да се развиват хармонично.

Мнозина записват малчуганите на различни занимания след училище или детска градина – балет, рисуване, изучаване на чужд език, спорт – защото вярват, че така те се развиват всеотстранно. На практика обаче детето вече е имало пълен „работен ден“, посещавайки учебното заведение – учило е, играло, общувало, вършило е куп други дейности. И когато трябва да отдели 3 или 4 пъти в седмицата време за извънкласни занимания, то често е уморено или няма желание за част от тях. Ако се поставим на мястото

Камино де Сантяго де Компостела – пътят на душата

Вдъхновена от книгата на Шърли Маклейн, предприех едномесечно изпитание на волята, на финала на което чувствах душата си пречистена, а греховете – опростени





СНИМКИ: ХАНИ

Когато преди време една приятелка ми разказа как животът ѝ се е променил из основи, след като минала по Камино, не обърнах особено внимание. Запомних само, че се бе вдъхновила от книгата на Шърли Маклейн „Камино. Пътуване на духа“. Случайно или не, по-късно се заговорих с друга приятелка, която отново споме-

на за тази книга. Този път нещо в мен откликна и приех предложението ѝ да я прочета. Не бях стигнала и средата и вече се виждах на пътя. Споделих с приятеля си Хани силното ми желание да минем и ние. Той прояви интерес и започнахме да прецизираме детайлите, избирайки оригиналния маршрут, по който е минал и Наполеон. ►

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

