

Йога за Всички

справочник

Практики по
Йога в София
и страната

БРОЙ 2 (34) | МАРТ 2014 | ЦЕНА 2,50 ЛВ

еволюция на съзнанието
според кастовата
принадлежност

джьотиш
въведение във
ведическата
астрология

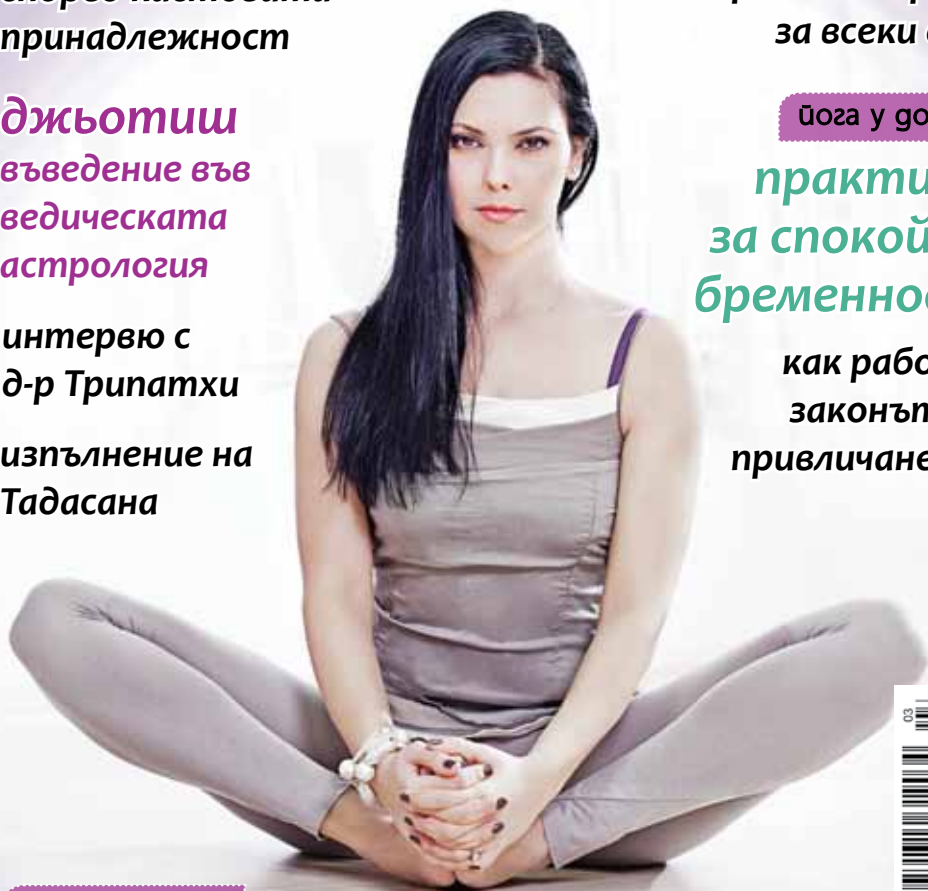
интервю с
д-р Трипатхи
изпълнение на
Тадасана

водораслите
здраве и енергия
за всеки ден

йога у дома

практика
за спокойна
бременност

как работи
законът за
привличането



тема на броя

пантеонът на индуизма
митологията – пътеводител в живота



Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



Съдържание

брой 2 (34), година IV

Наскоро, в отговор на мое колебание по конкретен въпрос, събеседникът ми изтъкна, че е проверил фактите в уикипедия. Признавам, че и аз, подобно на милиардите интернет потребители, се допитвам до безплатната онлайн база данни. Това, което е редно да се знае за нея, обаче, е че достоверността на написаното там не се проверява и това неминуемо създава предпоставка за неточности. Уикипедия е базова стартова позиция да добием обща представа по някой въпрос, но стремим ли се към прецизна информация, редно е да потърсим добрите стари книги или поне да съпоставим прочетеното с друг източник.

Десислава ел Хаким



Йога за Всички

главен редактор Десислава ел Хаким
редактор Елена Щерева
автори в броя Vita Rama, Живко Стоилов,
Кристос Павлу, Людмила Кирилова, Милена,
Наско Атанасов, Николай Янков, Нимаи Дас,
Росица Димитрова, Светла Иванова, Стефания
Димитрова, Чандраканти Даси, Юлия Савова
коректор Илка Чечова
фотография на корицата Момчил Христов
илустр. банка 123rf
гизайн и предпечат gataurban.com

издава София нюз ЕООД
София 1000, ул. Хан Аспарух 41, ап.1
реклама 0888 230 772, 0888 471 968
абонамент и разпространение 02 981 3361
e-mail spisanie.yoga@gmail.com
уеб spisanieyoga.com онлайн www.biblio.bg

4. вдъхновения

Ах, този порив към Светлина

6. йога в ежедневието

Законът за привличането

10. ведическа астрология

Въведение в джъотиш

14. адвайта веданта

Еволюция на съзнанието според кастовата принадлежност

18. интервю с д-р Трипатхи

Машините ни разболяват и заробват, медитацията е ключ към спокойствието и здравето

22. йога у дома

Йога практика за спокойна бременност и леко раждане

28. айенгар йога

Изпълнение на Тадасана А

32. тема на броя

Психология на митологията: пантеонът на индуизма

38. аюрведа за всички

Нетрабаста – аюрведична процедура за повече младост

40. йога за начинаещи

Какво е добре да знаем преди практиката по йога

44. по пътя на йога

Накъде след края

48. споделено

Искреност, сериозност, отдаденост

50. пътешествия

Да въздигнеш Нармада

56. хранене

Водораслите

60. справочник

Къде да практикуваме йога

Еволюция на съзнанието според кастовата принадлежност

Ако приемем, че душата (джива) в своята еволюция „спечелва“ възможността да се роди в човешко тяло, то не би било повече от тяло на шудра – работник, слуга. Той живее прост живот, няма много интереси, освен да задоволи глуда си и евентуално този на семейството си. Неговият дълг е да бъде предан на своя господар и да изпълнява задълже-

нията си. С работата на нивата или в предприятието се развиват неговите качества и ум и той започва да се издига в йерархията – става например началник на повече работници. Но все още не е самостоятелен. Живот след живот, които носят разширяване на съзнанието и развиване на способностите; работата за един или друг търговец води до натрупване на

желания (васани) – той, работникът, да стане като своя работодател, да се труди по-малко и да има повече, да получи възможността да изживее удоволствия, като тези, които си доставят неговите господари. Така постепенно тамас природата се превръща в раджас – от състояние на инертност шудрата преминава към състояние на действеност, изпълва се с амбиции и



Машините ни разболяват и заробват, медитацията е ключ към спокойствието и здравето

Д-р Адвайт Трипатхи през месец март отново идва в България по покана на фондация „Девам“. Той е посветен в аюрведичната семейна традиция и е четвърто поколение лекар в древната ведическа наука. Медицинското си образование получава в индийския BRBA Аюрведа университет. Има специализация в диагностика по пулса, прилагането на петте очистиращи действия (Панчакарма) и по Даршан парикшан – лечение от разстояние. В практиката си прилага и йога асани, а при диагностика използва и ведическата астрология джъотиш. Информация за програмата му ще намерите във фейсбук страницата на списанието.

Какво мисли Трипатхи, кой е Трипатхи?

Това е хубав въпрос. В нашата традиция името не се поставя случайно. Аз съм Агвайт Трипатхи. Агвайт означава недовъзпитан, единствен. Но Агвайт Трипатхи е съвсем обикновен човек, който се вълнува от това, което става наоколо. За съжаление, вижда толкова много стрес, болка, мъка. Би бил доволен, ако може да ги намали дори с един процент и да направи хората щастливи и здрави. Аз не желая да съм учител или виден човек, а лечител, и това е смисълът на моя живот – да разбирам болките на хората, да ги лекувам и да ги правя по-щастливи.

Как тръгнахте по пътя на Аюрведа?

Това стана по повика на моята кръв. Моят прагядо е бил голям астролог и виден аюрведичен лечител. Дядо ми също е бил прочут лекар. През 1947 г. създава фондация за аюрведично образование и основава колеж за Аюрведа в своя град. Традицията се предава на баща ми и на трима от братята му, които станали аюрведични лечители. Баща ми е известен в цяла Индия със своите знания и умения. От него са се учили много лекари – как се поставя диагноза, как се провежда лечението и т.н. Давал е и съвети на индийското правителство за развитието на науката аюрведа. Тази традиция е навлязла и в моята кръв – домът ми е едновременно и клиника. Там приемам ▶

Йога практика за спокойна бременност и леко раждане

Когато започнах да се занимавам с йога, бях в осми клас. Всекидневната практика през годините ме научи на постоянство и търпение, дари ме с гъвкавост на тялото и ума, упъти ме към здравословния начин на живот и позитивното мислене. По време на първата си бременност установих колко са полезни йога асаните за бъдещите майки. Поради професионални и семейни ангажименти нямаш възможност редовно да посещавам курсове за йога за бременни. Занимавах се самостоятелно у дома в удобно за мен време. Това ме вдъхнови да запиша програмата,

която следвах и по време на втората бременност я оформих като DVD диск.

Заниманията с йога се препоръчват за бременните, защото поддържат тялото и духа в добра форма. А когато жената е спокойна и жизнена, тя износва по-лесно плода, ражда по-леко и се възстановява по-бързо в следродилния период

Специално за списание „Йога за Всички“ представям някои от упражненията, част от диска за бъдещи майки, който заснех в осмия месец. Изпълнението им отнема около 25 минути, като релаксацията може да се практикува самостоятелно – в моменти на напрегнатост или като почивка. Добре е упражненията да се правят всеки ден.

Програмата е подходяща за целия период на бременността, като аз я правех до последно. При по-тежка бременност, преди да пристъпите към асаните, консултирайте се с лекаря, който следи състоянието ви.



Търсете в книжарниците
или поръчайте на
shop@spisanieyoga.com

Светла Иванова е певица и писателка, която поддържа добрата си форма с йога вече 20 години. Има издадени два диска с йога програми. Първият е „Йога за бъдещи майки“, а вторият „Йога за възстановяване след раждане“. Йога инструктор в зала „Одет“, София.

Митовите за техните прекеждия, битки и победи са история за съзряване и еволюиране на божествеността в човека, тъй като и богове, и демони се намират в неговия ум. Ганapati упанишад ни напътства: „Ти, живото същество, си видимата форма на върховното съществуване.“

Всеки детайл от митовите за богове и богини има психологическо обяснение. Основните митове в индийската митология, главните имена на боговете, техните атрибути и качества са събрани в книгата ми „Денят на Брахма“, където сказанията са разтълкувани като олицетворение на дълбините на психичния живот. В настоящата статия ще спомена мита за раждането на Ганеша – принцип на невинността, за да дам пример за метафоричното значение на митовите. Съпругата на Шива, богинята Парвати, изваяла от пръст едно красиво момченце, вдъхнала му живот и го нарекла свой син. После го оставила на вратата на банята, за да я пази, докато се къпела. Момчето познавало само майка си и не разпознало баща си Шива, когато той се върнал въкъщи заедно със свитата си. Шива пожелал да види съпругата си, но момчето храбро се изправило срещу него. Никой от свитата на Шива, богове и демони, не могъл да го победи. Могъществото на това дете удивило Шива и Всеомогъщият заградил срещу него тризъбеца си. В това време

богинята Парвати узнала, че детето е в опасност, и му изпратила своите сили. Като усетило, че притежава могъщество, равно на Шива, момчето проявило горделивост. В този миг тризъбецът на Шива пронизал главата му. Огорчена, Парвати заплашила, че ще прокълне всички богове, ако животът не се върне в тялото на момчето. Вишну намерил в гората един току-що убит красив млад слон и взел главата му. Шива поставил главата на слона на раменете на момчето и му вдъхнал живот. После го благословил да бъде почитан в началото на всеки ритуал преди всички богове (Шива пурана).

На пръв поглед този разказ прилича на приказка за деца, но ако се вгледаме в детайлите и прочетем тази история метафорично, ще разберем, че става въпрос за философски и психологически пътеводител, кодиран в символиката на мита. Ганеша олицетворява човека – дете на земята и на енергията на всеомогъщия бог Шива. Вниманието му е изцяло върху неговата майка – проявената енергия на божественото. Това го прави толкова могъщ, че може да се пребори с всички богове, включително и с Шива. Но горделивостта от тази сила го прави уязвим и тленен. Новата глава, която получава, е животинска. Животните невинно и естествено изпълняват волята на Шива (който е наречен още Пашупати – бог на жи-



Нетрабасти

аюрведична процедура за повече младост

Промиването на очите с лечебни масла е специална процедура за подмладяване с въздействие на физическо и емоционално ниво

Нетрабасти е специална аюрведична процедура за подмладяване, при която се извършва промиване на очите с лечебни масла. Като резултат се наблюдават:

- намаляване на очното налягане;
- благоприятно влияние върху очите и пространството около тях;
- подобряване качеството на възприятието и зрението;
- намаляване на възпалението, болката, умората, подуването и тъмните кръгове около очите;
- изглаждане на бръчките;
- подобряване на паметта;
- усещане за покой и обща релаксация в цялото тяло.

Този метод за прочистване и успокояване дава невероятни емоционални резултати. Въздействието на нетрабасти върху очите и нервната система се осъществява на много дълбоко ниво и затова е важно процедурата да се извършва в



водораслите

От няколко години сме свидетели на повишен интерес към водораслите. Това не е поредната мода, а се дължи на факта, че те са с богата хранителна стойност и оказват редица благоприятни ефекти върху нашето здраве

Водораслите са източник на разнообразни биоактивни съединения, например цианобактерии, които съдържат хлорофил – мощен пречистващ и възстановяващ биостимулатор. Клетъчните стени на водораслите са богати на сулфатни полизахариди, които са с антивирусно, антиоксидантно, противораково, имуностимулиращо действие. Ето защо

водораслите ефективно се използват във фармацевтичната и козметичната област. Те са една от най-богатите супер храни на нашата планета. Консумацията им благоприятства лечението на следните заболявания:

- дисбактериоза;
- колит;
- анемия;
- сърдечни заболявания;
- депресия;
- наднормено тегло;

Синьо-зелените водорасли са едни от най-богатите на хранителни вещества храни на планетата. Спирулина, хлорела и АФА са най-консумираните форми на синьо-зелени водорасли. Поради своя специфичен цвят и високо съдържание на витамини, минерали и протеини, те са пълноценна супер храна. Именно те могат да ни помогнат да се справим

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

