

Йога за Всички

Йога у гома

практика за
балансиране
на чакрите

БРОЙ 44 | МАРТ 2015 | ЦЕНА 3 ЛВ

диабетът
според аюрведа

чакрите
пътуване през
седемте кръга
на Аз-а

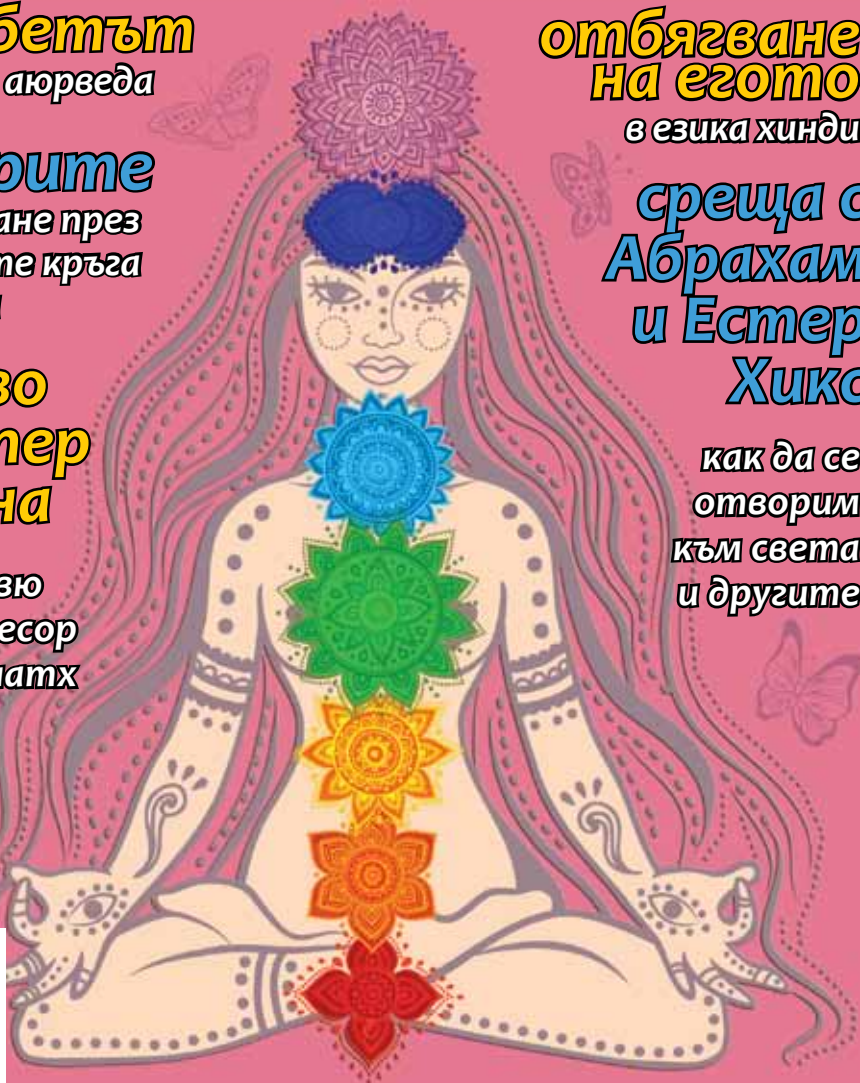
**какво
е супер
храна**

интервю
с професор
Рудранатх

**отбягване
на егото**
в езика хинди

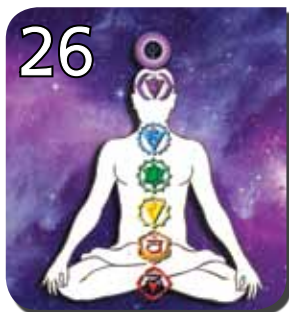
среща с
**Абрахам
и Естер
Хикс**

как да се
отворим
към света
и другите



работа с несъзнаваното





2// от редактора
Четири години заедно по пътя към по-добър живот

3// обратна връзка
Анкета „да се запознаем“

6// събитията през март

8// на гости на
Йога студио „Шамбала“

10// какво е йога за теб

12// начин на живот
Вселената се грижи за всичко, ако ѝ позволим

14// йога и психология
Взиране в космоса на несъзнаваното

20// интервю с проф. Рудранатх
Духовният път започва със служене на хората

26// на фокус
Кръговете на Аз-а: пътуване към Себе си

34// йога у дома
Практика за балансиране на чакрите

42// айенгар йога
Йога в полза на съвременната жена, II част

48// аюрведа за всички
Диабетът от гледна точка на аюрведа

52// йога в ежедневието
Медитация на две куки

56// индология
**Отбягване на егото в езика хинди
като особеност на индийската действителност**

59// словото на учителите
Оста на живота

60// аура диагностика
**Характеристики на оранжевата аура
и анализ на чакрите**

62// себепознание
С поглед към началото

66// пътешествия
Моето магическо пътуване с Абрахам и Естер Хикс

72// хранене
Суперхрани

74// справочник
Къде да практикуваме йога в София и страната





Първият факт, известен на науката йога от векове, е, че информацията, получена от сетивните възприятия – всеки наш опит във външния свят, всичко видяно, чуто, усетено (без изключения) – се записва в паметта ни. Само малка част от това огромно информационно поле остава достъпна за съзнанието, а преобладаващата част от нея автоматично потъва в полето на несъзнаваното. Второто знание е, че се запаметява и нашата моментна реакция от конкретното събитие – емоциите, които то е събудило в нас. По своята същност те са психична енергия, която се генерира, за да породи действие спрямо външната среда. Съзнателното ограничаване или спиране на реакцията (например потискане на агресията към човек, който в даден момент ни е обидил или наранил) премества тази енергия в територията на несъзнаваното. Там тя започва да действа като магнит, който привлича сходни емоции и преживявания.

ТОВАРЪТ НА СПОМЕНИТЕ В ПОЛЕТО НА НЕСЪЗНАВАНОТО

С течение на времето още от най-ранно детство натрупваме огромен товар от потулени енергии, които са организирани около спомени за различни преживявания. От една страна, тяхната сила остава неизползвана в живота ни. От друга, усилието да ги

задържаме неизразени изисква от нас да влагаме все повече воля в тази посока, вместо да я приложим за постигане на конкретни цели.

Освен това прикриването на тези тлеещи емоционални гнезда замъглява цялостната картина на несъзнаваното и прави невидима голямо количество информация, запазена там. По този начин ние сме лишени от достъп до нея в моменти, когато тя би била важна за нас. Цялостната ни представа за света, в който живеем, се размива, изкривява и отдалечава от реалността. Рано или късно настъпва момент, в който нашата енергийна и информационна неадекватност се проявява чрез криза, която нерядко ни унищожава психически и физически.

Всяка пътека в йога решава по свой начин конфликта между несъзнавано и съзнавано, тъй като това е стъпка, без която практикуващият не може да продължи към същинската цел на йога – постигане на свръхсъзнаването

Чрез асани, дълбока релаксация и пранаяма енергията от най-дълбоките



Осъзнатото преминаване през кръговете на Аза разкрива нови хоризонти пред себепознанието и нови инструменти за личностна трансформация. Върху основата на учението за чакрите и техните полета на влияние се изследват основните блокажи и методите за промяна на ограничаващите вярвания за всяка от основните седем чакри.

Чакрите могат да бъдат оприличени на грамофонни плочи с различни записи. Повечето от тези записи са направени в нашия несъзнателен живот, когато не сме имали избор, нито сами сме решавали в какво да вярваме и в какво не. Но нашето подсъзнание продължава да ги просвирва, да изпълнява стари програми. Те идват не само от биографичното ни минало, но и се предават от поколенията преди нас, а понякога и от недовършени теми в предишни прераждания. Всичко това е кодирано в нашата енергийна система, в начина, по който възприемаме реалността, а оттук и в начина,

по който тя ни отразява. Истинската промяна идва от осветяването на скритото и първата крачка към светлината.

В това наше пътуване през кръговете на Аз-а се използват някои от най-ефективните методики за трансформация на старите записи – Soul detective work, регресия, линия на времето, хипнотерапия, шамански практики и семейни констелации. С тях насочваме своя живот в посоката, за която душата ни е избрала да се роди сега. Разбира се, подкрепата на йога практиките е незаменима за всяка от чакрите.

Практика за балансиране на чакрите: Мостът на дъгата към божественото

фото: Галин Атанасов | изпълнение: Сълзица Лазарова

Когато практикуваме йога, се стремим да следим вдишванията и издишванията, да мислим за мускулите, които се свиват или разтягат в дадена поза, да наблюдаваме работата на ставите и сухожилията. Подобно изискване е особено трудно за хората, които от скоро се занимават с йога и нямат опит в самонаблюдението. Но в един момент, когато вече придобием контрол над съответната асана и се чувстваме все по-удобно в нея, в ума ни се освобождава място за въпроси като: „Какъв е смисълът да стоя в тази поза отвъд физическото си тяло?“, „Защо практиката има точно този определен ред на изпълнение?“, „Какви са ползите от тази поза?“ и т.н. Това показва, че вече сме отворили вратата към необятното пространство отвъд материалния свят, към онова място на чиста енергия, което така силно влияе на нашето физическо, емоционално, психическо и ментално състояние, колкото не сме и подозирали!

Целта на предложената от мен практика е да уравни работата на седемте основни чакри и да ни позволи да отворим съзнанието си, така че да приемаме многообразието и собственото си участие в магията на живота. Тя отразява скрития психологически смисъл на всяка от асаните и влиянието им върху седемте основни енергийни центъра. Необходимо е да отбележа, че голяма част от позите в йога оказват въздействие върху повече от една чакра и в конкретни случаи могат да се използват за повлияването на един или няколко центрове. Преди да пристъпите към практиката, съобразете се със здравословното си състояние. Консултирайте се с йога преподавател или с личния си лекар, ако имате специфични проблеми или заболявания (гръбначни изкривявания, висок диоптър, скорошни операции и т.н.), както и ако сте бременна. Обърнати асани не се изпълняват по време на цикъл.

АЮРВЕДИЧЕН ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ ПРИ ДИАБЕТ

ОБЩИ ПРЕПОРЪКИ

■ Страдащите от диабет не е добре да остават с празен стомах. Ето защо не бива да се пропуска хранене през деня, но преяждането е не по-малко опасно.

■ Старайте се да се храните с прясно приготвена домашна храна и не се изкушавайте от шумящите пликчета с промишлени храни на вашите колеги. Помнете, че яденето е главно за здраве, а не за удоволствие на сетивата.

■ Пийте гореща вода сутрин на гладно, след остъргването на езика със специално стъргало и задължителния душ.

■ Лягайте си винаги преди 22:00 ч в проветрени помещения.

ПРИМЕРНО ДНЕВНО МЕНЮ ЗА РАБОТЕЩИ ХОРА

сутрешна закуска

фреш от плодове / зеленчуци

закуска на работа (варианти)

■ филия домашно приготвен пълнозърнест хляб с резенчета зеленчуци по избор (авокадо, прясна зелена чушка, краставица), с магданоз / кориандър и пастет от нахут;

■ зърнена каша от елда, киноа, просо, чиа, лимец (по избор) и аюрведичен чай, подходящ за индивидуалната ви конституция.

обяд

зеленчуци на пара (карфиол, зелеви, спанак, аспержи и др.); салата с кълнове; чапати / пълнозърнест хляб; ориз; супа от зеленчуци / дал; китри (ориз, дал и зеленчуци с подправки). Обядът е най-богатото ядене през деня. Възможни са комбинации между отделните ястия или всички заедно.

следобедна закуска (варианти)

■ плодов или зеленчуков фреш;
■ крем от банан, рожково брашно, авокадо или друг плод;
■ аюрведичен чай.

вечеря

зеленчукова крем супа и/или салата.

Важно е да вечеряте малко количество лека храна, без да смесвате много храни наведнъж, поне 2-3 часа преди сън.





Културата е инструмент за стабилизиране на човешкото същество, за интегрирането му в социалната среда, средство за обединяване на дадена общност и регламентиране на взаимоотношенията между индивида и света. Културата съдържа моделите за поведение, представите за време, пространство, порядък, добро и зло, ценностната система на човек. Културата е и механизъм за съхраняване на колективна памет, а тя се изразява именно в конкретни ценности, норми и модели.

ЕЗИКЪТ КАТО ОГЛЕДАЛО НА ОБЩЕСТВОТО

Най-ярък израз на една култура е езикът. Той е огледало на обществото, на промените, които настъпват в него. Както пише Емил Бенвенист: „Езикът тълкува обществото, но езикът и съдържа обществото“. Езикът е културен декодер, с помощта на който се разкрива не

само природата на културата, но и природата на човека.

Езикът оказва огромно въздействие върху това как гледаме на света. Да владееш втори език е като да имаш втора гуша. Хората говорят различни езици, но гали това предполага и да мислят по различен начин?

Докато в повечето европейски езици извършителят на действието е на преден план: „Аз паднах“, „Ти виждаш“, „Той обича“, „Гладен съм“, „Ние знаем“, в хинди, подобно на грузи езици от Южна Азия, не субектът, а преживяването е от значение. Тук главно действащо лице е действието, случката, чувството и преживяването, а лице-

то, на което се случват нещата, е просто пасивен наблюдател. Ето и няколко характерни примера от хинди. Нормално е да се каже: *Бхукх лагти хе* („Лепи ми се гледат“), а не *Бхукха хун* („Гладен съм“). Използват се: *Мудже малум хе* („Известно ми е“), а не *Ме джанта хун* („Аз знам“); *Мудже пасанг хе* („Нрави ми се, харесва ми“), вместо *Ме пасанг карта хун* („Аз харесвам“), и не *Ме дукхи хун* („Аз съм тъжен“), а *Мудже дукх хе* („Мъка ми е“). Обичаен е и изразът *Мудже вишвас хе* („У мен има вяра“), а не познатото ни *Ме вишвас карта хун* („Аз вярвам“). И аналогично: не ние намираме, а нещата ни срещат; не ние виждаме, а нещата ни се показват.

КАК СЕ СЛУЧВАТ НЕЩАТА В ИНДИЯ

Това не бива да ни учудва, защото индийската действителност е точно такава. В много случаи, когато се озове в Индия, човек сам влиза в ролята на получател на

Милена вече 10 години преподава йога, медитативни практики и закона за привличането. Обучава се в Индия, Коста Рика, Мексико, Перу, Бали, САЩ и др. Основател и преподавател в Yoga Place



Едва ли има човек, поел по пътя на себепромяната и себеусъвършенстването, който да не е попадал на някоя от великолепните книги на Абрахам, достигнали до нас благодарение на Естер Хикс, която „превежда“ знанията, за да са достъпни те за нас. Абрахам са нефизически Учители, които връщат живота обратно в собствениците ни ръце, учат ни да поемем отговорност за всичко, което се случва, и ни разкриват как да сътворим сами действителността, за която мечтаем.

Д-р Уейн Даїър нарича учението на Абрахам „майсторско учение, идващо от най-великите учители във Вселената“

Всяка среща с Абрахам, която съм имала при вилегията да преживея,

е преобръщала живота ми. Отговорно мога да заявя, че животът ми се деля на „преди Абрахам“ и „след Абрахам“, точно както делим летенето на „преди новата ера“ и „след новата ера“. С Абрахам дойде нова ера в моя живот, белязана от тотален катарзис и преобръщане на всичко, в което съм вярвала. Ето защо така се възмувах да бъда за пореден път на гvusегмично приключение с Абрахам и Естер Хикс.

Комбинацията между качествени знания и възможността да откривам красотите на тази прекрасна планета е онова, за което винаги съм мечтала. А както знаем, мечтите стават реалност. И кой би могъл да ме научи по-добре на всичко това от Абрахам? Поредното ми пътешествие е в света на Закона за привличането с круиз по Азорските и Канарските острови. Ето че вече се намирам на пристани-