

Йога за Всички

Йога у дома

практика за
абсолютно
начинаещи

БРОЙ 54 | МАРТ 2016 | ЦЕНА 3 ЛВ

личен опит

моята
вълшебна
бременност
с йога

на фокус

Как чакрите
определят избора
на партньор

раджастан е магия • интервю с Алексей Скворцов
да станеш хомо йогис • тъмната страна на аза
аюрведа при дерматит • пренатално общуване



Съдържание

брой 54, март 2016, година VI

2// ОТ РЕДАКТОРА

Горчивият вкус на
непоисканото добро

4// СЪБИТИЯТА ПРЕЗ МАРТ

6// КАКВО Е ЙОГА ЗА ТЕБ

8// ВДЪХНОВЕНИЕ
Сутрешна песен

10// ЙОГА В ЕЖЕДНЕВНОТО
Най-силната молитва

12// ГЛЕДНА ТОЧКА
Да станеш хомо йогис

16// ЙОГА И ПСИХОЛОГИЯ
Защо връзката не върви?

22// ИНТЕРВЮ С АЛЕКСЕЙ СКВОРЦОВ
Първото стъпало в йога
е усвояване на принципите
на яма и нияма

38// ЙОГА У ДОМА

Практика за абсолютно начинаещи

44// СПОДЕЛЕНО

Моята възшебна бременност с йога

48// АЮРВЕДА ЗА ВСИЧКИ

Дерматитът от гледна точка
на аюрведа

52// СЕБЕПОЗНАНИЕ

Сянката – тъмната страна на аза

58// ПЪТЕШЕСТВИЯ

Раджастан – земя на царе

68// ЖИВА ХРАНА

Зелен дракон – торта, посветена на
едно колело

82// СПРАВОЧНИК

Практики по йога в София
и страната

на фокус

**Как чакрите
определят избора
на партньор и
отношението
към семейството**
стр. 28



АЛТЕРНАТИВА

71// Зонално разделение на тялото и ходилата
76// Пренатално общуване



Преди да опиша промяната на личността от обикновено човешко същество, *Хомо сапиенс*, посещаващо йога занятия, в *Хомо йогис*, нека ви разкажа що за създание е то

Сведения за *Хомо йогис* са налични още от шестото хилядолетие преди Христа, като първи находки за съществуването му са открити в Древна Индия. Праотците му – *Хомо сапиенс* и неговите разновидности – са дали отражение в развитието му и приликата с тях е очевидна. За невъоръжено око дори липсват

видими разлики. Древният *Хомо йогис* бил от мъжки пол, обитавал колиба, измазана с кравешка тор, или живеел в пещера. В днешно време числеността и хабитатът му са претърпели значителна промяна. Счита се, че основната причина за това се корени във факта, че се допуска жени да преминат през тази метаморфоза.



отношенията като духовна еволюция

.....

СПОРЕД ДРЕВНИТЕ ЗНАНИЯ ЕНЕРГИЙ-
НИЯТ ОБМЕН ВЪВ ВСЕЛЕНАТА ПРО-
ТИЧА В РАМКИТЕ НА ТРИ КАЧЕСТВА,
ГУНИ – ТАМАС, РАДЖАС И САТТВА.

■ ТАМАС гнес се проявява като
депресия – състояние, при което
взаимоотношенията се оказват

невъзможни; страдание от непоноси-
мостта на самотата.

■ РАДЖАС е официалният стандарт
за любовна връзка – безкраен празник
на наслаждението. В началото дейст-
вително е това, но подобна връзка е
съжителство, в което умишлено се



Любов, която е породена от разбирането, че семейното щастие се състои в домашен комфорт, скъпа кола и добри обществени връзки, възниква на малко по-висока психическа платформа – Свадхищхана чакра.

На това равнище разбиранята за щастие в отношенията се изчерпват със спокойния и уреден живот. Жената вярва, че съпругът ѝ трябва да е достатъчно обезпечен, за да ѝ осигури безоблачни дни. За нея не е важен характерът му или пък неговите интереси и постъпки.

От значение е той да е способен да я подсили материално. Жени с изразени наклонности към охолството се харесат на преуспяващи мъже, които се стремят към трупане на състояние, с което се изчерпват целите в живота им. Подобен тип индивиди търсят спътниците си в скъпи ресторанти, шикозни хотели и други места, посещавани от материално осигурени хора. Такива двойки живеят в материално благополучие, като единственият им проблем е, че между тях няма общуване. Няма за какво да си говорят, не могат да разрешат съпътстващите битиеви проблеми, да подобрят характера си или пък да възпитат децата си. Домът за тях е място за почивка,

тъй като обикновено те „живеят в офиса“. Децата им биват отгледани от баба и дядо, тъй като родители те се чувстват напълно безпомощни в това начинание.

Често отношенията на нивото на Свадхищхана се градят и въз основа на радостта от движението или на друго психо-физическо състояние. Двойката се среща по време на романтични пътешествия, спорт, танци, туризъм, т.е. обединяващият фактор е двигателната активност. При все че добре организират своята почивка или пътуване, те не са успешни в общуването помежду си и във възпитанието на децата си. С времето двамата започват да изискват повече един от друг и тогава се стига до разпадане на връзката. За разлика от любовта, възникнала на нивото на първа чакра, в този случай раздялата е по-лека и спокойна.



Съвместимостта на нивото на Манипура чакра бележи преход към по-стабилна връзка. Партньорите осъзнават, че сексът и парите не са най-важните неща за създаване и поддържане на семейство.

Мъжът смята, че е важно жената да бъде смирена, да върши съвестно своите домакински задължения, да

КАК СЕ ПРОЯВЯВА СЯНКАТА В НАШИЯ ЖИВОТ

● В някои случаи сянката се изразява в конкретен психичен проблем или телесен симптом – ясен белег за нещо неизживяно или неосъзнато.

● Много често сянката проличава в нашето отношение към света:

- всичко, което не харесваме или мразим у другите;
- всичко, към което изпитваме гняв и враждебност;
- критиките, които не можем да понесем;
- нещата от които бягаме и които игнорираме.

На практика тези негативни емоции са си изцяло наши, но тъй като не познаваме сянката си и не можем да допуснем лошото да ни е присъщо, започваме да проектираме върху другите отрицателните си аспекти, от които искаме да се отървем. Така „лошите“ ни черти стават привлекателни за хората около нас. Затова когато се дразним, гневим, обвиняваме, опитваме се да променяме света, всъщност искаме да накараме външния свят, който е „лош“ заради нашите проекции, да се впише в представите ни.

Подобно на Луната, всеки притежава своята неосветена повърхност – грубото аз или сянката е онази част от нашата психика, от която се страхуваме, която не искаме да видим, отричаме и не показваме навън. Макар и потисната дълбоко в несъзнаваното, тя съществува и провокира формирането на цялостната личност. Първоначално, за да се определи, човек използ-

ва гумите „Аз съм“, като в това влага онова, което „знае“ за себе си от псевдовъзпитанието – едното илюзорно усещане за идентичност. А всичко, което стои в сянка, е непознато и все още неоткрито, и затова отречено.

ПОМИРЯВАНЕ

С ТЪМНАТА СТРАНА

Според Юнг, ако човек успее да интегрира своята сянка, т.е. да се помири с пороците си, да обедини съзнавано

и несъзнавано, той ще обогати личността си. Нашето съзнание е двуполно, което ни кара да си представяме всичко противоположно – ден-нощ, будност-сън. Същото се отнася и за сянката ни. Тъй като я възприемаме като не-аз, като отрицание на всичко, което не искаме да сме, тя става наша противоположност. За да бъдат обединени тези два полюса, е добре да се погледне на тях като на взаимос-



ПРИГОТВЯНЕ НА ЧАПАТИ – ВИД ИНДИЙСКИ ХЛЯБ, В АШРАМ-СИЯ КОМПЛЕКС ШРИ ДЖАСНАТХ АСАН В БЛИЗОСТ ДО НАГАУР.

АШРАМЪТ

Много са местата в Раджастан, които разкриват историята и ти помагат да се докоснеш до нея по различни начини – чрез изкуствата, занаятите, архитектурата. Но ако паралелно с това имаш възможност и да подкрепиш местното население, да споделиш знанията и талантите си и така да подобриш живота на жителите, пътуването ти става много по-смислено и удовлетворяващо. Едно

от местата, на които можеш да го сториш, се намира на около 50 км от Нагаур в селцето Панчла Сигха и се нарича Шри Джаснатх Асан – просторен ашрамски комплекс с активна просветна дейност. Разположен е в средновековна крепост, построена от царя на Удайпур по онова време, и носи благословията на йога традицията натх. Патронът на ашрама – Шри Джаснатх – бил виден просветител, еколог и хуманист. И

днес все още се усеща енергията му тук. Зад храма е свещеното и силно енергийно място, където Шри Джаснатх е преминал в *махасамадхи*, осъзнато преустановяване на живота на физическото тяло. Всяка вечер се изпълнява и *аарти* – традиционен ритуал, почитащ светлината, като символ на висшето знание и истината, които озаряват пътя ни. Провежда се и *киртан*, традиционно пеене на мантри.

ЗЕЛЕН ДРАКОН

торта, посветена на едно колело



Павла Отова е художник и илюстратор на книги. Обича природата и природосъобразния начин на живот. Създател и главен сурово-сладкар в суровоядска работилница „Кукумявка“. Подбира всеки продукт за рецептите си с много старание и любов

Хубаво, топло и приключенско лято беше.

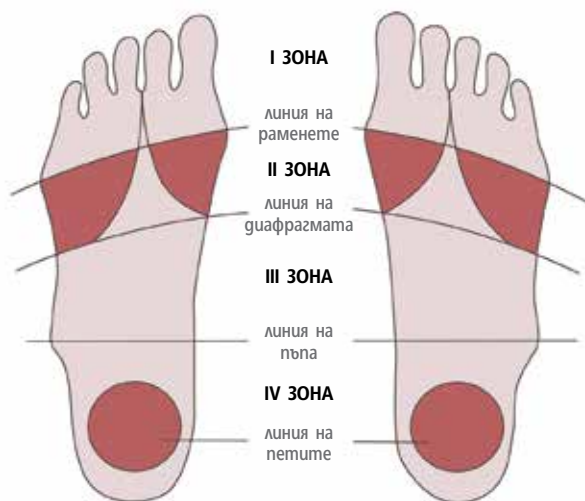
Лято, в което вече всичко ти се е случило и остава само да си вземеш велосипед. Така и направих. Никога не бях карала колело със скорости. Нито пък ги харесвах. Да не говорим, че не се бях качвала на велосипед от десетина години, като последният път беше на едно балканче, останало от брат ми. От онези с дългата сегалка. Трябваше ми ретро колело. Да няма скорости и да е красиво. Намерих го при един колекционер – Mogel Mondo от 1914 г.

С гупки на калниците, за корда, за да не ми се заплита роклята в сплиците. С тънки красиви гуми. Бяло, преливащо в светъл тюркоазен цвят. Това беше моето колело! Започнах да се уча да го карам и свикнах бързо. Взямах баирчетата нагоре с настървено въртене на педалите и това, че нямах скорости, само ме мотивираше още повече.

Нарекох колелото „Зеленият дракон“ заради това, че ме караше да се чувствам свободна сякаш летя. Бях като в приказка. А как да не се отблагодаря на едно

колело за подобни емоции. Направих го по моя си начин – посветих му торта. Вкусна, сурова, красива, с неговите цветове.

Така се роди едно от най-вдъхновенията ми кулинарни творения – тортата „Зеленият дракон“. Основният крем е с нежен тюркоазен оттенък и се получава благодарение на спирulina – зелено водорасло, богато на протеини, хлорофил, витамини от група В. С него се приготвят както сладкиши, така и чудни енергизиращи шейкове.



ФИГ. 4 ПОСЛЕДОВАТЕЛИТЕ НА Д-Р ФИЦДЖЕРАЛД РАЗДЕЛЯТ ХОДИЛОТО С ЧЕТИРИ ХОРИЗОНТАЛНИ ЛИНИИ, КОИТО МИНАВАТ ПРЕЗ СПЕЦИФИЧНИ УЧАСТЪЦИ ОТ НЕГО.

ки за въздействие върху органите в долната част на корема и таза.

СПЕЦИФИКИ ПРИ ВЪЗДЕЙСТВИЕТО ВЪРХУ ОРГАНИТЕ

С помощта на разгледаните четири хоризонтални зони се дефинира поточно местоположението на тригерните точки за въздействие върху отделните органи в човешкото тяло. Следва да се има предвид, че при рефлексната зонова терапия се борава с двете страни на стъпалата. Органите, които са по-близо до повърхността на предната половина на тялото, се повлияват по-лесно чрез въздействие върху тригерни-

те точки, разположени на горната страна на стъпалата. Тези, които са по-близо до повърхността на задната половина на тялото, се достигат безпрепятствено чрез точките, разположени на долната страна на стъпалата. Именно това отличава рефлексологията от акупресурата, при която тригерните точки са разположени из цялото тяло, следвайки меридианната система. Тази особеност я прави лесна за усвояване и приложение, било то върху членове на семейството, близки или при са-мопомощ. В следващите статии от поредицата ще разгледаме практическите аспекти на науката.