

# Йога за Всички

БРОЙ 2 | ФЕВРУАРИ 2012 | ЦЕНА 1,50 ЛВ

**Интервю**  
Ачютананда

**Тема на броя**  
Вселената в ритъма  
на нашето дихание

**Основи на йога**  
Ащанга йога

**Йога и здраве**  
Йога и депресивните  
състояния



**справочник**

Къде да практикуваме йога

**практика**

Йога за третата младост



# Съдържание брой 2/2012

Дори и в мигове на усамотение, с нас остават сянката и дъхът ни. И ако сянката понякога я виждаме, за дъха дори не се и сещаме. А истината е, че можем да живеем само три минути без въздух. Древните мъдrecи са прозрели изключителната роля на диxанието в човешкия живот и са установили закономерности, описани в науката Свара йога. Спазвайки тези прости закони, може да се радваме на добро здраве и успехи в начинанията.

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

рекламен отгел  
0888 230 772

абонамент и  
разпространение  
02 980 6047

Събития	2
Основи на йога	4
Ащанга йога	
Споделено	8
Йога в един дом за възрастни	
Йога практика	10
Хатха йога за третата младост	
Интервю с Ачютананга	16
В България йога има шанс да се запази чиста	
Йога и здраве	20
Йога и депресивните състояния	
Тема на броя	22
Вселената в ритъма на нашето диxание	
Философия	30
Богове и Богини (продължение)	
Human design	32
Тип "Прожектор"	
Аюрведа за всички	34
Подготовка за Панчакарма	
Хранене	36
Суровоядството	
Пътешествия	38
Туристи в Индия. Спирка първа – Гоа.	
Къде да практикуваме йога	44
На гости на	48
"Йога Видя" студио	

главен редактор Десислава Младенова  
автори в броя Veda House, Албена Тошева, Анна Павлова,  
Здравка Илиева, Любомир Розенщайн, Мер, Пракаш,  
Чангравантис Дасу, Юлиана Василева, ЯнаХа  
оформление gataurban.com  
издава Семир 2 ЕООД

**Това е откъс от списанието.**

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

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**



## Ащанга Йога

**В** рамките на един земен живот човек се развива, преминавайки през три състояния. Първото се нарича **Откритост** – всеки от нас го е изпитал в най-ранната си възраст. Ние се раждаме с любопитна нагласа към света и тъй като егото все още не е формирано, това ни дава възможност да изявяваме своите потенциали и заложби по различен начин. От това състояние човек преминава към следващото – **Обвиняване** – акт на прехвърляне на отговорността към обстоятелства, факти и ситуации, които са извън нас, като е възможно да обвиняваме и самите себе си. Последният етап в развитието ни е известен като

**Осъзнаване**. Осъзнавайки собствените си действия, мисли и светоглед, можем да променим както своята нагласа към заобикалящата ни реалност, така и придобитите до момента качества. Осъзнаването е крачка към нашата истинска същност и начинът, по който да изживеем живота си – отвъд наложените ни понятия за правилно и неправилно.

Ащанга йога (*ашт* – осем и *анга* – ниво) е брилянтна система, с чиято помощ всеки може да направи крачка към себе си. Тя дефинира осем етапа на развитие, като всеки следващ е взаимно свързан с предходния.

### 1. Яма

Поддържането на физическото тяло чисто и здраво се явява първата крачка в Ащанга йога. Яма включва изучаващи тялото, сетивата и ума процедури. Всеки акт за изчистване на тялото (отвън и отвътре) е част от Яма – това не са никакви специални действия, а неща, които правим ежедневно. Яма е необходим етап за постигане на Нияма.

### 2. Нияма

Нияма означава дисциплина – дисциплина в ежедневието и в собственото ни съзнание. Когато дисциплинирано изпълняваме ежедневните си задачи, тази дисциплина се пренася и в мислите и ума. Това

## Хатха йога за третата младост

**О**форми към за йога, в който да царя хармония и спокойствие. Облечи свободни и удобни дрехи. Преди да започнеш практиката, проветри помещението, успокой мислите и си кажи: *"Днес съм по-добре от вчера, утре ще съм по-добре от днес, защото практикувам Хатха йога!"* Опитай се да изпълняваш асаните със затворени очи. Ако ти е трудно, гледай напред – най-добре към някое дърво или небето. Ако нямаш хубав изглед, сложи снимка или плакат на любимо място. *Ние сме това, което очите ни виждат!*



**1** **Усуване.** Седни на стол с облегалка и изправи гърба. Нека краката са разтворени на широчината на таза, така че да се чувстваш стабилно. Обърни наляво горната част на тялото и хвани с ръце облегалката на стола. Усучи се от кръста нагоре и се опитай да погледнеш през рамо. Долната част на тялото е неподвижна, ходилата са на пода. Върни се в изходна позиция и повтори на другата страна. Изпълни общо 2 цикъла.



**2** **Разтягане.** От разкراчен стоеж с прибрани до тялото ръце и изправен гръб, повдигни левия крак на стола. Усети стабилност в позата и с вдигване вдигни ръце над главата. С издигване се наведи към повдигнатия крак като максимално доближиш гърдите към коляното. Изпълни общо 3 пъти и се върни в изходна позиция. Успокой дъха и постави другия крак на стола, изпълнявайки по описания начин общо 3 навеждания.

## В България йога има шанс да се запази чиста



*Роденият във Великобритания Ачютананда е ученик на парамхамса Сатянанда и повече от 20 години преподава йога, изнася лекции и води семинари по цял свят. Публиката е разнообразна – наркозависими, затворници, серопозитивни, хора с увредено зрение и намалени способности за запаметяване. Понастоящем Ачютананда води йога класове в различни студия в София. Информация на [www.yoga108.net](http://www.yoga108.net)*

**Наред с Индия, Иран и Австралия, преди да дойдете в България сте преподавал в двет европейски гръжави. Забелязахте ли разлика в отношението на практикуващите към йога в Източна и Западна Европа?**

Независимо от националността си, хората се обръщат към йога по една и съща причина – търсене на спокойствие на ума под една или друга форма. С тази разлика, че мотивът на западноевропейците е рационален – действията им са породени от ума. Докато хората от Източна Европа и конкретно – България – действат със сърцето. Тук, йога все още прохожда и това е реален

шанс да не се размие изначалната същност на учението – нещо, което вече е факт в страните на Запад. Важно е практикуващите да запомнят, че йога е нещо повече от разтягане на тялото, съпроводено с дишане. Тя е задълбочена философска система с практическо приложение. Загуба на време е човек да посещава йога практики, екипиран с лъскав екип, ако след това равнодушно подминава просяка и псува безпричинно циганина. Всички, които се занимават с йога носят социална отговорност и това не бива да се забравя. Йогите са здравите опори, които изграждат всяко осъзнато общество. Тези, които изкарват

## Йога и депресивните състояния

**Д**епресията е психосоматично разстройство, което засяга както физическото тяло, така и ментална структура. Нервната система, ендокринните жлези, мускулната система, сънят, апетитът – всички те излизат извън желаните норми. Според медицинската статистика 14% от населението в световен мащаб редовно се подлага на медикаментозно лечение за преодоляване на депресивни състояния, а 8% изпадат поне веднъж през живота си в депресия. Според лекарските наблюдения, обаче, това не е точната картина.

Депресията е много по-масово и разпространено заболяване, особено в развитите страни. То не засяга само болните, но и цялото общество, тъй като се отразява и на хората, които общуват със засегнатия.

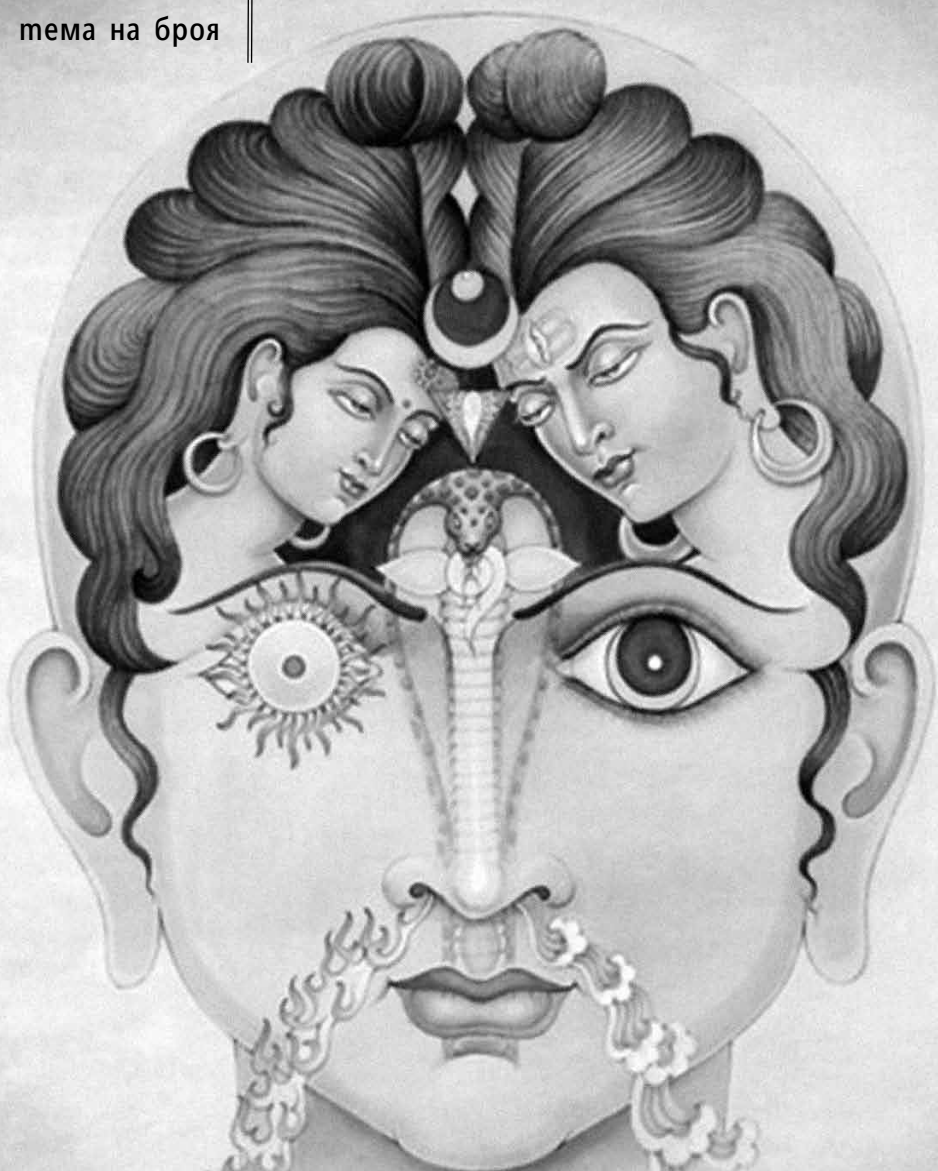
Депресията е еднакво разпространена както при мъжете, така и при жените, като най-сериозни поражения нанася на тези, които не са ангажирани със сериозни занимания. Заболяването засяга различни възрастови групи, като не са пощадени дори и подрастващите. Характерно то за депресията е, че

не винаги може да бъде разпозната, тъй като може да се сбърка с тъга или лошо настроение, да се прояви и като физическо страдание, за което лекарите да не открият видима причина.

**Най-характерните симптоми на депресивните състояния са:**

- човек се чувства неразбран и неоценен, склонен е към самосъжаление, а ниското самочувствие е негов постоянен спътник;
- безсъние с различно проявление е съпътстващо оплакване, като най-често болният се буди през нощта или

При бездействие менталните способности дегенерират, а нервните окончания атрофират.



# Вселената в ритъма на нашето дихание

Любомир Розенщайн



**В**йога съществуват много пътища, които ни водят от света на видимото към света на невидимото; от света на грубата материя, която обикновено сме свикнали да възприемаме като единствена реалност, към света отвъд нея. Един от тях е пътят към пробуждането, което може да се постигне с такава елементарна на пръв поглед дейност като вслушване в ритъма и звука на собственото дишане – известна като Свара йога.

**Свара йога е гревна тантрическа наука, която изучава връзките между потока на въздуха в ноздрите и редица фактори от заобикалящата ни среда.** Стане ли дума за дихателни техники, в йога мислим за пранаяма, но в Свара йога е важно как дишането е свързано с фазите и разположението на слънцето, луната, планетите, сезоните, времето на деня и съобразяването на действията, които предприемаме с тези невидими връзки. Например, проверявайки потока на въздуха от ноздрите преди да станем сутрин, ако първо стъпим със съответния на активната ноздра

крак, ще осигурим успех на делата си през целия ден.

Още преди хилядолетия гревните йоги са разкрили, че съществува връзка между посоката, от която поемаме въздух и активността на енергиите в тялото. Една от ноздрите е активна и нейният ритъм следва определени закони. Когато вдишваме с лявата ноздра, активни са менталните енергии, известни като *манас шакти*. Това е подходящо време за размисли, учене, планиране и емоции. Периодът не е добър за физическа работа, тъй като енергията на движението – *прана шакти* – е отслабена. Тя се засилва, когато дишането се премести към дясната ноздра и тогава е подходящо да се заемем с говорене, хранене или спорт.

**Когато човек е балансиран, смяната на активната страна на дишане се случва равномерно и автоматично на всеки час – час и двайсет минути.** При всеки преход има кратък период, в който двете ноздри са еднакво активни. Това е времето на спиритуалната енергия – *атма шакти* – подходящо за медитация и молитва. ►

Авторът на *“Розовите очила на душата”* Любомир Розеницайн изследва над 20 години западните и източни подходи към вътрешния свят на човека. Той е йога ачаря и основател на Радиото и общността за личностно развитие ChangeWire <http://radio.changewire.info>

## Тип "Пржектор"

**С**поред класификацията на типове в човешкия дизайн, Пржекторът се числи към неенергийните типове и изпълнява ролята на посредник между двата енергийни – Манифестор и Генератор. Забележителен организатор, той умее да събира хората около себе си и е ненадминат в изграждането на социални мрежи. Всеки Пржектор иска от живота едно – да получи признание. В мига, щом Манифестор или Генератор го признае, Пржекторът вече има достъп до тяхната енергия – така той има шанс да изживее себе

си, да бъде полезен на другите, тъй като неговата дарба да управлява е активирана.

**Личностната реализация на Пржектора зависи от присъствието на подходящите хора в живота му.** Ако допусне в живота си хора, които не му принадлежат, той се разболява от тях. И макар, че Пржекторът винаги бива забелязван и получава най-голямо признание от всеки груг тип, рядко някой разбира неговата истинска същност – а това поражда разочарование у него. Воден от неудовлетвореност, че не получава

признание, е възможно Пржекторът те се мъчи да стане енергиен тип. Това, обаче, му докарва изтощение, тъй като няма генетичните дадености да бъде Манифестор или Генератор.

**Често се случва така, че Пржекторите получават некачествена енергия,** поради факта, че им е много трудно да направят разлика между истинското и фалшивото признание. Те могат да натрупат огромно разочарование от връзките си, защото не получават нужното признание и не са оценени по достойнство.

*Албена Тошева е текстилен инженер-дизайнер. От 15 години се занимава с източни техники като Хатха и Мантра йога, пранаяма, аюрведа хранене, кристало терапия. Провежда индивидуални сесии по Human design. Информация на [www.ambastyle.com](http://www.ambastyle.com)*



## Туристи в Индия. Спирка първа – Гоа.

**Н**а 12 януари 2009-та потегляме за Индия – аз и двамата ми сина (на единадесет и девет години). Няма да се впускам в обяснения колко мислих преди да предприема това пътешествие. Признавам, че влагам в него смели идеи за генерална промяна и съм в очакване на безброй изненади. Сегим на летището в Истамбул. Самолетът цял ден не иска да излети. Полетът ни е с прекачване в Бахрейн, но ни съобщават, че ще пътуваме с друга компания и по друг маршрут. А в Момбай, в шест сутринта, ще ни чака такси – но ние няма да сме там. Упражнявам

се да заобичам летищата – пишем и си играем с деца.

**Кацнахме. Багажът е потеглил в друга посока – от летището в Момбай ни дадоха телефон, на който да го потърсим след месец! Но пък таксито, което сме поръчали от България, ни очаква – след 15-часово закъснение! Много добре се получи, че багажът не е с нас. Колата е толкова малка. Сгушваме се на задната седалка, температурата е твърде висока – особено на фона на зимата, от която идваме. Отпред са двамата шофьри – ще се сменят по дългия път до Гоа. ►**

*ЯнаХа изучава аюрведичен масаж в Манали (Индия), преминава през курс за преподаватели по йога в Драмсала (Индия). Води практики в студио Магайа (София).*

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

**Чети каквото обичаш!**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**

