

Йога за Всички

БРОЙ 3 | МАРТ 2012 | ЦЕНА 1,50 ЛВ

Интервю
лама Сонам Темпа

Тема на броя
Духовният аспект
на бременността

Школи на йога
Йога транс данс

Свара йога
Петте елемента –
енергията в движение

Туристи в Индия.
Карнатака.

справочник Къде да практикуваме йога

практика Йога за бременни



Съдържание брой 3/2012

Неусетно се изтърколи цяла една година и ето, че с този брой отбелязваме първия си рожден ден. Ценни подаръци са Вашето внимание и проявеният интерес, на които се радваме от сърце и високо ценим. И тъй като рождението на хората, и не само, е нещо важно, обръщаме поглед към съпътстващите го етапи на зачатие и бременността и истинската роля на майката, позабравена и омаловажена в наши дни.

Д. Младенова



адрес на редакцията

гр. София 1000
ул. Хан Аспарух 41, ап.1

редакционна поща
spisanie.yoga@gmail.com

официален сайт
www.spisaniyoga.com

онлайн издание
www.biblio.bg

рекламен отдел
0888 230 772

абонамент и
разпространение
02 980 6047

Школи на йога	2
Йога транс данс	
Йога у нас	6
Българска федерация по йога – история и дейност	
Интервю с лама Сонам Темпа	10
Уважавай себе си и щастието само ще дойде	
Йога практика	14
Йога за бременни	
Тема на броя	22
Духовният аспект на бременността	
Свара йога	30
Петте елемента – енергията в промяна и движение	
Аюрведа за всички	32
Панчакарма – пречистващи процедури съгласно законите на природата	
Здраве	36
Истинското лице на микровълновата печка	
Пътешествия	38
Туристи в Индия. Карнатака.	
Къде да практикуваме йога	44
На гости на	48
Център "Йога Кайваля"	

главен редактор Десислава Младенова
автори в броя Любомир Розенцайн, Милена, Неогенезис,
Росица Божкова, Теодора Рачева, Чанграканти Даси, ЯнаХа
гизайн и прегнечат gataurban.com
печат А&А+4 Print
издава Семир 2 ЕООД

Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



Българска федерация по йога – история и дейност

Задачи на Българска федерация по йога

- Всяка година се организират йога лагери на планина и море с участието на представители на йога клубовете от цялата страна и самостоятелно практикуващи последователи. Тези срещи подпомагат индивидуалната практика на участниците, обогатяват ги с нови знания и техники за изпълнение на физическите и дихателни упражнения.
- Провеждане на йога празници в различни градове с цел разширяване на клубната мрежа и популяризиране на древната система като естествен начин за поддържане и подобряване на физическото, психическото и емоционално здраве.
- Съвместно с Националната спортна академия ежегодно се провежда 18-месечен курс за обучение на инструктори по йога. Успешно завършилите получават сертификата, удостоверяващ правото им да водят курсове по йога – това е единственият легитимен документ за територията на страната.
- Под патронажа на Министерството на физическото възпитание и спорта всяка година се провежда Държавно първенство по йога, в което взимат участие представители на йога клубовете от цяла България. Най-добрите състезатели представят страната ни на европейски и световни шампионати, връщайки се с множество отличия.

Преди да се стигне до кулминационния момент през 1990 г., когато съгласно Закона за лицата и семейството официално се регистрира Българската федерация по йога като самостоятелна организация, йога движението в България има зад гърба си над половинвековна история. Това е период на упорит труд, силна воля и постоянство, в който се поставят и изграждат основите на йога културата у нас. През последните години сме свидетели на повишен интерес към йога – все повече хора откриват древното знание, а броят на йога центровете в цялата страна расте с бързи темпове.

Уважавай себе си и щастието самò ще гоïде при теб



Сонам Темпа е тибетски лама, лекар и художник по традиционно будистко изкуство. Роден е през 1957 г. в Кам (Тибет) в аристократичната фамилия Гялен Тсанг. По време на китайската инвазия родителите му успяват да избягат в Индия. Шестгодишен постъпва в манастира Сера (Южна Индия), а на 18 става ученик и последовател на лама Гангчен Тулку Ринпоче.

Лама Сонам Темпа ще бъде в България в края на месец март по покана на йога студио "Ананда" (София) и център "Реализация" (Варна).

Кое е онова нещо в живота, което всички търсят и никога не намират?

Обикновено хората преследват цели, дошли отвън – от семейството, приятелите, професията. Живеейки в този ритъм, забравят за себе си, за това кои са всъщност, от какво се нуждаят и какво искат. Затова каквото и да постигнат се чувстват неудовлетворени – защото то не е тяхно желание, а напратено от средата. За да намери себе си, човек най-напред следва честно да си отговори на въпросите *Кой съм аз, Какво обичам, Какво искам*. Този, който иска да се научи да живее пълноценно трябва да

анализира своите постъпки, мисли и желания, за да е наясно със своите истински нужди, със себе си. Хората непрекъснато повтарят *Трябва да направя това, трябва да направя онова*. Дори когато отидат на пазар не си купуват нещото, което искат, а това, което е наложено отвън; това, което *трябва* – според рекламата или съседката.

Как да се освободим от този начин на мислене?

За да разберем своята природа, желанията си и живота като цяло се нуждаем от време и най-вече от търпение, защото чрез него можем да контролираме ума. Умът е като маймуна – неуморно



YOGA VIDYA STUDIO

www.yogavidya.bg

*його игри за деца и родители**

всяка неделя от 10:00 до 11:15

**Още един начин да бъдеш с детето
и заедно да се забавлявате.**

Потопете се в драматизирана приказка-приключение, където всички са актьори и се забавляват, правейки асани и други його техники. Заедно ще релаксирате съзнателно и ще овладеете техники за справяне с предизвикателствата на ежедневието. В това занимание родители и деца са равнопоставени приятели!

** В часа могат да се включат и деца без родители, тъй като асаните се изпълняват по двойки и позволяват комбинации дете с родител, както и дете с дете.*

Йога Видя Студио

гр. София, жк Южен парк, бл. 16 (Д. Хаджикоцев 91)
телефони: 0876 223 533, 0876 223 433, 0876 223 933



9 От Бадаконасана захващаме с показалеца и средния пръст на ръцете палците на краката. С изправен гръб изнасяме тежестта леко назад към седалището и балансирайки върху него, започваме бавно да обтягаме краката встрани като изтегляме напред гръбния кош. За да не се извива гръбна, може да сгънем леко колене. Оставаме в позата за 5 вдишвания и издишвания и бавно спускаме краката в изходна позиция.

Седящата упавица конасана подобрява баланса, разтяга вътрешността на краката и тонизира корема.

10 Заключаваме колана, слагаме го малко под кръста и стъпваме на катарамата. Отпускаме коленете на възглавниците, за да няма напрежение във вътрешността на бедрата. Бавно се спускаме назад, най-напред на лакти, докато върхът на главата докосне пода. Отпускаме лопатките върху блокчето – позиционирали сме го така, че горният му край да стига до най-изпъкналия прешлен в основата на врата – и освобождаваме ръцете встрани. Загързваме колкото ни е комфортно и се изправяме през лакътна опора.

Ресторативната бадаконасана отваря сърдечната област, релаксира кръста, стимулира белите дробове и тимусната жлеза.



Не се изпълнява в последните месеци на бременността и ако не сте практикували йога преди да забременеете.



За тази поза са нужни колан, блокче и две възглавници (навити одеала).



Пренаталното общуване

Открай време езотеричните учения говорят за голямото влияние, което оказват преживяванията на бременната жена върху плода в утробата ѝ. Още в най-ранните свещени текстове на Ведите и Упанишадите се споменават подобни случаи. Една от тези истории е за Прахлад, сина на Хираня Кашипу – зъл и жесток демон, който поради силата и свръхчовешките си способности става хегемон на света. Той забранява изцяло да се споменава за Бога, Името му и въобще, че съществува такова нещо. По време на своята бременност, обаче, бъдещата майка на Прахлад попада сред едни от последните мъдреци, живеещи в една пещера и тук тя чува за Вишну (Вседържителят) и за изначалната божественост на света. Години по-късно Прахлад, който е обучаван за приемник на баща си, започва да повтаря името на Вишну и да задава въпроси за божествеността на света – знание, което под зоркия поглед на баща му и абсолютната забрана, която никой смъртен не смеел да пресъпне, е било изцяло недостъпно за него. Така става ясно, че той е научил всичко това, докато е бил в утробата на майка си.

Да даде нов живот – това е най-важната мисия на женското начало. Тази мисия започва със сътворяването на едно ново същество, с въплътяването на една душа, слизаща на Земята. Какъв ще бъде новият човек като личност, зависи от това, което майката ще вложи в него докато го износва. За съжаление, днешната реалност рядко може да предложи на жената позитивна атмосфера и чисти вибрации. Безпокойствата, напрегнатостта, негативната информация от телевизията и вестниците, гледането на неподходящи филми с насилие, поражащи страх, са преживявания, които рефлектират негативно върху психичната структура на бъдещото дете.

Силата на жената се състои в способността ѝ да преработва негативните тенденции – чрез личностна трансформация, силата на молитвата и медитацията и съзнателно свързване с духовните светове. Във Ведите майката се описва като творец и създател – тази, която притежава истинското знание. Тя се почита като божество, чиято власт е върховна. Но тази власт не се гради върху завоювана авторитарност, както е при мъжкия аспект, а е плод на всеотдайната свещена любов на нейното себеотричане.

Петте елемента – енергията в промяна и движение

Из “Шива Свародая”

- Преобладава ли земният елемент, време е за стабилни действия, водата – за работа с движение, огънят – за трудни дейности, въздухът – за дела, с които да вредим на другите.
- Никаква работа не може да се свърши, когато преобладава етерът, привличащ празнотата. Но йога сакхана трябва да се прави в този период.
- Земята и водата носят постижения, огънят – смърт, въздухът – разруха, а етерът не носи резултат.
- Когато земният или водният елемент преобладават в лунната свара или огънят в слънчевата, ще има успех във всяко начинание. Когато земният елемент тече през деня или водният нощем, това е знак за печалба.
- Ако зачатие се случи при преобладаващ земен елемент и се роди син, той ще е заможен, щастлив, ще се наслаждава на материалния живот и благосъстоянието му ще остане при него. Ако се зачене по време на етер, ще последва аборт.
- Ако зачатие се случи при водещ земен елемент, ще се роди прекрасен син, а при воден – гъщеря. Неблагоприятно време за зачеване е когато огънят тече през пингала – знак за неблагоприятие за детето. Дете, заченато по време на въздух ще донесе нещастие на родителите си.

Свара йога ни учи, че редуването на лунната и слънчевата енергия в ритъма на дишането определя подходящите дейности, с които да се заемем и дори бъдещето ни (*виж подробности в брой 2/2012*). Съществува още един, по-детайлен ритъм, който влияе на нашето състояние и на всички ситуации в живота ни и това е редуването на петте елемента – **панча татвас**. Във всеки миг един от тях преобладава в активната свара и чрез наблюдение на дишането можем да го разпознаем. Доминантният елемент определя не само физическите възможности на нашето тяло, но и психическите ни тенденции.

ВИРЕЧАН

пречистване със слабителни

Процедурата извежда токсините от тънките черва, жлъчката и черния дроб – местата на пребиваване на Питта. Виречан се прилага при язва, колит, хемороиди, хронично главоболие, чревни паразити, подагра, хепатит, алергия, кожни проблеми. Аюрведа използва над 300 вида слабителни, сред които сена, сини сливи, трици, ленено семе, корени на глухарче, семена от псилиум, прясно краве мляко, рициново масло, стафиди, сок от манго и редица други. След Виречан пациентът се чувства лек, силен и ревитализиран. Изчезват всички симптоми на висока Питта, подобряват се храносмилането, усвояването на веществата и апетитът. Преди процедурата се провежда пълно омасляване (външно и вътрешно) за извеждане на токсините от тънките черва и органите

в зоната на Питта гоша. Вътрешното приемане на тикта грита (гхи, приготвено с горчиви билки) прекрасно подпомага този процес. Пречистването със слабителни се изпълнява във времето на най-голяма активност на Питта. Непосредствено преди процедурата на пациента се дава кисела и пикантна храна, а около 21:30 часа, когато е началото на Питта периода – подходящото за него слабително. По време на пречистването не се приемат течности, с след него се спазва специална хранителна диета и се приема топъл чай от лайка или сладник.

БАСТИ

лечебна клизма

Баста представлява въвеждане на лекарствени субстанции в правото черво. Този метод е особено подходящ за всички видове Вата нарушения, които се намират в дебелото черво

ЕДНОМЕСЕЧНА ПРОГРАМА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА ПАНЧАКАРМА

дни 1–7	Снехана, Сведана, Нася и Баста
ден 8	Ваман
дни 9–10	специален режим на хранене и отгих
дни 11–15	Снехана, Сведана, Нася и Баста
ден 16	Виречан
дни 17–18	специален режим на хранене и отгих
дни 19–26	Снехана, Сведана, Нася и Баста
дни 27–28	специален режим на хранене и отгих





Туристи в Индия. Карнатака.

Със спален автобус, в който сме погребени като в щайги – прилежно и на гва етажа, пристигахме рано сутринта в Хампи. Къдрави величави пирамиди обграждат малкото селце, а гранитни масиви, като че натрошени и пръснати от невидима сила, са разхвърляни из цялата равнина. Разположен в Деканското плато на Южна Индия, градът е основан в началото на XIV век като център на империята Виджаянагар. Защитен от планините и обкръжен от седем пояса с укрепления, той дълго устоява набежите на мюсюлманите. В центъра на Хампи има

запазен комплекс, състоящ се от двореца на управителя и ритуален храмов център, където времето е съхранило реликви, разкриващи тайните на индуизма, които привличат хиляди хора от цялата страна, както и туристи и изследователи от цял свят – в това число и нас.

В селището почти на всяка врата има изящни пресни рисунки с тебешир, които предпазват от зли духове. Отсега напред сме в къща, на покрива на която има ресторант и съдържателите вечер си лягат на чергите, направо погмасите. ►

Янаха изучава аюрведичен масаж в Манали (Индия), преминава през курс за преподаватели по йога в Драмсала (Индия) и се увлича по всичко източно и мистично.

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

