

# Йога за Всички

справочник

Къде се преподава  
йога в София  
и страната

БРОЙ 3 (25) | АПРИЛ 2013 | ЦЕНА 2,00 ЛВ

## Индия непознатата

Аджна чакра:  
пътят на  
прозренията

Интервю със  
Солара Ан-Ра

Съветите на  
Аюрведа при  
наднормено  
тегло

Пролет в  
Хималаите

Махенди  
рисуване с къна

Практика при  
скованост и болки  
в гърба, част 2



**Това е откъс от списанието.**

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

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



# Съдържание

брой 3 (25), година III

*Всичко, което бих искала да ви кажа за пролетта, Волята за живот и радостта от новото начало, е в тези Вапцарови строфи...*

*Отвънка ухае на люляк,  
отвънка е синьо небе.  
Приятелю, птиците чу ли?  
Отвънка е пролет! Здравей!*

*Дори през бензинните пари,  
през пласт от стоманни ята  
тя иде. Вратите разтваряй  
и бодър срещни пролетта.*

*Тя иде с реките, които  
събират сребристия сняг,  
тя идва със бой канонаден,  
разбива простора мъглив.*

*Ти имаш любима? – Обичай!  
Ти вярваш в живота? – Добре!  
Подай си ръката челична –  
отвънка е пролет! Здравей!*

**Бъдете пролетта!**  
Десислава ел Хаким



## Йога за Всички

главен редактор **Десислава ел Хаким**  
автори в броя **Vita Mores**, Анна Павлова, Веселин Михайлов, Живко Стоилов, Кристос Павлу, Любомир Розенцайн, Николай Янков, Стела Христова, Теменуза Стайкова, Теогора Рачева, Чандраканти Даси, ЯнаХа  
коректор **Илка Чечова**  
фотография на корицата **123rf.com**  
дизайн и преглежат **gataurban.com**

издава **София нюз ЕООД**  
София 1000, ул. Хан Аспарух 41, ап.1  
реклама 0888 230 772  
абонамент и разпространение 02 980 6047  
е-mail **spisanie.yoga@gmail.com**  
уеб **spisanieyoga.com** онлайн **www.biblio.bg**

### 4. култура и традиции

**Махенди** – изкуството на рисуване с къна

### 8. на гости на

**Зала “Кайлаш”**

### 10. школи на йога

**Киртан йога** – практична техника за една непрактична епоха

### 12. психология на чакрите

**Аджна чакра** – от живот без мисъл до територията на прозренията

### 16. интервю със Солара Ан-Ра

**Човекът е сияещо създание от Светлина и Любов**

### 20. йога практика

**Преодоляване на сковаността и болките в гърба, част 2**

### 26. тема на броя

**Индия – малко познатата**

### 32. философия

**Тантра или стремеж към Цялостта**

### 34. айенгар йога

**Алтернативи и варианти на Саламба Ширишасана, част I**

### 36. аюрведа за всички

**Наднорменото тегло и Аюрведа**

### 40. основи на йога

**Физическото тяло – проявление на ума**

### 42. дизайн на човека

**Магията Хюман дизайн – придвижване по най-малкото съпротивление**

### 44. пътешествия

**Пролет в Хималаите**

### 50. словото на учителите

**Самодисциплина и управление на времето**

### 52. справочник

**Къде да практикуваме йога**



**Махенди –  
изкуството на рисуване с къна**

**Р**исуването с къна – махенди, е старо, колкото и самата ведическа култура. За ритуали и церемонии ръцете се изписвали с кръгове и мандали, символизиращи слънцето Суря Нараяна. Така агентът показвал желанието си да събуди своето вътрешно духовно зрение и да озари битието си. Стремешът към красота и хармония в древна Индия е свързан с идеята за бога. Наричан Бхагаван (най-съвършения) и Кришна (всепривличащ), той е смятан за източник на красотата във Вселената. Затова и благородните хора в миналото изучавали 64 изкуства, като път за свързване с божественото.

Едно от тези изкуства е това за декориране на тялото с естествени пигменти и бои – махенди. Можем да го срещнем още като мехенди, механди, но коренът е един – санскритската дума за чудоейното растение **мендхика**. Приложена върху кожата, къната я оцветява в различни червеникави нюанси

– от оранжево, през плътно червено до кафяво. Наситеността зависи от много фактори – качеството на самата къна, какви етерични масла са добавени в пастата за рисуване, температурата в помещението, количествата меланин и колаген в кожата, колко време стои рисунката.

**В съвременна Индия рисуването с къна съпровожда всеки по-голям религиозен фестивал и радостно събитие. Тя е част от голяма преобръщателна церемония – санджит, известна и като „вечер на къната“. Този празник събира жените от семейството на младоженците, за да ▶**



*Самото растение, от което се приготвя къната, **Lawsonia inermis**, се отглежда и култивира при топъл климат, основно в Африка, Южна Азия, Австралия. Технологиите за приготвянето на къната за рисуване изисква вещина – фино слянатото растение се смесва с лимонен сок, черен чай, евкалиптово масло, камфорово масло в зависимост от ефекта, който търсим. Основно изискване е вече хомогенната смес да престои на топло поне няколко часа, преди да я нанесем върху кожата*



© 123rf

## Киртан йога – практична техника за една непрактична епоха

**Й**ога последователите най-често обръщат поглед към физическите упражнения – асаните, и дихателните техники. Медитират търпеливо, чакайки да се издигнат над сегашното си ниво на съзнание, да влязат в сакралното пространство. Но при повечето от нас това не се случва. Според Ведическите текстове за отделните

епохи са подходящи различни практики. За времето, в което живеем, за духовен напредък ни препоръчват техниката, известна като киртан йога, която прилага силата на свещеното песнопение.

**Киртанът, повик и отговор под формата на предано пеене, набира скорост по целия свят.** В йога студията,

известни някога с прилушената атмосфера на тихата медитация, сега звучат мелодични мантри. И защо не? Киртанът е практичен. Не всеки има физическата издръжливост да практикува общоприетите форми на йога. Но дори и едно дете може да пее. Отваряме уста и оставяме сърцето да пее – така блажено и лесно за практикуване.

## Аджна чакра – от живот без мисъл до територията на прозренията



*Аджна, чакрата на върха на гръбначния стълб, зад точката между веждите, е центърът, където трите основни енергийни канали – ида, пингала и сушумна, се сливат в единен поток на съзнанието, устремен към Сахасрара. С това човешката еволюция е приключила – от борбата за утвърждаване на егото до преминаването в състоянието на космическо единство, където на мястото на противоречието между мъжката и женската енергия идва обединението им в нова, божествена енергия*

**А**джна, шестата чакра, е психичният център на най-високата стъпка в човешкото развитие – събуждането на интелекта. Мисленето е способността да наблюдаваме себе си и своя живот, да осъзнаваме постъпващата чрез сетивата информация и въз основа на нея да променяме своите убеждения, ценности, действия. Ние можем да живеем и без да мислим на равнището на инстинктите, егото, емоциите, общуването с тяхното представяне, подготвено от по-ниските чакри. И наистина, по-голямата част от човечеството днес съществува, без да мисли. Но хората притежават сложния психичен апарат на шестте

основни чакри. Именно те отличават човешкия живот от този, характерен за животинския свят и подчинен изцяло на инстинктите. Автоматизацията на инстинктите е сама по себе си цялостен и съвършен процес – в него няма нарушения, дисхармония, грешки. Със стъпването си в Муладхара обаче човечеството поема отговорност за своите вътрешни програми и започва да се учи само да управлява населявания от него свят. То навлиза в територията на експеримента, объркването, хаоса, нарушеното равновесие и може да намери изход едва когато събути интелекта. Ето защо животът без мислене е непълноценен, неизявен и неосъществен.



Когато осъзнаването ни е насочено само към външния свят, няма място за вътрешен растеж и трансформация. Вътре в нас са отговорите на всички въпроси



## Преодоляване на сковаността и болките в гърба, част 2

Продължение за тези, които вече са усъвършенствали комплекса от брой 1/2013



**1** **Грива санчалана.** Сядаме с протегнати крака (при затруднения заемаме удобна поза с кръстосани крака), ръцете са отпуснати в скута, главата е в една линия с гръбначния стълб. С издишване отпускаме брадичката надолу към гърдите. С вдишване я повдигаме леко нагоре. Изпълняваме без усилие и с осъзнаване на ефекта от практиката 5 пъти.

От изходна позиция с издишване навеждаме дясното ухо към дясното рамо. Поемаме въздух и се връщаме в центъра. Издишваме и наклоняме лявото ухо към лявото рамо. Това е един цикъл. Изпълняваме общо 5 пъти в двете посоки.

Завършваме практиката, като от изходно положение с издишване завъртаме глава надясно така, че брадичката да е успоредна на пода. С вдишване връщаме главата в центъра и по аналогичен начин изпълняваме наляво. Това е един цикъл. Правим общо 5. За максимален ефект изпълняваме със затворени очи, бавно и без напрежение.

# Индия – малко познатата

Каква е първата асоциация, която правим, щом чуем Индия – Тагж Махал? Хималаите? Кама Сутра и аскетизъм? Бедност и екзотика? Мизерия и лукс? Йога? „Тъмна Индия“? А дали е „тъмна“...





Живко Стоилов намира смисъл в изучаването на психология, философия и йога. Преподава в Йога център „Ананда“, Пловдив. Живее с мотото „Животът е училище.“

**П**реди всичко стара Индия в наши дни е много млада – средната възраст за страната е 25 години (за сравнение – у нас тя е 41). Индийските деца са много старателни ученици. Ситуацията донякъде напомня на времената от социализма – униформи, ред, дисциплина. За съжаление само 6% от учащите пресичат линията на 10-12 клас и продължават в някой колеж. Най-образовани са индийците от комунистическите щати – Керала и отчасти Бенгал. Там червените партии управляват от десетилетия и се грижат за подрастващото поколение по-добре от управниците на останалите области. Това е само едната страна на монетата – от другата са айти специалисти. В Индия се наблюдава бум в софтуерния сектор – според някои статистики 36% от софтуерните специалисти, работещи за НАСА, са индийци.

Отношението на ученика към учителя е на базата на дълбоко вкорененото разбиране на хинду човека за важноста на знанието като единствен път към освобождението от страданието на земния свят. Оттам и всеки, който е носител на знание, бива уважаван и почитан. Това се разбира и от индийското правителство. Средната заплата на индийския учител е приблизително равна на заплатата на българския му колега, което при стандартите на живот в двете страни прави учителската заплата в Индия пъти по-висока, отколкото в нашата страна.

**И въпреки привидната „неграмотност“, средностатистическият индиец показва един друг тип грамотност – духовна, която е резултат от културната традиция. Може да не е завършил училище, но е способен да води разговор за древната ▶**



## Тантра или стремеш към Цялостта

**Т**антра означава „система от напътствия“ или „доктрина“. По своята същност тя не е хомогенна и има множество разновидности, които като цяло се побират в две направления:

- **дакшина марга**, „тантра на дясната ръка“, която е в по-голям синхрон с ортодокса и конвенционалното поведение;
- **вамачаря**, „тантра на лявата ръка“, която е хетеродоксална по своя характер, т.е. обвързана е с нарушаване на социалните табути и общоприетите морални норми. Вамачаря е по-крайната и по-силно ориентирана към култа към женската сила, за разлика от дакшина марга, където фокусът е върху мъжкото начало.

Според тантра Вселената и всички нейни проявления са плод на два аспекта:

- статичен, пасивен, непроменящ се, мъжки аспект – Пуруша или Шива;

- динамичен, активен, съзидателен женски аспект – Пракрити или Шакти. Шакти е неотделима от своя съпруг Шива. Те са като нахутеното зърно, състоящо се от две мънички семена, слети в едно. Шива-Шакти могат да се разглеждат поотделно само за да се разберат същностните им различия, но те не могат да съществуват самостоятелно. Ако мъжкият аспект носи в себе си потенциала, то ключът към задействането му е женската сила. Шива е космическото съзнание в покой, в неговия чист и инертен вид, докато Шакти е силата, която задвижва и освобождава съзнанието – противопоставяне, символизирано от жена, танцуваща около медитиращ мъж или Кали, сложила победоносно крак върху трупа на Шива.

Външната част на всяко нещо е съзидателният аспект на динамичната сила, а вътре във всяко динамично създаване се намира статичната сила,

Николай Янков е индолог, пътешественик, преподавател по хинди и съавтор на книгата „Химикал, шоколад и две рупии“. Заедно с Елена Щерева водят „Блогът на дребните неща“, <http://elenikindia.blogspot.com>

## Наднорменото тегло и Аюрведа

Неправилното хранене и несъобразяването с индивидуалната конституция са най-честите причини за наднормено тегло – предпоставка за редица заболявания



Според Аюрведа популярното схващане, че слабото тяло е мерило за красота, е неправилно. Хубавото тяло е здравото тяло – не е важно човек да е слаб, а здрав. Аюрведа разглежда три основни типа тела:

- Вата – слаби и високи (ниски) хора;
- Питта – хора със средно телосложение и височина;
- Капха – по-егри хора с тежки тела. Вата трудно пълнеят, Питта запазват средното си телосложение, но могат леко да напълнеят в средната

част на тялото, а Капха хората са най-предразположени към качване на килограми. Аюрведа препоръчва да съобразяваме храненето и цялостния си начин на живот с личната конституция. Няма как да очакваме от един Капха да е слаб и самият той не бива да се стреми към това, защото ще претърпи излишни разочарования. Този тип хора са склонни да се подлагат на жестоки диети за известно време, но след това отново се връщат към стария си начин на живот и нещата стават още по-лоши.

Чандраканти Даси е духовното име на Даниела Генова, което получава от своя гуру Бхактивайбхава Свами през 1995 г. Повече от 20 години се занимава с изучаване на Аюрведа, ведическата философия и култура. Информация на [www.ayurvedabg.com](http://www.ayurvedabg.com)

## Физическото тяло – проявление на ума

**У**мът е фината форма на физическото тяло. Той извършва всички дейности, а тялото го следва. Тялото – това са нашите мисли, настроения, убеждения и емоции. Всяка клетка от тялото ни страда или расте, получава жизнен импулс или умира от всяка мисъл, която минава през ума ни. Всяка промяна в мисленето поражда специална вибрация в менталното тяло, която се предава на физическото, създавайки активност в нервната материя на мозъка. А тези дейности на нервните клетки водят до химични промени в тях. Именно мисловната дейност причинява промените в мозъчната тъкан.

Когато умът е груб, тялото също е грубо. Умът лесно се отразява върху лицето, което един по-интелигентен човек може лесно да разчете. Казват, че лицето е индекс на ума така, както езикът на стомаха. Тялото следва ума. Ако умът мисли да скочи от

високо, тялото се подготвя за това, като показва външни признаци. Страх, страдание, напрежение, гняв – всичко това дава различно отражение на лицето. Очите, които са прозорците на душата, говорят за състоянието на ума. В очите има „телеграфен инструмент“ за предаване на съобщения за любов, преданост, състрадание, омраза, мир, хармония и т.н. Ако можете да четете по очите, ще четете умовете на другите. Мисли, чувства, настроения и емоции оказват силно отражение върху лицето – всяка една мисъл се изписва на него и за тези, които могат да разчетат посланията, няма тайни.

**Умът и тялото са тясно свързани и взаимно си влияят. Чист и здрав ум означава здраво тяло. На свой ред, ако тялото е здраво, и умът ще е здрав.** Например болките в стомаха водят до депресия. Лошите мисли са първопричината за боле-

Анна Павлова (свами Шрутигяна Сарасвати) се занимава с йога от 1965 г. Посвещение в пурна саянса получава от своя духовен учител свами Ниранджанананда. Тя е създател на йога център "Сита-Рам" – официален представител на Сатянанда йога в България, [www.yoga-sitaram.org](http://www.yoga-sitaram.org)



Пристигаме в Манали по тъмно и се настаняваме в първия хотел, който ни показват. Събуждаме се рано-рано от глъчката на градския площад



Жени са качили вода на покрива на магазин, за да мият съдове, припичайки се на слънце

**З**гравеите мили, в Хималаите сме вече, ура! Пролет е! Пообиколихме Индия – Момбай, Арамбол, Хампи, Бенгалор, Майсор, Кочи, Алепи, Мануса, Панджип, Аурангабад, Елора, Аджанта, Каджорахо, Джалгаон, Сатна, Варанаси, Делхи – от юг на север в търсене на спокойно място с училище за момчетата. Тук се настаняваме най-погир, в Дунгри, от пътя Олд Манали – Ню Манали, вяло. Наемаме стая в приземен етаж на къща. За тоалетна и баня търчим с чадър отвън. Имаме газова печка да се топлим, газов котлон да си готвим, голям гървен сандък, в който си събираме вещите, и маса.

Казах на Папа – госпогаря на къщата, който няма никакви зъби, по цял ден пуши и организира цялата дейност на семейството, че не мога да спя с подрастващите момчета в една спалня и на другия ден кравата бе изнесена от съседното помещение, което служеше за обор – измазаха го, боядисаха го, сложиха едно легло и казаха: „Мадам, в рая сте – *заповядайте!*“

По подобен начин се развиват нещата, когато заявявам, че спешно ми трябва интернет. Не само че изпълнява молбата ми, ами отваря интернет клуб от парадната страна на къщата – с надпис върху стъклото, с няколко ком-

пютъра. Рутерът виси от балкона на канапче, добре опакован. Връзката се прекъсва станели ветровито, и тогава викаме: *Papa, put the internet, please!*

В стаичката го нашата живее японецът Пиджей – дългосок и често с костюм, със златни пръстени и обеци. Играем федербал с него на двора и внимаваме да не нараним щръкналите, жълти, бели и червени рози. Пиджей ни организира разходки с кон в голямата Соланг – отвъд каменното корито на реката, излизаща от Манали. По пътеките нагоре има малки храмчета и „баби“, целогодишно живеещи там, издържайки се от дарения. Предлага се

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

**Чети каквото обичаш!**

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

