

# Йога за Всички

справочник

Практики по  
Йога в София  
и страната

БРОЙ 35 | АПРИЛ 2014 | ЦЕНА 2,50 ЛВ

**храни се зелено,  
живей засмено**

за правилното изписване  
и произнасяне на понятия  
от хинди и санскрит

**брахмачаря**  
време за учене  
и въздържание

проявление на  
принципите на  
Ин и Ян в йога

**медитация**  
с фотоапарат

интервю с  
Кайетана  
Роденас

тема на броя

**умът от гледна точка на йога**



Йога у дома

**Йога за  
очите**

**Това е откъс от списанието.**

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

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



# Съдържание

брой 35, април 2014 г., година I V

Често се оплакваме, че това или онова не е както трябва, че хората са еди-какви си, че няма условия за едно или друго и така до безкрай. „Бъди промяната, която искаш да видиш в света.“ ни учи Махатма Ганди. Вместо да хабим енергията си да критикуваме реалността, по-добре да помислим с какви конкретни наши действия може да я променим. Не става дума за някакви грандиозни дела, а за дребни постъпки – да се усмихнем, да благодарим, да подредим бюрото си, да изчистим двора. Все неща, които са по силите на всеки – невзрачни на пръв поглед, но променящи нас и света.

Десислава ел Хаким



## Йога за Всички

главен редактор Десислава ел Хаким

редактор Елена Щерева

автори в броя Vita Rama, Анема Атанасова,  
Валерия Трифонова, Ели и Нуки, Живко Стоилов,  
Жоро Христов, Кристос Павлу, Любомир  
Розенцайн, Мокша, Свами Махешананда, Тамяна  
Атанасова, Чанграканти Даси

коректор Илка Чечова

фотография на корицата 123rf

имидж банка 123rf

дизайн и прегледач gataurban.com

издава София нюз ЕООД

София 1000, ул. Хан Аспарух 41, ап.1

реклама 0888 230 772, 0888 471 968

абонамент и разпространение 02 981 3361

e-mail [spisanie.yoga@gmail.com](mailto:spisanie.yoga@gmail.com)

уеб [spisanieyoga.com](http://spisanieyoga.com) онлайн [www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)

### 2. предстоящи събития

#### 6. споделено

Принципите на Ин и Ян в йога

#### 10. начин на живот

Фотографията като медитация

#### 14. йога в ежедневието

Йога за повече творчество

#### 18. интервю с Кайетана Роденас

Нека да оставим децата да творят, да бъдат креативни и себеизразителни

#### 22. йога у дома

Йога практика за добро здраве на очите

#### 28. айенгар йога

Изпълнение на Тадасана Б

#### 32. тема на броя

Умът от гледна точка на йога

#### 38. по пътя на йога

Култивиране на ума чрез йога

#### 40. адвайта веданта

Четирите ашрама:  
брахмачаря – време за учене,  
въздържание и послушание

#### 44. гледна точка

Одухотворяване на бизнеса или  
комерсиализиране на духовността

#### 48. аюрведа за всички

Басти – промиване с лечебни масла

#### 50. себепознание

Какво означава напред,  
когато се отнася за времето

#### 52. индология

За правилното изписване  
и произнасяне на понятия  
от хинди и санскрит, част I

#### 56. хранене

Храни се зелено, живеи засмено

#### 60. справочник

Къде да практикуваме йога



Днес сме толкова разпилиени в мислите и делата си, че ни е трудно да прочетем и две-три страници от някоя книга, без да отклоним вниманието си. Необходимо ни е голямо усилие, за да пристъпим към изпълнението на дадена задача съсредоточено, без да се захващаме с куп други неща. Оправдаваме се с бързите темпове на ежедневието, с напрежнатия ритъм, с изобилието от информация. Дори не се замисляме, че когато се поддаваме на този външен натиск да вършим нещата бързо,

по няколко наведнъж, самите ние го създаваме и започваме да го упражняваме върху другите. За да обуздаем мислите, да забавим ритъма и да се фокусираме, имаме нужда от помощник.

Когато съм с фотоапарат в ръка, най-напред фокусирам вниманието си към очите, или по-скоро към едното око, защото визьорът е един. С всяко следващо поглеждане през обектива другите сетива започват да отстъпват пред силата на зрението, което търси следващ образ, обект на

съсредоточаване. В „Йога сутра“ Патанджали нарича това състояние *пратяхара* – отдръпване на сетивата. Шумът отвън заглъхва, усещанията стават притъпени, дори звукът от собственото ми дишане се разтваря в тишината. Визьорът се превръща в единствен център на моето внимание. Именно това е *дхарана* – задържане на фокуса в една посока. Важно е единствено това, което може да влезе в кадър – всичко останало бива изрязано от съзнанието. Точно както фотоапаратът запечатва само

# Нека да оставим децата да творят, да бъдат креативни и себеизразителни

Кайетана Роденас е учител по хатха йога и йога за деца. Изучавала е педагогика, музика, балет, фламенко и драма. От 11 години активно се занимава с йога, запознавайки се с различни школи. Преминала е обучение за преподаватели по йога към Австралийския йога институт в Мелбърн, йога за тренинг на деца с Marsha Wenig, Radiant Child Yoga Program с Shakta Kaur Kalsa. През 2007 г. отваря йога студио в Мадрид и се посвещава на преподавателска дейност. Понастоящем Кайетана е представител на Rainbow Kids Yoga за Европа и редовно води тренинги. В края на април тя е в София по покана на студио „Йога Видя“, където ще проведе обучение.

**Макар за втора поредна година да провеждате обучения у нас, вероятно мнозина все още не знаят какво е Rainbow Kids Yoga. Бихте ли ни разказали накратко?**

Rainbow Kids Yoga е създадена от Амир Гопал Яфе, който живее и преподава в Австралия. Това е цялостен проект за обучение на родители и преподаватели по йога за деца. Светът на йога е широко понятие, неслучайно съществуват различни традиции, методологии и всевъзможни стилове. В Rainbow Kids Yoga се стремим да предложим повече възможности за забавление в йога практиката. За тази цел използваме разнообразни игри, дейности и музика, като средство, чрез

което малки и големи да почувстват смеха и играта, скрити вътре в тях. Ние възрастните сме твърде сериозни и вземаме йога прекалено насериозно. Стремим се да накараме преподавателите, родителите и децата да играят, да забравят за наложените им стереотипи. Затова докато изпълняваме асаните, не спираме да се смеем и да имитираме животните с характерните им звуци и изражения.

**Излиза, че в Rainbow Kids Yoga целта е да се извади на повърхността подтисканият смех и да се предаде на детето, така ли?**

Именно това е начинът да подхождаме към децата. Когато се смеем от сърце, децата също ►

на палците. Съчетавайте тяхното движение с гръх – това намалява умственото напрежение.

■ За да има ефект, спазвайте означената последователност на отделните упражнения.

**Внимание!** При сериозни заболявания като глаукома, катаракта и трахома, отлепяне на ретината, иритит, кератит, конюнктивит или тромбози на ретината, преди да се започне с практикуването им, е необходимо да се направи консултация с офталмолог.

## ИЗХОДНА ПОЗИЦИЯ

Изходната позиция за всички асани е седеж на пода с опънати напред крака и изправен гръб, перпендикулярен на пода, главата е естествено продължение на гръбначния стълб. Ако имате затруднения да заемете описаната поза, поставете възглавничка под седалището или опрете гърба си на стабилна опора. Вариант е и кръстосаният седеж или поза Ваджрасана (седеж върху вътрешната част на стъпалата със събрани палци и раздалечени пети). Ако дори описаните алтернативи не са ви по силите, седнете на стол с изправен гръб.

Упражненията са прости и лесни за изпълнение, но изискват постоянство и търпение

Освен с описаната йога практика, може да повлияем върху здравето на очите с някои полезни навици.

## ПРЕПОРЪЧВА СЕ:

- Да развиете способността да четете с отпуснати ум и очи.
- Да поддържате правилна стойка по време на четене.
- Да не носите постоянно очила (лещи), слагайте ги при необходимост.
- Да наблягате на вегетариански храна.
- Да ходите боси по пясък или трева сред природата – рано сутрин или по залез. На стъпалата са разположени множество рефлексни точки, които са свързани с мозъка и зрението.

## ИЗБЯГВАЙТЕ:

- Да четете продължително на изкуствена светлина.
- Да работите дълго на компютър. Правете 10-минутни почивки на всеки час, по време на които практикувайте гланоплагане, мигане и наплизквайте лицето със студена вода.
- Да гледате телевизия голям период от време.
- Консумирането на тежки, мазни, пикантни, трудносмилаеми, консервирани, прекалено обработени храни и такива от веригите за бързо хранене.
- Излагането на климатици, мютюнупушенето, интензивното въздействие на слънчевата светлина, неподходящи очила.
- Интензивния стрес.

## УМЪТ ОТ ГЛЕДНА ТОЧКА НА ЙОГА

В модерната наука умът е психологическа субстанция, но за йога той е енергийна субстанция, чиито параметри могат да се измерят. Умът е материя, мисълта – също. Есенцията на гнева, страха, отвращението е енергията. Всички чувства, които изпитваме, имат своята честота. Мисълта е вибрация, тя притежава тегло, цвят, скорост и архетипна стойност. Умът е като айсберг, ние виждаме само част от него, но по-съществената част остава под повърхността. Начинът, по който йога дефинира ума, няма нищо общо с академичното му описание. Според йога умът е енергия, която има конкретно измерение.

Според закона за еволюцията умът преминава през четири етапа на развитие. На най-нисшето стъпало е инертният ум, който е присъщ за нисшето царство. Следващото ниво е разпиленият ум, характерен за повечето животни. Трети в менталната еволюция е „люшкеният се“ ум, който е подобен на махало и е отличителна характеристика на повечето хора. Най-високо разположен е еднопосочният ум, който се среща при йогите. На това ниво умът може да мисли за едно-единствено нещо.

**Ние не сме единствените същества, които притежават ум. Това, че може да мислим, да помним и**

**да чувстваме, са само проявления на ума.** Както светлината не е електричество, а негово проявление, така и умът може да се прояви чрез знание, чувстване, помнене, разбиране, анализиране, гняв, страст, състрадание. Умът е дълбока субстанция, която присъства във всяка брънка на творението – камъкът също има ум, въпреки че не може да го прояви.

Във Веданта се казва, че съществува само една истина, а всичко останало е *майа* – божествена илюзия; нещо, което фактически не съществува.

В научните среди също се стигна до извода, че това, което виждаме, е сбор от време, пространство и субект. Когато тези три компонента се срещнат, в един момент се получава определено преживяване, което зависи от ума. Чрез йога практика може да се постигне такова качество на ума, с което да го отделим от времето, пространството и материята.

В „Йога сутра“ Патанджали казва, че умът трябва да премине през много процеси, подобно на памука, който докато стане на риза, преминава през различна обработка. Именно чрез йога може

# Басту промиване с лечебни масла



**Б**асту е аюрведическа процедура за промиване на части от тялото с лечебни масла, с цел профилактика и лечение на различни заболявания. Басту балансира Вата доша, като по този начин спомага за цялостното възстановяване на тялото и регулирането на жизнените функции. Вата доша изпълнява ключова роля в развитието на болестите, в тяхната превенция и лечението им. Тя движи всички вещества в нашия организъм и така става причина както за разпространението на болестта в трети стадий от нейното развитие, така и за лечението ѝ чрез довеждането на лекарствените съставки до най-дълбоките тъкани на тялото.

Басту е една от най-важните практики в панчакарма и Аюрведа въобще. Тя е позната най-вече като процедура за пречистване на дебелото черво, но се прилага и външно. Често това е единствената възможност за лечение на хора, които имат проблем с прилагането на останалите техники от панчакарма.

## Басту се прилага за:

- освобождаване на токсините (ама) в дебелото черво;
- въвеждане на лекарствени вещества в матката;
- лечение на заболявания на отделителната система;
- заздравяване на рани и лечение на абсцеси;
- цялостно успокояване на Вата доша.

Басту повлиява благоприятно заболявания като:

- остри и хронични болки в гърба и кръста;
- парализа, полиомиелит, атрофия на нервите и мускулите;
- Алцхаймер, Паркинсон, множествена склероза, епилепсия;
- умствена умора;
- нарушения на сетивността от различен характер;
- остеопороза.

Според Аюрведа заболяванията често се дължат на непреодолеми чувства, които се настъпват трайно в различни органи от тялото ни. Хората, които задържат емоции като разочарованието от несподелена любов или изобщо липса на любов, често страдат от проблеми със сърцето. Мъката, която таим в себе си, уврежда белите дробове, а страхът причинява заболявания на бъбреците. Басту изкарва на повърхността стаените чувства, спомени и притесне-



## За правилното изписване и произнасяне на понятия от хинди и санскрит, част I

Някои често допускани грешки, следствие от фонетичните особености на деванагари

**Д**еванагари, както се нарича азбуката на санскрит и хинди, е буквена система, която се състои от 50 знака. Поради фонетичните ѝ особености, често наименования, свързани с индийската философия, литература, история, религии и пр. биват произнасяни или изписвани погрешно на български език. Някои от тези специфики са наличието на дълги и кратки гласни; придихателни (бха, гха, гха и др.); ретрофлексни (с извит назад език) съгласни; струпвания на повече съгласни и назализираност (носов резонанс). Част от грешките са следствие от разликите във фонетичната стойност на някои графеми в санскрит и хинди или от опита наименованията да бъдат предадени чрез език-посредник (руски, английски или груз). Например когато понятия и имена на санскрит, съдържащи „пха“, дълго „и“ или „ш“ се транслитерират на английски с „ph“, „ee“, „s“, то често се предават грешно на

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

**Чети каквото обичаш!**

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

