

# Йога за Всички

Йога у дома

практика  
за баланс на  
елемента  
вода

БРОЙ 45 | АПРИЛ 2015 | ЦЕНА 3 ЛВ

билки от  
аюрведа  
за лечение на  
диабет

работа с  
емоциите  
в анахата  
чакра

су джок  
изкуството да  
си помогнем  
сами

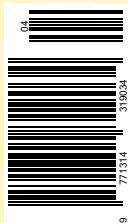
интервю  
с д-р Станчо  
Станев

свободата  
да не си  
зависим  
или как отказах  
цигарите за  
10 дни

препоръки  
за успешна  
практика  
у дома

екадаши  
време за  
пречистване  
и духовно  
израстване

концентрацията  
в йога практиката



# съдържание

брой 45, април 2015, година V

2// от редактора  
**Да бъдем чистота**

4// събитията през април

6// предстоящо  
**Свободата да бъдеш**

8// от изминалия месец  
**Йога и кълнове**

10// какво е йога за теб

12// аюрведа у нас  
**Пролетта е сезонът за пречистване на тялото от токсини**

14// йога в ежедневието  
**Музиката – вълшебство за настроение**

16// йога и психология  
**Работа с емоциите в Анахата чакра**

20// интервю с д-р Станчо Станев  
**Йога е работа върху собствените ограничения**

26// преподавателят споделя  
**Преподавател по йога – професия или призвание**

29// словото на учителите  
**Беседи за позитивността**

30// на фокус  
**Концентрацията в йога практиката**



38// йога у дома  
**Практика за стимулиране на елемента Вода**

44//йога за начинаещи  
**Препоръки за успешна практика у дома**

48// айенгар йога  
**Йога в полза на съвременната жена, III част**



52// гледна точка  
**Свободата да не си зависим**

56// аюрведа за всички  
**Аюрведични билки при диабет**

60// алтернативна терапия  
**Чудото су джок**

64// начин на живот  
**Нов поглед към зелената идея**

68// пътешествия  
**Пещерите Бату**



76// аура диагностика  
**Характеристики на жълтата аура**

78// хранене  
**Екадаши**

80// жива храна  
**Хляб с целина**

82// справочник  
**Къде да практикуваме йога в София и страната**

## Пролетта е сезонът за пречистване на тялото от токсини



Вследствие на заседналия начин на живот в организма на всеки човек се натрупва ама – токсична лепкава субстанция, която е предпоставка за повечето заболявания. Детоксикиращите терапии пурвакарма и панчакарма пречистват тялото от натрупаните отрови и помагат на здравия да запази своето здраве, а на болния – да го възвърне

**П**ролетта е подходящо време за пречистване на тялото с методите на аюрведа. Пурвакарма е комбинация от външни процедури (сауна с билки, топли компреси, масажи с билки и масла, обливане с масла и дъжд), които подготвят организма за вътрешно пречистване, извеждат ама извън тялото и имат разкрасяващо въздействие. Панчакарма е метод за пречистване от токсини, свободни радикали и тежки метали чрез комбиниране на очистителни и слабителни терапии. В „Аюрведа Клиник“ всички етапи от двата метода се изпълняват в строго определен ред и под контрола на аюрведичен лекар и аюрведични терапевти. Аюрведичното лечение, както и методите пурвакарма и панчакарма, могат да се съчетаят с традиционната медицина. При по-тежки заболявания се препоръчва следване на лекарските препоръки след приключване на терапията.



**Анахата чакра притежава огромна трансформираща сила и може да преобрази блокираната прана в енергия, която възстановява и лекува.** В пространството на сърцето е възможно да претворим всяка емоция – дори и най-гневната, най-негативната и най-агресивната – в преживяване на приемане, светлина и любов. Силата на енергията остава, но нейната посока и заряд се променят напълно.

### ТЕХНИКА ЗА ПРОМЯНА ЧРЕЗ СВЕТЛИНА

Светлината на Анахата е силата, която може да осветли и преобрази всяка емоция. Насочете вниманието си към пространството на сърцето и си представете пламъче искряща златна светлина. Нека то превърне всяко чувство, което възникне в *хридаяакаша*, в преживяване на подкрепа и спокойствие. Наблюдавайте емоциите и светлината, която ги променя.

### ТЕХНИКА ЗА ПРОМЯНА ЧРЕЗ ЦВЯТ

Насочете вниманието си към пространството на сърцето и осъзнайте емоцията, която се проявява там. Опитайте се да усетите какъв цвят е тя. Променяйте цветовете и осъзнайте как с всяка промяна се променя и същността на самата емоция. Продължете практиката, докато намерите подходящ цвят или комбинация от цветовете, при които емоцията преставя да бъде негативна и да носи напрежение и се превръща в положително чувство. Експериментирайте с различни цветове и емоции.

### ТЕХНИКА ЗА ПРОМЯНА ЧРЕЗ МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ

Запитайте се къде в тялото си усещате емоцията, която в момента се проявява в *хридаяакаша*, областта на сърцето. Всяко усещане има място в тялото, откъдето то започва, и посока, по която се развива. В дадени моменти е достатъчно само съзнателно да преместим усещането, за да се промени същността на емоцията. По този начин например тревогата се преобразува в радостно очакване.

### ТЕХНИКА ЗА СЪЗДАВАНЕ НА ЕМОЦИЯ

С напредването на практиката става възможно съзнателното създаване на нова емоция, която замества стара и ненужна. Постигането на тази степен на контрол върху несъзнаваните процеси в психиката е свързано с окончателно освобождаване от емоционалните травми на миналото и отваря вратите към по-високите нива на йога.

## УДЖАЙ ПРАНАЯМА

В осемстепенния път на Патанджали *пранаяма* идва след *асана*. Контролът над дъха стои по-високо от контрола над тялото, защото разширява енергийния потенциал, отваря съзнанието и ни води по пътя към по-дълбоките аспекти на йога. Когато започнем да съчетаваме дъха с движенията на тялото, осъзнаваме истинското значение да гумата прана. В настоящата тема се спирам само върху *уджай пранаяма*, която може да бъде успешно съчетана с асаните и поддържана през цялата практика. Ако за първи път чувате за нея, ето и кратко напътствие за изпълнението ѝ. Седнете в удобна поза, изправете гърба и затворете очи. Започнете да следите дъха. Затворете леко носогълтката (глотиса) и се концентрирайте върху нежния свистящ звук, който гърлото ви започва да издава при вдишване и издишване. Свистенето не бива да преминава в шумно хрипене. Наричат техниката „дъхът на победителя“, тъй като развива концентрацията, увеличава жизнената енергия и разширява съзнанието.

**Уджай е сравнително лесна за практикуване дихателна техника и за усвояването ѝ са нужни само упоритост и постоянство.** Можете да започнете с кратки интервали, като постепенно увеличавате времето на нейното прилагане. Съвсем нормално е в началото често да забравяте, че сте възнамерявали да дишате по определен начин. Когато това се случи, не се самоосъждайте, а просто се върнете настоятелно към

нея. Интегрирана в асана практиката, тази техника ни помага да останем в сегашния момент и да използваме по-голяма част от достъпната за нас енергия.

## ВИПАССАНА МЕДИТАЦИЯ

Целта на практиката е да ни направи осъзнати и присъствени в сегашния момент. По време на йога независимо дали си даваме сметка, или не, много неща се случват в нашето тяло на физическо, енергийно и емоционално ниво. Асаните не са безцелни и случайни движения. Когато задържаме конкретна поза, тя насочва жизнената ни енергия към определена част на тялото, а това е съпроводено с множество усещания. Забелязвайки всички тези промени, ние можем съзнателно да засилим ефекта на асаната. Випасана по своето същество е именно това – наблюдаване на променящите се усещания. Щом започнете да наблюдавате безспирните промени в усещанията на тялото си, вече няма да ви бъде скучно. Нито в часа по йога, когато правите някоя поза за хиляден път, нито в автобуса или пък докато чакате пред зъболекарския кабинет. Съществуването ни е динамична микровселена от безброй експлозивни промени и с прилагането на принципите на випасана те стават достъпни за нас.

Аз лично подкрепям индивидуалността и спонтанността, що се отнася до прилагането на випасана в йога практиката. Можете да сканирате тялото си непрестанно по време на асаната, като наблюдавате цялост-

# Практика за стимулиране на елемента Вода

фото: Владислав Симеонов | изпълнение: Десислава Бъчварова

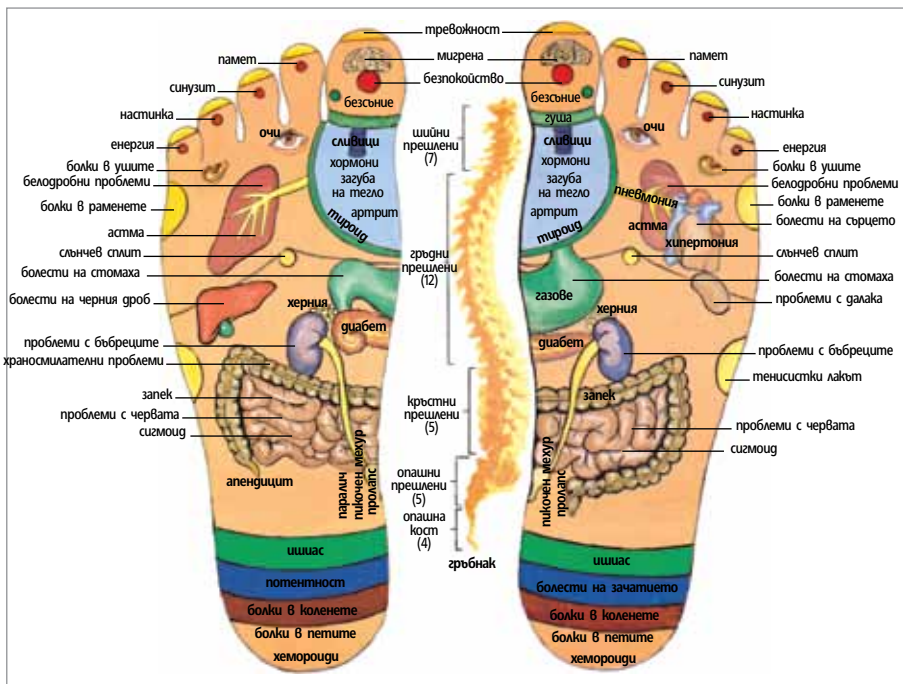
**Е**лементът Вода е свързан със способността ни да се адаптираме, да се приспособяваме към различни хора и ситуации, да проявяваме гъвкавост на физическо и ментално ниво. *Апас таттва* се проявява като радост, желание, страст, удоволствие, движение, емоционална интелигентност и умението с лекота да пускаме нещата да си отиват от нас. В негативен аспект водата ни кара да се страхуваме от промяната, човек не е отворен към новото и не може да види различните възможности. Чувстваме липса на страст, на желание, на вдъхновение. Сетивността е притъпена, емоциите – потиснати, социалните умения са слаби и човек не може да се свърже с останалите. Появява се чувство за вина и дори маниакалности.

**Когато водният елемент е балансиран, ние имаме позитивно отношение към живота. Това е**

свързано със сантоша, качеството доволство, и означава човек да е доволен от ситуацията, в която се намира в момента, и с хората, които са около него. Просто е доволен от всичко! Дори и от това, че не може да има всичко по начина, по който го желае. Приемаме своята сексуалност и не изпитваме вина заради нея. Чувстваме се позитивни, изключително щастливи, игриви. Усещаме потока на благодатта и проявяваме добро чувство за хумор. Умеем да се смеем на себе си дори и когато нещата са объркани. В това състояние всеки може да трансформира негативните ситуации в позитивни, защото е осъзнат за информацията, която постъпва чрез сетивата, и е способен да се научи от нея.

**Практиката за елемента Вода ни позволява да видим красотата на движението, част от потока на хармонията на живота.**





**ЗОНИ НА СЪОТВЕТСТВИЕ НА ХОДИЛАТА.** ПРИ НАТИСК С ДИАГНОСТИЧНА СОНДА В ЗОНАТА НА БОЛНИЯ ОРГАН СЕ УСЕЩА МАЛКО ТОПЧЕ ИЛИ ВЪЗЕЛЧЕ, КОЕТО Е БОЛЕЗНЕНО.

разболявате. Имайте предвид, че не се прави при температура над 37 градуса, защото допълнително ще я повишите.

### ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ СЕМЕНА

Масажът на болезнените точки чрез семена е много полезен при болки в гърба, кръста, коленете, китките, лактите. Първо нагривайте с мокса 7-8 мин болезнените места, след което наредете семена върху всяка точка. Залепете с лейкопласт и масажирай-

те колкото е възможно по-често. След 24 часа повторете процедурата върху другата ръка. Лечението се провежда в продължение на две седмици. После се почива 14 дни и ако болката не е отшумяла, се продължава по същата схема.

### ОБЩИ СЪВЕТИ

- При деца до 12-годишна възраст времето за нагриване е наполовина.
- Редувайте трите точки през студентите месеци и винаги когато

имате нужда от укрепване на организма.

- През останалото време всеки ден масажирайте ръцете и пръстите поотделно с масажен пръстен или спирала по 2-3 мин. Така въздействате върху целия организъм и него протичат лечебни импулси.

- Дори и да нямате болезнени точки на дланта (показател, че някой орган е с нарушен баланс), чрез масажа вие лекувате проблема още в зародиш. ☸



# екадаши

## дни за пречистване и израстване

**Н**а санскрит думата *екадаши* означава „единадесет“ и с нея според лунния календар се обозначават дните, които са особено благоприятни за пречистване на тялото, ума и душата. Всеки месец се дели на тъмна и светла половина и съответно екадаши се случва 24 пъти в годината – преди новолуние и пълнолуние. В тези специални дни се препоръчва пълното или частично въздържание от храна, което освен че пречиства организма на физическо ниво, оказва положително влияние върху психиката, дисциплината и характера на човека.

### ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ЛУНАТА ВЪРХУ ПРОЦЕСИТЕ В ЧОВЕШКОТО ТЯЛО

Луната оказва влияние както върху океаните и моретата чрез приливите и отливите, така и върху човешкото тяло, което е съставено основно от вода – 72%. Лунните фази са две и те влияят на човешкото тяло по различен начин. През първата фаза организъмът ни абсорбира повече вещества и се зарежда. През втората фаза той отделя ненужното и затова тя е подходяща за пречистване. Различните системи за хранене са единодушни, че е добре поне 1-2 пъти в месеца да