

Йога за Всички

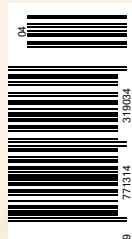
Йога у дома

комплекс
Поздрав към
Луната

БРОЙ 55 | АПРИЛ 2016 | ЦЕНА 3 ЛВ

на фокус

Четири
основни
пътеки
в йога



аюрведа за всички

тест за
определяне
на личната
доша

йога по света

Международен
йога фестивал
Ришикеш,
2016 г.

интервю със Садхви Бхагавати Сарасвати, Индия
ароматерапия за чакрите • йога и свръхтегло

Съдържание

брой 55, април 2016, година VI

2// ОТ РЕДАКТОРА

Носете си новите дрехи

4// СЪБИТИЯТА ПРЕЗ АПРИЛ

6// ГРИЖА ЗА СЕБЕ СИ

Излекувай своето тяло

8// ВДЪХНОВЕНИЕ

Мерната единица за съвършенство

10// ЙОГА В ЕЖЕДНЕВИЕТО

За липсата на решителност

12// ЛИЧЕН ОПИТ

С йога преподавам на умни, талантиви и спокойни деца

14// АРОМАТЕРАПИЯ И ЙОГА

Ароматерапия за седемте чакри

18// ОТ МЯСТОТО НА СЪБИТИЕТО

**Международен йога фестивал
Ришикеш, Индия**

22// ИНТЕРВЮ СЪС САДХВИ

БХАГАВАТИ САРАСВАТИ

**Чрез йога можем да преживеем
магията на чудото, наречено живот**

26// АЮРВЕДА ЗА ВСИЧКИ

Провокациите на трите доши

44// ЙОГА У ДОМА

Комплекс асани Поздрав към Луната

52// ОСНОВИ НА ЙОГА

**Ползите от йога практиките
при наднормено тегло**

56// ПРЕПОДАВАТЕЛЯТ СПОДЕЛЯ

Как се преподава на тийнейджъри

62// ПЪТЕШЕСТВИЯ

Индия на светло, II част

72// ЖИВА ХРАНА

Овесен лембас

88// СПРАВОЧНИК

на фокус

Четирите основни пътеки в йога

стр. 34



АЛТЕРНАТИВА

77// Как въздейства рефлексологията

82// Как да общуваме с бъдещето си дете

С йога преподавам на умни, талантливи и спокойни деца



Светла Герджикова е завършила предучилищна педагогика във ВТУ и магистратура „Иновации в обучението“ в ПУ. От 15 години работи в сферата на предучилищното възпитание, като в настоящия момент е базов старши учител в ОДЗ „Буратино“, Пловдив

Играта е най-естествената и привлекателна дейност за децата. Чрез нея те изучават света, осмислят нормите на поведение, изграждат представата си за живота. В съвременните детски градини малчуганите все повече учат и по-малко играят. Те са претоварени и отегчени от количеството информация, което обяснява факта, че тези „знания“ не се осъзнават и запазват пълноценно. Именно това бе и причината да потърся алтернативни начини и методи на работа в

своята сфера – предучилищната педагогика. През 2012 г завърших основния модул на R.Y.E. (Изследване на йога в образованието), както и обучение за метода Монтесори. Това ми даде нов поглед върху пътищата за постигане на образователните цели, така че в същото време децата да се чувстват психически стабилни, да се научат да осъзнават и контролират емоциите си.

СТЪПКА ПО СТЬПКА

Започнах да прилагам йога техниките постепенно. Първоначално

внедрил дихателни практики под формата на игра като средство за почивка и насочване на вниманието на децата към моментната образователна задача. Постепенно започнах да правя обучаващите ситуации по-раздвижени, по-интересни, като добавях тематично свързани йога практики. Стигнах до извода, че под формата на игра с движение, отпускане и дишане децата възприемат новото знание по-пълноценно и емоционално и то остава по-трайно в тяхната памет.



Тялото ни е сложна структура, чиято основна функция е енергийният обмен. Той се осъществява както в самото тяло, така и между нас и другите обекти от заобикалящата ни среда. Предаването на енергия и информация е възможно благодарение на системата от енергийни канали, нади, и по-специално на трите основни енергийни канала – *ида*, *пингала* и *сушумна* нади. Точките, където те се пресичат, са местата, на които са разположени основните чакри.

В йога се отделя голямо внимание на енергийните центрове, защото се вярва, че те оказват огромно влияние върху нашия живот. Всяка

една от седемте основни чакри е свързана с конкретни органи, системи и жлези в тялото, отговаря за мисловните и поведенчески модели и е в пряка връзка с емоционалните ни състояния. Когато дадена чакра е с нарушени функции, тя променя формата, размера или посоката си на въртене, като при по-сериозен дисбаланс може дори да спре да функционира и да промени цвета си, да потъмнее.

За сметка на това, когато една чакра е балансирана, тя е ярка и чиста. Органите и системите, за които отговаря, работят оптимално и ние се радваме на добро физическо, емоционално и психическо здраве.

Холистичното въздействие на етеричните масла може да се прилага самостоятелно, но в съчетание с йога ефектът е по-дълготраен. Особено възнуващо е прилагането им заедно с ин йога – статична практика, при която определена асана се зъдържа за 3 до 5 минути. Работи се със силата на гравитацията и тежестта на собственото тяло. В ин

йога няма напрежение, стягане и активиране на мускулите. Целта е да сканираме тялото и да отпуснем всяка негова част.

ИНТЕГРИРАНЕТО НА АРОМАТИ В ИН ЙОГА ПРАКТИКИТЕ Е ЛЕСНО И ПРИЯТЕН НАЧИН ДА ВЪЗДЕЙСТВАМЕ ВЪРХУ ЧАКРИТЕ. Докато се отпускате все по-дълбоко в позата, водещият на нас етерично масло или смес, която балансира

работата на конкретна чакра. Ароматните молекули навлизат в кръвообращението за 1 до 3 минути и имат благотворно влияние не само върху емоционалното ни състояние, но и върху функциите на органите и системите в тялото. В зависимост от специфичните ни нужди с етерични масла можем да третираме както отделни чакри, така и цялата енергийна система.

Карма йога

В основата на карма йога стои схващането, че всяко егоцентрично и егоистично действие обвързва и приковава душата. Докато отказването от плодовете на нашия труд в името на по-висша кауза или в полза на другите разширява съзнанието ни, прави ни състрадателни и съпричастни към нуждите и потребностите на ближния, развива в нас чувствителност към чуждата болка и страдание.

Йога съветва да не се осланяме на външни мнения, а да сътворим сами реалността, в която желаем да живеем. Принципите на карма йога са основополагащи за този процес на пробуждане – от илюзорния свят на външната реалност и егоцентричност към стремежа за единство, дълбоко заложен във всеки от нас.

За да практикуваме успешно карма йога, е необходимо до известна степен вече да сме развили способността си за самонаблюдение. Това е метод от джнана йога – пътят на себеизследване. Наблюдавайки мислите и емоциите си, докато извършваме дадена дейност, независимо дали слу-

жебна или домашна, често се изправяме пред чувства като гняв, завист, ревност, егоизъм и др. В ашрамския начин на живот карма йога е задължителен елемент и метод за пречистване на ума и сърцето, за преодоляване на негативните мисловни модели, на склонността към осъждане на другите. Съчетаем ли я с раджа йога, означава да останем концентрирани върху себе си и вътрешните процеси, без да се поддаваме на триковете на ума, който все гледа да намери извинение за негодяните ни помисли. А когато вложим и сърцето в действията си и съзнателно заменим напремер чувството на завист с това на радост от пожънатите от другите

ползите от йога практиките при наднормено тегло



Миряна Иванова предава своята опитност на хората около себе си с вярата, че йога носи здраве и възбуждане. Води практики по йога за начинаещи, йога тонус и тиен йога в йога център „Дивали“, София
www.yogadiwali.com

Казусът с излишните килограми е актуален за мнозина в нашето съвремие. За съжаление, наднорменото тегло засяга все повече млади хора и дори децата не са пощадени от него. До голяма степен тревожната тенденция в глобален мащаб е отражение на:

- изгубената връзка с природата и нейните естествени биоритми;
- пренебрегването на здравословен режим

на хранене, двигателна активност, сън и почивка;

- нарушения баланс между ангажираност в работа и разтоварващи занимания.

Осъзнаването на причините, отклонили ни от добрите навици, желанието отново да ги възстановим и да подобрим здравето си, са необходимите посоки, които йога ни задава. Така засегнатите от наднормено

тегло могат да променят плавно, но сигурно своето отношение към храненето, грижата за тялото и духа, да възвърнат пълноценното общуване с истинската си същност.

ПСИХОЛОГИЯ НА ПРОБЛЕМА

Нуждата от освобождаване на стреса и натрупаното напрежение е значим проблем за градския човек. Пренатоварената нервна система е отговорна

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА ПРИ РАБОТА С ТИЙНЕЙДЖЪРИ

В началото не всички тийнейджъри искат да практикуват йога и дори не желаят и да чуят за нея. Това е разбираемо, тъй като на тази възраст подрастващите се чувстват критикувани от другите и стават критични към всичко наоколо. Като учители следва да проявяваме търпение, увереност и положително отношение, независимо от реакциите отсреща. Тийнейджърите са много решителни, когато не искат да правят нещо, и могат дори да се присмиват, за да изглеждат „забав-

ни“ в очите на другарите си. Това е защитна реакция, израз на стремежа им да не показват уязвимост и слабост. Затова преподавателят трябва да запази спокойствие и да не се афектира от подобно поведение, като същевременно намери начин да покаже кой е шефът. За целта е необходима позитивна подкрепа, насърчаване, изслушване и приемане.

Добър подход е негативните коментари да се превръщат в положителни. Ето някои примерни диалози, в

Тийнейджърските години са един от най-трудните периоди в нашия живот. От около 12-го до 17-годишна възраст подрастващите преминават през естествена трансформация от детство към зрялост. В тялото им настъп-

ват редица хормонални промени, съпътствани от емоционални и мисловни турбуленции. В повечето случаи тийнейджърите се чувстват така, все едно никой не може да ги разбере, и се затварят в себе си за родители и учители.

ПО ВРЕМЕ НА КЛАС С ТИЙНЕЙДЖЪРИ ПО ЗАБАВЕН И ИГРИВ НАЧИН ВКЛЮЧВАМ ИЗПЪЛНЕНИЕТО НА АСАНИ, КОИТО ПОДПОМАГАТ ПОДВИЖНОСТТА, СИЛАТА, БАЛАНСА, УВЕРНОСТТА, КОНЦЕНТРАЦИЯТА. Подходящи са практиките с партньор – акро йога и групови дейности, като масаж, правене на мандали и гр., които спомагат за създаването на весела атмосфера и чувство на единност. Така младежите се чувств-





Прогължаваме да осветляваме затупаните къшета от индийската култура, за да вървим по-смело и мъдро из нейните знайни и незнайни пътеки.

ВСИЧКО Е ВЪПРОС НА ПАЗАРЛЪК

Индийците не питаят особено уважение към онези, които не умеят да се пазарят. На тях им е добре известно, че джобовете на чужденците тежат, а

времето им е кът, което често ги поставя в неизгодното положение да взимат прибързани решения. Разбира се, не всеки човек обича да се пазари, но е добре поне да познава правилата на тази най-гревна игра, която в Индия е нещо като начин на живот. Пазаренето е като надиграване с карти. Стига да знаеш как да изиграеш своите, и ти, и продавачът ще бъдете победители, а времето, което ще

прекараш по магазините, може да те обогати с интересни срещи. Първото и най-важно правило в пазарлъка е да не проявяваш особен интерес към вещта, която си харесал, колкото и ценна да ти се струва. Второ, преди да „клъвнеш“ на първия сувенир, хубаво е да огледаш сергиите или магазините малко по-надолу или по-нагоре по улицата, защото е гарантирано, че стартовите цени няма да



ДЕВЕТТЕ МЕСЕЦА СА УНИКАЛЕН ПЕРИОД ЗА ЧОВЕШКИЯ ИНДИВИД. Образува се малък зародиш, той се превръща в същество с всички органи, които започват да функционират, развива сетивните си възприятия, учи се на различни неща чрез вашите преживявания, сближава се с вас, полага основите на целия си по-нататъшен живот. Помнете, че вашето бебе е много крехко и чувствително в този период на развитие, затова следва да сте особено внимателни към средата и влиянието ѝ върху вас. Деветте месеца не са времето, в което да довършите цялата работа в офиса, да направите основен ремонт или да реорганизирате битието си. Ако е възможно, опитайте се да помислите за всичко това преди зачеването. По време на бременността отделяйте достатъчно внимание на бебето – когато то се роди, основите на една здрава връзка вече ще са поставени и ще се справите по-лесно с новите предизвикателства.