

Йога за Всички

БРОЙ 65 | АПРИЛ 2017 | ЦЕНА 3,50 ЛВ

на фокус

насоки за
изпълнение на
ПРАНАЯМА



ИНТЕРВЮ С ЛЮБОВ МИРОНОВА
СЕБЕПОЗНАНИЕ С РЕГРЕСИЯ
ЗДРАВЕТО И ПЪТЯТ КЪМ НЕГО



Съдържание

брой 65, април 2017, година VII

2// ОТ РЕДАКТОРА

Да излезем на разходка

4// НА КОРИЦАТА

6// ПЛАНЕТИТЕ ПРЕЗ АПРИЛ

Време за промяна

8// Q&A: ПОСЕЩЕНИЕ НА ЙОГА КЛАС
ЗА ПЪРВИ ПЪТ

12// ВДЪХНОВЕНИЕ
Не-четене

14// СЕБЕПОЗНАНИЕ
Регресията – пътуване
навън и навътре

18// ИНТЕРВЮ С ЛЮБОВ МИРОНОВА
Мечта ми е България да
пее песни за добродетели

36// ЙОГА У ДОМА
За билки в гората

42// АСАНА НА МЕСЕЦА
Пашчимотанасана

46// ПО ПЪТЯ НА ЙОГА
Смелостта да бъдеш най-добрата
версия на себе си

50// ПЪТЕШЕСТВИЕ
Другата Прага

60// АЮРВЕДА ЗА ВСИЧКИ
Здравето и пътят към него

66// ДАРОВЕТЕ НА ИНДИЯ
Смелият воин Арджуна

68// ЖИВА ХРАНА
Здравословен морковен
сладкиш

72// СЛОВОТО НА УЧИТЕЛИТЕ
Благородният осморен път

87// СПРАВОЧНИК

на фокус

насоки за
изпълнение на
ПРАНАЯМА

стр. 26



АЛТЕРНАТИВА

73// Рефлексология за бъбреците

78// Суперхрани и хранителни добавки

82// Кога да спрем да кърмим детето

2. МОЖЕ ЛИ ДА СЕ ХРА- НЯ ПРЕДИ ЙОГА?

На йога занимание не се препоръчва да се ходи веднага след хранене. Всъщност това важи и за другите видове физическа активност. Интервал от 2–3 часа между яденето и практиката е напълно достатъчен.

3. ЩЕ ЧУВСТВАМ ЛИ ФИ- ЗИЧЕСКИ ДИСКОМФОРТ СЛЕД ЧАС ПО ЙОГА?

При всеки е различно – може да има физическа болка, по-остра или по-слаба, и тя да продължи първите дни или седмици, след като започнеш да практикуваш. Това се дължи на различния начин, по който използваш мускулите си, както и на усилието на тялото ти да прави повече от обичайните движения. Някои практикуващи изпитват болка – резултат от дълбокото освобождаване на мускулите, които преди това са били съкратени и стегнати. Това е нормално и ще отшуми, когато тялото свикне. Ако с времето физическото ти състояние се влошава, е добре да намалиш честотата на практиките и да се посъветваш с преподавателя си.

4. КОЛКО ЗАНИМАНИЯ ЗА НАЧИНАЕЩИ СА НЕОБХО- ДИМИ, ЗА ДА СЕ ПРЕМИНЕ КЪМ СЛЕДВАЩОТО НИВО?

Обикновено усвояването на основните елементи отнема 8–10 занимания. Но ако си фокусиран върху практи-

ката и се съобразяваш с възможностите на тялото си, можеш да се присъединиш към класове с по-сложни асани и на по-ранен етап. Много преподаватели водят заниманията така, че хора от различни нива се чувстват комфортно и на място в един и същи час.

5. НЕОБХОДИМИ ЛИ СА МИ ПОМОЩНИ СРЕД- СТВА ЗА ПРАКТИКАТА?

Използването на блокчета, колани и одеяла спомага за по-добротото и правилно изпълнение на определени асани. Те се използват от всички практикуващи независимо от опита. Блокчето например може да улесни задържането в позата за постигане на повече баланс и гъвкавост. Одеялото пък предпазва определени части от тялото от натъртване и нараняване. Разбира се, основен елемент от практиката е постелката за йога.

6. МОГА ЛИ ДА ОТСЛАБ- НА С ПРАКТИКУВАНЕ НА ЙОГА?

Ако си започнал да практикуваш йога, като част от здравословен план с цел да отслабнеш, е добре да обърнеш внимание и на храненето си. Йога ще ти помогне да се освободиш от токсините и излишните течности, ще подобри храносмилането ти, ще ти даде повече енергия и жизненост. Наред с това ще усетиш и други ползи – ще се подобрят



Естествено за човешката природа е да бъде търсеща, изследваща, опознаваща. Тук не става дума за безсмислено получаване на информация, което да задоволи първичния порив на любопитството, а за градивното, изследващото, разширяващото представата за Аза и причините за съществуването на индивида и на цялото. Има различни пътища за изучаване на себе си и регресията е един от тях. Точно както един път ни превежда през вариращи по трудност места, които забавят или

ускоряват придвижването ни, дава ни различни образи и картини, така и пътищата на себеизследването са разнообразни и всеки един от тях носи своята красота и мъдрост.

РЕГРЕСИЯТА Е ПЪТ, БОГАТ НА УЩЕЩЕНИЯ, ЕМОЦИИ, ОПИТНОСТИ, УРОЦИ И ИЗВОДИ. Тя насища много интензивно сетивата и е едновременно пречистваща, освобождаваща и центрираща. Докато пътуваме в морето на отминали преживявания, все по-активно осъзнаваме причината за сегашния си живот и изборите, които

Не се къпете непосредствено след пранаяма, изчакайте поне половин час. Докато практикува, е най-добре човек да е сегнал върху естествени тъкани като памук и вълна. Не е препоръчително да се седи на изкуствени тъкани или да се носят грехи от такива материали, тъй като те привличат положителните йони. А те не са благоприятни нито за пранаяма, нито за здравето, защото действат като щит, който спира потока на отрицателните йони към тялото.

ВРЕМЕ ЗА ПРАКТИКУВАНЕ

Най-доброто време за пранаяма е рано сутрин. По време на *брахма мухурта* (между 4 и 6 часа сутринта) вибрациите в атмосферата са най-чисти. Тялото е бодро и в ума почти отсъстват впечатления в сравнение със състоянието му в края на деня. Повечето видове пранаяма не бива да се правят вечер. Йогийските текстове препоръчват четири времеви интервала: по изгрев, пладне, залез и в полунощ, но това се отнася само за напредналите практикуващи. Пранаяма не бива да се изпълнява веднага след хранене. Нужно е да минат 3 часа от последния прием. Празният стомах гарантира, че прана ваю не са съсредоточени върху храносмилателния процес и могат да бъдат използвани за извършване на по-фини дейности. В същото време пранаяма не бива

да се практикува, когато човек е прегладнял.

ПОСЛЕДОВАТЕЛНОСТ

Пранаяма следва да се практикува след асаните и преди медитативните практики. След изпълнението на асаните може да се направи почивка от 5 минути и след това да се започне с пранаяма. По няколко рунда може да се изпълняват и точно преди гърба или медитация. След пранаяма умът става съсредоточен, тялото се чувства по-леко и тогава медитацията е по-приятна.

ПОДХОДЯЩА ПОЗА

Способността да се седи удобно в медитативна асана, е предпоставка за успешното практикуване на пранаяма. Правилната поза прави възможно пълноценното дишане, както и постигането на стабилност. Лошата поза пречи и на концентрацията, и на техниката. По време на практика гърбният кош, вратът и главата трябва да са в една вертикална линия, така че гърбначният стълб да остане изправен. Не бива да се допуска тялото да се изкривява или да се свлича надолу; то не трябва да се навежда напред или назад, нито надясно или наляво. С редовност усъвършенстването на позата идва от само себе си.

ЗА БИЛКИ В ГОРАТА



Елена Гергинова е завършила следдипломна квалификация за йога инструктор към НСА, както и курс „Йога за деца“ към БФЙ и RYE – изследване на йога в образованието. Вече 5 години работи с деца като занимател, възпитател, йога преподавател и продължава всеки ден да се учи от тях

Имам щастието да водя йога на деца, да бъда и техен занимател. Общувайки с родители и възрастни, виждам колко им е трудно да намерят пътя към веселото и полезно общуване с малчуганите. Като казвам общуване, влагам значението и на физически игри и забавление.

ТАЗИ ПРАКТИКА-ИСТОРИЯ Е ИЗРАЗ НА МОЕТО ПРЕЖИВЯВАНЕ С ДЕЦАТА, СЪБРАЛО ВСИЧКИТЕ МИ СПОСОБНОСТИ, ИНТУИЦИЯ И ЗНАНИЯ.

Тя е за всеки човек, по-голямо дете или родител, който иска да се забавлява, като едновременно играе и учи. Това е моята пътечка до сърцата и доверието на малчовците. Заедно се

пренасяме в свят, в който въображението и „наужким“ са водещи. Няма противопоказания, правим всичко така, че да е удобно и леко, без болка и с много смях. Може да повтаряте всяко движение от 3 до 5 пъти, но без да има задържане. Ако го правите заедно, след като сте прочели текста, ще бъде още по-забавно и завладяващо. Децата обичат и оценяват равнопоставеността. Бъдете и вие като дете, пуснете въображението си на свобода. Ако малчуганите се въодушевят по време на историята и започнат да дават предложения, не ги спирайте, изслушайте ги и направете заедно техните варианти. Какво по-хубаво от това да се почувстват можещи, знаещи и свободни!



вариант II



Изходна позиция. Като при ВАРИАНТ I.

Изпълнение. Вдишваме, вдигайки ръце, а с издишването се навеждаме напред, като този път хубаво заобляме гърба. Оставаме главата да увисне и хващаме краката максимално далече, без да сгъваме коленете. Загържайки позата, използваме дъха, за да задълбочим разтягането – на всяко издишване още малко се притегляме с ръцете, без да преразтягаме и без болка. Изследваме границите на тялото си – щом се появи прекомерен дискомфорт, връщаме леко назад. Същото важи, ако усещаме, че коленете се сгъват. През цялото време главата виси свободно – това ни помага да отпуснем шията, а с нея и целия гърбнак. Нека разтягането да бъде приятно и просто да му се насладим.

Аюрведа е уникална лечебна система за превенция, саморегулиране и самолечение. На физическо ниво целта е да се балансираат дошите и да се премахнат токсините от тъканите



Д-р Антоанета Тимчева е трансфузионен хематолог. Изучава аюрведа в Аюрведичен център – София, и в Американския институт за ведически изследвания. Член е на Българско сдружение по аюрведа

Според аюрведа здравият човек, *свастха пуруша*, е този, при когото трите *доши* (телесните принципи *вата*, *питта*, *капка*), *агни* (метаболизмът), *дхату* (телесните тъкани) и *мала* (отпадните продукти от тялото) са балансирани, а духът, сетивните органи и умът – спокойни и чисти. Всяко нарушение на цялостното равновесие води до

физически и психически проблеми. Предпоставки за възникването на заболявания са:

- неправилното използване на сетивата – свърхстимулация със звук, светлина и вкус, особено характерна в днешния урбанизиран свят;
- нарушение и грешка в интелекта – невъзможност да се определи кое е добро, лошо и неправилно общуване с външния свят;
- обусловените от времето процеси на стареене на тялото.

Непосредствена причина за болестта е увеличението на дошите и дисбалансът между тях. Например

Правилен избор и употреба на суперхрани и хранителни добавки



Д-р Димитър Пашкулев е автор и редактор на редица български и преводни книги, както и на разработки за природни продукти и хранителни добавки. Съставя цялостни индивидуални лечебни програми, изпълними в домашни условия. Той е специалист по интегрална природна медицина в лечебен център Vita Rama www.vitarama.bg

Дали суперхраните наистина могат да балансират менюто, за което иначе не полагаме много грижи? Лекуват ли добавките чудотворно 101 болести? И въобще – нуждаем ли се наистина от тях? Наличието на противоречива информация по темата води до объркване сред мнозина. Докато изборът на модни аксесоари зависи от личния вкус, то по отношение

на хранителните съставки (нутриентите) има утвърдени научни критерии. Най-напред е необходимо да се анализира начинът на хранене и живот, а при нужда да се направят и конкретни изследвания. Тогава е възможно специалистът да прецени до каква степен нутриентите могат да се набавят чрез масовите храни и какви допълнителни продукти са подходящи в случая. Ето някои основни ориентири за широката публика.

СПЕЦИАЛНИ ЗЪРНЕНИ И БОБОВИ КУЛТУРИ

Балансираното (включително откъм протеини) растително меню може да се оформи и чрез по-обичайни храни: пшеница, царевича, стандартен ориз, овесени ядки, фасул, леща и соеви продукти. При непоноси-