

Йога за Всички

БРОЙ 4 | АПРИЛ 2012 | ЦЕНА 1,50 ЛВ

Интервю
Христо Илиев

Основи на йога
Сукшма Вияма

Human design
Манифесторът

Свара йога
Силата на ида
и силата на
пингала

Лотосът
В индийската
традиция

справочник

Къде да практикуваме йога

практика

Програма за здрав кръст



Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



Съдържание брой 4/2012

С този брой поставяме началото на нова постоянна рубрика за местата, без които планетата ни щеше да бъде просто шепя пръст. Свидетели сме как нежните и живителни ласки на пролетта преобразяват посивялото ни ежедневие. Новият живот разцъфтява подобно на лотос – цветето на боговете. Желеам на всички вас, следващи пътя на истината, да бъдете изящни и свършени като него. След като научите повече за неговата природа, ще знаете, че това е възможно.

Д. Младенова



адрес на редакцията

гр. София 1000
ул. Хан Аспарух 41, ап.1

редакционна поща
spisanie.yoga@gmail.com

официален сайт
www.spisaniyoga.com

онлайн издание
www.biblio.bg

рекламен отдел
0888 230 772

**абонамент и
разпространение**
02 980 6047

събития	2
основи на йога	4
<i>Сушима виаяма</i>	
йога и здраве	6
<i>Как да предпазим тялото от скованост</i>	
споделено	8
<i>Има и такава училище, има и такава детска градина</i>	
интервю с Христо Илиев	10
<i>Йога не е съревнование, а осъзнаване и блаженство</i>	
йога практика	14
<i>Програма за здрав кръст</i>	
свара йога	20
<i>Силата на уда и силата на пингала</i>	
аюрведа за всички	24
<i>Предизвикателствата на настъпващата пролет</i>	
тема на броя	26
<i>Лотосът в индийската традиция</i>	
human design	32
<i>Тип "Манифестор"</i>	
духът на земята	34
<i>Вриндавана</i>	
себепознание	40
<i>За силата на прошката</i>	
хранене	42
<i>Тонизиращи еликсири от природата</i>	
пътешествия	44
<i>Баба Марта в Аурувил</i>	
словото на учителите	
<i>Благословията на Сатям</i>	50
справочник	
<i>Къде да практикуваме йога</i>	52
на гости на	56
<i>Йога център "Ананда"</i>	

главен редактор Десислава Младенова
автори в броя Александра Вукашинович, Албена Тошева, Анна Павлова, Валерия Трифонова, Георги Яръмов, Дариа Йосифова, Любомир Розенцайн, Светослав Павлов, Тинка Митева, Цветанка Дечева, Чангдраканти Дасу, Юлиан Ангелов, ЯнаХа
коректор Росинка Иванова
фотография на корицата Линда Барбара Вацулка
гизайн и предпечат gataurban.com
издава Семир – Периодичен печат ЕООД

Сукшма Вияма

Сукшма вияма, известни и като антиревматични упражнения, са негелима част от Хатха йога. В превод *сукшма* е със значение на *фин*, в смисъл, че повлиява енергийната система. С изпълнението на комплекса се раздвижва цялото тяло – от главата до пръстите на краката, внимателно, става по става. Чрез въздействие върху физическото тяло се повлиява и човешката личност в емоционален и психологичен аспект. Различните йога школи – Кайвалядхамма, Брахмачари, Сатянан-

да, имат свои варианти на Сукшма вияма, но в основата им присъстват и осемте елемента на Ащанга йога.

Може да сравним въздействието на упражненията от Сукшма вияма с това на хомеопатията – редовно, капка по капка. Доказано е, че с поэтапна и регулярна практика се постига оптимален резултат. За здравия човек това не е от значение, но за болните или обездвижени хора е важно да почувстват лечебния ефект в кратки срокове.

Сукшма вияма е чудесна практика за развиване на концентрацията, за опознаване и осъзнаване, че сме тук и сега. Чрез нея бавно и плавно умът се установява в състояние на мир. Именно този бавен ритъм в Хатха йога е гаранция за успех, но той, от своя страна, провокира да излезе наяве факта, че някои хора просто не могат бавно. Цял живот са бързали и не познават груг начин на действие. Затова със смяната на темпото им се разкрива един нов и непознат свят.

“Йога носи съвършено послание за човечеството – послание за тялото, ума и душата.”

Свами Кувалаянанда

Има и такова училище, има и такава детска градина

Като педагози всички сме наясно с трудностите при усвояването на учебния материал, с неизбежните конфликти във взаимоотношенията, с възможните прояви на агресия. Започнахме да използваме определени йога техники, от една страна, за да увеличим способността на децата за концентрация и успеваемост, и от друга, увлечени от необятната възможност да преподаваме учебното съдържание по *човешки начин*. Постепенно установихме, че въведените практики влияят изключително благотворно

върху рационалната, емоционалната и творческата изява на деца и ученици. На помощ дойде и вече утвърдената от години RYE система за обучение чрез йога, разработена от Мишелин Флак и въведена официално в училищата на Западна Европа.

Ученето чрез йога се преплита с идеята ни за учене чрез правене, за да може да излезе теорията от книгите. Вдъхновяваме се от концепцията на Джани Родари за стимулиране на творческото въображение на децата чрез създаване на приказки.

В днешните учебни програми е заложено развиването на речевни умения, приложими в различни ситуации. Но как става това? Не може просто да кажеш: *Пишете деца!* С приказките се култивират тези умения, разкрива се богатството на вътрешния детски свят.

Още с първите стъпки в яслата нашите възпитаници са подтиквани да развиват умения за разрешаване на различни проблеми и така постепенно се акцентира върху изграждане на аналитично мислене. С възприетите методи на обучение педагозите

Дариа Йосифова (Даявати) е джигясу саняса и основател на учебния комплекс "Джани Родари" в София, където се прилагат техники от йога в образователния процес, съобразени с възрастовите групи. Информация на www.djanirodari-school.org

Йога не е съревнование, а осъзнаване и блаженство



Христо Илиев е роден в Добрич. По професия е скулптор. Занимава се с йога повече от 40 години. Всичко, което прави идва от сърцето – творбите, практиките, думите и усмивката. Защото те извират от самата му същност. Информация на www.hristo-yoga.com

От 28 април до 1 май ще се проведе йога ваканция с Христо Илиев в село Емен, разположено в живописните поли на Предбалкана, 20 км западно от Велико Търново.

Какво ви насочи към йога?

Моята причина да започна да се занимавам с йога е банална – подобно на повечето хора се обърнах към учението поради проблеми със здравето. Още от малък страдах от ревматизъм, сърдечни пристъпи, хроничен синусит и в резултат имах подгитаното самочувствие, страх и неувереност да говоря пред хора. Учех се старателно, но когато ме изпитваха на дъската мъкнах едва-едва и получавах много по-ниски оценки от това, което знаех. В осми клас започнах да тренирам борба, научих се да плувам, карах колело, но това не повлия кой знае колко на общото ми състояние.

Практика за здрав кръст

Кръстът е едно от най-податливите на напрежение и увреждания място в нашето тяло. Символизира опората не само на физическо, но и на емоционално и психическо ниво. Грижата и осъзнатото отношение към него са предпоставка за изрядна работа на всички органи и системи. Освен да го пазим от стуг и физически травми, е добре да изпълняваме асани, с които да повишим гъвкавостта на мускулите на малкия таз и гръбнака и да подпомогнем протичането на жизнената енергия през кръста.



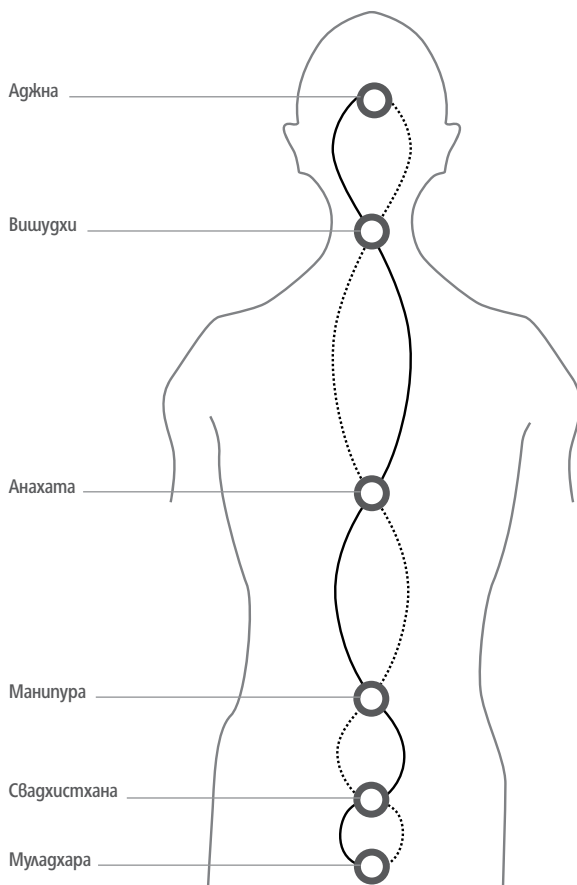
1 **Симхасана.** Седни във *Ваджарасана* и успокой дъха. Раздалечи коленете на малко по-голямо разстояние от широчината на раменете, запазвайки допира между палците на краката. Наклони се леко напред и постави главните между коленете, с обърнати към тялото пръсти. Изправи максимално лактите и гърба, отвори гръдния кош, издърпай назад раменете и леко наведи към гърба главата, за да издължиш шията. Затвори очи и отпусни ума и тялото, като насочиш осъзнаването към естественото дишане. Отброй 20 дишания.

Симхасана изтяга гръбнака, тонизира мускулите на малкия таз, стабилизира ума, премахвайки стреса и напрежението.

Александра Вукашинович – Шалиграм се учи при учители от традицията на Сатянанда йога. Нейн Вдъхновител е Свами Ниранджанананда и тя работи в подкрепа на мисията му, водейки практики в студио "Йога Видя" (София) www.yogavidya.bg

Силата на ида и силата на пингала

Ида и пингала



Свара йога ни учи да се вслушваме в ритъма на регуването на слънчевата и лунната енергия или на действието на пингала и ида вътре в себе си. Двете енергии, наричани още мъжка и женска, положителна и отрицателна, се намират в непрекъснато взаимодействие – както в човека, така и навсякъде във вселената (*още за Свара йога в предишните два броя*). За нас от особена важност е цикълът, при който едната от двете енергии е преобладаваща на всеки час – час и половина, но не бива да се пренебрегва и влиянието на другите, по-големи или по-малки, цикли на редуване на енергиите в природата.

Предизвикателствата на настъпващата пролет

Дневният режим има значение

От особена важност за доброто здраве през всеки един сезон е спазването на подходящ дневен режим. Той спомага за засилване на имунитета, увеличаване на общата жизнена сила на организма (**оджас**), успокояване на ума и балансиране на дошите. Аюрведа препоръчва да се съобразим със заложения у всеки от нас цикъл на работа на органите и системите, който им позволява да функционират пълноценно.

21:00 – 23:00 Имунната система се пречиства от натрупаните през деня токсини.

23:00 – 1:00 Черният гроб обработва токсините.

24:00 – 4:00 Произвежда се кръв.

3:00 – 5:00 Белите гробове елиминират токсините и се възстановяват.

5:00 – 7:00 Дебелото черво изхвърля ненужните вещества, поради което това е най-подходящото време за дефекация.

7:00 – 9:00 През този период витамините, минералите, протеините и останалите хранителни вещества се абсорбират от червата, което логично го прави най-уместното време за закуска.

Препоръчително е да се ляга не по-късно от 22:00 часа и да се става от сън около 5:00, така че изброените активности да се извършват необезпокоявани. Това напълно отговаря на начина на живот на нашите баби и дядовци, които интуитивно са се придържали към най-добрия за човека режим.

През зимата всички се хранят обилно, гори и на вечеря, като предпочитат по-тежки и трудно смилаеми храни. Движението на тялото е ограничено, по-малко се проветряват помещенията и времето за сън е увеличено. Пог влиянието на атмосферните условия и изброените фактори, Капха доша се увеличава сама в тялото, а организмът компенсира и се адаптира като повишава храносмилателния огън. Ранната пролет втечнява натрупаната в тялото слюз, което най-често води до хреми, синусити и настинки. Затова Капха хората трябва внимателно да наблюдават сигналите

тема на броя

Лотосът в индийската традиция

ЯнаХа

Лотосът присъства в процеса на цивилизацията на човешкия дух през целия му път. Изящно разположил над водната повърхност прекрасния си цвят, той остава недокоснат от време и пространство. Срещаме го във философията, изкуството, митологията, архитектурата, в медицината и кулинарията – и във всяка една отделна сфера е символ с богатство от значения и тълкувания. Лотосът разцъфтява в долината на Нил, пресича земите на Персия, за да попадне в Северна Индия, където се превръща в атрибут на брахманската традиция, намира благодатна почва в културата на Китай, Виетнам, Япония. Нежната лотосова красота завладява Древна Елада като растение, посветено на Хера и Афродита.

Нагпис от храмовия комплекс Денгера, култов ритуален дом на гревните египтяни, гласи: *"Взemi си лотос, който е съществувал от началото на времената; лотос свещен, който е царувал над голямото езеро; лотос, който излиза за теб от Унит – той осветява с листенцата си земята, която преди това е била в мрак."*

Символ на божествената позиция, лотосът е в основата на множество духовни практики. Свързан с извечните космически води, лотосовият модел е и база на философията и практиката на йога учението. Самото лотосово семе на вид е подобно като завършения и цялостен цвят. Лотосът е самороден и носи послание за вечност. Бог Брахма, творецът на света, също е самороден – идеята за самия него го самопоражда. Лотосът, подобно на Слънцето, изряло в началото на времената, се явява резултат от взаимодействието на съзидателните слънчеви и лунни сили. Той е едновременно близък, както до водата и огъня, така и до всевечната божествена светлина. Лотосът на Брахма служи за основа на добре организирана и подгредена диаграма на света. В нея виждаме Велики планини от скъпоценни метали, а външните листенца са чуждите страни. В долната част са световите на демоните и змиите. В центъра има четири океана и четири четвъртинки от земята, част от които е Индия. Лотосът по своята същност е дървото на живота. ►

ЯнаХа изучава аюрведичен масаж в Манали (Индия), преминава през курс за преподаватели по йога в Драмсака (Индия) и се увлича по всичко източно и мистично. Води йога практики в столичното студио "Магайа".

гухът на земята | с Юлиан Ангелов

Вриндавана

На пръв поглед за всеки чужденец Вриндавана, със своите 100 000 жители, е малък провинциален град в щата Уттар Прадеш (Северна Индия). Но за индийците той е свято място с хилядолетна история.

श्री गंगा मठ
की
आरती का समय
० शीतकालीन
4:30 से 5:30 बजे
१ ग्रीष्मकाल
6:30 से 7:30
शुभकालीन

За силата на прошката

Когато имаме смелостта да простим...

Прошката слага край на вътрешните ни противоречия и битките, които водим със себе си.

Прошката спира рециклирането на гнева и вината.

Прошката ни позволява да се чувстваме свързани.

Прошката променя начина, по който приемаме себе си и другите.

Прошката ни освобождава от чувството за вина, страха и омразата.

Ако срещаме трудности с изричането на: "Прости ми!" е добре да помислим дали това, което имаме да простим на другите не е нещо в нас самите, което дълбоко сме скрили в подсъзнанието, което заобикаляме и отказваме да приемем.

Защо е необходимо да простим на хората, които са ни наранили? Защото прошката е проява на любов преди всичко към нас самите и след това към другите. Тя е средство за промяна на възприятията ни, начин за освобождаване от страховете, от склонността да осъждаме и да се оплакваме. Изричайки: *Прости ми, Прощавам ти*, се освобождаваме от страховтен товар, напрежение, силна болка и вина.

Прошката не означава да заемем позиция на превъзходство или да търпим поведението на хора, които ни причиняват болка. Тя само ни помага да кори-

зираме погрешното си възприятие, че другите хора ни нараняват. Има хора, които остават в болката от обигата, защото я приемат като изкупление, като наказание за собствените си грешки и несъзнавано манипулират околните, вменявайки им чувство за вина. Това фиксиране в самосъжалението е заобиколна проява на агресия и чрез нея част от жизнената ни енергия изтича към стара травма, отминало събитие или неадекватна прошка. Вътрешен мир можем да постигнем само когато се научим да прощаваме на другите. Себепознанието предполага да проумеем, че гневът е много по-обвързващ от любовта

Тонизиращи еликсири от природата

Диетолозите са категорични, че когато приемаме плодовете и зеленчуците по формата на прясно изцедени сокове, не само захранваме организма си с важни фитонутриенти, но му помагаме да се очисти от натрупаните отпагъчни вещества. Преди да посегнем към сокоизтисквачката, е добре да спазваме някои правила:

- Винаги измивайте плодовете и зеленчуците преди употреба, дори и да ги белите след това.
- Ако не сте сигурни в произхода на продуктите, накиснете ги за 20 минути във вода с малко оцет и сол. По този начин вредното въздействие на пестицидите и химикалите, които при обработка се натрупват предимно в кората и външния слой, се редуцира.
- Не е добра идея да се смесват плодови и зеленчукови сокове. Изключение правят ябълката, ананаса, лимона и лайма, които се комбинират добре със зеленчуци.

Сок Детокс

- 2 ябълки
- 1 морков
- ¼ лимон
- парче краставица (3-4 см)
- 2 розички броколи
- ¼ глава целина
- парче джинджифил (около 1 см)

При все, че полученият сок изглежда леко мътен заради комбинацията на цвекло и морков, той е богат на витамини, минерали, пектин, рибофлавин, селен и антиканцерогенни вещества. Целината повишава алкалността на организма, цвеклото спомага за пречистване на кръвоносната система и в комбинация с лимона подпомага дейността на черния дроб и бъбреците. Високото съдържание на бетакаротин намалява и изхвърля от организма свободните радикали и усилва имунната система.

Имайте предвид, че джинджифилът придава леко лют вкус. Ако нямате пресен, заменете го със сух и смлян.

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

