

Йога за Всички

справочник

Къде се преподава
йога в София
и страната

БРОЙ 4 (26) | МАЙ 2013 | ЦЕНА 2,00 ЛВ

Ахимса в ума и делата

Възпитанието
на децата във
ведическата
традиция

Един ден в
Кайвалядхама

Кундалини йога

Интервю със
свами Шивамурти

Сахасрара отвъд психичното

Комплекс асани за
възстановяване
след раждане



Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



Съдържание

брой 4 (26), година III

При Все, че сме с осем страници по-големи, пак не стигна мястото за всичко. Затова вместо да пиша Вреки-некипи, ще използвам отреденото ми пространство, за ви покана за участие в новата ни рубрика „моята история“. Вече един читател се пристраши да разкаже своя път в Йога. Опитайте и вие, споделянето е хубава практика за сърцето и душата. Особено като е със свои. А всички нас ни свързва избраният път за осъзнато съществуване и единствено можем да се поучим едни от други.

Десислава ел Хаким



Йога за Всички

главен редактор Десислава ел Хаким
автори в броя Vita Mores, Анема Атанасова,
Елена Щерева, Елица Йоргова, Кристос Павлу,
Любомир Розенцайн, Мариана Иванова,
Прем Шела, Стефания Димитрова,
Теодора Рачева, Харилал, Чандракант Дасу
коректор Илка Чечова
фотография на корицата 123rf.com
дизайн и предпечат gataurban.com

издава София нюз ЕООД
София 1000, ул. Хан Аспарух 41, ап.1
реклама 0888 230 772
абонамент и разпространение 02 980 6047
е-mail spisanie.yoga@gmail.com
уеб spisaniyoga.com онлайн www.biblio.bg

4. репортаж

Да спасим река Ямуна

6. школи на йога

Кундалини йога по учението на Йоги Баджан

10. на гости на

Йога център „Хридая“

14. интервю със свами Шивамурти

Еволюция на личността посредством осморния път на свами Шивананда

18. йога практика

Комплекс асани за възстановяване след раждане

24. тема на броя

Възпитанието на децата във ведическата традиция

31. моята история

Не мога да си представя, че денят ще започне без йога

32. философия

Ахимса – централна доктрина в индийската култура

36. айенгар йога

Алтернативи и варианти на Саламба Ширшасана, част II

40. психология на чакрите

Сахасрара чакра – отвъд психологията на чакрите

42. себепознание

Основни правила за ефективно общуване

45. хранене

Алкално-киселинният баланс в организма

48. пътешествия

Един ден в Кайвалядхам – моето училище по Йога

56. притчиите на изтока

Джатака за сговорността

58. словото на учителите

Непознатата Индия

60. справочник

Къде да практикуваме йога

Да спасим река Ямуна



Река Ямуна или Ямунаджи, както нежно, с уважение и благоговение я наричат местните жители, извира от ледника Ямунотри, разположен на височина от 3255 м в южните склонове на Централни Хималаи. Ямуна е най-големият приток на река Ганг, в която се влива при Аллахабад. Площта на нейния басейн е 366 223 кв.км, което съставлява над 40% от целия водосбор на майка Ганга. Матхура и Вриндавана – родното място на бог Кришна, се намират на брега на Ямуна, на около 160 км южно от Делхи в областта Врадж. Вайшнавите смятат тези места и реката, минаваща през тях, за най-свещени на Земята. Всички забавления на Криш-

на като гете и юноша са свързани с Ямуна. Като новородено той бил пренесен през нея от баща си, а като юноша се къпел във водите ѝ заедно с приятелите си, танцувал върху главите на змията Калия и плувал с лодка заедно със своите приятелки гопите – красивите млади пастирки.

Ямуна е дълбоко и завинаги свързана с бита и религията на Индия. Хората, живеещи по нейните брегове, използват водите ѝ за ритуали в храмовете, за пречистващи церемонии при раждане и смърт. Според ведическите писания само три канки от водите на Ямуна пречистват греховете. От незапомнени времена

Методът на Кундалини йога е практическо приложение на науката за енергията, целта на която е да пробуди съзнанието, присъстващо у всеки човек. В този смисъл отправна точка в науката Кундалини йога като техника е трансформацията на тялото – своеобразен микрокосмос, тъй като човекът е отражение на макрокосмоса. Прилагат се техники за освобождаване от прекомерния стрес, страховете и наложените поведенче-

ски модели, за да се разчисти пространство за по-смел избор на щастие – наше рождено право.

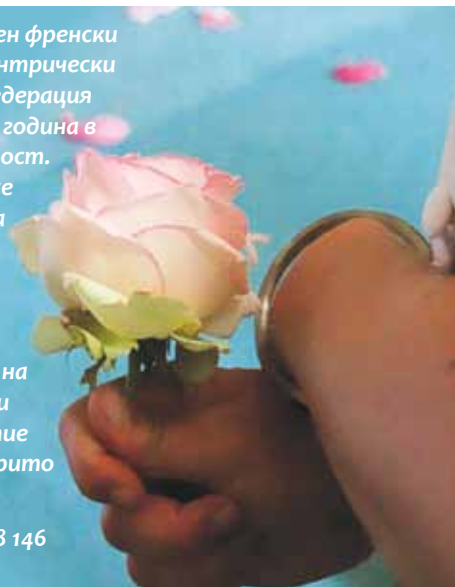
Практиките в Кундалини йога са фини, понякога доста динамични, груг път леки и неусетни и включват движения, асани, ритъм, дишане, звук, релаксация и медитация, като целта е синхронизиране и балансиране на цялото. В чисто физичен и биохимичен план се работи за здрава нервна и хормонална, както и за всички останали системи.

Кундалини е космическата мощ, присъстваща във всяко живо същество – двигател на еволюцията на съзнанието. Пробуждането и канализирането на тази енергия към по-висшите центрове е заложена във всички практики от Кундалини йога. Кундалини е нашият потенциал и с Кундалини йога работим за неговото разгръщане; за разцъфването на един истински човек – спонтанен и осъществен, живеещ със свободна воля, любов и осъзнатост.

От 2005-та насам Ананд Шараби (виден френски психотерапевт, духовен учител и тантрически майстор, основател на френската федерация по Тантра Кундалини йога) идва всяка година в България, за да сподели своята опитност.

На 25 и 26 май имаме възможност да се възползваме от трансформативната сила на Бяла Тантра. Мястото е станцията на БЧК в с. Лозен – достатъчно близо до София, за да се дойде с градски транспорт, и достатъчно далече, за да се отдадем на магията на планината. Има вариант и за преспиване, който позволява участие в групово сутрешна практика на открито и във вечерна лечебна медитация.

Информация на 0884 455 012 и 0898 778 146
www.kundaliniyogabg.com





снимка: архив БИА

Служенето пречиства сърцето, а когато то е чисто, любовта идва спонтанно и ни предоставя възможност да даваме. По този начин пречистваме себе си и околните. Правим ли добро, ставаме добри. А щом сме добри, сме в състояние на медитация, която е пътят към

Еволюция на личността посредством осморния път на свами Шивананда

Свами Шивамурти Сарасвати израства в Австралия. След обучението си в Бихарската школа по йога в Мунгир, Индия, нейният гуру парамахамса Сатянанда я посвещава в пурна саняса и ѝ възлага мисията да разпространи учението на йога в Гърция. Свами Шивамурти е член на Международното йога движение, на Съвета по образованието на Бихар Йога Бхарати, Индия, и на Управителния съвет на Сатянанда йога академия – Европа.

От 1990 г. ежегодно посещава България, изнася лекции и води семинари. През месец март в Пловдив тя проведе семинар на тема „Еволюция на личността посредством осморния път на свами Шивананда“, организиран от БИ

Повечето от практикуващите йога познават осморния път на Патангжали. Този на свами Шивананда негово продължение ли се явява и има ли връзка между двата пътя?

Осморният път на Патангжали е ориентиран към личностното развитие. Ние преминаваме през осем стъпки, като основната ни цел е себerealизацията. Осморният път на свами Шивананда е израз на вече постигнатото в процеса на личностната ни еволюция. Той е израз на това, което сме научили от йога. Неговите осем стъпки са: Служи, Обичай, Давай, Пречистивай, Бъди добър, Прави добро, Медитирай и Реализирай, и се явяват продължение на учението на Патангжали.

Бихте ли описали как да прилагаме на практика всяка стъпка?

Служи означава да не правим всичко за своя полза, както често се случва, а да служим на другите – да направим това, което е по силите ни, за да помогнем на озовал се в беда, независимо дали го познаваме или не. Тази стъпка предполага да развием отношение да служим в полза на хората и на обществото.

За да разберем и приложим следващата стъпка – Обичай, следва да изхождаме от безусловната любов. Мнозина познават ориентираната към егото любов – влюбват се, изпитват привличане и страст към партньора. Безусловната любов е тази, ►

Комплекс за възстановяване след раждане



изпълнение на практиката: Теодора Рачева
снимки: Диана Гинчева

Всяка бременност променя тялото на жената, но с йога практика можем бързо да се възстановим и да върнем формата си от преди раждането.

Хубаво е да започнете с този комплекс асани 30–40 дни след раждането. Може да включите и рожбата си, като я поставите на постелката или близо до вас, така че да ви вижда

1 Уткатасана – Утанасана. От изправено положение с леко раздалечени ходила вдигнете ръце нагоре покрай ушите, като сгънете коленете и приберете опасната кост към земята. Ако погледнете надолу, би трябвало да виждате пръстите на краката. Приберете корема и издължете гърба. С издишване се наведете напред и надолу, спускайки ръце покрай тялото – в края на движението сплетете пръстите на ръцете зад гърба, като изпънете допиращите се показници. Коленете остават изпънати само ако има контакт между корема и бедрата – в противен случай ги сгънете леко. Повторете движенията 10 пъти, като вдигвате до Уткатасана и издишвате до Утанасана.

Възпитанието на децата във ведическата традиция



Йога ачаря Харилал дълги години изучава и следва пътя на Шивананда йога, като живее и преподава йога в различни ашрами в Керала и Хималаите. Йога терапия изучава в йога университета VYASA. В края на месец май той е гост-лектор в студио „Йога Дивали“, София

времето, когато се предават моралните и етични уроци или дхарма. В тях присъстват положителни и отрицателни ситуации и действия. Така детето научава, че в света има и добро, и лошо, че лошите постъпки водят до лоша съдба (карма), а добрите носят добра карма. Това знание ще му помогне да приема спокойно трудните моменти, които му предстоят и го приучава на позитивизъм и добронамереност.

В зависимост от интелектуалното си развитие, като навърши 6 или 7 години, детето бива изпратено да се учи при духовен учител (гуру). Така то става член на семейството на учителя за определен брой години

С това започва формалното му образование – периодът се нарича брахмачаря и началото му се поставя с ритуала упанаяна или „в близост до гуру“. Детето получава посвещение в Гаятри мантра и традиционен брахмински шнур от три преплитачщи се нишки, символизиращи контрола върху ума, речта и тялото.

СИСТЕМАТА ГУРУКУЛА

През този период на обучение ученикът (шишя) получава емоционална подкрепа от учителя и неговото семейство – тази система на обучение се нарича Гурукула. Чрез нея ►



Малкото дете усеща сигурност и доверие към майката. Нейните уроци са много важни за формиране на личността му.

Жените по природа са емоционални, но емоциите им особено се задълбочават по време на майчинството – през този период вниманието на майката е фокусирано основно върху детето. Задълбочаването на емоционалната ѝ връзка с него обаче трябва да бъде използвано разумно. Във ведическата наука мощта на емоцията се сравнява с атомната енергия. Ако знаем как да я използваме – имаме полза от нея, в противен случай може да бъде пагубна.

Приветливата природа на майката е от особено значение. Ведическият ритуал симантоная, подобно на останалите практики и ритуали, цели осигуряване на максимално благоприятна обстановка и среда, както за майката, така и за детето, които да формират неговото най-добро бъдеще.

Всички ние живеем в един свят на постоянно получаване.

Слънцето ни дарява със своята топлина и светлина. Въздухът и вятърът ни довяват дъха на живота. Облаците ни обливат с водите си. Океаните, моретата и реките напояват земята и тя ражда милиони видове растения, семена, плодове. Нашите тела са съставени от всички тези дарове. Но как се отблагодаряваме на тази щедра природа? Когато нещо е в изобилие, ние не го споделяме с другите, а взимаме повече от полагаемото ни се. Въпреки че получаваме предостатъчно, позволяваме на пренебрежението, страха, апатията и егоизма да ни заслепят и не оценяваме щедростта на Майката Земя.

Макар и кратък, можем да направим престоя си на тази планета смислен и пълноценен, ако изберем и решим да живеем по природните и вселенски закони. Войната, насилието и всякакъв род убийства са извращения, противоположни на живота. Живеейки в черупката на собственичеството, омразата и безчувствения интелект, ние подкрепяме използването на сила, господството, експлоатацията. Превръщаме се в съучастници в мащабно унищожение на милиони живи същества, които също като нас имат изконното право да растат, да задоволяват потребностите си, да се наслаждават на живота и да изпълнят мисията, с която са дошли на този свят. Нужно е да приемем, че всички същества на тази планета са взаимносвързани и че никое от тях не е излишно и недостойно.

Подобна позиция предполага да преживеем чуждата болка като наша собствена, тъй като последствията от пренебрежението и апатията няма да се забавят и чуждото нещастие, което без да забелязваме сме подминали вчера, може да се изпречи на пътя ни още днес.

Това, което е присъщо на човека и което той впоследствие забравя – съпричастността, добротата, уважението и зачитането на заобикалящата го реалност, може да бъде събрано в една-единствена дума – ахимса. Ахимса означава любов, означава истина, означава ненасилие. Означава и трите заедно. Най-общо придържането към ахимса се състои в това човек да се въздържа от причиняването на болка на друго живо същество

Ахимса е централна доктрина в индийската култура от зората на нейното възникване. Придържането към принципа ахимса предполага ненасилие по какъвто и да било начин – с мисли, думи или дела. Повърхностно погледнато може да се приеме, че значението на ахимса се ограничава единствено в рамките на физическо-►

Саламба Ширшасана с блокчета до стената



При гръбначни изкривявания или скованост на мускулите в горната част на гърба вариацията на асаната дава опора именно на тази част от гърба и позволява на раменните стави да се отворят.

За изпълнението на Саламба Ширшасана се нуждаете от 4 или 5 еднакви по размер и форма блокчета. Нагласете постелката (важно е тя да бъде неплъзгаема) в основата на стената. Поставете две блокчета така, че да

образуват V-образна форма, с ъгъл около 60 градуса. Сложете следващото блокче така, че дългата му страна да опира стената. Ако сте високи или имате дълъг гръбнак, използвайте две. Последното блокче застава така, че едната му къса страна докосва стената, а другата сочи към стаята. Поставете лактите успоредно на предния ръб на постелката, склочете пръсти и поставете ръце между блокчетата. Разширете ключиците и положете върха на главата на пода. Повдигнете колене и приплъзнете стъпалата, сантиметър по сантиметър, по постелката, докато центърът на гръбнака в областта на гръдния кош опре издаденото блокче. Поддържайки контакт с него, заемете позата, като изправите краката един след друг. Притиснете гръбнака към блокчето и изпънете мишниците, за да ги отдалечите от лактите – това разширява горната част на гърба и създава пространство в раменните стави. Задръжте асаната от една до три минути. За да излезете от позата, съгнете колене, плъзнете стъпала надолу по стената, приберете бедрата към корема.

Забележка: Ако блокчето не подпира средната част на гръбнака в областта на гръдния кош, може да се чувствате неудобно или нестабилно в позата.

Сахасрара – отвъд психологията на чакрите



Много често назовават Сахасрара седмата чакра, но тя се намира извън психологията на чакрите. Защото психиката на човека е сферата на преживяванията на личността и тази сфера завършва с Аджна чакра.

В Сахасрара вече няма лични преживявания и не съществува личност, с нея започва необятната територия отвъд пределите на психичното

Всички намиращи се под Муладхара чакри обозначават еволюцията на физическия, материален свят. Муладхара, първото стъпало на човешката психика, е нов етап на развитие. Човек за първи път усеща себе си отделно от физическия свят и започва да се преживява в него.

В Муладхара, Свадхистана и Манипура това са отражения на „земната“ действителност – инстинктът за оцеляване, който се възприема като необходимост от сигурност; потребността от физическо размножаване, която психиката свързва с преживяването за радост; нуждата да осигурим живота на себе си и потомството, върху която се изгражда самоувереността и силата на егото.

Затова и първите три чакри са свързани със света на инстинктите, където ходът на еволюцията е напълно автоматизиран. Тези три стъпала веднъж завинаги нарушават хармонията на физическия свят и правят невъзможно той да продължи да съществува без разумната ни намеса. Тогава се изправяме пред предизвикателствата на Анахата, Вишудхи и Аджна.

Ако си представим, че има земна и небесна реалност на съществуване – така както за очите има земя и небе – то шестте чакри са стълбата, водеща от физическата към космическата реалност. Човекът, често назоваван „венец на еволюцията“, всъщност е преход-

За постигането и поддържането на пълноценно здраве човек се нуждае от условия за оптимален алкално-киселинен баланс. Храната, която консумираме, играе основна роля за поддържането на това равновесие в тялото. Съвършеното съотношение за човешкото здраве е 70-80% алкализирани и 20-30% киселинообразуващи храни.



Основните киселинообразуващи храни са месото, пастьоризирани млячни продукти, голяма част от зърнените и бобовите храни, рафинираните продукти



Алкализирани храни са плодовете, зеленчуците и някои зърнени храни. Те имат свойството да пречистват тялото от натрупаните отпадни вещества

Месният протеин е структуриран и трудносмилаем. За да се разгради до аминокиселини, чрез които тялото да изгради отново белтък, е нужен сложен, дълъг и изтощаващ храносмилателен процес, който изчерпва жизненоважна енергия. Консумирането на голямо количество протеини от този тип води до висока киселинност на организма.

Средите в човешкото тяло – слюнката, тънките черва, дебелото черво, лимфата, урината и кръвта са леко алкални. Единствената киселинна среда е в стомаха и там започва разграждането на белтъците. Консумирането на прекомерно количество киселинообразуващи храни води до сериозно подкопаване на здравето, тъй като те гразнят лигавицата на стомашно-чревния тракт. Тялото се опитва да я предпази и започва да отделя слуз, която се натрупва в организма и задръства системите.

Това предизвиква възпаление, а колкото повече се възпаляват тъканите, толкова повече се възпаляват жлезите с вътрешна секреция. Този порочен кръг неизбежно отслабва съпротивителните сили.

Начин да се регулира алкално-киселинният баланс е чрез пречистване на вътрешните органи. Има различни

методи за детоксикация. Някои са механични, като например пречистването на стомашно-чревния тракт с йогийската техника Шанка пракшалана или с клизми; или на черния дроб с лимон, зехтин и билки. Друг начин за детоксикация е гладуването – на вода, на сокове, на плодове и разтоварването на веганско суровоядно хранене. След няколко такива пречиствания в индивидуалната диета постепенно се въвеждат разнообразни здравословни храни.

От изключително значение е да се наблюдава как организмът реагира



Един ден в Кайвалядхама – моего училище по Йога

Започвам отдалеч. През 1999 г. се запознах с Перика Георгиев – Пепси, благодарение на който пред мен се отвори нов хоризонт – този на вътрешната тишина чрез медитация, киртан, книги и музика. През 2002 г. започнах да посещавам занимания по йога при Дамян Василев в Пловдив. Чувството на лекота и извисеност след практиките ме вдъхновяваше. Три месеца по-късно заминах да работя извън страната. Но йога бе вече в мен и се опитвах сама да практикувам наученото. Работех като стюардеса към луксозни авиолинии и благодарение на възможността да посещавам

различни страни се озовах на курсове по йога в джунглата на Тайланд, безкрайните поля на Шотландия, плажовете на Гоа. Колкото повече четях и научавах обаче, толкова повече не ми стигаеше.

Един ден се „видях“ да уча Йога в Индия. Това бе логично продължение на приключението, наречено „живот“ – от България в Ирландия, после в Бахрейн и сега защо не в Индия. Речено – сторено! През лятото на 2008-ма напуснах авиолините и следвайки съветите на двамата приятели – преподаватели по йога, Живко Стоилов и Георги Ярмов, поех към най-стария институт по Йога в ►

|| Елица Йоргова е основател и преподавател в арт йога студио Shanti (Пловдив). Информация на www.yoga-plovdiv.com

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

