

Йога за Всички

справочник

практики по
йога в София
и страната

БРОЙ 36 | МАЙ 2014 | ЦЕНА 2,50 ЛВ

първа помощ
с пранаяма при
паническа
атака

познаваме ли
храната на
трапезата

bali spirit
festival
празник за
сетивата

интервю с
Дейвид Фроли и
Йогини Шамбхави
Чопра

тема на броя

йога у дома

йога за
по-добро
общуване

хармония
чрез аюрведа

дао-то на йога
за различията в
астрологията на
изтока и запада



тайните на шавасана
най-добрата поза за релаксация

Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



Съдържание

брой 36, май 2014, година IV

Баба много държеше да изчисти за Великден. В някакво негласно съревнование жените в махалата бързаха коя първа ще избърше прозорците и ще почисти къщата. Тогава им се чудех какъв е този зор... С годините все по-ясно осъзнавам колко е важно да живеем в чиста среда – домът ни да е подреден, вещите – прибрани, а балконите и двора вместо отпадни зони да са място за отмора и вдъхновение. Именно пролетта, с която идва новият живот, е времето да освободим дома си от натрупаните отпадъци и мръсотия. Ако сте пренебрегнали тази бабина традиция за пролетното почистване, има още време за подмяна на енергията. Заслужава си!

Десислава ел Хаким

Йога за Всички



главен редактор Десислава ел Хаким
редактор Елена Щерева
автори в броя Vita Rama, Галина Тошева, Ели и Ники, Живко Стоилов, Жоро Христов, Катерина Коцева, Кростос Павлу, Любомир Розенцайн, Милена, Моника Василева, Наско Атанасов, Росица Димитрова, Чандракантис Даси, Шалиграм
коректор Илка Чечова
фотография на корицата 123rf
илумиж банка 123rf
гизайн и прегнечат gataurban.com

издава София нюз ЕООД
София 1000, ул. Хан Аспарух 41, ап.1
реклама 0888 230 772, 0888 471 968
рекламент и разпространение 02 981 3361
e-mail spisanie.yoga@gmail.com
уеб spisanieyoga.com онлайн www.biblio.bg

2. предстоящи събития

4. на гости на
Lotus Spirit

6. йога в ежедневието
Моят дневник за съкровища

8. ин йога
Дао-то на йога

12. начин на живот
Между двата полюса

16. йога терапия
Как да се справим с пристъп на паническа атака с техники от пранаяма

20. интервю с Дейвид Фроли
и Йогини Шамбхави Чопра
Нектартът на безсмъртието
е в нашето съзнание

24. йога у дома
Практика за по-добро общуване

28. тема на броя
Шавасана – най-трудната лесна поза

36. адвайта веданта
Грихастха – семеен живот в името
на себепознанието

40. по пътя на йога
Ролята на ашрама и ашрамския начин
на живот

42. ведическа астрология
За различията между ведическата
и западната астрология

46. от мястото на събитието
Bali Spirit Festival

50. аюрведа за всички
Постигане на хармония според аюрведа

52. индология
За правилното изписване и произнасяне
на понятия от хинди и санскрит, част II

56. хранене
Познаваме ли храната на трапезата

60. справочник
Къде да практикуваме йога
в София и страната



моят дневник за съкровища

Когато преди седмица открих стария си ученически дневник, започнах с вълнение да го прелиствам и се отправих на чудно пътешествие назад във времето. С огромна радост си спомних съучениците, училището, пакостите, мислите, които са ми минавали през ума по онова време. Докато трепетно четях страница след страница, осъзнах, че бях описала предимно неприятни случки и емоции – любовни разочарования, предателства или неспособността ми да се справя с гадена ситуация. Вълнуващо беше да се потопя в себе си, но

започнах да се питам дали тогава всъщност съм имала само трудности. Ако днес погледна през призмата на закона за привличането, мога ясно да видя пъзела от проблеми, който съм редяла ген след ген, старателно и последователно. Защото

колкото повече мислим и говорим за проблемите, толкова повече неприятности привличаме в живота си

Дадох си сметка, че онова, което най-ярко се

е запечатвало в съзнанието ми и което съм изливала в любимия си дневник, са били предимно трудностите, пред които съм била изправена. Но нима по същото време не е имало и радости, или съм избира-ла да не ги забелязвам? Дали проблемите са били така грандиозни, или просто съм ги подхранвала с вниманието, което съм им отделяла?

Хората отговарят твърде огромно значение на проблемите, вместо да се радват на съкровищата – радостните мигове, които също са част от магията на живота. Знаете ли, че



Във вътрешния свят на жената живее прототипът на една древна богиня на мъдростта и себепознанието. Именно тя ни кара да отправяме взор към дълбоката си същност, където се крият много от отговорите, които търсим. Пак този наш аспект ни подтиква да проучваме истинските си потребности, да търсим хармонията по всевъзможни начини, да се интересуваме от това какво означава „омега-3 мастни киселини“, „чакра“ и „асана“. В същото време в нас живее и една страстна Афродита, родена от огъня на желанията. Тя иска да танцува, да съблазнява, да бъде алогична и непостоянна, да яде с наслада шоколад, без изобщо да се замисля за омега-3 киселините.

Това са ДВЕТЕ страни вътре в нас. Егната

– уравновесена и духовна; другата – хаотична и сетивна. Егната иска да ни застави да тръгнем незабавно към някой ашрам, а другата ни дърпа към коктейла, на който сме поканиени тази вечер

Готова съм да се обзаложа, че мнозина от нас имат поне по две личности, които се борят несъзнателно за надмощие. Познавате ли ги? Противоречията са неминуеми, когато има „две“, така че рано или късно, при наличието на тези два прототипа в себе си, ще усетите как контролът ви се изплъзва. Първите признаци за капитулация на съзнанието пред силите на Двете са съмнение относно посоката на живота ви, усещането, че не сте себе си и

живеете под някаква „маска“, раздразнение, чувство на вина и в крайна сметка – лично неудовлетворение. Тогава е време да се срещнете очи в очи с Двете.

Егната ще ви заразпразя колко щастливи бихте били, ако загърбите целия си досегашен живот и просто тръгнете към далечна дестинация без куфар дори. Ще ви докосне и по вас ще затрепти една снежнобяла свобода, лекота, която въздига и опиянява. Ще ви се прииска да тръгнете след нея и топлия ѝ глас... Нима този живот не ни е даден именно за това – да пътешестваме навън и вътре в себе си, да опознаваме духовния си свят, да израстваме? Тогава ще чуете гласа и на втората – уверен, грезав и изпълнен с копнеж. Тя ще опише в детайли как бихте могли да сбъднете най-големите си мечти и желания, ще ви разкаже за трепетна любов ►

Нектарът на безсмъртието е в нашето съзнание

Г-н Фроли, какъв е поводът за гостуването ви в България?

Посещението е важна част от нашето глобално споделяне на ведическите учения. За него ни окуражиха и наши ученици и колеги, каквато е г-р Антоанета Заркова, която познаваме от много години. България е страна, към която винаги сме имали интерес, макар и досега да не сме я посещавали. Източна Европа отразява по-различни културни тенденции в сравнение със Западна. Нейните връзки с Азия са по-дълбоки и като цяло влечението към мистиката в този регион е по-засилено. Индийската, иранската и източно-европейската групи са имали много връзки през хилядолетията чрез

търговия, комуникации, смесване и миграция. Със съпругата ми имаме намерение да посетим някои исторически места и културни центрове в България, както и най-важните тракийски разкопки. Макар и гревните народи да не са притежавали техниките, с които разполагаме днес, те са имали по-силна и по-дълбока връзка с природата. Съществуват множество древни духовни тайни, които са запазени в старите традиции в цял свят. Тракийците без съмнение са имали много такива знания, включително и възможни връзки с Индия и Йога.

Вие сте специалист по аюрведа, йога и ведическа астрология

джьотиш. Нагледявали у вас интересът към някое от тях?

Всички се интересуваме от дълбоката мистерия на съществуването. За чувствителните и способните да осъзнават, този интерес отива далеч отвъд физическите възприятия, които доминират през преобладаващата част от времето. Всички ние усеждаме на различни нива космическите сили и интелигентността в природата, която ни изпълва с чувство на благоговение. Ведическите учения ни помагат да достигнем до тази вселенска сила на чисто практическо ниво, започвайки с телесното здраве и покой на ума. Това е мястото на аюрведа и нейните прекрасни лечебни средства като ►

самата практика. Необходимо е да останете осъзнати по време на целия процес. Това не означава да извършвате постоянно някакви движения, а да бъдете активни на ментално и вътрешно ниво. Поддържайки телесната температура висока, докато изпълнявате позите, ще позволите на тялото си да се освободи от токсините, след което релаксацията ще бъде много по-пълноценна, отколкото сте си представяли.

Шавасана е осъзнато състояние на отпускане, а не на заспиване. Въпреки че знаете добре това, ако заспите за кратко, не се обвинявайте. Това е показател, че сте преминали границите на умората и стреса в ежедневието си. Сънят в Шавасана е много по-ободряващ от нормалния сън

При събуждане няма да имате усещане за умора, дискомфорт или скованост. Шавасана ще ви дари с повече жизненост и работоспособност. С течение на времето, когато нервите се успокоят, склонността към заспиване ще изчезне. Може да почувствате студ, поради спада на телесната температура – за да се предпазите от настиване, завийте се с леко одеяло. Това е по-ефективно от обличането на топли дрехи, които могат да попречат на дишането и кръвообращението. ►



За начинаещите успокояването на ума може да бъде колосална задача. Често усвояването на релаксацията отнема дълъг период от време и изисква редовна практика и постоянство. От полза за практикуващите е да разберат добре концепцията за трите гуни.

Съществуват три основни естествени качества, които могат да бъдат открити във всички обекти и същества от заобикалящата ни свят. Те са известни като трите гуни:

- **саттва** – означава светлина, просветление, чистота;
- **раджас** – жизненост, висока активност, напрегнатост и упоритост;
- **тамас** – инертност, мудност, леност, тъмнина, невежество.

И трите състояния са неутрайни. Когато йогинът постигне баланс между тамас и раджас, бива изпълнен и озарен от саттва – резултат от тези две дуалности. Умът и тялото се лутат между тамасични и раджасични качества. Обикновено умът е раджасичен, тялото е тамасично, а душата е саттвична.

В Шавасана ние работим за успокояване на раджасичния ум.



четирите ашрама

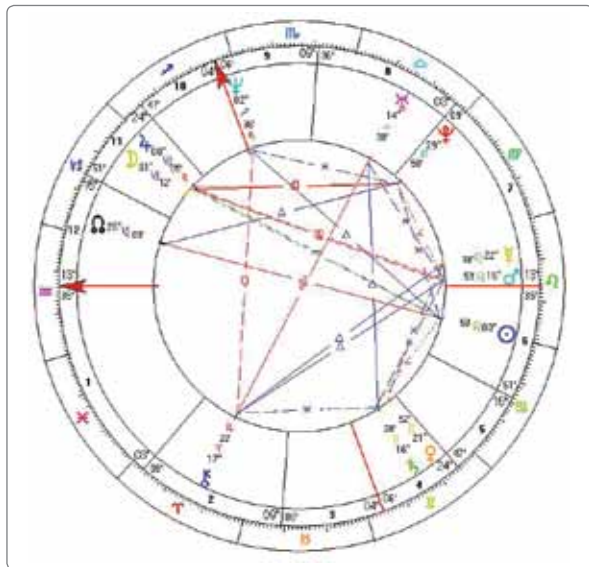
Грихастха – семеен живот в името на себепознанието

„Овладей Вегите, или две от Вегите, или дори само една Веда, нека брахмачари спазвайки целомъдрие, навлезе в грихастха...”

Грихастха в буквален превод от санскрит означава „установен в къщата”, от *гриха*, което е със значение „къща”. Навлизайки в този стадий от живота, мъжът поема задължения на глава на семейство – намира си жена, грижи се за децата и родителите си, за слугите и подчинените си, работи за поддържане на къщата и имота.

Подобно на него, и жената поема своите задължения. На семейния живот се е гледало като на институция, която има за цел да изгражда личността чрез съвместния живот, който е подчинен на обща крайна цел – себепознание. Себепознанието се постига, когато човек стане единен, цялостен. Във всеки от нас има мъжка и женска част,

Рожденна карта според западната астрология



Ведическа астрологична карта

Различията между ведическата и западната астрология

Съществуват няколко основни разлики в двете астрологични системи. На първо място е редно да отбележим, че много от принципите, които в момента се използват от западните астролози, са споменати в древните ведически текстове. Има и много общи неща между астрологията на Изтока и тази на Запада. Въпреки това съществува една важна разлика, която често предизвиква объркване, и тя е, че ведическите астролози винаги са използвали Сидерален зодиак [1], който е базиран на така наречените „неподвижни звезди“ в Галактиката, вместо Тропическия зодиак [2], който се използва главно от западните астролози, и е базиран на движението на Слънцето и равноденствията. В астрономическите и астрологични ведически текстове тези две системи са наречени нираяна чакра [1] и саяна чакра [2]. Тази разлика между двата зодиака е следствие от астро-

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

