

# його за Всички

його у дома

практика  
за баланс на  
Вишудхи  
чакра

БРОЙ 46 | МАЙ 2015 | ЦЕНА 3 ЛВ

аюрведа  
за здрава  
щитовидна  
жлеза

його по  
време на  
менопауза

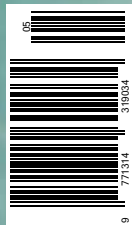
Дейвид Фроли  
за целите  
на його

как да  
започнем  
деня си

його и психология

бордърлайн

енергиен модел  
според його



интервю с  
д-р Джампал  
Салдон

говорящото тяло  
как да тълкуваме симптомите

# съдържание

брой 46, май 2015, година V

2// от редактора

**Време е за село**

4// събитията през май

6// от изминалия месец  
**Мотивация и хармония  
за начало на пролетта**

8// какво е йога за теб

10// обратна връзка

**Анкета „Да се запознаем“**

14// йога в ежедневието  
**Взаимоотношенията между  
мъжа и жената през призмата  
на духовното**

18// йога и психология

**Енергиен модел на граничното  
личностно разстройство  
(бордърлайн)**

22// интервю с д-р Джампал Салдон

**Любовта към другите  
е извор на щастие**

28// на фокус

**Говорещото тяло**

36// йога у дома

**Практика за балансиране на  
енергията във Вишудхи чакра  
и щитовидната жлеза**

44// аюрведа за всички

**Подходът на аюрведа при болести  
на щитовидната жлеза**

48// айенгар йога

**Йога в полза на жената  
по време и след менопауза**

54// преподавателят споделя

**Йога е покана за щастлив живот**

57// словото на учителите

**Мистериите на човешкия ум**

58// споделено

**За целта и естеството  
на йога практиките**

64// гледна точка

**Аргументът „така каза моят гуру“**

68// пътешествия

**В обятията на пустошта**

76// начин на живот

**Как да започнем деня си**

80// аура диагностика

**Характеристики на зелената аура**

82// справочник

**Къде да практикуваме йога**





© АЛЕКСАНДРА АЛЕКСИЕВА

# Любовта към другите е извор на щастие

Разговаряме с г-р Джампал Салдон след лекцията ѝ „Основи на тибетската медицина“, провела се в център „Ананда“, София

Джампал Салдон е роден през 1980 г. в малко село на име Таши Янгци в източен Бутан. На 12-годишна възраст става монахиня в родината си. През 1999 г. заминава за Дехрадун, Индия, за по-нататъшно обучение, а 4 години по-късно се установява в Дарджилинг, за да учи тибетска медицина. Обучава се 6 години, след което практикува 2 години под ръководството на опитен тибетски лекар. През 2011 г. започва да води лекции в Института по тибетска медицина „Чагпори“ в Дарджилинг. През 2013 г. се завръща в Дехрадун, в манастира Сака и прилежащата едноименна болница, където служи и работи в момента.

**Родена сте и сте израснала в Бутан – страната, където измерват т.нар. „брутно вътрешно щастие“. Какво е необходимо, за да бъдем щастливи?**

Смятам, че хората в Бутан са щастливи, тъй като все още са далеч от консуматорския начин на мислене. Те са научени да са доволни от това, което имат, а не да гледат към онова, което нямат. Рекламата все още не е развита, колкото на Запад, и това спира изкуственото пораждаване на желания за едно или друго нещо.

**Било ли ви е трудно в духовния път, който сте избрали, и ако да, кога най-много?**

Не съм избрала сама пътя, по който поех, но въпреки това никога не съм изпитвала големи трудности да го следвам. Животът в манастира е сепмъл. Ежедневието е рутинно – ставаме в 5:30 ч, през деня имаме часове по будистка философия и

езици. Два пъти на ден традиционно пием чай. Вечер се самообучаваме в стаите си и лягаме рано, около 22:30 ч. Разбира се, има хора, които след време решават да напуснат манастира. Доволна съм от този начин на живот. Това, на което ни учат тук, е на първо място да приемем живота без привързване, да сме доволни от това, което е. Ние вярваме в карма и в прераждането, както и в това, че няма смисъл да водим светски живот, тъй като той носи много страдания. Учим се, че всичко, което правим, трябва да бъде на първо място в името на гругите. И наистина в манастира всички сме свързани по особен начин и си помагаме.

**Основен принцип в будизма е ненасилието. Как би реагирал будистки монах, ако се сблъска с насилие – към самия него или към друг човек?**

Сложен въпрос – зависи

### ЧОВЕК НЕ МОЖЕ ДА СЪЩЕСТВУВА ОТДЕЛНО ОТ СВОЕТО ТЯЛО

За да придобие човешкото същество форма, е необходимо сливането само на две клетки. Мъжкият сперматозоид и женската яйцеклетка съдържат пълната информация за еволюцията на цялото човечество, а всяка клетка на новороденото пази паметта за историята на всичко случило се.

Тялото е мястото, което съхранява всички сетива, емоции и чувства. То „знае“ какво се случва с личността, притежава свой език и е способно да се изразява, „говорейки“ чрез болката. Чрез соматичните симптоми тялото насочва към изградени поведения и защиты, които създават напрежение

Отхвърлянето и осъждането на себе си и своето тяло придобиват израз в нарушенията на здравословното състояние, в болестта. А това ни кара да се замислим и взгледаме в себе си.

### ТЯЛОТО КАТО МОСТ МЕЖДУ РАЗУМА И НЕСЪЗНАВАНОТО

Съществуват многобройни виждания,

които свързват тялото със състоянията на психиката. Според едни от тях индивидуалните особености на личността имат своя еквивалент в т.нар. „мускулна или характерова броня“, която не позволява свободното протичане на енергията от вътрешността на организма към периферията и отвъд тялото. Като че ли липсва общуване на личността с околния свят. Човек се стреми да осъществи своята природа, а равновесието се възвръща, когато енергията отново потече свободно. Захвърленият „бронята“ си започва да гледа с „нови очи“ на живота.

Ролята на тялото в процеса на осъзнаване присъства и във взаимоотношението с егото. Това, с което егото се отъждествява, е именно тялото. Възприемайки го за „свое“, егото си създава един ментален образ, с който изопачава реалността и се изтъква като нещо, което всъщност не е. С мисленето за себе си по определен начин, се виждаме единствено чрез понятията на ума. Егото продължава да търси нови по-силни идентичности и използвайки тялото, създава болести.

### ТЯЛОТО КАТО ОТРАЖЕНИЕ НА ПСИХИКАТА

Погледнато по този начин тялото е живо съчетание на нашите емоционални преживявания в сянка, както и своеобразен мост между човека и неговото несъзнавано. Притежаваме



разум, символ на висшето начало, и тяло, израз на животинската ни природа. Осъзнавайки това, можем да преодолеем преградата и да се запознаем с тялото си, да изследваме дълбоките физически усещания и начина, по който потребностите, желанията и чувствата се запечатват в нас.

## ТЯЛОТО Е ЕНЕРГИЯ

Да следваме тази енергия е начин да се възприемаме като съставка на живота. Знанието, че сме енергия, ни завръща към първичната природа. Когато говорим за тялото, не бива да забравяме земята, даваща усещане за сигурност и стабилност. За да израства то и за да се развива личността, са необходими здрави корени – така както първото израства повече на височина, ако корените му са по-надълбоко. Опората на собствените ни крака е връзката ни с реалността, нашето заземяване. Обратното означава невъзможност да се задържим, да понесем натоварване и отговорност, да управляваме чувствата си. Човекът е запечатан в тялото. То е или негов затвор, или негов изходна точка. Изборът на едно от двете предлага изпълнено с трудности пътешествие към себеоткритието, което няма граници.

## СИМВОЛИТЕ НА ТЯЛОТО

Душата оставя своя отпечатък върху тялото. Организмът ни е носител на информация и изразява идеи. Върху него се проектира съзнанието чрез едно уникално изразно средство – симптомът и неговият символ. Всички ние носим своите маски, които създават социалния ни образ и ни предпазват от страдание. Целият набор от театрален реквизит, който ежедневно сменяме, представлява нашата личност. Неслучайно понятието личност се пресъздава и с думата *персона*, която на латински означава „маска“. Но какво стои под нея и готови ли сме да разберем? Нашата истинска същност е заровена под пластове удобен грим, затова ще излъжем, ако кажем, че сме готови. Въпреки това, нещо се случва и ни принуждава да свалим маската.

Нашите конфликти се проявяват чрез символи – симптомите в тялото. Като проводник на информация то е благословено със своите сетива. Нека ги използваме, за да разкодираме посланията. Да „чуем“ говора на тялото, да „видим“ скритото, да усетим с кожата си това, което напират отвътре, да припознаем с интуицията си всяко желание и всяка болка като част от нас.



# Практика за балансиране на енергията във Вишудхи чакра и щитовидната жлеза

илюстрации: Майа Антова – Майо

**В**сички ендокринни жлези произвеждат вещества, наречени *хормони*, които се отделят в кръвта. Така те достигат до съответните органи и регулират функциите им. Щитовидната жлеза е свързана с другите жлези с вътрешна секреция и не бива да се разглежда самостоятелно, а като част от цялата ендокринна система. Тя е най-голямата ендокринна жлеза и се намира в предната част на шията. Най-важните хормони, които отделя, са *тироксин* (Т4) и *трийодтиронин* (Т3). Те оказват влияние върху метаболизма, растежа и развитието на организма.

## ЗАЩО БОЛЕДУВА ЩИТОВИДНАТА ЖЛЕЗА

За да поддържа своята жизненост, човек има нужда от стрес, но когато той се задържа дълго в тялото или в ума, води до изтощаване. Стресът се заражда в ума под формата на затормозяващи и повтарящи се мисли.

Те изпращат импулси към съответните части на тялото и предизвикват дисбаланс. Например астмата е породена от чувство на потиснатост, болките в коленете – от прекалена гордост и пр. Хроничният стрес води до промени в нивата на хормоните, повишава се и функционирането на надбъбречните жлези. Бъбреците са единствените органи, които не се възстановяват енергийно. Затова при продължителен стрес организмът започва да ги пази, като подлага на атака някой друг орган.

Когато стресът е свързан с потиснат гняв, мъка, с лицемерие, страда щитовидната жлеза. Тя от своя страна решава от кой по-маловажен от нея орган да вземе енергия и да захрани себе си



Така един по един органите и енергийните запаси се изчерпват и системите започват да боледуват. Разбира се, цялото тяло се стреми да запази хармонията, но нашите неправилни мисли, некачествената храна, от която почти не можем да извлечем прана и хранителни вещества, както и заседналият начин на живот допринасят за изтощаването на щитовидната жлеза. Трите неблагоприятни фактора, взети заедно, атакуват имунната система и рано или късно се появява и болестта.

Не приемайте диагнозата за крайна. Това може да е временно състояние и да не се налага лечение. Наследствената обремененост също е фактор, но това не значи, че задължително ще се разболеете. Имайте предвид, че това е слабо място в тялото ви и полагайте повече грижи за него

### ЩИТОВИДНАТА ЖЛЕЗА И ВИШУДХИ ЧАКРА

Начинът, по който мислим и възприемаме света, въздейства върху основните чакри – енергийните центрове,

намиращи се по линията на гръбнака. Всяка чакра захранва органите около себе си с жизнена енергия. По този начин естеството на нашите мисли предопределя качеството на излъчваната прана. Има значение дали преобладаващите емоции са подчинени на страха, радостта, гнева или завистта. Има три основни вибрации, които определят качествата на всяка една чакра. Първата е *тамас* – свързва се с летаргията, втората е *раджас*, свързана с движението, а третата е *саттва*, или чистотата. Ако щитовидната жлеза боледува, това е ясен признак, че Вишудхи чакра, намираща се в областта на гърлото, е с ниска вибрация и е в състояние от тамас до раджас. Ако жизнената енергия в пети енергиен център е малко, се получава енергиен дефицит и се забавя метаболизмът. А ако се пренасити с прана, се получава хиперактивност.

### ТРИТЕ ГУНИ И ВИШУДХИ

Вишудхи произлиза от думата *шудхи*, която значи „пречистване“. Към нея се стича сок от една малка чакра отзад на темето, известна като Бингу. Когато пета чакра е пробудена и в саттвично състояние, този сок е *амрита*, божественият нектар. Той подмладява тялото и уължава живота. Но ако Вишудхи не е активна, т.е. подвластна на тамас, нектарът се превръща в отрова, която бавно отравя тялото.





**Щ**ом отворим очи, мозъкът подава сигнали на нервната система, които програмират настроението ни. Напрегнатото начало на деня предава стреса на тялото и ума. Ако това се превърне в ежедневие, оказва негативно въздействие върху физическото и психическото ни здраве. Последствията могат да бъдат: нервност, сърцебиене, пребуду, главоболие, отпадналост, проблеми с храносмилателната и отделителната система, по-ниски нива на ефективност. Ето няколко препоръки за начало на деня, които със сигурност ще имат благоприятен ефект върху живота ни в дългосрочен план.

## СЪБУЖДАНЕ

- За доброто начало на деня от ключово значение е ранното ставане. Препоръчително е да се събудите около изгрева на слънцето или един час преди това, когато природата дава естествен знак на всички живи същества, че е време да посрещнат новия ден. Най-добре е това да стане без аларма, защото естественото събуждане е сигурен знак, че организъмът си е отпочинал. Ако това не е възможно, изберете подходяща мелодия, която да не е твърде силна и да не ви стряска.

- Препоръчително е да се събудите 5-10 минути по-рано от необходимото, за да дадете възможност на тялото и ума да излязат плавно от

състоянието на латентност и да преминат към активен режим. Рязкото скачане от леглото подлага нервната система на изключително напрежение и организмът превключва на стресов режим.

- След като се събудите, протегнете се добре, а после се отпуснете за няколко мига – това ще ви помогне по-лесно да преминете към активен режим. Часовете сутрин са най-подходящи за медитация, раздвижване и творчество, тъй като тогава умът е най-отпочинал и свеж, а тялото е заредено с енергия.

## НАГЛАСА НА ТЯЛОТО И УМА

Сутрин, когато съзнанието е все още необременено, е важно да го програтмирате чрез *санкалпа* – утвърждение или положителна мисъл, която дава нагласа, яснота и сила на ума. Имайте предвид, че мислите и желанията създават впечатления в подсъзнание-то (архетипи), които ръководят ума подобно на кодове.

## РАЗДВИЖВАНЕ

Започнете деня със следните прости и лесни упражнения за раздвижване:

- Докато сте под завивките, раздвижете пръстите на ръцете и краката.
- Раздвижете главата от едната страна на другата.
- Седнете, разтъркайте дланите си една в друга, докато те се затоплят добре, започнете да масажирате