

Йога за Всички

йога у дома

комплекс при
наднормено
тегло

БРОЙ 56 | МАЙ 2016 | ЦЕНА 3 ЛВ

на фокус

трите гуни

акро йога

терапевтично
летене или
как да пуснем
контрола

себепознание

раздялата
е пътят към
себе си



интервю с Олга Звонцова • тялото и душата
су джок терапия със семена • детокс хранене

Съдържание

брой 56, май 2016, година VI

2// ОТ РЕДАКТОРА

От споделяне не се умира

4// СЪБИТИЯТА ПРЕЗ МАЙ

6// КАКВО Е ЙОГА ЗА ТЕБ

8// ВДЪХНОВЕНИЕ

Множествени синхроничности

10// АЮРВЕДА ЗА ВСИЧКИ

Хранене според трите доши

16// НАЧИН НА ЖИВОТ

Няколко начина да усилим
вътрешния си поглед

20// ИНТЕРВЮ С ОЛГА ЗВОНЦОВА

Постоянството в йога е
предпоставка за задълбочена
практика

34// ЙОГА У ДОМА

Практика за регулиране на
наднормено тегло

42// АКРО ЙОГА ПЛЕЙГРАУНД

Терапевтичното летене или
как да пуснем контрола

46// МОЯТА ИСТОРИЯ

Моят път към щастието
е този на йога

48// ЙОГА НА СВОБОДНАТА ДУША

Тялото – инструмент или затвор

54// ПЪТЕШЕСТВИЯ

Австралия – толкова близка
и така далечна

62// АЮРВЕДИЧНА АПТЕКА

Шатавари

64// ЖИВА ХРАНА

Пролетно прочистване с моринга

70// СЕБЕПОЗНАНИЕ

Раздялата – пътят към себе си

87// СПРАВОЧНИК

на фокус

ТРИТЕ ГУНИ стъпала на човешката еволюция

стр. 26



АЛТЕРНАТИВА

77// Су Джок терапия със семена

82// Първите три месеца от бременността

хранене според трите доши



Чандраканти Дасу е гуховното име на Даниела Генова, което получава от своя гуру Бхактивайбхава Свами през 1995 г. Повече от 20 години се занимава с изучаване на аюрведа, ведическа философия и култура
www.ayurvedabg.com

Науката аюрведа учи как чрез природосъобразен начин на живот да избегнем здравословните проблеми, причинени от вредното въздействие на заобикалящата среда. Нейните препоръки се базират на знанието за основните характеристики на тялото – вата, питта и капха. От баланса на трите доши зависят реакциите ни към средата и заболяванията на тялото и ума.

ОСНОВОПОЛАГАЩ ЗА РАВНОВЕСИЕТО МЕЖДУ ТРИТЕ ДОШИ Е НАЧИНЪТ НА ХРАНЕНЕ.

Всяка храна, попаднала в организма ни, влияе по определен начин в зависимост от преобладаващата доша (виж теста в брой 55) и може да предизвика положителен или отрицателен ефект върху общото състояние. Базова препоръка за трите типа е избягването на: червено месо, пиле, риба, яйца, хайвер, мас, сланина, желатин, чесън, лук, гъби, бяла

захар, бяло брашно, рафинирани растителни масла, сладолед, маргарин, полуфабрикати и продукти със съмнително качество, черен чай, алкохол и кафе.

ВАТА КОНСТИТУЦИЯ

Те са най-чувствителни, тъй като имат нежно тяло и много бързо реагират на промените, настъпили в него под влияние на храната. Този тип хора нямат добър апетит и често се хранят нередовно. Не обичат да готвят и да

Чисто и просто

няколко начина да усилим вътрешния си поглед и яснота, за да сме по-пълноценни в отношенията със себе си и другите



Краси Проданов пише за баланса на душата и тялото вече 14 години. Идеи как да ги оплитаме в приказката на живота може да намирате всеки ден в „Слънчева храна“
www.facebook.com/SlincevaHrana

Мъдрите учители от Изтока често споменават чистотата като основа на правилното разбиране за заобикалящия ни свят. Пречистването пак се явява онзи процес, с помощта на който възстановяваме, така да се каже, фабричните си настройки. Или с други думи – проясняваме погледа си за същността на битието. Само гето човек няма копче като мобилния телефон, чрез което пак да стане такъв, какъвто се е родил – целеустремен, вярващ, лесно откриващ пътя си и истината. Затова ви предлагам да изберем сами начина, който ще ни върне чистотата, а заедно с нея – и усмивката на лицето.

ЧИСТОТАТА НАВЪН

Много често си говорим как нашето

общество е консуматорско по природа. Резултатът е видим навсякъде. Повече от 90% от отпадъците, които произвеждаме, са всъщност опаковки на това, което потребяваме. Наскоро учените разгадах и случващото се в мозъка ни, когато влезем в някой магазин. Още с попадането ни в чистото и осветено пространство, изпълнено с какви ли не стоки, се активира мозъчна структура, наречена *нуклеус акумбенс*, която отговаря за това да изпитваме радост. Излиза, че за повечето от хората пазаруването не е въпрос на необходимост, а на радост. За да изчистим себе си от този механизъм, е необходимо да си изясним какво ни радва. Най-лесно е да вземем лист и химикал и да си спомним за хубавите моменти, накарали сърцето ни да прелива от

Човекът под въздействието пре-
гимно на раджас „вижда различна
същност във всичко, вижда от-
делното в съществата“. Затова и
гледната точка на такива хора е да
преценяват другите като средство
за задоволяване на собствените си
желания: „Действие, вършено от
себелюбец, който жадува за плодо-
вете и ги постига с огромни уси-
лия“. Подобни дела се основават на
принципа „какво ще спечеля“. Кришна
описва раджасичния човек по най-
неласкателен начин като „привързан,
ламтящ за плода от делата, нечист,
алчен и жесток деятел, податлив на
тъга и радост“.

Човекът, който е в тамас, е
подвластен основно на „знанието,
което привързва към един пред-
мет – сякаш е всичко, без цел, без
виждане на същината“. Такива хора
са фанатици и упорито защитават
собствените си възгледи, които не
се основават на разсъдка или дори
на здравия разум, а често са проек-
ции на собствените им недостатъци
върху останалите хора. Те предприе-
мат „действие поради заблуждение,
несъответно на цел и способности,
носещо гибел и вредно за другите“.
Затова постъпките им може да вре-
дят както на другите, така и на са-
мите тях. Кришна обрисова деятеля,
покорен от тамас, с изрази, които
той със сигурност не би използвал в
автобиографията си: „неподатлив,

груб, непостоянен, зъл, мързелив, ма-
лодушен, коварен, отлагащ делата“.

ЧОВЕК Е СМЕСИЦА ОТ ТРИТЕ КАЧЕСТВА

Принципно тези качества по едно
или друго време повлияват различ-
но всеки от нас. Понякога сме под
въздействието на саттва и тогава
възприемането на света, на хората
около нас, мисленето, емоциите
и склонността да се държим по
определен начин са изпълнени със
саттвични качества. В друг момент
сме под влияние на раджасичните, а
понякога и на тамасични си черти.

“ Ние сме смесица от три-
те качества, които ни
тласкат в една или друга
посока, тъй като прили-
вите и отливите на три-
те гуни властват над нас

Повечето от нас прекарват по-голя-
ма част от живота си под влияние-
то главно на една от тях. Макар
обикновено да сме завлагени от
раджас или дори саттва, поради не-
благоприятни житейски обстоятел-
ства може да се „сринем“ до тамас
и задълго да потънем в него.

От гледна точка на йога е за пред-
почитане да сме под влиянието
на саттва – най-високоразвитото

Практика при наднормено тегло

фото: Миряна Иванова | изпълнение: София Божкова



Миряна Иванова предава своята опитност на хората около себе си с вярата, че його носи здраве и въдъхновение. Води практики по його за начинаещи, його тонус и тийн його в його център „Дивали“, София
www.yogadiwali.com

Настоящата практика има за цел да подсили тялото, да го разтегне и огъвкави, като основното натоварване е насочено към тези части, където са натрупани излишните килограми. Най-често това са талята, ханшът и бедрата. Хубаво е да сме фокусирани по време на цялата практика и да присъстваме изцяло в настоящия момент, защото само той ни принадлежи. Ако изпълняваме асаните с дълбоко дишане и концентриран ум, ние балансираме и хармо-

низираме тялото, а в края на комплекса усещаме прилив на сили, балансирани емоции и позитивна нагласа към живота.

ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕМ

Добре е всяко занимание да започне със седяща медитативна поза с кръстосани крака, изправен гръб, релаксирани рамене и длани, отпуснати върху коленете. Отпускаме лицевите мускули и нежно затваряме очи, освобождавайки напрежението в челюстите. Притихнали неподвижно с внимание насочено

само и единствено върху гръха, позволяваме чувството на хармония и спокойствие да обгърне цялото ни същество. Сукхасана е най-лесната и удобна медитативна поза от седнало положение – повлиява нашето умствено и физическо равновесие, носи усещане за лекота и простор. Осъзнаването на гръхите позволява да изчислим ума от излишни мисли.

ОСОБЕНОСТИ НА КОМПЛЕКСА

В його практиката за редуциране на наднорменото тегло е важно

СН. 1 ЗАДНА ПТИЧКА



ли. Многократно съм чувала израза „О, това не го мога“. В такъв случай моля човека да перифразира изречението си и да каже просто „Ще опитам“. Това е повратният момент – с опита започва да вкусва от насладата на разгръщащите се пред него възможности. И магията се случва – ражда се едно доверие в общуването през допира. Тялото започва да следва сигналите на ума, който се превръща във все по-стабилен и

надежден помощник. Когато базата и летецът се синхронизират, отстрани този обмен изглежда като плавен танц, от който лъха спокойствие и хармония.

ДА БЪДЕШ СЕБЕ СИ

Когато си във въздуха върху краката на някого, няма как да се преструваш. Тази ситуация ти помага да се свържеш с дълбоката си чувствителност, скрита под твърдите защитни обвивки на егото. Провокиран си да бъдеш

изцяло себе си по един спонтанен и непринуден начин, като същевременно се чувстваш в пълна безопасност. Когато летецът се довери на базата, се случва не само разтягане на физическото тяло, но и отваряне на емоционалното тяло, което дава достъп до заключени и стаени преживявания и травми от миналото.

КАК СЕ СЛУЧВА ИЗЦЕЛЕНИЕТО

Изцелението е не само продукт на работата

енергийни блокчета

пролетно прочистване с моринга



Мирослава Маринова е бивш корпоративен анализатор от столицата Вашингтон, САЩ. В момента работи като холистичен здравен консултант, веган кулинар и учител по йога и медитация в Югоизточна Азия
facebook.com/wholesomevibes

Пролетта е един от най-вдъхновяващите сезони на годината – всичко цъфти и зеленее. Топлината изтласква кръвта към крайниците, които са били в покой през студените месеци, и ни кара да копнеем да се втурнем навън и да се облеем в слънчеви лъчи. Но топлите дни са и предизвикателство за тялото. Въпреки подготовката, която ни е дал април, организмът все още има да се адаптира към промяната в заобикалящия ни свят. Като резултат от този преход може да се появят симптоми на

излишна капха – хрема, подуване и отичане на ръцете, ходилата и лицето в по-топлите дни. Ако черният дроб е претоварен от излишни мазнини и токсини, натрупани през зимата, алергичните реакции ще бъдат обострени и съпътствани от сърбящи очи, течащ нос, обриви и възпалено гърло.

КАКВО ДА СЛОЖИМ НА МАСАТА

Както традиционно почистваме дома си през пролетта, така имаме нужда да почистим и храма на душата – тялото. Трябва да си дадем почивка

от наситенни и тежки храни: глутен, млечни продукти, прекомерни количества захар, сол, всичко в лъскави опаковки, трансмазнини като маргарина, както и мазни, пържени продукти и алкохол. Всичките увеличават капха доша и претоварват черния ни дроб. Месото, рибата, яйцата също предизвикват тежест и стагнация с мъртвата енергия, която внасят в тялото. Лекарите, живите храни изобилстват в природата през пролетта – свежи зелени салати, коприна, лапад, спанак, глухарче, тученица избуяват навред.

раздялата

изкуството да бъдем себе си



Николина Ангелова е сертифициран психотерапевт „Позитивна психотерапия“ към Висбагенската академия по психотерапия (WIAP) и психолог – Великотърновски университет. Организира и провежда семинари и групи за самопознание nicky_ma@abv.bg

Раздялата може да има различни аспекти – като част от нашето себеутвърждаване, като способността ни да поставяме граници, като израз на нашата индивидуалност, като разделение, като полюсност. В този смисъл тя е нещо, което откроява и напомня на нас самите кои сме. Отделяйки се, като че ли преставаме да бъдем част от нещо, да проектираме себе си върху другите и да

бъдем изцяло в зависимост.

ПЪРВАТА РАЗДЯЛА ИДВА С РАЖДАНЕТО

След раждането човек тръгва по индивидуалния си път. Преминвайки през етапите на своето развитие, той се сблъсква с поредица от свързвания и раздели и преживява целия спектър от чувства. Силните и понякога опустошителни емоции се коренят в първичното страдание от отделянето ни от

първоизточника, както и в нашето несъзнавано с натрупаните преживявания на травмата от раждането. Поради това всеки път, когато се разделяме изпитваме, болка, а за да я предотвратим, се борим да останем свързани. Всички ние идваме на света със съвсем реални страхове. От защитената, топла и грижовна среда на утробата попадаме в несигурния, студен и безразличен свят на хората, с които първа ще се учим да

В началото на бременността много жени решават да запазят състоянието си в тайна и да си дадат време, за да осмислят началото на промяната в живота им. Често става дума за насаден страх и суеверие, които пречат на бъдещата майка да изживее тази новина като благословение. Така или иначе, когато двете чертички са налице и са желан резултат, бъдещата майка трябва да помисли за много неща. Когато изживяването е напълно ново и различно от всичко, което ѝ се е случвало до момента, това може да доведе до излишно напрежение. Ето на какво е добре жената да обърне внимание от зачеването до XII гестационна седмица:

ИЗСЛЕДВАНИЯ

В редица страни по света при проследяването на бременността е въведен акушерският модел на грижа, като жената бива насочвана към гинеколог само при индикации за сериозни отклонения. Когато проследяването се извършва от лекар, както е у нас, съвсем нормално е то да бъде ориентирано към медицината и методите, с които тя си служи. В много от случаите обаче бъдещата майка става обект на множество излишни процедури, които не носят кой знае каква полза и в крайна сметка може да ѝ бъдат спестени. Важно е при първото

посещение при специалиста да се изяснят всички аспекти, свързани с начина на живот и клиничната история на бременната и семейството ѝ, ако има такава, с цел да се оценят възможните рискове и да се приложи най-добрата грижа в конкретния случай. Рутинно се назначават изследвания за пълна кръвна картина, кръвна захар, урина, кръвна група и резус фактор, HIV, Wasserman и влагалищен секрет. Всяко едно от тях предоставя важна информация за по-нататъшното развитие на бременността. Има и допълнителни изследвания, които бременната би могла да поиска, като: антитела за рубеола и токсоплазмоза, хепатит А, В, С. Те зависят от специфична конкретика, като: наличие и контакт с животни (домашни, диви, селскостопански); пристрастеност към различни вещества; недостатъчност при функционирането и/или липса на определени органи; рискова работна среда и т.н.

УЛТРАЗВУКОВ ПРЕГЛЕД

Ултразвуковият преглед се прави, за да потвърди наличието на зародиш. Сърдечната дейност на ембриона започва да се отчита около XII г.с. и преди това прегледите с видеозон са излишни, и кривят определени рискове. Учените от клиниката Mayo Foundation в Рочестър, САЩ, са стигнали до заключението, че