

Йога за Всички

БРОЙ 66 | МАЙ 2017 | ЦЕНА 3,50 ЛВ



ИНТЕРВЮ С АНТОНИЯ КА
СИЛАТА НА ДУХОВНИЯ УЧИТЕЛ
ПРОПСОВЕТЕ В АЙЕНГАР ЙОГА



Съдържание

брой 66, май 2017, година VII

2// ОТ РЕДАКТОРА

Изкуството да застанем зад действията си

4// НА КОРИЦАТА

6// ПЛАНЕТИТЕ ПРЕЗ МАЙ
От всичко по малко

8// НАЧИН НА ЖИВОТ
Отвъд примката на тревожността

12// ЙОГА В ЕЖЕДНЕВИЕТО
Добре дошъл си в розовия ми свят

16// ИНТЕРВЮ С АНТОНИЯ КА
Пътищата са много, но източникът е един

24// ДАРОВЕТЕ НА ИНДИЯ
Растението на XXI век

36// АСАНА НА МЕСЕЦА
Шалабхасана

40// ПО ПЪТЯ НА ЙОГА
Силата на духовния учител

44// АЙЕНГАР ЙОГА
Използване на помощни средства в йога практиката

52// ВДЪХНОВЕНИЕ
Любов

54// ПЪТЕШЕСТВИЕ
Спомени от Мегхалая

64// АЮРВЕДИЧНА АПТЕКА
Арджуна

66// АЮРВЕДА ЗА ВСИЧКИ
Пролетен детокс

72// ЖИВА ХРАНА
Пролетни рулца или как да се храним с дъгата

87// СПРАВОЧНИК

на фокус

ДА ВЗЕМЕШ ПРАХ ОТ НОЗЕТЕ

стр. 26

АЛТЕРНАТИВА

77// Рефлексология за очите и ушите

80// Етерични масла при алергични реакции

84// Лятна програма за здраве

ОТВЪД ПРИМКАТА НА ТРЕВОЖНОСТТА



Анастасия Манлихер е докторант по психология на здравето. Преподава йога, техники за освобождаване от стреса, оздравителна гимнастика [fb/Anastasia.Blissful](https://www.facebook.com/Anastasia.Blissful)

Тя засяда като примка на шията. В същото време сякаш е острие, което ни натиска в слънчевия сплит и подобно на пранги ни гържи за крайниците. Днес много хора познават силната тревожност, преливаща на моменти в панически пристъпи. Усещанията са наистина кошмарни и ни карат да се чувстваме все едно сме в капан.

КАК ДА ИЗЛЕЗЕМ ОТ ЗОНАТА НА ПОТИСКАЩИЯ ЗДРАЧ

Паническите атаки траят минути, но тревожността, която ги свързва една с друга, може да се установи като постоянно състояние на духа и тялото и със седмици, месеци и дори години да живеем в истински кошмар.

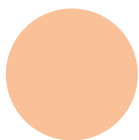
За да противодействаме на проявите на тревожност, първо е необходимо да установим дали тя предизвиква, у нас изтощение и хронична умора или пък непрестанно безпокойство. Най-неприятни са симптомите, при които физическото и психическо изтощение е в комбинация с панически атаки, защото омаломощеното тяло по-трудно понася силните тласъци на паниката.

ОВЛАДЯВАНЕ НА ЯСНО ИЗРАЗЕНАТА ТРЕВОЖНОСТ

Тя се побеждава по-лесно от капитулиращото изтощение вследствие на напрежение, шок, травма или продължителен стрес. Достатъчно е да я атакувате с подходящи средства.

■ Интензивно дишане

Повечето дихателни практики, които очистват напрежението от тялото, са на принципа дълбоко вдишване през носа и мощно издишване през устата. *Бхастрика пранаяма* от йога е чудесен пример в това отношение.



ПЪТИЩАТА СА МНОГО, НО ИЗТОЧНИКЪТ Е ЕДИН

Антония Ка е учител по йога и създател на движението Йогея. Живее в Ню Йорк, където преподава йога и поставя танцово-театрални проекти като хореограф и режисьор. Води курсове за йога учители и участва като преподавател в международни конференции. Пътят ѝ минава през Тайланд, Индонезия, Малайзия, Сингапур, Китай, Египет, Тибет, Индия, Латинска Америка и Северна Африка. От 2012 г. заедно със своите партньори, филмовите продуценти Ана и Калин, лансира платформата [Yogea Yoga](http://YogeaYoga.com) в YouTube. Сайтът yogea.org е с над 260 безплатни видео класове за начинаещи и напреднали, медитации и дихателни практики.

Йогея синтезира древната мъдрост и съвременната философия, пречупва традиционния динамичен стил виняса флоу с органични преходи и широка гама хибридни асани. Как се рогидеята за нея?

Пътувах с кораб от Банкок до един от райските острови Ко Пи Пи. Правех йога на палубата, но силният вятър ме движеше между асаните. Изведнъж преходите станаха плавни, меки и неусетни – сякаш бях моделирана от вятъра и водата, и се получи нещо като танц. Докато се движех, ми мина през ума, че това е сливане със Земята, със стихииите, една симбиоза между Йога и Гея – Йогея.

Как от това усещане стигна до ново и вече популярно движение?

Преживяното на кораба ме подтикна

ДОКОСВАНЕТО НА НОЗЕТЕ В ИНДИЙСКАТА ТРАДИЦИЯ

Към всички тези форми на пранама трябва да добавим и още една, която е по-скоро разновидност на третия тип – гандават, но я е изместила от мястото ѝ и се е утвърдила като един от най-ярките и характерни културни феномени в Индия – докосването на нозете, *пагаспаршиана*. Мнозина от вас вероятно са чели за онзи момент във вечерта преди Пасха, началото на Тайната вечеря, когато Христос се навежда, за да умие нозете на учениците си, както е прието да правят прислужниците за някой високоставен гост.

С един-единствен жест той изпепелява гордостта си и показва на своите ученици какво значат те за него. Или с други думи – изравнява ги с Бога. Но ако този тип почитание е забравен в съвременния християнски свят, то символиката около нозете, умиването и докосването им, все още е жива в индийската култура и традиция.

ДОЛУ Е НЕЧИСТОТО, ГОРЕ Е ВЪЗВИШЕНОТО

Според хиндуистките представи нозете, стъпалата са най-нечистата част от човешкото тяло. Неслучайно най-нисшата социална прослойка, тази на шуррите, се счита за произлязла от краката на Първочовека, Пуруша, побрал в себе си целия свят. Ако

видите индиец да се къпе на уличната помпа, ще се убедите, че той е склонен да изхаби цял сапун, за да изтърка ходилата и пръстите на краката си. Все едно от това зависи по-доброто му бъдещо прераждане. Съгласно хиндуистките представи „долу“ е пространството, което се свързва с мръсното, нечистото, с подземното, с мрака и невежеството, а „горе“ е измерението на чистото и възвишеното, което обяснява защо досегът със земята в известна степен се възприема за омърсяващ – както за нея, така и за самите хора.

КУЛТУРНО-ЕТИЧЕСКИ НОРМИ, СВЪРЗАНИ СЪС СТЬПАЛАТА

Според етическите правила стъпалата никога не бива да сочат към уважаван човек, към храм, олтар или изображение на божество. Когато настъпи някого, хиндуистът се извинява невербално, като го докосва (може и символично, във въздуха) с дясна ръка по крака, а после докосва челото или гърдите си. Същото прави и ако настъпи книга, банкнота или други документи. Върховен израз на почитание е това да докоснеш нозете на светец, учител, гуру, уважаван или възрастен човек, след което докосваш и челото си. Децата, дори когато поотраснат, продължават да го правят с родителите си или с роднини, които не са виждали от дълго време. Съвременните индий-

Вйога се приема, че животът на душата е низ от прераждания, в който тя приема различни роли, помагачи ѝ да еволюира и напредва в развитието си по пътя към себerealизация. Във всеки живот идваме да отработим определени качества, да преодолеем слабости и зависимости, да развием гадени добродетели. В този безкраен процес на израстване винаги сме придружени от сродни души, които често са най-близките ни роднини и приятели. Наред с тях обаче ни съпътстват и други светли личности, които ние приемаме за духовни учители. Те са тези,

които ни подкрепят и вдъхновяват да търсим вътрешно равновесие и хармония в отношенията със себе си и другите, да се стремим към по-висши идеали и себеусъвършенстване.

Във Ведите духовният учител се нарича гуру, или „този, който разпръсква тъмнината“.

Това е невежеството – *авидя*, което само по себе си е отсъствие на *видя* – знанието. Можем да преценим дали го имаме, по това как гледаме на живота. Човек, който се е докоснал до висшето знание и мъдростта, гледа на трудностите като път за израстване и е благодарен за възможности-

те, които съдбата му предостава, да работи върху себе си.

Духовен учител може да е всеки, който приповдига духа ни и внася мъдрост в живота ни.

Той ясно вижда нашите слаби и силни страни и ни помага да преодолеем недостатъците си, докато извяваме своите дарби и потенциал. Казва ни това, което е добре за нас, а не онова, което искаме да чуем. Неговите съвети се основават на вселенските закони, житейската философия и мъдрост, а не са ръководени от емоции. Понякога той е строг с нас, но това е, за да смири егото ни, което

ИЗПОЛЗВАНЕ НА ПОМОЩНИ СРЕДСТВА

фото: Десислава ел Хаким | изпълнение: Полина Маринич



Полина Маринич е основател и сертифициран преподавател в студио „Ајенгар йога 108“, София. Практикува Ајенгар йога от 2003 г., преподава от 2010 г. Обучава се в различни страни от водещи преподаватели по Ајенгар йога www.iyengaryoga108.com

В предишната статия стана дума защо са важни инструкциите на преподавателя и детайлите при изпълнението на асаните в Ајенгар йога. Сега ще ви запозная с другата особеност на този стил – използването на помощни средства, или както ги наричат – *пропсове*. Те служат за адаптиране на асаните към възможностите на хора с различни физически и ментални характеристики. Самият Ајенгар на млади години съвсем не се е радвал на добро здраве. Въпреки това той поддържал своята йога садхана така, както го е учил неговият гуру – Шри Турамалай Кришнамачаря. А това била тежка, динамична и „мъжка“ практика, за хора със силно тяло и дух. Скоро Ајенгар започнал да осъзнава, че тя безспорно прави силните още по-сил-

ни, но физически по-слабите хора, както и тези с нестабилно здраве не могат да понесат подобно натоварване и тяхното състояние започва да се влошава. Така той решил да направи йога общогостъпна и започнал да поглежда към всеки ученик индивидуално, като обръщал внимание на неговите възможности и способности.

ПРЕЦИЗНОСТ В ИЗПЪЛНЕНИЕТО

Освен това Ајенгар забелязал, че за да бъде йога наистина ефективна – не само да укрепва мускулатурата, но и да оказва физиологичен ефект върху дейността на вътрешните органи и върху менталното състояние – е необходимо всяка асана да се задържа достатъчно дълго време и да се обърне внимание на прецизното подравняване, на обтягането

да разберем природата на ама



АМА Е АЮРВЕДИЧЕН ТЕРМИН, С КОЙТО СЕ ОЗНАЧАВА НАТРУПВАНЕТО НА ТОКСИНИ ОТ НЕПРЕРАБОТЕНА ХРАНА. По своята същност това е материя с характеристики, подобни на тези на капха доша – тежка, студена, плътна, мазна, мътна, мирише лошо и се състои основно от слузни секрети. Тя задръства лимфната система и черния дроб и се разпространява и складира навсякъде в организма, където има мастни депа, включително в мозъка.

Фактори за образуване на ама

За образуването на ама допринасят: нарушено храносмилане, погрешно съчетаване на продуктите, консумиране на тежка и трудносмилаема храна, недостатъчна физическа активност.

Симптоми за наличие на ама

Сред симптомите, разкриващи наличието на натрупана ама, са: промени

в усещането за вкус, намален апетит, влошено храносмилане, газове, застой, обложен език, лош дъх, понижени физически сили, умора, тежест, инерция, неприятна телесна миризма, дълбок, тежък и притъпен пулс, нарушена концентрация, раздразнителност, депресия, болки в корените на косата и по цялото тяло.

АМА Е ПЪРВОПРИЧИНА ЗА ПРОСТУДНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ, ЗА ТРЕСКАТА И ГРИПА, ЗА ХРОНИЧНИТЕ СЪСТОЯНИЯ, В ТОВА ЧИСЛО АЛЕРГИИТЕ И АСТМАТА, КАКТО И ЗА РАКОВИТЕ БОЛЕСТИ. За да се проведе лечение, първо се правят процедури за отстраняване на ама. Когато е налице дисбаланс в две доши плюс натрупана ама, лечението е невъзможно, ако първо не се освободи тялото от натрупаните токсини. Едва след като се отстранят, става възможно да се въздейства непосредствено върху съответната доша.

КЛЮЧОВА РОЛЯ ЗА КОНТРОЛИРАНЕ НА ПРОЦЕСА, СВЪРЗАН С ОБРАЗУВАНЕ И НАТРУПВАНЕ НА АМА, ИМА СЪСТОЯНИЕТО НА АГНИ – ХРАНОСМИЛАТЕЛНИЯТ ОГЪН. Той е локализиран в стомаха и тънкото черво, както и в метаболитния капацитет за преработване на мазнините. Агни притежава противоположни на ама характеристики – той е горещ, сух, лек, подвижен, проникващ, прозрачен, благоуханен и чист. Според основния принцип в аюрведа – **противоположното лекува проти-**

пролетни руцџа да се храним с дџгата



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 [FB/wholesomevibes](https://www.facebook.com/wholesomevibes)

През пролетта природата разцџфа в цялата си пџстрота. Разноцветни лалета обзряят градинките, жџлти глухарчета искрят в зелените ливади, червени божури шарят горите, лилави люляци прџскат аромат от дворове-те. Тази гџга се пренася и в менџото ни. Наситените на цвџтове свежи салати, крџжки кџлнове и репички, млади зелки, морковчета, тиквички, пиперки, краставици и домати, ягоди и череши постепенно се отправят кџм трапезата. Вероятно сте чували понятието „да се храним с гџгата“, или да включим в менџото си природни продукти с всичките џ цвџтове. Всеки от седемте основни цвџта се отнася кџм конкрџтен енергиен център и се свџрзва с определени жлези, органи и части на тялото ни.

Първият цвџт от гџгата е червеният – с него се асоциира Муладхара чакра. Тя е енергийният център, свџрзан с инстинкта ни за самосџхранение и оцџляването ни на физическо ниво. Червените плодове и зеленчуци – червени пиперки, домати, шипки – са много богати на витамин С, който е от съществено значение за имунната ни система и за здравината и функционирането на съединителната и мускулната тъкан. Необходим е и на надбџбречните жлези – един от основните механизми за самосџхранение, отговарящи за регулирането на стреса и за т.нар. „бий се или бягай“ инстинкт.

Вторият основен цвџт, оранжевият, е цвџът на Свадхищхана чакра. Тя представя сексуалността, плодовитостта и емоциите. Оранжевите плодове и зеленчуци – моркови, тиква, сладки картофи, кайсии, папая – са най-богатите източници на каротини. Тялото ни преработва тези елементи във витамин А, който е важен за произвеждането на

РЕЦЕПТИ С ЕТЕРИЧНИ МАСЛА

При зачервени и сълзящи очи

— По 2 капки лавандула и чаено дърво се намазват последователно в основата на втори и трети пръст на двете ходила.

— 1–2 капки лавандула се нанасят на слепоочията.

При сenna хрема

— По 1 капка лимон, лавандула и евкалипт се приемат вътрешно с чаша вода 3 пъти на ден.

При кожни обриви

— 1–2 капки лавандула се разтварят в базисно масло и се нанасят

върху засегнатата зона.

Антиалергични блендове

6 капки лавандула
6 капки римска лайка
2 капки смирна
1 капка мента

Нанася се по 1 капка зад ушите, слепоочията и тимуса.

2 капки лавандула
2 капки лимон
2 капки мента

Приемат се вътрешно с чаша вода или в капсула.



— При обриви 1–2 капки, разтворени в базисно масло, се нанасят върху засегнатата зона.

ЕВКАЛИПТ

Отваря бронхите и синусите и погребява преминаването на въздух през тях. Оказва успокояващ, обезболяващ и противовъзпалителен ефект.

— 4–5 капки се изпаряват в помещението чрез дифузер.

— В чаша гореща вода се добавят 2 капки и за 5–10 мин се прави инхалация.

ДРУГИ ПОМОЩНИЦИ

— Етеричните масла от лавандула и

римска лайка имат антихистаминен ефект.

— Дъхавото мушкато и безсмъртничето са с антиалергично действие.

— Градинският чай, копърът, лимонената трева, розмаринът и риганът действат противовъзпалително.

— Етеричните масла от хвойна, грейпфрут, див портокал и пачули пречистват организма.

— Бергамотът, черният пипер, кедровото дърво, тамяният и лавандулата имат успокоително действие.

Забележка: Вътрешният прием е възможен само при етерични масла CPTG клас.