

Йога за Всички

справочник

практики по
йога в София
и страната

БРОЙ 37 | ЮНИ 2014 | ЦЕНА 2,50 ЛВ

посланията
на цветята
според Мира Алфаса

7 начина за
детоксикация
чрез хранене

тема на броя

принципът
за ненасилие
в живота на
Махатма
Ганди

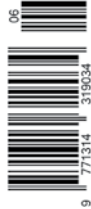
йога у гома

йога при
запек

интервю с Риши
Нитябодхананда
и Риши Йога Дивали

школи на Йога

йога на
смеха



Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



Съдържание

брой 37, юни 2014, година IV

Случвало ли ви се е в някой специален миг – малка победа, тиха радост или щастлив порив, да ви жегне нечий завистлив поглед? Дори и разумът да отхвърли интуитивното разпознаване на чуждата недобронамереност, сърцето продължава да кърви. Особено ако отровната стрела е дошла от близък приятел или роднина. Много пъти съм се питала защо никой от тях не се замисля каква е цената на чуждото щастие. Добродетелите не падат от небето, успехите – още по-малко. Пожеланието ми към всички вас е като станете свидетели на нечия радост, да намерите сили да я съпреживеете. Но не скрити зад маската на социалното лицемерие, а от сърце. Мъдрите казват, че така я каним и при нас. Десислава ел Хаким

Йога за Всички

главен редактор Десислава ел Хаким
редактор Елена Щерева
автори в броя Vita Rama, Биляна Методиева,
Елена Михайлова, Ели и Ники, Живко Стоилов,
Кристос Павлу, Люба Комитова, Логмила
Кирилова, Мокша, Радост Господинова, Стефания
Димитрова, Татяна Ташева, Чанграканти Даси
коректор Вера Павлова
фотография на корицата йога център „Фрейле“
имидж банка 123rf
дизайн и предпечат 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. събитията през юни

6. предстоящо

8. школи на йога

Йога на смеха

14. споделено

Йога като начин на живот

16. интервю с Риши Нитябодхананда

и Риши Йога Дивали

Йога ни помага да пробудим гения в нас,
да открием и развием своя потенциал

20. йога у дома

Практики, подобряващи

състоянието при запек

26. тема на броя

Ненасилието е за безстрашните

34. адвайта веданта

Ванапрастха – време за

раздяла с привързаностите

36. айенгар йога

Симетрията – синоним на красотата,

сила и физическо здраве

40. интегрална йога

Посланието на цветята, част I

46. притчите на изтока

Раждането на Ганеша

50. йога за начинаещи

Енергията на живота

52. аюрведа за всички

Пет от най-често срещаните мита

за същността на аюрведа

56. светът на йога

Тай масажът – универсалното допълнение

към всяка духовна практика

60. от мястото на събитието

Пътешествие към Слънцето

62. хранене

Седем лесни начина за детоксикация

66. словото на учителите

Спокойният ум

68. справочник

Къде да практикуваме йога



Замисляли ли сте се, че човекът е единственото животно, което сме смее съзнателно? Започваме да се смеем още преди да сме се научили да говорим. Според гелотологът, невролог и изследовател от Университета в Мериленд, САЩ, Робърт Провайн, смехът е „механизъм, който се намира във всеки от нас“. За разлика от животните, хората могат да се смеят без външна намеса или стимул. Животински бихейвиористи откриват, че човекоподобните маймуни издават звуци, подобни на смях, провокирани от

различни игри или гъделичкане. За животните смехът може да е изява на радост или пък да служи за облекчаване на агресивни състояния и страх. Плъховете също се смеят, но човешкото ухо трудно може да улови тези високочестотни, ултразвукови сигнали. Друго смеещо се животно е делфинът. Дотук разбихме теорията на Аристотел, че сме единствени в света на смеха!

При някои животни, както и при огромен процент от човешкото население, смехът е следствие от гъдел.

Благодарение на развитието на човешкия разум и съзнание, в груд източник на смях се превръщат шегите и хуморът. Онава, което обаче ни прави уникални, е, че можем да се смеем дори при липса на външни стимули – смях без причина. И преди да сте диагностицирали това поведение като „лудост“, ще ви разкажа къде се ражда онзи безпричинен, идващ на вълни, изкълпащ смях, който всъщност носи в себе си лудост, но опиянена, както я описват поетите. За целта ви пренасям в лабораторията на йога на смеха.

Йога ни помага да пробудим гения в нас, да открием и развием своя потенциал

Риши Нитябодхананда, какво е и какво не е йога?

Йога не е само упражнението, които изпълняваме на постелката. Йога ни помага да открием своя вътрешен потенциал, да пробудим гения в нас. Всеки може да бъде интуитивен, остроумен, артистичен, поетичен, отдаден, състрадателен, духовен, да бъде визионер. Разбира се, развитието на тези качества не става мигновено. Може да ни отнеме цял живот, за да разгърнем таланта си, но чрез практикуване на йога, по специално на медитация, само след няколко месеца възникват нови способности.

Има свидетелства, че преди хиляди години йога е била разпрос-

транена по цялата планета. По каква причина тя оцелява единствено в Индия?

Древната индийска цивилизация е давала най-висок приоритет на духовните цели. Според традицията царете и най-влиятелните и заможни хора са били задължени да служат на основните нужди на ришите и светците, които не са притежавали материално богатство. Социалната система *санатан дхарма* е давала най-висш статут на духовните търсения, на философията. Така те, както и институциите *акшара* и *матх*, са били пазени от разрухата на времето и от мародерството на материалистичните орди. По този начин йога оцелява и дава плодове днес.

Какъв е вашият коментар за твърдението, че практики отпреди 2000 години са непримени днес?

Древните йоги са търсили в своите умове и сърца, като са използвали възможностите на човешкото съзнание. Те открили, че нормалните умствени способности имат четири подразделения: чувство за самоличност, памет, интелект и *манас* (екранът на умствената активност.) Всяко от тях може да се дискутира допълнително и да се сравни с науката за психологията, но сега не му е времето. Древните стигнали до извода, че отвъд интелекта и чувството за самоличност, има съзнание, което не е индивидуално и рационално, а интуитивно, ►

ви. Много важно е да не форсирате изхождането – то трябва да е напълно естествено. Ако не се получи, не се притеснявайте, просто ще уринирате поетата вода. На следващата сутрин повторете процедурата.

- След практиката е добре да се захванете с лека домакинска работа в изправено положение, за да има движение на коремните мускули.

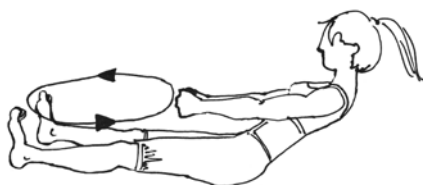
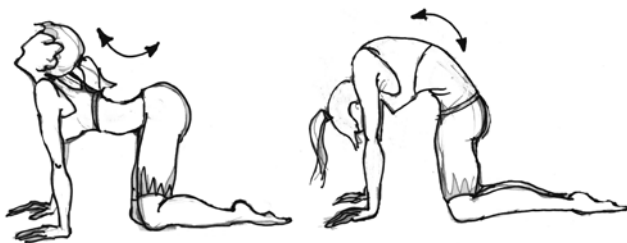
- Практиката се изпълнява профилактично веднъж седмично, но ако констипацията продължи, може да се прави всеки ден, докато проблемът не отшуми.

- След процедурата храната е лека вегетарианска – варен ориз или зеленчуци на пара.

- Очистителната практика охлажда леко тялото, затова я съобразете с времето – не бива да е студено. Не се препоръчва и при високи температури.

ЙОГА ПРАКТИКА ЗА ВСЕКИ ДЕН

1 Марджари асана (котешки гърб). Застанете на колене, раздалечени на широчината на раменете. Отпуснете пръстите на краката на пода, наклонете тялото напред и поставете длани под раменете. Старайте се по време на практиката ръцете да са опънати и успоредни на бедрата. С вдигване вдигнете глава към тавана и извийте гърбнака надолу. С издишване приберете глава към гърдите и извийте гърбнака към тавана. Направете 5 повторения.



2 Чакки чаланасана (мелене на брашно). Сегнете на пода с крака, раздалечени на около 80 см. Изправете лактите и склочете пръстите на ръцете пред себе си. Не сгъвайте лактите по време на практиката и поддържайте хоризонтални ръцете на височината на гърдите, успоредни на пода. Представете си, че ще разбърквате каша в огромен казан. Наклонете се максимално напред и издишайте. С вдигване започнете да се въртите надясно, наклонете торса назад колкото ви е възможно, но без да лягате на пода, след което преминете наляво с издишване и се върнете в изходна позиция. Едно пълно завъртане е един рунд. Направете 5 повторения от дясно наляво и 5 от ляво надясно.



Първата всеиндийска стачка, парализираща администрацията, индустрията и транспорта, се осъществява през 1919 г. Тя прераства в движението за пасивна съпротива – сатяграха.

Извън политиката и обстоятелствата Ганди не е бил краен привърженик на идеята за ненасилие. В книгата си „Моят път към истината“ той казва: „Ненасилието съвсем не означава да се бяга от опасностите и да се оставят близките без защита. Ако трябва да се избира между насилието и страхливото бягство, аз ще предпочета насилието. Не мога да науча страхливеца на ненасилие, както не мога да съблазня слепеца с опасно зрелище. Но ненасилието е най-висшата форма на мъжество.“ Ганди не смята ненасилието за панацея. Той не желае да проповядва догматично мислене и фанатизъм. В началните си години дори помага на британците да набират индийски младежи за войната. Но съзнава, че народът му няма шанс да победи с оръжие британската армия.

Това показва и провалът на Сипайското въстание през 1857 г.

Гандисткият метод се оказва най-силното оръжие да се окаже натиск върху правителството. Мирна революция, цивилизована форма на война, опасна за стабилността на държавата. Според него ненасилието има цел и тя е в това да не сътрудничиш на насилника. „Ако е нужно, остави го да вземе от теб каквото иска – но не му помагай.“



лярните имена на цветята предават присъщия им символизъм. В някои случаи името, дадено от Майката, е в съзвучие с популярното име или с неговата употреба при богослужение или по даден повод, както и с неговата символика в различните култури.

„Нека животът разцъфва като цвете, поднасяйки себе си в дар на Божественото.“

Нивата на съзнанието имат свой присъщ цвят и затова растенията с такава багра носят качества, свързани със съответния аспект на човека. Бялото е качеството на интегралност, червеното представлява физическото, виолетовото – виталното, жълтото – менталното, розовото – психическото или качеството на съкровената душевна същност, оранжевото – супраменталното. Ето защо безонията като цяло е „Баланс“, бялата безония е „Интегрален баланс“, жълтата е „Баланс в ума“, а розовата – „Душевнен баланс“.

Днес в ашрама на Шри Ауробиндо се приготвят и настойки от цветята подобно на метода на цветните есенции на г-р Бах и се приемат според символиката, описана от Майката.

Този материал е съставен по книгата „Духовното послание на цветята“, която предстои да бъде издадена на български.

БЪДИ КАТО ЦВЕТЕ

Опитвай се да станеш като цвете. Знаеш ли какво означава това?

Едно цвете е **открито** към всичко, което го заобикаля: природата, светлина, слънчеви лъчи, вятър и пр. То оказва спонтанно въздействие на всичко около себе си, излъчвайки радост и красота.

То е **неподправено**: не крие нищо от своята красота и я оставя да се лее от него. Каквото има вътре в него, в неговите дълбини, излиза навън свободно, за да може всеки да го види.

То е **едно и също** за всеки, без да прави разлика, без никакво предположение. Всеки може да се наслаждава на красотата и благоуханието му, без съперничество.

То е и **великодушно**. Безрезервно и без ограничение раздава загадъчната красота и благоухание на самата природа. То жертва себе си изцяло за наше удоволствие, за да изрази тази красота и тайнството на всичко, сбрано в него.

И също тъй е **благо**: то е тъй нежно, тъй мило, толкова близко до нас, така любвеобилно. Присъствието му ни пълни с радост. То е всякога радушно и щастливо.

Щастлив е онзи, който може да замени своите качества с тези на цветята. Старай се да култивираш в себе си техните облагородени достойнства.

Майката



7 *лесни начина за* детоксикация

В днешно време постоянно сме под въздействието на различни химикали, които се съдържат в храната, въздуха и водата. Системите в тялото ни допълнително се натоварват от нездравословния избор на храни, неправилното им комбиниране и приготвяне. Като следствие се на-

блюдават: спад на енергията, главоболие, липса на концентрация, чести настинки, алергии, болки в гърба, чупливи нокти, косопад и др.

Едно от най-добрите средства, чрез които всеки може да поддържа добро здраве в условията на все по-замърсена среда, е детоксикацията

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

