

Йога за Всички

БРОЙ 47 | ЮНИ 2015 | ЦЕНА 3 ЛВ

Йога у дома

практика
за баланс на
елемента
Огън

дихателните
практики в
йога

аюрведа
и сenna
хрема

Йога за мъже

асани
за добра
форма

интервю с
Пламен
Топузов

стратегии за
освобождаване
от стреса

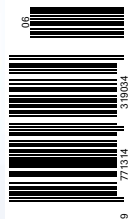
поколението Ω

мантра
йога

материалният
свят е вибрация

шизофрения
и просветление

Коста Рика
зеленото бижу
на Латинска
Америка



съдържание

брой 47, юни 2015, година V

2// от редактора

Смелостта да тръгнем на път

4// събитията през юни

6// светът на йога

**България празнува 21 юни –
Международният ден на йога**

8// предстоящо

**Музиката е молитва,
момент на себеотдаване**

10// какво е йога за теб

12// от изминалия месец

**Майски йога празници в Родоп
планина с йога студио „Шанти“**



14// вдъхновения

Идеалното общество

16// йога в ежедневието

На света съм само аз

18// начин на живот

**Стратегии за освобождаване
от стреса**

22// йога за начинаещи

Дихателните практики в йога

26// интервю с Пламен Топузов
**Когато човек влезе в своето сърце,
той започва да си припомня кой
всъщност е**

32// на фокус

Йога на мантрата

40// йога у дома

**Практика за стимулиране
на елемента Огън**

46// айенгар йога

**Йога за мъже:
възстановяващи асани**

50// йога и психология

**Шизофрения и
просветление**

54// аюрведа за всички

**Сенната хрема –
болестта на града**

58//себепознание

Има надежда за човечеството

62// словото на учителите

Науката за себепознанието

64// пътешествия

**Коста Рика – там, където
джунглата среща океана**



72// гледна точка

**Поколениета Ω или новата раса
на „светещите“**

76 // светът около нас

Музика и здраве

80// жива храна

**Как да си приготвим суров
шоколад**

82// справочник

**Къде да практикуваме йога
в София и страната**

Дихателните практики в його

Дишането с осъзнаване е неразделна част от його, като целта му е да допълни ефекта от асаните. Всяко вдишване влива в тялото ни жизнено необходимия кислород, а чрез издишване се извеждат всички отпадни вещества под формата на въглероден двуокис. За да бъде оптимален този процес, необходимо е да дишаме правилно – да поемаме максимално количество кислород и да изкарваме максимално количество въглероден двуокис от белите гробове.

КАК ДА ДИШАМЕ ПРАВИЛНО

Според древните його текстове коремното дишане е най-правилно и е типично за новородените. Защо обаче то

се променя и нарушава с напредване на годините?

Повечето хора днес са подложени на постоянен стрес – психически, физически, умствен. Това неизбежно учестява дишането и с времето го прави все по-плитко, което сериозно ограничава притока на кислород в организма – понякога до 60-70%

Представете си едно тяло, което не получава необходимото за правилното си функцио-

ниране „гориво“ (в случая кислород) в продължение на години. Логично е в него да настъпят аномалии, които определяме като болести. Липсата на достатъчно кислород често е основна причина за хроничния недостиг на енергия и понижен жизнен тонус.

Физическото тяло не е единственото, което извлича полза от дишането. Енергийното ни тяло също се подхранва, но не с кислород, а с жизнена енергия, *прана*. Тя е навсякъде около нас и ние я приемаме по различни начини – чрез свежата храна, слънцето, дишането. Самото енергийно тяло на човек е съвкупност от енергийни канали, подобни на нишки, *нади*, по които протича прана.

Свами Витамохананда вече 22 години ръководи Веданта Център, Франция, клон на Рамакришна Ордена. По време на своето обучение в Индия той преминава през строгата дисциплина на карма, бхакти, раджа и джнана йога, изучава санскрит и индийска класическа музика. Една от неговите основни роли е да бъде духовен съветник и наставник



Йога на мантрата

Според доктрината за мантра йога, цялата сътворена вселена е съставена от различни видове вибрации и енергии или с други думи – от Съзнание. Научните открития, и особено тези на физиката и химията, доказват, че цялата физическа вселена, съставена от материални частици, в действителност представлява енергия в различни състояния на вибриране

Медитацията стъпка по стъпка

Пълният вариант на тази медитация се изпълнява в Рамакришна Веданта център, Франция, под ръководството на Свами Витамохананда повече от 15 години. Тя е привлякла и продължава да привлича духовно търсещи от цяла Европа, всеки от които е почувствал благотворния ѝ ефект и е бил подпомогнат в своята практика. Ето кратък откъс от нея:

В безкрайния простор на синьото небе царят съвършената хармония, любовта и чистата енергия на атмосферата. Отворете себе си, за да приемете чистата енергия на въздуха и любовта, които ви привеждат в съзвучие с едно по-възвишено ниво на съзнание. Докато практикувате, оставете се да бъдете проникнати от океана на хармонията така, сякаш през вас преминава една непрестанна пречистваща, освежаваща и успокояваща струя, която издига нивото на съзнанието ви.

Идентифицирайте се с необятността и красотата на чистото синьо небе. Тази чиста енергия ние наричаме и чувстваме като

звука ОМ. Визуализирайте образа на изгряващото Слънце в цялото му великолепие. Оставете себе си на това сияние и красота; нека те изцяло ви изпълнят така, сякаш сте се гмурнали в самото сърце на Слънцето.

Тази чиста енергия е проявена чрез звука ОМ. От лъчите на Слънцето, които даряват живот, ние получаваме силата да откъснем цветето на нощта и да го накараме да разцъфти, за да ни разкрие то своята несравнима красота. Нека се опитаме да почувстваме силата на любовта, която се съдържа в крехкостта на цветето. Тази любов ние назоваваме и чувстваме чрез звука ОМ.

Съществуват и други медитации върху безформената реалност:

- Практикуващият си представя, че е риба, която плува в единния и неделим океан на битие-съзнание-блаженството, *сатчитананда*.
- Представя си, че е птица, летяща в безкрайното небе, без никакво препятствие по пътя си.
- Опитва се да почувства, че е като съд, пълен с вода и потопен във водите на брахман – водата е навсякъде, както вътре, така и вън.
- Представя си, че е точка от светлината на съзнанието, потопена в единния и неделим океан от светлина. След това започва да уголемява точката, като накрая я слее с необятния океан на съзнанието, светлината, красотата, любовта, познанието и силата. Навсякъде остава единствено тази върховна светлина.



сенната хрема болестта на града

Пробуждането на природата за нов живот носи наслада за сетивата, но нерядко е и причина за остри алергични състояния. Една четвърт от всички хора страдат от алергичен ринит. Сенната хрема се смята за нещо безобидно, макар и да нарушава качеството на живот. Ако не се лекува, може да доведе до появата на астма, отит, хроничен синусит и т.н.



Стягам раницата си и за пореден път потеглям на йога приключение. Този път дестинацията е Коста Рика. Трябва да стигна до полуостров, където почти няма пътища (само черни), почти няма телефони (даже въобще) и малко неща напомнят за съвременната цивилизация. Полуостров Носара. Едно опазено от дейността на човека кътче, където джунглата среща океана.

Това е мястото, което прекрасната Шива Рей и вдъхновяващият Джей Утал са избрали за посрещането на новата година.

Пристигам в столицата Сан Хосе и се качвам на местен автобус, който ще ме отведе до Никоя. На следващия ден се отправям към едно девствено кътче от планетата Земя. Невъзможно е да се опише с думи звукът на автобуса, местата,

на които спира, хората, които се качват и слизат, и пълният контраст между бялата ми кожа, ярко червената ми коса и вида на местните. След няколко часа се озовавам на пращен черен път. Мятам раницата на гръб и закрачвам под парещите обедни лъчи на костариканското слънце. Минавам около километър през джунглата и ме съпровождат не съвсем добронамерените крясъци на



Макар на пръв поглед
бъдещето на света да изглежда
безвъзвратно погубено, първа ни
предстои пълна промяна на реалността.
Човечеството е на път да заживее в свобода,
сигурност и справедливост. В близко бъдеще
всички познати до днес форми на конфронтация
ще се балансират, всички негативни мисли,
емоции и действия ще отшумят

Доказателствата за
приближаването
на тази промяна
близат отвсякъде и най-
вече от абсолютната
безизходица, в която са
изпадали хората. Ако не
сте съгласни, посочете
ми, без да се замисляте,
пет човека от обкръ-
жението си, които са
щастливи и доволни от

живота си. Сецате ли се
за толкова!? На мен ми
е трудно.

НОВОТО ОБЩЕСТВО

Несъмнено доказател-
ство за приближаваща-
та промяна е появата
на ново общество,
коренно различно от
всичко познато досега
в историята на цивили-

зацията ни. Не става
въпрос за поредната
конспирация на илюмина-
тите или масоните, а за
обикновени хора, които
прокарват в света
бъдещия начин на живот
на „светещите“. „Аз
съм Алфата и Омегата,
първият и последният,
началото и краят.“ Тези
думи, приписвани на



как да си приготвим суров шоколад

Най-важните неща за приготвянето на суров шоколад са много да го обичате и да знаете защо трябва да е суров. Ако веднъж го опитате, няма как да не се вдъхновите от него. Това е единствената форма на шоколада, в която той запазва всичките си качества. Вкусът му е силен, шарен, близък до природата. Освен това е единственият

вариант да е полезен – какаовите зърна, заедно с всички мазнини, пигменти и минерали в тях, са изключителна суперхрана. Съдържат мощни антиоксиданти, много магнезий (важен за почти всички процеси в организма ни), полезни мазнини (само в суровата му форма), както и вещества, които предизвикват отделянето на хормони на щастието.

ПРИГОТВЯНЕТО

Първата важна част в приготвянето на суров шоколад е да намерите подходящите съставки.

■ **Суров, био сертифициран, феър трейд какаов ликьор, познат още като какаова паста.** Важно е да отговаря на всички тези критерии, защото какаото е суровина, която би могла да бъде пръскана с много пестициди. Трябва