

# Йога за Всички

йога у дома

практика  
за родители  
и деца

БРОЙ 57 | ЮНИ 2016 | ЦЕНА 3 ЛВ

себепознание

медитация  
за промяна на  
подсъзнанието

на фокус

18-те  
качества  
на Свами  
Шивананда

ароматерапия

силата на  
етеричните  
масла



интервю със Свами Ведантананда Сарасвати  
да се свържем с душата си • джьо̀ти мудра

# Съдържание

брой 57, юни 2016, година VI

2// ОТ РЕДАКТОРА

**Смелостта да инвестираш  
в себе си**

4// СЪБИТИЯТА ПРЕЗ ЮНИ

6// КАКВО Е ЙОГА ЗА ТЕБ

8// ЙОГА У НАС

**Ведика – място за йога**

10// НАЧИН НА ЖИВОТ

**Ти си центърът  
на твоята Вселена**

12// ГЛЕДНА ТОЧКА

**Балансиране на мъжката  
и женската енергия**

16// СЕБЕПОЗНАНИЕ

**Неподозираната сила  
на нашите убеждения**

22// АЮРВЕДИЧНА АПТЕКА

**Амла (Амалаки)**

24// ИНТЕРВЮ СЪС СВАМИ

ВЕДАНТАНАНДА САРАСВАТИ

**Йога учителят следва да бъде олице-  
творение на принципите в йога**

38// ПРЕПОДАВАТЕЛЯТ СПОДЕЛЯ

**Изграждане на йога практики  
за пълноценен живот**

42// ЙОГА У ДОМА

**Практика за деца и родители**

48// КРИЯ ЙОГА

**Джьоти мудра**

54// ЙОГА НА СВОБОДНАТА ДУША

**Подновяване на връзката с душата**

60// ГРИЖА ЗА СЕБЕ СИ

**Разтоварващо хранене**

62// ПЪТЕШЕСТВИЯ

**Сборяново**

87// СПРАВОЧНИК

на фокус

## 18-те качества на Свами Шивананда

стр. 28



## АЛТЕРНАТИВА

73// Подготовка за сеанс по рефлексология

78// Етерични масла за здраве и благоденствие

82// Вторият триместър от бременността

# ти си центърът на ТВОЯТА Вселена



**Ч**есто си чувал гумите: „Не си център на Вселената“ или пък: „Не си въобразявай, че светът се върти около теб“. Съпротивлявал си се, защото дълбоко в себе си си усещал противоположното. Но толкова често авторитетите в живота ти са настоявали за обратното, че малко по малко си започнал да се предаваш и си се оставил да бъдеш убеден в това.

**И КАКВО, АКО ТИ КАЖА: „ДА! ТИ СИ ЦЕНТЪРЪТ НА ВСЕЛЕНАТА. ТОЧНО ТИ!“** Защото около теб има един

свят, който изцяло е създаден от теб и в синхрон с твоята същност. И всяко нещо в него е там, за да ти помогне да изградиш себе си, да еволюираш и да се разгърнеш.

**В ТВОЯТА ВСЕЛЕНА НЯМА НИЩО, КОЕТО ДА Е ДОШЛО СЛУЧАЙНО.** Всички неща, които харесваш в живота си, са там единствено и само благодарение на теб и прекрасните ти качества. Но също така всичко онова, което не харесваш, сам си поканил в живота си със своите противоречиви чувства, емоции и

убеждения. Каквото и да искаш да промениш в твоята Вселена, търси ключа вътре в себе си. В момента, когато престроиш вътрешния си свят, в света около теб като по чудо всичко ще се пренареди.

**ЗАТВОРИ ОЧИ ЗА СЕКУНДА И ВИЗУАЛИЗИРАЙ ВСЕЛЕНАТА.**

Каквато и да е твоята представа за нея, едно знам със сигурност: уверен си, че тя е безкрайна. Остани със затворени очи и надникни дълбоко в себе си. И наистина, колкото е безкрайна Вселената, толкова е безкраен и

# балансиране

## на мъжката и женската енергия



Теменузга Стайкова – Теджомая преподава Сатянанда йога от 2002 г. с благословията на Свами Ниранджанананда Сарасвати. Сертифициран йога преподавател. Vogi практику в студио INside, София  
[www.yogainside.info](http://www.yogainside.info)

**Х**аресвам мъжете, чувствам се добре в тяхната компания, отлично работим и се забавляваме заедно. Водя си дневник, в който записвам всичките си желания, анализирам ежедневните ситуации и проблемите, които излизат на преден план. Бях си направила подробен списък на качества на мъжа, когото искам да срещна и... го срещнах! Беше мъжът на мечтите ми. Но в крайна сметка между нас не се получи. И след като това беше третият път, когато в живота ми се появи прекрасен мъж, с когото сякаш си пасвахме перфектно, а после пътищата ни се разделяха, ойде време да призная, че вината явно не е в него.

**ОТ КАКВО ИМА НУЖДА ЕДИН МЪЖ**  
Започнах да търся какво не е наред и какво следва да променя в себе си.

Опитах се да разбера какво харесват мъжете: дали заоблени меки форми, или изпъкнали кокали; дали леко поклатяща се походка в ефирни дрехи, или обути в дънки и кубинки крака, които им напомнят за казармата? Едно е сигурно – мъжът обича някой да му готви и сервира, да го презърне и приласкае, да го изслуша и да го успокои така, като е правила майка му. Нежно и любящо създание да го изпрати и да го посрещне, да го похвали за постиженията, да оцени положителните му страни. Не на последно място – да получи достатъчно пространство и необходимата свобода да се прояви като мъж.

### РОЛЯТА НА ЖЕНАТА

Разбрах, че е редно да престана да се боря и състезавам с мъжката половина от света, за да доказвам, че



# 18<sup>те</sup> качества на Свами Шивананда



Юлия Савова е сертифициран преподавател по Шивананда йога към Международната мрежа от Шивананда Веганта ашрами и центрове. Опитва си предава с вдъхновение в йога център „Дивали“, София  
[www.yogadiwali.com](http://www.yogadiwali.com)

**Л**есно е да стъпим на постелката и да направим няколко асани, които с течение на времето усърдно да усъвършенстваме. Дали обаче това ни прави истински йоги и духовни същества? Според един от най-ярките учители на нашето съвремие, Свами Шивананда Сарасвати (1887-1963 г.), ако желаете да постигнете истински напредък, е необходимо да развиете определени качества. Успеете ли да ги култивирате, това ще увеличи вътрешната ви сила и воля и ще ви отведе до състояние на вътрешен покой и мир.

За да постигнете резултат от работата с изброените качества, изберете едно от тях и го практи-

кувайте, докато не стане част от вас. Едва след това преминете към следващото. Това може да ви отнеме месеци, години – но не се отказвайте.

Служи, обичай, давай, пре-  
чиствай се, медитирай,  
осъществявай, бъди до-  
бър, прави добро, бъди  
мил и състрадателен

В този кратък стих, завещан ни от Свами Шивананда, се съдържа есенцията на 18-те качества. Нека помним и заръката на мъдреците, в която те също намират отзвук: „Отнасяй се с другите така, както би желал и те да се отнасят с теб“.

## ПРАВДИВОСТ



Правдивостта се състои в придържане към истината. Разбира се, тя може да има персонални измерения. Поддържането на личната истина се изразява в дипломатичността или знанието за това, че вашите думи могат да оказват определено влияние върху околните. Спазвайте обещанията си, не преувеличавайте и не изопачавайте фактите. Помислете добре и бройте до 10, преди да кажете нещо, и на първо място се уверете, че е истина. Говорете мило и се стремете към точност в своя изказ.

## НЕПРИНУДЕНОСТ



Непринудеността означава освобождаване от всички ненужни претенции в живота. Непринудеността върви ръка за ръка с простотата. Избягвайте се от излишните усложнения и натруфености. Бъдете семпли в облеклото и храната си. Не си придавайте вид, който не отговаря на вътрешното ви състояние, тъй като ще изглеждате смешни в очите на другите. Избягвайте лицемерието и хитруването – рано или късно те ще излязат наяве. Не се преструвайте и бъдете естествени и пряки в речта си, без да извъртате думите.

Тази кратка програма е подходяща за деца до предучилищна възраст и техните родители. Конструирана е под формата на приказка, която съчиняваме и преживяваме заедно с тях. Много йога асани носят имена на животни и това е добър повод да отидем на импровизирано посещение в зоологическа градина, на пътешествие в гората или до далечна страна. Така, докато раздвижваме тялото, се забавляваме и децата научават интересни факти за животните или избраното място. Ето и някои базови напътствия, ако решите сами да създадете практика-приказка:

■ Редувайте навеждащи напред с навеждащи назад асани, по-динамични с по-статични пози.

■ Ако се притеснявате, че не знаете как да представите дадено животно, просто го имитирайте или оставете децата да предложат как изглежда.

Винаги започвайте с раздвижване на китките, глезените, кръста, коленете и раменете, включете подскоци и леки разтягания, за да подготвите тялото.



Ето че откриваме рекичка, която ще прекосим с **ЛОДКА**. Сягаме и повдигаме краката, свити в коленете, разперваме ръцете и ги размахваме, като имитираме гвижението на греблата на лодка. Ако гвижим едновременно ръцете и краката, може да преминем през водата с **ВОДНО КОЛЕЛО**.

### ТРАДИЦИЯТА ГИРИ И СВАМИ НИТЯНАНДА

Свами Нитянанда Гири е наследник на дългата и непрекъсната традиция, Гири (букв. „изгващ от планината“, или „издигащ се от планината“). Той е роден през 1961 г. в щата Ориса, Индия. През 1990 г. защитава докторска дисертация в областта на цитогенетиката на тема „Генна токсикология“, след което е дългогодишен университетски преподавател по генетика и участва в различни програми, свързани със здравеопазването. Иниципиран е в крия йога през януари 1994 г. и принадлежи към традицията на Шри Юктешвар. През юни 2002 г. Свами Нитянанда се отказва от всички семейни и социални задължения и приема монашество. Автор е на книгата Kriya yoga: The Science of Life Force, в която подробно са описани философията и практиката на крия йога. Понастоящем живее в Ришикеш, Индия, и веднъж годишно

пътува по света, за да преподава техниките на крия йога. Ето и кратко интервю с него по повод на предстоящото му посещение във Варна от 24 до 27 юни тази година.

### Какво обяснение дава монашеският орден Гири за източника на човешкото страдание?

В основата на човешкото страдание стои страхът от смъртта, а той е породен от непознаването на истинската, безсмъртна същност на човека. Още при самото зачатие изначалната божествена енергия бива разделена на две. При обикновените хора двата потока никога не се срещат. Крия йога е древен метод, който ни дава техника как да обединим отново двете части на жизнения поток. В това се състои философията за недовойствеността – *адвая*. Казано с други думи: „да съединим горното и долното – Бога с човека“. Този

свещен съюз е крайната цел на всички сакрални доктрини. Самата дума *йога* произлиза от глаголният корен *юдж* със значение „свързвам, съчетавам, обединявам“. Със същото значение е и латинският глагол *religare*, от който произлиза съвременната дума „религия“. Човек се чувства нещастен, независим колко е богат и успял, докато не открие със собствени усилия истинската си същност. С опознаването на аза настъпва и освобождаването от страха.

### Това познание и сакралното свързване не са ли гарантирани след смъртта?

Познанието трябва да се постигне по време на съзнателния ни живот във физическо тяло, за да получим освобождение. Именно това е целта на превъплъщаването ни – да преодолеем човешкото в себе си и да достигнем отново до божествено състояние. Ако не успеем, душата се



### ПРИЗНАЦИ, ЧЕ СМЕ ИЗГУБИЛИ ВРЪЗКА С ДУШАТА

Именно нишката, която свързва тялото с душата, задава посоката на съществуването ни. Често обаче ние я губим напълно или прекарваме дните си в хаотично прескачане между мимолетни, случайни мигове на хармония с желанията на душата си и дълги периоди на замъгление, в които тялото сякаш живее някакъв собствен живот, но ние не го чувстваме като свой.

Когато човек е загубил връзката с душата си, това се отразява на равнището на психиката чрез нервност, безпокойство, потиснатост, страх, депресия. На физическо равнище се проявява с хронични болести

Те се задълбочават все повече и повече в зависимост от това колко дълга и дълбока е липсата на контакт. Но загубването на нишката неминуемо води и до неблагоприятна промяна на външните обстоятелства: срутването на вътрешния ни свят се отразява и на света около нас. Когато тялото не чува гласа на душата, събитията и случките в живота са единственото и най-сил-

но средство, с което тя може да напомни за себе си.

### ПСИХИКАТА НАПРАВЛЯВА ПОТОКА НА ЖИВОТА НИ

Още в древните текстове се говори за възможността нашата карма да бъде подобрена или смекчена чрез практикуване на йога, с възстановяването на единството с душата. Мисията, с която душата е дошла в това физическо превъплъщение, може и да не е лека, но начинът, по който тя ще бъде осъществена, има различни варианти. Променяйки вътрешното си състояние, ние влияем както върху физическото си здраве, така и върху външните обстоятелства. Това е и най-важният ни урок. Психиката е мощен инструмент, с който човек направлява съдбата си в благоприятна или неблагоприятна посока. Разполагаме с два пътя: пътят на вслушването, доверието, приемането и приспособяването и този на съпротивата, припряността, промяната и борбата. В йога ги наричаме пътя на ига и пътя на пингала. Ако успеем да намерим баланс между тях, който да осигури на душата най-добрата възможност за изразяване на нейната мисия, това би означавало да бъдем успешни в живота си.

### ИЗОБИЛИЕТО ОТ ИНФОРМАЦИЯ СКОВАВА ДУШАТА

Годините на детството са време на спонтанност. Тялото и психика-

# етерични масла

## за здраве и благоденствие



Маги Кърлет е дипломиран консултант по здравословно хранене и начин на живот към Американския институт по натурално хранене. Член на Американската асоциация на практикуващите терапевти без лекарства (AADP).  
[www.purechocolateandwellness.com](http://www.purechocolateandwellness.com)

**Д**оброто здраве се изразява не само в отсъствието на болест, то е усещане за благоденствие, енергия за движение и желание за наслада от живота. От здравословното ни състояние зависи начинът, по който мислим, работим, творим, просперираме и постигаме желанията си. Тялото ни притежава невероятната сила да се самоллекува. В повечето случаи то не се нуждае от синтетични медикаменти, а от подкрепа, която да му даде възможността да проведе самолечението. Затова ключът към благоденствието се състои именно в това да разбираме езика на своето тяло и да го подпомагаме с природни средства, така че организмът да постига *хомеостаза* – физиологичен баланс.

### КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВАТ ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА

Подобни естествени методи ни предоставят етеричните масла, които са познати на хората от хилядолетия. В същността си представяват растителни извлекци с много висока концентрация и потенция. Тялната сила е приблизително от 50 до 70 пъти по-голяма от тази на билките. Невероятните им лечебни свойства се дължат на различните биохимични компоненти, от които са съставени. Смята се, че те представляват естествената защита – имунната система – на растенията, която ги предпазва от бактерии, вируси и зарази. Етеричните масла имат силни антивирусни, антипаразитни и антибактериални качества. Ефективността им се дължи на