

# Йога за Всички

БРОЙ 5 | МАЙ 2012 | ЦЕНА 1,50 ЛВ

## *Интервю*

*Дева Премал  
и Митен*

## *Йога и здраве*

*За природата на  
някои болести*

## *Духът на Земята*

*Йерусалим*

## *Светът около нас*

*Седемте цвята*

## *Мантра*

*Йога*

*справочник*

*Къде да практикуваме йога*

*практика*

*Чандра Намаскар*



**Това е откъс от списанието.**

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

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**



# Съдържание брой 5/2012

Завършвам брой 15 с мисълта за Всеотдайната сестрица, която събирала коприва, за да изплете ризи на омагьосаните си братя. Потънала в мълчание, тя работела и чистата ѝ любов към единадесетте лебеда бил единственият ѝ другар в самотата. Пожелавам на всеки търсец да отвори произволна книжка с приказки и да погледне от друг ъгъл мъдростта, която "големите" забравят щом пораснат. Сред пъстрите картинки и големи букви има заровено неоценимо богатство.

Д. Младенова



адрес на редакцията

гр. София 1000

ул. Хан Аспарух 41, ап.1

редакционна поща

spisanie.yoga@gmail.com

официален сайт

www.spisanieyoga.com

онлайн издание

www.biblio.bg

рекламен отдел

0888 230 772

абонамент и

разпространение

02 980 6047

събития	2
основи на йога	4
Прилагане на принципите на яма в йога практиките	
йога и здраве	8
За природата на някои болести и справянето с тях	
йога практика	10
Чандра Намаскар – Поздрав към Луната	
интервю с Дева Премал и Митен	16
Пейте своята собствена песен	
аюрведа за всички	20
Самскарите – ритуали за духовен напредък	
свара йога	24
Къщата на нашето развитие	
тема на броя	28
Мантра йога	
споделено	34
Отстъпление от материалното	
духът на земята	36
Йерусалим	
светът около нас	42
Цветовете – голямата тайна на природата	
пътешествия	44
Една събдната мечта	
словото на учителите	50
Духовен воин	
справочник	52
Къде да практикуваме йога	
на гости на	56
InSight Yoga Studio	

главен редактор Десислава Младенова

автори в броя Анна Павлова, Вера Захариева, Кристос Павлу, Любомир

Розенцайн, Чанграканти Даси, Юлиан Ангелов

коректор Росинка Иванова

фотография на корицата 123rf.com

гизайн и прегпечат gataurban.com

издава Семир – Периодичен печат ЕООД

## Прилагане на принципите на яма в йога практиките

**К**огато поемем по пътя на йога, ние сме изправени прег избора дали да живеем съгласно цялостната философия на учението, така както е описана в *Йога сутри* на Патанджали, или да се фокусираме само върху физическата част като изпълняваме аса ни. Ако изберем да следваме цялостната философия на йога, първите две стъпала в осем степенния път, по който сме тръгнали, са яма и нияма – етичните и духовни принципи, които ни помагат да развием себе си като по-

добри хора. Интегрирането им в нашия живот може да се осъществи и по време на всяка йога практика.

**Яма е първият стълб в йога, който изгражда универсалните морални принципи.** Първоначалното значение на яма е *юзда* или *повод*. С нея Патанджали описва сдържаността, която ни позволява да фокусираме усилията си и да ги насочим така, както ездачът с поводата насочва своя кон. В този смисъл, самоконтролът може да се приеме като необхо-

димата самодисциплина, чрез която да поемем към осъществяването на *дхарма* или смисълът на нашето съществуване. Петте съставни части на яма – ахимса, сатя, астея, брахмачаря и апариграха – са насочени към поведението ни в обществото и с тяхното прилагане може да съжителстваме в хармония с останалите членове на различните социални групи.

### **Ахимса**

Ахимса означава ненасилие, което намира отражение в нашите

Петте части на яма са насочени към нашата социална интеграция и ни позволяват да съжителстваме в хармония с другите.

## За природата на някои болести и справянето с тях

### **Алергия**

Свръхчувствителността на нервната система и температурния контролен механизъм в мозъка са отговорни за алергичните симптоми. Най-често те се проявяват чрез кожата или лигавицата на носа. Нашето небалансирано и предва-рително програмирано ментално поведение, съчетано с грешки на физическото тяло стимулират отделянето на голямо количество *хистамин* в кръвта и тъканите – тогава започваме да кихаме, получаваме обриви и

други алергични прояви. В такива ситуации йога препоръчва да се правят промиване на носните пътища (**джала нети**), пранаяма, обърнати пози. Редовното практикуване на Йога нигра намалява свръхсензитивността, а с нея и вероятността от появата на алергии.

### **Главоболие**

Това масово неразположение, всъщност, е симптом, а не болест и може да се дължи на много фактори – мигрена, високо кръвно налягане, лошо зрение. При всеки един случай

благоотворно въздействие оказват джала нети и *Паванмуктасани* за главата.

### **Мигрена**

Препоръчва се промиване на стомаха (**кунджал крия**) – рано сутрин се изпиват 2-3 чаши подсолена топла вода и се повръщат. Първите 40 дни процедурата се изпълнява всеки ден, а след това – на всеки 3 дни. Редовното промиване на цялата храносмилателна система (**лагу шанкхапракшалана**) също дава добри резултати.

Страдания, чисто физически по своята същност, се лекуват с Хатха йога – асани, пранаяма и очистителни практики.

## Чангра Намаскар – Поздрав към Луната



**1** **Пранамасана.** Застани в стояща позиция със събрани крака, ръцете са отпуснати до тялото, очите – затворени. Бавно повдигни ръце пред тялото и допри дланите пред гърдите в молитвен жест. Дишай нормално.

*Пранамасана събужда чувството за концентрация и спокойствие.*

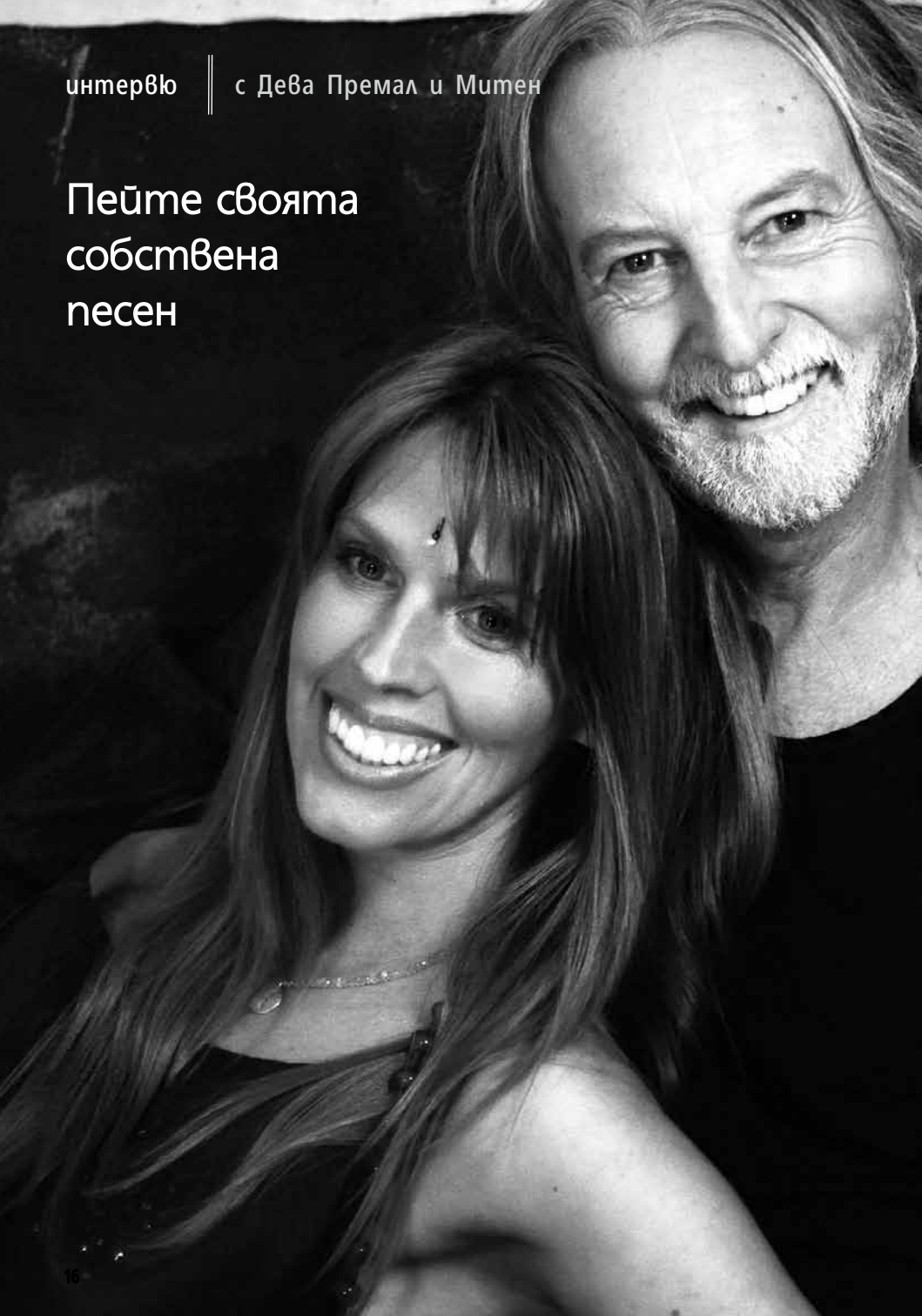


**2** **Хаста уттханасана.** С вдишване повдигни ръцете и леко ги изпъни назад, за да образуват дъга с главата и врата.

*Хаста уттханасана укрепва мускулите на гърба, изтяга коремните мускули, тонизира вътрешните органи и увеличава обема на белите дробове.*

интервю || с Дева Премал и Митен

Пейте своята  
собствена  
песен



## Кои са Дева Премал и Митен

Дева Премал и Митен започват своето пътешествие в любовта и музиката през 1990-та, когато се срещат в един ашрам в Индия. Благодарение на техните албуми и концерти по целия свят, милиони хора се докосват до спокойствието, изцерителната сила и радостта от пеенето на мантри, характерни за източните традиции.

Първият албум на Дева *The Essence*, който се изстреля на върха на класациите за ню ейдж музика, когато излезе през 1998 г., поставя началото на уникален музикален жанр, включващ древните мантри от Индия и Тибет в контекста на съвременната музика. От тогава насетне Дева Премал и Митен издават редица добре приети албуми, а концертите им се преместват от малки помещения за практикуване на йога в концертни зали с хиляди места, катедрали и музикални фестивали по целия свят.

Тяжната музика прекрочва музикалните граници и получава положителни отзиви от такива светила като популярния автор Екхарт Тол, който нарича музиката им *чиста магия*. Холивудската икона Шер обявява *The Essence* на Дева за *любимата ми музика при практикуване на йога*. Мотивационният гуру Антъни Робинс описва звученето им като *страстно и силно*. Дори се твърди, че Негово светейшество Далай Лама ги слуша в свободното си време, а когато чул Дева и Митен да пеят неговата любима мантра по време на частна аудиенция, възкликнал: „*Прекрасна музика, прекрасна!*“

Музикантите са на европейско турне заедно с непалския виртуоз на флейта бансури Манос и ще споделят с България своята магия на 22 май в Античния театър в Пловдив.

Същото важи и за мантрите – единственият начин да разберем какво представляват е да ги преживеем. Двамата с Митен с нетърпение очакваме да изпеем любимите си мантри с българската публика.

**В смутните времена на икономическа и социална нестабилност, как музиката може да помогне на хората да не губят вяра?**

**Митен:** Музиката извисява духа и това нейно качество е много ценно. Животът без музика е мъртъв – обзалагам се, че няма такъв човек, който може да живее без музика. Хората имат нужда от нея, защото тя е храна за душата. Когато се докосваме до различните ѝ проявления и по-специално до свещенните мантри, ние добиваме мощен съюзник, на който можем да разчитаме – особено във времена на криза от

## Самскарите – ритуали за духовен напредък



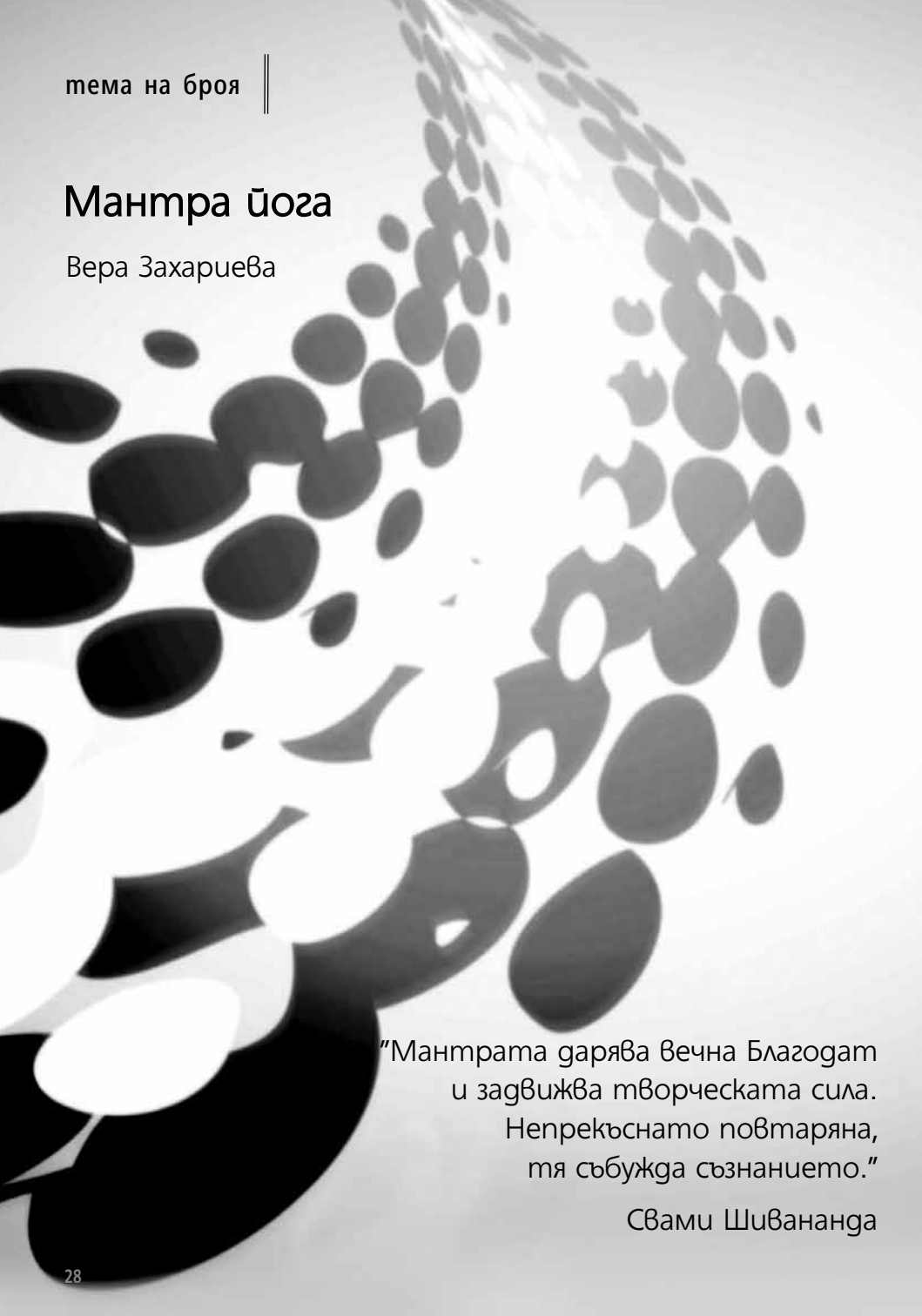
По време на вивака-самскара младоженците си разменят пъстри гирлянди от благоуханни цветя.

**В**наши дни, в различни общества съществуват множество церемонии, които хората приемат като светски сбирки за общуване с роднини и познати и ги изпълняват по инерция – без да вникват в техния по-дълбок и сакрален смисъл. Ведическите ритуали за благочестив живот, известни като **самскари** (от санскрит *сам-с-кара* – *свършено действие*) са предназначени да допринасят за материалното и духовно благоденствие на човечеството. Ведическите писания посочват, че самскарите имат благотворен, пречистващ и освещаващ ефект за преките участници в тях, за всички присъстващи и

тема на броя ||

# Мантра йога

Вера Захариева



"Мантрата дарява вечна Благодат  
и задвижва творческата сила.  
Непрекъснато повтаряна,  
тя събужда съзнанието."

Свами Шивананда

**В**сяка една мантра е концентрирана енергия, обвита в звукова структура. При осъзнато повторение тази енергия се освобождава и добива определена форма. Джапа или Мантра йога е тази практика, при която силата, съдържаща се в мантрите се прилага за определени цели. Може да кажем, че мантрите са звуковата енергия във Вселената. Човек познава различни видове енергия – електрическа, ядрена, слънчева и т.н. Зукът също е вид енергия и едно от неговите качества е да предава енергийни вълни през пространството.

**Мантрите ни въздействат посредством звукова вибрация, генерирана от комбинацията на 50 отделни звука – толкова, от колкото е съставена санскритската азбука.** Всяка вибрация въздейства на една от чакрите в човешкото тяло и влияе на общото състояние, както на практикуващия, така и на заобикалящата го среда. Древните мъдреци, настроени на по-висши нива на съзнание, са разбирали природата на звука и са използвали различни звукосъчетания, за да предизвикат конкретни вибрации.

Прилагайки ги осъзнато, те са могли да въздействат по различен начин на света около тях. Една от теориите за строежа на египетските пирамиди твърди, че древните египтяни са обработвали и придвижвали камъни с огромни размери именно чрез отлично познаване законите на науката за звуковите вибрации.

**Мантрите се разделят на две големи групи – универсални и лични.** Универсалните се използват в практиките на множество традиции и от своя страна могат да се обособят на три подгрупи – дълги, средни и къси. Известните *Маха Мритунджая мантра* и *Гаятри мантра* са примери за дълги универсални мантри. Типични мантри със средна дължина са *От Натал Шивага* и *От Натал Нараяна*. Към късите се причисляват *От* и *Солат*. Всички те могат да се практикуват от всеки, който иска да постигне конкретна цел в различна сфера от живота. Например, *Маха Мритунджая мантра* се изпълнява за здраве и благополучие, а *Гаятри мантра* – за придобиване на интелигентност и мъдрост. ►

*Вера Захариева е председател на СК "Вяра", секретар на Българска федерация по йога и йога преподавател с 15-годишна практика. Нейни учители са Веселин Лучански, Венцислав Евтимов, Донка Генова. Повече информация на [www.viaryoga.com](http://www.viaryoga.com)*

## Цветовете – голямата тайна на природата

**Ц**ветовете са част от нашия живот и оказват силно въздействие върху нас – независимо, че мнозина не осъзнават тяхното присъствие или пък поради увредено зрение не могат да ги видят. На този етап от своята еволюция хората разпознават седем основни цвята и техните нюанси, но съществува мнение, че човешкото око ще

се развие и ще може да вижда още пет нови краски. Цветовете са свързани с дните на седмицата, астрологичните планети, музикалните ноти, числата и особено-стите на темперамента.

**Важно е да се отбележи, че благоприятно влияние оказват само чистите цветове.**  
Но как да ги разпознаем? На помощ идва прекрас-

ната гъга, която всеки познава – тя съдържа цветовете в чистия им вид. Но тъй като рядко има условия да я видим сияйна на небето, може да си направим малка гъга като ползваме кристална призма, която пречупва слънчевите лъчи. При определени обстоятелства може да станем свидетели на това оптично явление около някой фонтан, сти-

цвет	ген	планета	число	тон
червен	вторник	Марс	9	го
оранжев	неделя	Слънце	1	ре
жълт	сряда	Меркурий	5	ми
зелен	понеделник	Луна	2	фа
яносин	петък	Венера	6	сол
тъмносин	четвъртък	Юпитер	3	ла
виолетов	събота	Сатурн	7	си

Седемте основни цвята и връзката им със заобикалящата ни среда.



## Една сбъдната мечта

**В** групата, с която направих своите първи стъпки в йога, имаше хора, посещавали различни ашрами в Индия и те споделяха своите истории за престоля си там. От разказите им у мен се зароди силното желание да се докосна до този начин на живот. Подкрепяна със съвети от моите йога учители, разбрах, че е добре първо да отида в Сатянандашрам – най-близкия до нас ашрам, намиращ се в Гърция. И едва след това – ако се чувствам достатъчно подготвена – да приема пътуване и до далечна Индия.

Мина известно време в изчакване на най-подходящия момент, когато да осъществя мечтата си. В началото на 2009 г. *Българска йога асоциация* извести програмата за годината, според която посещението в гръцкия ашрам за начинаещи като мен бе планувано за последната седмица на месец август. Веднага се записах за пътуването, като включих и по-големия си син, който тогава бе на 7 години. Направих тази крачка без никакви колебания, чувствах се подготвена да живея в условия, различни от обичайните за модерния човек. ►

*Любка Новкова (Дхарма) практикува йога от 2006 г., но не просто веднъж седмично с някоя група, а приема йога като начин на живот и възприемане на света.*

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

**Чети каквото обичаш!**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**

