

Йога за Всички

БРОЙ 6 | ЮНИ 2012 | ЦЕНА 1,50 ЛВ

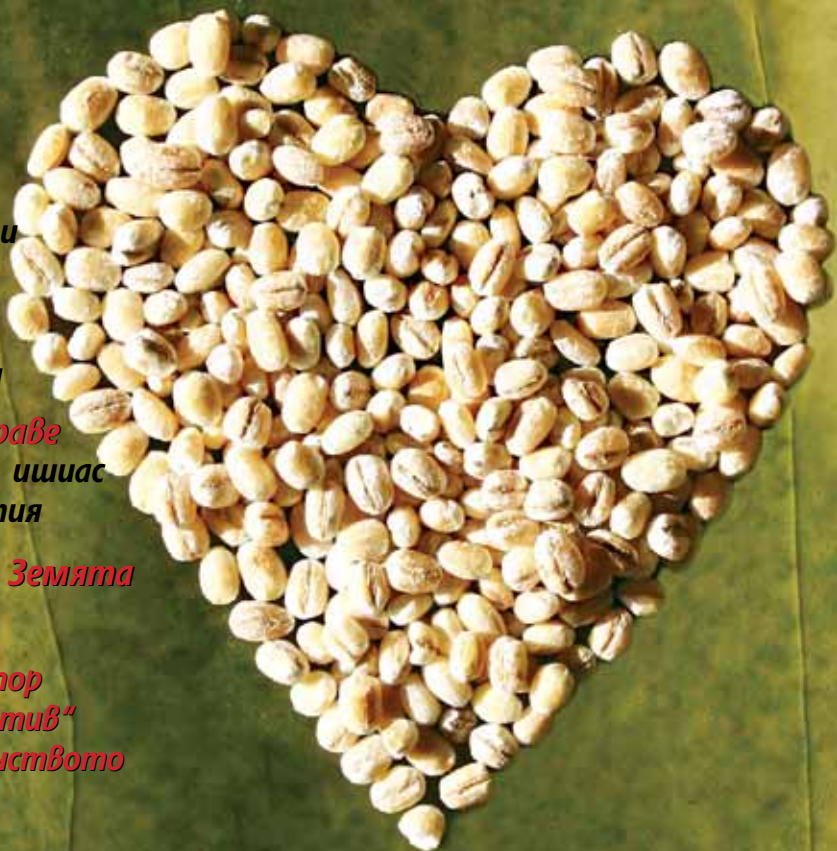
Интервю
Свами
Шивамурти

Аюрведа
Терапия
с кристали

Йога и здраве
Лечение на ишиас
и дископатия

Духът на Земята
Бодхгая

Вечният спор
"за" и "против"
вегетарианството

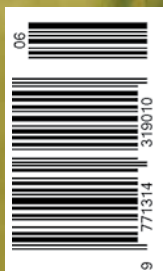


практика

Йога за деца

справочник

Къде да практикуваме йога



Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



Съдържание брой 6/2012

За бо̀лшинството от хората лятото е синоним на жарко слънце, синьо море и жадувани отпуски. За мен то е и период на щедро изобилие от пресни плодове и зеленчуци, при това отгледани на местна почва. През лятото е най-лесно човек да се потопи в разнообразието от растителна храна и да даде на тялото си заслужена почивка. А защо не и нов път на развитие – особено ако погледне на вегетарианството като на начин на живот и отношение към живите същества.

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
репортаж	4
<i>Танцов спектакъл "Шива-Шакти"</i>	
йога и здраве	6
<i>Лечение на лумбална дископатия и ишиас с методи на йога</i>	
основи на йога	10
<i>Медитацията като средство за обуздаване на ума</i>	
йога практика	14
<i>Някои особености на йога за деца</i>	
интервю със Свами Шивамурти	20
<i>Любовта е едновременно пътят и целта в края на този път</i>	
йога в ежедневието	24
<i>Как да събъдем молитвите си</i>	
тема на броя	26
<i>Съвременни аспекти на вечния спор "за" и "против" вегетарианството</i>	
аюрведа за всички	34
<i>Полускъпоценните и скъпоценни камъни в Аюрведа</i>	
духът на земята	36
<i>Бодхгая</i>	
себепознание	42
<i>За позитивни взаимоотношения с другите и света</i>	
пътешествия	44
<i>Туристи в Индия. Керала.</i>	
словото на учителите	50
<i>Хималайският йога Свами Дев Мурти</i>	
справочник	52
<i>Къде да практикуваме йога</i>	
на гости на	56
<i>Йога център "Магайа"</i>	

главен редактор Десислава Младенова
автори в броя Анна Павлова, Валерия Трифонова, Вера Захариева,
г-р Димитър Пашкулев, Теодора Рачева, Тинка Митева,
Чандраканти Даси, Юлиан Ангелов, ЯнаХа
коректор Росинка Иванова
фотография на корицата 123rf.com
гуизайн и предпечат gataurban.com
издава Семир – Периодичен печат ЕООД

Лечение на лумбална дископатия и ишиас с методи на йога

Лумбалната дископатия и ишиасът са заболявания, които поразяват лумбално-сакралната част на гръбнака и са едни от най-разпространените патологии при съвременния човек. За да разберем причините за тяхната поява, е добре да сме наясно с нашата анатомия. Гръбначният стълб се състои от 24 прешлена, разположени един върху друг и заобиколени от мускули, които поддържат гръбнака изправен. При определени обстоятелства възниква нарушаване на функциите на системата от прешелени и прилежащи-

те им нервни окончания и това води до дискомфорт на физическо ниво.

Лумбалната дископатия възниква под въздействие на силно напрежение в долната част на гръбнака. Най-често нараняването се получава при навеждане напред с изправени колени, за да се повдигне тежък предмет, но понякога дори неволно пресягане за паднал лист хартия може да стане причина за внезапна болка в областта на кръста. В разговорната реч подобен инцидент се описва като *секване на кръста*. Пострадалият усеща остра локална

болка и е неспособен да се изправи или отново да се наведе, дори и съвсем слабо. Това е своеобразна защитна реакция на мускулите на гръбнака, които се свиват в спазъм и не позволяват движения в засегнатата зона. В следващите часове болките е възможно да се усилят, а областта около кръста се характеризира с чувствителност при допир. Причините за появата на описаното страдание са от различен характер, като вероятността за травма се увеличава при неправилна позиция на тялото при седеж, несвойствени физически дейности и ►

Анна Павлова (Свами Шрутигяна Сарасвати) се занимава с йога от 1965 г. Посвещение в Пурна Саняса получава от своя духовен учител Свами Ниранджанананда. Тя е създател на йога център "Сита-Рам" – официален представител на Сатянанда йога в България.

Медитацията като средство за обуздаване на ума

Човешкият ум често бива сравняван с диви маймуни, прескачащи от клон на клон. Ако за малко наблюдаваме своите мисли, ще забележим че те се сменят на няколко секунди. Една мисъл води до втора, тя ни препраща към трета и така за няколко минути, без да сме се усетили, можем да обиколим цялото земно кълбо. Медитацията е средство, чрез което се постига контрол над ума, а самата тя може да се разглежда като състояние на съзнанието, в което заемаме позицията на безпри-

страстен страничен наблюдател по отношение на всичко, което се случва в живота.

Ползите от медитацията не се ограничават само до ведър и спокоен ум. Емоциите и функциите на тялото се балансират и започваме да изпитваме радост и блаженство от живота, при това без конкретна причина. Задоволството се проявява на физическо ниво под формата на мек сияен израз на лицето и усещането, че каквото и да се случва около нас всичко винаги е наред.

Ако сме много неспокойни и емоционални е добре да започнем с техники за релаксация, преди да се отдадем на медитиране. Има дискове с водени релаксации или просто звуци, които влияят на подсъзнателно ниво и карат неспокойния ум да притихне, за да може после да се фокусира за медитацията. Едва след като умът и емоциите се успокоят, могат да се включат медитативни техники.

Ще опиша накратко будистката техника за медитация *випасана*, за която се твърди, че Буда е постигнал просвет- ►

Теодора Рачева (Ананда Деву) вече 11 години изучава йога и медитативни техники в Игния, Непал, Бутан, Бали, САЩ. Завършила е 200-часов тренинг с Шива Рей. Основател и преподавател в студио "Йога Мандала" (София). Информация на www.yogamandala.net

Някои особености на йога за деца



Лотос



Лодка в лотос

изпълнение на асаните: Виктория Чакова



Йога е изкуство и наука за самия живот. Тя обединява в единна система различни дисциплини, които водят до цялостно и хармонично развитие на всички аспекти на личността. Практикуването на йога в детска възраст дава на детето добра основа за пълноценен живот. Редовните занимания в детската градина и училище или в къщи с мама и татко му помагат да бъде уравновесено и спокойно, да расте здраво и да развива позитивно отношение към заобикалящия го свят. Имайки предвид положителното влияние, което йога практиките оказват върху децата, в програмата на училищата в страните с висок жизнен стандарт йога е включена като самостоятелен предмет. Редом с това, определени техники и практики се използват в обучителния процес за подобряване на усвояемостта и запаметяването на материала и повишаване на концентрацията. Пионер в тази насока е францужойката Мишелин Флак,



Любовта е едновременно пътят
и целта в края на този път

Свами Шивамурти Сарасвати израства и получава своето образование в Австралия. След обучение то си през 70-те години в Бхарската школа по йога в Мунгир (Индия) нейният гурӯ парамхамса Сатянанда Сарасвати я посвещава в пурна саянса и ѝ възлага мисията да разпротрани учението на йога в Гърция. Свами Шивамурти е член на Международното йога движение и през 1993 г. е призната за йога ачаря. Член е на Съвета по образованието на Бхар Йога Бхарати в Индия (Институт за напреднали изследвания на науката йога) и на Управителния съвет на Сатянанда йога академия – Европа. От 1990 г. до днес тя често посещава България, изнася лекции и води семинари по йога.

Последното ви посещение у нас бе по повод двудневния семинар “Йога и емоциите”, провел се в началото на месец март. Кое е най-важното, което трябва да се знае за тази връзка?

Поради популярността на Хатха йога – частта от йога, която се занимава с нашето физическо тяло – в съзнанието на мнозина йога е просто комплекс от физически упражнения. Но йога е много повече от това. Йога е научен и систематизиран подход към живота, който се състои от различни доктрини – високо етични и морални сами по себе си – покриващи широк диапазон от философско, медицинско и научно знание. Също така, йога е и начин на живот с практическа насоченост и възможност за адаптиране към индивидуалните нужди на всеки практикуващ.

Йогийските практики са холистични по своята същност и ни въздействат комплексно. Макар и да се прилагат на определено ниво от нашето съществуване, например физическото тяло, едновременно с това те оказват влияние и на други нива – на нашите емоции, мисли, характер и психологически характеристики. Съществува и конкретна част от йога, която се занимава с емоциите – нарича се Бхакти йога или йога на отдадеността. Тя въздейства върху цялата ни същност, но преди всичко е насочена към пречистване и трансформиране на хаоса, царящ в преобладаваща част от емоционалния ни живот. Бхакти йога е и път за тези, които изпитват необходимост да изразят своята духовност чрез отдаденост и една по-задълбочена проява на чувствата. ►

Съвременни аспекти на вечния спор "за" и "против" вегетарианството



Въпросът за присъствието на месните храни на трапезата има освен медицински и множество други аспекти.

Старая се да гледам обективно на фактите и призовавам читателите към същото.

д-р Димитър Пашкулев

Д околкото могат да се правят изводи от археологическите данни, в най-дълбока древност хората са се хранели изключително с растителни продукти – плодове, ядки, листа и корени. По време на ледниковите периоди оцеляването им е станало възможно чрез включване в менюто и на месна храна, а с развитието на животновъдството и риболова все по-често на трапезата им присъствали млечни продукти, яйца и морски дарове. С изключение на последните стотина години, вече 40-50 века храненето на отделните народи е строго свързано с конкретните природни условия на местообитанията им. Общо взето, жителите на по-топлите райони се ориентирали към растителни хранителни ресурси, в студентите зони – към повече месни и млечни продукти, а населението в умерения пояс – към смесени менюта с преобладаващи вегетариански ястия, тъй като само шепа богаташи са могли да си позволят ежедневна консумация на месо. Рязко се променя начинът на хранене в развитите страни в началото на XX век, когато селското стопанство се модернизира,

а науката започва да настоява, че за да сме здрави, са ни необходими белтъчини от животински произход – при това в големи количества. Следващите десетилетия показат, че за т.нар. *болести на цивилизацията* частично е отговорна злоупотребата именно с тези храни. Сега официалните норми за белтъци и животински продукти са много по-ниски в сравнение с тогава, но навиците на хората не се променят толкова лесно. Месната индустрия, освен това, е важно бизнес перо и определени кръгове не са склонни да действат в посока на неговото свиване.

Като оставим настрана историческите и комерсиални причини за сегашния преобладаващ начин на хранене, за нас е важно да сме запознати с фактите, въз основа на които да решим с каква храна да се храним. Не може да се отрече, че човешкият организъм се е адаптирал към употребата на месни продукти, ала цялостно изменение на нашата генетиката не се наблюдава. Настъпило е частично приспособяване към животинска храна, не е достатъчно ►

Д-р Димитър Пашкулев е работил като фитотерапевт, специализирал е хомеопатия и бахова терапия. Съставя комплексни и индивидуализирани, изпълними при домашни условия, природолечебни програми. Информация на www.dpashkulev.info

Полускъпоценните и скъпоценни камъни в Аюрведа

Аюрведа използва полускъпоценни и скъпоценни камъни, съответстващи на личната конституция на индивида, както и такива за превенция и лечение на различни здравословни проблеми в съответствие с индивидуалния хороскоп и диагностика на три-доша. Те могат да се прилагат както външно, така и вътрешно, но влиянието на кристалите се усилва многократно, ако едновременно въздействаме на тялото с подходяща хранителна диета, билки, масла, благовония, пречистващи процедури, йога асани, пранаяма, мантра медитация.

За вътрешно лечение с полускъпоценни и скъпоценни камъни е необходимо те да бъдат подготвени и пречистени по специални методи от квалифициран аюрведичен лекар. Така лечението става безопасно за организма и дава много добри резултати. Съществуват древни рецепти за обработка на кристалите за вътрешно приемане, които по традиция се предават от учител на ученик. Пречиства-

нето се осъществява с различни видове субстанции, след което кристалите се смилат на фин прах, смесват се с определени вещества и се оформят по начин, удобен за вътрешно приемане. Тази технология не е позната на Запад и предизвиква смесена реакция от страна на академичната общност, докато на Изток е традиционна практика и се посреща с доверие, тъй като е доказала своя лечебен ефект.

Външно, кристалите се прилагат за въздействие върху чакрите. За целта добре шлифовани по-едри и с висок карат скъпоценни и полускъпоценни камъни се поставят в зависимост от областта, в която е локализирано нарушението.

Друг външен метод за влияние върху баланса на три-доша е използването на полускъпоценни и скъпоценни камъни като украшения, имащи директен допир с кожата. Един от най-разпространените начини е да се носят на пръстите на ръцете, като от



Туристи в Индия. Керала.

На 27 февруари тръгваме с раздрънкан до безбожие автобус за Керала – единственият щат в Индия, който след напускането на британците през 1947 г. та чак до днес избира по своя воля комунистическо правителство. Ако отворите произволен туристически справочник, ще прочетете, че Керала е люлка на аюрведичните традиции и място, където от специално отгледани билки се изготвят мехлеми и масла по стари рецепти и методи.

На гарата в Йернакулан пристигахме рано призоори. Копнеейки за сын в

неподвижно положение се шмугваме в чакалнята и разпростираме батичите – големи шарени памучни кърпи, които винаги носим със себе си. Някои ги използват като пана по стените, но за нас те са като походно легло, което може да се опъне навсякъде. Задушно е дори и в три сутринта – най-прохладното време на денонощието. Зловещо скърцащата при всяко отваряне метална врата довява натрапчивата миризма от застоялите уринени локви отвън и това осуetyава намерението ни да блаженстваме, докато чакаме фериботта за Кочи – столицата ►

ЯнаХа изучава аюрведичен масаж в Манали (Индия), преминава през курс за преподаватели по йога в Драмсала (Индия) и се увлича по всичко източно и мистично.

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

