

Йога за Всички

ин Йога

практика
за здрави
бъбреци

БРОЙ 48 | ЮЛИ-АВГУСТ 2015

връзката между
планетите и
седемте чакри

на фокус

корените
на Йога

Йога у гома

да пробудим
детето
в нас

интервю със
Сесил Рубо

международният
ден на Йога у нас

тъмната
страна на
кафето

5 начина да
запалим
децата си
по Йога



съдържание

брой 48, година V

2// от редактора

Да практикуваме лято

4// събитията през юли и август

6// какво е йога за теб

8// от изминалия месец

Международният ден на йога у нас

12// йога в ежедневието

Отдели време за мечти

14// начин на живот

Стратегии за освобождаване от стреса

18// начин на живот

Как да насърчим децата да практикуват йога

22// интервю със Сесил Рубо

Йога практиката е врата към един нов свят, стъпка към промяна на всички нива

28// на фокус

Колко древна е йога: Зараждане на учението

37// **словото на учителите**
Практическа психология на йога

38// **йога у дома**
Да празнуваме детето в нас

48// **коментар**
Йога за православни: Истинската практика е да обичаме различията в другия

52// **алтернативна терапия**
Холотропно дишане

56// **аюрведа за всички**
Аюрведа за здрави бъбреци

60// **ин йога**
Ароматна ин йога за укрепване на бъбреците

64// **начин на живот**
Връзката между планетите и седемте чакри

70// **пътешествия**
Магията на Мексико

78// **осъзнаване**
Тъмната страна на кафето

82// **справочник**
Къде да практикуваме йога в София и страната





отдели време за мечти

„Бъдещето принадлежи на тези, които вярват в красотата на мечтите си.“

Елеонор Рузвелт

Вероятно и в теб са останали горчиви спомени от детството, когато са ти казвали да спреш да мечтаеш и да се върнеш обратно в „реалния“ свят. Но запитвал ли си се кое всъщност е „реалността“. Дали е това, което изживяваш, или е нещо, което първоначално се ражда някъде в съзнанието ти и после

се претворява отвън. И защо още като дете си усещал едно нещо с абсолютна сигурност: да се рееш в мечтите си е приятно, отпусащо и вдъхновяващо! Защото реалността е това, което се случва сега. Какво тогава определя бъдещето настояще?

Всъщност утрешната реалност се оформя в днешния ни ум. Доказателство са всичките открития на човешкия гений, които са били заченати в нечия смела и дръзка мечта. Мечтите те карат да станеш, след като си паднал. Те са двигателят

за личната ти еволюция, сътворяват твоето утре, изразяват копнежите на сърцето ти. Копнежи без ограничения, имащи силата да летят.

Позволи на мечтаенето да се превърне в твоя ежедневна практика. Не защото преследваш конкретна цел, а защото ти е приятно и по този начин си припомняш кой всъщност си

Преди известно време г-р Асийм Шукла, съосновател на американската хиндуистка фондация, каза в едно свое интервю: „Хиндуизмът изгуби контрол над йога и сега е жертва на отявлено присвояване на интелектуална собственост, извършвано от хора, които поднасят духовната квинтесенция на Индия на олтара на дивия комерсиализъм“. С други думи, това, което казва г-р Шукла, е, че йога днес не е това, което трябва да бъде. Превърнала се е в свещена млекодайна крава, която вместо мляко произвежда пари. Редно е да си зададем въпроса какво точно е йога, когато в океана на това понятие плуват множество лодки, някои от тях традиционно индийски, като: джнана йога, бхакти йога, санкхя йога, раджа йога, мантра йога, хатха йога, кундалини йога, тантра йога. Други са плод на новаторския ум на западния човек – йога на смеха, танцувална йога, гервиш йога, йога за изгаряне на мазнини, аеро йога, арома йога, дори йога против махмурлук (лично документирано от нас в Индия).

ЖЕЛАНИЯ VS ФАКТИ

Всеки изпитва желание да се занимава с нещо, което може да окажестви като наистина древно. Сякаш това само по себе си носи повече святост, важност и вътрешно удовлетворение, че самите ние сме продължение на една вечна и непресъхваща традиция.

Но желанията, както знаем не от кой да е, а от самата традиция на йога, са коварни и най-вече измамни. Те нямат нищо общо с реалността.

Днес под път и над път може да се чуят твърдения, че йога е на поне 6000 години, че винаги е била сърцето и душата на Индия, че в древността е практикувана дори от индианци и бушмени

Това като че ли се е превърнало в лайтмотив за много от съвременните йога инструктори и разбира се, индийските националисти, начело на които е настоящият министър-председател на Индия, Нарендра Моди – човекът, който инициира създаването на йога министерство. Индийците ненавиждат, когато светът свежда родината им до „страната на кравите, кастите и кърпото“. Също като западния стереотип, че всеки човек в Индия е по презумцията духовен и мъдър, не яде телешко и отбира от философията на йога.

Една от целите на поредицата статии е да се опитаме да изясним кое от йога всъщност стои в сферата на хипотетичното, предполагаемото, недоказаното и кое вече е потвърде-

Да празнуваме детето в нас

Поради „напредването на възрастта“ повечето си мислят, че губят подвижността и безгрижието си. Всъщност с времето те просто забравят възторга от постигането на най-малкото нещо, като това да подскочиш до „еей онзи клон“ и да си откъснеш листо. Когато затворим сърцето си за радостта от мириxa на слънчевата юлска утрин, когато не вярваме в чудеса и в съществуването на приказни създания, тогава настъпва истинската старост – безмерна тежест, съпроводена от тъга, празнота, страх и отчаяние, притъпени с шепи лекарства.

Практиката има за цел да възстанови връзката с нас самите, с нашето вътрешно дете, да събуди и раздвижи енергията в тялото. Построена е така, че повтаря развитието на малкото дете – започва се от легнало по гръб положение, преминава се през обръщане по корем, седане и пълзене, докато най-накрая се изправяме на два крака и се развихряме в новооткрития свят.

фото: Галин Атанасов

изпълнение: Сълзица Лазарова



1 Започваме с Поза на щастливото бебе, **Ананга баласана**. Лягаме по гръб със събрани до тялото крака и ръце. Бавно вдишваме и повдигаме гвата крака на 90 градуса. Издишвайки, спускаме коленете към гърдите, като едновременно с това повдигаме ръцете и се опитваме да си хванем пръстите на краката. Бавно вдишваме и с издишване разтваряме краката със сгънати колене колкото можем встрани – натискаме бедрата навън, така че коленете да сочат настрани и по този начин да разтворим тазобедрените стави. Подбегриците са перпендикулярни на пода. Загържаме за няколко дишателни цикъла. Може да се залюеете наляво-надясно, за да почувствате приятния масажирещ ефект върху гръбнака. Тази асана въздейства върху разтварянето на тазобедрените стави и разтегля приятно мускулите на бедрата, прави гръбнака по-мек и гъвкав, помага на ума да се отпусне.



Холотропно дишане

Това е практика за здраве, хармония и свързване със себе си – стремеж на всеки човек, който има желанието да живее добре и да бъде пълноценен. Наричат го дишане, което води към цялостност (holos – „цялостност“, trepein – „движи се към“)

От векове е познатата лечебната сила на гъба, представляващ важна връзка между материалния свят, човешкото тяло и психиката. Холотропното дишане се свързва с трансперсоналната психология, т.е. отвъд личността: това, което е човек извън границите на егото. Това е невербален, несугестивен метод, позволяващ пряко изразяване на емоциите и усещанията в тялото, провокиращ осъзнаването чрез личния опит. Практиката дава пространство и свободен избор всеки да присъства по своя начин и

да преживее това, от което има нужда.

МЕТОДИ И СРЕДСТВА В ХОЛОТРОПНОТО ДИШАНЕ

В холотропното дишане се използват обикновени средства:

- интензивно и дълбоко дишане;
- специално подбрана емоционално наситена мотивираща музика;
- методи на телесна работа;
- рисуване на мандала;
- групова дискусия (споделяне).

Прилага се от сертифициран водещ на специално организирани сесии, в защитено пространство и под грижа-

та на обучени асистенти. Преди началото на всяка сесия се прави запознаване с метода и с това какво би могъл да очаква човек като реакция от дълбокото дишане. Подготовката включва и предварителни медитативни практики за отпускане.

Холотропната сесия продължава три часа, диша се в легнало положение, дълбоко и без прекъсване. Всеки участва по свой начин и избира ритъма си на дишане. Така човек може да се отпусне и да навлезе дълбоко в себе си, да се потопи в преживяванията.

Аюрведични средства при бъбречни заболявания

Магданозът е много подходящ за профилактика и лечение на бъбречни заболявания. Той е в основата на някои изпитани рецепти:

■ Смесват се в блендер 4 стебла целина, 3 китки магданоз, 1 краставица, сокът на ½ лимон и 2 ч.ч. вода. Изпива се цялото количество, като през остатъка от деня се изпиват по 3 л дестилирана вода и ябълков сок (смесени или поотделно). Водата отмива натрупаните токсини от бъбреците, а ябълковият сок ги енергизира. За пълен детокс можете да добавите и екстракт от семки на грейпфрут, който има антибактериално действие и повлиява много бла-

гоприятно бъбреците. Процедурата може да се повтори през следващите 2-3 дни.

■ 2 с.л. нарязан магданоз се кипват в 2 ч.ч. вода. Запарват се 5 мин и се прецеждат. Чаят се пие студен.

■ Смесват се 2 части от кориандър и магданоз (пресни или семена) с 1 част лимонова трева, хвощ и царевична коса. Вариант е и смеска от 2 части гокшура и бадан с 1 част царевична коса, лимонова трева, кориандър и фенел (резене) – пресни или семена. 2 с.л. от изборния чай се слагат в 2 ч.ч. вода в съд с капак на умерен огън. След като кипнат, се свалят от котлона, оставят се 5 мин

Страхът има много лица. Човек се страхува от смъртта, от това да не бъде изоставен, да не загуби близки хора, работата или притежанията си. Някои се плашат да останат сами, други – от природните бедствия. Възрастните се страхуват да не завършат гните си в старчески дом, а децата – от тъмнината. Страхът винаги съпътства съществуването ни в материалния

свят, защото душата е вечна, а тялото – тленно и лесно нараняемо. Аюрведа препоръчва да преодолеем страха чрез медитация, мантра йога, пранаяма, мудра и асана.

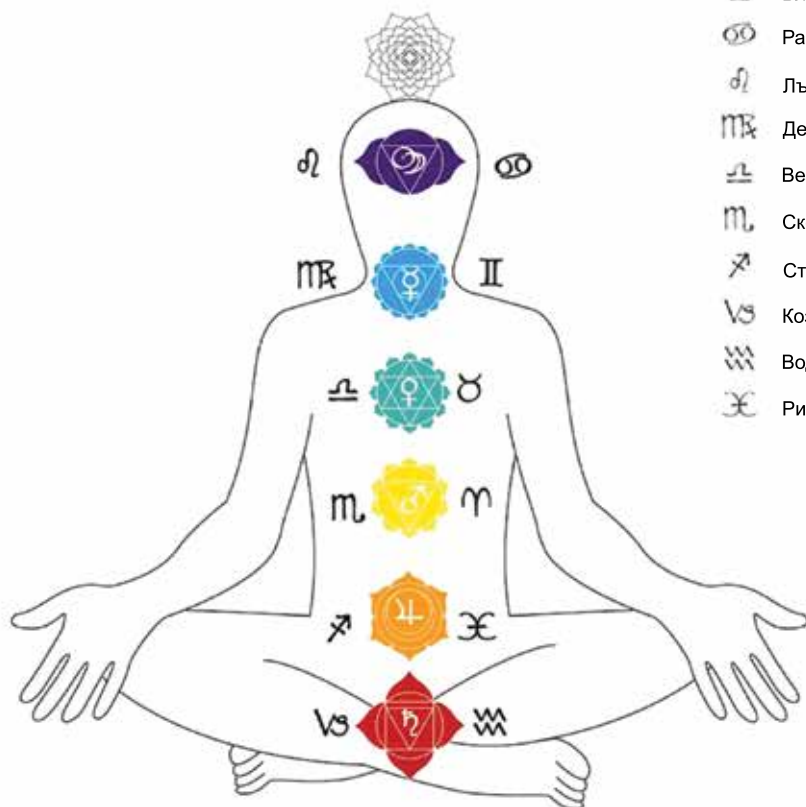
Аюрведа съветва да следваме питта успокояваща диета, да избягваме раджасична (в характеристиката на страстта) и тамасична (в характеристиката на

невежеството) храна и начин на живот.

За тонизиране на бъбреците се препоръчват:

- ядки: шам фъстък, бадеми, кедрови ядки;
- плодове: манго, сок от ананас, тропическа слива, кокосово мляко и сметана, нар, банан, индийско грозде (амалаки), стафиди;
- зеленчуци: краставица, тиква, пъпеш, диня (около 2 кг на ден от

- ♈ Овен
- ♉ Телец
- ♊ Близнаци
- ♋ Рак
- ♌ Льв
- ♍ Дева
- ♎ Везни
- ♏ Скорпион
- ♐ Стрелец
- ♑ Козирог
- ♒ Водолей
- ♓ Риби



връзката между планетите и седемте чакри

Ведическата астрология има своята гледна точка за енергийните центрове в нашето тяло, чакрите, и връзката им с планетите и зодиакалните знаци.

Нека надникнем в тази материя



ПОВЕЧЕ ОТ 4 ЧАШИ КАФЕ НА ДЕН ВОДЯТ ДО РАННА СМЪРТ

Mayo Clinic е американска неправителствена здравна организация с над 3000 физици, учени и изследователи, които споделят своята експертна оценка по противоречиви теми, възлнуващи обществото. Тяното дългогодишно проучване доказва, че пиенето на над четири кафета дневно увеличава смъртността на мъжете с 21%. Освен това, приемът на кофеин подтиква и гвата пола към тютюнопушене и понижава физическата активност. Д-р Нанси Снигерман от NBC заявява, че дори да има някакви несъответствия в проучването, едно е сигурно – стресът, причинен от кафето, остава.

КОНСУМАЦИЯТА НА КОФЕИН МОЖЕ ДА ПОВИШИ КРЪВНОТО НАЛЯГАНЕ

Това важи особено за тези, които страдат от високо кръвно налягане или не приемат кофеин редовно. Направен е следният експеримент: хора с хипертония изпитват две кафета и последвалите изследвания установяват грастично повишаване на кръвното налягане. Завишаването на стойностите трае около 2-3 часа след консумацията. Mayo Clinic правят ново проучване, което достига до сходни заключения, но при едно кафе. Повишаването на кръвното налягане е най-силно изразено при тези, които не консумират редовно кафе и кофеинови продукти.

УВЕЛИЧАВА РИСКА ОТ ОСТЕОПОРОЗА

Консумацията на кафе стимулира отделянето на калций с урината. Жените, които не приемат достатъчно калций с храната, са изложени на по-голям риск от развитие на болестта.

ПРЕДИЗВИКВА СТОМАШНО РАЗСТРОЙСТВО

Хора, които консумират напитки, съдържащи кофеин, често се оплакват от недобро храносмилане. Това се дължи най-вече на обстоятелството, че голяма част от пиещите кафе го правят на празен стомах. Този факт е в сила и за безкофеиновото кафе.

ПРОВОКИРА РАЗДРАЗНИТЕЛНОСТ

Проучване на университета в Алабама, САЩ, показва, че жените, които пият кафе, са по-склонни да изпитват чувство на силно раздразнение за разлика от мъжете. След консумация на кафе вероятността дамите да изпитват фрустрация се увеличава със 70%!

Освен че оказва отрицателно въздействие върху физическото тяло, кафето може да причини и емоционални щети

ПРИСТРАСТЯВА

За да започнат симптомите на кофеинова абстиненция, са нужни около 24 часа след приема на кафе. Първото,