

Йога за Всички

Йога у дома

практика за
отпускане и
отваряне

БРОЙ 58 | ЮЛИ-АВГУСТ 2016 | ЦЕНА 3 ЛВ

аюрведа за всички

основни принципи
в аюрведа



на фокус

Йога и множествена склероза



Съдържание

брой 58, юли-август 2016, година VI

2// ОТ РЕДАКТОРА

Смъртта е най-добрият учител

4// СЪБИТИЯТА ПРЕЗ ЮЛИ И АВГУСТ

6// КАКВО Е ЙОГА ЗА ТЕБ

8// ПЛАНЕТИТЕ ПРЕЗ ЛЯТОТО

Време за осъзнаване

10// ЙОГА В ЕЖЕДНЕВИЕТО

Щастието е в преживяването

12// ПРЕПОДАВАТЕЛЯТ СПОДЕЛЯ

Йога за облекчаване на
скръбта от загуба

18// МОЯТА ИСТОРИЯ

Пътят на една вата в йога

20// ИНТЕРВЮ С АННА НИКОВА

И ЕММА МАРТИНО

Нека уважаваме случващото се
в нашата вселена

36// ЙОГА У ДОМА

Практика за отпускане и отваряне

42// ЙОГА Е В ДЕТАЙЛИТЕ

Къде да внимаваме при изпълнение
на кумбхака

46// АЮРВЕДИЧНА АПТЕКА

Нийм (нимба)

48// АЮРВЕДА ЗА ВСИЧКИ

Основни принципи на аюрведа

54// ПЪТЕШЕСТВИЯ

Базови препоръки как да пътуваме
самостоятелно в Индия

62// СЕБЕПОЗНАНИЕ

Дуалната природа на омразата

68// ЖИВА ХРАНА

Малиново парфе

87// СПРАВОЧНИК

на фокус

ЙОГА & множествена склероза

стр. 26



АЛТЕРНАТИВА

73// Рефлексология при болки в главата

78// Шестте най-използвани етерични масла

82// Какво се случва през третия триместър

Йога

за облекчаване на скръбта от загуба



Антонио Саусис е соматичен психотерапевт с 20-годишен опит, който съчетава методите на психотерапията с различни йога практики. Автор е на книгата „Йога за облекчаване на скръбта“. Живее в САЩ, но води семинари по цял свят www.yogaforgriefrelief.com

Когато майка ми почина от инсулт на 54-годишна възраст (тогава бях на 20), аз не бях готов да продължа живота си без нея. В продължение на две години и половина живях откъснат и се бях отрекъл от всичко, напълно загубил връзка със собствените си емоции. Когато все пак успях да заживея с болката от загубата, открих, че гръдната ми кост е издадена напред. Това, което умът ми потискаше, се прояви като симптом на физическо ниво и тялото ми показва по недвусмислен начин, че сърцето ми бе разбито. След време започнах да работя с Лин Прашант, изтъкнат терапевт

и създател на изключително задълбочен и добре разработен метод за преодоляване на скръбта. Тя ме помоли да разработя йога практика, която да е насочена към физическите ефекти на това чувство и да попомогне възстановяването на тялото. Така можех да използвам опита и познанията си на соматичен психотерапевт и йога преподавател в съчетание с личното си преживяване, за да изградя практика за облекчаване на скръбта от загуба.

ФИЗИОЛОГИЯ НА СКРЪБТА

Скръбта е нормална реакция към всеки тип загуба, въпреки че се възприема



ЙОГА НИ ДАВА ВЪЗМОЖНОСТ ДА ОСЪЗНАЕМ ТЯЛОТО СИ ПО НОВ НАЧИН, ДА ВНЕСЕМ ЛЕКОТА И СВЕТИНА В ЖИВОТА СИ

ПОЛЗИТЕ ОТ ЙОГА В ЛЕЧЕНИЕТО НА МНОЖЕСТВЕНА СКЛЕРОЗА

Йога като гревна система от практики, които са се запазили и до днес, помага на много хора в съвременния свят да поддържат хармоничен и здравословен ритъм на живот, добър физически тонус и емоционален баланс. Доказан е нейният ефект и при редица проблеми, свързани със заболявания на опорно-двигателния апарат, с психо-емоционални разстройства и неврози, с нарушения във функциите на ендокринната, дихателната и сърдечно-съдовата система и др. Йога ни дава възмож-

ност да осъзнаем тялото си по нов начин, да го настроим така, че да ни служи по-добре в ежедневните дейности, да сме по-зdrави, силни и жизнени, да засилим връзката между ума и сърцето, да променим плавно мисловните си модели, да внесем лекота и светлина в живота си. Чрез асаните подобряваме общата двигателна активност, чрез пранаяма и дихателните техники осъзнаваме дишането като основен процес, поддържащ живота и внасящ емоционален баланс, релаксацията и медитацията ни помагат да се освободим от стреса и напреже-

Практика за отпускане и отваряне

фото: Владислав Симеонов | изпълнение: Десислава Митева



Александра Вукашинович – Шалиграм се учи при учители от традицията на Сатянанда йога. Води класове в студио „Йога Видя“, София
www.yogavidya.bg

Повечето йога комплекси включват динамично повтаряне на позите с цел енергизиране и тонизиране, както и излизане от депресивни състояния. За постигане на баланс в забързаното ежедневие обаче е добре да гадем предимство на отпускащите, успокояващи и хармонизиращи практики. По-дългото задържане в позите е начин да се стимулира женската енергия, *шакти*, която ще ни помогне да балансираме емоциите, да почувстваме мекота и спокойствие, да бъдем търпеливи, притихнали и фокусирани.

ДЕТСКА ПОЗА. Със затворени очи от седеж върху подбедриците обхвани зад гърба дясната китка с лявата ръка и отпусни цялото тяло. Поеми дъх и с издишване бавно наклони торса напред, докато главата опре пода. Ако не стига постелката, можеш да поставиш възглавница под челото. Отпусни ръце до тялото с длани обърнати нагоре. Остани без усилие и напрежение в това положение, като дишаш естествено 20 пъти. С всяко издишване отпускай тялото и успокоявай ума все повече. С вдишване се върни в изходна позиция.

Асаната не се изпълнява при високо кръвно налягане и дископатия.



Разтяга и отпуска мускулите на гърба, успокоява ума и регулира неконтролируемите изблици на гняв.

основни принципи на аюрведа



Д-р Гириш Кумар и г-р Сварна Чандхран са дипломирани аюрведа специалисти към държавния аюрведичен институт в Бангалор, Индия. За поредна година гостуват на център „Ананда“, София, където този август ще проведат терапевтични консултации и курсове за аюрведично хранене и начин на живот

Думата *аюрведа* в превод от санскрит означава „наука за живота“, но може да се тълкува и като начин на живот, продиктуван от осъзнаването, чрез който постигаме дълголетие. Аюрведа е холистична система, автотонна за Индия, и според древните текстове е свещено откровение, спуснато от боговете към хората преди 5 хиляди години. Тя дефинира здравето като състояние на равновесие между физиологичните

сили, *доши*, изправното функциониране на храносмилателния огън, *агни*, тъканите, *дхату*, и отделянето на токсините, *мала*, в съчетание със спокоен ум. Триагата, на която се гради всеки човек, е ум, тяло и дух, както и тяхното добро координиране и синхронизиране.

ТЕОРИЯ ЗА ПЕТТЕ ЕЛЕМЕНТА НА МАТЕРИЯТА

За да бъде разбрана концепцията на аюрведа за човешкото здраве, е необходимо да се познава теорията за

петте елемента, *панча таттва*, от които е изградена цялата Вселена. Те имат три нива на съществуване: *бхута* е атомен стадий, който еволюира в стадия на *махабхута* (основните пет елемента) и на *дришя* (видимата субстанция). Нека да разгледаме характеристиките им.

АКАША (пространство или етер): принципът на всеобхватността Той е експанзивен, лек, фин, ясен, безграничен, всеобхватен. Съотнася

ДА ПРИГОТВИМ БАГАЖА

Изкуство е да се приготви оптималният куфар, особено при първото посещение в Индия. Информиранието за климата и неговите особености е задължително, но не гарантира, че ще вземете това, което ви трябва. Когато стягате багажа:

- Макар огромната раница да е атрибут на пътешественика, невинаги тя е най-практичното решение – освен ако няма да се движите из планински райони без пътища. Лек сак с възможност за теглене и носене на рамо в съчетание с компактна раничка на гърба ви дават по-голяма



гъвкавост за придвижване в градска среда.

- Нека чантите са с размери и тежест, които ви позволяват да се движите уверено по разнообразен терен с поне една свободна ръка.

- Не се презапасявайте с дрехи. Едва ли ще устоите на шаренията на индийските пазари, затова тръгнете с минимално количество дрехи. Винаги може да си купите липсващите два-три „парцала“.

ването със самолет е, че виждате различни от разхождащите се по улиците индийци, имате достъп до качествена стока на разумни цени (последното е в сила само за вътрешните линии) и най-вече не се смазвате от пътуване.

НАЕМАНЕТО НА ТАКСИ СЪЩО Е ВАРИАНТ, КАТО ЗА ОТДАЛЕЧЕНИТЕ РАЙОНИ ТО МОЖЕ ДА СЕ ОКАЖЕ ЕДИНСТВЕНО РЕШЕНИЕ. Бъдете готови да платите

значително по-висока цена (особено при монопол на таксиметровата компания), но пък това ще ви позволи да се порадвате на лично пространство (най-люксозната услуга в Индия) и ако извадите късмет, шофьорът може да се окаже англоговорящ и да ви свърши повече работа от някой зиг или сайт с туристическа информация. Признавам, че нямаме голям опит с автобусите. Най-голягият ни престой в тях

е около 2 часа за къси разстояния. Причината да ги избягваме като средство за придвижване за по-дълги дистанции е скептицизмът ни по отношение на изправността на климатичите и това, че сме имали група приемлива алтернатива. Градските линии са източник на екзотични мигове поради по-особената конструкция на автобусите и усещането да се смесиш с обикновените хора. Проблем може да



ВРОДЕНИ ЛИ СА ОМРАЗАТА И АГРЕСИВНОТО ПОВЕДЕНИЕ

Има различни обяснения за агресията и изявяващото се чувство на омраза. Според психоаналитичната теза на Фройд човекът по своята същност е звяр, притежаващ враждебни инстинкти, които не могат да бъдат задоволени в цивилизована среда. Затова агресивността може да се прояви както в сексуалното поведение, така и като автоагресия. Тя е вродена и неизбежна, защото ние сме устроени да разрушаваме и да се самоунищожяваме под натиска на двата най-силни инстинкта – ерос и танатос, т.е. на секса и на смъртта.

Според Аристотел човекът е социално животно с вродена агресивност, породена от чувството за самосъхранение. За разлика от животните обаче ние имаме способността за самоконтрол.

Други теории разглеждат агресията и омразата като следствие от наличието на препятствие пред дадена цел. Или пък като форма на поведение, инструмент за постигане на цели, чието изграждане се влияе от семейния модел, социума и културните особености.

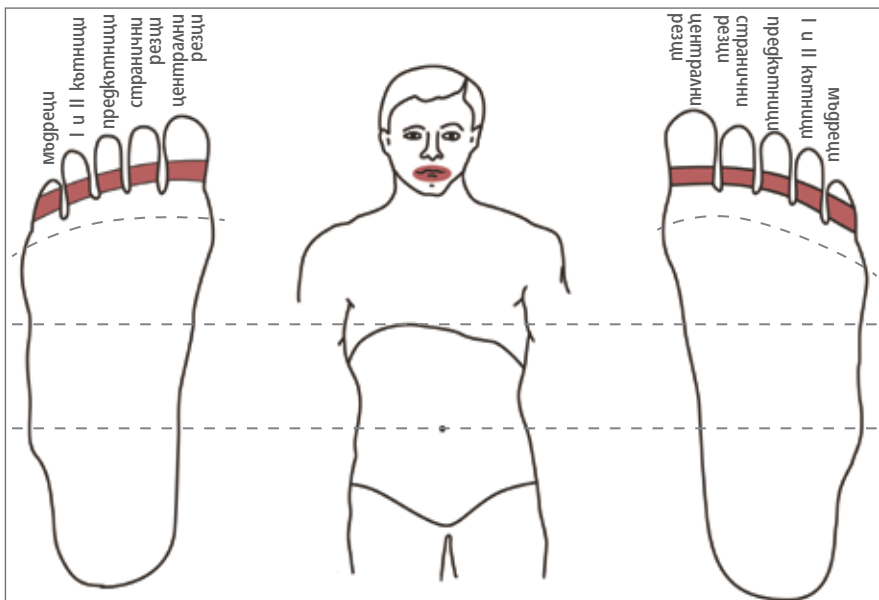
„Някои мразят едва тогава, когато се чувстват слаби и уморени. Иначе са справедливи и снизходителни. Други мразят едва когато виждат възможност за отмъщение. Иначе се пазят от всеки таен или явен гняв и мислят, че са галеч от него“. Да мразиш означава да отхвърляш, да отричаш, да си различен, а приемана за лоша склонност, тя предизвиква противодействието на обществото и

отдалечава човека от хората. Понякога това негативно чувство може да се дължи и на прекалена добротата, произтичаща от идеята за справедливост, като ответна реакция на гадена несправедливост. Омразата може да се определи и като израз на желанието на личността да подчинява другите, да упражнява власт над тях, да ги използва и ограбва. Такъв човек е зависим от своя обект

на подчинение, нужда се от него, за да задоволи чувството си за могъщество, провокирано от усещането за малоценност.

ОМРАЗА СЕ ОТКРИВА И В ДЕСТРУКТИВНОСТТА – ЖЕЛАНИЕТО ЗА РАЗРУШЕНИЕ И ПРЕМАХВАНЕ НА ВСЯКАКВА ВЪНШНА ЗАПЛАХА, ПРОВОКИРАНО ОСНОВНО ОТ ЧУВСТВОТО НА СТРАХ.

Подобен вид прояви са много характерни за психологията на



ФИГ. 2 ЗЪБИТЕ СЕ КАРТОГРАФИРАТ В ОСНОВАТА НА ПРЪСТИТЕ НА КРАКАТА. ВСЯКА ГРУПА ПОПАДА В ЕДНА ОТ ПЕТТЕ ЗОНИ

натиск и го редувайте с натискане и отпускане, по 2 мин всяко. Повтаряйте толкова пъти, колкото е необходимо до облекчаване на болката и докато дойде часът ви за зъболекар. Когато зъбоболът се характеризира с изключителен интензитет и сила, намотайте гумено ластиче на кореспондиращите на зъба пръсти на двете ходила и ги оставете да престоят 10-12 мин. Ако през това време пръстите почернеят или се появи остра болка, махнете ластичетата до възстановяване на нормалния цвят на кожата и ги вържете отново. При нужда

повторете след час-два. Помнете, че консултацията със специалист е абсолютно задължителна!

ЗОНОВА ТЕРАПИЯ ПРИ БОЛКИ ВЪВ ВРАТА

В областта на врата са разположени 7 шийни прешлена, които се характеризират със значителна подвижност и позволяват да движим главата си в различни посоки. С напредване на възрастта съществува потенциална опасност от износване на шийните прешлени, известно като цервикална спондилоза. В най-тежките си форми заболяването налага носенето на



ЛАВАНДУЛА ЗА СПОКОЙСТВИЕ

При безсъние: вдишване чрез втриване на капка в дланите преди лягане и/или масаж с 2-3 капки на ходилата и капка върху възглавницата.

При стрес и тревожност: топично приложение на 1-2 капки върху слепоочията и сърдечната област или прием като аромат чрез изпарител.

За облекчаване на главоболието и повишаване на концентрацията: 1 капка се нанася на челото в комбинация с масло от мента.

За облекчаване на възпалена кожа и устни; при слънчево изгаряне и ухапване от насекоми: Топично приложение на 1-2 капки върху засегнатия участък.

При алергии и сenna хрема: Приема се вътрешно 1 капка в комбинация с масло от лимон и масло от мента.



ЛИМОН ЗА СВЕЖЕСТ И ЧИСТОТА

Изпарено във въздуха, маслото неутрализира лошите миризми и подобрява настроението. Вътрешният му прием стимулира детоксикацията на организма, подпомага изхвърлянето на камъни от бъбреците и жлъчката.

За успокояване на сухо и възпалено гърло: 1-2 капки се прибавят към чаша вода (със или без мед).

При стомашни киселини: 1-2 капки се смесват с капка масло от гджинджифил и се приемат вътрешно.

При мокра кашлица и хрема: 1-2 капки се нанасят топично върху гръдния кош и/или се вдишват.

При течащ нос и алергии: вдишване или топична апликация директно върху синусите.

При разширени вени: прилагат се топично 2-3 капки в комбинация с масло от кипарис.