

# Йога за Всички

справочник

Практики по  
йога в София  
и страната

БРОЙ 7 (29) | СЕПТЕМВРИ 2013 | ЦЕНА 2,00 ЛВ

## Йога и бялото братство

самскари и карма

## акро йога игра за двама

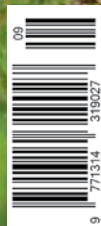
интервю с  
Лене Хендберг

играта на  
Манипура

випассана  
кажи „здравей“  
на себе си

Йога у дома

Практика за подобряване  
състоянието при астма



**Това е откъс от списанието.**

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

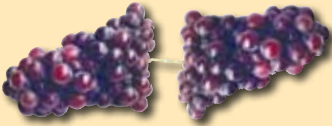
**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**



Полезно е да се дистанцира човек за малко – от ежедневието, от околните, от себе си. Само така може да види с други очи света. Макронивото замъглява детайлите, прави нещата различни. От това най-често теглят близките ни – майките и бащите се приемат за даденост, не правят изключение и останалите членове на семейството, приятелите ни. Вероятно повечето от вас свикнаха да ни виждат в началото на месеца на пазара. За да разчупим този ритъм, през септември излизаме на необичайна за нас дата.

Дано чакането си е заслужавало!

Десислава ел Хаким



# Йога за Всички

главен редактор Десислава ел Хаким  
автори в броя Анета Атанасова, Анна Павлова,  
Георги Христов, Димитринка Бозоева, Елена  
Михайлова, Любомир Розенцайн, Кирил Коларов,  
Кристос Павлу, Мариана Димитрова, Николай  
Йоргов, Чандраканти Даси, ЯнаХа  
коректор Илка Чечова  
фотография на корицата 123rf.com  
дизайн и предпечат gataurban.com

издава София нюз ЕООД  
София 1000, ул. Хан Аспарух 41, ап.1  
реклама 0888 230 772  
абонамент и разпространение 02 980 6047  
е-mail [spisanie.yoga@gmail.com](mailto:spisanie.yoga@gmail.com)  
уеб [spisanieyoga.com](http://spisanieyoga.com) онлайн [www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)

### 4. предстоящо

**Опознай се!**

### 6. на гости на

**Йога студио „ОМ“**

### 8. школи на йога

**Йога по двойки – игра на дама,  
игра за двама**

### 14. психология на чакрите

**„Ти не можеш!“  
или играта на Манупура**

### 16. йога у дома

**Йога практика за подобряване  
състоянието при астма**

### 22. интервю с Лене Хендберг

**Осъзнатото сънуване ни помага  
да бъдем себе си**

### 26. основи на йога

**Самскари и карма**

### 30. тема на броя

**Йога и Бялото братство**

### 38. айенгар йога

**Варианти и алтернативи на  
Саламба Сарвагансана (Свещ), част I**

### 42. споделено

**Йога – възшебно хапче или начин на живот**

### 43. моята история

**Йога е мой приятел**

### 44. йога в образованието

**Йога в образованието е особено потребна**

### 48. аюрведа за всички

**Подправките – аптека в градината, III част**

### 52. гледна точка

**Випасана – кажи „здравей“ на себе си**

### 56. себепознание

**Етапи на моралното разбиране**

### 58. словото на учителите

**Съвършенството на йога**

### 60. справочник

**Къде да практикуваме йога**

**Ж**ивеем в динамичен и забързан свят, в който имаме все по-малко време да обърнем внимание на човека до нас. При все че сме социални личности, не усещаме наслада от това да общуваме, да разберем повече за себе си, за нашите партньори, приятелите ни.

Във време, в което са модерни кратките връзки, не успяваме да видим красотата около себе си, да се наслаждадим на чувствата си и чувствата на другите, да приемем и да дадем

Влизаме в клишета както за себе си, така и за своите партньори. Някъде Хулио Кортасар казваше, че само екзалтираното съзнание е готово да види непо-

дозираните богатства, които крие реалността.

Каква по-екзалтираща емоция от любовта – любовта като осъзнатост за връзката ни с Вселената, като начин да улавяме красотата на природата, цветовете, светлината, усмивките. Всичко това е част от любовта към Живота. Недоволни, забързани, фиксирани върху печалбите, ние бавно, но с невероятен устрем обезглавяваме собствената си емоционална интелигентност. Личното ни „квантово огледало“ отказва да отрази качества на нашия партньор, които могат да ни вдъхновят, излекуват и отворят сърцето ни за света.

Време е да забършем огледалото и смело да го погледнем. „Как е възможно това?“ – вероятно се питате. Един от отговорите е класовите за йога по двойки. Взимате романтичен партньор, най-добрата

приятелка, приятел или просто случаен посетител и заставате на постелката за йога. Тук с притихнал гръх и ум правим рестарт на съзнанието си, разчупваме оковите на клишето – както за нас, така и за нашия партньор. Докосваме сърцето на другия и той прави същото за нас, сливаме нашия с неговия енергиен поток, позволяваме на друг човек да надникне с неограничен достъп в нашите фини енергийни тела, сливаме се. Ставаме съучастници. Две вселени се завихрят: разширяване – вдишване, свиване – издишване. Създаваме собствена синхроничност с Вселената. Всеки един се явява катализатор, за да се преоткриваме – аз чрез теб, ти чрез мен, ние заЕдно.

**Акробатичните елементи в практиките за йога по двойки провокират нашето усещане за екстремност, баланс, доверие, преценка на риска. ►**

## „Ти не можеш!“ или играта на Манипура

Чакрите са не само стъпала на нашата психична еволюция, но и средства, чрез които се осъществява връзката ни със света. Всеки път, когато обменяме информация със средата, независимо дали се храним, разговаряме или просто се разхождаме, ние общуваме чрез енергийните вълни на нашите чакри – своеобразни антени, които предават и приемат на определена честота. Планетата ни се намира в непрекъснато енергийно взаимодействие и в зависимост от това какво приемаме и предаваме, се определя състоянието на чакрите ни. Освен степента на обща еволюция – от липса на енергия, през развитие на мъжката и впоследствие на женската енергия, описани в

поредицата до момента, енергийните ни центрове имат и други важни характеристики.

Всяка чакра се намира някъде по скалата между депресията и превъзбудата, в диапазона между прекалената отпуснатост и прекалената скованост. Крайните състояния са характерни за незрелите в развитието си чакри и се явяват истинският източник на болестите

Например превъзбудената Манипура се изразява чрез твърдението „Ти не можеш!“ В това състояние чакрата е концентрирала в себе си толкова мъжка енергия, че не може да спре да консумира и изисква ескалиращо подхранване от енергията на групите. „Ти не можеш!“ е израз, който буквално изяжда енергията от Манипура на човека, към който е отправен; принуждава го безусловно да се откаже от своята енергия.

„Ти не можеш!“ е универсална мантра. Чуваме я от най-ранна възраст и след толкова много повтаряне тя се превръща в една от любимите реплики на вътрешния ни глас. Но източникът далеч не са само родителите. Информационни-

# Йога практика за подобряване състоянието при астма

**П**ричината за повечето болести е в прекомерно силните гразнения, произтичащи от ума.

Пример за това е стресът – неспособността да приемем събитията. Отношението ни към случващото се поражда различни чувства, а те от своя страна променят вибрацията на нашата енергия. Когато човек дълго време не съумее да се справи с отрицателни и стресиращи мисли и емоции, те въздействат по негативен начин на нервната система. Насъбраното психическо напрежение, проправяйки си път да излезе, намира най-слабото място в тялото и на физическо ниво се проявява като болест.

**Астмата е свързана с неизказани емоции, възмущение, страх от промяна.** За преодоляване на болестта е от полза да си спомните кога е бил първият пристъп и от какви събития е бил придружен. Следваща стъпка е да ги приемете като част от коле-

лото на живота – без да ги оцветявате в различни нюанси. Ако това се е случило в детството, налага се да сте по-търпеливи, докато намерите начин да си спомните събитието. При искрено желание за изцеление започнете с промяна на хранителния режим и намалете слузообразуващите храни. След това включете една по една очистителните практики. За асаните и дишането отделяйте час и половина на ден – започнете от 20 минути и постепенно удължавайте практиката.

## ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ

- Увеличете консумацията на пресни зеленчуци – варени, на пара или сурови.
- Увеличете приема на плодове.
- Захарта заменете с мед.
- От варивата консумирайте гал (жълта леща), зелен фасул, мунг гал.
- Ограничете консумацията на пресен грах, боб, ядки.
- Избягвайте зеле, марули, ориз, хляб с мая, джънк, подобрители, бяла захар,

*Елена Михайлова преподава йога терапия и хатха йога в студио „Йога Дивали“. Провежда курсове за облекчаване на ставни и гръбначни, астматични и бронхиални проблеми, регулиране на високо кръвно, сърдечно-съдови заболявания и диабет, [www.yogadivali.com](http://www.yogadivali.com)*

Лене Хендберг е лъчезарна датчанка, от която строи будистка ведрост и топлина. Тя има 25-годишен опит в психотерапията, преподавала е психология и тибетология в университета в Копенхаген. Получава научна степен по „Единство на противоположностите“ – духовна наука за съзнанието и реалността, която тя 20 години изучава. Асистира на признатия тибетски учител Тараб Тулку Римпоче, разглеждащ тибетския будизъм и хиндуистките текстове като универсално знание, приложимо и в наши дни. Този му подход е признат и от Негово Светейшество Далай Лама, който оценява високо интерпретацията на *tendrel* – взаимносвързаната природа на всичко, което съществува. Преди да напусне физическото си тяло през 2004 г., Тараб Римпоче поверява разпространението на *Unity in Duality* на Лене Хендберг. Оттогава тя не спира да разпръсква искрите от знанието на древната индо-тибетска традиция.

## Осъзнатото сънуване ни помага да бъдем себе си

**Какво представлява „Единство в противоположностите“ (Unity in Duality)?**

Методът се основава на взаимовръзката между субект (ум) и обект (проявената реалност), между тяло и ум, енергия и материя. „Единство в противоположностите“ е наука за универсалното познание, базирана на придобитото от източните традиции, но отвъд културните или религиозни влияния. Корените ѝ са в Индуистката долина, датирани поне 5000 години назад, когато това място е било събирателна точка на много култури – от арабските държави до балканските народи. Желаетелите да получат конкретни умения за боравене с тази наука, преминават през

4-годишно обучение, по време на което усвояват дисциплини като взаимовръзка между реалността и нашата същност, личностно развитие; изкуството на взаимовръзките и психотерапевтично приложение; духовно развитие.

**Йога на съня е практика от „Единство на противоположностите“. Разкажете ни повече за нея.**

Йога на съня е древна практика от Индия, която през VIII век с проникването на будизма навлиза и в Тибет. При нея сънят е средство за предвиждане на бъдещето и за намиране на най-добрите решения на конкретен проблем. Йога на съня се използва като ▶

## Самскарите и карма

След като се появят мисловните водовъртежи – вритти, за които стана дума преди един брой, те остават на повърхността за определен период, след което минават отвъд обсега на съзнателното състояние. Известно време могат да бъдат изкарвани на повърхността, но след това потъват надълбоко в областта на подсъзнанието или субективния ум (читта). Там те прогължават съществуването си като подсъзнателна дейност и се превръщат във впечатления или самскарите. Паметта не е в състояние да действа без самскарите, които се образуват в момента на дадено преживяване. Например ако за първи път вкусваме портокал,


когато го поемаме, веднага се регистрира определена опитност, която се записва в подсъзнанието и съответната самскара се формира.

**Старите самскарите могат да се извикват чрез външни стимули. Например когато се спомене крава – животното, което сме виждали и преди, ние мислено повтаряме думата „крáva“, появява се менталният ѝ образ и след това се формира мисъл. Връзката вритти – самскара е безкрайна и се прекъсва едва при освободената гуша – дживанмукта.**

Притежаващите йогийско виждане са в състояние да наблюдават какви чудеса стават във фабриката

на мисълта, как вритти се надигат в океана на ума, как се подгискат и как от това се заражда самскара. Може даже да се стигне до получаване на директен спомен от състояние в предишен живот именно посредством самскарите. Една самскара може да изкара на повърхността съпътстваща или противоположна самскара. Благородна самскара обикновено задвижва и самскара от неблагородни помисли – така се получава борбата между доброто и злото вътре в нас. В подсъзнанието са събрани спящи самскарите не само от този живот, а и от миналите, както и от животинските ни съществувания, но могат да се задействат само тези самскарите, които са подходящи за

## Йога и Бялото братство



„Учителя е пригодил йога за европейците и българите, като е омекотил и опростил някои сложни елементи.“

Венцислав Евтимов

---

През 90-те години на XX век, навлизайки съзнателно в теорията и практиката на йога, имах възможността да присъствам на съвместни изяви на различни духовни организации и движения. Редовните палатковни лагери в близост до хижа „Седемте рилски езера“, организирани от първия секретар на Българската федерация по йога г-н Веселин Лучански, дадоха шанс на десетки последователи на йога да се опознаят и сблизят, като обогатят не само своята практика, но и теоретичните знания. Тази традиция беше продължена и от приемника на г-н Лучански, г-жа Анна Павлова, която понастоящем представлява традицията на Сатянанда йога в България.

Постепенно броят на посещаващите планинските йога лагери нарасна до няколкостотин души. Имахме щастието да участваме и в братския живот на последователите на Петър Дънов. Слушахме лекции и беседи или просто разговаряхме с лекторите. Най-силно впечатление правеше г-н Христо Маджаров с дълбоките си познания и опит в живота и практиките на Бялото братство. Под неговото умело ръководство играехме свещения танц Паневритмия, оставен ни от Учителя, правехме медитации за добруването на страната. Удивен бях от силното международно присъствие на ученици от цял свят – руснаци, французи, англичани, швейцарци. Те изучаваха български език, за да

могат в оригинал да четат беседите на Учителя. Имаше семейства от Франция и Англия, които оставаха в България, за да родят деца на си в родината на Петър Дънов.

**Продължавайки заниманията си с йога, аз усилено четях беседите на Учителя. С учудване забелязвах, че много практики на Бялото братство – физически упражнения, дишане и медитации, съвпадат напълно или се доближават с тези от йога.** При разговор с моя учител г-н Венцислав Евтимов той отговори на въпросите ми за Бялото братство и йога така: „Учителя е пригледил йога за европейците и българите, като е омокотил и опростил някои сложни елементи.“ Думите на г-н Лучански по тази вълнуваща ме тема бяха: „Йога и идеите, и практиките на Бялото братство са едно и също нещо, но последователите и на двете движения още не го знаят.“

Много пъти приятели от йога средите са ме питали защо Петър Дънов е против йога? Цитирам Учителя, какво мисли той за йога:

*„Учениците на братството всяка година е добре да работят върху култивирането в себе си на една добродетел. Например първата година да възпитават в себе си ТЪРПЕНИЕ. То е за силните хора. Първото стъпало на любовта е и бъдещия идеал на човечеството. През втората година да развият в себе си СМИРЕНИЕ, ▶*

Кирил Коларов се занимава с йога от 1965 г. и през годините се учи от Венци Евтимов, Весо Лучански, Анна Павлова, Петър Алексиев. Дипломиран преподавател по йога и председател на йога клуб „Орфей“. Информация на [www.kiko-yoga.eu](http://www.kiko-yoga.eu)

С Випарита Карани много по-лесно се възстановява и зарежда тялото с енергия отколкото с всяка друга поза – препоръчителна е при хронична умора или възстановяване след боледуване

---

# Йога – възшебно хапче или начин на живот

**Б**ях на поредния прекрасен семинар по йога с лектори от пътеката на Сатянанда йога. Правя това уточнение, защото то им дава необходимата легитимност. Йога стана прекалено модерна гума – чуваме я от телевизията и радиото; всеки вестник, който на последните страници иска да каже нещо за спокойствието, пише за йога. Думи като „мантра“ и „медитация“ вече чуваме и по време на политически дискусии и дебати. Така хората, който не са се занимавали с йога, остават с убеждението, че това е поредното достъпно нещо – своеобразен

„Макдоналдс“, продукт – лесен и ефективен.

**Разбира се, йога е за всеки – млад или стар, здрав или болен, без значение от религиозна и социална принадлежност. Само че толкова лесна наука ли е, може ли без особени усилия в кратки срокове да постигнем каквото си искаме?** Подобно убеждение се затвърждава от зачестилите реклами за отваряне на чакрите за два дни (каквото и да значи това), за медитация (макар в световен мащаб единици да са хората, който достигат до медитация, а всички останали правим практики по медитация), за

прочистване на енергийни канали – все рецепти за гарантирано щастие.

Задавам си въпроса каква е тази тенденция – откровено печалбарство или чисто невежество. И на този семинар чух за пореден път, че йога не би ни предала. Но има едно малко условие – да вървим по пътя ѝ с редовност, постоянство, вяра. Без да се интересуваме от скоростта, с която напредваме. Да де, но рекламните ни обещаваат бързи резултати, а излиза, че йога не е възшебно хапче. Ще оставя всеки сам да си направи изводите. Но въсъщност това сме ние – продукт на гнеш-

*Димитринка Богоева се занимава със Сатянанда йога вече 12 години. От 2009 г. преподава в „Гаятри“ студио, София, през 2010 г. открива студио в Самоков – „Даршан“, а тази година отваря Врати и йога студио „Даршан“ в София. Всеки ден благодари, че е открила йога в своя живот.*



## ТАМАРИНД

Тамариндът се получава от семената и вътрешната месеста част в шушулките на тропическото дърво *Tamarindus Indica*. Това е подправка с кисел вкус, която се използва за овкусяване на супи, зеленчукови ястия, пълнени тестени изделия и сосове. Тамариндът има антибактериално действие. Той се прилага при:

- висока температура;
- кашлица;
- астма;
- артрит;
- смущения на отделителната система и запек;
- високи нива на „лошия“ холестерол в кръвта.



## ШАФРАН

Шафранът представлява тъмночервено-кафяви-те сушени близалца на *Crocus Sativus* – жълт

минзухар, който вирее в Кашмир (Индия), Китай и Средиземноморието (главно в Испания и Португалия). Шафранът е известен като царя на подправките, защото придава на ястията изтънчен аромат и нежно оранжево-жълто оцветяване.

Всеки минзухар от този вид има само по 3 близалца, а за 1 кг от тази подправка са необходими около 560 000 ръчно обработени цветчета. Ароматът на истинския шафран е незаменим, въпреки че за негов заместител се продава *Carthamus Tintorius*, който далеч не притежава неговите качества. Шафранът се използва за приготвяне на ориз, сладкиши и напитки. Аюрведа го използва за укрепване на сърдечно-съдовата, дихателната и нервната системи, стомашно-чревния тракт, при конюнктивит, мигрена и за чиста и гладка кожа.

При сърцебиене и болка в гърдния кош се препоръчва домашно краве прясно мляко, разрежено с вода 1:1 и сварено с 2 щипки шафран и 1/2 ч.л.

арджуна – аюрведическа билка, която се продава в магазините за хранителни добавки и алтернативна медицина. Напитката се пие 2-3 пъти дневно.

За успокояване на астма и кашлица се смесват щипка шафран, 1/2 ч.л. пчелен мед и 1/2 ч.л. трикаму – смес от равни части черен пипер, дълъг пипер и гжинджифил. Приема се 2-3 пъти на ден



## ЧЕЛЕБИТКА, НИГЕЛА

Нигелата, позната като калинжи или калонджи, у нас е наричана момини мигли. Тя се отглежда и за украса, защото е особено привлекателна на външен вид. *Nigella Damascene* се използва за приготвяне на тестени ▶

# Випассана – кажи „здравей“ на себе си



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

**Чети каквото обичаш!**

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

