

Йога за Всички

Йога у дома

практика за
стимулиране
елемента
въздух

БРОЙ 49 | СЕПТЕМВРИ 2015 | ЦЕНА 3 ЛВ

приказка
за седемте
чакри

манипура
в зоната
на здрача

ТИБЕТ
земя сред
облаците

лечение
с асани и
пранаяма

клишета за
здравословния
живот

МУДРИТЕ
тайната
на жеста

аяурведа
за здраво
сърце

интервю
със Свами
Омкарананда



съдържание

брой 49, септември, година V



- 2// от редактора
Спящата красавица
- 4// събитията през септември
- 6// какво е йога за теб
- 8// вдъхновение
Ролята на учителя по йога
- 10// аюрведа у нас
Аюрведа Клиник Лъки Банско лекува с билкови масла и индивидуален подход
- 12// начин на живот
Популярни клишета за здравословния живот
- 16// йога и психология
Манипура в зоната на здрача, депресия в делника
- 20// интервю със Свами Омкарананда
Живейте така все едно днес е последният ви ден
- 26// на фокус
Спящата красавица или Приказка за чакрите
- 36// основи на йога
Мудрите

- 42// йога у дома
Практика за стимулиране на елемента въздух – енергия в движение
- 48// йога терапия
Лечение чрез асани и пранаяма
- 54// аюрведа за всички
Аюрведична грижа за сърцето
- 60// себепознание
Отлагането във времето: вреден навик или сериозен проблем
- 64// пътешествия
Тибет – загадка, загърната в планински облаци и легенди
- 74// споделено
Красотата на 30-годишната жена
- 78// гледна точка
Истински щастливите хора знаят кой се крие под златната маска
- 82// справочник
Къде да практикуваме йога в София и страната





Първите промени в начина ми на живот настъпиха през 2000 г., когато направих седемдневно гладуване по системата на Лидия Ковачева. Вдъхнови ме близка приятелка, преминала през две серии на лечебен глад. Виждайки резултатите при нея, аз се доверих на написаното в тънното книжле, по което започнах да правя корекции в храненето и навиците си като цяло. През август тази година се навършиха 15 години от този важен за мен момент в живота ми. За изминалото време пробвах различни подходи и системи, като целта ми бе да намеря разковничето как се живее в хармония със себе си. Знам, че имам още за учене и прилагане, но постигнатото ми дава непоколебима вяра, че си заслужава. Именно тя е и моят щит срещу нападите на близки и не толкова близки хора, които виждат в мен поредната „луда“, поддала се на здравословната

мания. През тези години се заслушах на различни аргументи, с които околните се опитваха и продължават да правят опити да ми внушат, а и сами себе си да утешат, че усилията ми са напрасни. Реших да споделя с вас най-често срещаните клишета, витаещи около здравословния начин на живот.

ЗДРАВΟΣЛОВНИЯТ НАЧИН НА ЖИВОТ Е МАРКЕТИНГОВА ИЗМИСЛИЦА

От това, което помня за живота, който водеше моята прабаба, мога само да твърдя, че тя следваше всички съвети, с които днес изобилстват здравните рубрики. Остава загадка за мен къде попиляхме знанието за това как се живее и защо само за половин век изменихме навиците си до неузнаваемост, та се налага пак да откриваме кое е добро и кое не. Безспорно покрай това течение се навъдиха много самозвани търговци, лечители и производи-

тели, които спекулират с желанието на милиони хора да водят живот, съгласно законите на природата. С малко повече внимание обаче лесно бихме ги различили.

НЕ СЪМ ТОЛКОВА БОГАТ, ЧЕ ДА СЕ ХРАНЯ И ЖИВЕЯ ЗДРАВΟΣЛОВНО

Когато някой ми излезе с този аргумент, веднага ме кара да му сметна, че на цената на кило нагеница и буркан лютеница или пък за вечеря в някоя верига за бързо хранене би могъл да си купи продукти, с които да приготви храна за четирима така, че да ядат цял ден, та дори и да остане. Това предполага въображение и малко шетня в кухнята, но пък резултатът е питателна храна – домашна и с пълен контрол над използваните продукти. В случая мързелът да се извърши подобно усилие се маскира с липсата на пари. По сходна схема на мислене се приема, че козметиката с естест-



Депресия е не само онова клинично състояние, когато Манипура чакра е до такава степен изтощена, че всякаква външна активност вече е невъзможна. Съществува и много по-делнично и широко разпространено състояние на полудепресия: все още животът си върви с неговите обичайни действия и активности, но всичко се случва някак си автоматично – без да присъстваме в него, без желание, без радост, без вдъхновение. Преодоляването на деня в такъв случай изисква видими усилия и става все по-мъчително; очакването на следващото утро започва да поражда страх, който постепенно нараства и достига границите на ужаса. Не защото в разписанието на делника има нещо специфично, а точно защото няма наистина нищо особено. Но въпреки това да се премине през всеки следващ ден изглежда толкова трудно. Всичко е сякаш съвсем нормално, такава, каквото се предполага да е – и все пак часовете, дните, седмиците стават мъчителни. Тогава и дългоочакваният отпуск не помага, а само прибавя към умората, изтощението и дори към отчаянието.

ПЪРВИТЕ БЕЛЕЗИ НА УМОРЕНОТО РАВНОДУШИЕ

Липсата на сили за справяне с всекидневното е сигурен признак за изчерпване на енергийните запаси на Манипура, психичният център, който

отговаря за действията, за активността, насочена към външния свят. Нашите психични центрове са в непрекъснат процес на приемане и отдаване на енергия, който се случва без участие на съзнанието ни. Обменът на психична енергия е автоматизиран подобно на дишането и кръвообращението, но тъй като не се случва във физическото тяло, много по-непосредствено се повлиява от мисленето ни. Може да се каже, че докато програмите за поддържане на енергийното равновесие в телесните системи са инстинктивни и по-устойчиви, балансът в психичните центрове се базира на инструкции, които сме написали сами с личната си история и особено след третото си десетилетие изпълняваме по навик.

Състоянието на полудепресия показва, че трета чакра изразходва повече енергия, отколкото получава. Този модел сме създали сами чрез действия, мисли и гуми, като в общото разписание на живота си не сме разпределили правилно личните потоци. Това не е станало нарочно, нито пък съзнателно – и въпреки това е плод на направените от нас избори. Когато балансът е нарушен за по-продължителен период от време, Манипура постепенно угасва и настъпва онова, което наричаме пълно енергийно изтощение, тамас или клинична депресия.



ФЕЯТА НА ЧИСТОТАТА

Четвъртата орисница пожелава на Спящата красавица да танцува с лекотата на перушинка. Нейният образ е пресъздаден в творбата на Чайковски от Феята на чистотата и невинността. Именно сърдечната чакра съдържа в себе си идеята за течещ поток и се свързва с естествения усет за равновесие, качеството да се разширяваш, което дава елемента въздух, както и с безусловната любов, тази на най-чистото сърце. Това е символката на танца – безкраен поток от движение навътре и навън, като божествения гръх, който ни изпълва със съвършено равновесие и ритъм, ритъма на сърцето, което носим. Идеята за чистота напълно кореспондира с хармонично въртящата се Анахата чакра – да се превърнем отново в чистите, невинни същества, които сме били при раждането си – даващи безусловна любов, изпитващи най-спонтанната радост от живота. Да се върнем към времето преди съществуването си в

материалния свят, когато сме били чиста и съвършена Любов.

ФЕЯТА НА РАДОСТТА

Петата орисница пожелава на малката принцеса да пее като славей. В балетната версия се нарича Феята на радостта. Тук връзката е негвусмислена. Петата е гърлената чакра и отговаря за комуникацията, не само с външния свят, но и с вътрешната ни реалност. Както от това дали гърлото на бутилката е запушено, или не, зависи дали течността, която се съдържа в нея ще може свободно да се излива, или ще бъде затлачена вътре, така е и с Вишудхи чакра – ако тя е в балансирано състояние, тогава енергията между долните и горните чакри протича безпрепятствено и ние сме свързани както със Земята, така и с Небето, с божествения свят.

Наречена е орисница на радостта, тъй като ние се чувстваме истински щастливи и намираме хармония между вътрешните си състояния и външния свят, когато можем да изразим собствената си истина и да бъдем чути и разбрани

мудрите



Марияна Стракова преминава през обучения в България, Индия, Германия, Бали и гр. Води класове по хатха йога, виняса флоу, ин йога, йога за деца; медитации, семинари и тренинзи в Център „Промяна“, Пловдив
www.change-life.eu

Веждневието си, волно или неволно, постоянно правим жестове, без да осъзнаваме, че това са сигнали на тялото ни, чрез които изразяваме себе си и своите емоции – радост, тъга, гняв, спокойствие и др. *Мугра* в превод от санскрит означава „печат“, „духовен жест“ или „отношение“ и се смята за своеобразен таен език и съвършен израз на целия живот, на Вселената в индийското изкуство. Освен определени положения на ръцете, като мугра се обозначават и движения на очите, пози на тялото и техники

на дишане. Мудрите са естетичен жест в индийските танци, а също така се прилагат и за контролиране на енергийния поток в тялото по време на медитация или пранаяма.

Все повече съвременни изследвания доказват, че във всяка клетка се съдържа кодът на цялото ни тяло, включително и чертите от характера ни. Източните мъдrecи и лечители разбират дисхармонията (болестта) в човешкото тяло като нарушено равновесие в съзнанието, а съзнанието е енергия, която се проявява в пет

основни принципа или елемента – огън, въздух, небе (ефир), земя, вода. Връзка на елементите с човешките качества откриват и древните китайци.

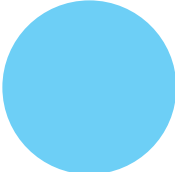
Чрез редовно и осъзнато практикуване на мугри, подкрепено с утвърждения и дихателни техники, можем да упражним мощно въздействие върху всяка част от тялото

Практика за стимулиране на елемента въздух – енергия в движение

фото: Владислав Симеонов | изпълнение: Нина Сотирова

Елементът въздух, *ваю таттва*, се свързва с движението. Това е природата на вятъра. Има връзка с *прана*, жизнената енергия, и се асоцира със синия цвят. Свързва се с Анахата, сърдечната чакра. Когато човек е в състояние да го възприеме осъзнато, придобива усещане за фините енергийни движения в тялото. Ваю таттва въздейства силно на мисловните процеси, като ни дава връхновение.

Когато изпитваме позитивната страна на въздуха, ние сме балансирани, спокойни, отгадени, състрагателни, контролираме сетивата си и притежаваме способността да лекуваме. Имаме имунитет към всичко, което се случва вътре и около нас. Негативните изражения на ваю таттва са: липса на емпатия, на баланс и хармония, което на свой ред поражда страхове във връзката с другите хора и чувство на тъга, както и обсебване, ревност, завист,



самота, депресия, критичност, изискване, нетолерантност.

В балансираното саттвичното изражение на този елемент, ние сме спокойни, уравновесени, не сме зависими от друг човек. Това означава да сме позитивни, приемащи, да виждаме доброто във всичко, способни сме да довършваме нещата докрай. Чувстваме се комфортно със себе си и действваме естествено, а не под влияние на егото. Контролираме реакциите си, когато общуваме с други хора и избягваме да критикуваме.

Когато успеем да овладеем саттвичния аспект на ваю таттва, създаваме позитивна вибрация около себе си и привличаме околните със своята харизма. Разбира се, това не се постига от днес за утре, но практикуването на определени асани помага в начинанието. Ето и комплекс с част от тях.

Сърцето е съкровищницата на емоциите

Сърцето е много повече от мускул. То е свързано със сърдечната чакра, Анахата, и представлява сложна система, функционираща на различни нива. Грубото физическо ниво осигурява работата на сърцето като мускул. То е свързано с кръвообращението, кръвоносната система и белите дробове. На фино физическо ниво сърцето е убежище за ума, интелигентността, чувствата, желанията и фалшивото его, което ни кара да се отъждествяваме с материята. На духовно ниво индивидуалната душа, *атма*, от която произлиза съзнанието и свръхдушата, *параматма*, също се намира в сърцето. Когато тялото

изпадне в дълбок сън без сънища, *сущупти*, атма може да общува с параматма в сърцето и така да се зарежда с жизнена енергия, *прана*.

Анахата чакра поддържа емоциите любов, доверие, вяра, дълбока връзка и състрадание към другите хора, животни и природата като цяло. Най-висшата ѝ функция е изразяването на безусловна любов. Затова и естественото състояние на сърцето е да изпитва щастие, любов и загриженост към Бога и всичко живо. Така то поддържа баланса на доброто в ежедневието и прави възможно разграничаването и

загриженост, както и тези, които не изпитват състрадание и любов към другите живи същества, попадат в рисковата група. Аюрведа смята, че сърдечно-съдовите заболявания се дължат на комплексно състояние, което отразява най-дълбоко таящите се проблеми на личността. Сърцето е много чувствителен орган, силно влияещ се от нашите преживявания, желания, мечти,

страдания и копнежи. Консумацията на месо, агресивното поведение, отчуждеността в обществото, усещането за липса на справедливост, егоизмът, егоцентризмът и кариеризмът са фактори, които предразполагат към увреждане дейността на сърцето.

ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ СПОРЕД АЮРВЕДА

Аюрведа предлага много методи за превенция

и лечение на сърдечно-съдовите заболявания. На първо място за всички типове се препоръчва цялостна промяна в начина на живот. Тя включва повече престой сред природата, ранно лягане и ставане от сън, йога, медитация и релаксация, които да възвърнат вътрешното спокойствие на ума и сърцето. Особено се насърчава да се развиват чувства на любов, за-



© ROVING SNAILS.COM

ЖЕНА, ОБИКАЛЯ ОКОЛО МОЛИТВЕНО КОЛЕЛО.

По пътищата на Тибет всеки е зает в обикаляне на своя собствен кръг. Унесени в странното спокойствие на ритуала на движението, някои неуморно сноват около ступи, манастири и дори цели градове, други, прострени на всяка крачка с тяло, прилепено към земята, бавно пълят към Лхаса, а трети просто отиват от дома си до работа и после обратно. Като молитвено колело или пръстен на броеница всеки малък

кръг се завърта в по-голям. Накрая, величествени и страховити, с крила, разперени към слънцето, ято лешояди пирува на небесното погребение. Смъртта за едни обещава живот за други. Тибетците вярват, че тази странна целувка е като снега, покрил почвата, който просто дава тласък на нова обиколка.

Междувременно, вече далеч от планиското царство, ние често се чудим дали изобщо сме

били там или пък само сме се разходили из слепия западен блян по иззубената магия.

Някъде високо между заснежните каменни върхове вятърът играе с цветни флагове, които търпеливо чакат да се върнем, за да отговорят на въпросите ни