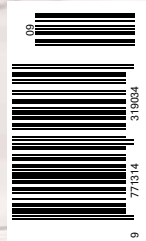


Йога за Всички

БРОЙ 59 | СЕПТЕМВРИ 2016 | ЦЕНА 3 ЛВ

Йога практика

балансиране
на женската
енергия



Съдържание

брой 59, септември 2016, година VI

2// ОТ РЕДАКТОРА

Най-важният сертификат

4// СЪБИТИЯТА ПРЕЗ СЕПТЕМВРИ

6// КАКВО Е ЙОГА ЗА ТЕБ

8// ПЛАНЕТИТЕ ТОЗИ МЕСЕЦ

10// ЙОГА У НАС

Лято с йога в Китен

12// МОЯТА ИСТОРИЯ

Искам да живея!

16// ИНТЕРВЮ С АТИНА САНТОРИНИУ

Бъдете винаги с лице, обърнато към светлината

32// ЙОГА В ЕЖЕДНЕВИЕТО

Медитацията – витамин за душата

34// ЙОГА У ДОМА

Балансиране на женската енергия

40// АСАНА НА МЕСЕЦА

Ардха матсиендрасана

44// ШКОЛИ НА ЙОГА

Янтра йога – тибетска йога на движението

50// АЮРВЕДА ЗА ВСИЧКИ

Развитие и особености на науката аюрведа

56// ПЪТЕШЕСТВИЯ

Щрихи от магията на Перу

64// СЕБЕПОЗНАНИЕ

На страха очите са големи

70// ПРЕПОДАВАТЕЛЯТ СПОДЕЛЯ

Регресията – пътешествие във времето към собствената същност

87// СПРАВОЧНИК

на фокус

Техники за освобождаване на напрежението

стр. 22



АЛТЕРНАТИВА

75// Рефлексология при болки в ставите

80// Раждането започва

84// Етерични масла за сияйна кожа

В енергийната вселена изразява себе си чрез движение на жизнената енергия, което на материално ниво се осъществява чрез решението и действието. Свободното протичане на праничния поток или неговото възпрепятстване във физическото ни тяло на първо място е представено от потока информация, който тече двупосочно по нервните пътища. Сетивата изпращат сигнали от външния свят и от тялото към мозъка, където те се обработват и се връщат обратно към всяка клетка – вече под формата на решения за действие.

АВТОМАТИЗИРАНИ ДЕЙСТВИЯ БЕЗ УЧАСТИЕ НА СЪЗНАНИЕТО

В процеса на еволюцията ни като човешки същества ние сме се приспособили, и продължаваме да се приспособяваме, към изискванията на външната среда, така че описаният сложен процес протича в по-голямата си част напълно автоматизирано. Това означава, че значителна част от нещата, които правим, се случват по навик: веднъж научен на нещо, организъмът може да го изпълнява отново и отново без участие на съзнанието. Всяко наше наглед просто действие – например да си налеем чаша вода и да я изпием или да разгърнем книгата на следващата страница, е последователност от постъпване и обработване на информация и вземане на решение – десетки или стотици на брой,

които само завършени успешно и в правилната последователност, могат да доведат до желания резултат.

НАВИКЪТ ДАВА СИГУРНОСТ

Да знаеш кога страницата свършва, кога е моментът да разлистиш другата, къде и как да поставиш пръстите си, как да разгърнеш само една, а не две или три страници – при това общата координация да се запази така, че да не изпуснеш книгата или да не се затвори цялата и да изгубиш страницата, как тя да остане пред очите ти и да придвижиш погледа си точно до началото на текста – будните делници са изтъкани от такива сложни и неосъзнати последователности от действия, без които не бихме могли да живеем.

Именно навикът, заученото действие, определя скоростта и дава сигурността, нужни, за да се справяме в бързо изменящата се околна среда

На езика на нервната система това приучаване се изразява в установяване на постоянни пътища от нервни клетки, по които сигналите протичат в определена посока. Колкото повече тези нервни вериги влизат в употреба, т.е. колкото по-често извършваме определено действие, толкова по-



Латинската гума *meditatio* в превод от латински означава съзерцание. С медитацията можем да останем насаме със себе си и да укротим неспокойния ум

огромния обем информация, поета през изминалия ден. От стабилната психика и свежия ум зависи както нашето здраве, така и начинът, по който възприемаме света. Това прави медитацията безценен дар за човечеството. Древната практика ни позволява да останем насаме със себе си, да „окъпем“ съзнанието си, да укротим мисловния поток.

15 МИНУТИ САМО ЗА СЕБЕ СИ

Затвори очи и си погари твоята глътка свеж

въздух, твоята порция витамини. Просто притихни и наблюдавай естествения поток на дъха. Но без да се изкушаваш да го променяш. Когато дъхът навлиза в теб, движи се заедно с него. Когато тръгва наобратно, пусни го да си отиде и проследи посоката му. След като издишаш, ще установиш, че идва един кратък миг, в който дъхът спира. След вдишването ще откриеш същото тайнство. Вдишване – пауза, издишване – пауза. Без контрол. Просто бъди!

Медитацията е като комплекс мултивитамини за душата – тя подсилва имунитета на ума и повишава защитните механизми на тялото. Спри за малко и общувай с дъха си! Наблюдавай тайнството му и мистерията на живота

Шашанкасана

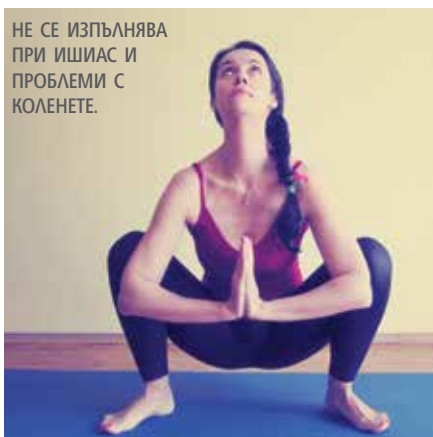


НЕ СЕ ПРЕПОРЪЧВА ПРИ ВИСОКО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ И СВЕТОВЪРТЕЖ. ДА СЕ ИЗПЪЛНЯВА С ВНИМАНИЕ ПРИ ДИСКОВА ХЕРНИЯ.

2. Застанете на колене със събрани крака и седнете върху стъпалата, разтваряйки пети навън. Отпуснете торса върху бедрата, челото – на пода, а ръцете – пред главата. Задръжте в позата 1-2 мин, като дишате нормално. С вдишване протегнете ръце напред и изправяйки торса, ги изпънете към тавана така, че да са в една линия с главата. С издишване отпуснете длани върху бедрата. Вдишвайки, протегнете ръце нагоре, а издишвайки, отпуснете ръцете, торса и главата на пода. Това е един рунд, изпълнете го 10.



НЕ СЕ ИЗПЪЛНЯВА ПРИ ИШИАС И ПРОБЛЕМИ С КОЛЕНЕТЕ.



Намаскарасана



3. Клекнете с разтворени крака, стъпалата са плътно на пода. Вдишайте дълбоко, съберете длани, допрете ги до гръдната кост, а главата изтеглете нагоре. Избутаите с лакти коленете така, че тазовата област да се отвори. С издишване изпънете ръце напред, съберете коленете и притиснете лактите, като главата отпуснете между раменете. Това е един рунд, изпълнете до 10.

ВРЪЗКА МЕЖДУ ОБЩОТО И ЧАСТНОТО

Индивидът, пуруша, и Вселената, лока, са в непрестанна интеракция и извличат или обменят помежду си петте елемента, *махабхута*, в стремежа да запазят тяхното равновесие, *хомеостаза*. Този постоянен обмен се регулира от закона за подобното и различното, *саманя и вишеша*. Според него подобното действа върху подобно и го засилва, докато различното, хетерогенното във Вселената,

действа редуциращо и в индивидуален план. Взаимодействието между Космос и човек се случва по естествен начин, подобно на вдишването и издишването, консумирането на вода и храна. Докато тази връзка е балансирана и цялостна, индивидът се радва на крепко здраве, което се изразява в добро състояние на ум, възприятия и дух. Наруши ли се хармонията, пониква семето на болеста.

изготвили средства, с които да подпомогаме този процес. Аюрведа се стреми да излекува смущенията и фрагментацията във взаимовръзката тяло-ум и да възстанови целостта им.

■ Широко спектър от терапевтични практики

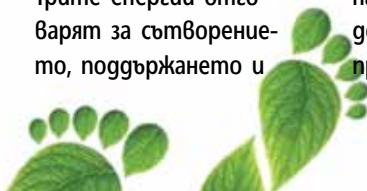
За да балансира гошите, аюрведа си служи с множество терапии, практики, упражнения. За балансиране на ума се използват средства като медитация,

мантри и дихателни практики. Масажът, подмладяващите процедури, визуализацията, дишането гават на индивида по-добър достъп до неговата интуиция и сетивност.

■ Съобразяване с телесната конституция

Аюрведа счита, че петте елемента, *панчамахабхута*, се проявяват в тялото чрез трите доши (вата, питта, капха). Трите енергии отговарят за сътворението, поддържането и

унищожаването на телесните тъкани, за процесите на асимилация и елиминация. Всеки човек се ражда с уникална комбинация от трите доши, която определя и неговата телесна конституция, *пракрити*. Познаването на индивидуалната конституция на конкретния пациент е ключов елемент при изготвяне на хранителна и физическа програма, при определяне на подходящи билки и добавки, пречистващи процедури и други.



ПОСЛАНИЕ КЪМ МАМА КОЧА

Ние също подредихме три листа
кока като ветрило и се свързахме
със свещената земя, изричайки думите:

Свързвам се със себе си,
с приятеля до мен и с всичко тук сега.
И моля те, Земя прекрасна,
във своя дом ме приеми
и мен със тебе ти свържи,
от неприятности ме защити.
Благослови ме и по пътя ме води,
а аз внимателно напред ще крача
с отворени очи, сърце, душа.
Посланията твои ще приемам,
с дълбок поклон ще ти благодаря.
Заставам „гол“ пред тебе аз сега,
защото знам, че всичко имаш ти за мен.
С доверие пристъпвам в твой дом,
защото знам, че любовта към мен е там,
вкусът на изобилието,
за съществуването знанието,
безценността на моето присъствие –
сега и тук и в дебрите на Вечността!

Накрая духнахме към листата, като отправихме
благодарност към Майката Земя и молба
да премахне и извади от нас онова, което
не ни принадлежи, да ни пази
и защитава.



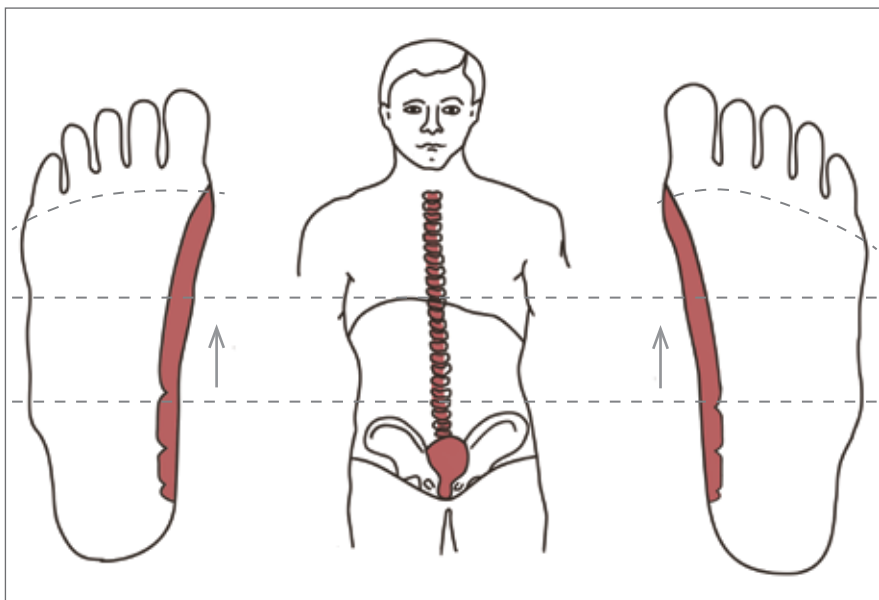
На страха очите са големи



Анастасия Манлихер е докторант по психология на здравето. Преподава йога, техники за освобождение от стреса, оздравителна гимнастика facebook.com/Anastasia.Blissful

Спомнете си за конкретни тревоги, свързани с хора или обстоятелства от миналото, и сами ще признаете, че често пъти страховете ви са били по-големи, отколкото реално „страшна“ е била конкретната ситуация. Въображението ни обича да хиперболизира случващото се или предполагаемото и с това засилва тревогите и негативните

усещания. Но точно то е единият ключ към укротяването на страховете и тяхното трансформиране в гравивна енергия. Другият ключ е противоположната емоция на страха – любовта, но онази – безграничната, безусловната, която любящата майка изпитва към своето дете и която всеки от нас би могъл да прояви. Тя е чист екстракт от божествената енергия,



ФИГ. 1 ПРИ БОЛКИ ПО ГРЪБНАЧНИЯ СТЬЛБ СЕ РАБОТИ С ВЪТРЕШНАТА СТРАНА НА ХОДИЛАТА

Гръбначният стълб се картографира на вътрешната страна на всяко ходило (ФИГ. 1). Сеансът започва с общо стимулиране на двете ходила. Най-лесният начин е да ползвате масажен ролер, който подготвя стъпалата и тонизира целия организъм. Следва същинската част, която включва работа със споменатата зона. Положете лявото стъпало на дясното бедро и го захванете здраво с лявата ръка. Започнете бавно да придвижвате палеца от петата към пръстите така, че да не пропуснете нито една част. Спирайте всеки път,

щом попагнете на по-чувствителна точка, и работете с нея, като прилагате техниката натиск-отпускане за около минута. Сменете позицията на краката и обработете по сходен начин и дясното ходило. При силни болки по гръбнака намотайте гумени ластичета на палците на краката и ги оставете 10 мин.

ЗОНОВА ТЕРАПИЯ ПРИ БОЛКИ В РАМЕННИТЕ СТАВИ

Раменната става е с най-широкия спектър от движения в човешкото тяло. Това има определени предимства, но увеличава и вероятността

Кожата е огледало на цялостното здравословно състояние на организма. Затова, ако искаме тя да е красива, трябва да насочим погледа си навътре. Необходимо е да обърнем внимание на цялостния си начин на живот – храна, хигиената, физическа активност, сън и почивка, емоционални състояния, ниво на осъзнатост и темпо на живот като цяло. Когато се грижим за физическото и менталното си здраве и поддържаме организма си в баланс, кожата ще излъчва по естествен начин това здраве и сияние.

ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА ВЪРХУ КОЖАТА

- Прегназват я от инфекции и възпаления.
- Проникват в дълбочина и предотвратяват загубата на колаген.
- Стимулират възпроизвеждането на нови клетки.
- Лекуват акне и екзема.
- Изравняват тена на лицето и предотвратяват появата на пигментни петна.
- Подобрят еластичността.
- Действат изглаждащо и подмладяващо.
- Регулират отделянето на себум и намаляват разширените пори.
 - Балансират рН.
 - Заздравяват, тонизират и стягат отпусната кожа.

Изключение правят цитрусовите масла, които са силно чувствителни към светлината и не се препоръчват за нанасяне върху кожата на лицето.

НАЙ-ЕФЕКТИВНИТЕ ЕТЕРИЧНИ МАСЛА ЗА КРАСИВА И ЗДРАВА КОЖА

Това е терапевтичният клас етерични масла от:

ТАМЯН – заличава белези, бръчки и стрии;

СМИРНА – при екзема;

БЕЗСМЪРТНИЧЕ – при белези, бръчки и стрии (особено в комбинация със смирна);

ЗДРАВЕЦ – притежава изразени хигратиращи свойства и е подходящ при мазна кожа;

САНДАЛОВО ДЪРВО – подходящо за суха кожа, както и при пъпки и кожни възпаления;

КЕДРОВО ДЪРВО – при псориазис, екзема и акне;

ЖАСМИН – заличава фини линии и бръчки, успокоява възпалената и суха кожа;

ЧАЕНО ДЪРВО – притежава широк спектър на действие при различни кожни инфекции;

РОЗА – при бръчки и разширени капилари по лицето.

НАЧИН НА ПРИЛОЖЕНИЕ

Изброените етерични масла могат да се прилагат поотделно или комбинирани в смеси. Когато се използват

