

Йога за Всички

справочник

Къде да практикуваме
йога в София и страната

БРОЙ 8 | АВГУСТ 2012 | ЦЕНА 1,50 ЛВ

Интервю

Лакшми Нараян
Джоши

На фокус

Дханурасана (Лък)

Аюрведа

Храната през
жаркото лято

Себепознание

Щастието
е в баланса

Тема на броя

Шудхи Крия –
очистителни практики
в йога

Йога практика

Почувствай силата в теб
и отвори сърцето си



Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



Съдържание брой 8/2012

За мнозина чистотата се свежда до блестяща коса, бели зъби и здрава кожа. Това, което убягва от вниманието е поддръжката на вътрешна чистота. Тя предполага да сме осъзнати за храната, която поемаме, и мислите, които допускаме да се формират в съзнанието ни. Като хора, следващи пътя на йога е необходимо да изпълняваме според индивидуалното си развитие и очистителни процедури – важна част от всяка йога практика.

Д. Младенова



адрес на редакцията

гр. София 1000
ул. Хан Аспарух 41, ап.1

редакционна поща
spisanie.yoga@gmail.com

официален сайт
www.spisanieyoga.com

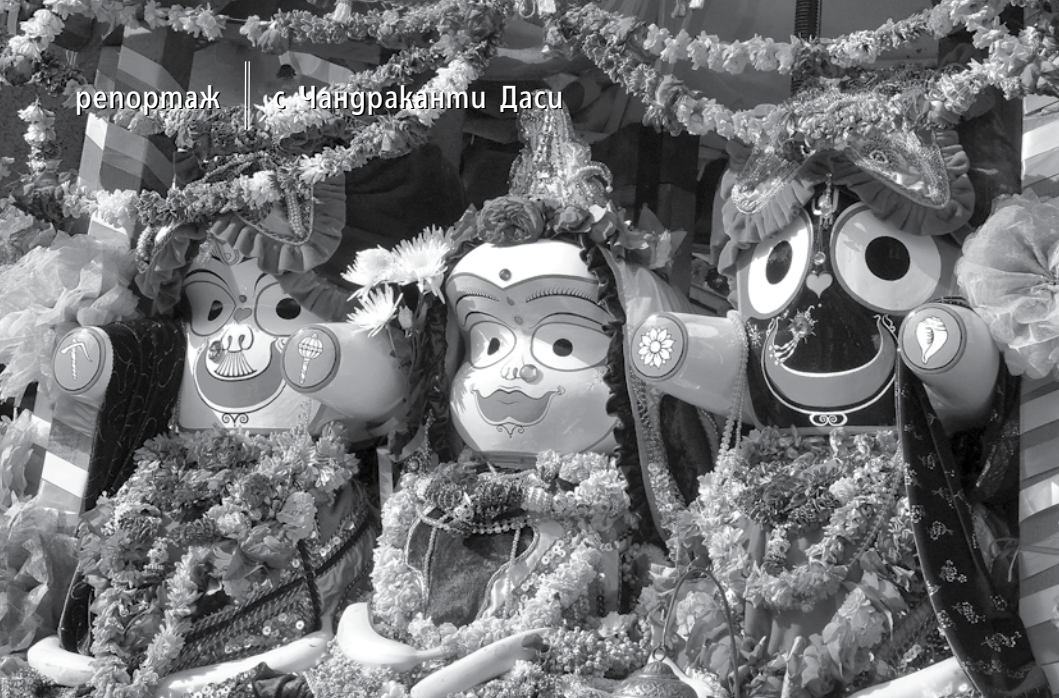
онлайн издание
www.biblio.bg

рекламен отдел
0888 230 772

**абонамент и
разпространение**
02 980 6047

събития	2
репортаж	4
<i>XVII ежегоден Ратха Ятра фестивал с участието на Ваясаки Дас</i>	
притчите на изтока	6
<i>Джатака за неблагодарността</i>	
основи на йога	8
<i>Връзката гуру–ученик</i>	
свара йога	12
<i>Свари и мозъчни вълни</i>	
йога практика	16
<i>Почувствай силата в теб и отвори сърцето си</i>	
интервю с Лакшми Нараян Джоши	22
<i>Йога е пътят към здравето тяло</i>	
тема на броя	26
<i>Очистителни практики в йога</i>	
споделено	32
<i>Позьор в позата или отдаден в асаната</i>	
на фокус	34
<i>Дханурасана (Лък)</i>	
аюрведа за всички	36
<i>Храната през жаркото лято</i>	
себепознание	40
<i>Щастието е в баланса</i>	
йога и здраве	42
<i>Как да регулираме кръвното налягане</i>	
пътешествия	44
<i>Чудеса в скалите и каменна любов</i>	
словото на учителите	50
<i>Малка книжка с мъдрости</i>	
справочник	52
<i>Къде да практикуваме йога</i>	
на гости на	56
<i>Йога къща “Свами Дев Мурти”</i>	

главен редактор Десислава Младенова
автори в броя Александра Вукашинович, Анета Атанасова, Анна Павлова,
Вера Захариева, Елица Йоргова, Любомир Розенщайн, Стефания Димитрова,
Теодора Рачева, Чандраканни Даси, Юлиан Ангелов, ЯнаХа
коректор Росинка Иванова
фотография на корицата 123rf.com
гизайн и предпечат gataurban.com
издава София нюз ЕООД



XVII ежегоден Ратха Ятра фестивал с участието на Ваясаки Дас

Фестивалът Ратха Ятра е церемония, посветена на Бог Джаяганат – Господарят на Вселената. Той се провежда от най-гълбока древност, а в София – за седемнадесета поредна година. В свещените писания е описан като празник с важно културно значение, тъй като ни помага да си припомним своята истинска духовна същност и да възстановим взаимоотношенията си на любов и преданост с Върховния Бог. Образът на Бога не може да бъде видян с ма-

териални сетива, затова Той се явява във форма за обожание – скулптурно изображение, което не се различава от Него. В колесница, представляваща храм на колела, Бог Джаяганат шества по улиците на столицата. Процесията премина под звуците на възпяване на светите имена на Бога в съпровод на автентични музикални инструменти. Церемонията е с неизмерим благотворен ефект за участниците в нея, случайните минавачи и обществото като цяло.

Връзката гуру–ученик

Санскритската дума “гуру” означава отстраняване на мрака и невежеството. В това има негативен отенък, тъй като ни се казва, че гуру не дава нищо, а само отстранява нещо. Той премахва менталните блокажи и пречки, които спират проникването на светлината, на истината. Ролята на гуру е да отстрани невежеството, предварителните ни идеи и ментални ограничения, които пречат на вече съществуващата в нас светлина да се прояви. Колкото по-бързо тези насъбрани боклуци се премахнат, толкова по-голяма ще е нашата осъзнатост по отношение както на самите нас, така и общо за същест-

вуването. Методите, които даден гуру използва, варират и могат да бъдат:

- персонални инструкции, служещи като вдъхновение за последователите;
 - порицаване на учениците за дейности, които не са в съответствие с истинската им природа;
 - насърчаване за извършване на неща, помагачи на тяхната дхарма.
- Но каквито и да са методите, целта е една – по-висша осъзнатост.

В персоналната връзка между гуру и ученик чрез добродетелността на по-висшата си осъзнатост, гуру може ясно да види менталните блокажи на ученика, неща, които той сам не е в състояние да раз-

бере. Гуру му помага да отстрани тези блокажи чрез средства, които са оправдани и справедливи; дава сили на ученика за неговия духовен прогрес и божествена любов, която го кара да се чувства възнаграден и щастлив.

Влиянието на гуру върху цялостния живот на ученика е много реално, но не винаги се вижда. Процесите обикновено стават на много фино ниво и връзката ученик-гуру на физически план няма нищо общо с това. Ученикът може много рядко или никак да не вижда своя гуру. Но той се отдава напълно на целта си за изпълнение на инструкциите, които гуру му е дал. Независимо от това каква религия

Свари и мозъчни вълни



Бета вълни 12–38 Hz
Състояние на физическа и ментална активност



Алфа вълни 8–12 Hz
Състояние на релаксация, подходящо за медитация



Тета вълни 3–8 Hz
Състояние на сънливост, сън и сънуване



Делта вълни под 3 Hz
Състояние на дълбок сън без сънища

Развитието на техниката направи възможно да бъде измерена електрическата активност на мозъка. С помощта на електроенцефалографията (ЕЕГ) е установено, че човешкият мозък излъчва вълни с различна сила и честота – във всеки момент една честота е преобладаваща и по нея може да се определи състоянието на съзнанието ни в конкретния момент. По този начин науката потвърди факти, които за йога са известни от хилядолетия – а именно, че съществува ритъм в промяната на състоянието на съзнанието, който се определя от това коя е водещата свара или от това коя

Почувствай силата в теб и отвори сърцето си



1 **Динамично дишане в медитативна поза.** Седни с кръстосани крака в удобна медитативна поза. Увери се, че гърбът е изправен, затвори нежно очи и устни и отпусни цялото тяло. Осъзнай естественото си дишане и го наблюдавай известно време, без да го променяш. Когато се почувстваш напълно отпуснат, поemi дълбоко дъх. Едновременно с вдишването разшири ръце встрани и повдигни брадичката съвсем леко нагоре, за да освободиш напълно гърдния кош и да изпълниш белите дробове максимално с въздух. Задръж дъха и позицията за 2–3 секунди. С издишването започни да събираш ръце пред тялото, като бавно се навеждаш и прибиращ брадичката към гърдите. В крайното положение ръцете са кръстосани на корема. Увери се, че си издишал всичкия въздух от дробовете. Това е един цикъл. Направи общо 5 цикъла.

Тази практика ще ти помогне да отпуснеш ума и тялото си, да се ободриш и да събудиш енергията в тялото. Тя способства за увеличаване на капацитета на белите дробове.

Александра Вукашинович – Шалиграм се учи при учители от традицията на Сатянанда йога. Нейн вдъхновител е Свами Ниранджанананда и тя работи в подкрепа на мисията му, водейки практики в студио "Йога Видя" (София) www.yogavidya.bg

Йога е пътят към здравото тяло и пълноценния живот

Лакшми Нараян Джоши произлиза от браминско семейство с традиции в изучаването на древните текстове и йога. Понастоящем е професор по йогийски науки в университета Утаракханд Санскрит в Харидвар (Индия). По покана на йога клуб "Свародая" (Варна), Лакшми Нараян Джоши посети България през месец юни и изнесе лекции в различни градове за оздравителните аспекти на йога.



Кои са най-честите грешки, които допускат практикуващите йога?

Искам да поясня, че йога е преди всичко наука за човешката същност. Съдържащото се в нея знание е дар от природата за всеки човек – независимо къде е роден и къде живее. Напоследък прави впечатление, че хората гледат на йога само като на комплекс от физически упражнения. А това съвсем не е така, защото йога е начин на живот, носещ щастие и доволство. При всяка една практика човек следва да взема под внимание факта, че тя оказва въздействие върху енергийното ни тяло. Затова и всяка асана следва да се изпълнява с пълна концентрация, отгаденост и осъзнаване на гръха, усещанията на физическо и с течение на времето – и на по-фините нива. Само тогава ефектът

от асаната е налице. В противен случай правим обикновено физическо упражнение. Това ме е учил моят гуру, на това уча всеки ден учениците, които идват в ашрама в Ришикеш, където живея.

Кое е онова нещо, което ще подобри качеството не само на йога практиката ни, но и на целия ни живот?

Това е духовността. Без нея човек не може да оцелее. Гледайки на духовната страна на нещата, ние възприемаме света и случващото се в него позитивно. Ако сме концентрирани върху материалния аспект, това ни носи негативни усещания като гняв, омраза и е предпоставка за голямо его. Скъмността е пътят към нашата човешка природа, а вярата, че целият свят е едно семейство ще ни помогне да преодоляваме препятствията по него.

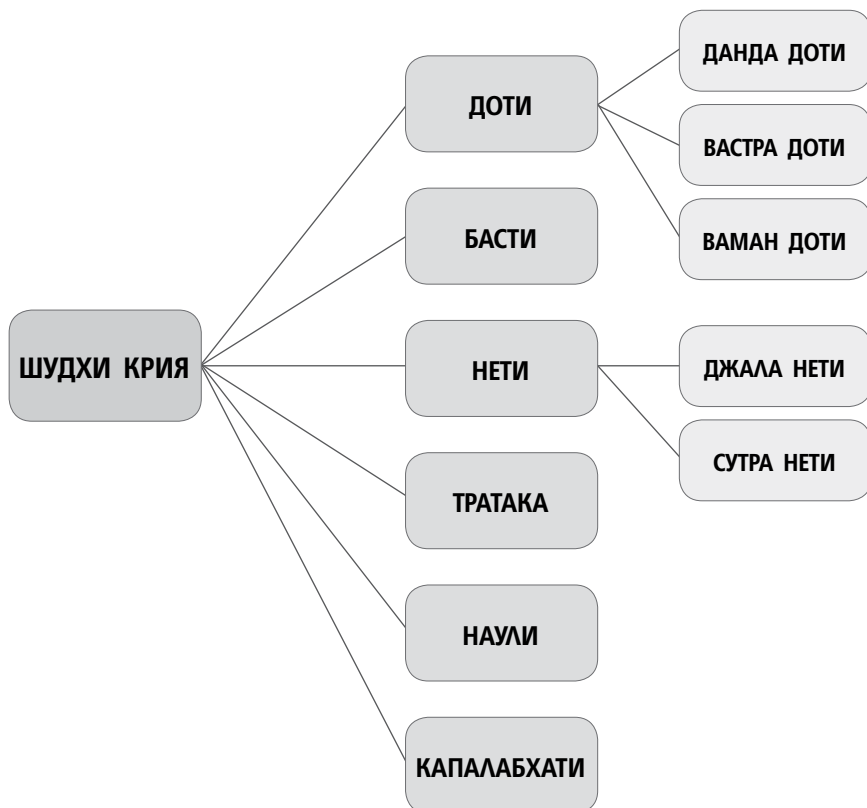
Все по-често се говори за терапевтичното въздействие на асаните. Бихте ли разяснили по-подробно, имайки предвид вашия дългогодишен опит в Йога терапията?

Според йогийската наука чакрите (енергийните центрове) и надите (енергийните канали) са основата на човешкото тяло. За да е здрав човек, чакрите трябва да се движат по посока на часовниковата стрелка, а енергията в надите да протича свободно. Изпълнението на асаните оказва физически натиск върху кандайони – много важен енергиен център, намиращ се непосредствено под пъпа, от който тръгват всички 72 000 енергийни канала. Или с други гими – асаните оказват влияние на енергийното състояние на тялото и могат да го променят. Това знание е дошло чрез *“Хатха Йога Прагуника”*. ▶

Очистителни практики в йога

“Йога е цялостно послание към човешкото тяло, човешкия ум и човешката гуша!”

Свами Кувайлянанда



Дханурасана (Лък)

При тази асана тялото заема формата на огънат лък, от където идва и името ѝ. Дханурасана притежава несравним ефект при сравнителна простота на изпълнение:

- масажира и укрепва вътрешните органи;
 - поддържа и увеличава подвижността на гръбнака, предотвратявайки преждевременното калциране на гръбначните ставни връзки;
 - подобрява перисталтиката на червата и е ефикасно средство при констипация;
 - влияе благоприятно върху жлезите с вътрешна секреция – увеличава отделянето на адреналин, с което активира меланхоличните хора, регулира нивото на инсулин и отделянето на кортизон, подобрявайки състоянието при диабет и ревматизъм;
 - тонизира бъбреците и премахва излишните килограми в областта на кръста;
 - отстранява менструалните смущения, активира половите жлези и възстановява половата сила.
- Дханурасана е подходяща след Бхуджангасана (Кобра) и Шалабхасана (Скакалец) и е редно след нея да се изпълнят навеждащи напред асани. Практикувайте асаната на празен стомах.

Изходна позиция

Легнете по корем със сбран крак и ръце покрай тялото. Брадичката е отпусната на пода. Свийте колене и обхванете с лявата глан левия глезен, а с дясната – десния. Начинаещите изпълняват първо с единия крак, а след това с другия.

Статично изпълнение

Стегнете мускулите на краката и седалището и повдигнете едновременно коленете, гърдите и брадичката – отдалечавайки ходила от тялото и извирайки назад гърба. Оставете в позата в границите на удобството и бавно, отпусайки мускулите на краката, върнете бедрата, гърдите и главата на пода. Това е един цикъл. След като дишането се успокои, изпълнете отново общо 3–5 цикъла. При последното повторение по-напредналите могат да останат неподвижно в асаната за 5–10 дишания.

Динамично изпълнение

След заемане на позата се залюлейте леко, подобно на люлеец се стол, и по-

Вера Захариева е секретар на БФЙ и йога преподавател над 15 години. Нейни учители са Веселин Лучански, Венцислав Евтимов, Донка Генова. Информация на www.viaryoga.com

Храната през жаркото лято

Подходящи храни за лятото

- Сурова, хладна и течна храна
- Кокос и кокосов сок
- Прясно мляко и незаквасена сметана
- Пресен течен лек пчелен мег в умерени количества
- Ориз, елда, киноа, амарант, чиа
- Пресни млечни бадеми, орехи, кайсиеви ядки и царевича
- Сокове, смутита и сурови супи от зеленолистни зеленчуци
- Сокове и смутита от сочни и сладки плодове
- Краве гхи за готвене
- Прясно краве мляко, разрежено 1:1 с вода и сварено с по една щипка кардамон, куркума и джинджифил – една чаша преди лягане, но не всеки ден. Напитката охлажда тялото, подобрява съня и балансира Питта и Вата.
- Охладен и силно разрежен айран, овкусен с черен пипер, кимион и кафява захар – една чаша само на обяд и не всеки ден.
- Пресен кориандър

Аюрведа е наука за дълголетието, която при определяне на подходящия начин на живот взема под внимание различни фактори – телесна и умствена конституция, сезон, различни части на деня, заобикаляща среда, здравословно и емоционално състояние на индивида. Лятото със своите високи температури е време, през което трябва да внимаваме за Питта доша. Не само силните слънчеви лъчи, но и пикантната, тежка и излишно сладка храна, могат да нарушат баланса на огъня в тялото ни. Прекалената активност, гневът и груги подобни негативни чувства, повишават този елемент, което води до дисбаланс на Питта-доша.

Горещото време е характерно с по-слабо желание за хранене през деня и засилване на апетита по-късно вечер. Този хранителен режим е предпоставка за гниене и ферментация на храната и образуване на газове и шлака, защото храносмилателният процес е налице едновременно докато



фотографиу: toolight

Чугеса в скалите и каменна любов

За пещерите Елора и Аджанта научавам от един вдъхновен имейл от мама, докато си почиваме блажено в Гоа след жаркото пътешествие из Южна Индия. Историята на тяхната невероятна, почти мистична направа ме пленява. Затова когато от България пристига нашият ангел Кики, с когото ни предстои да изминем дългия път към заветните Хималаи, включваме Елора, Аджанта и Каджурахо в маршрута.

Стигаме някакси с автобус до Аурангабаг в щата Махараштра. На автогарата се пазарим, за да ни качат петима-

та с целия багаж (който изгубихме и едва намерихме) в две рикши. С нас е и французойка, с която тъкмо сме се запознали – не спира да се взира в пътеводителя, дори и когато сме натъпкани в рикшата и да се почеше човек е сложно. Благополучно стигаме в хотела, превъзнесен от шофьора. Предлагат ни организирана обиколка из района на Елора с автобус и екскурзовод. След вечерята си проправяме път през комарените владения и рошавите просячета из широките улици в града. Спираме в един магазин за платове, където моля за игла и конец да зашия панталонките на Йов, ►

ЯнаХа изучава аюрведичен масаж в Манали (Индия), завършва курс за преподаватели по йога в Драмсала (Индия) и не спира да се увелича по всичко източно и мистично.

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

