

Йога за Всички

Йога у дома

практика
за добър
сън

БРОЙ 50 | ОКТОМВРИ 2015 | ЦЕНА 3 ЛВ

регресия
пътуване
назад във
времето

да превърнем
есенната
меланхолия
в празник

как да
живеем
съгласно
нияма в
делника

на фокус

пътят на йога
от Патанджали
до Британската
империя

предпоставки
за пранаяма

Търново
RUNS

интервю
с Дейвид
Лонсдейл

Йога е в гетайла

пашчимоттанасана



съдържание

брой 50, октомври, година V

2// от редактора

**Ту ни лятото горещо,
ту пък друго нещо**

4// събитията през октомври

6// какво е йога за теб

8// светът на йога

**Пречките по пътя често
предопределят пътуването**

10// грижа за себе си

**Нови програми в
аура център „Лотос“**

12// вдъхновение

**С отворено сърце
и изпразнен ум**

14// йога в ежедневието

**Проблемите – уроците
в училището на живота**

16// преподавателят споделя

**Как да прилагаме нияма –
принципите за чистота
и вътрешна етика**

20// йога и психология

**Регресия – поглед
отвъд обзримото**

24// интервю с Дейвид Лонсдейл

**Всяко физическо движение
влияе на енергийните
системи в тялото**

30// на фокус

**Пътят на йога: От Патанджали
до Британската империя**

39// словото на учителите

Безстрашният проповедник

40// йога у дома

Йога за добър сън

46// основи на йога

Предпоставки за пранаяма

50// йога е в детайлите

Пашчимоттанасана

54// гледна точка

**Идва есента – време за радост,
а не за меланхолия**

60// аюрведа за всички

**Теломерите, флавоноидите
и продължителността
на живота**

64// алтернативна терапия

**Ресторативно движение за
връщане към истинското ни тяло**

68// пътешествия

**Варсана – възможният
рай**

76// йога у нас

Йога е здраве

80// жива храна

**Здравословна
бомба**

82// справочник

**Къде да практикуваме йога
в София и
страната**



Как да прилагаме нияма:

принципите за чистота и вътрешна етика

В средата на август една вдъхновена група, занимаваща се с йога, изпита ползите от ежедневната практика и успешно завърши едномесечно интензивно обучение за преподаватели на БЙО „Дивали“.

Ето съветите на настоящите и бъдещи преподаватели към техните ученици.

Вярваме, че те ще вдъхновят и вас

Осморийният път на Патангжали, познат още като

ащанга йога, включва:

яма, нияма, асана, пранаяма, пратяхара, дхяна, дхяна и самадхи.

Той очертава пътя на себепознание за практикуващите йога и осмисля живота им в съвременните условия на живот. В следващите редове са съветите на група настоящи и бъдещи преподаватели по йога към техните ученици за това как да прила-

гат нияма, принципите за вътрешна етика и чистота, в ежедневието.

ШАУЧА – ЧИСТОТА

- Тялото е храмът, приютил нашата душа. То е свещено – грижи се за него по възможно най-добрия начин, поддържай го чисто и спретнато, здраво и жизнеспособно.
- Съществувай в ред и хармония – това ще ти донесе радост и удоволствие.
- Осигури спокойствие за своя ум – зареждай

го с приятни мисли и емоции, ограничавай вредните влияния до минимум.

- Позгрижи се мястото, където практикуваш, да бъде чисто, проветрено и подредено.
- Поддържай вътрешния си свят, както би направил с една градина – от теб зависи какво ще посееш в нея.
- Подобри здравето си и подкрепи своята йога практика чрез външно и вътрешно прочистване на тялото. Например

ОТЛИЧИТЕЛНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ НА РЕГРЕСИЯТА

Д-р Реймънд Муди, един от първите изследователи на регресията и живота след смъртта, посочва следните отличителни черти на преживяванията по време на пътуване назад във времето:

- Те са много по-живи от произхождащите от подсъзнанието, тъй като имат друг източник.
- Последователността им се движи по своя логика, неподвластна на контрола на съзнанието.
- Свързани са с усещане за нещо познато.
- Включват превъплъщения в други герои и позицията на наблюдател.
- Имат очевидна връзка със сегашния живот.
- Водят до катарзис – освобождаване на блокирани емоции и енергия.

Умело използван, процесът на връщане в минал живот може да бъде полезен в настоящето и насочващ за бъдещето.

ОТ ДРУГАТА СТРАНА НА ТУНЕЛА

Онова, което се случва по време на регресия, съвпада в много голяма степен с последователността на преживяванията в йога нидра. Най-напред фокусът на съзнанието се затваря за сетивния свят. Отглеждаме се от физическата реалност и прекриваме в полето на психичната активност, от слънчевия полюс на пингала нади преминаваме в лунната страна на ида нади. Чрез приятни възпоменания навлизаме в територията на астралното тяло. Преживяванията вече са вътрешни, не непосредствени, но са все още

основани на минал сетивен опит, на информация, която някога сме приели отвън и сме съхранили в паметта си, най-често без да знаем за това. В сферата на подсъзнанието започват да изплуват образи и спомени, отдавна изместени от равнището на съзнанието. Само по себе си осветляването на тази информация има лечебно въздействие, защото заедно с него се освобождават и енергийни блокажи в основните чакри. С течение на времето постепенно се отваря пътят в сушумна нади – енергийната магистрала към свръхсъзнанието.



ДЪЛГО ВРЕМЕ ЙОГА СЕ СВЪРЗВАЛА С ЧУДАТИ ПРАКТИКИ КАТО: СТОЕНЕ НА ЕДИН КРАК, ОМОТАВАНЕ СЪС СИНДЖИРИ ИЛИ ВИСЕНЕ ОТ ДЪРВО С ГЛАВАТА НАДОЛУ.

Внастоящата статия ще се спрем на един по-малко известен етап от живота на учението, белязан от предрасъдъците на индийския елит, и като цяло на незавидното място, което заемала йога в представите на средностатистическия индиец поне до възкресяването ѝ през XIX век.

ЙОГА И ТАНТРА

От VI век сл.Хр. започва разцветът на тантризма, а той плавно се влива в почти всички религиозни и философски учения на Индия, сред които и йога. С неговото посредничество в хиндуизма

навлизат много местни, не-арийски елементи. Приносът му в развитието на йога е, че именно тантристките текстове разработват в пълната концепцията за чакра, нага, кундалини, янтра и мантра така, както са залежали днес в хиндуизма. Влиянието на тантра обаче няма само положителен ефект върху йога. Дори напротив. Много изследователи изтъкват факта, че тя слага сериозно клеймо върху образа на учението, защото в очите на ортодоксалните брахмани тантра се обвързва с всичко що е нисше и презряно. До VII век сл.Хр. аскетите-тантристи са толкова



ПОНЯКОГА ПРАКТИКУВАЩИЯТ Е ТОЛКОВА МОТИВИРАН ДА ПОСТИГНЕ ДАДЕНА ЦЕЛ, ЧЕ Е ГОТОВ НА ВСИЧКО. В крайна сметка, тя може и да бъде постигната, но по пътя човекът е изгубил смисъла. Затова е важно да се наслаждаваме на пътуването толкова, колкото и на дестинацията, но не бива да се потапяме прекалено много в него, за да не забравим за крайната цел. В случая пътуването е синоним на методологията, която ни води към същинската пранаяма. Следователно умиротворението и спокойствието, които съпътстват неутралното състояние на ума, са предпоставка за пранаяма, но не и самата пранаяма. Впоследствие тези усещания биват заменени от смирение и чистота на ума, които ни подготвят за приемане на божественото под формата на прана. Редно е да осъзнаем, че ако изпълняваме волево вдишванията, т.е. полагаме усилие, чувството за Аз излиза на преден план, а е необходимо то да остане второстепенно. Азът следва да бъде подчинен.

■ **Следващата предпоставка за пранаяма е постигането на чувствителност.** Човек трябва да започне да чувства дъха и неговия допир. Всички дишаме цял живот, но не сме осъзнати за това, докато не се случи да имаме затруднено дишане. Тогава ни се струва, че дъхът става тежък. Можем да почувстваме как докосва тялото ни и преминава през него. Много лесно придобиваме това усещане чрез асани, особено с тези от лег. Тази чувствителност следва да бъде култивирана в цялото тяло. На практика ние използваме основно гръдния си кош в процеса на дишане. Дъхът се движи през ноздрите, трахеята, преминава в алвеолите на белите дробове. Но не само т.нар. дихателна система участва в процеса. Дишаме с целия си организъм, с всички клетки. И така, когато вдишваме и издиш-

ваме, имаме определени усещания в различни части на тялото. Това е да бъдем осъзнато чувствителни. Само тогава се променя честотата на ума и там се настаняват покоят и неутралността. Умът е в състояние да приеме божествената милост под формата на прана, ако, разбира се, тя пожелае да го стори.

Да обобщим: предпоставките за пранаяма са свързани с култивирането на определени качества; на чувствителност към движението на дъха; на осъзнаване ролята на всички органи и системи в дихателния процес



малко кислород достига до кръвта и мускулите и тъканите се оросяват по-слабо. С течение на времето подобно състояние оказва пагубен ефект върху тялото и неговите функции.

НАЧИНИ ДА ПРЕЖИВЕЕМ ЕСЕНТА КАТО ПРАЗНИК

Независимо дали се занимавате с практики за себerealизация и усъвършенстване, с няколко лесни техники можем да балансираме елемента метал в себе си, да преодолеем есенната меланхолия и да намерим радост в този изпълнен с цветове сезон.

дълбоко дишане

Достатъчно е да приложим този вид дишане вечер, преди да заспим. За начинаещите е по-лесно да са в легнало положение. Ако сме седнали, гръбнакът трябва да е изправен и изтеглен към върха на главата. Важно е да вдъшваме и издишваме, като коремът активно участва в движението (напред и назад) за еднакво време, равномерно и плавно. Отборояването на четирци, пет или повече секунди помага за концентрацията и възможността да следим процеса. Препоръчително е да направим последователно 10-12 дишателни цикъла (един цикъл включва вдъшване и издишване). Можем да практикуваме дълбоко дишане и докато се разхождаме в парка – пре-

красен начин да се наслаждаваме на есента и да преодолеем усещането за тъга.

разходки и съзерцание сред природата

Продължителният престой в парка, планината, полето или край морето помага да намерим вътрешния си център, да притихнем и да достигнем до отговори на важни за нас въпроси. Есенните багри въздействат положително на настроението ни. Съзерцаването на наситено оранжево, златисто и розово-червено, мекотата и топлината на тези цветове оказват успокояващо въздействие върху сетивата, помагат ни да се почувстваме балансирани. Времето по залез е много подходящо, както за съзерцание, така и за медитация, тъй като залязващото слънце се свързва с есента и остаряването. Подобни мигове са подходящи да се отпуснем на повей на вятъра, да му позволим да отвее онова, от което вече не се нуждаем.

осъзнаване на емоциите

Дори и да се появят тъга и меланхолия от факта, че лятото си е отишло, можем да се възползваме от тях и да ги превърнем в градивни емоции. Вместо да ги потискаме, нека се смурнем в тях, да ги изпитаме във



ВХОДЪТ НА ЕКО ЙОГА СЕЛИЩЕ „ВАРСАНА“.

В пътешествията си по света попадам на невероятни места, кое от кое по-интересно и специално. Заедно с насладата от красотата обаче виждам и резултата от глобализацията, както и обезличаването, което налагат корпорациите и политиките. Градовете започват да си приличат: американски фирми за бързо хранене повсеместно тровят населението, рекламите на газирани напитки промиват мозъците на

хората, а древните познания за лечение чрез мисълта и средствата на природата отстъпват на купищата хапчета в аптеките на всеки ъгъл. Започнах да осъзнавам, че туризмът и тълпите посетители по-скоро унищожават свещените места и природата, отколкото помагат за тяхното опазване и съхранение.

ВСЕ ОЩЕ СТАВАТ ЧУДЕСА

Точно в този момент попаднах в една непозната за мен и мисте-

риозна страна в Южна Америка – Колумбия. Посетих екологични селища и центрове за изцеление на тялото, душата и ума. В тях се докоснах до примери за добра глобализация. Видях с очите си активни и осъзнати хора, които не се делят на духовни общности, а всички заедно с приемане и толерантност работят усилено за разширяване на съзнанието на човечеството. Представители на различни традиции и вярвания действат съвместно