

Йога за Всички

БРОЙ 60 | ОКТОМВРИ 2016 | ЦЕНА 3 ЛВ



Йога практика

премахване
на енергийни
блокажи



Съдържание

брой 60, октомври 2016, година VI

2// ОТ РЕДАКТОРА

Да тръгнеш по Пътя

4// СЪБИТИЯТА ПРЕЗ ОКТОМВРИ

6// КАКВО Е ЙОГА ЗА ТЕБ

8// ВДЪХНОВЕНИЕ

Бойното поле вътре в нас

10// ПЛАНЕТИТЕ ТОЗИ МЕСЕЦ

Красота, любов и сила

12// ЙОГА У НАС

Йога учител – призвание или професия

14// МОЯТА ИСТОРИЯ

Човек сам поставя границите си

18// АСАНА НА МЕСЕЦА

Падахастасана (Щъркел)

20// ПРЕПОДАВАТЕЛЯТ СПОДЕЛЯ

Йога за преодоляване на зависимости

24// ИНТЕРВЮ С КАЛИН АЛАЙНА КЕЛИ

Голяма котка ме масажира
и прави йога вместо мен

30// ОСЪЗНАВАНЕ

За селата в черно и бяло

42// ЙОГА У ДОМА

Практика за премахване
на енергийни блокажи

48// ЙОГА В ЕЖЕДНЕВИЕТО

Три начина да живеем
с по-малко стрес

54// ЙОГА ЗА ДУШАТА

Арт медитация

58// АЮРВЕДА ЗА ВСИЧКИ

Съвети от аюрведа за мъжко здраве

64// ПЪТЕШЕСТВИЯ

Манастирът Копан

70// СЕБЕПОЗНАНИЕ

Аутизмът – предизвикателството
да бъдеш различен

74// ЖИВА ХРАНА

Суров тиквен пай

87// СПРАВОЧНИК

на фокус

ЗАЧЕВАНЕТО СЪЗНАТЕЛНО ТВОРЕНИЕ

стр. 34



АЛТЕРНАТИВА

81// Рефлексология при хрема и синусит

84// Етерични масла за силен имунитет

Човек сам поставя границите си



Милена Петрова работи като технически секретар на неправителствена организация с нестопанска цел. Инструктор по хатха йога за възрастни и йога за деца в студио „Йога Ин&Ян“, Асеновград
[fb/asenovgradyogainqn](https://www.facebook.com/asenovgradyogainqn)

Преди 24 години една приятелка, с която тренирахме българско бойно умение, сподели с мен това, което знаеше за йога. Посрещяхме заедно изгрева с Поздрав към Слънцето, правехме асани, дишахме сред природата. Когато ме заведе на практика на Венцислав Евтимов, бях изцяло погълната от атмосферата. И разбира се, първата прочетена от мен книга на тази тема бе неговият труд „Йога“. Започнах да споделям с приятелите си големия ентузиазъм и малкото опит, който

лека-полека придобивах. Това продължи няколко години, след което практическата част от йога остана на заден план, тъй като фокусът ми се измести към семейството и децата.

ДА ПРЕМИНЕШ ОТВЪД ОГРАНИЧЕНИЯТА СИ

Върнах се отново към асаните години по-късно заради здравословни проблеми – дискова херния на три нива, болки в китките, коленете, врата и често главоболие. Когато 6 месеца след операцията от дискова херния на ниво L4 L5 на ядрено-магни-

тен резонанс се видя, че имам рецидив, реших, че не мога да позволя на болката да контролира живота ми. Бях на 29, в разцвета на силите си и вместо да се наслаждавам на живота, имах III група инвалидност и едва обувах чорапите си. Споделям историята си с вас, защото смятам, че няма невъзможни неща. Човек сам поставя границите и ограниченията си, сам взима решения за това как да се чувства и на какви емоции да е погълнат. Аз избрах да бъда жизнена, щастлива, енергична, развиваща се,

ЙОГА

за преодоляване на зависимости



Найлин Нуньес е родена в Куба. Занимава се с йога от 7-годишна. Живее и преподава в Дения, Испания. Споделя опита си в блога www.yogaemas.com

Ако разгледаме която и да било зависимост като духовна недостатъчност, ще разберем защо средствата на йога биха могли да са от полза при преодоляването на подобен род проблеми. Йога обединява тялото и ума ни с душата, с Вселената, с висшето съзнание, което се намира във всеки от нас. Тя не е просто система от физически упражнения, а средство, което помага на практикува-

щия да поеме по пътя на себerealизацията.

Пробуждането започва с насочване на вниманието към определена част от тялото или към дъха, а също и като наблюдаваме мислите си

**ОТКРИВАНЕ НА
СОБСТВЕНИЯ ЦЕНТЪР**
Обикновено умът и

тялото ни не са на едно и също място. В забързаното ежедневие я караме почти на автопилот и преди да сме приключили с една задача, вече мислим за следващата или правим няколко неща едновременно. Това прекъсва връзката между тялото и ума. Йога ни помага да задържим вниманието си в настоящето, тъй като умът става свидетел на физическата или дихателната активност. А когато е налице пълно осъзнаване

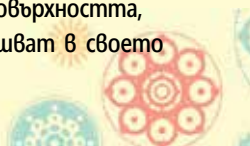


Зачеването е тайнство, порогено от голямата любов на божествената същност към нейните деца, позволяваща им да творят по начина, по който техният Създател го прави. Зачеването помага на хората да бъдат съзнателни творци, изграждащи не какво да е, а абсолютно ново тяло, носител на съзнание. Никое друго постижение на човешкия гений не може да се сравни със сложността и безкрайната мъдрост, което това тяло притежава – нито електронните машини, нито величествените сгради и монументи, нито дори космическите кораби.

ЗАЧЕВАНЕТО ОБЕДИНЯВА В ПЕРФЕКТЕН СИНТЕЗ МЪЖКАТА И ЖЕНСКАТА ЕНЕРГИЯ, ДВАТА ПРИНЦИПА НА ВСЕЛЕНАТА В ЕДНО НАЧАЛО – НОВОТО ЧОВЕШКО СЪЩЕСТВО. Колкото по-съзнателно встъпват двамата партньори в този акт на съзидание, толкова по-съвършено и прекрасно е тяхното творение. Много често казвам на своите с трудност за зачеване, които идват при мен, че са изправени не пред проблем, а пред благословия в живота си. Знаем, че е трудно това да се приеме непродубедено, когато съзнанието вече е изградило определени представи в резултат на медицински диагнози, очаквания на партньора или родителите, нагласи на обществото. Моментът от живота, в който се намират партньорите, е много ценен дар,

предоставен им от тяхното дете още преди то да дойде при тях. Дар, който им дава възможност да започнат да водят по-стойностен живот, да изградят нови, по-здравословни навици, да намалят стреса в ежедневието си, да утвърдят позитивно отношение към себе си, да развият по-силни личностни качества, да задълбочат връзката си един с друг и да я направят по-осмислена. Това е шанс да превърнат създаването на детето в желан и съзнателен акт, а не в случайно и много често нежелано или стресово събитие. Възможност да се превърнат в истински творци, каквито са призвани да бъдат!

ДОРИ НЕ МОЖЕМ ДА СИ ПРЕДСТАВИМ КОЛКО МНОГООБРОЙНИ СА ФАКТОРИТЕ, КОИТО ТРЯБВА ДА СА НАЛИЦЕ И В ПЕРФЕКТЕН БАЛАНС, ЗА ДА СЕ ОСЪЩЕСТВИ СЛИВАНЕТО НА МЪЖКАТА И ЖЕНСКАТА КЛЕТКА В ТЯЛОТО НА ЖЕНАТА! Те обединяват състоянието на телата на двамата партньори, средата, в която живеят и се издвигат, условията, в които са създадени и израснали, нагласите на обществото и насочените към тях очаквания. А мисълта, емоциите и отношението към себе си са точно толкова важни и значими, както и всички други видими проявления на съществуването. Пътуването към зачеването позволява на двамата да опознаят себе си под повърхността, да се научат да се вслушват в своето





СКАЛА НА СТРЕСА

Затворете очи и потърсете степен-та на вътрешното си усещане за напрежение и стрес. Ако я отчитаме по скала, разграфена от 0 до 10, здравословният праг на поносимост е някъде по средата – преди или до 5. В началото на скалата усещането е, че всичко в живота и в света е напълно нормално, такова, каквото трябва да бъде, и всеки ден е изпълнен с щастие и удовлетворение. Това са признаците за липса на стрес, за живот в хармония и за абсолютно здраве. В средните нива постепенно нараства усещането, че нещата не са

наред, че нещо трябва да се промени. Първоначално това е само неясна, фоновата тревожност, но постепенно гласът ѝ става все по-силен и измества миговете на балансирано и спокойно усещане за живота. Между 6 и 7 по скалата на стреса нещата се обръщат – тревогата се преобразява в страх, появяват се здравословни проблеми. Последните отгласи от хармония са загубени, настъпва територията на кризата. От 7 до 9 кризата се превръща в паника и се приближава до катастрофа. Цифрата 10 бележи физическата смърт.

неосъзнати промени може да не отговарят на действителните ни потребности и само да увеличат напрежението. Като поставим процесите на хранене, движение и дишане под съзнателен контрол, ставаме по-малко уязвими в ситуация на стрес и по-готови да я преодолеем, преди да е прераснала в криза. Можем да оказваме влияние върху скалата на стреса на най-грубо, материално ниво –

там намесата трябва да бъде категорична, за да се постигне желаният ефект. Колкото на по-фино ниво на праничната енергия въздействаме, толкова по-фина следва да е и самата намеса. Енергийният контрол върху по-високите чакри обаче изисква опит и знания, които се придобиват с продължаваща във времето практика и не са достъпни за хора в началото на духовното им развитие.

СТЪПКА 1. ПРОМЯНА В НАЧИНА НА ХРАНЕНЕ

Един от най-достъпните и ефективни методи е промяната в начина на хранене. Храната за нас е най-материалният източник на жизнена енергия, *прана*, и може да въздейства върху енергийните потоци, и да освободи блокажите, които са и същинската причина за напрежението. Всяка промяна в режима на хранене, стига да е



медитативна арт практика

ВЪЗВРЪЩАНЕ НА БАЛАНСА

Тази кратка арт медитация е подходяща за моменти, когато сме напрегнати или обезкуражени. Може да се практикува и от напълно начинаещи. Помага ни да потърсим и създадем повече пространство в живота си, като изчистим ненужното от ума, тялото и духа. Необходимо са около 15- 20 мин и материали за рисуване.

- **Изпълнете асаната Гледащо надолу куче, като останете в нея от 2 до 5 мин.** При вдишване си повтаряй-

те „създавам”, а при издишване мислете за „пространство”. Фокусирайте се върху гръбначния стълб и удължаването на крайниците.

- **Седнете с кръстосани крака и отпуснете длани върху бедрата така, че да са обърнати нагоре.** По желание допрете средния пръст до палеца. Продължете да вдишвате „създавам” и да издишвате „пространство” за около 5 мин.

- **С материалите за рисуване изобразете**

нещо, което сте направили в живота си, но никога преди това не сте си мислили, че сте способни да постигнете. Ако не се сещате за конкретна ситуация, нарисуйте абстрактна картина в цветове и форми на тема, свързана с „разширяване”, „преминаване отвъд ограниченията”, или просто оставете ръката да се движи свободно по листа.

Ако рисуването не е вашият начин на изразяване, използвайте думи и напишете есе или стихотворение.

АУТИЗМЪТ

предизвикателството да бъдеш различен



Анета Атанасова е доктор по психология, преподава над 10 години в СУ „Св. Климент Охридски“. Работи с деца с нарушения в развитието, провежда изследвания и консултира по въпроси, свързани с родителството aneta.atanasova@gmail.com

Броят на децата, диагностицирани с аутизъм, расте с всяка изминала година. Данните за разпространението варират между 4 и 26 случая на 10 000 деца. Статистика от 2014 г. сочи, че около 1% от световното население е с аутизъм.

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА АУТИЗМЪТ

Точното наименование на това състояние е разстройство от аутистичния спектър или генерализирано

разстройство на развитието (в зависимост от различни класификатори). Можем да го срещнем и като синдром на Аспергер, който на практика е част от аутистичното разстройство, но обикновено хората с този синдром функционират на по-високо ниво – като интелект и езиково развитие. Аутизмът се характеризира с проблеми в социалните взаимоотношения, комуникацията и поведението. Проявите са налице още от рано

– в бебешка възраст или между първата и втората година могат да се открият особеностите в начина на общуване с другите и характерните интереси и модел на поведение. Диагнозата обаче се поставя средно на 4-годишна възраст.

ОСОБЕНОСТИ НА ВЪЗПРИЕМАНЕТО ПРИ АУТИСТИТЕ

■ Образното мислене е основният начин, по който преработват постъпващата информация.

ТИКВЕН ПАЙ

ода за емблемата на есента



Мирослава Маринова е бивш корпоративен анализатор от столицата Вашингтон, САЩ. В момента работи като холистичен здравен консултант, веган кулинар и учител по йога и медитация в Югоизточна Азия
[facebook.com/wholesomevibes](https://www.facebook.com/wholesomevibes)

Големите и малките, кръгли и продълговати, златисти или сребристи, събрали топли лъчи на лятото, през есента тиквите надничат от всеки двор и пазар, за да ни дарят със сладост, веселие и здраве.

АЮРВЕДА ОПРЕДЕЛЯ ТИКВАТА КАТО ПЛОД СЪС ЗАЗЕМЯВАЩА ЕНЕРГИЯ, СЪС СЛАДЪК И МАЛКО ГОРЧИВ ВКУС И ЛЕКО ОХЛАЖДАЩО ДЕЙСТВИЕ. Тя е отлична храна за есенно-зимния сезон, тъй като със сочността и сладостта си балансира вата доша, особено в съчетание със

затоплящи поправки като канела, джинджифил, карамфил и индийско орехче. Аюрведа използва тиквата за облекчаване на „влажни“ състояния като гизентерия, екзема и егема и за изхвърляне на слузта от белите дробове и дихателните пътища. Според индийската лечебна система тиквата притежава *расаяна* качества – възстановява жизнеността на тялото и има подмладяващ ефект.

АЮРВЕДА ПРЕПОРЪЧВА ДА КОНСУМИРАМЕ ТИКВАТА СЛЕД ЛЕКА ТОПЛИННА ОБРАБОТ-

КА, ЗАЩОТО В СУРОВО СЪСТОЯНИЕ ТЯ РАЗДРАЗВА И ТРИТЕ ДОШИ. Най-добрият начин за приготвянето ѝ е нарязване на кубчета от 2-3 см и задушаване на пара. Отнема не повече от 7 минути, при което не губим почти нищо от хранителния ѝ състав. Дори напротив. Тиквата е един от най-богатите източници на бета-каротин, който се преобразува в организма ни във вит. А. Каротеноидите са от малкото хранителни вещества, които при готвене увеличават своята бионаличност,