

# Йога за Всички

справочник

Къде се преподава  
йога в София  
и страната

БРОЙ 9 | СЕПТЕМВРИ 2012 | ЦЕНА 1,50 ЛВ

**Интервю**  
Сандин Кумар

**Основи на йога**  
Вътрешният  
гуру

**Тема на броя**  
Бхаратанатям  
– танцът на  
Шива

**На фокус**  
Халасана (Рало)

**Пътешествия**  
Йога в земите  
на маянските  
шамани

**Практика**  
Комплекс  
за диабетици



**Това е откъс от списанието.**

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

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**



# Съдържание брой 9/2012

---

В многообразието на живота често подминаваме важни аспекти от неговото проявление – и едно от тях е танцът. Той е с нас от самото ни сътворение и през хилядолетията сякаш сме забравили за неговия божествен произход. Улисани в делника подминаваме какво ли не, но най-вече да бъдем доволни от това, което имаме и да не гледаме в паницата на съседа си. Защото не знаем какво го чака.

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

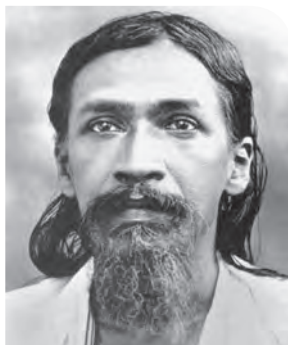
**абонамент и  
разпространение**  
02 980 6047

събития	4
йога и здраве	6
<i>Йога е науката на XXI век</i>	
школи на йога	8
<i>Интегрална йога</i>	
основи на йога	12
<i>Гуру таттва – вътрешният гуру</i>	
йога практика	14
<i>Практика, подобряваща състоянието при диабет</i>	
аюрведа за всички	20
<i>Въздействието на невидимите планети Раху и Кету</i>	
интервю със Сангип Кумар	22
<i>Не бързайте, защото във високата скорост губим себе си</i>	
тема на броя	26
<i>По стъпките на историята и митовете за Бхаратанатям – танцът на Шива</i>	
светът около нас	34
<i>Танцувай себе си</i>	
на фокус	36
<i>Халасана (Рало)</i>	
human design	38
<i>Манифестиращият генератор</i>	
хранене	40
<i>Профилактика и лечение с челен мег</i>	
притчите на изтока	42
<i>Джатака за завистта</i>	
пътешествия	44
<i>Йога в земите на маянските шамани</i>	
справочник	52
<i>Къде да практикуваме йога</i>	
на гости на	56
<i>Йога студия Yoga Place</i>	

---

главен редактор Десислава Младенова  
автори в броя Анна Павлова, Вера Захариева, Веселин Михайлов,  
Георги Христов, Даниела Събева, Кирил Коларов, Милена, Мина Паталенска,  
Пинки Гхагас, Стефания Димитрова, Татяна Ташева, Чандраканти Дасу  
коректор Вера Павлова  
фотография на корицата Симеон Сълов  
гизайн и предпечат gataurban.com  
издава София нюз ЕООД

## Интегрална Йога



*“Целият живот е йога”* провъзгласява преди столетие философът на еволюцията и изследовател на съзнанието Шри Ауробиндо, основоположник на Интегрална Йога. Писменото му наследство наброява 37 тома, сред които *“Животът Божествен”*, *“Синтезът на Йога”*, *“Есета върху Гита”*. Интегралната Йога съчетава Карма, Джнана и Бхакти Йога и е насочена не само към обединяване на всички части на човешкото същество с Божественото, но и към трансформиране на живота в Божествен, тук на Земята и в материята.

Основната цел на Интегралната Йога е трансформиране на нашия повърхностен, ограничен и фрагментарен начин на мислене, съзнаване и съществуване в дълбоко и разширено духовно съзнание и интегриран вътрешен и външен живот, доближаващ ни до Божественото.

**Интегралната Йога възприема ценността на космическото съществуване и държи то да бъде реалност.** Нейната цел е да се навлезе в по-висше Божествено супраментално съзнание, в което действието и творението са израз не на неведение и несъвършенство, а на истина, светлина и Божествено

блаженство. За постигането на тази цел е необходимо себеотдаване на тленните ум, живот и тяло на по-висшето Съзнание – за смъртното човешко същество е твърде трудно да надмогне своя ум посредством собствените си усилия и да премине в Супраменталното съзнание. Само онези, които могат да възприемат призива към такова изменение, биха могли да предприемат тази Йога.

**Практиката на Интегралната Йога не преминава през установено умствено учение или предварително описани форми на медитация, мантри, а протича чрез стремление и самоконцентрация навътре, чрез**

## Гуру таттва – вътрешният гуру

*„За да запалиш свещ се нуждаеш от горяща такава и по същия начин тези, които не са просветлени, се нуждаят от помощта на просветлен гуру“.*

Санскритската гума “гуру” означава отстраняване на мрака и невежеството. Гуру премахва менталните блокажи и пречки, които спират проникването на светлината, на истината. Неговата роля 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 съществуването.

**М**ного е важно гуру да бъде истински (сам-гуру), който сам себе си е издигнал на висше ниво; такъв, който живее в трансегентално състояние и винаги е в пряк контакт с висшата реалност и истина. Той може да живее в света, но не губи връзка с безкрайната реалност. Индивидуалността на един гуру като човешко същество е просто една малка част от истинската му същност. Неговата персоналност е перфектна и е чист инструмент на безкрайността; чрез него тече неограничена сила, която той предава на света около себе си. Гуру таттва е гуру елемент, който съществува

във всеки един от нас и е познат като вътрешен гуру. Този вътрешен гуру е свидетелят на всичко, което правим по време на нашия живот, тихо направлявайки ни по пътя към знанието и истината.

**Гуру таттва е най-фината, най-чистата частица, съществуваща вътре в нас. Тя не е подчинена на времето и пространството – един абстрактен феномен без форма и цвят, който може да бъде възприет само от тези, които вече са развили вътрешното си виждане.** За тези от нас, които още живеем в сетивния свят, вътрешният гуру е само един мит. За га можем

## Практика, подобряваща състоянието при диабет

**Д**иабетът е една от най-срещаните болести в развитите общества. Заболяването засяга обмяната на веществата и се характеризира с повишено ниво на кръвната захар (глюкоза) в организма, гължащо се на отслабена реакция на клетките към инсулина или на недостатъчното му произвеждане. Инсулинът е хормон, отделян от панкреаса, който стимулира клетките да абсорбират глюкозата и да я трансформират в необходимата за функционирането им енергия. Докато традиционната медицина приема диабе-

та за нелечима болест, науката йога може да предложи решения, подобряващи състоянието на болелите и в определени случаи – пълното им възстановяване.

Според йога една от причините за появата на диабета е свръхконсумацията на храни, богати на захари и въглехидрати, съчетана със заседнал начин на живот. Втората причина е стресът, който е неразделна част от ежедневието на модерния човек. В тази връзка йога препоръчва повишаване на двигателната активност и съчетаването ѝ с промяна в

хранителните навици на болелия – изключване на сладките и въглехидратни храни (ориз, картофи) и преминаване към вегетарианско меню.

За да се усети въздействието на комплекса асани, е желателно да се изпълнява всеки ден в продължение на минимум три месеца и постепенно да стане част от ежедневието на болелия. За максимални резултати е най-добре да се консултирате с квалифициран йога терапевт, който да изготви хранителен и двигателен режим, съобразени със стадия на заболяването.

*Пинки Гхагас е възпитаничка на йога института "Кайвладхам" в Лоновала (Индия). Тя е магистър по Йогийски науки и натуропатия, специализира Йога терапия в университета в Пунджап. Води курсове в Йога Маашакти в Ришикеш – [www.yogamaashakti.com](http://www.yogamaashakti.com)*



**9** Лягаме по гръб със събрани крака и ръце покрай тялото с длани, обърнати надолу. Повдигаме едновременно двата крака до перпендикулярна позиция спрямо пода. Ако ни е трудно да ги задържим, обхващаме с длани коленете. Без да напъваме тялото движим глезените надолу-нагоре – това е единственото движение, което изпълняваме по 7 пъти в двете посоки. След това бавно се връщаме в изходна позиция и релаксираме до успокояване дъха в Шавасана.



**10** Лягаме по гръб с разделчени на нивото на тазът крака и ходила до седалището, ръцете са разтворени на нивото на раменете. С вдигване усукваме тялото като навеждаме краката надясно, а главата обръщаме наляво. Колкото е възможно коленете се отпускат на пода, така че дясното ходило да е до лявото коляно. С издишване се връщаме в центъра и повтаряме усукването наляво. Това е един цикъл. Правим 5 динамични повторения.

Вариант: Когато лявото коляно се отпусне на пода, поставяме дясното ходило върху него и оставаме за няколко естествени дишания в позата. Връщаме се в изходна позиция и изпълняваме на другата страна.

Общото време на практиката е препоръчително да бъде поне 15 минути и с времето да нарастне до 30 минути. Задържането във всяка поза стимулира дейността на панкреаса, но практикуващият следва собствения си ритъм - без да се насилва.



## Въздействието на невидимите планети Раху и Кету

**В**едическите текстове по астрономия *“Джъотиша шастра”* обясняват съществуването на две невидими планети в Слънчевата система – Раху и Кету, които често биват наричани Северен и Южен лунен възел. Те не са реални небесни тела, а “сенки” с фина материална природа и нямат грубо осезаема форма за разлика от останалите планети. Древните текстове описват Раху и Кету като две части на едно и също тяло. Понякога Раху може да бъде видян по време на

пълнолуние. Орбитата му се намира по-ниско от тази на Слънцето и Луната – между Земята и тези две небесни тела. Когато Раху преминава пред тях и ги покрива, настъпва слънчево или лунно затъмнение. Затъмненията биват пълни или частични в зависимост от орбитата, по която той се движи.

**Ведите разказват как демоните взели нагмощие над полубоговете в спора за напитката амрита – нектарът на безсмъртието.** В разгара на спора пред тях се

появила една необикновено красива млада жена. Тя била инкарнацията на Бог Вишну Мохини Мурти. Демоните били привлечени от нейната красота и я последвали в захлас. Те ѝ предложили да раздаде на всички напитката на безсмъртието. Полубоговете и демоните се подгредили от гвете ѝ страни. Мохини знаела, че демоните не заслужават безсмъртие и затова с хитрост раздала цялата амрита на полубоговете. Един демон, преоблечен като полубог, се промъкнал и застанал между Чангра – полубогът на

Раху и Кету не са реални небесни тела, а “сенки” с фина материална природа и за разлика от останалите планети нямат грубо осезаема форма.

## Не бързайте, защото във високата скорост губим себе си



*Сандип Сатядев Кумар Йоги е завършил магистратура по Йогийски науки в университета "Турукул Кангри", а сред неговите учители са Свами Дев Мурти, Сватантара Муниджи Махарадж, Пардингжи Махарадж. По покана на йога център "Свами Дев Мурти" (София) бе на тримесечно посещение у нас и изнесе множество лекции и семинари, касаещи различни аспекти на йога.*

**Кое е определящото да поемете по пътя на йога и да разпространявате гревното знание, както в Индия така и по света?**

Йога е с мен още от детските ми години – баща ми и чичо ми ежедневно практикуваха и аз покрай тях също. Признавам, че по онова време това бе просто начин да бъда здрав, а основните ми интереси бяха насочени към музиката и историята. През 2002 г. една среща със Свами Дев Мурти промени посоката на живота ми и отношението ми към йога. Бях така впечатлен от неговата харизматична личност, от спокойствието и покоя, които витаеха около него,

## По стъпките на историята и митовете за Бхаратанатям – танцът на Шива



„Няма такова знание,  
няма такава скулптура,  
няма наука, няма изкуство,  
няма йога, няма дейност,  
които вече да  
не се съдържат в  
Натяшастра.“

Мина Паталенска е единствената чужденка, допусната за обучение в училището на реномирания гуру от Индия, госпожа Анитха Гуха. Мина ръководи школата за индийски танци "Натараджа". Информация на [www.meenapatalenska.com](http://www.meenapatalenska.com)

**О**божествявано и хулено, почитано и забранявано... Танцовото изкуство е толкова древно, че дори терминът *изкуство* не му е по мярка. То е онова, което е предхождало изкуството – синкретична смес от ритуали, от това, което бъдещето ще обособи като философия и наука, и това, което днес представляват драматическите изкуства. Най-старото свидетелство за танцовото изкуство е открито в цивилизацията на Харапа при разкопките на селището Мохенджо-Даро и представлява бронзова статуя на танцуващо момиче в характерна поза, датирана около 2500 г.пр.Хр. Дали Индия е родината на танца не може да се каже със сигурност, но е сигурно, че именно там е създаден най-старият писмен източник за драматически изкуства – трактатът *“Натяшаста”*, написан в периода около 200 г.пр.Хр. – 200 г.сл.Хр. и допълван впоследствие.

**Според *“Натяшастра”* произходът на танца е свързан с Бог Шива, но разбира се, в цялата история са намесени всички богове. Шива** буквално значи благотворен, благополучен. Той е противоречив бог, дуалистичен по своята природа. Шива е този, който задава ритъма на цялата Вселена. Той е господар на танца, създател на йога,

той е най-великият аскет, както и най-примерният съпруг.

Легендата за произхода на танца в *“Натяшаста”* гласи, че Боговете помолили Брахма – божеството-творец на Вселената, да даде на хората развлечение, което да е гостъпно на всички, без оглед на кастата, на образованието или на богатството им. Наближавала епохата на Кали Юга – епоха на упадък на нравите и тругностии. Боговете искали да гадат на хората средство, с което да облекчат живота им и да подпомогнат духовния им напредък. Бог Брахма е създател на висшето знание – Четирите Веги. В дълбока медитация той възстановил Четирите Веги и на тяхна база сътворил нова, Пета Вега, или Натявега. От Ригведа той взел думите, от Самаведа – музиката, от Яджурведа – езика на тялото и пантомимата, а от Атхарваведа – емоциите. Така Натявега е събрала есенцията от всички Веги в едно и едновременно с това представлява въведение в един съвършено нов начин на изразяване – този на драматическите сценични изкуства. Бог Брахма продиктувал Натявега на мъдреца Бхарата, който я записал на Земята. Бхарата потърсил съдействие от Шива, за да бъде обучен на танц и той му изпратил своя ученик Тангу, ►


## Профилактика и лечение с пчелен мед



### Специфични свойства на видовете мед

- Медът от мащерка подобрява храносмилането.
- Лавандуловият помага при кашлица и болно гърло.
- Липовият мед облекчава стомашните болки, предотвратява пристъпите на мигрена, има силно изразено лечебно действие при простудни заболявания, туберкулоза, нервна възбуда.
- Елховият мед е с чудоедейно въздействие при заболявания на дихателните пътища.
- Акациевият действа успокояващо и укрепващо.
- Медът от гив кестен повишава кръвното налягане, а този от питомен кестен има противомикробни свойства, помага при стомашно-чревни и бъбречни заболявания и при проблеми с простатата.
- Ментовият мед действа болкоуспокояващо, кръвостиращо и тонизиращо.
- Слънчогледовият мед повлиява добре бронхити и стомашни заболявания.

Още от древността медът се е използвал за профилактика и лечение на различни болести. В египетски папируси е описана употребата му при физическа слабост и за лечение на рани. Древната индийска медицина препоръчвала още преди детето да засуче да се постави капка мед в устата му. В староеврейски времена, цар Соломон съветвал синът си да яде мед, защото от него ще добие мъдрост. Древногръцкият лекар Хипократ, наричан бащата на медицината, използвал меда за лечение на редица болести. От край време китайската медицина приписвала на женшеновия корен с мед чудотворна сила,



В годината, предречена от маите за края на света, се отправям на пътешествие към себе си в далечно Мексико – земя на шамани, мистика и чисти емоции.



## Йога в земите на маянските шамани

**З**има, минус 15 градуса, София, България. Тръзвам към летището облечена с леко яке и с невъзможната настройка за лято, мистика и шамани. Отлитам зъзнеща, но с топлото усещане, че за пореден път ще се срещна и обучавам с любимата ми йога учителка Шива Рей. Този път енергията ме отвежда в Мексико. Годината е 2012-та, същата, която е посочена в предсказанието на майте като времето на края на света. Ето, че имам възможност да науча повече от самите тях. Освен това, периодът, който Шива е избрала за това духовно оттегляне

съвпада с пролетното равенство – времето, когато енергиите се изравняват и светлината взема превес над тъмнината.

**Лято, 32 градуса, полуостров Юкатан, Мексико. След дълги полети и трансфери кацам на летището в Канкун.** Посрещат ме екзотика, палми, приятелски настроени и усмихнати хора. Жизнерадостна музика звучи навсякъде и нищо, по никакъв начин, не предвещава свършека на света. Независимо от 40-градусовата температурна разлика се адаптирам бързо. Взимам автобус до центъра на ►

фотографии: Никола Белопитов

*Милена се занимава с йога над 12 години, като през последните седем преподава, вдъхновена от наученото в Индия, Перу, Коста Рика, Бали. Информация на [www.yogaplace.bg](http://www.yogaplace.bg)*

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

**Чети каквото обичаш!**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**

