

Йога за Всички

справочник

Практики по
Йога в София
и страната

БРОЙ 9 (31) | НОЕМВРИ 2013 | ЦЕНА 2,00 ЛВ

Йога на новото
хилядолетие

как да се
храним
през есента

слабостта
и депресията
на Анахата чакра

за любовта
към ближните

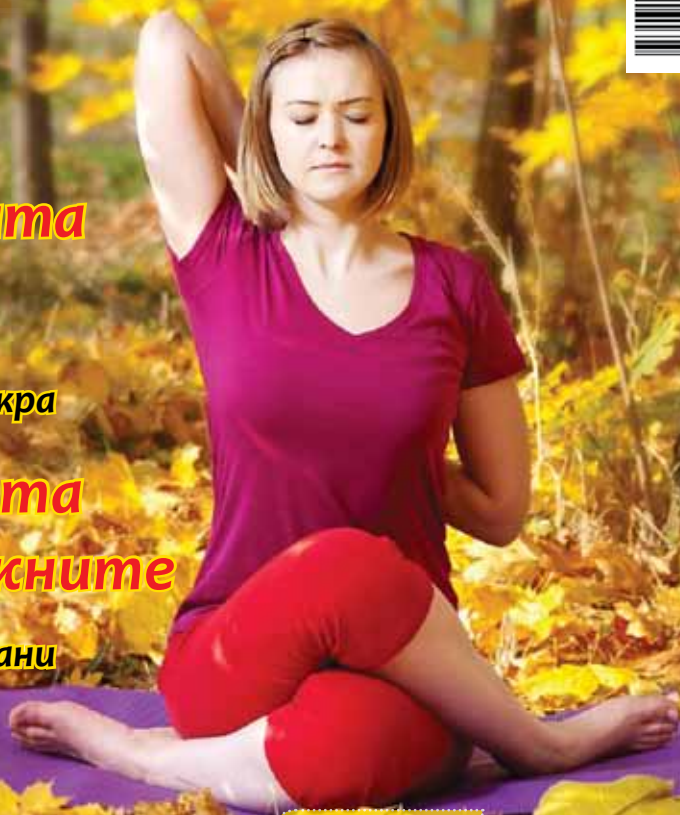
шестте даршани

Йога на
вътрешната
топлина

интервю с Перица
Георгиев-Пенси

Йога у дома

за воля и повече
самочувствие



Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



Съдържание

брой 9 (31), година III

2. предстоящи събития

4. притчите на изтока

Съветите на един учител

6. вдъхновения

Наистина ли трябва?

8. хранене

Есенно хранене

12. психология на чакрите

„Ти не ме обичаш!“ или слабостта и депресията на Анахата чакра

14. школи на йога

Туммо йога – йога на вътрешната топлина и блаженство

18. йога у дома

Практика за воля и повече самочувствие

22. споделено

Йога на новото хилядолетие

26. интервю с Перица Георгиев – Пенси

Изкуството е вид медитация

30. тема на броя

Любовта към ближните

38. адвайта веданта

Шестте даршани

42. айенгар йога

Напътствия при изпълнение на Саламба Сарвангасана (Свец)

46. себепознание

Нашите убеждения

48. пътешествия

По стъпките на Кришна

54. гледна точка

Оцеляване или процъфтяване

58. словото на учителите

Беседи за божествената любов

60. справочник

Къде да практикуваме йога

Любовта е тема, която вълнува човека от самото начало на дните ни. Каквото и да правим, искаме да бъдем обичани – от родителите, приятелите, колегите, партньорите и децата си. Но дали самите ние можем да обичаме и знаем ли как? Покрай устремното развитие на цивилизацията и обезценяването на някои от изконните ценности, сякаш сме загубили уменията как да обичаме ближните си. Вярвам, че след този брой всеки от нас ще е добил повече мъдрост в тази посока. Остава да я приложим и на практика.

Десислава ел Хаким

Йога за Всички

главен редактор Десислава ел Хаким
автори в броя Vita Rama, Александра Вукашинович, Анета Атанасова, Бхакти Тиртха Свами, Димитрина Спасова, Георги Христов, Елица Йоргова, Живко Стоилов, Иван Великов, Кростос Павлу, Любомир Розенцайн, Стефания Димитрова, Тинка Митева, Чангранапти Дасу
коректор Илка Чечова
фотография на корицата 123rf.com
дизайн и предпечат gataurban.com

издава София нюз ЕООД
София 1000, ул. Хан Аспарух 41, ап.1
реклама 0888 230 772
абонамент и разпространение 02 980 6047
e-mail spisanie.yoga@gmail.com
уеб spisanieyoga.com онлайн www.biblio.bg

Есента е сезон, изпълнен със спокойствие, много цветове и осезаеми промени във времето. Но най-голямата благодат, с която ни дарява есента в България, е изобилието на плодове и зеленчуци – грозде, ябълки, круши, нар, райска ябълка, мушмула, тиква, червено и бяло зеле, моркови, червено цвекло, керевиз, гулия, спанак, ряпа, лук, праз, картофи. Именно те следва да съставят 80% от нашия дневен хранителен режим за постигане на оптимален алкално-киселинен баланс в организма. Изброените храни са изключително лечебни и богати на витамини А, С, Е, В група; голяма гама от микроелементи – калий, магнезий, калций, натрий, желязо, йод; богати са на ябълчна, фолиева, лимонена киселина.

Най-здравословни и лечебни са плодовете. Те ни снабдяват с нужната глюкоза и фруктоза – основно гориво за организма и пълноценна енергия, с която сме

жизнени и пълноценни през целия ден. Есенните плодове са силен антиоксидант и извеждат свободните радикали, които са пагубни за организма. Дневната им доза е препоръчително да бъде 50% или повече от дневния хранителен режим. Мандарини, портокали, грейпфрути, киви и помело са нехарактерни за България плодове, от които можем да се възползваме, поради техните полезни и здравословни качества.

Най-лечебната форма за консумация на плодове са соковете.

Препоръчително е да започваме деня си с плодов сок, да продължим със зеленчуков, а след това – с цели плодове до обяд

Така алкализираме тялото, възстановяваме тъканите и органите и подпомагаме тяхната

функция. Плодовете са пречистваща храна и са най-важната част от човешкото хранене. Без плодове организмът започва да страда и рано или късно това се отразява върху цялостното ни здравословно състояние. Затова винаги наблюдавайте на сезонните добре узрели плодове!

Тиквата, която е комбинация между плод и зеленчук, е изключителна храна за есента. Сортът цигулки е най-вкусен и най-полезен. Формата, под която може да се консумира, е на сок, настъргана като салата или задушена на пара. За предпочитане е да се консумира самостоятелно и да не се смесва с никакви въглехидратни и белтъчни храни. Тиквата има благоприятен ефект за хора, страдащи от стомашно-чревни заболявания.

Кестените са друг есенен продукт, комбинация между ядка и плод, който е желателно да включим в менюто си. ►

|| *Vita Rama е новото име на лечебен център Vita Mores. Екипът избира думите „vita” – живот и „rama” – щастие, за да изрази своето разбиране за стойността, целите и резултатите от здравословното хранене и начин на живот. Информация на www.vitarama.bg*

Преди повече от 2500 години, когато Буда Шакямуни постигнал просветление, оставил над 84 000 различни учения. Той ги структурирал съобразно нуждите на учениците си – за различните ситуации, в които могат да се озоват, за техните специфични наклонности и способности. Тези учения формално се разделят на четири групи: **Виная** се отнася за дисциплината, като има два вида учения – за монаси и за светски и семейни практикуващи. **Сутра** (буквално значи „нишка“, „линия“) ученията са възприемани като водеща нишка в живота. Обикновено това са словата на самия Буда или на някои по-късни патриарси и основатели на школи.

Абхидхарма са коментарите и допълнителните предписания на учени и майстори върху сутра и тантра за проблемите с догматиката в традициите.

Тантра в превод означава „разширяване“. Това е по-бързият път към просветлението, който предполага доверие в собствения ум и съчув-

ствена нагласа. Тантрите са учения, които се предават устно, от учител на ученик, затова и някои ги приемат за тайни (скрити) учения.

Будистката тантра се дели на четири вида:

Крия тантра е тантра на действието. В нея се набляга на идеята за чистотата (вътрешна и външна) и разбирането за неразделността на обект и субект.

Чария тантра е тантра на поведението и следвайки този път, практикуващият – сакхака, започва да вижда плодовете от своя труд и придобива увереност.

Йога тантра – в тази форма ученията на Буда развиват в сакхака тъждественост с различни Буда-аспекти и техните енергийни полета. По този начин практикуващият намира достоен заместител на собствения си ограничен аз. Йога тантра от своя страна се разделя на три подгрупи – майчина, бащина и негуална (анутара). Туммо йога – йога на вътрешната топлина и блаженство, е част от анутара йога тантра. За този вид тантра,

широко разпространен в Тибет, са характерни следните три инструмента:

- рецитация на мантри (свещени текстове);
- изпълнение на ритуални жестове – мудри;
- дхяна медитация – съзерцание и отъждествяване с божества, енергийни форми.

Махаанутара йога тантра е най-висшето ниво на ученията на Буда. Това е финалният етап, в който се пренасят в ежедневието преживяванията от медитацията. Мъдростта и съчувствието се превръщат в извор на смисъл и богатство всеки миг. Преживяването на природата на ума и присъщите му качества помага на практикуващия да действа според това знание. Всяка една клетка преживява радост и блаженство.

Успелите да извървят пътя към висините на Просветлението, разказват, че *„Тук непрекъснато се потвърждава най-висшият възглед – преживяващото пространство на всеки е неотделимо от радостта, смисъла, смелостта* ►

Практика за воля и повече самочувствие



Ваджрасана укрепва мускулите на таза, подобрява храносмилането и успокоява ума.



Наукасана стимулира мускулната, храносмилателната, нервната и хормонална системи и кръвообращението. Спомага за справяне с летаргията и развива способността за дълбока релаксация.

Редовното изпълнение на този кратък комплекс асани ще ти помогне да имаш добро самочувствие, достатъчно енергия за всички задължения, които тебе чакат и способност да насърчаваш другите да ти помагат.

1 Ваджрасана (гръмотевица). Застани на колене със събрани ходила. Доближи палците на краката, отпусни петите встрани и седни в образувалото се седло. Отпусни ръцете върху бедрата. Гръбнакът е изправен и в една линия с главата, ръцете са в чин мудра. Затвори очи и се отпусни. Дишай естествено, наблюдавайки движението на дъха през ноздрите. Остани в асаната за 11 дишания.

2 Наукасана (логка). Легни по гръб със събрани крака и ръце край тялото, с длани, обърнати към пода. С вдигване повдигни едновременно ръцете така, че да бъдат успоредни на пода, а краката, раменете, главата и торса – на около 15–20 см. Така тялото образува тъп ъгъл с връх в седалището. Запази гърба и врата в права линия. Остани в асаната около 5 сек. С издишване се върни в изходна позиция и отпусни напълно цялото тяло до успокояване на дъха. Това е един цикъл. Направи общо 5.

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

В ТЪРСЕНЕ НА ЛЮБОВ

Всеки път когато влизаме в контакт с друг човек, или споделяме любовта си, или изразяваме своята нужда от обич. Другите се държат по същия начин. Ще разберем това универсално търсене на любов, като разгледаме собствените си чувства в различни ситуации.

■ Да предположим, че сме ядосани. Гневът ни всъщност произлиза от чувството, че не сме обичани. Другият човек е осуетил очакванията ни да получим внимание, уважение, нежност или по-осезаем знак на обич като жест или подарък. Тъй като за повечето от нас тази ситуация е нетърпима, се разгневяваме и заместваме болката от чувството, че не сме обичани със силата на гнева.

■ Ако завиждаме, усещаме празнота. Разстроени сме, че друг човек получава признанието, богатството или щастието, което ние искаме и вярваме, че заслужаваме.

■ Страхът е реакция спрямо ситуация, в която очакваме болка, нападение, унищожение или смърт. Чувстваме се самотни и уязвими, отделени от любовта, от която имаме такава огромна нужда.

■ Мразейки, ние отмъщаваме за любовта, която не е дошла при нас, когато сме я искали.

■ Когато сме жестоки, груби, неучтиви или преднамерено безразлични, ние изпращаме сигнали за отчаяна нужда от любов.

за да получим любовта и уважението им. Ако наистина обичаме, хората естествено ще бъдат привлечени от нас. Единственото изискване е да бъдем честни, приемайки факта, че някои може да ни харесват, а други – не. При никакви обстоятелства не бива да се опитваме да се променяме само защото някои не ни приема.

НЕГАТИВНОТО ПОВЕДЕНИЕ Е ЗОВ ЗА ОБИЧ

Любовта се цени повече от всичко друго, затова гумите и делата на всеки индивид са или обмяна на любов, или зов за обич. Макар изявите на любов да се оценяват и приемат лесно, апелът за обич може да бъде предизвикателство. Тези призови приемат различни форми, които изглеждат гуаметрално противоположни на любовта. Първият ни импулс е да отвърнем в самозащита със същото поведение.

Хората, които са неучитиви, изискващи, нараняващи, гневни или тъжни, всъщност молят за обич. Винаги е добре да сме осъзнати за тази универсална нужда от обич и щедро да раздаваме от своята любов

Нашите убеждения

Няма област от нашия живот, за която да нямаме изградени вече убеждения. Това са нещата, в които вярваме; нещата, за които не мислим; нещата, които сме приели на доверие. Много от тях са възникнали още в ранните години на детството, но ние не спираме да ги поддържаме през целия си живот.

Когато се придържаме към нашите убеждения, ние сме свободни от нуждата да мислим. Това е така удобно! Не искаме да гледаме с отворени очи, тъй като може да видим истини, от които се страхуваме

В живота имаме склонност да сме подвластни и obsесени от различни митове като: *„Другите са ми дължни.“*, *„Не мога да печеля пари.“*, *„Другите не ме разбират.“* и т.н. Ако внимателно анализираме своите проблеми, ще забележим, че много от тях произлизат именно от неправилни или ограничени възгледи. Например ако срещаме трудности в комуникацията с другите хора, е необходимо да анализираме своите убеждения за човешките взаимоотношения.

Важно е внимателно да се грижим за съдържанието на нашето подсъзнание. Защото това, което се съдържа в него, е директно свързано с онова, което ни се случва. Когато дълго време пребиваваме в дадено убеждение, то несъзнавано предизвиква ситуации, които го потвърждават. Щом подсъзнанието ни приеме някакво схващане или идея, независимо дали е вярна или не, то започва методично да изработва мисли, потвърждаващи това убеждение. Да разгледаме мисловния модел *„Вярвам, че ми е трудно да създам интимна връзка.“* Веднъж запечатано в подсъзнанието, това убеждение започва да произвежда мисли от рода на: *„Никога няма да срещна човек, който да ми харесва.“*, *„Невъзможно е да си намеря мъж.“*, *„Всичките ми връзки свършват зле“*. А когато срещнем някой интересен човек, мислите ми нашепват: *„Той не е чак толкова интересен, колкото се прави.“*, *„Така*

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

