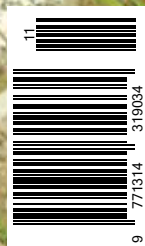


# Йога за Всички

БРОЙ 61 | НОЕМВРИ 2016 | ЦЕНА 3 ЛВ



Йога практика

успокояване  
на ума и  
тялото

# Съдържание

брой 61, ноември 2016, година VI

2// ОТ РЕДАКТОРА

Наистина ли сме толкова бедни

4// СЪБИТИЯТА ПРЕЗ НОЕМВРИ

6// ВДЪХНОВЕНИЕ

По пътя на сърцето

8// ПЛАНЕТИТЕ ТОЗИ МЕСЕЦ

Да овладеем хаоса

10// ПРЕДСТОЯЩО

Джъотиш ни помага да взимаме правилните решения

12// ЙОГА В ЕЖЕДНЕВНОТО

Не всяко падане е падение,  
но всяко падане е еволюция

14// ОСЪЗНАВАНЕ

Планетата на щастието

18// СПОДЕЛЕНО

Випасана – 10 дни мълчание

22// ИНТЕРВЮ С КАЛИЯН БАБАДЖИ

Йога е да седнеш сам на уединено място и да затвориш очи

40// ЙОГА У ДОМА

Практика за отпускане  
на тялото и ума

46// ПРЕПОДАВАТЕЛЯТ СПОДЕЛЯ

Спокойствието на душата и йога

50// ЙОГА И ПСИХОЛОГИЯ

Защо сме толкова различни

56// АСАНА НА МЕСЕЦА

Какасана (Гарван)

58// СЕБЕПОЗНАНИЕ

Да овладеем раздразнението

62// ПЪТЕШЕСТВИЯ

Небеска – където докосваш  
с пръсти небето

70// АЮРВЕДИЧНА АПТЕКА

Алое вера

72// АЮРВЕДА ЗА ВСИЧКИ

Ароматерапия и аюрведа

87// СПРАВОЧНИК

на фокус

## ЗАЧЕВАНЕТО съзнателно творение, II част

стр. 30



## АЛТЕРНАТИВА

79// Рефлексология при болки в гърлото

82// Как протича раждането

# Не всяко падане е падение, но всяко падане е еволюция



Милена Голева вече 11 години преподава його, медитативни практики и закона за привличането. Обучава се в Индия, Коста Рика, Мексико, Перу, Бали, САЩ и др. Основател и преподавател в Yoga Place [www.yogaplace.bg](http://www.yogaplace.bg)

Защо искаш да бъдеш идеален? Защо си мислиш, че някой очаква това от теб и те следи под лупа?

Защо когато леко се отклониш от „идеалния“ си образ, като най-жестокия съдник започваш да се самокритикуваш? Да се самообвиняваш. Да страдаш. Възможно е да преживяваш трудни времена. Случва се и да взимаш неправилни решения. Или да не си

в настроение, да се подразниш, да се натъжиш. И какво от това?


Грешките са добри възможности да се учим. Те са малките невидими двигателчета, които ни държат в непрестанно движение

Помагат ни да вървим напред. Бъди благодарен за всяка грешка, защото тя е стъпка към оформянето на сегашната

ти същност. Грешките са като шкурката, която заглажда неравностите. Не се страхувай да сбъркаш. Позволи си да не бъдеш идеален. Защото грешките те отвеждат в правилната посока, дори понякога много по-бързо.

Потопи се в живота! Живей го! Единственото сигурно нещо в него е промяната

Тя се поражда от комуникацията между



*Випассана,*  
с буквално значение  
„да виждаш нещата  
такива, каквито са“,  
ни учи да наблюдаваме  
усещанията в тялото  
си, без да реагираме и  
да се идентифици-  
раме с тях

налия парк резерват на Катманду. Сградите са разпръснати сред буйна зеленина, разположени стъпаловидно и свързани с каменни стълби и пътеки.

**ПОСРЕЩАТ НИ С ЧАДЪРИ, МАСАЛА ЧАЙ И БИСКВИТИ.** Оставяме личните си вещи – пари, документи, телефон, лаптоп и пр., и всеки получава персонален номер за пакета, в който ще се съхраняват. Това е допълнителна мярка за застраховане от кражба, защото ста-

ите не се заключват. Хората, които доброволстват и помагат в провеждането на курса, са стари ученици, т.е. вече са го минали поне веднъж. Те са ведри, любезни и усмихнати. Наставяват ни в стаи с по 15 легла – за 14 нови ученика и един старши ученик, който се води помощник-учител. Имаме право да говорим единствено с него, и то само за важни неща, свързани с практиката ни. Баните и тоалетните са навън, близо до стаите, и са много

чисти. Въздухът в спалните е влажен, а гюшеците понамирисват на мухъл – обяснимо е, след като навън не спира да вали. Преди вечеря за трети път през този ден ни събират, за да ни разяснят правилата. Мъже и жени се хранят в отделни столови. Храната е чудесна. Това е и последната ми вечеря за следващите 10 дни. После – само закуска и обяд.

**И ТАКА, МЪЛЧАНИЕТО ЗАПОЧВА.** Време е да влезем в главната



**В** предишния брой разгледахме основните фактори, които предизвикват безплодие при една на всеки шест двойки. Според източната медицина четирите решаващи елемента, необходими за зачеването и износването на дете, са: състоянието на яйцеклетката, на сперматозоидите, на репродуктивната система, както и моментът на зачеване.

### ■ Яйцеклетката

При раждането си жената има до два милиона *овоцити* – незрели яйцеклетки, приблизително 400 от които съзряват и овулират през целия ѝ живот. Времето на отделяне на яйцеклетката от яйчника, съзряването и освобождаването ѝ от фоликула в процеса на овулация е 110 дни. Учените смятат, че в този период от около 3 месеца протича процес на поляризация, при който различните компоненти на яйцеклетката се организират вътре в нея и от това зависи дали тя ще бъде жизнеспособна. Начинът на живот и храненето на жената, обкръжаващата я среда, емоциите, които изпитва, оказват влияние върху поляризацията в яйцеклетката още 3-4 месеца, преди да се състои действителното зачеване.

### ■ Сперматозоидите

Възпроизводителната способност на мъжа и здравето на сперматозоидите му, както и ефектът им върху


бъдещото дете, също се влияят от начина на живот, навиците и храненето. Дори и такива незначителни фактори, като по-продължителното каране на колело с тясна и заострена седалка, понижават сексуалния му нагон, водят до появата на малки калцирани образувания в скротума и могат да предизвикат импотентност. На сперматозоидите са необходими около три месеца, за да излязат от семенните тръбчички, където се произвеждат, и да бъдат еякулирани. Това е приблизително колкото периода на съзряване на яйцеклетката.

Според аюрведа и мъжете, и жените трябва да се подготвят за зачеването поне три месеца преди опита. Би било идеално дотогава двамата партньори да са преминали процес на пречистване и подмладяване

Това въздейства благотворно върху физическото и емоционално здраве.

### ■ Репродуктивна система и качествена ин енергия

Здравето на матката и свързаните с нея репродуктивни тъкани, хормони и органи зависи от наличието на нормален цикъл. Добре е жената да се осво-



Бхакти його  
стабилизира ума  
и емоциите на  
чувствителния  
тип и ги насочва  
в гравивна  
посока

сигурност, страх, скръб, омраза и др. Точно те са хората, които много често и без каквато и да било видима причина изпадат в емоционална възбуда, която просто избликва от дълбините им. Чувствителните хора особено много се нуждаят от практиките на його, за да балансират тялото и ума си. Най-естествена за тях е *бхакти його*, його на предаността и служенето на човечеството. Бхакти постепенно превръща отрицателните чувства в положителни

и стабилизира живота по много гравивен начин.

### ДЕЙСТВЕНИТЕ ХОРА

Тези хора са от типа „ставай и действай“. Живеят по динамичен начин, скачат и свършват нещата, докато другите още ги обмислят или се тревожат за последиците. Във всяко ново начинание е добре да се въвличат подобни хора, защото те поставят началото на действията и за останалите става по-лесно да ги продължат и да

подпомогнат завършването им. Често им се случва обаче да вършат нещо, без да помислят първо за последиците или без да преценят въздействието върху останалите участници. Те влагат много от егото си и са склонни на „собственическо“ отношение към работата, с която са се заели. На такива хора им трябва време, за да схванат какво представлява *карма його*, медитативното безкористно служене, защото това е най-присъщият им

## ВРЪЗКАТА МЕЖДУ ЕМОЦИИТЕ И ЗАБОЛЯВАНИЯТА

На психосоматично равнище, или по отношение на връзката между психика и тяло, емоциите, които изпитваме, предизвикват отделянето на хормони и други биохимични вещества. Позитивните усещания повишават нивата на хормоните, носещи ни стабилност и ведрост – серотонин, окситоцин, допамин. Влезем ли в зоната на ниските страсти, започва да се отделя повече кортизол. Адреналинът се покачва прекалено особено когато

се гневим, а високата му стойност невинаги е хубаво нещо, противно на схващанията на любителите на екстремните изживявания. Нарушили се балансът в отделянето на адреналин и норадреналин в надбъбречните жлези, тялото дава сигнал за опасност и съответно включва наличните защитни механизми. Ако обаче се случва често да изпитваме силно негативни емоции, към които спада и гневът, защитните запаси намаляват, а функциите на

б) Накрая се обърнете към себе си и си кажете: „И какво от това!“ – мисъл която, която създава позитивен и неутрален мисловен модел.

■ Когато някой излива гнева си върху вас, предложете следното:

1) Оставете го известно време да крещи и да ругае. Човекът явно има нужда да излее жлъчката си. Бъдете просто наблюдател и колкото и да е трудно, пуснете потока от гуми и негативна енергия да

премине покрай вас, сякаш не вие сте обект на тази агресия.

2) Със спокоен глас и изражение покажете разбиране за неговото възмущение. Оставете това кой е прав да се изясни по-късно. Запазвайте спокойствие на думи, ще усетите как чувството на яд, изляло се върху вас, започва да се разтапя.

3) Опитайте се да изясните ситуацията, като зададете въпроси на отсрещната страна. Така демонстрирате, че проблемът на другия и

начинът, по който той се чувства, не са ви безразлични.

4) Когато първичният гняв се е изпарил и съвсем съзнателно сте избегнали да бъдете въвлечени в ниската вибрация на тази емоция, предложете заедно да намерите решение.

### НЕ РАЗПАЛВАЙТЕ ОГЪНЯ

Ако усещате, че често ви облива раздразнение, анализирайте кои са неговите източници. Погледнете къде във вътрешния ви свят има огледален образ на

# НЕБЕСКА

## КЪДЕТО ДОКОСВАШ С ПРЪСТИ НЕБЕТО

Жоро Христов е водач по места на силата  
в България и по света, инструктор  
по Ин йога и йога на смеха

[www.roxolan.org](http://www.roxolan.org)



**Н**ебеска. Това име прокълнтя като звън на цимбали в главата ми, когато за първи път го срещнах в книгата на Николай Нинов „Повторени сънища“. Как да не стегнеш раницата начаса и да не посетиш местност, която се казва така! Още повече, че не е в Тибет или Чили, а в Рогопите! Не мина и седмица и се отправих да изследвам това чудо.

### ВСТРАНИ ОТ ТУРИСТИЧЕСКИТЕ ТЪЛПИ

Каквото и да се каже за Небеска ще е незна-

чително, с какъвто и патос да го представя, ще е неразбираемо, защото това, което преживява човек там, не може да се опише с думи. То трябва да се изживее. Този изолиран и изоставен район е почти непознат и рядко се посещава. Най-лесно е да стигнете дотам с личен автомобил, като част от организирана екскурзия или да пробвате на автостоп, защото няма удобен междуселски транспорт. Ако сте с кола, след Асеновград хванете пътя за Кърджали

в посока село Червен. Трябва да минете през Тополово и Долнослав и да навлезете в рогопските завои. Подминаватے отбивката за село Ночеве и стигате до село Комунига. Малко преди входа му свивате от пътя надясно и след това на първия остър завои отново надясно. Няма табели, но ако се объркате, питайте някой жител на Комунига за село Женда и ще ви упътят. Поемате по тесен, скоро ремонтиран път и веднага навлизате в приказен пейзаж.



# ароматерапия и аюрведа



Д-р Антоанета Тимчева е трансфузионен хематолог. Изучава аюрведа в Аюрведа център – София и към Американския ведически институт. Член на Българско сдружение по аюрведа.

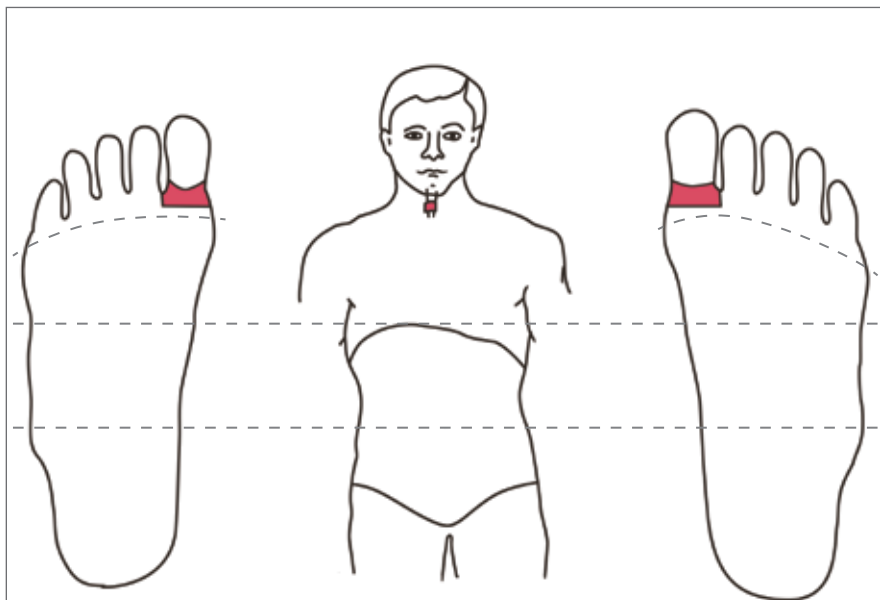
**А**роматерапията е част от фините лечебни методи в аюрведа както за физически болести, така и за емоционални и психически нарушения. Ароматите на растенията са носители на жизнената сила (*прана*) и са изцяло изградени от елемент а етер (*акаша*). Те улесняват медитацията, отварят енергийните канали (*надите*) и енергийните центрове (*чакрите*), внасят светлина и хармония в нашата природа. Тъй като

ароматите работят чрез прана, на практика всички нарушения в правилното протичане на жизнената енергия могат да се повлияят от ароматерапията. Освен живия растителен свят основен източник на аромати са извлечените есенциални масла. При прилагането им като лечение следва да се внимава с дозирането. Поради летливата им природа „дозата“ на фино ниво бързо нараства, което може лесно да доведе до дисбаланс в дошите,

особено на вата, която сама по себе си е етер и въздух.

## КЛАСИФИКАЦИЯ СПОРЕД ТРАДИЦИОННАТА МЕДИЦИНА

Традиционно в западната ароматерапия лечебните растения и етеричните масла се класифицират и прилагат в съответствие с терапевтичните им свойства. Този подход е доказан с опити и клинични наблюдения и голямото му достойнство е, че в класификацията се съдържа



ФИГ. 2 ЛАРИНСЪТ СЕ КАРТОГРАФИРА В ОСНОВАТА НА ПАЛЕЦА

и тогава се преминава към десния крак. Желателно е да се прави през 2-3 часа.

## ЗОНОВА ТЕРАПИЯ ПРИ ЛАРИНГИТ

Ларинксът, известен и като гръклян, е гласообразуваният орган при човека. Намира се в гърлото на нивото на IV-VI шиен прешлен. Продължителното говорене и/или викане, пушенето, студеният въздух, както и болестотворните микроорганизми могат да причинят възпалението му, известно като *ларингит*. Ще го познаем по грезгавия глас, който може и да изчезне, болките в гърлото

по време на говорене и преглъщане. Освен с мълчание, топъл чай и инхалации, може да си помогнете и с методите на зоната терапия.

**Ларинксът се картографира в основата на палците (ФИГ. 2).** След общо стимулиране на ходилата, упражнете натиск-отпускане в зоната за минута-две. За да има ефект, изпълнете 3-4 пъти за деня. При силни болки намотайте гумени ластичета на палците и ги оставете за 10 мин. При болка или потъмняване на кожата ги махнете до възстановяване на цвета и довършете процедурата.