

*ПРИТИ САТА*

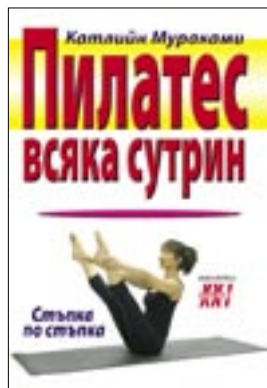
**ПОДОБРЕТЕ  
СЕКСА  
С ЙОГА**



ХОМО ФУТУРУС  
СОФИЯ



**АЛТЕРНАТИВНА  
МЕДИЦИНА  
В ДЕЙСТВИЕ**



**ЕНЦИКЛОПЕДИИ  
ЗА ЗДРАВЕ**

## ПОДОБРЕТЕ СЕКСА С ЙОГА

© Прити Сама 2010      Българска, първо издание  
© Мария Василева, редактор  
© Боян Байчев, корица      Компютърна обработка  
© Хомо Футурус, 2010      и дизайн Радостина Шекова  
Всички права запазени      Формат 108/84/32  
Печатни коли 4.5

**ХОМО ФУТУРУС, София 1113, п.к. 162, тел. 943-40-43**  
**www.homofuturus.store.bg, e-mail: futurus@yahoo.com**

**Това е откъс от книгата.**

**Цялата книга може да намерите  
в Библио.бг**

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



# СЕКС И ДУХОВНОСТ

**П**рактикуването на йога с вашия любим задълбочава всички аспекти от вашата връзка, дори физическия. Когато правите йога заедно и изпълнявате някои пози в двойка, вие постигате много повече от заемането на определени асани – това ви свързва и на духовно ниво. Истинското съединяване се осъществява на всички нива – физическо, емоционално и духовно. А духовната обединеност е много по-просветляваща от физическата и емоционалната връзка помежду ви.

Имайте предвид, че душите са много по-чувствителни от телата. Когато сте обзети от плътско желание, невинаги можете да съзрете дълбоката истина. Но възвисяването на силните чувства позволява на духа да се изяви.

Телата отразяват умовете. Преодоляването на спънките във физическата ви връзка може да премахне пречките и в духовното ви партньорство. Уроците, които ще научите чрез йога практиката си, са уроци по истинска любов.

Хората практикуват йога от хиляди години, защото търсят смисъла на живота. Тя е път към дълбоко себепознаване и към себerealизация. Йога ви помага да постигнете в пълнота човешкия си потенциал. Крайната цел в йога е да се постигне

истината – яснота и разбиране, усещане за единение с дълбоката природа на всички неща, с вселената. Това идеално състояние се нарича *самадхи*, просветление, и е осъзнатост на най-висша степен, единение с всемирната сила на любовта и доброто.

Съществуват много клонове на йога, които се различават по средствата за постигането на тази цел, ала тя си остава неизменна. Най-популярната и известната йога практика е *хатха йога*, която се ръководи от принципа, че пълният контрол над собственото тяло и ум е пътят към просветлението. Друг клон на йога, известен като *тантра йога*, е древна езотерична система, в която се включват свещени ритуали, основани на разбирането, че човекът е отражение на божественото. Чрез ритуалите в тантра йога и с помощта на познанието за енергийните канали се върви по пътя за постигане на божественото и получаването на просветление. В тантра се използва силата на сексуалната енергия, тъй като тя е много мощна, и чрез пренасочването ѝ се стига до духовно просветление.

Сексуалната любов в тантра изисква посвещаване на вашия ум, тяло и дух на любовната връзка. Това не е просто набор от сексуални техники, а духовна практика. Чрез сексуалното съединяване на двойката се пресъздава божественият принцип на единение, който управлява всичко съществуващо. Според тантра съвършеното единение на мъжкия космически принцип с женския космически принцип създава универсална хармония и равновесие. Сексуалният акт е свещена мистерия.

Тази книга няма за цел да представи или да учи на принципите и тайните практики на тантра йога, която е процъфтявала отпреди пет хиляди години в Индия и Тибет. Нейните адепти прекарват години под ръководството на гуру, за да бъдат посветени в езотеричните практики на пробуждане на кундалини. Тези практики включват сложни йогийски асани, дихателни упражнения, медитации, мантри и сексуални йога техники за издигане на кундалини и получаване на духовно просветление. На следващите страници просто ще се опитаме да приспособим някои основни положения от тантрическият секс, които могат да усъвършенстват и да увеличат екстаза от любовния акт.

Владеенето на любовната страст в тантра прави сексуалния акт качествено различен от обичайното любене. Но най-важното е да е налице дух на любов и споделено удоволствие. Всяка сексуална връзка съдържа елемент на единение, следователно има потенциал за постигане на по-висш духовен опит.



# ЧАКРИТЕ

Концепцията за енергията в йога гласи, че освен физическото тяло съществува и енергийно. Древните йоги са създали карта на протичането на енергията по система от канали, наречени *нади* и *чакри*. Има седемдесет и две хиляди нади, но три от тях са основни. Първата е *сушумна*, централният канал, преминаващ през гръбначния стълб. *Ида* е каналът, по който протича женската хладна енергия, тя е също лунна, и започва от лявата ноздра. *Пингала* е каналът на мъжката слънчева и топла енергия и започва от дясната ноздра. Тези две противоположности – дясно и ляво, мъжко и женско, слънце и луна, се урівновесяват чрез йога. Ида и пингала се кръсват през централния канал сушумна в седем центъра, наречени чакри. Чакрите са енергийни концентрати, съдържащи различен вид енергия, която се проявява и на физическо ниво. Те си взаимодействат със съществуващите сили във вселената. Всички чакри трябва да бъдат активирани и пробудени, за да се достигне пълно просветление. Ето кои са чакрите.

- ❖ **Муладхара** е коренната чакра, разположена в основата на гръбначния стълб, цветът ѝ е червен. Нейната енергия отговаря за стабилност-

та, подкрепата, инстинктивните потребности за оцеляване. В нея е седалището на кундалини, мощна енергия, която се представя като навита на кълбо спяща змия. Смята се, че кундалини е съзидателна могъща енергия, която може да бъде пробудена чрез занимания с йога, медитация и секс и издигната нагоре по сушумна до последната, коронната чакра Сахасрара, за да се получи просветление.

- ❖ **Свадхищхана** се намира в областта на пъпа и е извор на жизнена енергия, равновесие и поддръжка. Тя отговаря за емоциите, размножаването и сексуалността. Цветът ѝ е оранжев.
- ❖ **Манипура** е чакрата на слънчевия сплит. Там е седалището на *агни*, храносмилателния огън, тя отговаря за действието, волята, способността за адаптация към промените. Има жълт цвят.
- ❖ **Анахата** е сърдечната чакра, разположена в сърдечната област, тя е свързана с любовта, състраданието, радостта, единението на тяло и дух. Анахата е оцветена в зелено.
- ❖ **Вишудха** е наречена гърлена чакра, тъй като се намира в областта на гърлото. Тя отговаря за общуването и себеизразяването. Има син цвят.
- ❖ **Аджна** е известна и като чакра на третото око и се смята за седалище на интуицията. Тя отговаря за себепознанието и за способността ни

да се съединим с вселената на дълбоко ниво, изразява взаимосвързаността ни с всичко съществуващо. Нейният цвят е индиговосин.

- ❖ **Сахасрара** е коронната чакра. Тя управлява способностите ни да преинем собствените си ограничения и да придобием разбирането, че сме едно с вселената. Цветът ѝ е виолетов.



*Сахасрара*



*Аджна*



*Вишудха*



*Анахата*



*Манипура*



*Свадхищхана*



*Муладхара*

*Всяка от седемте чакри притежава собствен символ.*



*Седемте чакри са енергийни центрове, често са представяни като цветове на лотос с различен брой листенца, разположени по протежение на гръбначния стълб. Заниманията с хатха йога активират чакрите.*

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

**Чети каквото обичаш!**

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

