

SA Dictionary Yoga

или мнението на създателя на SA Dictionary за Yoga

подзаглавие: Модерна Йога за модерни хора

версия на документа: 0.1, 2010

Вместо увод

Нуждае ли се Йога от развитие? Разбира се, в противен случай ще се осланяме само на традицията. Това не означава, че традицията е лоша, това означава, че имаме какво да вземем от традицията, но и че имаме какво да дадем като съвременно поколение, разполагащо с нови знания и средства.

Авторът на SA Dictionary има опит с три Йога школи: тази на Венцислав Евтимов, тази на Парамахамса Сатянанда (известна още като Бихар Йога, www.yogavision.net) и тази на Свами Шивананда (известна още като Интегрална Йога, www.sivananda.org) и реши да сподели своето виждане за Йога.

Раджа Йога

Основната идея на този документ е, че сутрите на древноиндийският мъдрец Патанджали са в сила, но са обърнати с главата надолу. Да припомним осемте степени на Раджа Йога:



1. Яма — себеовладяване или правила за обществено поведение (между отделните личности).
2. Нияма — ограничение или кодекс на личното поведение (вътрешноличностна самодисциплина).
3. Асана — телесни положения или пози, упражнения.
4. Пранаяма — контрол върху дишането или ритъма на дишането.
5. Пратиахара — оттегляне на сетивата или "откъсване" (относителна независимост на ума от сетивата).
6. Дхарана — концентрация на мисълта.
7. Дхиана — медитация (размишление или вникване в същността на обекта на концентрация).
8. Самадхи — самореализиране или просветление.

Какво всъщност иска да ни каже Патанджали?

1. Яма - това са правилата за поведение между отделните личности. Правила за общуване от гледна точка на обществото. Пример: Вие работите, получавате възнаграждение. Вие пазарувате, заплащате за покупките. Човекът на който сте платил използва парите по свой начин. За парите, които сте получил заплащате данък. Данъкът се използва за финансиране на държавните служби, например Генерална дирекция "Полиция". Полицията ви охранява.

Изобщо това са правилата които контролират междуличностното поведение, от гледна точка на цялото.

2. Нияма - Подобна на първата степен, но тук фокусът е изместен върху личното поведение. Степента граничи с личностната психология.

3. Асани - Последователите на Йога добре познават тази степен, цитирайки Венцислав Евтимов: "АСАНА е всяко положение на тялото, поддържано неподвижно дълго време без усилие, контролирайки дишането и ума."

4. Пранаяма - контрол върху дишането и дихателни упражнения.

Коментарът на степени 5, 6, 7 и 8 ще оставим на по-големите специалисти по Йога.

Или обобщено, какво ни казва Патанджали? В началото ние общуваме с другите индивиди, контактуваме с тях (Нравствена самодисциплина, степени Яма и Нияма). След това започваме да правим упражнения (Телесна самодисциплина — Асана, Пранаяма и Пратиахара). Накрая се вгълбяваме в себе си (Умствена самодисциплина — Дхарана, Дхиана и Самадхи). Венцислав Евтимов: "Тези осем степени или етапи, наречени осморен път в Йога, съставят класическата Йога. Това е онази оригинална Йога, която намираме обяснена в "Йога Сутра" на Патанджали."

Основната идея на този документ е, че Йога Сутра на Патанджали и обърнатата "с главата надолу". Или казано по друг начин, Яма и Нияма са по-важни от по висшите степени. Във Йога



сутрите на Парамахамса Ниранджанананда Сарасвати, Яма и Нияма стоят над Асани и Пранаяма (Списание "Йога - наука и традиция" издавано от Българска Йога Асоциация, www.yogabg.com). Какво означава това: Ние правим асани и контрол върху дишането за да заздравим тялото и психиката си. Но това не е самоцел, резултатите използваме за междуличностното поведение. Т.е. междуличностното поведение в сутрите на Стефан Ангелов е най-важно. Ако погледнем пак осморния път на Патанджали, за какво използва

той заздравеното тяло чрез асаните? За Пратиахара (отделяне от сетивата), Дхарана (концентрация), Дхиана (медитация), Самадхи. И четирите представляват самостоятелни занимания. Т.е. вие стоите с кръстосани крака и медитирате. Какво е медитация? Полезни четова са книгата на Венцислав Евтимов "Йога", както и есето "Медитацията" от същия автор. Но едно напомняне (с риск да се повторим) - медитацията е самостоятелно занимание. Означава ли това, че не е полезна? Съвсем не, но използвайки резултатите от медитацията (заздравена психика) за връзката ни с нашите близки хора.

Означава ли това, че ревизираме Йога? Това означава, че развиваме Йога. Ние сме съвременно поколение, което притежава знания, които не са били достъпни за древните мъдреци, например науката, която изследва мозъка и психологията. В древността, за обикновените хора важно е било оцеляването. Именно за това например тапас (закаляването) е бил толкова важен. Днес, срещу среднестатистическа работа какво можем да си осигурим? Квартира, в която напомняме, че има електричество, топла вода, телефон. Звучи обикновено? За нас да, но това са наши постижения. Тогава към какво се стремим ние, съвременниците? При положение,

че материалния ни живот е осигурен, на преден план излиза възможността да го изживеем пълноценно, като всеки развие максимално своя потенциал. Дано не ме обвинят че копирам от Microsoft (At Microsoft, our mission and values are to help people and businesses throughout the world realize their full potential, www.microsoft.com/about)

Всекидневна Йога Програма

Нека припомним, че **йога е подобна на магазин** - не е задължително да ползвате всичко, взимате от йога това, което на вас ви харесва. Лично ние ви препоръчваме следното:

- Асана Випарита Карани (Полусвещ) и Сарвангасана (Свещ). Полезна за кръвообръщението, кръвоносните съдове и сърцето. Нека отбележим, разгледайки едно изправено човешко тяло, че под сърцето по артерии кръвта се движи надолу а по вени - нагоре. Над сърцето е в обратна посока. Разглеждайки асаните Полусвещ и Свещ, собствената тежест на кръвта обръща посоката си. Венозната кръв се оттича от краката, а мозъкът е изпълва обилно с артериална кръв. Сърцето се облекчава. Максимално задържане 5-10 минути, започва се от 10 секунди (първия ден), 15-20 секунди (втория ден) и така постепенно увеличаваме до достигане на личния оптимум. Задължително е увеличаването да става постепенно, замайване или главоболие след изпълнение на асаната е белег, че сме надвишили собствените си възможности.

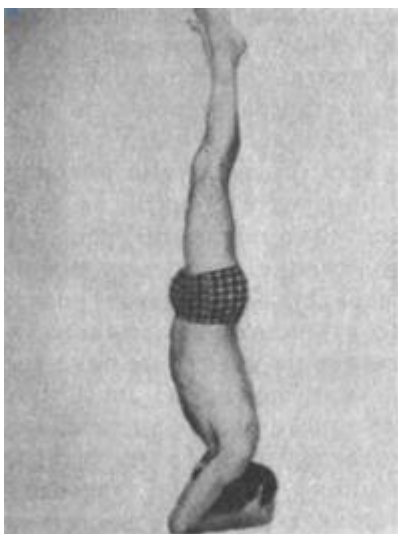
- Асана Буюнгасана (Кобра). Полезна за гръбначния стълб и компенсира извиването на гръбначния стълб напред от Полусвещ (с извиването му назад).

- Асана Пашимонтанасана. Полезна за сухожилията на краката.

- Данурасана (Лък). Изправя гръбначния стълб.

- Субта ваярасана (Обтегач). Полезна за ставите на краката.

- Арда Матсиендрасана (Странична извивка). Полезна за гръбначния стълб като го усуква в двете посоки.



- Сиршасана (Стойка на глава). Изпълнява се само от напреднали. Сиршасана увеличава значително кръвното налягане в мозъка, поради което не се препоръчва за лица с повишено артериално налягане. Полезните ефекти са като при другите две обърнати асани (Випарита карани и Сарвангасана). Започва се постепенно 5 секунди първия ден, 10 секунди втория и така постепенно увеличаваме до 2-3 мин. максимум. Добър пример е първоначално да включите само Полусвещ и Свещ като обърнати пози, като ги доведете до продължителност 3-5 минути (след около месец). След това предпазливо и постепенно включвате Сиршасана.

- Савасана (Релаксация). Лежим по гръб неподвижно няколко минути след йога програмата, основен критерий е, че след

Йога програмата не се чувствате изморени, а напротив - освежени. Нека пропомним, че асаните са статични положения на тялото (за разлика от традиционните спортове) и по тази причина не генерират много топлина, респективно не натоварват много сърцето.

- Тапас (Закаляване). Закаляването е важна част от Йога, то ни помага да бъдем здрави. Пример за закаляването от студ, което включва носенето на леки дрехи, разходки на открито (по всяко време на годината), стоенето на отворен прозорец и студен душ. Студения душ е особено полезен, той се практикува един или два пъти на ден след традиционната топла баня. За начинаещите 10 сек, за напреднали до 1 минута стоене под студена вода. За още по напреднали - неколккратно редуване на топла и студена вода. Нека да припомним, че това все още не означава че сте морж и че студения душ може да се практикува по всяко време на годината. Особено полезен за кожата и периферното кръвообръщение. Пример за успешен тапас е че след студения душ ви е топло, а не както начинаещите обикновено мислят - студено.

- Пранаяма - не е задължителна, по лична преценка или по преценка на Йога школата, към която принадлежите.

- Вегетарианство - не е задължително, въпреки че Венцислав Евтимов и традиционните школи по Йога горещо го препоръчват.

- Отказ от алкохол - отново Йога школите горещо го препоръчват, авторът препоръчва по една бира или чаша вино на ден, които смята за полезни.

За сутрите

С риск някои да ги заболи, ще разгледаме основните цели на Йога така, както са ги дефинирали древните мъдреци.

Цел номер едно на Йога първи вариант: Сливане на личното съзнание с космоса.

Коментар: Сливането на жив човек с космоса изглежда трудно реализуемо, при положение, че космоса в по-голямата си част е нежива материя. Самия Свами Ниранджан (Да припомним, че Свами Ниранджананда вече е носителят на традицията Бихар Йога, след като Парамахамса Сатянанда навлезе в Маха Самадхи на 5-ти декември 2009 година) казва: "Някои хора тълкуват Йога като единение на индивидуалната същност с космичната. Това е много интересна и хубава идея, но аз и досега не съм я преживял." (Лекция в училище „Цириди“, Атина, 2000 г., списание „Йога – наука и традиция“ бр.7/2006) **Подчертавам**, това го казва [Свами Ниранджанананда](#), през 1993 г. обявен за приемник на Свами Сатянанда, ученик на Свами Шивананда.

Цел номер едно на Йога втори вариант: Сливане на личното съзнание с Бог.

Коментар: Няма доказателства, че Бог съществува. (За успокоение на християните обаче, има доказателства, че Исус Христос съществува, има доказателства, че Мохамед съществува, има доказателства, че Буда съществува).

Цел номер едно на Йога трети вариант: Освобождение на духа от материята.

Коментар: Според съвременната наука съзнанието или психиката е продукт на мозъка и от такава гледна точка освобождение изглежда трудно осъществимо.

Цел номер едно на Йога четвърти вариант: Цитирам Свами Ниранджан: „Самадхи, целта на Йога не означава медитативно откъсване от света, при което да се слееете със същността си, а



по-скоро хармонично взаимодействие на усещането за вътрешна цялост и единство с външната среда.“ (Лекция на Световния конгрес по Йога, Австралия, октомври 1996 г., списание „Йога – наука и традиция“ бр.9/2008). Звучи достоверно, като вземем предвид, че във външната среда са нашите близки.

Кой вариант ще изберете оставяме на вас, ще повторим, че йога е подобна на магазин – взимате от йога това, което на вас ви харесва.

© Stefan Angelov, 2010. Авторът приема коментари на адрес thediction@gmail.com, www.thediction.com . Този материал може да бъде копиран или издаван само с разрешението на автора.

В този документ са използвани снимки от списание "Йога - наука и традиция" издавано от Българска Йога Асоциация, www.yogabg.com и от книгата "Йога" на Венцислав Евтимов.