

SA Dictionary Yoga брой 2

или мнението на създателя на SA Dictionary за Yoga

подзаглавие: Модерна Йога за модерни хора

версия на документа: 0.1, 2010

Вместо увод

В основата на тази книга лежи идеята за развитето. Какво имам предвид? Нима ние сме само консуматори на Йога? Т.е. четем, правим асани, медитираме. Но и имаме какво да дадем като съвременно поколение разполагащо с нови знания и средства. Създателите на Йога, преди хиляди години са се облягали на опита си. Те са създали Йога така, както те са виждали света. А само консуматори ли сме ние? Освен че се облягаме на традицията, можем да допринесем за Йога с опита, който ние имаме от света. Това е развитие. Развитие на хилядолетните практики, които са имали древните йоги със знанията, които ние притежаваме. В сравнение с тях ние притежаваме цялата съвременна наука. Някои от знанията влизат в противоречие. Например идеята на съвременната наука, че съзнанието е продукт на мозъка. Решението ще оставим на читателя, трябва да отбележим, че Йога е подобна на магазин, не е задължително да ползвате всичко, взимате от Йога това, което на вас ви харесва.

За автора

Авторът е софтуерен инженер по образование, автор на не безизвестния речник SA Dictionary. Има опит с Йога школите на Венцислав Евтимов, Парамахамса Сатянанда (известна като Бихар Йога) и Свами Шивананда (известна като Интегрална Йога). След натрупване на известен опит авторът реши да даде своя принос към Йога.

За асаните

Асаните са статични положения на тялото. В сравнение с традиционните спортове асаните се различават по това, че не генерират много топлина, респективно не натоварват много сърцето. Какво да изберем, традиционен спорт или асани? Зависи от личното ни предпочитание, обикновено по-физически развитите личности избират спорт а по-интелектуално развитите – Йога. Кои асани да изберем? Венцислав Евтимов твърди, че е избрал една серия от 11 асани и ги практикува в продължения на години. Тази серия от

асани му помогнала да се излекува от редица болести. Кои асани да изберем ние? В документа SA Dictionary Yoga брой 1 ние ви предложихме серия от 6 асани. Препоръчваме ви серията на Венцислав Евтимов, която да изпълнявате в продължение на няколко месеца. След това сами решете кои асани да запазите въз основа на личния си опит.

За пранаяма

Пранаяма е съзнателен контрол върху дишането. Практикуващите Йога добре познават тази практика. Има ли полза от пранаяма. Древите йоги са считали, че във въздуха се съдържа прана и чрез пранаяма ние я усвояваме чрез тялото си. Днес ние знаем, че чрез дишането ние усвояваме кислород. Има ли полза от пранаяма. Йога ни казва, че освен за усвояването на прана пранаяма ни служи и за медитация. Т.е. ние съзнателно се концентрираме върху процеса на усвояване на прана. Вдишваме и издишваме.

Йога и съвременния начин на живот

Ключов момент в съвременната Йога е въпросът има ли място Йога в съвременния живот. Да погледнем физическото ниво – асаните. Вече засегнахме въпроса какво да изберем – спорт или асани. В миналото физическата издръжливост е била важна. Хората са работили на полето, нямали са машини, медицината е била ограничена. Днес когато се работи с товари или се изисква физическа сила се използват машини. На преден план изниква ново предизвикателство – цялостното здравословно състояние. Мускулната сила е само част от него. Който има желание да усъвършенства мускулната си сила може да се занимава с бодибилдинг. Но физическото здраве има и други аспекти – състояние на ставите, на сухожилията, състояние на кръвта, цялостно физическо здраве. Тук Йога може да ни помогне. Асаните действат особено добре на ставите като ги огъвкавяват. Те разтягат сухожилията и мускулите, като цяло организмът се чувства подмладен. Обърнатите пози действат добре на кръвообръщението, сърцето и мозъка. При тях както знаем венозната кръв се оттича от краката а мозъка се изпълва обилно с артериална кръв. Гравитационната сила обръща посоката си.

Друг фактор – психичното здраве. Тук Йога може да ни помогне с медитация. Какво е медитация? Има много мнения по този въпрос но ние ще дадем отговор от гледна точка на съвременната наука – умствени упражнения, при които се постига известна изолираност от тялото. Медитацията са асаните на ума е казал един известен Йога учител. Днес становището на науката е, че психиката е продукт на мозъка, но медитацията може

да ни помогне за заздравяването и. На въпроса как да медитираме отговор дават повечето Йога учители включително Венцислав Евтимов в книгата си „Йога“.

Много Йога учители критикуват съвременния начин на живот като прекалено забързан. Мнението на автора е, че това е съвременното. Компютри, телевизия, мобилни комуникации – това е част от нашия живот. Въпросът е може ли Йога да се впише в този начин на живот и да ни помогне. Ще припомним – асаните подобряват физическото здраве а медитацията – психичното. Тапас ни закалява. Какво още казва Патанджали в Йога Сутра. И какво казват Йога учителите. Те изграждат огромна философска система, в която асаните (на физическо ниво) и медитацията са само степени. Който се занимава с Йога знае, че на пазара има огромно количество литература. Може ли да им се вярва? Всеки има своя истина. Йога, за разлика от традиционните религии няма централна ос. Тя представлява сбор от голямо количество мнения. Чели ли сте „Катедралата и базарът“? Въпросът е провокативен, защото обикновено само привържениците на свободния софтуер са чели „Катедралата и базарът“.

Три пътя

Има три пътя за приложение на Йога в живота ви. Първи вариант – Йога въобще не ви интересува. Втори вариант – Йога заема малка част от живота ви. Това включва около половин час на ден изпълняване на половин Йога програма – около 6 асани и тапас. И трети вариант – Йога заема значителна част от живота ви. Това включва пълна Йога програма (около 12 асани), медитация, четене на специализирана литература. Това е пътят, който са избрали Йога учителите. Кой път ще изберете оставяме на вас. Авторът практикува средният път – половин Йога програма на ден (6-те асани описани в SA Dictionary Yoga брой 1) + тапас + периодично четене на Йога публикации.

Не забравяйте, че можете да практикувате Йога в група. Такива курсове предлагат например Българска Йога Асоциация (БЙА) – www.yogabg.com. Това означава също, че ще бъдете под ръководството на опитен учител. Обръщаме ви внимание, че в миналото ролята на Йога учителя е била от първостепенна важност. Знанията са се предавали от учител на ученик. В настоящето към ролята на учителя се добавят специализираната литература (част от която написана от опитни учители) и публикациите (например списание „Йога – наука и традиция“ издавано от БЙА). Да не забравяме също Интернет – огромно количество от знания и сайтове на известни Йога школи (например Интегрална Йога – www.sivananda.org и Бихар Йога – www.yogavision.net).

Литература

На книжния пазар съществува голям брой литература за Йога. Част от нея е преведена на български или е от български автори. Какво да четем. Лично ние ви препоръчваме следното. Първо – „Йога“ на Венцислав Евтимов – изцяло авторска книга Венцислав описва Йога от гледна точка на неговия личен опит. Второ – „Автобиография“ на Свами Шивананда. В нея авторът увлекателно описва личния си живот, през който става един от най-ярките съвременни Йога учители. И трето – списанията „Йога – наука и традиция“ издавани от Българска Йога Асоциация. Всички издадени до момента броеве под формата на PDF можете да намерите на уеб сайта на БЙА – www.yogabg.com

Йога ли е SA Dictionary?

И не на последно място – Йога ли е SA Dictionary? SA Dictionary също е Йога, но това е Карма Йога. Какво е Карма Йога? Публикуваме сатсанг със Свами Шивамурти в Сатянадашрам (30 юни 1991 г., Гърция), списание „Йога – наука и традиция“ бр. 8, 2007, Въпрос: „Ако човек практикува само Карма Йога може ли да достигне нивото, което се достига чрез медитация?“ Отговор: „Да, разбира се. Има две форми на медитация – активна и пасивна. Пасивната е когато човек седне в медитативна поза и медитира (практикува медитативни техники). Активната е, когато отива в градината, търка пода, работи в канцеларията, въобще работи с правилното отношение, с отношението на Карма Йога. Това може да доведе човек до медитация. Мисля, че от двете Карма Йога е по-бързият метод.“

© 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.