

## SA Dictionary Yoga брой 9

или мнението на създателя на SA Dictionary за Yoga

подзаглавие: Модерна Йога за модерни хора

версия на документа: 0.1, 2011

### Съвети от Йога Мастър Stefan Angelov към неговите ученици.

1. Къпете се със студена вода. По долу съм дал част от **SA Dictionary Yoga 1** озаглавена „Тапас“.

- 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 - неколкократно 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.

2. Бъдете скромни. По-долу съм дал част от **SA Dictionary Yoga 3** озаглавена „за скромността“.

От гледна точка на християнството, който е богат е успял в очите на Бог. Какво имам предвид. Християните смятат, че земното богатство е божия благодат и следователно трябва да се стремим към него. Йога ни учи, че трябва да бъдем скромни. Пример: За какво ви е апартамент в Гърция, при положение, че можете да отидете там на хотел. За какво ви са три автомобила, при положение, че два са ви достатъчни. За какво ви е един милион (в лв.), при положение, че 20 % от сумата или двеста хиляди в наличност са ви достатъчни. Пълноценно изживяният живот излиза на първо място. Човешките отношения стоят над вярата в Бог. Ако един християнин вярва единствено в Бог, това е егоистично. Тогава той прави добро на другите единствено за своя изгода – за да отиде в рай.

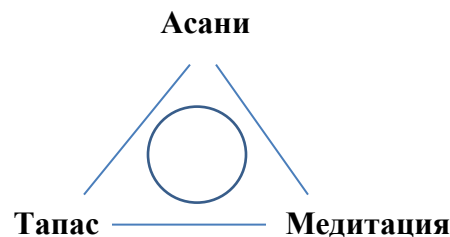


## Йога и наркотици.

Още в началото искам да направя уточнение, че в графата „наркотици“ се включват и кафето и алкохола, но те проявяват наркотичното си въздействие само ако се употребяват във все по-големи количества. Ако се употребяват в малки постоянни количества наркотичното им въздействие не се проявява.

Механизъм на действие на наркотиците. Наркотичното вещество влияе на мозъка. Мозъкът влияе на психиката. Вас ви обземат положителни мисли. Вие свързвате положителните мисли с наркотичното вещество.

Механизъм на действие на Йога. По-долу съм дал трите стълба на **SA Dictionary Yoga**.



Асаните огъвкавяват тялото, тапас го заздравява а медитацията заздравява психиката. Съзнавате ли съществената разлика между Йога и наркотици? Съзнанието управлява тялото а тялото от своя страна изпълнява асани и тапас т.е. тялото се огъвкавява и закалява. Съзнанието от своя страна се заздравява чрез медитация. Т.е. каква е съществената разлика? При наркотиците наркотичното вещество чрез мозъка влияе на психиката. Докъто при Йога прихиката влияе на тялото. Какво ще изберете изберете сами.



В материала са използвани снимки от сайт [www.sivananda.org](http://www.sivananda.org)

© Stefan Angelov, 2011. Авторът приема коментари на адрес [thediction@gmail.com](mailto:thediction@gmail.com), [www.thediction.com](http://www.thediction.com) . Този материал може да бъде копиран или издаван само с разрешението на автора.