

Ритъм на сварите

Ида, пингала и сушумна функционират в синхрон със слънчевия и лунния ритъм. Според Шива Свародхая активността на ида нади продължава две и половина гхати, което съответства на 60 минути. След това се активира сушумна нади за 1 – 4 минути и след това пингала нади за 60 минути. Същата закономерност е установена и от невролозите в работата на двете мозъчни полукълба. В началото е активно едното полукълбо за 60-90 минути, след това енергията за 1 - 4 минути тече през финната мембрана в носа (corpus callosum), след това за същия период (60–90 мин.) тече към другото полукълбо. Освен това учените са забелязали връзката между активността на дясната ноздра и лявото полукълбо и обратно. Неактивното полукълбо блокира съответстващата му ноздра, докато активното в този момент полукълбо стимулира противоположната ноздра. За да знаем кога е активна ида и кога пингала нади е необходимо да познаваме лунните цикли. В първите 14 дни от лунния цикъл дискът на луната постепенно се пълни и достига пълнолуние. Този цикъл се нарича *шуклапакша* – това са първите две светли седмици. *Шукла* означава светлина, а *пакша* - две седмици. На 15-тият ден (*амавася*) настъпва пълнолунието или *пурнима*. В течение на следващите 14 дни цикъла на луната е намаляващ и изчезващ от полето на видимостта. Настъпва периодът *кришнапакша* (*кришна* озаначава черен). На 15-тият ден луната не се вижда и се заражда новата луна.

В цикъла на сварите пингала нади е активна при изгрева на слънцето така: в кришна пакша на 1-3, 7-9 и 13-15 дни, в шуклапакша – 4-6, 10-12, ида нади е активна при изгрева на слънцето съответно: в кришна пакша на 4-6, 10-12, в шуклапакша 1-3, 7-9 и 13-15 дни. В зависимост от това, коя ноздра е активна при изгрева, след това през деня се сменят регулярно на 60-90 мин. При залеза на слънцето е активна противоположната на изгрева ноздра. Изследвайки достоверността на древните текстове ние узнахме, че от незапомнени времена със свара йога са се занимавали жени и деца, вегетарианци и невегетарианци, представители на различни вери и култури. В 90% от случаите, хората са съблюдавали сварите и циклите на слънцето и луната за да работят и живеят успешно.

Ако сварата съвпада с изгрева на слънцето – това е много важно. През лятото то изгрява по-рано, отколкото през зимата и през годината постоянно се изменя. Освен това от значение и вашето местоположение на континента. В Индия например през лятото слънцето изгрява между 4.45 и 5.15 сутрин, а през зимата между 6.15 и 6.45. Когато слънцето изгрее, всичко се озарява и става ослепително ярко. Това означава, че съответстващата нади вече трябва да бъде активна при изгрева. Ако живеете в град и сте заобиколени от високи здания, не бихте могли да видите изгрева, както и ако времето е облачно. В тези случаи вижте в пресата точния час на изгрева и наблюдавайте сварите, водете си дневник, като на всеки половин час записвайте активната свара. Това ще ви помогне да се усъвършенствате в практиката и да узнаете своя ритъм. Ако имате възможност сравнете вашите данни с други хора, водещи дневник за сварите.

Разписание на сварите

<i>Лунен ден (*титхи)</i>	<i>Светлите две седмици (шукла пакша)</i>	<i>Тъмните две седмици (кришна пакша)</i>
1 пратхама	Чандра свара (ида)	Сурия свара (пингала)
2 двития	« « « « « «	« « « « « «
3 трития	« « « « « «	« « « « « «
4 чатуртхи	Сурья свара (пингала)	Чандра свара (ида)
5 панчами	« « « « « «	« « « « « «
6 шаштами	« « « « « «	« « « « « «
7 сайтами	Чандра свара (ида)	Сурия свара (пингала)
8 аштами	« « « « « «	« « « « « «
9 науми	« « « « « «	« « « « « «
10 датами	Сурья свара (пингала)	Чандра свара (ида)
11 екадаши	« « « « « «	« « « « « «
12 двадаши	« « « « « «	« « « « « «
13 трайодаши	Чандра свара (ида)	Сурия свара (пингала)
14 чатурдаши	« « « « « «	« « « « « «
15 амавася / пурнима	« « « « « «	« « « « « «

- Титхи - дата от лунния цикъл, а не от слънчевия. Вие навярно забелязахте, че 30 дни от слънчевия цикъл, съответства на 28 дни от лунния цикъл. По такъв начин продължителността на лунния ден се различава от продължителността на слънчевия ден. Затова работете по лунния календар.

Пренастройване на ноздрите

Ако с изгрева на слънцето не е активна правилната ноздра, то направете едно от следните неща:

- Запушете с пръст или памук едната ноздра за да дишате известно време през другата и да я активирате.
- Вдишайте през активната ноздра и издишайте през неактивната – няколко пъти.
- Легнете на страната на активната /напр. дясната/ноздра и притиснете с ръка дясната подмишница (5 мин.) за да отпушите лявата ноздра и обратно.
- Заемете Пададирасана за да балансирате ноздрите.
- Наплискайте лицето с топла вода за активирате дясната ноздра и обратно.
- Приемете храна със сгряваща или охлаждаща природа за да промените сварата.