Свара Йога

Източници:

"Shiva Swarodaya" (оригинален текст на санскрит)

"Свара йога" – Свами Муктибодхананда
под ръководството на Свами Сатянанда

Какво е Свара Йога?

- Древна, езотерична наука за прана и биоритмите във физическото тяло
- Корените й са в Тантра и до скоро е била пазена в тайна и се е предавала само от учител на ученик
- Основният текст – 'Shivaswaroday' – е диалог между Шива и Парвати
- Swara – непрекъснат звук
- Наука за дъха, прана, техните ритми, движение и модели
- Разкрива връзката между прана и космическата прана
- Познание за сидхите – финните психични сили

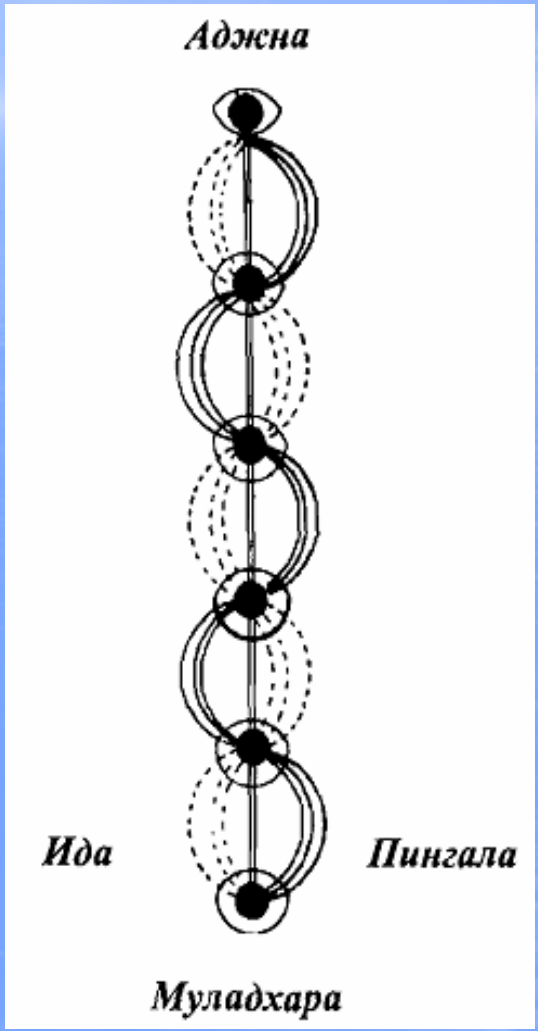
Наука & Свара Йога

- Тялото – динамо захранвано от неизчерпаем източник на енергия
- Кирлияновата фотография & Прана
- Дъхът – управлява автономни и волеви функции
- Носът – периферен орган на автономната нервна система

Магнетизъм на тялото

- Магнетизъм на Земята
- **Южен полюс (-)**
- **Северен полюс (+)**

- Магнетизъм на тялото
- **Муладхара (-)**
- **Аджна(+)**



Прана & Емоции

- Мислите и прана се движат в тялото чрез дъха
- Емоциите въздействат на дъха
- Примери:
  - при гняв
  - при страх
  - при радост

Свара и ноздрите

Лява ноздра	Дясна ноздра
Ида нади	Пингала нади
Ментална енергия	Физическа енергия
Луна	Слънце
хладина	топлина
женско	мъжко
Дясно полукълбо	Ляво полукълбо
Релаксация	Отговаря на стреса
Интровертност	Екстровертност

Как работят ноздрите ?

- Ноздрите сменят активността си на всеки 1-3 часа .
- Здравословният ритъм е 1 - 1 ½ часа.
- Зависят от лунния и слънчевия цикъл.
- Когато и двете ноздри са активни едновременно – Сушумна е активна

Активности свързани с ноздрите

- За да се поддържа добро здраве:

  - да се увеличи потока през Ида (лява ноздра) през деня

  - да се увеличи потока през Пингала (дясна ноздра) през нощта

- Така ще се поддържа естествено равновесие в тялото – през деня да не се прегрява, а през нощта да не се преохлажда

Трета свара - Сушумна

- Разположена в гръбначния стълб - Кундалини
- Лявата и дясната ноздра са активни едновременно
- Светската активност не е подходяща, няма да бъде ефективна
- Неутралност, равновесие
- Подходящо време за медитация

Свара и ежедневие

- Станете от сън преди изгрев слънце за по-добро физическо и умствено здраве.
- При събуждането – проверете активната ноздра и раздвижете първо прилежащата й страна.
- Йога практика
- Закуска
- Умствена работа – лява ноздра
- Физическа работа – дясна ноздра
- Сън
- Пътуване
- Пазаруване
- Забавления, срещи с приятели, танци

При активност на дясна ноздра е подходящо:

- Интензивна физическа работа, спорт
- Хранене
- Умствен труд – аналитичност – математика, счетоводство
- Пазаруване, търговия, продажби
- Пътуване
- Противоречие, спор, обвинение
- Секс за мъжете

При активност на лява ноздра е подходящо:

- Ставане от сън
- Пиене на вода и ходене по малка нужда
- Творческа дейност – спокойствие и тишина
- Благотворителност
- Пеене, игра, творчество, слушане на музика
- Срещи с мъдри хора, киртан и мантра
- Отстраняване на разногласия
- Секс за жените

Храна

- Храната влияе на сварите & ноздрите.
- Дишането през дясната ноздра стимулира храносмилането – изпитваме естествен глад.
- Дишането през лявата ноздра стимулира депресивността и влияе на чувството за глад (повишава или понижава) по несвойствен за тялото начин.
- Студените, лунни храни – мляко, извара, банани, кориандър – стимулират лявата ноздра
- Топлите слънчеви храни – пшеница, пипер, джинджифил, чесън – стимулират дясната ноздра

Как да влияем върху активността на ноздрите

- **Анулома Вилома** / Алтернативно дишане 10-15 мин.
- **Заемете** Пададирасана за да балансирате ноздрите.
- **Запушете с памук** едната ноздра за да активирате другата.
- **Притиснете с ръка** лявата подмишница (5 мин.) за да отпушите дясната ноздра и обратно.
- **Спете на лявата си страна** за да е активна дясната ноздра.
- **Наплискайте лицето** с топла вода за активирате дясната ноздра и обратно.

Здраве

- **Наблюдавайки активността на ноздрите** можем да разберем зараждащ се дисбаланс преди да се е проявил във физическото тяло.
- **При стрес** – балансирайте и двете ноздри.
- **При депресия и безпокойство** – активирайте дясната ноздра.
- **При гняв и агресивност** – активирайте лявата ноздра.
- **При мигрена** – сменете ноздрата.
- **При горещи вълни** – стимулирайте лявата ноздра.
- **В студено време** – лявата ноздра е по-активна, затова стимулирайте дясната и обратно.

Звук и форма на Свара

- Дишането вибрира под въздействие на прана
- Всяка вибрация е движение, което поражда звук
- Звукът на нашето дишане: СО-ХАМ
- Дишането влиза със СО
- Дишането излиза с ХАМ
- 24 часа съзнателно или несъзнателно нашето дихание повтаря мантрата СО-ХАМ