

СВАМИ ВИШНУ ДЕВАНАНДА

П ъ л н о
Р ъ к о в о д с т в о
п о ъ о г а

с и л ю с т р а ц и и



enthusiast

СВАМИ ВИШНУ ДЕВАНАНДА

П Ъ Л Н О
РЪКОВОДСТВО
по йога

с илюстрации

enthusiast

София, 2022

Swami Vishnu-devananda
The Complete Illustrated Book of Yoga
Copyright © 1960, 1988 by the Julian Press, Inc.

Свами Вишну Девананга
Пълно ръководство по йога с илюстрации

© Мария Ацева, превод, 2012, 2022
© Яна Аргиропулос, дизайн на корицата, 2022
© **Enthusiast** – запазена марка
на „Алто комюникейшънс енг пблшиинг“ ООД, 2012, 2022

ISBN 978-954-2958-49-9

Съдържание

Прегovor към изданието от 1988 г.	7
I. Философия и цел на йога	15
II. Човекът, неговите три тела и техните функции	26
III. Йога пречиства на физическото тяло	35
IV. Разликите между съвременните физически упражнения и йога	64
V. Подгържане на младостта с йога упражнения	82
VI. Шавасан (мъртва поза) и релаксация	175
VII. Естественият хранителен режим на човека	182
VIII. Пранаяма, или йогийски дихателни практики	203
IX. Астралното тяло, тайнството на ума и екстрасензорното възприятие	248
X. Абсолютът и еволюцията на пракрити	285
XI. Азът като реалност, познание и блаженство	301
XII. Преодоляването на смъртта	311
Таблицы с упражнения	329
Списък на асаните (позите)	360
За автора	365
Центрове и ашрами към „Шивананга йога и веданта“	367

Предговор към изданието от 1988 г.

ОМ ШРИ ГАНЕШАЯ НАМА
ОМ САРАВАНАБХАВАЯ НАМА
ОМ АЙМ САРАСВАТЯЯЙ НАМА
ОМ НАМО БХАГАВАТЕ ШИВАНАНДАЯ
ОМ НАМА ШИВАЯ
ОМ НАМО НАРАЯНАЯ*

Докато пиша този предговор към новото издание на „Пълно Дърководство по йога“, човечеството затъва все повече и повече в криза. И все пак ни очаква светло бъдеще. Преходът между ХХ и ХХІ век ще ни донесе невиджан досега разцвет в технологиите. Отварят се вратите към епохата на суперкомпютри, които да ни помогнат да организираме сложното ни общество и видоизменената екологична среда; на свръхтехнологии, които да намалят загубите на енергия, и на роботи, които да отменят хората в работата, така че да се радваме на повече свободно време и по-гълъг живот. Много вероятно е откритията в областта на медицината да успеят да се справят със страшни болести като СПИН или поне да установят контрол над разпространението им. Сигурно скоро ще настъпи времето, когато ще отглеждаме зеленчуци в космически станции по същия начин, както и в домо-

* Преди всяко начинание или практика йогите поздравяват и се покланят пред различни божества. В превод от санскрит тази молитва гласи: „Поклон пред бог Ганеша (бога, който отстранява препятствията)/ поклон пред Дурга (активно женско начало)/ поклон пред Сарасвати (богинята на творчеството)/ поклон пред божествения Шивананга (учителя на Свами Вишну Девананга)/ поклон пред бог Шива (бога на разрушението)/ поклон пред бог Вишну (бога на съхранението).“ – Бел. прев.

вете си, и ще мигрираме към групи планети, точно както предците ни са отплавали към нови земи.

Въпреки всички тези постижения обаче ние все още не знаем как да се справим със състоянието на собствените си умове. Световната криза не е нищо повече от отражение на хаоса, завлягял колективното съзнание. Най-добротото, което можем да направим, за да върнем баланса на тази планета, е да започнем да променяме самите себе си.

Позитивната и целенасочена мисъл е много по-силна от негативната и разпиляната. Нито една външна технология не притежава способността да контролира нашите бушуващи емоции и въображението ни. Нито алкохолът, нито лекарствата (били те успокоителни, приспивателни или стимуланти) могат да ни предложат трайно решение за слабостта на ума, превърнала се в епидемия. Всъщност едигственото действие на тези химични вещества е да разрушава не само телата, но и умовете на хората, които ги приемат, както и умовете на техните деца, тъй като те създават генетични изменения и дебалансираат вибрациите на ума. Само онези, способни да контролират ума и тялото си чрез правилна самодисциплина, постигат истински душевен мир.

Тази книга е предназначена за всеки човек, взел решение да заживее божествен живот в хармония с неотменимите закони на природата. Има ли той волята и желанието да осъзнае неограничения си духовен потенциал, то тогава йога методите за самодисциплина и контрол на ума, описани в книгата, ще се окажат безценни за него.

Озаглавих книгата „Пълно ръководство по йога“, тъй като йога представлява именно цялостна наука за самодисциплина. Йога балансира, хармонизира, пречиства и калява тялото, ума и душата на практикуващия. Тя показва пътя към съвършеното здраве, съвършения контрол над ума и съвършения мир на човека – със самия него, света, природата и Бога. Милиони хора са започнали да практикуват йога само като са приложили простите техники, които излагам в тази книга, техники, изпитани през хилядолетията. Макар научните термини и примерите, използвани тук, за да обясня теорията на йога, да са предназ-

начени за съвременния читател, в книгата аз съм останал религиозно верен на гревните учения на хатха йога, както и на други видове йога като кундалини, раджа и гжнана. Не съм изобретил нищо ново, само съм представил тази наука за самоусъвършенстване във форма, разбираема за читателя от ерата на аналитичния ум.

Йогинът вижда живота като един триъгълник. Ражгането е първата точка от този житейски триъгълник. Линията нагоре символизира периода на растеж, върхът – младостта, а линията надолу – остаряването. Последната точка е смъртта, а основата на триъгълника е животът след смъртта, който завършва отново с раждане. Периодът на растеж, познат като анаболитен процес, достига пика си, когато човек навърши 18 или 20 години. В етапа на младостта скоростта на възобновяване на клетките е по-голяма или равна на скоростта, с която те умират. При нормално състояние тялото поддържа здравето и младостта си до 30-годишна възраст. Щом човек навърши около 35 години, катаболитният процес, т.е. процесът на разрушение, започва да взема превес, анаболитните процеси се забавят и „машината“ тяло тръгва към своя залез. След време процесът стига до етапа, който наричаме старост, съпроводен от типичната за него умствена и физическа болка и отчаяние.

И все пак йогите твърдят, че човек не се ражда единствено за да бъде жертва на болка, страдание, болест и смърт. Животът има много по-висш смисъл. Духовното търсене на смисъла на живота обаче изисква проникателен интелект и силна воля, а те са резултат от здраво тяло и ум.

Поради това гревните мъгреци са разработили цялостна система, която да забавя процесите на упадък в организма и да запазва нашите физически и умствени способности. Наблюдавайки отблизо стила на живот и потребностите на съвременните мъж и жена, аз съм успял да синтезирам гревната мъдрост от учението на йога в пет основни принципа, лесно приложими в живота на всеки един човек. Тези принципи са: 1. Правилна физическа тренировка. 2. Правилно дишане. 3. Правилна релаксация. 4. Правилен хранителен режим и 5. Позитивно мислене (гълбочинна философия) и медитация.

Правилната физическа тренировка действа като смазочно масло за ставите, мускулите, сухожилията, лигаментите и други структури, като стимулира кръвообращението и повишава гъвкавостта на тялото. Упражненията от йога не могат да се сравняват с тези в която и да е друга система, тъй като ефектът от тях оказва влияние върху абсолютно всички аспекти на човешкото съществуване. Йога *асаната* (т.е. поза) е упражнение, в което тялото се задържа на едно място известно време (терминът *асана* означава *неподвижна поза*). Когато се изпълняват бавно и съзнателно, асаните са полезни не само за тялото, но служат и като умствени упражнения за концентрация и медитация.

Йога позите обръщат внимание предимно на състоянието на гръбначния стълб, тъй като в него се намира центърът на нервната система, която може да се нарече и „телеграфна система“ поради функцията ѝ да изпраща послания към цялото тяло. Гръбначният стълб е пряко продължение на мозъка и затова неговото състояние оказва влияние върху здравето на целия организъм. Като поддържа еластичността и силата на гърба чрез правилна физическа тренировка, ние стимулираме кръвообращението. Така нервите получават нужните им доставки от хранителни вещества и кислород, което запазва жизнеността на тялото. Както се казва в една китайска поговорка: „Гъвкавият гръбначен стълб дава дълъг живот“.

Асаните работят върху вътрешния механизъм на тялото и особено върху основните акупунктурни точки от китайската медицина. Тяхното стимулиране увеличава потока на енергията, наричана *прана* (на санскрит) или *чи* (на китайски). Асаните въздействат и върху дълбоките и по-фини части от тялото. Разнообразните движения, които са част от асаните, стимулират и масажират вътрешните органи и така те работят по-добре. Тъй като йога позите се изпълняват винаги в комбинация с дълбоко дишане, релаксация и концентрация, те помагат и за развитието на контрол върху ума. Умът, който по природа е неспокоен и непрестанно се вълнува от навлизащата отвън сетивна информация, се отдръпва. Откъснат от обектите на сетивно възприятие и освободен от ненужно разсейване, постепенно той се привежда под контрол (виж глава 4).

Правилното дишане свързва тялото с неговата акумулаторна батерия, слънчевия сплит, където се съгържа огромно количество потенциална енергия. Отприщена чрез определени дихателни йога техники (*пранаяма*), тази енергия спомага за подмладяване на тялото и ума.

Повечето хора не използват пълния капацитет на гробовите си – дишат плитко, като работят само с малка част от гръдния кош. Раменете им са прегърбени, страгат от болки и напрежение в горната част на гърба и врата и имат недостиг на кислород в организма. Тези хора лесно се уморяват, без дори да знаят защо.

Това, от което повечето от нас се нуждаят в гнешно време, е дихателна програма, подходяща за практикуване, докато сме сигнали на бюрото, готвим над печката или работим с техника. Дори само с помощта на правилно диафрагмено дишане можем да преодолеем напрежението и дори депресията.

Най-същественото от всички преимущества на правилното дишане е концентрирането на *праната*, или енергията, която тече в нервната система и увеличава нивото на жизнените ни сили. Контролът над праната води и до контрол над ума.

Всички физически болести могат да се изкоренят чрез балансиране на тази енергия – точно това е тайното знание на изцелението. Терапевтите, които практикуват акупунктура, шиацу, лекуване чрез вяра, чрез докосване с ръце и т.н., са примери за хора, развили висока степен на съзнателен или несъзнателен контрол над праната.

При обичайното дишане ние извличаме много малко количество *прана*, но чрез концентрация и съзнателно регулиране на дишането можем да натрупваме голямо количество енергия в нервните си центрове и мозъка. Човек, който е изпълен с прана, грее от жизненост и сила и това може да бъде почувствано от всички наоколо (виж глава 8).

Правилната релаксация охлажда системата на тялото по същия начин, както радиаторът охлажда автомобила. Релаксацията е начинът на природата да презареди организма. Когато умът и тялото са под постоянно напрежение, те не работят на пълни обороти. За да регулираме и балансираме работата на тя-

лото и ума, е нужно да се научим да пестим енергията, която тялото ни произвежда, а това е и основната цел на релаксацията.

Съвременният социален живот, храната, работата, гори така наречените забавления като танците и рокендрол музиката – всичко това затруднява релаксацията. Ние изразходваме много повече енергия, за да поддържаме мускулите си в постоянна готовност за действие, отколкото да вършим полезна работа. Дори докато си почива, среднестатистическият човек изразходва много от енергията си в ненужно физическо и психическо напрежение. По този начин по-голямата част от енергията в организма се хаби напразно.

Припомнете си, че за един ген тялото обикновено произвежда всички вещества и цялата енергия, която ще му е нужна за следващия ген. Често обаче те биват изконсумирани само за няколко минути лошо настроение, гняв, нараняване или разгрознение.

По време на релаксацията организмът практически не консумира никаква *прана*. Макар малка част да се използва за поддържане на метаболитните процеси, останалата част от енергията се съхранява и натрупва в тялото. За да успеем да релаксираме качествено, трябва да достигнем три нива на релаксация – физическа, умствена и духовна. Релаксацията не е цялостна, докато не сме я осъществили и на трите ѝ нива (виж глава 6).

Правилният хранителен режим зарежда тялото с нужното му гориво. Диетата на йогина е вегетарианска и съдържа храна във възможно най-чистия ѝ, прости чък и близък до природата вид; храна, която е лесна за смилане и усвояване и поддържа здравето на организма. За да се храни балансирано, човек трябва да притежава известно познание за диететика. Хранителните нужди на тялото включват пет категории вещества: протеини, въглехидрати, минерали, мазнини и витамини. Консумирането на необработена храна, получена директно от природата (за предпочитане от биологично производство без употребата на химикали и пестициди), удовлетворява много по-качествено хранителните потребности на тялото, тъй като процеси от типа на обработване, рафиниране и продължително готвене унищожават хранителната стойност на продуктите.

В природата съществува кръговрат на храната, или т.нар. хранителна верига. Слънцето е енергийният първоизточник за всички видове форми на живот на планетата. Тъй като вегетарианците се хранят с растения, които пък набавят енергията си директно от слънцето, те се хранят от върха на тази верига.

Отношението на йогина към храната е: „Яж, за да живееш, а не живей, за да ядеш“. Използвайки познанията си за храната и личния си опит, той определя кои храни да консумира и в какви минимални количества, така че да извлече от тях възможно най-полезния ефект за тялото и ума си, но с най-малко отрицателни последици за природата и всички живи същества. Когато човек има съзнание за единство между всичко живо, гледът на братята му, страданието на животните и състоянието на околната среда се вземат под внимание при определяне на хранителния му избор.

Друга част от хранителния режим на йогина е постът. Постът и почивката са универсалните природни лекарства за всички болести – от треска до ступен крайник. Заедно с молитвата постът се препоръчва от всички религии с цел постигане на пречистване, самодисциплина и самоконтрол (виж глава 7).

Позитивното мислене (гълбочинната философия) и медитацията поставят съзнанието в състояние на контрол над целия организъм. Интелектът се пречиства. Нисшата природа се привежда под управление на съзнанието чрез концентрация и стабилност на ума.

Йога ни предпоставя една възвишена и все пак практична философия. Както великият йога учител Свами Шивананга казва: „Единствената основа за истинското и трайно единство на цялото човечество е религията на сърцето. Религията на сърцето е религията на любовта“. И още: „*Самадхи* (състоянието на свръхсъзнание) е блажено единство с висшия Аз. То води до директно, интуитивно осъзнаване на безграничното. То е вътрешно преживяване на Божественото, което достига отвъд границите на ума и гумите. Всеки от вас трябва да го преживее сам чрез дълбока медитация. Сетивата, умът и интелектът престават да работят. В това състояние не съществува нито време, нито причина“.

(Ако искате да разберете повече за практическите техники за медитация, моята книга *Медитация и мантри* може да ви е от полза.)

Йога значи да водим живот на самодисциплина, основан на принципите на просто съществуване и извисено мислене. Моля ви, не пренебрегвайте важността на комплексния подход към самодисциплината на йога. Ако следвате гореизложените пет принципа, които съставят един истински цялостен подход към вашата система, съставена от тяло, ум и гуша, вие ще придобиеете силата и уравновесеността, необходими ви да се срещнете лице в лице с живота в тази критична за човечеството епоха.

Когато умът, тялото и гушата са в хармония, висшият ум може лесно да победи покварения инстинктивен нисш ум. Пречките се превръщат в основополагащи стъпки към успеха, а животът е училище, което развива характера, състраганието и осъзнаването на божественото присъствие у всеки един от нас. Ще придобиеете нова позитивна и здравословна нагласа към света. Ако можете да излекувате собствените си ум и тяло, ще можете да излекувате и планетата и да се грижите за нея. Моля се да практикувате техниките и философията, изложени в тази книга и изпробвани от гревни времена, и да постигнете здраве, щастие и вечен мир. Нека Бог да ви благослови.

ОМ ТАТ САТ

Свами Вишну Девананга

Шивананга Ашрам йога лагер

Вал-Морин, Квебек

Канада

1 юни 1988 г.

V.

Поддържане на младостта с йога упражнения

В предишната глава обърнахме внимание на терапевтичния ефект от практикуването на йога. В тази глава ще се занимаем с техниките, които се използват при изпълнение на позите, ползата от тези пози и въздействието им върху различните мускули, стави, сухожилия, връзки и жлези.

Устройството на физическото тяло може да се сравни с това на един автомобил. За да задвижим двигателя, се нуждаем от гориво, а за да запалим колата – от електричество. Колата се нуждае и от охлаждаща система, смазване и, разбира се, от разумен шофьор, който да контролира движението ѝ. За да работи човешкото тяло изрядно, то също има пет изисквания, подобно на тези на автомобила. Знаем, че нито един автомобил не може да се движи без тези грижи; така и тялото не може да работи дълго време без наличието на бензин, електричество, охлаждаща система, смазване и насочващ го разум.

Преди всичко тялото ни приема горивото, т.е. бензина си, от храната, която консумираме, водата, която пием, въздуха, който дишаме, и в малки количества чрез лъчите на слънцето.

В осма глава, посветена на дишането, ще обърнем внимание на това как тялото приема енергия от въздуха.

Слънчевият сплит играе ролята на акумулатор, като гоставя *прана* по цялото тяло. (Ще разгледаме слънчевия сплит и *праната* в друга глава.)

Точно както автомобилът, физическото тяло също се нуждае от охлаждаща система. Нито един двигател не би могъл да работи дълъг период от време без такава система. При тялото това може да се постигне само чрез релаксация.

Следващото изискване за поддръжка на тялото е да се смажат ставите, което се постига чрез изпълнение на различни движения. Енергийният поток, който протича през нервната ни система, е електричеството, захранващо човешкото същество, и липсата на такава енергия със сигурност е способна да извади системата ни извън строя. И най-накрая тялото има нужда от правилното направление на интелигентния шофьор, т.е. ума. Молитвата, отдадеността на Висшата сила, състраданието, любовта, смелостта, умението да различаваме истината от лъжата – всички тези качества възпитават ума да изпълнява задачите си на разумен шофьор.

Ако искате да извлечете максимална полза от йога практиката, трябва да спазвате всяко от гореспоменатите пет изисквания.

Вече знаем, че в сравнение с йога съвременните физически упражнения изискват много по-голямо количество енергия, тъй като всяко силово движение изгаря много енергия. Бързото им изпълнение повишава образуването на млечна киселина в мускулните жилки, като в крайна сметка това изморява мускулите.

От друга страна, бавното раздвижване на ставите при йога не изразходва енергия, а дълбокото дишане с леко задържане осигурява прием на повече кислород. Отделянето на млечна киселина се понижава и тъй като тя лесно се неутрализира от алкалните вещества, мускулната умора се предотвратява.

Движенията на ставите упражняват влияние върху кръвоносните съдове и ги разтягат, а така кръвта се разпределя равномерно по цялото тяло. Разтегнатите от упражненията мускули и сухожилия се отпускат незабавно, като така осигуряват приток на повече енергия към мускулните влакна. Точно както водата тече през отворено кранче на чешма, по същия начин и енергията протича по-лесно към отпуснатия мускул.

Всички йога упражнения се основават на принципа на разтягане, релаксация, дълбоко дишане, стимулирано кръвообращение и концентрация на ума.

МЕДИТАТИВНИ ПОЗИ

Йога практиката е разделена на осем основни части:

1. *Яма*, или етика.
2. *Нияма*, или спазване на религиозни обичаи.
3. *Асани*, или пози.
4. *Пранаяма*, или дихателни упражнения.
5. *Пратяхара*, или оттегляне на сетивата от външния свят.
6. *Дхарана*, или концентрация.
7. *Дхяна*, или медитация.
8. *Самадхи*, или свръхсъзнание.

Съгласно ведическата литература съществуват 840 000 пози, от които най-важни са 84. В тази книга са представени всички основни пози и техните разновидности с подробно описание.

Асана означава поза. Асаните могат да се разделят в две главни групи: медитативни и културни пози. Медитативните са четири: поза „Лотос“, или *падмасан*; *сидхасан*, *свастикасан* и *сукасан*, или удобна поза. Има и друга, *ваджрасан* – тя се практикува от тези, които не могат да изпълнят нито една от гореизброените.

Тези медитативни пози се заемат, когато ученикът е в сегнало положение и изпълнява дихателни упражнения или медитира. Той трябва да умее да седи във всяка от четирите пози в продължение на час или два, без да се движи. Изправената позиция на гръбнака запазва естествената му извивка, а привикването на тялото да седи дълго време неподвижно забавя метаболичните процеси до минимум. Когато тялото се загържи неподвижно дълго време, умът се освобождава от безпокойството, породено от физическата дейност на тялото. Освен това изправеният гръбнак спомага за концентрацията на ученика, като уравновесява потока на електричество, или енергия, по нервната система.

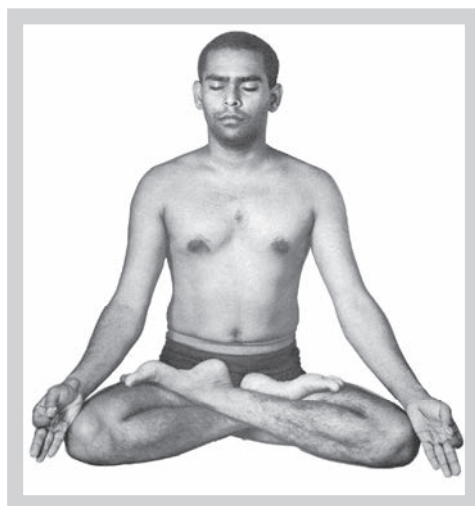
Дори без да полагат никакви особени усилия, напредналите ученици могат да усетят движението на този поток по гръбнач-

ния стълб, който води до естествена концентрация на ума. Тази енергия може да се усъвършенства и да се използва за пробуждане на духовната сила на ученика чрез дихателни упражнения, наречени *пранаяма*, или концентрация. Ще обърнем внимание и на тях в следващите глави.

Колкото по-балансирана е позата на тялото ви, толкова по-силна ще е концентрацията и така ще говедете ума си до съсредоточаване в една точка. Изберете една от позите, която ви харесва, и стойте в нея петнайсет минути. Постепенно увеличете времето на час или два. Не забравяйте да гръжките главата, врата и торса в една права линия.

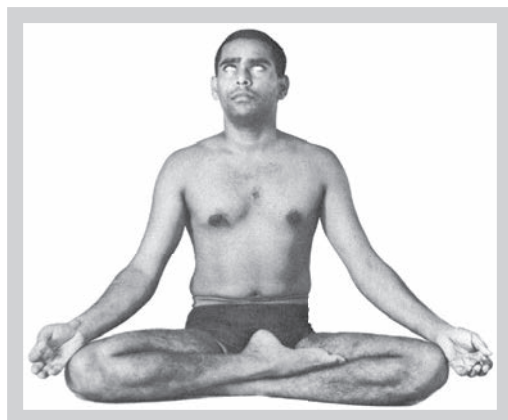
Упражнение: пагмасан (поза „Лотос“)

Седнете на пода върху сгънато на четири одеяло и изпънете краката напред. Хванете десния крак с двете ръце и като го сгъвате в коляното, го поставете върху лявото бедро. По същия начин сгънете левия крак и го поставете върху дясното бедро. Загръжте тялото изправено и поставете ръцете между петите една върху друга. Ако не ви е удобно, можете да ги сложите върху коленете. Лявото коляно и бедро не бива да се вдигат от земята.



Илюстрация 13

Упражнение: сигхасан („Поза на агента“)

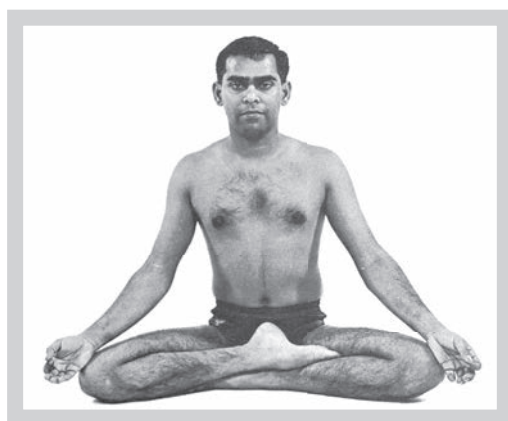


Илюстрация 14

Сигха означава агент, или посветен, на санскрит. Тъй като великите йогини практикували тази асана, тя е добила това име. Сигхите (усъвършенствалите се йоги) смятат, че тази асана упражнява изключително благоприятно въздействие. Добре е да се практикува от млади *брахмачари* – обрекли се на целомъдрие – и от тези, които се стремят към него.

Сегнете на земята и опънете краката напред. Сгънете левия крак в коляното и поставете петата върху меката част на перинеума, областта между ануса и половите органи. После сгънете десния крак и поставете петата върху срамната кост точно над гениталиите. Гениталиите трябва да са така разположени, че върху тях да не се усеща натиск. Изправете гърба и поставете ръцете по същия начин, както при позата *падмасан*.

Упражнение: муктхасан или гуптхасан



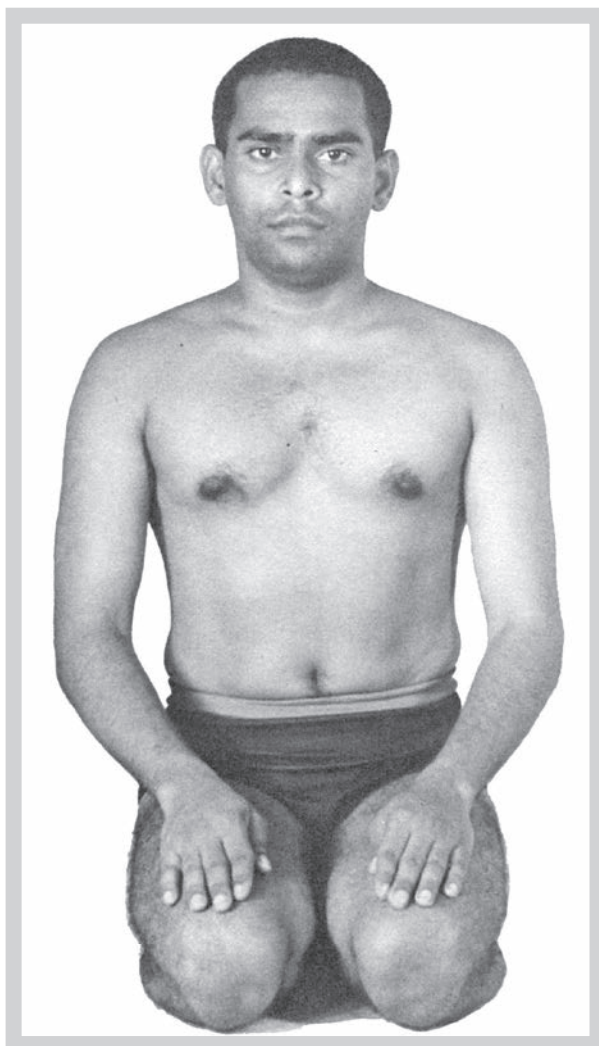
Илюстрация 15

Изправете краката напред. Сгънете десния крак в коляното и поставете дясната пета върху лонната кост или малко над гениталиите. Сгънете левия крак в коляното и поставете лявата пета над дясната, близо до срамната кост. Позата не би трябвало да създава натиск върху перинеума и генитали-

ите. Това упражнение може да се окаже по-лесно за тези от вас, които срещат трудности при изпълнение на позата *сидхасан*.

Упражнение: ваджрасан (поза „На колене“)

Застанете на колене. Като гържите гръбначния стълб изправен, поставете седалището върху петите.



Илюстрация 16

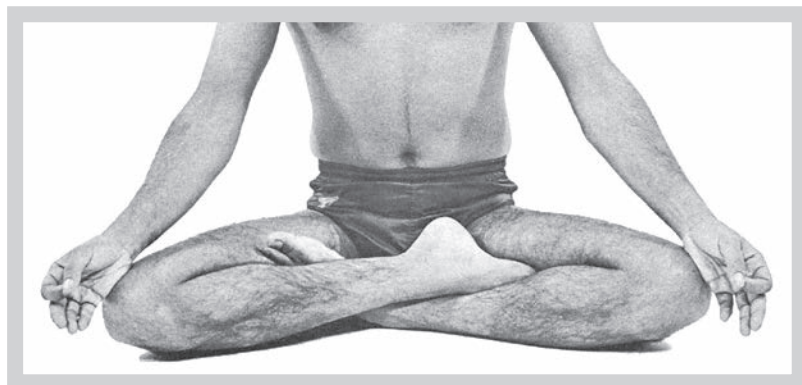
Упражнение: свастикасан (поза „Скључени глезени“)

Свастика на санскрит означава „преуспял“. При изпълнение на позата скључените глезени наподобяват формата на свастика.

Сегнете върху сгънато на четири огеяло. Изпънете краката пред вас. Сгънете десния крак в коляното и поставете петата върху лявата част на слабините, така че ходилото ви да се гопира до бедрото. По същия начин свийте левия крак и го поставете върху дясната част на слабините. Поставете пръстите на левия крак между десния прасец и мускула на бедрото. Така гвата крака ще се намират между прасеца и бедрения мускул. Тази поза е много удобна за практикуване на медитация. Поставете ръцете по същия начин като при *пагмасан*.



Илюстрация 17



Илюстрация 18

Свами Вишну Девананга
Пълно ръководство по йога
с илюстрации

Превод от английски *Мария Ацева*
Редактор *Йоана Йорданова*
Коректор *Цвета Нинкова*
Дизайн на корицата *Яна Аргиропулос*
Прегпечат *Яна Аргиропулос*

Американска. Второ издание
Формат 70x100/16
Печатни коли 24
ISBN 978-954-2958-49-9

Издава

enthusiast

Запазена марка на
„Алто комюникейшънс енг пблিশинг“ ООД

София, бул. „Васил Левски“ №31
тел. 02/943 87 16
e-mail: office@enthusiast.bg
Книгите на „Ентусиаст“ може да закупите от
www.enthusiast.bg



Печат АБАГАР АД

Книгата „Пълно ръководство по йога“ на гуруто Свами Вишну Девананда от десетилетия помага на хиляди хора да изпитат невероятните ползи от древната наука за йога върху човешкото тяло, ум и дух. Забележителен в уменията си да обяснява ясно дори най-сложните езотерични концепции, Свами Вишну предлага цялостна програма, благодарение на която всеки от нас би могъл да изпита мощната сила на йога.

- Как да релаксираме и заредим ума си.
- Как да увеличим физическата си сила и гъвкавост.
- Как да постигнем духовно осъзнаване.
- Как да помогнем на тялото да използва кислорода и хранителните вещества по най-пълноценния начин.
- Как да предотвратим болестите и да забавим стареенето.

С помощта на 146 черно-бели снимки Свами Вишну Девананда показва всички основни йога пози, като дава както на начинаещия, така и на напредналия ученик полезни и подробни инструкции. Така всеки, който иска да се докосне до йога, може да направи това дори без ръководството на вещ учител.

Свами Вишну Девананда е един от най-известните световни авторитети в Хатха и Раджа йога. Ученик на Свами Шивананда, той е вдъхновен от учителя си да основе Шивананда йога и веданта центрове, най-известните от които са в САЩ, Канада и Европа.

Цена: 25 лв./12.80 €



9 789542 958499

www.enthusiast.bg