

# МОГА ЙОГА

## Йога за деца

Как да се забавлявате  
с вашето дете,  
практикувайки йога

## Йога от София до Ница

Как българска  
студентка в Ница  
открива магията  
на йога

## Ден на Йога в София

Всичко любопитно  
от мястото на  
събитието

## Truly Julie

За йога като  
начин на живот  
и кариера

## Стю Гърлинг и йога анатомия

Интервю от Красен  
Стоянов и Цвета  
Кънчева

## Ащанга Йога Шала

Едно различно йога  
семейство



Скъпи читатели,  
Първият брой на списание “Мога Йога” е вече тук! Това е една идея, която се роди и осъществи само за няколко месеца. Освен любопитно и информативно четиво за всеки интересуващ се от йога, списанието е продължение на нашето твърдение, че човек може да разгъне напълно своя вътрешен потенциал.

Инициативата ни започна със създаването на официалния ни уебсайт [www.MogaYoga.net](http://www.MogaYoga.net). Стартирал през април на 2017, нашето кибер кътче за вдъхновение се цели да вдъхнови всеки, който има нужда да преоткрие себе си, да докосне вече утвърдените йога ентузиастични и да ги улесни в набавянето на полезни съвети и материали. Горди сме да заявим, че се разрастваме бързо и че успяхме за краткото време на съществуване да спечелим доверието на нашите читатели.

Ако вече сте разгледали обстойно сайта ни и сте посетили нашата страница във Фейсбук (@MogaYoga.net), то най-вероятно имате идея какво да очаквате в тези няколко страници. Постарахме се да намерим път към всеки един от вас и да предложим един мотивиращ набор от статии, в които има парченце за

всеки. Говорихме с интересни личности - от международни преподаватели до (не) обикновени йога почитатели. Правихме проучвания за нестандартни практики и търсихме нетрадиционния подход към йога. Черпихме идеи от собствения си опит и по-важното - от този на другите.

Надяваме се, че сме успели да отдадем внимание на нещата, които винаги са ви били любопитни и на жаждата да знаете повече за вечната индийска практика. Искрено вярваме, че списание “Мога Йога” ще се пръвърне във ваше любимо четиво, което ще ви разкрива неизследвани територии и ще върви неотлъчно с вас по пътя към себеоткриването и себеприемането.

Ние винаги сме отворени за вашите въпроси, предложения, мнения и хрумвания и бихме били радостни да опознаем нашите читатели и приятели отблизо.

Желаем ви приятно четене! Namaste!

*Екипът на Мога Йога*



6

## Truly Julie

За йога като  
начин на  
живот и кариера

18

## Йога от София до Ница

Как българска  
студентка в  
Ница открива  
магията на йога

28

## Ащанга Йога Шала

Едно различно йога  
семејство

## Стю Гърлинг

## и йога анатомия

Интервю от Красен  
Стоянов и Цвета  
Кънчева

## Йога за деца

Как да се забавлявате  
с вашето дете,  
практикувайки йога

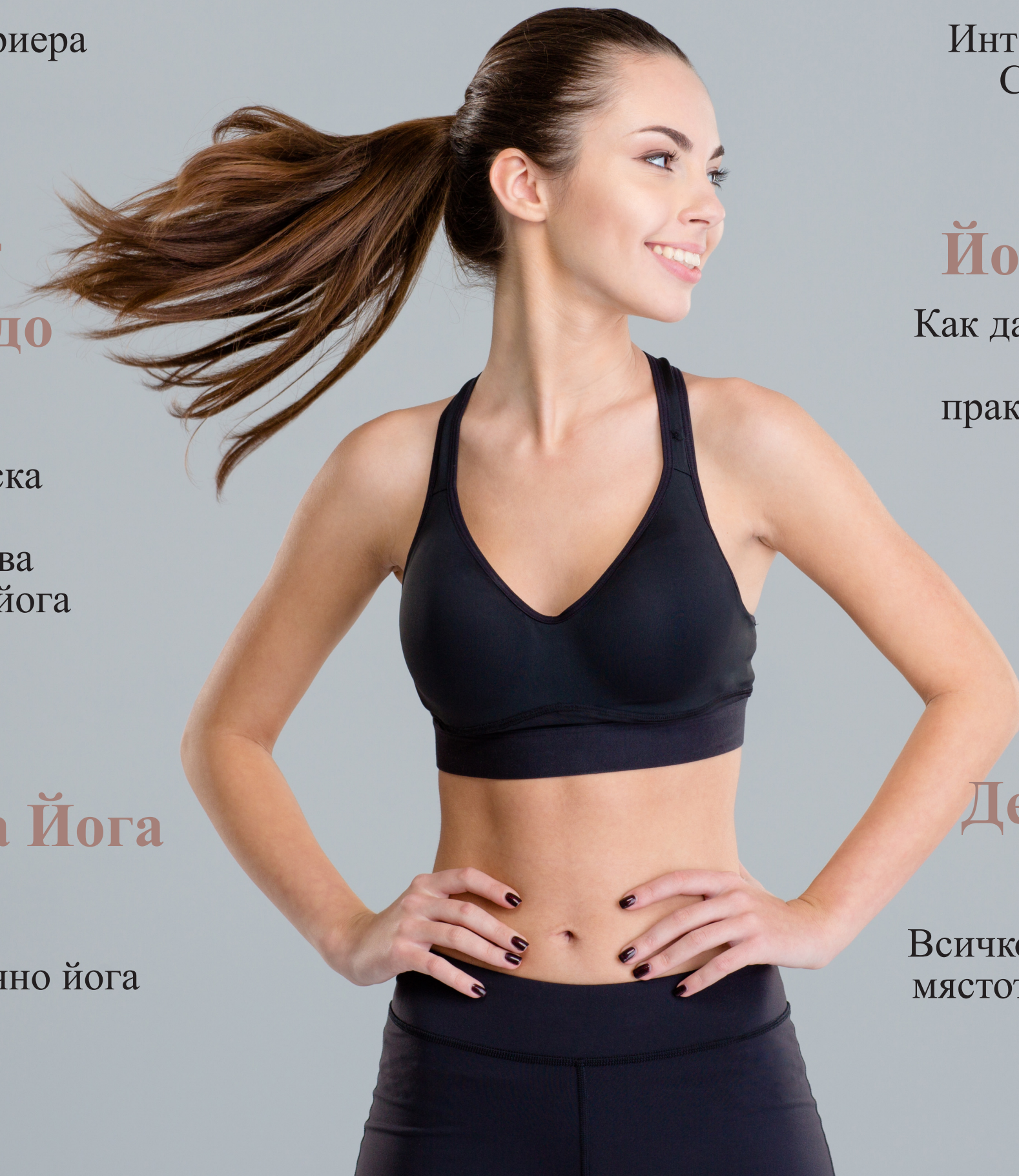
## Ден на йога в София

Всичко любопитно от  
мястото на събитието

36

40

48



# Truly Julie

*За йога  
като начин на  
живот и  
кариера*





**Мотото на Джули е, че грижата за себе си винаги трябва да е на първо място, за да можем да отделим нужното внимание и на другите.**

#### **Можеш ли да се опишеш с 2-3 изречения?**

Аз съм луда йога инструкторка, която обича зелен чай и куркума. Работа за превръщането на грижата за себе си в приоритет, тъй като имам 4 деца! В момента съм доста заета, пишейки четвъртата си книга!

#### **Какво те вдъхновява да практикуваш йога? Какъв беше твоят път дотук? Какво означава йога за теб?**

Йога ме кара да се чувствам добре отвън и отвътре. По-силна съм не само физически, но и ментално, и емоционално, заради йога. Започнах да практикувам точно след раждането на първото ми дете преди повече от 19 години! Станах йога инструктор през 2009.

#### **Какво беше чувството да изучаваш йога в Индия с Камал Сингх?**

Само да бъда в Индия и да съм заобиколена от тяхната невероятна енергия и култура беше страхотно. Камал Сингх беше фантастичен учител, който ме научи толкова много за моята ашанга практика.

#### **Кой беше най-вдъхновяващият урок по йога, който научи?**

Учих с Барън Баптист в Ню Йорк за две седмици и беше wow - наистина вдъхновяващо. От йога упражненията до

другите невероятни йогисти, до учителите усещах сърцето си наистина отворено за първи път и намерих своята истинска, автентична същност.

#### **Колко често практикуваш?**

Ежедневно. Просто не пропускам ден. Жадувам за моята йога.

#### **Как реши да станеш йога инструктор? Каква е твоята цел като такъв? Какво искаш да научиш учениците ти?**

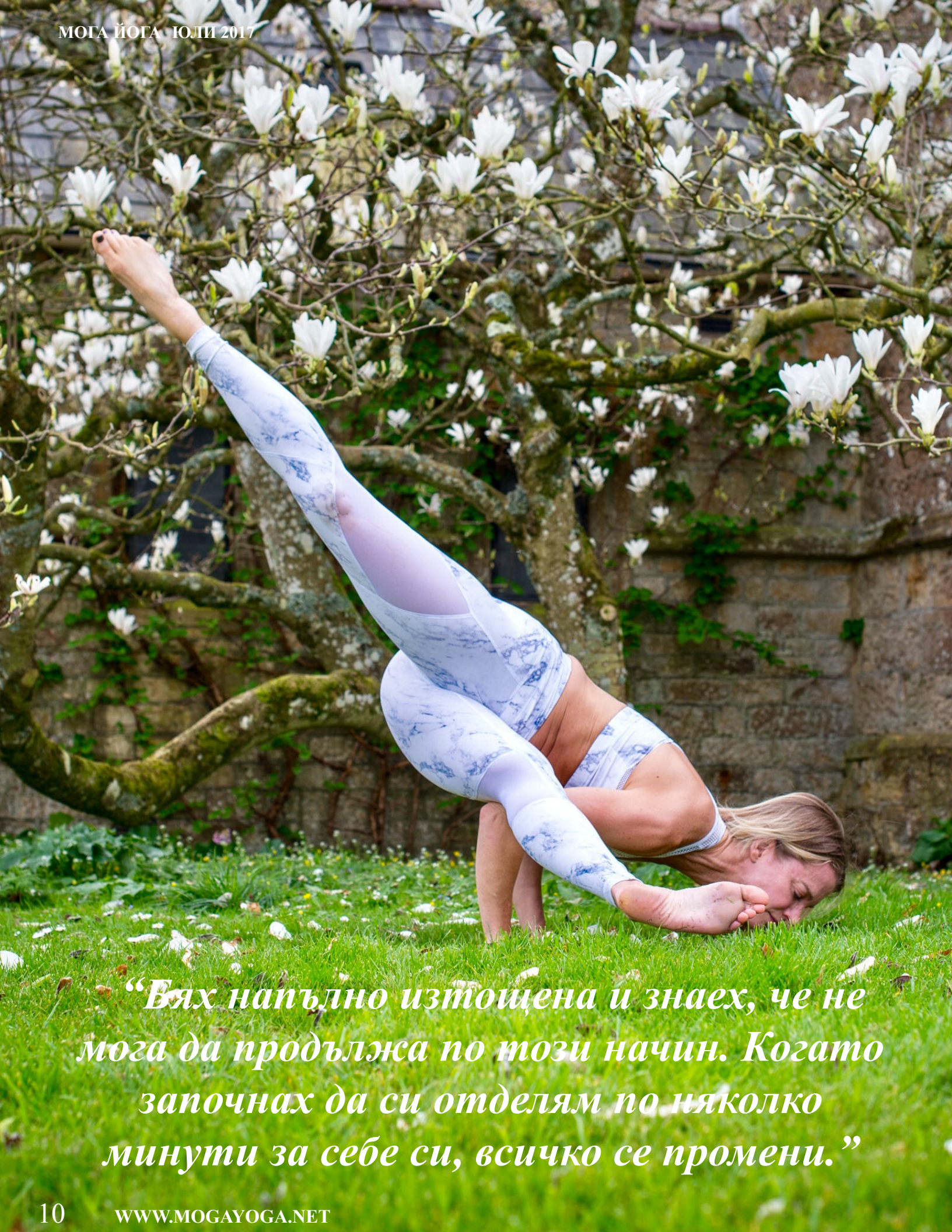
След раждането на четвъртото ми дете бях много изтощена и не се чувствах добре в кожата си. Затова увеличих практиките по йога и тогава нещата се случиха. Искан да преподавам на хора, за да не се чувстват никога толкова зле, както аз някога.

#### **Споменаваш в сайта си, че като тийнейджър си харесвала много вредната храна. Как промени навиците си?**

След като започнах отдадена йога практиката, исках да давам на тялото си добра храна. И така започнах да експериментирам с нови полезни храни, като супер храните. Чувствах се по-добре и от тогава не поглеждам назад.

#### **Кое най-голямото погрешно схващане за йога и здравословния начин на живот?**





*“Бях напълно изтощена и знаех, че не мога да продължа по този начин. Когато започнах да си отделям по няколко минути за себе си, всичко се промени.”*

За мен най-грешното схващане за йога е, че трябва да си слаб и пластичен. Не е вярно! Всеки може да започне с йога и всеки може да се научи да яде полезно.

**Кое беше най-голямото предизвикателство, когато реши да превърнеш йога в свое бизнес начинание и кариера?**

Най-голямото предизвикателство, което срещнах, беше да повярвам в себе си, особено по време на трудностите по пътя. Лесно е да се запиташ дали вършиш правилното нещо или не, щом пътят стане трънлив. Но аз устоях и се научих от грешките си, което ме направи по-силна.

**Как успяваш да балансираш професионалния си живот и отглеждането на четири деца?**

Да, това си е жонглиране. Но научих децата си да бъдат наистина независими и че винаги трябва да преследват мечтите си. Ето защо те ме окуражават да продължавам да правя това, което правя, което от своя страна прави всичко по-лесно с такава подкрепа. Освен това ги научих колко е важно да се грижиш за себе си. Обяснявам им, че трябва първо да се погрижа за себе си, за да мога да се грижа по-добре за тях.

**От къде дойде идеята да основеш общността Truly Julie?**

Получих много и-мейли от жени, които изпитваха трудност да се грижат за себе си. Грижата за себе си беше оставена на заден план, а цялата енергия се канализираше в грижата за всички останали. Не знаеха какво да правят или как да се поддържат без да се чувстват виновни.

**В България няма подобен еквивалент и би било интересно за хора, които биха искали да се присъединят. Може ли да ни разкажеш повече?**

Била съм в същото положение като всички - заета, изморена и без да се грижа за себе си. Бях напълно изтощена и знаех, че не мога да продължа по този начин. Когато започнах да си отделям по няколко минути за себе си, всичко се промени. Truly Julie е членска общност, където споделям всичко, което съм научила за поместването на грижата за себе си в натоварения живот. Можете да намерите информация за йога, медитация, лайфстайл и вдъхновение за правилно хранене на една ръка разстояние и във вашата поща. Всичко това ще ви помогне да направите здравето и щастието си приоритет.

**Кой може да се присъедини? Само за жени ли е?**

Да, Truly Julie е само за жени и е място, където те могат да нямерят подкрепа, съвети и средствата, от които имат нужда, за да се грижат за себе си всеки ден.

Това е място, където най-накрая можеш да избереш себе си - да направиш грижата за себе си приоритет.

**Какви са ползите от членството?**

Като член на Truly Julie всеки месец ще получаваш една тема за собствената си грижа, за да се фокусираш върху даден аспект от здравето си: кратки йога видеа, които окуражават да включиш йога в дневната си програма; кратки видеа с медитация, които те напътстват за две минути от времето ти; подкасти, които може да изтеглиш и слушаш, докато си на път; листовки и домашни по месечната тема, които могат да се изтеглят; рецепти на растителна основа, които са прости, но вкусни с максимална хранителна стойност; вдъхновяващи и-мейли всяка седмица, които ви мотивират да продължавате; затворена група във Фейсбук, в която всички се подкрепяме и аз давам поглед зад кулисите как балансирам грижата за себе си с натоварения си график; чат “Попитай ме всичко”, където можеш да

*“Йога ме кара да се чувствам добре отвън и отвътре. По-силна съм не само физически, но и ментално, и емоционално.”*

*“Целта в живота ми е да се погрижа последователите ми в социалната мрежа и членовете в Truly Julie групата да не се чувстват толкова лошо, колкото аз съм се чувствала преди.”*



намериш отговори на всички въпроси, свързани със здравословен начин на живот.

**Тъй като много хора имат комплекси от тялото си, посвети месец на “Любовта към храната срещу любовта към яденето”. Можеш ли да ни разкажеш повече за това? Какво е твоето отношение към храната?**  
Този месец за емоционалното хранене беше посветен на разбирането какво отключва желанието ни да ядем, дори когато не сме гладни и защо ядем неща, които не ни зареждат, а ни тъпчат. Беше месец, в който членовете можеха да разгледат по-обстойно връзката им с храната и да придобият здравословни навици, да ядат истински храни, за да заредят тялото, ума и духа, разбира се. Моето отношение с храната винаги е било много здравословно, защото считам храната за мой приятел, а не враг. Ям, за да се зареждам, да повиша своята енергия, да приповдигна настроението си, за да бъда по-щастлива и по-силна отвътре и отвън.

**Използваш доста утвърждения. Защо те са толкова важни и как помагат?**

Утвържденията помагат за пренаписването на вашето съзнание. Знаете ли, че нашият мозък е създаден да помни негативни изживявания, мисли и емоции три пъти повече от позитивните? Така че, ние трябва да пренапишем нашето съзнание в позитивна посока, а утвържденията правят точно това.

**Комуникираш с хиляди хора в социалната мрежа и особено със своята Truly Julie група. Как отговаряш на нуждите на всеки Truly Julie член? Съветите ти винаги ли идват от личен опит?**

Вълнувам се да подкрепям другите. Целта ми в живота е да се погрижа последователите ми в социалната мрежа и членовете в Truly Julie групата да не се чувстват толкова лошо, колкото аз съм се чувствала преди. Да, моят съвет винаги идва от личните ми преживявания, които са ме научили на толкова много за грижата за себе си.

Как могат хората да се свържат с теб? Имаш своята Truly Julie общност, но също организираш и ретрити в Гърция. Можеш ли да ни разкажеш повече за йога ретритите в Санторини? (Ако желаете да се запишете за някой от ретритите, посетете сайта на Джули за повече информация.)

Лесно можете да установите контакт с мен - всеки може да ме добави в социалната мрежа. И да, предлагам ретрити в Санторини и в Австрия. Много йога, много полезно хранене, много медитация и най-важното - много време, отделено на грижата за самите нас! **МЙ**

## Коя е Джули?

Джули Монтагю е един от водещите учители по йога и полезно хранене в Лондон, включена наскоро в Топ 10 световни икони на здравословен начин на живот.

Списание Cosmopolitan сравнява позитивните отзиви към Джули с тези към Далай Лама. Неделният ѝ курс събира толкова много хора, че Джули е принудена да преподава, стоейки на парното.

Тя е звездата в предаването на американската телевизия Bravo TV и английската телевизия ItvBe "Ladies of London", основател на сайта [www.truly-julie.com](http://www.truly-julie.com) и автор на три международни бестселъра: "Superfoods", "Eat & Real Food" и "Superfoods" & Superfast".

Омъжена с четири деца, Джули прекарва част от времето си в Лондон и в Мапертън.

# Свържи се с Джули

Официални уебсайтове

[www.truly-julie.com](http://www.truly-julie.com)

[www.juliemontagu.com](http://www.juliemontagu.com)

Фейсбук

@juliemontagu

Твитър

@juliemontagu

Инстаграм

@julie.montagu





Постелки

Ленти

Блокчета

Йога колан

Йога топка



Онлайн Магазин

**МОГА ЙОГА**

Facebook @MogaYoga.net

Посетете нашата Фейсбук  
страница Мoга Yога и разгледайте  
предложенията ни за страхотна  
йога тренировка



Йога Клин с  
Тропическа Гора  
122.00 лв.



Йога Клин с Принт  
“Свободен дух”  
120.00 лв.

[www.MogaYoga.net](http://www.MogaYoga.net)

# От София до Ница:

## Как българска студентка в Ница открива магията на йога

“Мислех, че е за пластични слаби хора, за префърцунени личности,” споделя с малко възмущение Калояна Н. - един от многото млади българи, които заминават в Европа, за да продължат висшето си образование.

**З**авършва Френската езикова гимназия “Алфонс дьо Ла Мартин” в София, където изучава интензивно френски като първи и испански като втори чужд език. Признава, че не харесвала часовете по спорт и наблягала повече над учебниците и уроците. Именно в гимназията за първи път чува за йога, но тъй като не се определяла като спортен човек, не била особено заинтересована нито да научи повече за практиката, нито да я изпробва.

Желанието и да не изоставя френския и да получи висше образование на европейско ниво подтиква младата ученичка да кандидатства в няколко френски университета в различни градове. След успешно положени изпити и получаване на висока диплома, заровете са хвърлени. Късметът се усмихва от слънчевия град Ница. Притеснена, но и твърде любопитна да разбере какви светове ще бъдат разкрити от Френската ривиера, Калояна приема и се качва за първи път на самолет, а дестинацията е Франция.

Langues étrangères appliquées (Приложни чужди езици) е специалността, която

улавя Калояна в Университета София Антиполис в Ница и комбинира всичко, което първокурсничката харесва - Френски, Испански и някъде там забъркан в този коктейл и Английски език. Тъй като програмата цели да обогати младежите не само в сферата на лингвистиката, но и в други поприща, Калояна приема предизвикателствата с любопитство, с отворено съзнание и ... отворен тефтер за



Микроикономика, Цивилизация и История, Финанси са само част от тях. Най-голямата изненада (и може би най-голямото предизвикателство), обаче, идва извън учебните часове, а подготовката не може да бъде намерена в нито един от висшите учебници - практиката на йога.

Университетът София Антиполис в Ница предлага разнообразни програми от спорт, дори и курс по танци. Всеки, който желае да получи допълнителни бонус точки и да повиши оценката си, има възможността да избере едно от тези извънкласни занимания. Калояна, разбира се, не е почитател на спорта, особено ако е в екип, а да се състезава с други твърдо заклеява като напълно омразно. Танците също не успяват да спечелят още един ентузиаст - младата курсистка не се чувства достатъчно кордирана. Малко по малко по пътя на изключването Калояна достига отново до онази практика, която в гимназиалните си години игнорира. Още тогава счита избора си за напълно правилен, тъй като "йога е за себе си" и човек не се опитва да се конкурира с никого.

Всеки факултет предлага различен час за йога, за да се съобрази с графика от занятия на своите студенти. Калояна решава да пробва в своя факултет, въпреки че има правото да посещава часове в зали и на други. Още от самия старт курсовете по йога търпят промени - занятията се увилчават от час на час и половина, а преподавателите се сменят. Тези два фактора носят и първите фундаментални уроци за младата жена. "Не е като типичния спорт - бягане за пример - където скоростта за изпълнение е от значение. Като цяло набляга се на качеството, а не на количеството," бързо осъзнава Калояна



като една от основните разлики между така нехаресвания от нея спорт и популярната наука. Митът, в който тя е вярвала в гимназията, е разбит.

Храна за размисъл дава и смяната на преподавателката по йога във факултета за изкуства. Въпреки че не се чувства комфортно да отрича нечий действия като некоректни, Калояна не одобрява подхода на първата си инструкторка, която често критикува курсистите при неправилно изпълнение на задачите. Ето защо сега възпитаничката на Френската гимназия твърдо застава зад твърдението, че истински добрият учител по йога трябва да бъде "много търпелив и спокоен - не може всеки да преподава йога." Съдбата отново се намесва в правилния момент и нов инструктор е назначен преди Калояна да започне да се обезкуражава.

Новата преподавателка има различен подход - проявява повече търпение, насърчава курсистите и ги поощрява, дори когато изпитват затруднение в упражненията. "Казваше да си представим, че правим упражненията перфектно дори това да не е така. По този начин един ден сме щяли да успеем," заявява начинаещата курсистка с нескрита радост. Така малко по малко броят на желаещите да опитат йога се увеличава.

В продължение на четири години в рамките на един учебен час и половина Калояна се запознава с различни техники за дишане

и множество пози за разстягане и баланс. За нея хората, които редовно практикуват йога, могат да бъдат разделени на два вида в зависимост от типа затруднения, които срещат - някои хора са по-еластични, други пък умеят да пазят равновесие. Тъй като страхът, че не е достатъчно пластична, е бил от основните причини тя да игнорира първоначално йога, намира за по-голямо предизвикателство именно задания от този тип. Разсмива се, когато си признае, че в началото не може да направи дори свещ, но гордо заявява, че веднъж почти се виднала на ръце. Натъртва на думата "почти".

***"Казваш си, че тялото ти може да постигне нещата, които не си могъл да направиш. Единственият, срещу когото се бориш, е срещу самия себе си - това за мен не е натоварващо."***

Умението, което открива най-естествено, се оказва да пази равновесие ... и то за много дълго време. Ако другите курсисти, както се шегува тя, не могат да изтърпят и две секунди, Калояна стоически се придържа в зададената поза. Може би тези естествени умения някак диктуват и предпочитанията й към даден тип тренировки. Резултатите след всяка следваща среща с новата инструкторка не закъсняват. Освен, че усеща тялото си по-гъвкаво и по-тонизирано, Калояна смята, че се чувства по-отпочинала. Все пак признава, че не вярва в общоприетото мнение, че йога кара хората да забравят за своите проблеми. Не отрича това да е вярно за някои, но начинаещата курсистка никога не чувствала ежедневните тревоги далеч от себе си или своето съзнание.

Това, обаче, е една от целите в програмата на преподавателя, който ги насърчава да се фокусират върху своето дишане, а не върху странични ангажименти.

Показателно за това начинание е и финалната медитация след всеки час: за 15 минути всички присъстващи затварят очи, отпускат сетивата си и отключват своето въображение. “Накрая винаги имаме 15 минути медитация и ни карат да си представяме някакви неща - например, че съм на някаква надуваема топка във въздуха или в океана. Това е начин да се отделиш от външния свят,” описва Калояна. Такива моменти на отмора като че ли се услаждат на курсистите и често те задрямват в час. Калояна също не е изключение. Въпреки че минутите за дрямка не са предвидени от инструкторката, тя не смее да прогони съня на учениците си и ги оставя да почиват. Разбира се, ако след медитация те все още не отварят очи, колегите им ги връщат обратно в реалността.

Релаксацията и чувството на удовлетвореност след практика подтикват възпитаничката на Френската гимназия да предприеме самостоятелно изследване на вековната индийската тайна въщи. Търси мотивация навсякъде - от стандартните места като видеоклипчета в Youtube до вдъхновяващи цитати, мисли и картинки в Pinterest. Сваляла е и приложения на телефона си и е намирала вдъхновение от страници и групи във Фейсбук. Тази виртулна авантюра с йога учението тласка Калояна да опита практиката сама у тях. Купува си плат и пробва. Оказва се, че е трудно да тренира в общежитието си - то е твърде малко за повечето задачи, а плочките на пода са прекалено неудобни. За второто разкрива, че ако подът е прекалено твърд, колкото и добра постелка да имаш, ще ти бъде некомфортно. Съветва да се тренира на място, където има килим, върху който да се постави постелката - “Най-важното е да не ти е хлъзгаво, правейки упражнения. Да

е мека повърхността, но не прекалено.”

Що се отнася да специална подготовка и ресурси за по-успешна и по-приятна тренировка, типът дрехи не е от значение толкова, колкото те да са удобни. Признава леко смутено, че е правила йога у тях дори и с чифт дънки, наподавяващи клин ”ако са достатъчно еластични и са по теб.” Малкото пространство в общежитието и графикът на учебните часове карат младата студентка в Ница да посещава стриктно йога курсовете във факултета по изкуства. Освен възможността да почерпи знания и умения от преподавателя, Калояна оценява и че е в обкръжение от хора на различни възрасти, но на едно начално ниво и със сходни интереси. Контрастът във възрастите подчертава тезата на младата студентка, че човек винаги може да започне своята практика без значение дали е млад или стар - “Освен ако нямаш някакъв сериозен здравословен проблем, не мисля, че е късно да се почне дори на 40, 50 или 60.” В групата си Калояна прекарва час и половина с хора и на 70 години, а от своите наблюдения смята, че те са напълно начинаещи. Въпреки желането и интереса им от индийската наука, повзрастните хора подбират кои упражнения





да праявт и кои да пропуснат. Курсистката спекулира каква е причината - не изключва, че може би изпитват страх да опитат, макар тренировката да е насочена към едва стартирали ентузиастаи.

Опитът, който получава, посещавайки тези часове, и запознанствата с разнообразен тип от хора, убеждават младата студентка в съществуването на ползите от йога. Усещането на увереност в собственото си тяло е една от основните причини Калояна да препоръчва практиката на всеки. “Казваш си, че тялото ти може да постигне нещата, които не си могъл да направиш. [...] Единственият, срещу когото се бориш, е срещу самия себе си - това за мен не е натоварващо. В този случай ти показваш на себе си израстване. Щом тялото ти може да изпълни упражнения, които преди не си можел, значи всичко е възможно,” споделя впечатленията си българката, която отделя време за йога почти четири години.

“Не исках да спирам,” признава Калояна, въпреки че с всяка следваща година натовареният график на студентката не позволява тя да продължи със своето хоби. Преместването в друг факултет, часовете на лекциите и работата по груповите проекти, за които отделя голяма част от времето си ежеседмично, избутват ходенете на йога на заден план. Космополитен и бляскав, Ница предлага забавления и се старае да утоли жаждата за развлечения на всеки - центровете за йога са част от тази селекция. Цената за посещение, обаче, възпира девойката да потърси и подбере правилното за нея студио. 60 евро на месец за посещение на йога център далеч надхвърля възможностите на българката, която плаща по 30 евро годишно в своя университет за

правото да се запише на четири вида спорт.

Куръст в своя факултет разкрива на Калояна колко важна е средата, в която практикуваш йога. Студиата в Ница привличат повече жени, отколкото мъже, а повечето от тях са над 40 години - по-младите момичета са ангажирани с работа, училище, семейства, а момчетата смятат йога за “женски спорт.” Калояна предпочита да е сред разнороден типаж от хора от вариваща възрастова група - така се чувства комфортно.

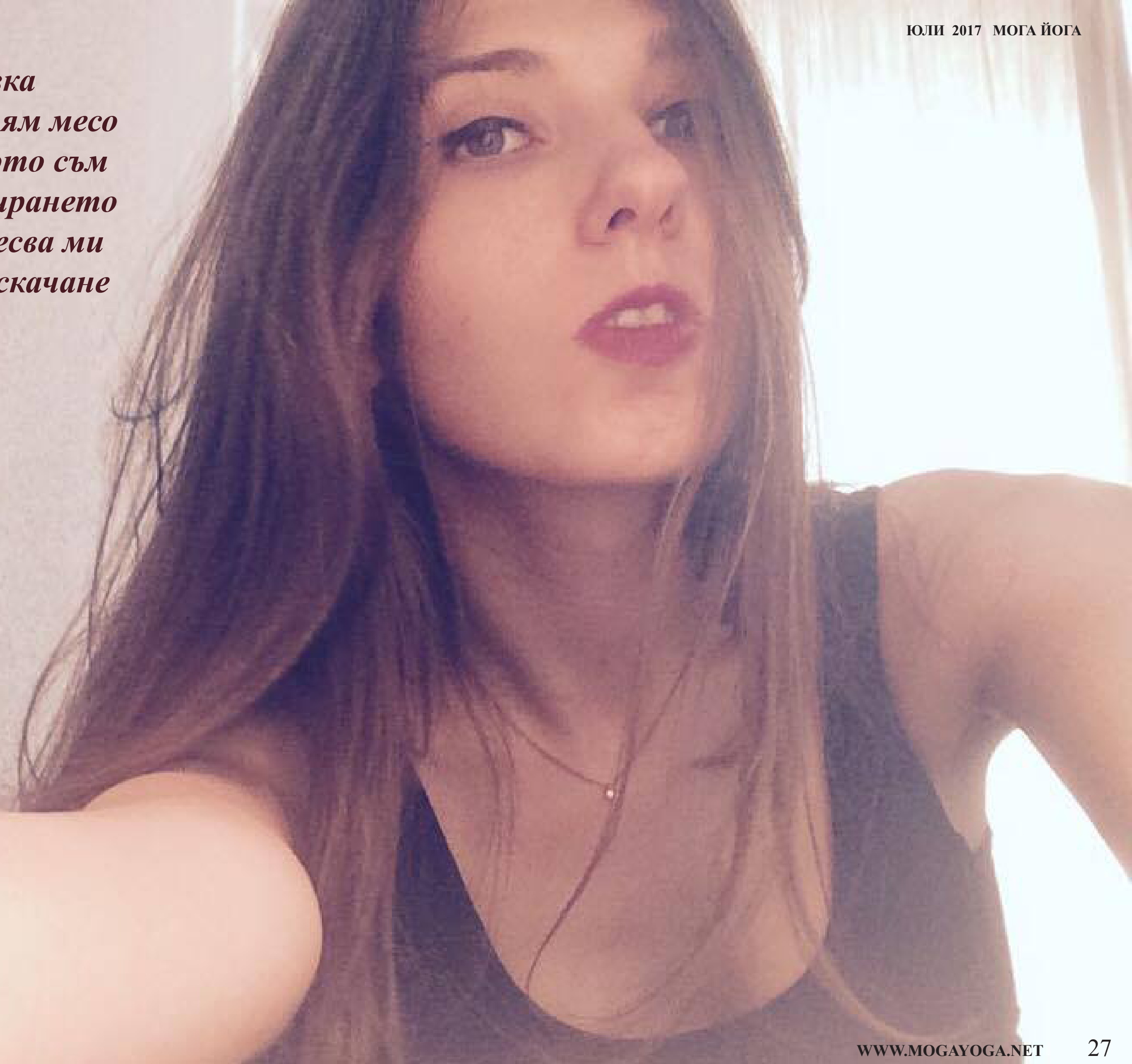
Въпреки своята натовареност студентката в Ница не зачерква четирите години, посветени на йога, като минало - напротив апетитът и се засилва. Би желала да и остава повече време за тренировки дори и в малкото общезитие - поне 45 минути сутрин и вечер; по-малко от това “е недостатъчно за мен, тъй като упражненията не са за време и трябва да си максимално концентриран за постигане на желания ефект”.

Не определя един тип йога упражнения като любим - за четири години е срещала неконвенционални практики като йога за дъждовно време, йога за пълнолуние, йога за поздравяване на слънцето. Йога за поздравяване на слънцето, например, се прави сутрин и се отдава почит на слънцето, което носи енергия и топлина на Земята; разбира се, този тип серия от упражнения могат да се изпълняват по всяко време на деня. Все пак Калояна посочва, че по време на пълнолуние тялото е най-податливо на промени и точно тогава е най-ползотворно за практикуване и постигане на вътрешен баланс. Именно създаването на вътрешно равновесие е един от мотивите на веганите да започнат своите занимания с индийската наука. Веган от ранната детска възраст, Калояна не вижда

***“Не мисля, че има особена връзка между йога и веганството. Не ям месо и животински продукти, защото съм против убиването и експлоатирането на животните. А за йога - харесва ми идеята за надграждане, за прескачане на вътрешните лимити.”***

съществена връзка между веганството и йогата. Милиони хора по света считат, че комбинацията между двете гарантира пречистване, разпределяне на енергията и т.н. Индийската практиката, пояснява тя, може да даде страхотни резултати на всеки без значение от хранителните му предпочитания и навици. Калояна не яде месо и животински продукти, защото е против измъчването и избиването на животни, а не за да се чувства “пречистена”. “А за йога - харесва ми идеята за надграждане, за прескачане на вътрешните лимити,” признава студентката. И докато жонглира магистратура по мениджмънт с международно хотелиерство, работа в хотел и ограничено лично свободно време, Калояна не затваря вратата на своето хоби. Напротив, надява се силно в близкото бъдеще отново да обуе своите любими къси панталонки, да усети меката и леко лепкава повърхност на постелката, да затвори очи и да се потопи в безвремието на практиката. .

***ТЕКСТ: Стефан Чилингиров***



# АЩАНГА ЙОГА

## ШАЛА

*Едно различно йога семейство*

от Красен Стоянов

Разочаровани ли сте от липсата на персонално внимание в йога часовете? Темпото ви е прекалено бързо? Или твърде бавно? Практиката е твърде тежка и на следващия ден всичко ви боли? Или пък твърде лека и усещате, че имате нужда от по – голямо предизвикателство? Има и друг начин да почувствате ползите от йога без да прибегвате до частни уроци.

Ащанга виняса е един от най-добре познатите стилове в йога и се практикува от милиони хора на запад, търсещи тонус на тялото и спокойствие на ума. Но популярните водени серии, където учителя назовава позата, част от динамичната последователност от пози, може да бъде смущаваща. Много често тези класове са препълнени, а учениците нямат възможност да получат насоки за правилното структуриране на позите. Тази серия е предвидена да се изучава с учител стъпка по стъпка, дъх по дъх в продължение на месеци, често години. Да се сблъскаш с цялата серия от самото начало е много сериозно изпитание. Това е все едно да започнеш да свириш на цигулка и още на първия урок да те накарат да исвириш Моцарт. Затова и често ще чуете „Вчера пробвах ащанга. Много е трудно“ Истината е, че Ащанга виняса е една от

най - балансираните практики между сила, гъвкавост и издръжливост. Патаби Джойс, бащата на Ащанга, често е казвал – „Ащанга може да се практикува от всички. Мъже и жени, здрави и болни, млади и стари. Само мързеливите не могат да практикуват Ащанга“ Но има алтернатива. Майсор практиката е традиционният начин за практикуване на Ащанга йога и предлага индивидуален подход, без да се налага да плащате високите цени за частна практика и същевременно ползвайки се от цялата групов енергия на конвенционалните класове. Тук учителят ще се обръща към вас по име, ще познава практиката ви в дълбочина и едно от най-хубавите неща за мен е, че този клас е в тишина, има много малко говорене и няма разсейваща Нюейдж музика.

До скоро в България намаше къде да се



практикува Майсор. Ashtanga yoga shala е първото място, което предлага пълна Майсор програма. И някои други йога студия имат Майсор сесии, но много хора се плашат от идеята, защото или не знаят какво представлява класа или ги ужасява мисълта за 3 часов клас, който започва в 7:30 сутринта. Всъщност може да се включите в Майсор сесията по всяко време и да останете колкото време искате. За начинаещите това може да бъде половин час, а за по-напредналите около час и четиредесет и пет минути. Това е прекрасен начин за начинаещи и напреднали да развият лична практика, която могат да практикуват навсякъде.

Майсор е кръстен на града в Южна Индия, където покойният Шри К. Патаби Джойс преподава от края на 30-те до края на живота си. По време на Майсор сесиите учителите не водят учениците през практиката с общи наставления или демонстрация. Това е самостоятелна практика в групов обстановка. Опитните ученици просто идват и започват практиката си.

Начинаещите учат поздравите към слънцето и първите няколко пози от стоящите пози. Когато научат и затвърдят дадените пози и е запаметена последователността, учителят прибавя нови пози към практиката им. Ако забравите нещо учителят е там за да ви помогне.

Практикуването по този начин ви дава възможност да работите върху фокуса си. Насоката за следващата поза идва от вашия собствен дъх, а не от инструкция на учителя. Ученикът може да посвети малко повече време на поза, която е предизвикателство за него. Резултатът е, че вие ставате свой собствен учител. Ако има поза, която не може да направите учителят ще ви даде по-лесна, модифицирана версия. Сесиите се характеризират със звука на уджай дишането – мощно, ритмично, затоплящо дишане. Всеки работи в свое собствено темпо, като това може да изглежда като, че всеки прави нещо различно. Това намалява елемента на конкуренцията и сравняването, което може да се промъкне във всяка форма на групов





практика. Малкото вербални инструкции се дават лично и когато се дават те са прошепнати на лицето за което са предназначени. Аджъстмънта е важна част от Майсор практиката. Това е мястото където опитният учител използва ръцете си за да отведе тялото ви до правилно построената поза. Трябва наистина да се доверите на някой, който ви насърчава да се изправите на стойка на глава за първи път.

Наградата за редовна практика е повишен тонус, силно, хармонично и красиво тяло и супер спокоен ум. Един мой учител често казваше, че за да си щастлив са нужни три неща – правилно движение, правилна храна и покой в главата. Ащанга Майсор дава отговор и на трите. Много хора напредват от първа



към втора серия или дори до трета (има общо шест серии, макар че само шепа хора в света практикуват четвърта серия).

От ученика се очаква да застане лице в лице със разсейващите фактори и скитащия ум, за да се върне към състояние на фокус и концентрация, вместо пасивно да слуша учителя и да гледа другите.

Това превръща класа в насочена навътре практика, в медитация в движение. Ако целта на йога е успокояване на ума (както е написал Патанджали в сутрите) Майсор практиката е може би най – добрия метод да постигнете това.

Като човек, който практикува от години ащанга йога Майсор стил, мога да кажа, че тази практика е прекрасен начин да започнете деня, като след това ще бъдете готови да се изправите пред всичко.

И така. Ащанга Майсор е един от най –силните и ефективни методи за трансформация и осъзнаване. Ashtanga yoga shala е първото място, което предлага пълна Майсор програма (шала, преведено от санскрит означава школа, училище, място за практикуване на йога). Най – голямото богатство на Ashtanga yoga shala са учителите. Всички те са черпили знания от най-големите имена от света на Ащанга, познават отлично метода и са отдадени на практиката.

Ashtanga yoga shala е член на световното Ащанга йога семейство , което ни позволява да каним и практикуваме с едни от най – добрите учители в света.

## Свържете се с Красен и Ащанга Йога Шала

**Това е покана да станете член на това семейство.  
Покана за едно незабравимо пътешествие към себе си.**

Първа стъпка : харесайте страницката ни във Фейсбук @AshtangaYShala и споделете за нас на ваши приятели.  
Втора стъпка : ЗАПОЧНЕТЕ ДА ПРАКТИКУВАТЕ  
Трета стъпка : ПРОДЪЛЖЕТЕ ДА ПРАКТИКУВАТЕ  
Четвърта стъпка : ПРАКТИКУВАЙТЕ

*Адрес*

ул."Цар Асен 1-ви" 20, етаж 3, София

Телефон

0885188977

Фейсбук

@AshtangaYShala

# Онлайн Магазин МОГА ЙОГА

Практикуването на йога помага да се чувстваме по-добре, по-здрави и красиви. Направете йога тренировките си още по-приятни като изглеждате неотразимо с дрехите на МОГА ЙОГА. Намерете при нас всичко необходимо за йога, от екип до аксесоари.

Ние разбираме от какво се нуждаете, тъй като обичаме и практикуваме йога. Следете и полезните йога видеа, които ви предлагаме. Имаме информация за начинаещи.

Благодарим ви, че споделяте йога любовта си към йога с нас и се надяваме да сме ви полезни!

[www.MogaYoga.net](http://www.MogaYoga.net)  
Facebook @MogaYoga.net



# Стю Гърлинг и йога анатомия

“Повечето от моите ученици са привлечени към стила, който пасва най-добре на физическото и психологическото им състояние.”

**Т**ой вярва в човешката индивидуалност. Стю Гърлинг, който стартира своята кариера на йога учител като личен фитнес инструктор със страст към здравословното хранене, споделя: “Всеки е уникален и това се отразява и на йога практиката.” На 17 и 18 юни Гърлинг пристигна в София и изнесе лекция по покана на Ащанга Йога Шала.

Лектор е в редица международни семинари, а насоката му е към анатомията. Интересува се от спортен и медицински масаж и лечение на множество травми - ето защо преподава шведски масаж. С тази идея от 10 години Гърлинг популяризира терапевтична програма за всеки любител на йога.

В момента Стю работи върху няколко разнородни, но все така свързани, проекта: срещи с най-популярните имена в сферата на йога, преподаване на йога анатомия, разпространение на своята терапия за лечение и, разбира се, поддръжка на сайта си [loveyogaanatomy.com](http://loveyogaanatomy.com) и съответния канал в Youtube. Тези занимания далеч надхвърлят очакванията на Гърлинг, който преди 12 години пътува с жена си до Гоа, Индия след като напуска работата си. Там

разбира, че прави “терапии предимно на други практикуващи”. Интересно е, че този факт не го изненадва особено - Стю винаги се е интересувал от човешката анатомия. Това го подтиква да научи повече за йога анатомията.

Четири години се фокусира върху тази насока преди да срещне Луиза Сear, която е основател на Yoga Arts и инструктор с опит над 35 години. Именно тя го насърчава да стане преподавател на йога анатомия за други йога последователи и учители. Тогава Стю започва цялостно проучване в тази сфера, а от там се заражда и идеята за уебсайт с информация за йога анатомия. За [loveyogaanatomy.com](http://loveyogaanatomy.com) Гърлинг признава, че предлага многопластов набор от теми - философия, полезно хранене и интервюта. Именно интервютата успяват да привлекат голям брой посетители на сайта.

Стю си спомня началото, когато за първи път му хрумва идеята да взима интервюта. Несигурен е в себе си. Дигиталната информация набира скорост, а той има контакт с толкова много забележителни личности, с които всеки йога ентузиаст би бил радостен да се запознае. Но дали може да се справи? Идеята е твърде добра, за да бъде подмината и Стю решава да изпробва късмета си.





Осъзнава, че съветите, които би получил от преподаватели и гуру-та пред обектива на камерата, биха били изключително полезни за негова публика. След като започва съвместната си работа с Purple Valley Yoga Retreat, улавя всяка възможност да разговаря с инструктори, които почиват там.

С всеки преподавател дискусиата е различна. Някои са по-разговорливи и сякаш диалогът върви от само себе си - с Джон Скот, Джой Майлс, Дейвид Робсън например. При други, обаче, подходът играе фундаментална роля. И все пак реакцията на учениците му е това, което доставя най-голяма радост на Стю. Често те пишат и-мейли до него, разкривайки вдъхновението, което са получили от дадено интервю.

Въпреки множеството си срещи с известни учители, Гърлинг все още не е успял да се запознае с всички свои вдъхновения. Ричард Фийман и Дейвид Свенсън са двама от тях, на чийто знания и умения Стю наистина се възхищава.

Що се отнася до собствения си стил ашанга, Гърлинг практикува този тип йога вече 15 години. Определящ себе си като спротен тип човек, Гърлинг намира виняса и поздравите към слънцето за интригуващи и предизвикателни и ги сравнява с упражнения за аеробика. Асани, пък, свързва със сила и издръжливост - чудесен тренинг за големи и малки мускули.

Изпробвал хиляди упражнения и пози, Стю търси перфектния баланс между физическото

и ментално здраве. Ето затова той харесва и препоръчва пози за пластичност и равновесие в комбинация с медитация и задания за дишане. В този ред на мисли, Гърлинг счита Майсор за най-практичния тип ашанга виняса йога.

Предпочитанията на Стю към този тип йога, а не към Айенгар, което повече приляга на човек, преподаващ анатомия, не бива да бъдат дескредитирани. За него всеки отделен стил може да бъде изключително полезен, ако сме напълно наясно какво вършим и каква е нашата цел за тялото ни.

**“Всеки  
е уникален и  
това се отразява  
и на йога  
практиката.”**

По време на своите лекции по анатомия Стю се фокусира върху упражнения за ставите, събрани под темата “Работи с това, с което разполагаш”. Изпълнявайки ги, учениците разбират по-добре своето тяло, откриват своите силни страни и се стремят да отстранят слабостите си.

Гърлинг вярва, че един добър преподавател по йога трябва да бъде отлично информиран т.е. трябва да знае не просто един определен набор от пози, които да се преливат, но и да има добри познания за частите на тялото. Разбира се, инструкторът е този, който определя дали дадена поза или упражнение са подходящи за съответните ученици. “Индивидуалната работа с практикуващите е чудесна възможност, но преподавателят е от полза, ако познава особеностите на тялото на всеки един от учениците си,” завършва Гърлинг. **МЙ**

**ТЕКСТ:** Стефан Чилингиров  
Статията е базирана на интервю на Красен Стоянов и Цвета Кънчева.

# Йога за деца

## Как да се забавлявате с вашето дете, практикувайки йога

**Н**астанете се удобно. Дишайте бавно и дълбоко. Затворете очи и преплувайте назад във времето, когато бяхте деца колкото и далечно да е то. Времето на дългите летни ваканции, на съкровищата от дъвки, на криеница и народна топка. Усмивхате се нали? Спомняме си за детството си като мимолетен момент - живот под мотото “Ден за ден” - и винаги казваме, че сме го изживели по-пълноценно от днешната младеж.

Истината е, че децата на новото хилядолетие живеят във технологично по-усъвършенстван период, което дава предпоставка за различни идеи и идеали от нашите. Дали обаче ерата на бързите храни и технологии не обраменява нашите деца? Дали не ги затваря в стаите си пред конзолите, не намалява общуването им с връстниците до емотикони и лайкове, не забавя възможността за вътрешно съзряване? И по-важното, как можем да отворим пред нашите деца вратите на външния свят и този на себепознаването и себеприемането?

Ако и вие сте почитатели на йога, то вече сте запознати с ползите от нейното практикуване - съзнанието е чисто и безоблачно, а тялото - здраво и силно. Интересно е, че тези елементи са точно това, което родителите целят за своите деца, освен успеха в учението, разбира се. Ако йога е отражение на един по-здравословен и пълноценен начин на живот, защо тя да не бъде приложима и при децата?

Екипът на МогаЙога направи проучване колко разпространена е йога сред децата и родителите и какви са ползите за подрастващите. Представяме ви 5-те най-популярни причини да запишете детето си на йога или да практикувате заедно у дома.



**ТЕКСТ:** Стефан Чилингиров  
**СНИМКИ:** Teksomolika - Freepik.com  
**ИЗТОЧНИЦИ:** [www.doyouyoga.com/](http://www.doyouyoga.com/)  
[www.todayparent.com/](http://www.todayparent.com/)  
[www.artofliving.com/](http://www.artofliving.com/)  
[www.superhealthykids.com/](http://www.superhealthykids.com/)  
[www.mindbodygreen.com](http://www.mindbodygreen.com/)

## Йога намялява стреса

Колкото и безгрижно да е едно детство, малчуганите също, подобно на възрастните, преминават през своите перипетии. Трудности в училище при изпълнение на задълженията или проблеми в комуникацията със своите връстници поражда в детето напрежение, нежелание за старание, дори агресия. Ако посещавате курс за йога, позаинтересувайте се дали някъде предлагат подобен, но насочен към детските нужди. В краен случай винаги можете да практикувате и у дома. А какво по-хубаво от това да прекарате час или два със своето дете, откривайки път един към друг чрез общо хоби? Ако не сте убедени от къде да започнете, Cosmic Kids Yoga е сайт, в който ще можете да намерите насоки, идеи и видеа, и представя креативни идеи за един вдъхновяващ старт.

## Себеприемане

Докато не достигне зряла възраст (може и тогава), детето постоянно търси себе си. Родителите бързат да поощряват интересите към спорта и изкуството, търсейки правилните преподаватели и извънкласни клубове. Някои деца постигат своя вътрешен мир, докато се задълбочават все повече и повече в своето хоби. Ако все пак вашето дете не е показало все още известна доза любопитство към нотите, четката за рисуване или футболната топка, то йога също би отворила детското съзнание за душевния баланс. Не е необходимо то да проявява определен талант, за да се забавлява докато заема познатите ви пози под формата на игра. Важната цел тук е приемането на себе си - да се чувстваш удобно в кожата си.

## Чувство за увереност

Помните ли първите си стъпки в практикуването на йога? Помните ли онези прословути пози, където колкото и да се разтягахте, все не се получаваха... до момента, в който магически се случи? А колко ли време мина от първия опит да перфектния резултат...



Повтаряйки дадено упражнение, детето ще се научи на постоянство и упоритост, а това са качества, приложими и по-нататък в живота във всевъзможни сфери.

## Концентрация

Деца нямат спирачки, гласеше една реклама. Важно е децата да имат свободата и енергията да изследват заобикалящия ги свят, но нека тази енергия бъде канализирана в нещо полезно. Посещаването на курс за детска йога или тренировки въпреки със семейството ще подобрят концентрацията на детето. В резултат то ще бъде по-целоустремено в училище - ще може да се фокусира върху своите задължения по-лесно и да ги върши с лекота, постигайки по-качествени резултати.

## У дома

Ако сте от онези работещи родители, които се обвиняват, че не отделят достатъчно време на своите деца, то йога въпреки е прекрасен старт да прекарвате свободните си минути заедно. Не е задължително да имате солидна база знания за йога или да сте вече практикуващ, за да се упражнявате пълноценно с малчугана.

Вече споменатите Cosmic Kids Yoga имат богат набор от видеа, които ще ви накарат да добиете всички плюсове от йога под формата на игра. Видеата са пъстри, занимателни и лесно разбираеми, дори и английският ви да не на чак толкова добро ниво. Едно от най-популярните клипове в групата е 30-минутно предизвикателство, вдъхновено от хита на Дисни "Замръзналото Кралство".

Ако пък предпочетате по-стандартни видеа с инструкции, прегледайте WeHeartYoga, в което ще проследите израстването на децата, докато усъвършенстват своите йога умения. Гледайки усмивките на своите връстници, докато те пазят равновесие, сгъват се и позират, детето ви ще се вдъхнови и ще пробва своите възможности.

Що се отнася до българските сайтове за видео споделяне, все още не съществува популярен канал, насочен за най-младите йога ентузиаста. Повечето от клипчетата са с рекламна цел за различни йога студиа, но това пък може да ви даде свободата сами да експериментирате.

Популярният сайт за картинки и картинки Pinterest предлага колажи с упражнения за най-малките с опростени инструкции и малки картинки, показващи позата.

Ако все пак не намирате правилните материали за себе си и вашето дете и не се чувствате достъпни компетенти, винаги можете да драсне един и-мейл или да позвъните на някой свой колега, приятел или познат учител, който да ви даде съвет от къде да почнете и как. Важно е да се запомни, че подходът, с който ще запознаете детето с йога, е ключът към успеха. Не бъдете прекалено настоятелни - нека детето само отвари вратата

## Здрав дух, здраво тяло

Смята се, че запознаването на децата с йога им дава стимул да водят по-здравословен начин на живот като възрастни. Освен, че ще постигнат така желаната от всеки вътрешен баланс и ще накарат ума да си почине от грижите, децата ще бъдат физически по-издръжливи, и по-гъвкави. Йога дава възможност на децата да опознаят своето тяло, да го обикнат и да се харесват такива каквито са.

Ако успяхме да ви убедим, че йога ще повлияе благоприятно на вашето дете, то следва да се зададе логичния въпрос: на специални уроци или въпреки?

към тази практика. Не я превръщайте в поредния “ангажимент” на подрастващия, който трябва да зачеркне в списъка със задачи!

### В студио

Всички почитатели на йога знаят, че посещаването на студио за поне един час допълнително вдъхновява и мотивира. Ако вие самите нямате толкова време за йога, но все пак желаете вашето дете да започне, редовното ходене на практика с инструктор е прекрасен вариант. В детето ще се пробуди чувство на отговорност и ще го накара да бъде по-организирано.

Общият интерес и начинание към йога в група подобрява комуникацията между децата. Разбира се то ще срещне много приятели там, с които заедно ще напредват, ще опознават себе си и ще се почерпят от мъдростите на практиката. Училището някак поставя децата в позицията на създатели - всеки се стреми да бъде по-добър от другите, да изкарва високи оценки, да бъде по-харесван. Чрез практиката на йога в група детето малко по малко ще си даде сметка, че най-голямото създание е със себе си.

В големите градове в България стана все по-популярно да се създават йога курсове за деца. Ето защо вие ще имате възможността да изберете правилния преподавател, удобното време за вас и достъпна цена. Важно е да се запознаете обстойно какво предлага занятието - нека то наистина да наподобява онази йога практика, която вие познавате, а не обикновена детска занималня. Не се притеснявайте, че в групата има повече момичета. Въпреки че йога е по-разпространена сред представители на женския пол, момчетата също проявяват интерес. Ако се притеснявате, че вашето момченце би изпитало неудобство да бъде само с момичета, свържете се с центъра, предлагащ курса, и полюбопитствайте какво е съотношението между момчета и момичета. Най-важното е вашето дете да се чувства





спокойно, за да приеме следващата стъпка към практиката по-лесно по своя собствена инициатива.

Търсейки правилния курс, може да разгледате дали студиото не предлага и по-специални курсове за родител и дете. Представете си колко полезно би било заедно да напредвате и да извършвате упражненията, ако и двамата сте на едно ниво. Разбира се заданията на инструкторът ще бъдат подбрани така че да са достъпни и за детето ви.

Ако все пак желаете то да общува повече с други млади йогисти, предлагат се и двойни курсове: докато вие сте в една зала с други възрастни, детето ви ще прави своята тренировка със своите приятели в друга. Би било страхотно да си споделяте в колата на път за къщи за всяко предизвикателство в студиото след успешна и релаксираща за вас и вашето дете практика, нали?

## Любопитно

През октомври 2014г. поп певицата Светла Иванова стартира своя курс по йога за най-младите в студио "Одет" - от 5 до 8 години. Изпълнителката на кавъра "Обичам те до тук" е и йога инструктор, който се смята, че успешно е популяризировал практиката в България. Курсът и за деца е безплатен в началото, защото е част от Седмичата на движението – "Move Week". След излизането на "Моята програма – йога за бъдещи майки" и "Моята програма – йога за възстановяване след раждане" Светла Иванова издава DVD с програми за родители и деца и за майки и бебета "Моята програма - Йога за родители и деца" през ноември 2014. Певицата продължава успешно да съчетава страстта си към музиката и тази към йога. **МЙ**



# Ден на йога в София

## Всичко любопитно за любимия ден на всеки йога почитател

София отпразнува деня на йога в Sofia Tech Park на 24 юни – три дни след официално признатата дата в света. След тържественото откриване в 10 сутринта българските любители на йога имаха възможността да се запознаят с лектори от цял свят и да почерпят информация за разнообразни теми: идеи за здравословно хранене, представяне на стилове йога, разгадаване на индивидулната карма, запознаване с принципите на аюрведа, древни

тайни за извора на живота и т.н.

Почувстваха ли умора, гостите можеха да вземат постелка и да се отпарвят към една от четирите зали, където инструктори разкриваха серии от тренировки. Не бяха пропуснати и най-малките – за тях също беше подготвена зала за йога, където те се забавляваха със своите семейства.

Екипът на списание Мога Йога ви представя любопитни кадри от мястото на събитието.



Събитето беше отбелязано в сградата на “Джон Атанасов” Sofia Tech Park на 24 юни - три дни след международния празник на йога. В България събитието се отбелязва вече трета поредна година.



Още в самото начало гостите бяха привлечени от щандове с книги за йога, аюрведа продукти, индийска храна и т.н.





Credoweb представиха своята платформа за здраве в зала 4. Гостите имаха възможността да направят тест и да открият връзката между своето тяло и дух.



МЕЖДУНАРОДЕН ДЕН НА ЙОГА  
ПРОГРАМА  
Практики по възраст

Зала 1	
10:00 - 10:35	Ива Карова Българска федерация по Йога
10:40 - 11:15	Димитър Димитров Йога център на Венецианска Египетия
11:20 - 11:55	Николай и Надежда Николова Българска федерация по Йога
12:00 - 12:35	Людя Зуркуева "Известност да живееш" - България
12:40 - 13:15	Здравко Пачев (Фридрих) Йога център "Йога" - България
13:20 - 13:55	Галина Стаева Аюрведична Йога
14:00 - 14:35	Сандра Коста Слънчева Йога
14:40 - 15:15	Борислав Николов Българска федерация по Йога
15:20 - 15:55	Анна Дочева Практиките на Йога по Абенар
16:00 - 16:35	Александра Овчаренкова Йога-визуална терапия
16:40 - 17:15	Сандра Кучер Духовна Йога
17:20 - 17:55	Кристиан Попчеванов Медитация с мандални карти Здравене

направи си  
**тест**  
за връзката между твоя  
Дух и Тяло



credoweb™  
HEALTH EXPERTS

Социалната платформа за здраве

Някои от гостите побързаха да си възползват от свободните йога практики. Постелки бяха вече поставени в залата за всеки любопитен, а медицински екип беше на разположение.



Най-малките също практикуваха йога в залата за деца и бременни жени. Лекции върху теми за стрес при деца, здравословна храна и детско здравеопазване бяха изнесени тук.

Санджай йоги беше един от гостуващите инструктори. Неговата серия от упражнения успя да събере много заинтересовани посетители.



Зала 3 беше предназначена за конференции. Гостите научиха как да се справят със стреса, как да управляват бъдещето, каква е историята на Патанджали йога-сутра.

На снимката: Ясен Николов представя древните тайни на свързането с извора на живота..




Емил Маринчев запознава посетителите с пурна йога.



Зала 4 беше посветена на аюрведа.  
Представени бяха девет лекции,  
следвани от кратка дискусия с  
публиката.

На снимката: Д-р Гарима Кхаджанчи,  
завършила Делхийския университет,  
представя лекция на тема “Трите  
стълба на здравето”.



· Да бъдем добър инструмент  
· Позитивно отношение, чувство  
за хумор

Райна Христова представя лекция  
на тема “Управление на стреса и  
постигане на удовлетвореност чрез  
карма-йога”



Някои предпочетоха уединението сред природата, за да почетат празника на йога.



ТЕКСТ и СНИМКИ:  
Стефан Чилингиров



## Контакти Мога Йога

**Адрес**  
ул. Тракия 2А  
София, България

**Телефон**  
0878883511

**Уебсайт**  
[www.mogayoga.net](http://www.mogayoga.net)

**Поща**  
[sales@mogayoga.net](mailto:sales@mogayoga.net)

**Facebook**  
[@MogaYoga](https://www.facebook.com/MogaYoga)

**Twitter**  
[@ShopMogaYoga](https://twitter.com/ShopMogaYoga)

**Google+**  
Moga Yoga

**Instagram**  
[@ShopMogaYoga](https://www.instagram.com/ShopMogaYoga)

**Pinterest**  
Moga Yoga

# МОГА ЙОГА

Магазин

Блог

Съвети

Тренировки

