

МЕЖДУНАРОДЕН ДЕН НА ЙОГА

24 ЮНИ 2018 г., СОФИЯ

Зала за конференция, 10:00 18:30

10.00-10.45 **Дамян Василев, ръководител на Йога клуб "Патанджали"**



Истории, свързани със същността на йога през погледа на Дамян Василев

За лектора Дамян е едно от най-уважаваните имена в българската йога общност. Той поставя началото на своята практика преди повече от половин век. През втората половина на 70-те взема участие в първата секция по йога в Пловдив. През 1987 г. основава най-стария действащ йога клуб под тепетата - "Патанджали". Две години по-късно сътрудничи активно при създаването на Българската федерация по йога. През 1997 г. Дамян завършва курс за учители по йога към катедра "Следдипломна квалификация" на НСА. Става първи абсолютен шампион на стартиралото през 1996 г. Национално първенство (въпреки това намира спортния елемент за противоречив и предпочита да гледа на йога състезанията като на своеобразни приятелски срещи). За първи път у нас провежда систематични лекции по адвайта веданта, раджа йога, будизъм и дзен.

11.00-12.00 Официални приветствия към Международния ден на йога в голямата зала за практики

12:00-12:30 **Тодор Захариев, Българска йога асоциация**



Дхарма - концепцията за дхарма и различните ѝ значения, как да открием своята дхарма.

Резюме: Концепцията за дхарма – един от най-важните елементи на духовната философия на Изтока. Често думата се превежда като „дълг, ред, закон“. Но истинският смисъл е много дълбок. Ще бъдат разяснени различните видове дхарма.

Връзката между дхарма и карма. Какво е общото между двете?

Всеки човек трябва да открие своята свадхарма, за да бъде животът му в хармония с Вселената. На лекцията ще бъдат дадени практически препоръки за това.

За лектора: Тодор Захариев е инженер по електроника, по образование.

Превел, редактирал и издал поредица от книги за йога и духовния живот. Управител на Издателска къща „Сарасвати“. Практикува йога от 1979 г.

През последните 27 години участва многократно в лекции, семинари и обучения по йога, провеждани в различни страни, и в организирането на такива в България.

През 1990 г. е един от учредителите на Българската федерация по йога (БФЙ). Оттогава до 2018 г. е член на нейния Управителен Съвет. През 1993 г. получава посвещение в пълна саняса и името свами

Вивекамурти. През 1996 г. заедно със съмишленици учредява Българска йога асоциация (БЙА) и оттогава е неин председател.

Завършил курсове за учители по йога в Сатянандашрам в Гърция през 1991 г., към НСА (2005 г.) и в СЙАА (Австралия) през 2010 г. Завършил 6-месечен курс курс за санясини в Bihar School of Yoga (1992-3). От 1992 до 2002 епизодично води курсове по йога, а от 2003 досега постоянно прави това.

Координира и участва в провеждането на обученията за учители по йога, организирани съвместно от БФЙ и НСА, през 2005, 2007, 2010-2011 и 2011-2013 г. През ноември 2015 г. е избран за член на Yoga Vidya Council, международен съвет за опазването, задълбочаването и разпространението на науката йога.

12.35- 13.05 Нина Георгиева, Българска йога асоциация



Трансформация чрез гяна йога, пътя на осъзнаването.

Резюме: *Повечето хора тръгват по пътя на йога, защото желаят да променят нещо в живота си: тялото, ума, емоциите, здравето, качеството на живот, състоянието на духа и т.н. Древната система на йога вярва, че всеки от нас преминава през големия процес на живота и претърпява трансформация. Стремелът на йога, на нейната философия и практика, е да ни води в този процес, да ни помага да прилагаме в живота си мъдрост, която да ни позволява да изживяваме всеки миг с истинност, пълнота, човечност и красота. Когато се установим в живота си с тази мъдрост, преживяваме състоянието стхит-прагя, установени в мъдростта. Продължаваме да живеем същия този живот, но вече изградили в себе си качествата и ценностите на йога. Тогава животът ни придобива истинското си пълнокръвно човешко измерение, постигаме смисъла в този свят, такъв какъвто е.*

Един от най-важните клонове на йога – гяна йога, със своите принципи и практики, предлага ефикасен и подходящ за нашето съвремие подход към процеса на промяна.

Кои от инструментите на йога на осъзнаването, себе-опознаването, себе-наблюдението, себе-приемането и себе-мотивацията могат да помогнат днес в процеса да променяме себе си?

Заповядайте на 30 мин. беседа, която включва теоретична и практическа част.

За лектора: Нина Георгиева е завършила индология през 1991 г., има задълбочени интереси в областта на индийската история, култура, философия. Водила е курсове на философски и културни теми в програми на НБУ. Интересът и към йога започва в 90-те години, тогава тръгва да пътува из цяла Индия и да посещава различни школи по йога. От 1997 г. се задълбочава в изучаването и практиките на Бихарската школа по йога. От тогава последователно практикува йога, като за последните 20 години посещава Индия десетки пъти и всяка година участва в много семинари, посветени на различни аспекти по йога в много страни в света. Има привилегията да посещава школи по йога в Индия, Европа и САЩ и щастието да слуша и превежда на едни от най-изтъкнатите лектори по йога.

Завършва 3-годишното обучение за учители в Европейската академия по йога на Бихарската школа и преподава йога в центъра на БЙА в София. Изучава задълбочено история на йога, преподава тази тема в Европейската академия по йога, в курсовете за учители на БФЙ и БЙА.

В последните години се интересува и участва в тестова група за изследвания на невроучените в областта на невропластичността или как с помощта на определени практики като концентрация и медитация могат да се образуват нови невро пътища и да се събудят спящи центрове на мозъка.

Член на управителния съвет на Българска йога асоциация, симпатизант и доброволец в движения по йога, аюрведа и организации с идеална цел. Поддържа идеята за изграждане на обща научна платформа по йога, в която да се утвърдят принципи за преподаване на йога в училищата, университетите, бизнес организации, армията, непривилегированите групи и здравните заведения.

13:10-13:40 Атанас Атанасов



Йога и времето, в което живеем

Резюме: Много кратка характеристика на днешното време: качество на живот, религии (верски конфликти), банково иго, здраве, природна среда, храна, нови технологии, космически изследвания, наркомания, вегетарианство, духовно събуждане.

Икономическите отношения или природни и космически закони определят развитието на днешната човешка цивилизация: космическите цикли – лунни, годишни, юги, ери, други цикли.

В коя юга и ера живеем – спорове, приносът на Шри Юктешвар и Гангакхар Тилак. Защо се забравят и нарушават традициите. Днешната и предишни цивилизации – къде са нашите корени. Предвиждания и предсказания за бъдещето ни развитие. Йогисткия начин на живот и садхана – възможност за развитие и в сегашното трудно време.

За лектора: Атанас (Наско) Атанасов е професионален журналист. Работил е в различни национални вестници и списания и е бил репортер, редактор, заместник-главен и главен редактор. От младежки години се интересува и занимава с религия и философия и има специален интерес към източната традиция и култура. В 1961 г, още на 18 години, започва да практикува йога, а от близо 20 години се занимава и с Ведическа астрология. Първият му духовен учител пастор Методи Марков е последовател на Учителя Дънов и на Свами Шивананда. Много получава и от приятелството си с пророчицата Славка Сиврюкова. Идването на Свами Дев Мурти в България през 1969 г. е отговор на духовните му търсения в различни направления и традиции. Две години е почти неотлъчно с него.

Като журналист е направил много за широкото разпространение на йога, алтернативната медицина и духовните практики чрез стотици интервюта, статии, репортажи. За дългогодишната си посветеност и дейност през 2016 г. бе награден от индийското правителство по време на Международния ден на йога.

13:45-14:15 Сатя Стив, Индия



Как да трансформираме стреса в позитивна енергия чрез въздействие върху чакрите

Резюме: Хората често възприемат стреса като нещо негативно, но той може да окаже положително въздействие върху нашия живот. Стресът може да ни мотивира или да ни депресира. Стресът може да направи от нас милионери или просяци, тъжни или щастливи хора, здрави или болни, любящи или мразещи. Решението е изцяло наше, но за да вземем правилно решение ни е необходимо

знание.

- *Защо се появява стресът и как да работим с него благотворно?*
- *Каква е ролята на чакрите за появата на стрес в живота ни и как чрез тях да трансформираме негативните въздействия в позитивни?*
- *Как да използваме стреса за вътрешното ни израстване?*
- *Как да използваме стреса за успехи в живота?*
- *Как да се справяме със стреса в семейството и на работното ни място?*
- *Как да отстраним болестите, породени вследствие на стреса?*
- *Как да овладеем стреса в модерният свят, в който живеем?*

На тези и други любопитни въпроси ще даде отговор в лекцията си Сатя Стив.

За лектора: Роден и израснал в Индия, днес той живее във Варна. От ранно детство силно го привлича всичко свързано с духовността. Сатя Стив събужда своя вътрешен учител за да заздрави тази връзка с духовността. Запознава се с огромно количество литературни източници, изучавайки алтернативни методи за лечение и разнообразни терапии. Посетил е над 30 държави, изследвайки различните култури и предизвикателствата на модерното съвременно ежедневие. Сатя е учител по йога и медитация, както и духовен психолог. В работата си той интегрира и интуитивните си способности. Учил и живял в редица ашрами в Индия, изучавал различни лечебни философии, той развива себе си и в корпоративния свят, придобивайки широк професионален опит. Всичко това допринася за ролята му на наставник в живототрансформацията.

Сатя е променил живота на много хора като им помага да намерят баланс между материалния и духовния свят. Сатя акцентира върху важноста на това да събудим Учителя вътре в нас и неизбежните последствия от това събуждане.

14:20-14:50 **Манож Кумар, Йога център Свами Дев Мурти**



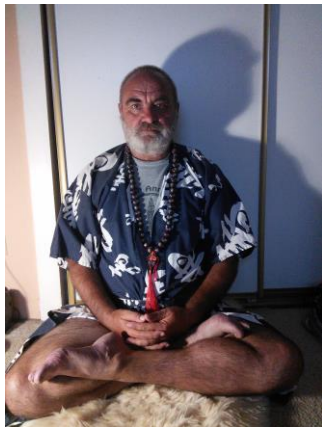
Истината за смъртта: как Атман напуска тялото от различните сетива

Резюме: Според кармата на целия ни живот, когато прана (Атман, душата) напусне тялото, как тя излиза през отворената уста, очи, ухо, нос, пъп, дихателни органи. Ние можем да разпознаем това по два начина, като първо усещаме някои моменти в пъпната чакра. Второ - не можем да видим правилното върха на нашия нос. Процесът е подобен на раждането на бебето за девет месеца, така и Духът напуска тялото

за девет месеца.

За лектора: Д-р Манож Кумар е завършил магистърска степен по „Човешко съзнание и йога наука“ и след това получава докторска степен по йога. Той прилага принципите на Раджа йога в ежедневието си и е вдъхновяващ преподавател с богат духовен опит. Той е бил личен преводач и асистент на Свами Йогананда по време на световните му обиколки. Изнася лекции по йога философия в различни университети в Индия и води йога философия, пранаяма и медитация в курсове за обучение на учители по йога в страни по целия свят. Съосновател е на Himalaya yoga Peeth Bulgaria. Преподава също Кундалини йога на напреднали йога практиканти. Заедно с Йога център Свами Дев Мурти изнася семинари в България, както и по цял свят.

14:55-15:25 **Божидар Филипович, Крия йога, САЩ**



Йога според 20-те йога упанишади

Резюме: Преглед на 20-те йога упанишади, показващи връзката между йога и веданта. Разглежда разликите между класическата йога на Патанджали и по-старите системи на йога според 20-те йога упанишади. Философията на Веданта за освобождение и нуждата от предварителна подготовка на физическото и умственото тяло на практикуващия за да достигне до осъзнаване на истинската същност, на собствената си природа. Практики на йога, Крия йога и йога отразена в упанишадите.

За лектора: Божидар Филипович (Девадатта) под влияние на родителите си практикува бхакти от ранна възраст. През седемдесетте и осемдесетте години на миналия век се занимава с Хатха йога. След като вижда в медитация своя гуру – Свами Сатиеварананда Гири, решава да отиде при него и през 1988 г. заминава за Австрия. След посвещение в Крия йога от ученик на Свами Харихарананда Гири заминава за Калифорния, където реално среща своя гуру. Над 20

години практикува Крия Йога под негово ръководство. През това време завършва психология и религиозни науки и се дипломира като магистър по клинична социална дейност. С помощта и одобрението на ръководителя на Веданта център в Южна Калифорния Свами Сарадевананда става един от основателите на Веданта обществото в България.

15:30-16:00 Райна Христова, Българска федерация по йога

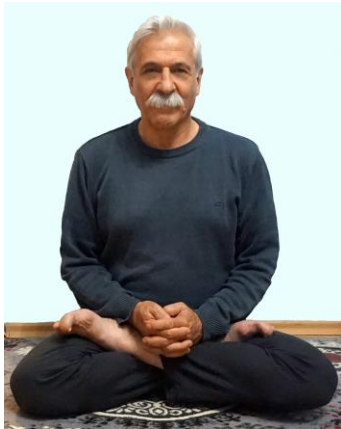


Йога като начин на живот

Резюме: Лекцията е изцяло с практическа насоченост. Целта на изложението е да покаже практическите аспекти на йога, приложими за съвременния човек. Да разберем как да пренесем йога от постелката в живота си, за да го направим по-пълноценен и по-щастлив.

За лектора: Райна Христова е адвокат по професия. Йога се превръща в част и философия на живота ѝ през 2004 г. Вдъхновението и познанията си черпи изцяло от традицията на Сатянанда Йога. Преминала е успешно много обучения по йога към Бихарската школа по йога в Индия, Европа и Австралия. Член е на Управителния съвет на „Българска Федерация по йога“ и е председател на Сдружение: „RYE-България, изследване на йога в образованието“.

16:05-16:35 Владимир Въжаров, Българска федерация по йога



Практически насоки за навлизане в по-дълбоки нива (процеси) на йога

Резюме:

- *Вътрешно утихване.*
- *Отдаденост в йога-практиката.*
- *Завишено внимание.*
- *Пранаяма – ключ за навлизане в йога.*
- *Движение на въздуха през двете ноздри.*
- *Ом. Вътрешния звук.*
- *Кевали кумбхака.*
- *Случване на пратяхара.*

За лектора: Владимир Въжаров практикува йога от 1978 г.

16:40-17:25 Д-р Нисар Шейх, Пуна, Индия



Истинската йога терапия и нейната важност за лечебния процес.

Резюме: Йога терапията е система за лечение, която се базира на принципите на йога, описани в древните текстове. Лечението се прави въз основа на изследване и диагностика на пациента чрез тези принципи, и лечение, базирано на йога ценностите и древните ръкописи. Тази терапия работи на физиологическо, психологическо, интелектуално и духовно ниво.

За лектора: Д-р Нисар Шейх е забележителен доктор по аюрведа и специалист по йога терапия, практикуващ в Пуна. Лекувал е повече от 5000

пациенти и е посветен на аюрведа и йога. Д-р Шейх работи в областта на автоимунните заболявания, психосоматичните заболявания, депресията, гинекологичните заболявания, стерилитета, диабета, сърдечните болести. Той води семинари за постигане на здраве и добро състояние по естествен начин в Индия и чужбина.

Д-р Шейх завършва с отличие Махаращра университета по здравни науки (МУЗН), Нашик през 2006 г. Преди това той завършва Йога Правиш (курс за напреднали) и Йога Правин (курс по висши медитации) в Йога Видя Дхам, Нашик през 2005 г. След като завършва МУЗН, Нисар продължава учението си и получава диплома по Управление на спешната медицина в Бърза помощ, Уестланд, Англия, и Руби Хол Клиник, Пуна през 2006 г.

През 2007 г. завършва йога в института Кайвалядхама. Той е участвал в множество изследователски проекти на Кайвалядхама. Д-р Нисар Шейх се интересува от връзката между аюрведа и йога, както и между тях и съвременната медицина.

17:30-18:00 Ана Павлова, Йога център Сита-Рам



"Истинската същност на човешкото тяло според йога - панча коша".

Резюме: Йога писанията са категорични, че нашето физическо тяло е само външната, груба материална част на още четири финни вътрешни обвивки. Тези обвивки се наричат коши и всяка от тях има специфични качества и особености: аннамая, пранамая, маномая, вигянамая и анандамая коша. Всички те са взаимосвързани и работят като едно цяло благодарение на проникващите ги нади и чакри.

За лектора: Анна Павлова (Свами Шрути Гяна Сарасвати) е представител на Сатиянанда Йога. Започва заниманията си по йога през 1962 г., преди повече от 55 години, като преминава през различни пътеки, търсейки своята истина. Техниките на Айнгар практикува повече от 10 години, а по пътеката на Йога работи повече от 15 години. От 1987 г. е последовател на Сатянанда Йога. Преди 25 години получава посвещение в Пурна саяса, а от 10 години е Ачария на тази пътека за България. Ръководи йога център Сита-Рам, където се провеждат редовни седмични занимания по духовната същност на тази пътека. А практически йога занимания провежда пет пъти седмично в различни салони в София. Ежегодно посещава Индия и е под прякото ръководство на своя Гуру - Свами Ниранджананда Сарасвати.

18.00 – 18.30 закриване на Международния ден на Йога с медитация с тибетски купи в голямата зала за практика