

РОСИЦА БОЖКОВА - ПУРНА  
Йога инструктор и психолог

### НИВО НА СТРЕСА: 3

Стресът... да съм майка на три деца е много по-стресиращо от това да се занимавам с йога. Ходя на работа, общо взето, за да си почина. Някои хора много се натоварват от чуждите проблеми, но аз съм нещо като канал - те минават през мен и заминават. Работя предимно с бременнонни жени и най-трудното е да им помогна да трансформират страховете си. Понякога ги усещам като кълба от стрес и напрежение и трябва да намеря правилния подход, за да ги упътя към мъдрата им природа, в която винаги е тихо и спокойно.

Почивката... на палатка на най-дивото място. Там имам досег до всички елементи - въздух, вода, земя, разтоварването е тотално и се отварям за много нови преживявания. Тогава се проявява и дивата жена в мен! Мечтая да... имам време за творчество и пътешествия, да преживявам трансформации и да се доближавам все повече до истината за себе си и света.

След тежък ден... слагам децата да спят и когато всичко се успокой, имам време да подиша и да помедитирам. За да преобори стреса, човек... трябва да познае собствените си нужди и да ги следва. И да не губи връзка с природата!





## ЗА ЩАСТИЕТО И ХОРАТА

ПРЕДСТАВЯМЕ ВИ РОСИЦА БОЖКОВА, ПСИХОЛОГ И ЙОГА ИНСТРУКТОР В АРТ ЙОГА СТУДИО „ЯНТРА“.

Когато нямаме нужда от специална причина, за да живеем в радост,  
когато сме искрено изпълнени с любов и благодарност към живота такъв, какъвто се случва, едва тогава разбираме,  
че сме поели в правилната посока към Щастие!

**>> Занимаваш се с йога и психология – тези две линии са успешно преплетени в живота ти, можеш ли да кажеш, че си намерила своето щастие?**

Ако щастият е пътеводната звезда на човека, мора да казва, че съм намерила своя път, но не съм пристигнала окончателно. Намирането на щастството е непрекъснат процес, то не е съкровище, което като се открие става завинагти твоето. Щастството е въпрос на вътрешно състояние, противоположно на нещастиято. Но истината е по средата – в изкуството да приемаме живота, който се случва, такъв, какъвто е, с любов и благодарност.

**>> Можеш ли да дадеш няколко бързи и лесни съвета как да поддържаме тонус в напрегнатото си съжителство?**

Сутрин, когато се събудим, е добре да се настроим към Себе си с медитация и йога, да извикаме вътрешната радост да ни озарят и спътства през целия ден. Дихателните упражнения са чудесни за тази цел. Медитацията тъкъм ни трябва, за да се наавлезем в прекияляването на Себе си отвъд ролите, социалните маски и условията, в които и заради които съществуват проблемите. Там, където е тихо и дълбоко и където сме съвързани със Съществуването, е източникът на истинската подкрепа в напрегнатия живот. Без тази подкрепа сме като лодка, носена от въгъра.

**>> Хората, които се занимават с йога, са по-спокойни и уравновесени душевно. Има ли техники, които да ни „навчат“ да гледаме на света около нас с по-ведър и оптимистичен заряд?**

Въпреки че има някои техники, които помагат, това е по-скоро въпрос на преизпреване на цялостната ни философия. Основната идея в йога е, че светът е наши отражение и че ако искаме да променим нещо в него, трябва да започнем от себе си. Призиваме в живота си това, косто трябва да научим. Критиката, вината, страхът са отрови, от които трябва да се пречистим, за да можем изобщо да си помислим за щастствието. Но единствената материя, с която можем да работим, сме самите ние, нашата собствена трансформация. Когато премахнем корените настраха, ще можем да видиме доброто у всеки човек и той да го проявява свободно пред нас.

**>> Има ли определени храни, които йога може да препоръча?**

Всяка храна внася в тялото ни определен тип вибрация – според произхода си. В дневно време, ако човек си направи труда да прочути откъде идва например месото на пазара, ако види при какви условия животят тези животни, без слънце и въздух, в затворени пространства, колко е нещастен животът им, много ще замисли дали да внася този стрес в тялото си. Вегетарианският начин на хранене е много по-здравословен за тялото и духа, тъй като това, което ядем, става част от нас.

**>> Има ли универсални съвети за щастливо начало на деня?**

Да, и те присъстват във всички духовни учения. Някои го наричат молитва, други медитации, трети пуджа, но това в основата си е едно и също – съвързване с Цялото, от което сме произлезли, със съмнъя, заради които сме проявени. Да благодарим за живота, който ни е даден, и да знаем, че всички „проблеми“, които ни предстоят, са възможности за израстваене. Значи първата и най-важна стъпка е да мислим позитивно.

**>> Как да загърбим неприятните мисли и да преъстремим трудните ситуации в положителна енергия?**

Отново стигаме до необходимостта от правилна философия за живота. Ако непрекъснато търсим виновниците за нашето състояние отвън, ще подхранваме негативните ми-

сли, омразата, гнева и ревността. Ако обаче приемем идеята, че светът е наше отражение, че всичко се случва за наше добро (няма проблеми, има само предизвикателства), видим тредата в собственото си око и поработим, за да я трансформираме, ще станем свидетели и на промяната на света около нас – средата, която ни заобикала, хората, които срещаме, дори случайните, отношението на близките. Това е принцип, който съм изпитвала в живота си нееднократно и не се съмнявам в действието му. Наблюдавам го и сред хората, с които работи като йога инструктор и психолог, и наистина виждам как фразата на Ганди „Буди промяната, която искаш в света“ работи на всички нива.

**>> Възприятието ли е това, което кара всеки от нас да вижда света по различен начин? Има ли правилно мислене в няколко стъпки?**

Когато идраме на този съят, сме с определена нагласа за възприятие, обусловена от разположението на звездите и планетите в мига на раждането ни. Програмата, с която се раждаме е различна за всеки – с тълкуването й се занимават например астрологията и хюман дизайн. Това е първичната ни програма. След това идва вторичната програма – обусловлеността, която получавам от родителите, и средата, в която попадаме – амбиции, вярвания, забрани, схващания кое е правилно и кое – не. Често вторичната ни програма е в дисонанс с първичната и тогава идва нещастието – защото потискаме себе си, това, за което сме дошли, влизайки в изкуствена матрица, опитвайки се да се наместим в тужд калъп. Ако не разберем кое сме и защо сме тук, можем да функционираме на никакво ниво, но ще будим откъснати от радостта и усещанието за цялостност, които дават истинската пътнота на живота. На това изследване съм посветила работата си чрез основаването на йога студио „Лигър“. Нашата екипна работа е насочена към тези първи стъпки в откриването на себе си и чрез изследването и трансформацията на своите страхове, вина, срам, гняв, тъга, неефективни вярвания и т.н. да обърне внимание на талото си и да освободи блокажите си чрез правилно хранене, йога, тай чи, масажи и т.н. Има прекрасни методи, чрез които това е възможно, и то в рамките на няколко сесии.

**>> Има ли трудни моменти на съмнения и колебания, преди щастствието да ни подаде ръка? Как да се преориентират същността на щастствието?**

Най-интересното с щастствието е, че ако искаме да го покажем в живота си, трябва да възприемаме честотата на съмнъя, ако сме нещастни, талото и умът ни излизват определена вибрация на трептене, която прилича подобна вибрация от обръжаващата ни среда. Всъщност, за да покажем щастствието в живота, трябва просто да си позволим да се чувстваме щастливи без причина. Винаги обвързваме щаствието с условия („Когато имам свое жилище, едва тогава ще бъда щастлив.“), затова че се наложи в началото малко да се опурпражняваме – например сутрин и вечер да отделяме по пет минути, в които да извикаме целата памет на тялото и ума какво е да си щастлив и да се потопим в тази вибрация на съществуването. С тези упражнения полека ще се научим на щастие, което ще започне да идва спонтанно.

*Живей Себе си!*

Това е девизът на моето йога студио и от стоя изцяло зад него.

**>> още инфо на: [www.natalayoga.net](http://www.natalayoga.net)**