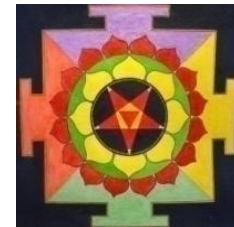


Очистителни Йога Практики Шудхи Крия

Лектор:
Елица Йоргова



Очистителни Йога Практики



Какво е ЙОГА

'Йога е цялостно послание към човешкото тяло, човешкият ум и човешката душа!'

Свами Кувайлянанда

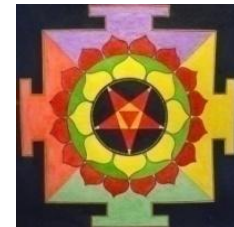
- Йога означава хармония, баланс, пълно здраве.
- Помага ни да останем здрави при всяка неблагоприятна ситуация и да запазим умствения баланс при трудни условия.
- Засилва имунната система на организма и така помага при предотвратяване на болести.



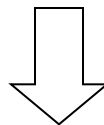
- Очистителните процедури, познати като Шудхи Крия, Шат Карма или Шодана Карма са комплект от шест практики, създадени за пречистване на различни и важни части от човешкото тяло, главно посочени в древните хатайогическите текстове – Хата Прадипика и Геранда Самхита
- В сутрите на Патанджали не са открити описание на подобни очистителни практики, но като цяло всички Йога практики са един вид начини за пречистване – например принципът Шауча от Нияма – означава Чистота и говори както за външна, така още повече за вътрешна чистота – на ниво тяло и на ниво мисли и емоции.

- Съзнателен контрол върху всички наши автоматични функции и рефлекс
- Премахване на нечистотите – забавя активността на тялото и така улеснява спокойното му функциониране
- Тялото се нуждае от по-малко кислород и произвежда по-малко въглероден диоксид
- Улеснява функцията на дихателната система
- Улеснява практикуването на Асана и Пранаяма
- Засилва имунитета на тялото

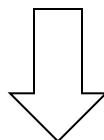
Очистителни Йога Практики



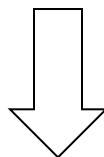
Крии



Намалява активността на тялото

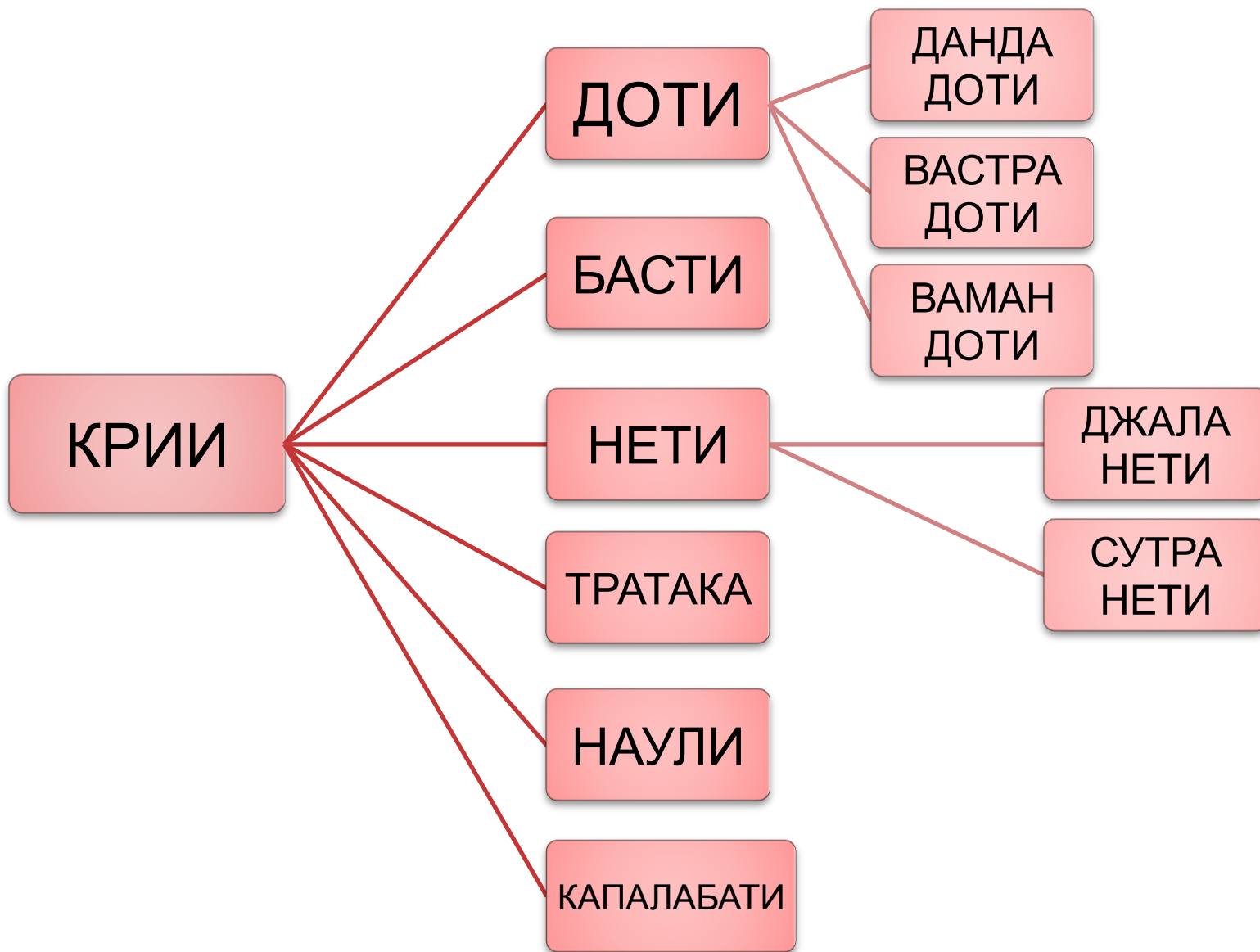
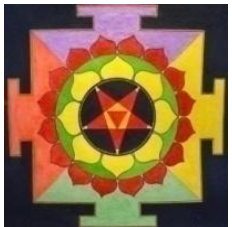


Бавно и гладко дишане, засилва имунитета



*Улеснява практикуването на Асана, Пранаяма,
Бандха, Мудра и Медитация*

Очистителни Йога Практики





Очистителни Йога Практики

НЕТИ

- Прочистване и отваряне на носната кухина, увеличава сензитивността на носната лигавица
- Два вида:
 - Джала Нети – с помощта на вода
 - Сутра Нети – с помощта на памучна връв или гумен катетър

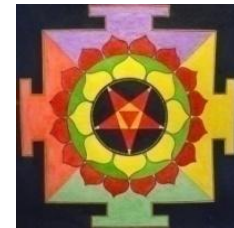


Очистителни Йога Практики



Джала Нети

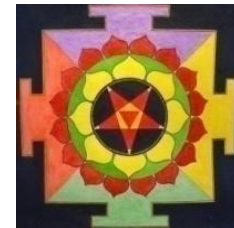
Очистителни Йога Практики



Джала Нети

- Джала – означава Вода
- Нети – очистителен процес за горната част на дихателната система
- Използва се – леко топла, солена вода
- Изпълнение
 - за предпочитане сутрин
 - след престой в прашни, одимени помещения
- Капалабати – след Нети

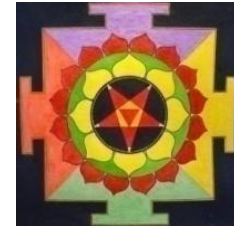
Очистителни Йога Практики



Сутра Нети



Очистителни Йога Практики



Сутра Нети

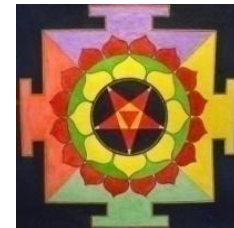
- Сутра – означава Конец
- Нети - очистителен процес за горната част на дихателната система
- Използва се – памучна връв или гумен катетър



- Прочиства горните дихателни пътища
- Премахва бактерии и чужди частици
- Увеличава активността на олфакторния регион, стимулира лакрималната секреция
- Намалява хиперсензитивност
- Намалява бронхоспазми и атаки при астма
- Помага при мигрена, нервна депресия, стрес
- Увеличава имунитета на клетките



Очистителни Йога Практики



Терапевтично Приложение

- Алергичен ринит
- Синусит
- Подути сливици
- Фарингит
- Проблеми с очите
- Най-добрият начин за премахване и превенция на настинки



Контраиндикации

- Операция на вътрешното ухо
- Увеличени полипи по сливиците
- Оток на лигавицата при травма
- Девияция\изкривяване\ на носният септум\преграда\

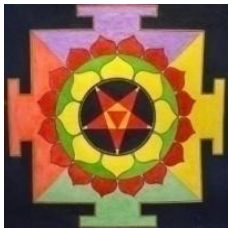


Очистителни Йога Практики

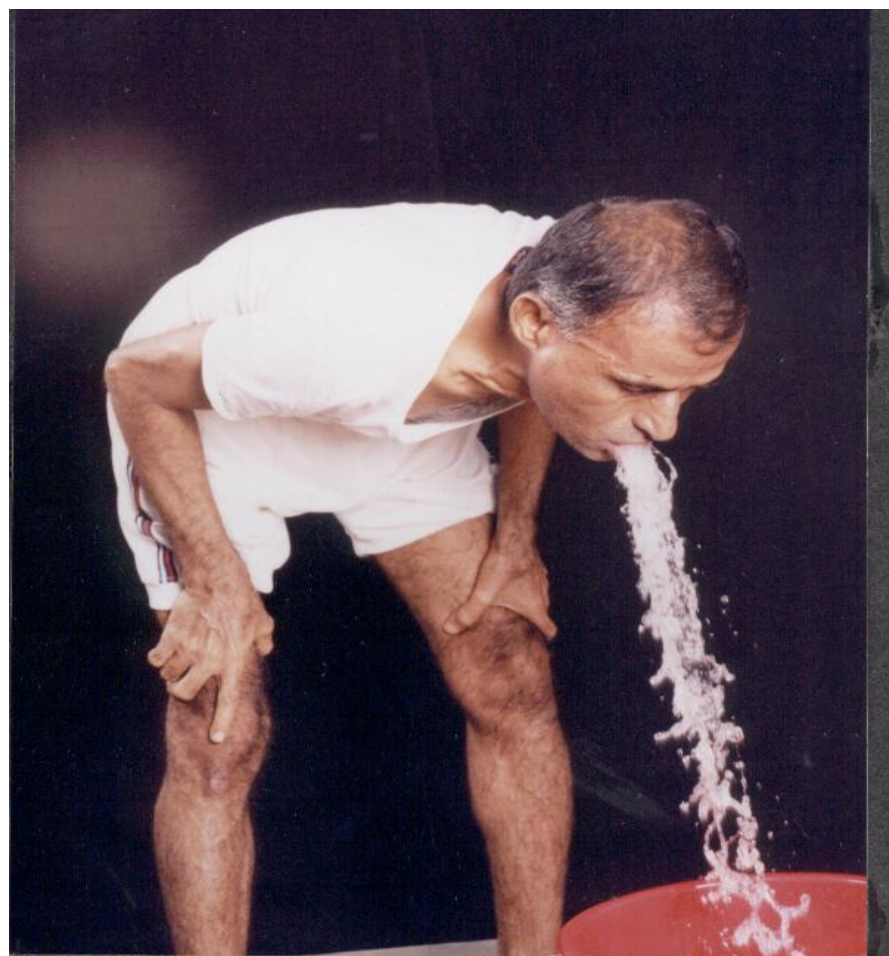
Доту

- Означава – измиване, изчистване
- Изчистване на стомаха, горната част на тънките черва, хранопровода и устната кухина
- Изпълнява се с помощта на:
 - Ваман Доти - вода
 - Вастра Доти - дълга памучна лента
 - Данда Доти - гумена тръбичка

Очистителни Йога Практики



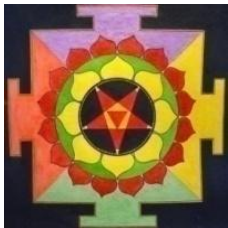
Ваман Доти – прочистване чрез повръщане



- *Приготовление – леко солена и топла вода, сутрин на празен стомах, правилна позиция на изпълнение*
- *Техника*
- *Контраиндикации:*
 - *Язва на стомаха и хранопровода*
 - *Бременост и менструация*
 - *Силно възпаление на хранопровода*
 - *Загуба на тегло, слабост*

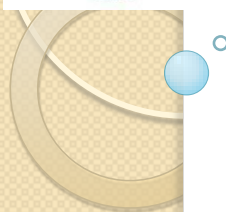
- **Стомах**
 - Изчиства слуз, храчки, частици храна
 - Активира клетките произвеждащи стомашен сок
 - Намалява летаргията на мускулите на стомаха
- **Тънко Черво**
 - Предотвратява хранителни отравяния
 - Стимулира храносмилането
- **Дебело Черво**
 - Помага за правилна дефекация
- **Дихателни Пътища**
 - Ефекта на повръщане релаксира бронхиалните тръби и така намалява бронхоспазмите

Очистителни Йога Практики



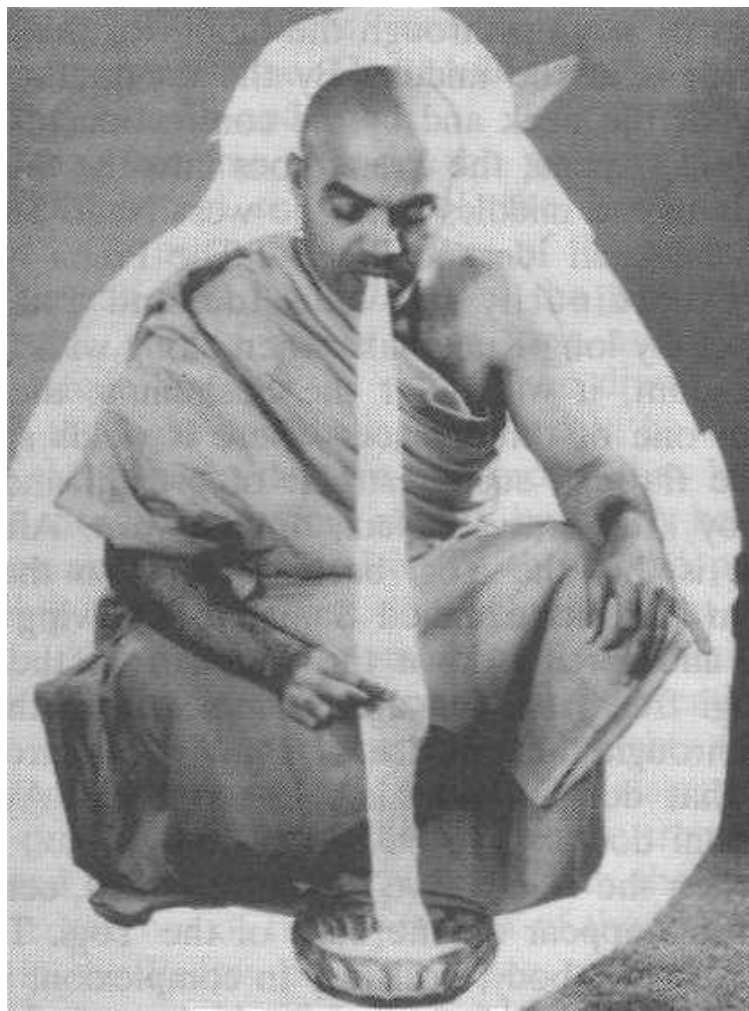
Ваша Доту

- Поглъщане на дълга памучна лента и контролираното и изваждане
- Контрол над повръщането
- Изчиства стомаха от слуз и малки частици като косми и други, които залепват по стената на стомаха
- Стимулира секрецията на храносмилателни сокове

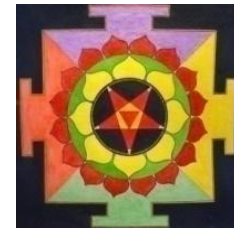


Очистителни Йога Практики

Ваша Доту

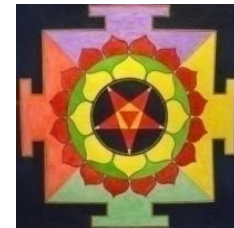


Очистителни Йога Практики



Данда Доти

- Прочистване на стомаха с помощта на гумена тръбичка
- Контролиране на повръщането
- Помага при хиперкиселинност
- Помага при хронична нервност и депресия
- Помага при хроничен запек и нервни стомах



Очистителни Йога Практики

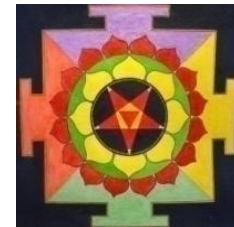
Доти – общо Ефекти

- Затлъстяване
- Псориазис, акне, алергии по кожата
- Хронична бронхиална астма
- Хроничен бронхит
- Хроничен синусит
- Хронично възпаление на сливиците
- Повишено съдържание на холестерол в кръвта
- Хронична хрема



- Втреничено гледане без мигане в една точка или пламък на свещ, докато започнат да текат сълзи
- Очистителен процес, свързан с очите и мозъка
- Видове
 - Външна Тратака
 - Вътрешна Тратака
- Ефект върху мозъчните вълни – дори и с отворени очи, мозъкът излъчва Алфа вълни. Това спомага за емоционална стабилност и позитивност

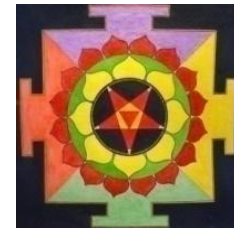
Очистителни Йога Практики



Тратака



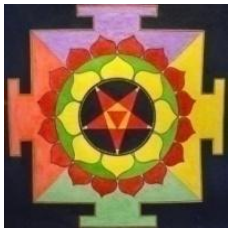
Очистителни Йога Практики



Тратака – Ефекти

- *Намалява стрес и хипер активност*
- *Подобрява концентрацията*
- *Здрав сън*
- *Възстановяване и здраве на мускулите на лицето*
- *Подобрява функциите на малкия мозък\ свързано с равновесието*

Очистителни Йога Практики



Наули



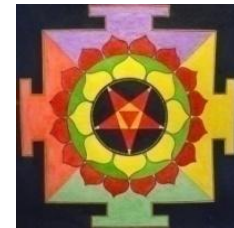


Очистителни Йога Практики

Наули

- Създаване на негативно налягане в коремната област – резултат е всмукване на диафрагмата, стените на корема
- Последвано от бързи движения на ректи мускулите и произвеждане на положително налягане
- 4 вида
 - Вам – ляво
 - Дакшин – дясно
 - Мадя – център
 - Санчалана - въртене

Очистителни Йога Практики

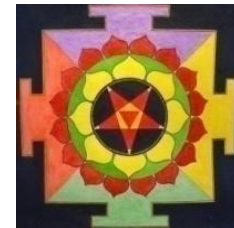


Наули – Ефекти

- *Намалява тенденции към запек, лошо храносмилане, формиране на газове*
- *Увеличава активността на черният дроб, панкреас и далак*
- *Стягане мускулите на корема*
- *Намалява тлъстини около корема*
- *Диафрагмата и стените на корема стават гъвкави и улесняват коремното дишане*



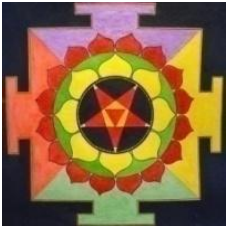
Очистителни Йога Практики



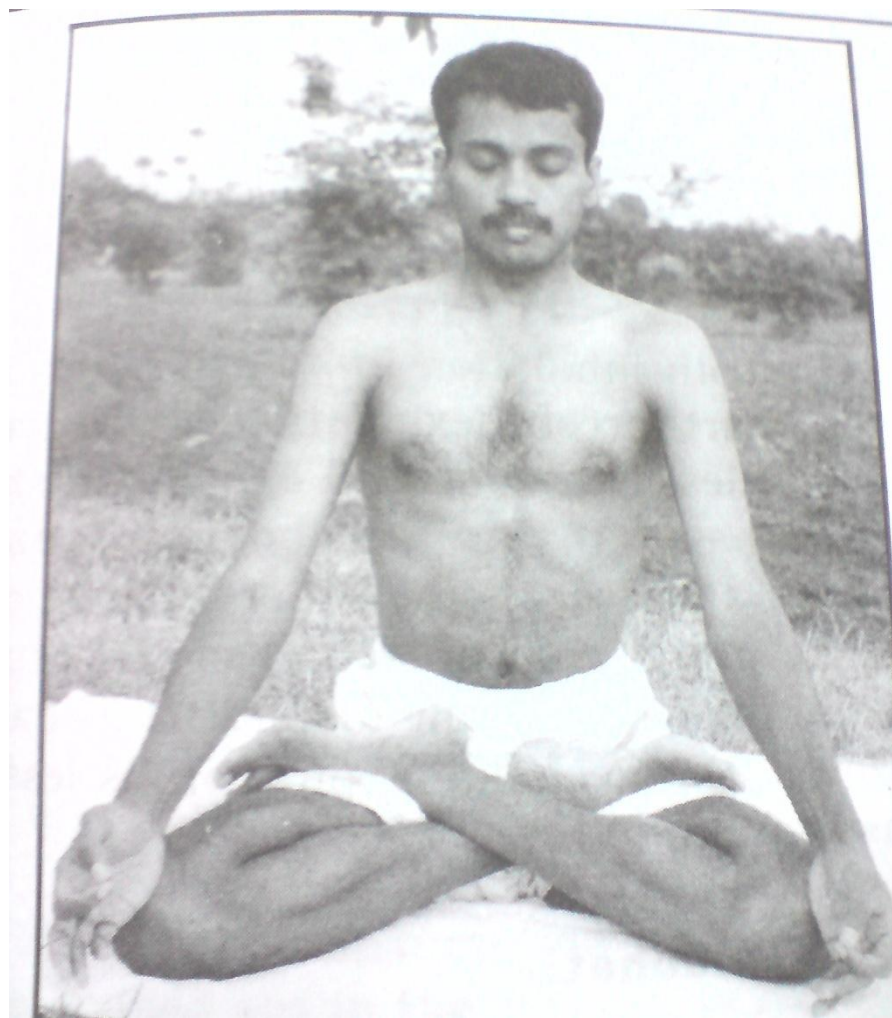
Капалабати

- *Сияещо Лице – пречистване на клетките*
- *Свързано с дихателната система, но ефекта е върху цялото тяло*
- *Механизъм – активно издишване и пасивно вдишване*
- *40 – 120*

Очистителни Йога Практики

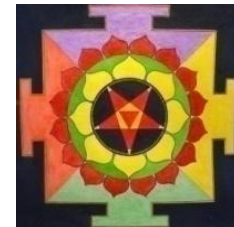


Капалабати





Очистителни Йога Практики

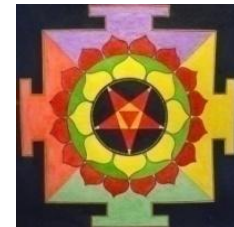


Капалабати – Ефекти

- Движение и изхвърляне на залепнали субстанции в носът – слуз, корички
- Премахва излишният въглероден двуокис
- Стимулира храносмилателните жлези – така премахва опасност от ферментация
- Стимулира перисталтиката в дебелото черво – помага срещу запек
- Увеличава червени и бели кръвни телца и хемоглобинът
- Намалява болки в гърбът



Очистителни Йога Практики

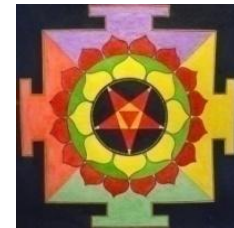


Капалабати – Контраиндикации

- Неконтролируемо високо кръвно налягане*
- Коремна херния*
- Изхемично заболяване на сърцето*
- Остро нараняване на гръбнака*
- Възпаление на прешлените*
- Бременност, менструация*



Очистителни Йога Практики

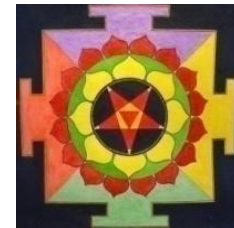


*Изчистване на тялото
помага за изчистване на
ума!*





Очистителни Йога Практики



Благодаря ви!



www.yoga-plovdiv.com