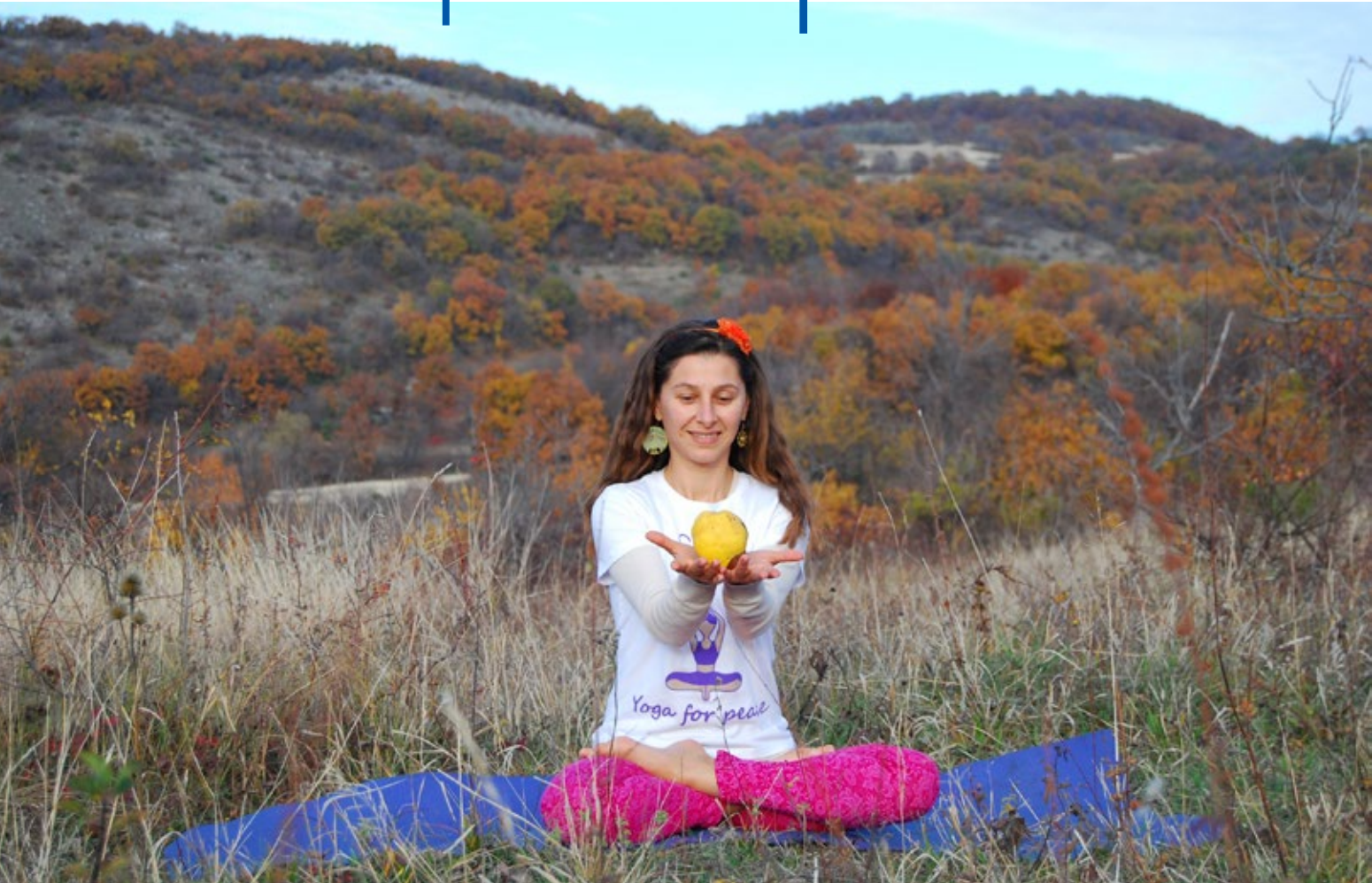


ОМ среща... Елица Йоргова



Всеки носи своята лична индивидуалност. Както и всеки е свободен да я изразява чрез отношението си към живота. Елица Йоргова обаче припомня съществено важен урок – Йога се пише с главна буква! Изразът на нейното искрено и дълбоко уважение заземява представи – светът е отворен към експерименти и интерпретации дотам, докдето не губим смисъла.

Как започва твоят духовен път?

Искрата в мен запали книгата на Карлос Кастанеда „Силата на безмълвието“, която получих като подарък за 18-я си рожден ден. След нея с огромна жажда започнах да чета всичко, което ми попадеше на духовна тема. По-късно през 1999 г. срещнах и първия си духо-

вен учител – Перица Георгиев-Пепси. Така търсенето ми започна с Медитация, а не физически с Хатха Йога. Той ме научи да се докосвам до тишината и блаженството вътре в себе си.

Обикновено Йога ни подготвя за медитация. Как си обясняваш това

Обратно стечение на обстоятелствата?

Вярвам, че това е бил най-полезният път за самата мен. Лично моето начало – интелектуално и на ниво сърце. Днес, като преподавател, обаче съветвам да се започва първо с Йога, защото тя заземява тялото и ума. През годините съм ставала свидетел как духовни прак-

тики могат да бъдат опасни за психиката на човек, ако той не е готов за тях. Много бързо изстрелват съзнанието на по-високо ниво, след което реалността е груба и непоносима. Причината е неосъзнатото бързане на търсеция човек. Медитацията се практикува, без да бързаме, с търпение и грижа към себе си.

Как Йога се появи в живота ти?

Първите си стъпки на постелката направих през 2002 г. в класовете на Дамян Василев в Пловдив. За мен беше невероятно да открия нови усещания на лекота и жизненост през движението на физическото тяло. В следващите няколко месеца практикувах редовно. След това започнах често да пътувам по работа, но Йога остана неизменна част от ежедневието ми. Беше се превърнала в усещане, което тялото и душата ми търсят. През цялото време четях и практикувах, но сякаш нещо липсваше. Така се роди идеята да замина за Индия, за да уча Йога.



Как избра своето училище?

По това време Бихарската школа беше най-популярна сред хората в България. Приех я, но всичко около мен сякаш се противопоставяше на тази идея. Същата година в щата Бихар имаше огромно наводнение и майка ми беше абсолютно против моето заминаване. И аз се отказах. След няколко месеца Живко Стоилов ми препоръча училището Кайваляд-

хама и новата страница в живота ми започна като по вода. Тогава работех като стюардеса и пътуването из далечни страни за мен се бе превърнало в начин на живот. Живеех в Бахрейн и заминах за Индия оттам, без дори да се върна до България.

Кое е най-силното ти преживяване там?

Най-много ме докосна моята учителка – Сандя Диксит. В началото на обучението привидно бях спокойна и посто-янно усмихната, но през първия месец започнах силно и продължително да плача по време на всяка нейна практика. Тогава осъзнах, че тая нещо дълбоко в себе си, което в тези моменти ме напускаше. Беше като катарзис, след който се укротих и ми олекна. Животът



ми стана още по-хубав.

Всяка една среща с учителите за мен беше важна. Това бяха моменти, в които аз усещах как попивам от мъдростта им, от всеки техен жест и тишина.

“
ЙОГА ОТКЛЮЧВА ТВОРЧЕСТВОТО В МЕН. ВСЕ ОЩЕ НЕ СЪМ СЕ ОТКРИЛА НАПЪЛНО И НЕ ПРОЯВЯВАМ ДОСТАТЪЧНО КУРАЖ ДА ИЗРАЗЯВАМ НЯКОИ СВОИ ЧЕРТИ. СЛЕД ПРАКТИКА ОБАЧЕ СЪМ ПО-СМЕЛА ДА ГО ПРАВЯ!
”

Какво научи за самата Йога?

Основната ми мотивация да замина беше усещането, че не изпълнявам правилно някои асани. Направих го за себе си, подтикната от вътрешната необходимост да търся пълнота и дълбочина в Йога. По това време не се и замислях да ставам преподавател. И се оказа вярно – в съзнанието си

бях изкривила повечето от нещата, опитвайки се да практикувам сама, докато работех и пътувах из света.

Сега винаги препоръчвам на хората да се запознаят с Йога, доверявайки се на опитен преподавател. След това винаги могат да продължат индивидуално, но без да забравят често да све-ряват часовника си.

Тези десет месеца в Индия са най-големият ми подарък. За мен коректното изпълнение на позите, дихателните практики, очистителните процедури и Медитацията, е това, което ги прави истински. Обучението ми даде дълбоко разбиране и ме научи на истинско уважение към Йога.

Какво ти дава Йога лично на теб?

Тя е спокойствие и вътрешна радост. Имала съм моменти, в които съм била

изморена и ми е хрумвало да отменя своя практика в студиото. Никога обаче не съм го правила. След това винаги съм благодарила, че Йога е част от живота ми. Чувствам се заредена, отпочинала и променена. Повече себе си.

Йога отключва творчеството в мен. Все още не съм се открила напълно и не проявявам достатъчно кураж да изразявам някои свои черти. След практика обаче съм по-смела да го правя! За мен критерият дали нещо е правилно или не е вътрешната радост, която носи. В момента като майка на две годишно дете личната ми практика е по-кратка, а понякога дори я про-



пускам. Но щастието, което изпитвам при общуването с дъщеря си, мога да сравня с Медитация. Така моята Йога продължава.

Накъде продължи след Индия?

Върнах се в България и като на шега започнах да преподавам Йога в едно студио по аеробика. Още по това време живеех извън града. Открих практиките по Йога и в читалището на село Браниполе. Радвах се на големия интерес на хората, които идваха и от съседните села. Преподавала съм и в различни студиа в Пловдив.

След две години дойде моментът да открия „Шанти“. Самата дума означава вътрешен мир, хармония и щастие. Това е, което ми дава Йога. Вече осем

години в студиото си създавам уютна обстановка, където хората да се чувстват като у дома. Което понякога ми носи усещането, че съм на театрално представление по време на практика. В началото всеки идва със своите мисли, задачи и тревоги. Започваме като разнородна група, но в края сме едно.

Кой е твоят стил в Йога?

Кайвалядхамата е класическо училище. Затова и моят стил е класическа Хатха Йога. В началото като по учебник спазвах подредбата на класовете си. Стриктно продължавам да се придържам към този принцип, когато преподавам на начинаещи. По-късно открих

стиловете Ашанга и Виняса, които харесвам и практикувам. Така съвсем естествено в практиките ми за напреднали се включват и техни елементи.

Акро Йога е друга моя страст. Тя е огромно забавление, но често изисква още по-голяма концентрация от класическата практика. Необходимо е истинско присъствие тук и сега, просто за да бъдеш в безопасност.

Кой е най-ценният ти урок?

Йога ме научи да не правя големи компромиси със себе си. Показва ми как да отстоявам ценностите си без инат, а с усмивка и любов. Просто да се уважавам.

Ако не ценя себе си, няма смисъл да

бъда преподавател. Човек трябва да живее това, което се опитва да предаде на другите. С Йога имам сигурността, че ако не се чувствам, знам как да върна хармонията в себе си. А щом мога да си помогна, означава, че мога да го правя и за хората.

Кое е най-важното за един преподавател?

Възможно най-дългото обучение, което може да си позволи. Според мен един преподавател трябва да преживее всички възможни предизвикателства на една асана или определена практика. В противен случай как би могъл да разбере и помогне на хората, които ще отидат при него?

В този ред на мисли на финал... Какво за теб е истинска Йога практика?

Практика с фокус основно върху силата на ръцете и корема, в която липсват усуквания, обърнати пози и дихателни упражнения, за мен не е пълноценна. Това е моят призив към българските преподаватели – да пазят корените на Йога. Комерсиално представената практика събира бърза популярност, но губи смисъла. Лесната финансова печалба не е истинският успех.

Радостта и удовлетворението идват, когато например твой ученик сподели, че вече гърбът го боли по-малко. Финансовата част идва естествено, когато правим нещата от сърце.

Като личност аз самата съм весела и обожавам Йога на смеха. Дори често се шегувам в класовете си, за да помогна на хората да се отпуснат. Но към Йога винаги се отнасям с уважение. Така съм научена. ☺

Елица Йоргова

Преподава Класическа Хатха Йога за начинаещи и напреднали, Акро Йога, Йога за бременни, Йога за деца, Йога за Мама – бебе и Мъници с Мама, Йога на смеха, Звукови и танцувални Медитации, Обучител към курс Йога преподавател към БФЙ и НСА 2014 – 2015г. Организира Йога ваканции в България и Индия. Основател и преподавател в Йога Арт студио Шанти – Пловдив.
yoga-plovdiv.com

