



КРИЯ ХАТХА ЙОГА е научно изкуство, което спомага за подобряването на нашето здравословно състояние, за подмладяването на нашето тяло, за психологическото равновесие, както и за преодоляване на ефектите на стреса.

КРИЯ ХАТХА ЙОГА включва 18 пози (асани), мускулни ключове (бандхи), и жестове (мудри), създадени на основата на дълбоко познание на различните системи на нашето тяло : нервната, храносмилателната, опорната и ендокринната системи.

Неговата цел е да създаде равновесие, дълбоко пречистване, както и по-добро общо здравословно състояние. Особено внимание е обърнато на процеса на дишане, както и на неговата връзка с емоциите. Науката на Йога се основава на наблюдението, че емоционалните ни състояния са свързани с начина по който дишаме. Следователно осъществявайки благотворно влияние върху нашето тяло и нашето дишане ние имаме възможността да се докоснем до състояния на дълбок покой.

КРИЯ ХАТХА ЙОГА е прост и ефикасен метод за преодоляване на ефектите от стреса. 18-те асани са преподавани по двойки и са практикувани без стремеж към постигане на външен резултат. Идеята е най-вече дълбокото отпускане и освобождаване от психологическите напрежения.

НЕВЕНА ДОТИНА

В следствие на множество пътувания и участия в проекти свързани с международен културен обмен, се запознах с Крия Йога на Бабаджи. Практикувам интензивно от 14 години и преподавам от 6 години.

Имах щастието да получа посвещението в Крия Йога на Бабаджи с М. Г. Сатчидананда през 2004 г., с когото се обучавам от тогава насам. От 2004 до сега съм следвала обучения с различни ачарии на Крия Йога на Бабаджи във Франция, Белгия, Естония, Македония, Германия, България, Индия. След завършването на образованието ми в Страсбургския Университет (Магистър по педагогика на изкуствата), се занимавам с преподаване на съвременно изкуство. Дипломната ми работа по педагогика изследва интегрирането на методи произлизащи от Крия Йога в преподаването на изкуства.

След като приложих тази методология на практика съм убедена в нейната ефикасност. Този факт допринася до голяма степен за мотивацията ми да го преподавам.

Крия Хатха Йога е част от една по-обширна методология – Крия Йога на Бабаджи, която е автономен метод на осъзнаване на нашата истинска същност.

Илюстрация Дияна Янакиева

КРИЯ ХАТХА ЙОГА

ОМ КРИЯ БАБАДЖИ НАМА АУМ

<http://www.babajiskriyayoga.bg/>