

# „Търсенето е основано на опита и опита е основан на търсенето”



Б. К. С. Айенгар

Беллур Кришнамачар Сундарараджа Айенгар (Б. К. С. Айенгар) е роден на 14.XII.1918 г. в Индия. Има изключително тежко детство - по рождение болнав, при това и недохранен поради бедността на семейството си, той по чудо оцелява. За да подобри здравето си, започва да практикува хатха йога на 16-годишна възраст под ръководството на знаменития гуру Шри Тхирумалар Кришнамачаря. През 1937 г. сам започва да преподава. През 1952 г. има шанса да стане учител по Йога на цигуларя Иехуди Менухин, който проправя пътя му в западния свят. След публикуването на “Светлина върху Йога” през 1966 г. Б. К. С. Айенгар постепенно се утвърждава като най-популярния и най-авторитетния съвременен учител по Йога в западния свят. До това положение той достига благодарение на личните си качества и усилия, на упоритостта и трудолюбието си - и днес той практикува по десет часа на ден и изпълнява асаните също толкова добре, колкото и в младежките си години, което го превръща в жив и неопровержим пример за реалните възможности на реално практикуваната Йога.

Методът Айенгар е разработен чрез лични практики и е уникален по начина, по който позволява на всеки човек да практикува йога и да се развива без значение каква възраст или здравословно състояние е. Системата е подходяща както за начинаещи, така и за напреднали. Ако срещнете трудности, не се отчайвайте при по-сложните асани. Не е задължително да се насилвате да правите нещо, за което тялото ви все още не е готово.

Практикуването на Айенгар йога се фокусира на няколко аспекта. Коректна позиция на тялото, която позволява то да се развие хармонично и анатомически правилно, така че всеки да има полза от този метод. Тъй като всички тела са различни, Айенгар използва помощни средства, като блокчета, колани, столове и др., за да може тялото да се намести в оптималната позиция. Това позволява дълбока и ефективна практика. Така практикуването на Айенгар йога често елиминира болки и неразположения и коригира стойката. Друго голямо предимство на Айенгар йога е начина по който е структурирана практиката и продължителното време на задържане в позите, което позволява проникване на енергията в дълбочина както на физическо, така и на по-fino ниво.

Пранаяма (дихателни техники) се включва, когато тялото има подготовка да остане комфортно неподвижно за определено време. Много са ползите от пранаяма, като основните са: подобряване на кръвообращението и храносмилателната и респираторна

## **Айенгар Йога**

Написано от Митко Ружинов  
Събота, 04 Февруари 2012 20:13

---

системи, активиране и масажирание на вътрешните органи, енергетизиране и същевременно успокояване на тялото. Създадения вътрешен мир с помощта на праняма е чудесна предпоставка за дълбока и пълноценна медитация.

Системата на Айенгар, наричана „Айенгар-йога“, е доказана и всекидневно доказва своята ефикасност в практиката на милиони хора по цял свят.