

## Сатянянда йога

Носи името на нейния основател Парамахамса Сатянананда Сарасвати. Наричана е още Бихар йога, от името на индийския щат, в който се установява Свами Сатянянда. Най-общо казано тя е интегрална йога, базираща се и синтезирала есенцията от традицията на Самкхя, Веданта и Тантра и осигуряваща систематичен и разбираем подход към живота в модерното общество. Тя включва Хата йога, Раджа йога, Карма йога, Гяна йога, Мантра йога, Бхакти йога. Акцентира се върху постепенния подход, релаксацията, сигурността, личната опитност. Има възможност да отговори на нуждите на всеки индивид. Ключовата дума за всяка практика и ситуация е **осъзнаване**.

Традицията в системата Сатянананда е жива, основана на гуру – ученик, така, че не се губи духовната нишка. Корени се далеч във времето и се свързва с Даттатрея и Ади Шанкарачария до парам-гуру Свами Шивананда, чийто ученик е Свами Сатянананда.

Свами Шивананда дава интегрална йога на света по традиционен начин. Той е ведически гуру. Свами Сатянананда дава йога по научен начин на света, той е тантричен гуру. Неговият приемник Свами Ниранджанананда е модерен ведически гуру и комбинира традиционния с научния подход по един различен, съвременен начин.

Сатянананда йога е пренесла традиционните учения в “класната стая” и се преподава на високо академично ниво, като същевременно тези богати знания се изнасят в обществото и се прилагат в болници и здравни заведения, училища, колежи и университети, затвори, армията, спорта, екологията, индустрията и корпоративния бизнес, космически програми, по време на рехабилитация, бременност, за възрастни, за деца, за цялото семейство.

Системата Сатянананда представя йога в една много практична форма, достъпна за съвременния човек. Тя учи, че трябва да живеем хармонично и балансирано и за тази цел трябва да имаме правилна координация между мисли, чувства и дела – т.е между главата, сърцето и ръцете.

Цялата система на шаткриите в хата-йога е опростена и комбинирана в Пурнашанкапракшалана, като се дава и една кратка версия Лагушанкапракшалана, възможна да се практикува в къщи. Нетти, Дхаути, Наули и Басти се определят като отделни техники.

Асаните са разделени в 3 групи по сложност – за начинаещи, средно напреднали и напреднали, като при това са класифицирани и структурирани според тяхната цел и въздействие: Паванмуктасана, Йога упражнения за очи, Релаксиращи асани, Медитативни, Ваджрасана серия, Изправени асани, Суря Намаскара и Чандра Намаскара, Падмасана серия, Назаднавеждащи, Напреднавеждащи, Усукващи, Обърнати и Балансиращи асани. Започва се бавно със сериите Паванмуктасана 1, 2, и 3, въведени от Свами Сатянананда за огъвкавяване на тялото, премахване блокажите от ставите и мускулите,

както и енергийните блокажи, тонизиране на автономната нервна система, хормоналните функции и дейността на вътрешните органи и релаксиране на ума. Постепенно се добавят по-сложните асани.

Пранаяма се въвежда също постепенно в ежедневната йога практика, като са предложени множество прости подготвителни техники. Класифицирани са загряващи, охлаждащи и балансиращи пранаями и техният ефект върху различни състояния на тялото, в различно време на деня, при различен климат и различни настроения. Обяснено е как да се развие способността за вдишване, издишване и задържане на дъха. За пръв път са описани характеристиките и техниките на Прана Видя, която днес е позната в по-семпла форма като Рейки: в книгата "Прана, пранаяма, пранавидя".

Обяснена и систематизирана е също концепцията за мудрите и бандхите. Книгата "Асана пранаяма, мудра бандха" предлага обяснение на всички тези техники детайлно, последователно и систематично, включително благоприятните ефекти, противопоказания, физическо и психическо осъзнаване, продължителност и дозировка на практикуване, предпазни мерки, варианти, практически бележки и т.н. Всичко описано е потвърдено от научни и терапевтични наблюдения. Книгата е многократно преиздавана и се дообогатява с всяко следващо издание. Скоро се очаква да излезе на български език.

Как да се справим с ума, който не може да бъде разбран или уловен? За тази цел е развита пълна система от практики на пратяхара (оттегляне на ума от сетивата – петата степен от раджа йога). Утвърдена запазена марка на Сатянанда йога е Йога Нидра (древна тантрична техника, опростена, приспособена и дадена в достъпен вид). Антар мауна и Аджана-Джапа също са класически древни медитации, структурирани и предложени в разбираем стил. Описани са и се преподават също практики за концентрация и медитативни техники, извлечени от древните текстове на йога, тантра и упанишадите в книгите "Дхарана Даршан"; "Медитации от тантрите".

В света съществуват две системи по крия йога. Едната се предава от Бабаджи, за когото се казва, че е неин създател и основател. Тя се е пазела в тайна и се е предавала само лично от учител на ученик. Парамахамса Сатянанда прави три годишен кореспондентски курс по крия йога и написва единствената автентична енциклопедия.

Концепцията за чакрите е разработена детайлно в книгата: "Кундалини тантра". Работата на учени и мислители от цял свят се основава на теорията и практиките на Свами Сатянананда, свързани с йогийските идеи за това коя чакра с коя нади и коя жлеза се свързва и т.н. Книгата на д-р Хироши Мотояма: "Чакрите – път към висшето съзнание" е доказателство за това.

Сатянанда йога развива и един процес на отваряне на сърцето, не чрез сляпо идолопоклоничество, а чрез Бхакти във формата на връзка, чувство към Бог проявен във всяко живо същество. Израз на това е Мисията "Шивананда

*Мат*”, която активно развива своята дейност в „Шивананда ашрам” - Рикхия, в северна Индия, под ръководството на Свами Сатсанги.

Сатянанда йога показва път и представя начин на живот в много практична форма интегрираща йога в името на развитието на човешкия потенциал, съзнание и енергия. И тук в случая говорим за преподавани практики (асани, пранаями, техники за оттегляне на сетивата, концентрация и медитация, пречистващи техники като шаткарми, таттва шудхи; практики от Нада-йога, Манрта-йога, Пранавидя и др.) от една страна, и йогийски начин на живот, от друга – чрез йогийско хранене и режим, спазване на яма и нияма, бхакти йога, карма йога и гяна йога. Сатянанда йога дава възможност цялото йогийско знание да стане част от ежедневието на съвременния човек, като се съчетае духовния с обикновения житейски път. Тя е за хора от по-сатвичен тип, интелектуалци, хора, които търсят освен гъвкавост и релаксация, по-спокойно, по-бавно, медитативно темпо в практиките, но в същото време дълбоката и философската страна на йога.

Искрено търсещите и отдадени последователи на йога могат да получат посвещение в лична мантра и в следствие да приемат санньяската традиция, без това да е задължително. Сатянанда традицията е част от ордена Сарасвати, този аспект от висшата духовна реалност, който закриля и съхранява знанието, покровителства изкуствата и творчеството.