

Yoga

Yoga fizică, împreună cu Tai Chi îți poate amplifica puterea în mod considerabil. Mai jos este o sesiune de bază pe care o poți face în fiecare zi.

Notă 29.09.2011

Cel mai important aspect al oricărei meditații și/sau exercițiu spiritual (cum este Hatha Yoga), este buzz-ul energetic, pe care ar trebui să îl experimentezi după orice exercițiu spiritual efektiv. Când ești începător, s-ar putea să ai nevoie de câteva săptămâni de exerciții constante, în fiecare zi, pentru a-l experimenta. În final, scopul acestor exerciții și practici este acela de a stârni și stimula puterea vrăjitoarească/magică și de a amplifica puterile sufletului.

Nu contează – mai ales după ce devii adept al acestor exerciții – dacă TV-ul, radioul sau stereo-ul este la maxim, atâta timp cât nu interferează cu mișcărilor tale și cu abilitatea ta de a-ți stârni puterea vrăjitoarească. Adesea am avut căștile în urechi cu MP3-ul la maxim, atunci când făceam asane yogice. Am continuat să ascult muzică și după aceea, uneori chiar și metal, în timp ce eram întins și relaxat, așteptând să îmi simt buzz-ul energetic. Singurul lucru care este important este să stai nemișcat pentru câteva minute după fiecare dintre aceste exerciții, pentru a-ți simți buzz-ul energetic și medita pe el.

Este important să nu te forțezi niciodată cu nicio întindere. Yoga este foarte diferită de întinderile atletice și trebuie făcută într-un stare relaxată și niciodată forțată. Yoga este condusă de partea dreaptă a creierului și scopul ei este să ne împluternicească. Oricine poate să învețe Yoga fizică de unul singur, contrar ideii populare de a avea un profesor/guru. Eu am învățat din cartea lui Richard Hittlemen „*Yoga 28 Day Exercise Plan*” când aveam 13 ani. Cel mai important lucru în Yoga este să te iei după ceea ce *simți*.

Pentru putere maximă, Yoga Fizică trebuie să fie făcută într-un stadiu meditativ. Dacă ai parte de un sentiment de ușurare și o bioelectricitate și o putere crescută, atunci efectuezi asanele în mod corect. Cel mai bine este să faci Yoga de unul singur, deoarece alte persoane te pot distrage. Yoga ar trebui să fie făcută într-o secvență: fie începând din picioare înspre pozițiile efectuate șezând, urmate de cele întinse și apoi de cele răsucite, fie invers: pozițiile răsucite mai întâi, urmate de pozițiile efectuate din postură culcată, apoi de cele din șezut și încheind cu cele în picioare. Ar trebui să rămâi în fiecare asană pentru cel puțin un minut; asanele mai dificile tine-le până numeri la 10, 20 sau 30 și repetă-le de două sau mai multe ori, una după cealaltă. Ia-te după ceea ce simți. Odată ce progresezi, o să fi capabil să rămâi în asanele dificile pentru perioade mai lungi de timp. Unii adepți pot sta în mâini precum și în alte asane pentru 10 minute sau chiar mai mult. Amintește-ți că toți suntem diferiți. Pentru a te cronometra – spre exemplu atunci când ții o asana timp de un minut - numără până la 60 în felul următor: *„o mie unu, o mie doi, o mie trei, o mie patru...”*. Ar trebui să te relaxezi și să rămâi perfect nemișcat în fiecare asana. Nu te smucii, mișca sau întinde și nici nu schimba sau ajusta poziția odată ce ai intrat în ea; și amintește-ți: rămâi în fiecare asană numai atâta timp cât te simți confortabil cu asta.

Secvența de mai jos trebuie făcută în ordinea dată.

*Asanele inversate nu ar trebui întreținute de cei care au probleme cu creierul, de cei care au retina detașată, probleme cervicale, cei care excedă în greutate sau au orice fel de condiție care poate fi agravată de presiunea arterială crescută sau circulația sângelui către cap și gât. Te poți apuca de alte asane și să le lași pe cele inversate deoparte.

Mergi cât de departe poți și nu te întinde/forța niciodată. **YOGA *NU* ESTE ATLETISM!**
Completează ÎNTOTDEAUNA o aplecare în față cu una în spate. Întotdeauna trebuie să fie o mișcare opusă în Yoga. Dacă te întorci la stânga, trebuie să te întorci de asemenea și la dreapta.

Fiecare sesiune de Yoga ar trebui să includă:

- Asane din picioare.
- Asane din poziție șezută.
- Asane în care te apleci în față.
- Asane în care te apleci în spate.
- Asane în care te apleci în lateral.
- Asane răsucite.
- Asane inversate (acestea pot fi excluse de către aceia care au probleme medicale, după cum am menționat mai sus).
- Asane din poziție întinsă/culcată.

Sesiunea de mai jos cuprinde:

- Statul în mâini

Când am învățat prima oară să stau în mâini – eram foarte tânăr și desigur că era ușor copil fiind. M-am sprijinit de perete. Oricine care are o sănătate și greutate decentă poate sta în mâini, indiferent de vârstă. Mai târziu, poți încerca să mergi în mâini, depărtându-te din ce în ce mai mult de perete. Stai în mâini doar atât timp cât te simți confortabil, însă încearcă să prelungești timpul din ce în ce mai mult, cu fiecare săptămână. Prefer să stau în mâini decât în cap, pentru că statul în mâini plasează mai puțină presiune pe vertebrele gâtului, împuternicește brațele și încheieturile și în general, este mult mai efektiv. Poate fi făcut și cu ajutorul unui perete, drept suport, până când poți sta în mâini fără ajutorul acestuia.

- Lumânarea

(Nu am folosit niciodată un pătură, este opțional)

- Plugul
- Peștele
- Aplecare în față
- Cobra
- Lăcusta
- Arcul
- Răsucirea

Poți face răsucirea de mai sus cu piciorul întins, dacă îți este mai ușor.

- Aplecarea în față
- Triunghiul

Această poziție poate fi efectuată până în măsura în care îți ții mâna pe genunchi. Ideea este să îți întinzi părțile corpului. Fotografia reprezintă o poziție avansată. Pentru aceia care nu sunt flexibili sau sunt începători, puteți începe prin a vă plasa mâna pe genunchi și să vă înclinați, decât să faceți cum fac cei avansați, direct la podea. Apoi, cu timpul, mișcați mâna de la gambă, la gleznă și în final la podea.

- Savasana

Rămâi în poziția Savasana pentru 5-15 minute și fă meditația vid, concentrându-te pe câmpul tău energetic.

Statul în Mâini – Adho Mukha Vrksasana

1. Începe mai întâi cu poziția Uttanasana, cu palmele la o distanță de aproximativ 3-5 cm de la perete:

Uttanasana

a) Așază-te în patru labe, cu genunchii exact sub nivelul coapse și cu palmele puțin mai în față de nivelul umerilor. Desfă-ți degetele mâinilor pentru un suport mai bun.

b) Inspiră și ridică-ți genunchii de pe podea. Pentru început ține-ți genunchii ușor îndoiți și stai pe vârfuri.

c) Expiră în timp ce îți împingi pulpele înapoi, îndreptându-ți ușor picioarele. Coboară de pe vârfuri și atinge podeaua cu călcâiele.

d) Ține-ți brațele ferme și trage-ți umerii în spate. Capul ar trebui să îți fie între umeri, ca o continuitate naturală a trunchiului; nu îl lăsa să se bălângăne aiurea.

e) Rămâi în poziție pentru 1-3 minute, în timp ce te relaxezi ușor și *simți* poziția.

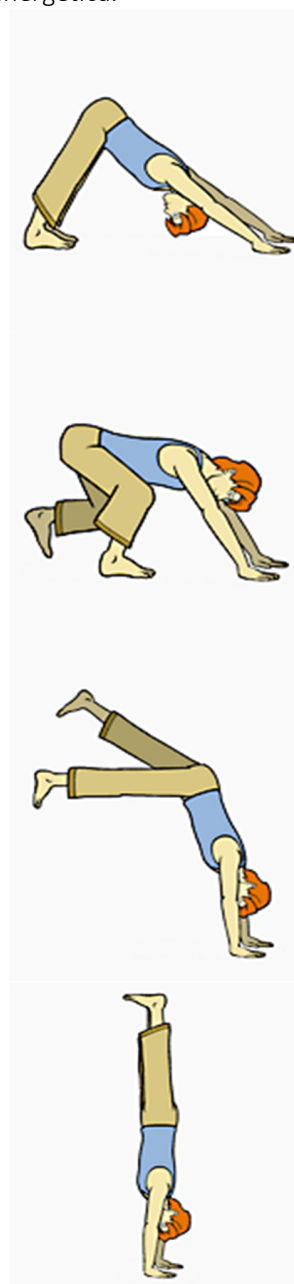
f) Pentru a ieși din poziție, inspiră profund și când expiri, îndoaie-ți genunchii și revin-o în patru labe.

2. În timp ce te afli în poziția de mai sus, apasă-ți degetele cu fermitate în podea, îndoaie genunchiul stâng și trage-l înspre abdomen; mai apoi (după câteva încercări de probă), ridică-ți piciorul drept înspre tavan și împingându-te cu cel stâng, lansează-ți trunchiul în sus astfel încât să fi perpendicular cu podeaua.

3. Pentru început rămâi în poziție pentru 10-15 secunde, respirând adânc. Treptat, prelungește timpul petrecut în Uttanasana până când atingi 1 minut. Asigură-te că alternezi piciorul cu care te împingi de la podea, schimbându-l în fiecare zi.

4. Pentru a ieși din poziție, repetă pașii în sens invers: mai întâi îți cobori picioarele și intri în poziția Uttanasana, după care, înapoi în patru labe.

5. Întinde-te pe spate și relaxează-te între aproximativ 30 sec și 1 min și meditează pe zvâcnirea energetică.



Lumânarea – Sarvangasana

1. Din Poziția Plugul, îndoaie-ți coatele și sprijină-ți spatele cu palmele; vârfurile degetelor ar trebui să fie în sus.

2. Încearcă să îți așezi coatele paralele, aliniat cu umerii.

3. Inspiră și ridică-ți picioarele de pe podea și ațintește-le spre tavan, fie unul după altul sau ambele în același timp – asta dacă mușchii abdominali îți sunt îndeajuns de puternici.

4. Trage-ți coapsele în față iar tălpile picioarelor planează-le spre partea din spate, pentru a-ți îndrepta corpul. Ține-ți genunchii drepecți.

5. Odată ce ai intrat în poziție, nu te apuca să-ți întorci capul pentru a te uita în jur, deoarece aceasta poate fi periculos pentru gât. Menține-ți capul drept și privirea în piept.

6. Cu timpul, încearcă să îți muți palmele din ce în ce mai jos înspre umeri.

7. Relaxează-te ușor și încearcă să *simți* această poziție.

În alinierea corectă, picioarele sunt deasupra soldurilor iar soldurile deasupra umerilor. Poți cere unui prieten să te ajute cu alinierea, atunci când ești la început.

8. Pentru a ieși din poziție, adu-ți picioarele înapoi în Poziția Plugul, după care rulează-ți ușor spatele înapoi pe podea și relaxează-te complet pentru 30sec – 1min și simte-ți buzz-ul energetic

9. Dacă ești începător, rămâi în poziție pentru 30 de secunde. În mod gradual prelungește timpul cu 5-10 secunde în fiecare zi, până când ajungi să stai în poziție pentru 3 minute. Continuă cu 3 minute pentru 1-2 săptămâni până când ești complet confortabil cu poziția, după care începe să o prelungești din nou cu câte 5-10 secunde în fiecare zi, până când ajungi să stai în poziție pentru 5 minute.

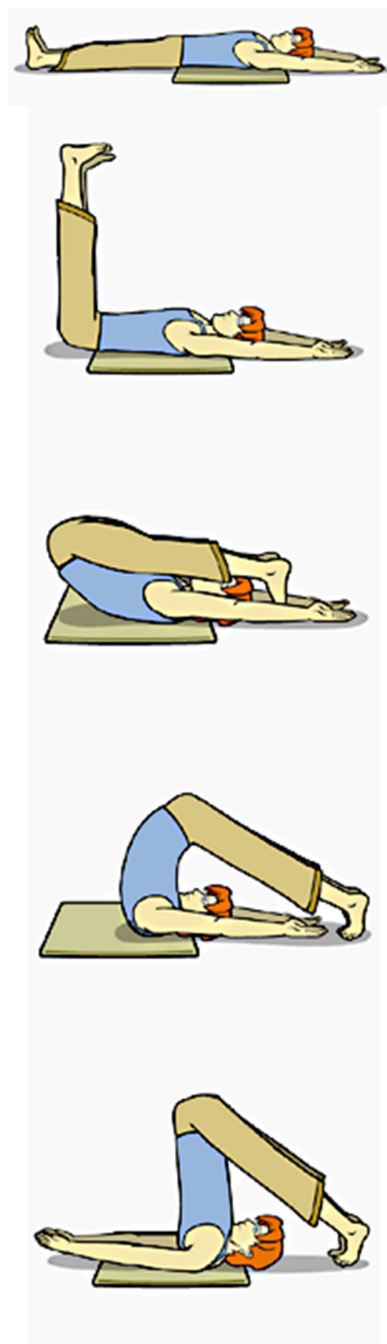


Plugul – Halasana

1. Așază-te pe spate cu mâinile întinse în prelungirea corpului.
2. Folosindu-te de mușchii abdominali, ridică-ți picioarele peste cap până când degetele picioarelor ating podeaua.
3. Îndreaptă-ți brațele și împreunează-ți palmele, astfel încât degetele să îți fie intercalate, după cum este ilustrat în ultima imagine.
4. Trage-ți umerii sub tine, unul după altul.
5. Coapsele ar trebui să fie aliniat deasupra umerilor.
6. Odată ce ai intrat în poziție, nu te apuca să-ți întorci capul pentru a te uita în jur, deoarece aceasta poate fi periculos pentru gât. Menține-ți capul drept și privirea în sus.
7. Relaxează-te ușor și *simte* schimbările care au loc în trup, minte și suflet.
8. Rămâi în poziție pentru 1-5 minute.
9. Pentru a ieși din poziție, rulează-ți spatele înapoi, picioarele întinse și lipite unul de celălalt. Apoi Relaxează-ți brațele și rămâi întins pe spate pentru 30sec - 1 min și simte-ți buzz-ul energetic.

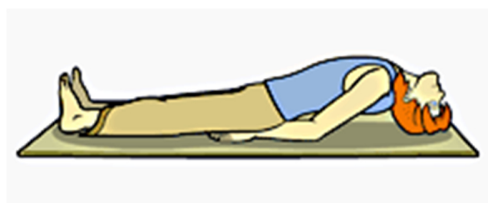
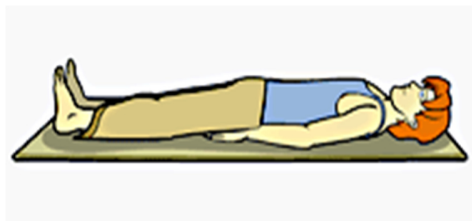
Pentru începători:

Dacă nu ești îndeajuns de flexibil încât degetele picioarelor să atingă podeaua, atunci exersează poziția la perete, astfel încât picioarele să ți se sprijine de perete (în felul acesta nu vei pune o presiune prea mare în coloana vertebrală). Nu uita să îți menții picioarele întinse.



Peștele – Matsyasana

1. Întinde-te pe spate cu picioarele apropiate și vârfurile în sus.
2. Ridică ușor bazinul și strecoară-ți mâinile sub fese, cu palmele lipite de sol.
3. Inspiră adânc în timp ce îți ridici toracele de pe podea, sprijinindu-te pe antebrațe.
4. Expiră și lasă-ți capul înapoi pe spate, sprijinindu-l de creștet.
5. Menține poziția pentru 15-30 secunde.
6. Pentru a ieși din poziție: expiră în timp ce îți ridici ușor capul și îți relaxezi trunchiul înapoi pe podea.



Avansat:

O variație a acestei poziții este ridicarea mâinilor în față pieptului cu palmele împreunate. Sau îți poți ridica atât mâinile cât și picioarele. Observă imaginile de mai jos:



Aplecare în Față din Șezut – Paschimothanasana

1. Așază-te cu fundul pe podea, spatele drept și picioarele întinse unul lângă altul. Ridică brațele în sus astfel încât să fie perpendiculare cu podeaua.

2. Inspiră și îndreaptă-ți spatele.

3. În timp ce expiri apleacă-te în față *din încheietura coapselor* și apucă-te cu mâinile de genunchi sau glezne (oricare dintre ele îți este cu putință); în timp ce faci asta, împinge-ți cocisul în spate.

Asigură-te că genunchii și picioarele îți sunt perfect drepte.

4. Cu fiecare inspirație extinde-ți spatele și cu fiecare expirație coboară puțin mai mult în aplecare.

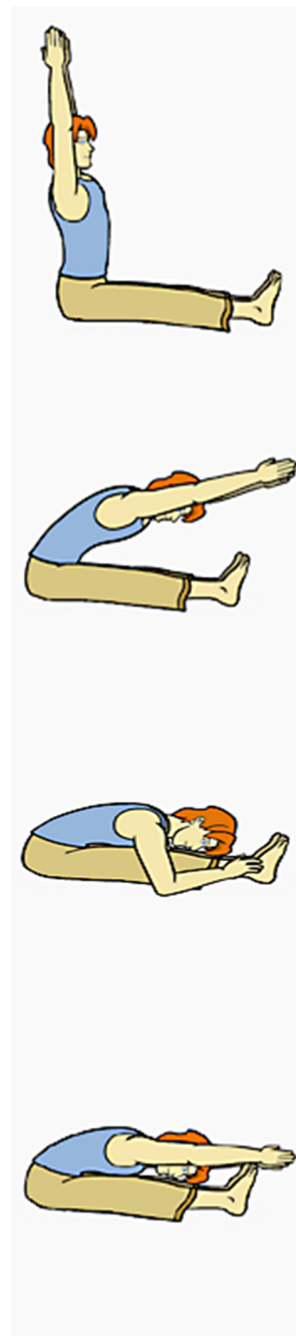
5. Menține-ți gâtul la extensia naturală a trunchiului și nu-l forța. Încearcă să eviți cocoșarea spatelui.

6. Relaxează-te ușor și încearcă să *simți* schimbările din fluxul energetic, provocate de poziție.

7. Rămâi în poziție pentru 1-3 minute.

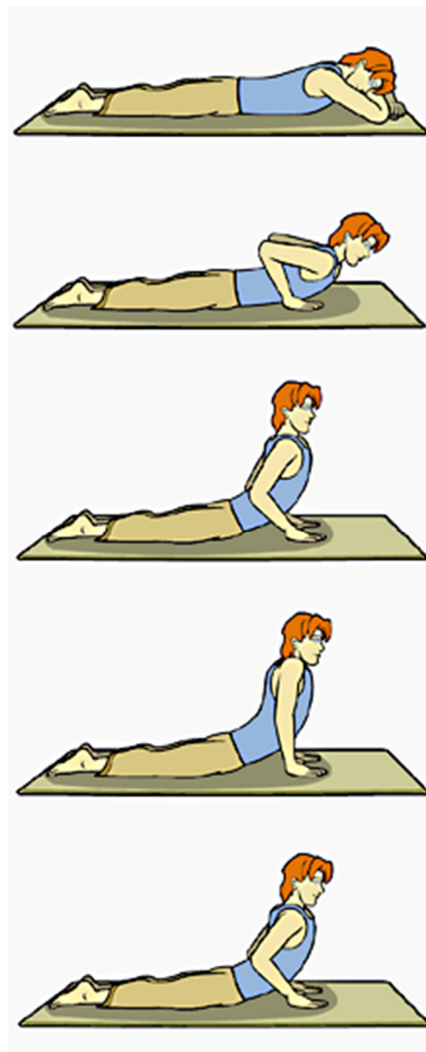
8. Pentru a ieși din poziție: inspiră profund, ține-ți respirația pentru câteva secunde după care expiră și îndreaptă-ți mâinile (dacă acestea sunt îndoite – fig. 4), după care întoarce-te ușor în poziția inițială, în care șezi cu brațele deasupra capului.

9. Lasă-ți brațele în jos și întinde-te pe spate pentru 30 sec - 1 min, pentru zvâcnirea energetică. Simte schimbările care au loc în trup, minte și suflet.



Cobra – Bhujangasana

1. Întinde-te pe burtă cu picioarele întinse și încordate.
2. Așază-ți palmele pe podea în dreptul umerilor și trage-ți coatele înăuntru.
3. Împinge-ți vârful picioarelor, pulpele și pubisul cu fermitate în podea
4. În timp ce inspiri, începe să îți ridici partea superioară a corpului de pe podea, pe atât de mult pe cât îți este confortabil, sprijinindu-te în mâini.
Menține-ți mâinile încordate și pubisul ferm pe podea.
5. Trage-ți umerii în spate și împinge coapsele laterale în față.
Încearcă să distribui arcuirea spatelui de-a lungul întregii coloane vertebrale.
6. Relaxează-te ușor și *simte* Poziția Cobrei pentru aproximativ 15-30 secunde.
Nu uita să respiri profund pe parcursul întregii poziții!
7. Inspiră profund și când expiri revin-o la poziția inițială, în care ești întins pe burtă.
8. Relaxează-te pentru 30sec - 1min și meditează pe buzz-ul energetic.



Atenție:

În mod normal, în această poziție, coatele tind să iasă în lateral iar umerii tind să se ridice în sus spre urechi. Pentru a corecta acest lucru, ține-ți brațele lipite de trunchi și umerii trași în jos.

Lăcusta – Salabhasana

1. Întinde-te pe burtă cu brațele pe lângă corp, palmele în sus și fruntea pe podea.

2. Ridică-ți ușor capul.

3. Inspiră în timp ce îți înalți capul, partea superioară a toracelui și brațele (fig. 3).

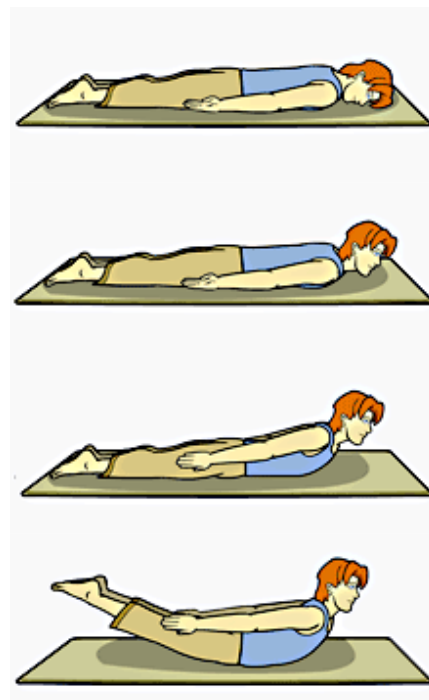
4. Ridică-ți picioarele. Ține brațele drepte și paralele cu podeaua.

5. Rămâi în poziție timp de aproximativ 1 minut în timp ce te relaxezi ușor și *simți* această poziție.

Acest lucru este foarte important și nu ar trebui omis sub nici o formă.

6. Pentru a ieși din poziție, lasă-ți picioarele înapoi pe podea, apoi coboară-ți și brațele, pieptul și capul pe podea și relaxează-te pentru 30 sec - 1 min.

În acest timp, concentrează-te și meditează pe buzz-ul energetic dobândit cu această poziție.



Atenție:

Această poziție nu este chiar atât de simplă precum pare. Așadar, fi precaut și ascultă-ți corpul și nu încerca să îți ieși din limite. Acest principiu trebuie aplicat de altfel în toate pozițiile Yoga.

Arcul – Dhanurasana

1. Întinde-te pe burtă cu brațele întinse pe lângă corp, palmele îndreptate spre tavan.

2. Expiră în timp ce îți îndoi genunchii, aducându-i pe atât de aproape de fese pe cât posibil.

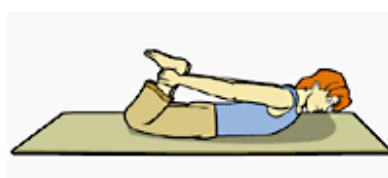
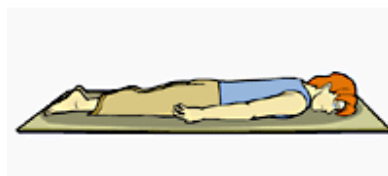
3. Ridică-ți mâinile și apucă-te de glezne. Asigură-te că genunchii îți sunt aliniați cu șoldurile și că îi menții așa pe durata întregii poziții.

4. Inspiră în timp ce îți ridici călcâiele de pe fese și pulpele de pe podea. Partea superioară a toracelui împreună cu capul îți vor fi trase automat în spate. Împinge-ți coccisul în jos; evită să pui prea multă presiune în mușchii spatelui. În timp ce continui să îți ridici călcâiele din ce în ce mai sus, trage-ți umerii în spate și departe de urechi pentru a-ți deschide pieptul.

5. Întrucât burta îți este presată de podea, respirația va fi dificilă. Respiră mai mult în partea din spate a toracelui și în nici un caz nu înceta să respiri.

6. Rămâi în poziție între 20-30 sec. Inspiră profund și când expiri ieși din poziție și rămâi întins pe burtă în jur de aproximativ 30 sec și 1 min.

Poți repeta poziția de două sau mai multe ori.



Ardha Matsyendrasana

1. Îngenunchează și șezi pe călcâie. Călcâiele îți sunt îndreptate înspre exterior.

2. Balansează-te pe piciorul drept.

3. Ridică-ți piciorul stâng și trece-l peste genunchiul drept, după cum este ilustrat în a doua imagine.

Menține-ți spatele drept.

4. Întinde-ți brațele în lateral, la nivelul umerilor și sucește-ți trunchiul spre stânga.

5. Acum lasă-ți mâinile în jos: cu mâna stângă sprijină-te de podea, iar cea dreaptă trece-o prin partea laterală a piciorului stâng, după cum se ilustrează în ultima imagine.

Inspiră și expiră profund. Cu fiecare expirare, sucește-te puțin mai mult. Privirea tine-o ațintită peste umărul stâng. Relaxează-te ușor și *simte* poziția.

6. Rămâi în poziție între 30 sec și 1 min. Apoi inspiră profund și în timp ce expiri ieși din poziție executând pașii în sens invers.

7. Repetă întreg exercițiul de mai sus, de data aceasta în direcția opusă (sucindu-te spre dreapta).

8. După ce termini, întinde-te pe spate și relaxează-te pentru aproximativ un minut și simte-ți buzz-ul energetic.



Aplecare în față din picioare – Uttanasana

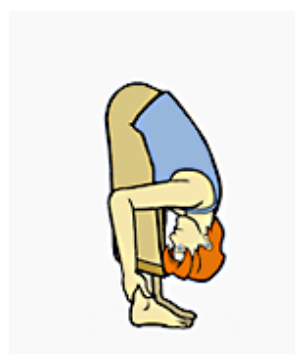
1. Stai în picioare.
2. Inspiră profund și când expiri apleacă-te în față *din încheietura coapselor* (și nicidecum din spate).
3. În poziție avansată, palmele îți ating podeaua. Dacă însă nu ești îndeajuns de flexibil, le poți ține fie pe genunchi, fluier sau glezne.
4. Cu fiecare inspirație extinde-ți spatele și cu fiecare expirație apleacă-te și adâncește-te puțin mai mult în poziție.
5. Rămâi în poziție între aproximativ 30 sec și 1 min.
6. Evită să îți cocoșezi spatele atunci când ieși din poziție, ci mai degrabă menține-l drept și îndreaptă-te din încheietura coapselor. Ieși din poziție pe durata unei inspirații.

Variații:

Pentru a varia poziția sau în unele cazuri pentru a o face mai ușoară, înainte de a intra în poziție îndoaie-ți genunchii și apleacă-te în față din încheietura coapselor până când burta îți atinge pulpele (fig. 2). Apoi ridică-ți fundul în sus, îndreaptă-ți picioarele – burta ține-o cât mai aproape de pulpe. Nu te îngrijora dacă nu îți poți îndrepta picioarele în mod complet: această poziție - precum orice altă poziție din Yoga - necesită timp pentru a o putea stăpâni complet; așadar, ia-o ușor și ascultă-ți mereu trupul!

Atenție:

În mod normal, atunci când te afli în această poziție, ai tendința de a-ți balansa greutatea pe călcâie. Pentru a corecta acest lucru și pentru a-ți distribui greutatea pe întreaga suprafață a tălpilor, balansează-ți corpul ușor în față.



Triunghiul – Utthita Trikonasana

1. Stai în picioare. Inspiră și când expiri depărtează-ți picioarele pe cât de mult îți este confortabil. Întinde-ți brațele în exterior și paralele cu podeaua; palmele sunt îndreptate în jos.
2. Îndreaptă-ți vârful piciorului stâng înspre exterior. Inspiră și în același timp scoate-ți șoldul drept în afară și balansează-te spre stânga *din încheietura șoldului*.
3. Expiră și apleacă-te spre stânga până când palma stângă îți ajunge la glezna piciorului stâng; apucă-te de gleznă și sprijină-te de ea (dacă nu ești îndeajuns de flexibil pentru a ajunge la gleznă, te poți sprijini de genunchi). Ține-ți mâna dreaptă întinsă și ațintită spre tavan, iar privirea fie înainte, fie în sus spre degetul mare al mâinii drepte.
4. Rămâi în poziție între 30 sec și 1 min. Relaxează-te și *simte* poziția.
5. Pentru a ieși din poziție: inspiră profund, ține-ți respirația atâta timp cât îți este confortabil și când expiri îndreaptă-ți trunchiul și întoarce-te în poziția inițială. Îndreaptă-ți tălpile picioarelor și lasă-ți brațele jos.
6. Repetă întreg exercițiul de mai sus, de data aceasta în direcția opusă (aplecându-te spre dreapta).
7. După ce termini, întinde-te pe spate și relaxează-te pentru aproximativ un minut și simte-ți buzz-ul energetic.



Poziția Mortului – Savasana

1. Întinde-te pe spate cu brațele și cu picioarele ușor depărtate. Palmele sunt cu față în sus. Sucește-ți capul de la stânga la dreapta până când este centrat și într-o poziție confortabilă.
2. Începe și întinde-ți brațele și picioarele și sucește-le și pe acestea de la stânga la dreapta pentru a le centra.
3. Ține-ți umerii departe de gât și picioarele departe de pelvis. Respiră profund, din abdomen.
4. Relaxează-te complet.
5. Stai în această poziție pentru 5 – 15 minute. Liniștește-ți mintea și concentrează-te pe respirație și pe corp. Tot acum poți face și Meditația Vid
6. După această poziție, îndoiaie-ți ușor genunchii, întoarce-te pe partea dreaptă, ridică-te și șezi în fund.

