



De unde purcede Yoga? Sistemul filosofic Yoga a fost întemeiat de Pantajali. El a trăit cu circa 200 de ani înaintea Mântuitorului Iisus. Dar Sutrele sale sunt inspirate din Vede, un ciclu de mai multe sute de cărți ce formează Cărțile sacre ale Indiei.

Yoga cunoaște o dezvoltare vertiginoasă în decursul timpului ca formă aparte de gândire și meditație, îmbinate cu aplicații practice. Principalele ramuri Yoga sunt:

1. Hatha-Yoga (sănătate fizică);
2. Radja-Yoga (echilibrul forțelor psihice);
3. Jnani-Yoga (Yoga cunoașterii și a înțelepciunii);
4. Karma-Yoga (legea cauzelor și consecințelor);
5. Bhakti-yoga (Yoga iubirii desăvârșite) etc.

Care este scopul yoghinului?

Întrucât Yoga este căutarea contopirii cu Unicul, scopul yoghinului constă în pătrunderea în Împărăția Absolutului, începutul și sfârșitul lucrurilor. Yoga este un cuvânt sanscrit folosit pentru a marca latura practică a religiei și a științei. Yoga nu înseamnă nicidecum scamatorie, hipnoză, fachirism sau magie neagră.

Yoga este calea realizării!

Cuvântul Yoga derivă de la cuvântul sanscrit

Yudi

, adică

a uni

Pentru cei mai mulți dintre cunoscători, Yoga înseamnă echilibru. Yoghinul este omul care prin diferite metode și practici ajunge la unirea spiritului individual cu Spiritul Universal și, după instalarea armoniei, la realizarea echilibrului. Se cunoaște importanța acordată armoniei de către orientali (indieni, chinezi, japonezi). Toate practicile lor impregnate cu filozofie extrem de veche și subtilă, toate urmăresc acest obiectiv.

De ce este nevoie pentru a practica Yoga? În primul rând practicantul trebuie să se înarmeze cu răbdare, căci rezultatele nu vin peste noapte. Este nevoie de multă, foarte multă muncă, obligatoriu sub supravegherea și îndrumarea unui învățător (guru). În această practică delicată și anevoioasă este perfect valabilă zicala românească: Graba strică treaba! Exersând de mântuială sau sărind peste anumite etape în dorința de-a stăpâni tehnici superioare, de cele mai multe ori se ajunge la rezultate nesatisfăcătoare, ba chiar dăunătoare.

Practicantul trebuie să-și exerseze voința și rezistența în paralel cu corpul. Din experiență pot să confirm că începuturile sunt nu numai foarte anemice, respectiv mult departe de aspirații, ci și foarte dureroase, îndeosebi la unele exerciții (asane), care reclamă flexibilitatea sporită a articulațiilor. Prin urmare, e nevoie de perseverență și tenacitate. Un capitol foarte important al practicii Yoga îl constituie hrana.

Cum și cu ce se hrănește yoghinul? O vorbă înțeleaptă din practica Yoga spune: „Nu contează ce mănânci, contează cum mănânci!” Deci o bună masticăție este esențială în procesul de nutriție al yoghinului. Graba la masă este contraindicată! Yoghinul mestecă încet, astfel ca atomii de *prana* (energia vitală) să poată fi absorbiți din fiecare atom de aliment. Yoghinul cu adevărat nu trăiește pentru a mânca (nu este

gurmand), el este mai degrabă ascet: mănâncă numai atât cât are nevoie pentru a trăi! Apoi, yoghinii nu sunt consumatori de carne. Însă această stare se dobândește treptat și de la sine, fără a recurge la sacrificii aberante. Seara yoghinul nu mănâncă, sau mănâncă extrem de puțin. De altfel, tot yoghinii spun că mâncarea de dimineață să o mănânci singur, cea de prânz să o împarți cu prietenul tău, iar mâncarea de seara să o dai dușmanului tău. Regula generală este ca asanele să se execute la cel puțin o oră după servirea mesei.

De subliniat că

prana

se găsește pretutindeni în jurul nostru, în soare, mâncare, apă și aer. Important este să știi cum să o asimilezi. Practica Yoga ne învață tocmai acest lucru.

Consumul zilnic de apă Se știe rolul apei pentru viață. Practic „toate organismele trăiesc în apă”, după cum obișnuiesc să afirme fiziologii. Două treimi din greutatea corpului este dată de lichide, de unde cantitatea de lichide ce trebuie îngurgitată zilnic, la fel ca și rezistența mai scăzută la sete (doar câteva zile în caz de forță majoră), față de rezistența mult mai mare a organismului la foame. În plus, yoghinul consumă apă în cantități mici, dar cu o frecvență mai mare, datorită preocupării devenită obișnuință (reflex al organismului antrenat) de a asimila

prana

din apa potabilă.

De aici nu trebuie să se tragă concluzia pripită că oricare ar fi conjunctura, yoghinul nu face față la o sete prelungită. Dimpotrivă, el rezistă mult mai ușor decât cei care n-au nici în clin nici în mână cu această practică.

Un yoghin consumă zilnic aproximativ 3-4 litri de apă, deci circa 10-12 pahare de apă. Yoghinul se abține să bea apă în timpul mesei dintr-un motiv elementar – pentru a nu înmuia alimentele! Procedând astfel, el atinge două obiective: pe de o parte „sparge” atomii de alimente și extrage

prana

din ei, pe de altă parte nu expediază în stomac o pastă cauzatoare de indigestii.

Practica Yoga ne învață că este foarte indicat pentru organism un pahar de apă seara înainte de culcare și unul dimineața, îndată după trezire. Care este efectul lor? Apa băută seara ne ajută într-un mod remarcabil la curățirea organismului de toxine și reziduuri, iar apa băută dimineața curăță stomacul și-l pregătește pentru micul dejun.

Apa consumată nu trebuie să fie foarte rece, îndeosebi în sezonul cald. Dimpotrivă, apa călduță are un efect curativ mult mai mare. De aceea locuitorii zonelor cu temperaturi ridicate știu din experiență că apa rece (obicei dăunător impus de civilizație), consumată pe caniculă are un efect amăgitor. De-abia apa caldă (obicei chinezesc) sau ceaiul fără zahăr, cu toată repulsia de moment, pot asigura echilibrul termic necesar și vor diminua procesul de transpirație până la cote incredibil de scăzute. Temperatura optimă recomandată de practica Yoga pentru apa băută este de circa 12 grade. Acesta este motivul pentru care yoghinul nu consumă mâncăruri condimentate: ca nevoia de lichide să nu crească peste cea firească!

Respirația Yoga Toată lumea cunoaște rolul vital al respirației. Poți să rezisti la foame zile în șir (unii exploratori au rezistat câteva săptămâni), poți să rezisti la sete ore, ba chiar zile în anumite condiții, dar fără oxigen (excepție fac doar persoanele foarte antrenate) rezisti doar zeci de secunde. Acesta fiind rolul fundamental al respirației, practica Yoga întreabă: Știți să respirați? Întrebarea pare retorică, ba chiar amuzantă. Cu timpul, după parcurgerea unui set de exerciții adecvate, constatăm că întrebarea este cât se poate de serioasă... Y
oghinii pun un accent deosebit de mare pe respirație, datorită rolului esențial pe care ea îl are în oxigenarea corectă a plămânilor, implicit a sângelui și a organelor vitale. Și tot yoghinii îl

atenționează pe omul civilizat că și-a pierdut deprinderile firești de-a respira sănătos. De unde mulțimea bolnavilor, îndeosebi de tuberculoză, de unde mulțimea oamenilor slabi, gârboviți, cu pieptul scofâlcit. Între sănătate și respirație există o relație directă și extrem de puternică, susține practica Yoga.

Respirația se face numai pe nas! Din următoarele două motive: 1.)Fosele nazale (nările) funcționează ca niște admirabile filtre, ele reținând cu ajutorul perișorilor dacă nu toate impuritățile, măcar cea mai mare parte a lor; 2.)Respirația nazală în sezonul rece este absolut obligatorie, grație aceluși „mecanism” prin care aerul rece inspirat pe nări, este încălzit înainte de-a ajunge în căile respiratorii foarte sensibile la rece. De unde îndemnul yoghinilor de-a urma exemplul animalelor...

În ansamblul practicii Yoga, nu doar în Hatha-Yoga, rolul respirației (Pranayama) este esențial. Pranayama constă dintr-un ansamblu de poziții și respirații ritmice, prin care se acumulează prana, adică se trezește energia

kundalini

, prezentă în fiecare dintre noi.

Tehnica respirației trebuie însușită și aplicată cu maximum de atenție, deoarece contribuie hotărâtor la perfecționarea tehnicii Yoga. În mod curent se întâlnesc următoarele tipuri de respirații:

- respirația inferioară (abdominală);
- respirația mijlocie (toracică);
- respirația superioară (claviculară);
- respirația completă (totală).

Dacă la acestea se adaugă respirația nazală, avem un tablou elementar al respirațiilor ce trebuie să stea în atenția practicantului Yoga în timpul unei sesiuni de exerciții (asane), cu precădere în programul de dimineață.

De menționat că respirația completă și cea nazală pot fi efectuate în orice poziție a corpului, desigur după parcurgerea unor necesare exerciții pregătitoare (de încălzire): în picioare, în genunchi, stând în cap, culcat pe spate, în poziția broasca, semilotus sau lotus. În cursul unui complex de exerciții se poate opta pentru mai multe poziții și tehnici de respirație.

Condițiile maximei eficacități sunt următoarele: coloana vertebrală perfect dreaptă, concentrarea la actul respirației, abstragerea din timp prin meditație, tehnica aplicată să se deruleze firesc și fără intermitențe atunci când se trece de la un nivel la alt nivel. Sigur că nu pot fi abordate din start toate respirațiile, după cum nu toți practicanții prezintă condiții fizice și fiziologice care să le îngăduie efectuarea unor exerciții, chiar dacă asemenea asane au un rol cheie în Hatha-Yoga. Statul în cap, de pildă, poziție de mare importanță și eficiență, trebuie evitată ori măcar abordată cu mare atenție de către cardiaci.

AUTOR: George Petrovai

www.sighet-online.ro