



Ce este hatha yoga?

Poate fi practicăată cu succes de oricine, ateu sau credincios, deoarece nu este o religie, iar practicarea ei nu necesită și nici nu implică aderarea la o anumită filosofie, Biserică sau crez. Poate fi considerată ca o disciplină psihosomatică, unică în felul ei, de o eficiență, pur și simplu, inegalabilă.

.....

Definiție

Hatha yoga, fiind un set de tehnici, este neutră prin definiție, dar ar fi o greșeală regretabilă să luăm în considerare doar acest aspect tehnic și să ignorăm spiritul în care marii înțelepți și rishis din India antică au conceput hatha yoga, un spirit care li conferă o noblețe incontestabilă. Nimeni nu a definit-o mai bine decât Swami Sivananda în următoarele rânduri:

„Dacă se admite că omul este în realitate un spirit intruchipat în materie, o unire completă cu Realitatea, necesită unitatea acestor două aspecte. Există mult adevăr în doctrina care învață că omul trebuie să extragă tot ce este mai bun din ambele lumi. Nu există incompatibilitate între cele două, cu condiția ca acțiunea să fie conformă cu legile universale de manifestare. Doctrina care susține că fericirea în viitor poate fi obținută numai prin absența bucuriei de aici, de jos, sau prin urmărirea deliberată a suferinței și a mortificării trebuie considerată falsă. Fericirea aici și binecuvântarea Eliberării atât pe Pământ, cât și de acum încolo pot fi obținute făcând din fiecare act uman și din fiecare oficiu un act de închinare. Deci, sadhak (adeptul) nu acționează cu un sentiment de separare. El consideră că viața lui și jocul tutu-

ror activităților din viață nu sunt ceva diferit, care să fie păstrat și urmărit în mod egoist, pentru propria cauză, ca și cum bucuria ar putea fi extrasă din viață prin propria ei forță, fără ajutor.

Dimpotrivă, viața și toate activitățile ei trebuie concepute, ca parte a acțiunii sublime a Naturii. El percepe că în ritmul pulsațiilor inimii sale se exprimă cântecul Vieții universale. A neglija sau a ignora nevoile corpului, a-l privi ca pe ceva profan înseamnă a neglija și a nega Viața mai mare, din care face parte; înseamnă a falsifica doctrina Unității și identitatea ultimă a materiei și a spiritului. Guvernaate de astfel de concepte, chiar și cele mai umile necesități fizice capătă semnificație cosmică.

Corpul este Natura; nevoile sale sunt cele ale Naturii; când omul se bucură, shakti este cea care se bucură prin el. În tot ceea ce omul vede și face, mama noastră, Natura, este cea care acționează și veghează; întregul corp și toate funcțiile sale sunt manifestarea ei. Omul care caută stăpânirea de sine trebuie să facă acest lucru pe toate planurile – fizic, mental și spiritual – pentru că toate sunt legate, fiind doar aspecte diferite ale aceleiași conștiințe universale care îl pătrunde.

CE ESTE HATHA YOGA?

Cine are dreptate: cel care își neglijează și își mortifică trupul pentru a obține o presupusă superioritate spirituală sau cel care cultivă cele două aspecte ale personalității sale, ca fiind forme diferite ale spiritului care sălășluiește

în el? Prin tehnicile hatha yoga, adeptul caută să dobândească un corp perfect care devine instrumentul potrivit pentru funcționarea armonioasă a activității mentale.



SĂ NU SUBESTIMĂM HATHA YOGA...

Difuzarea explozivă a yoga la scară planetară reprezintă o provocare formidabilă, deoarece ea riscă să fie denaturată, desfigurată pentru totdeauna. Paradoxal, hatha yoga, yoga corpului, este cea care triumfă în prezent în Occident, este cea mai mai expusă riscului. Într-adevăr, hatha yoga este amenințată pe două fronturi, adică atât de materialism, cât și de spiritualism.

- ❖ - „Materialismul” vede în hatha yoga doar o supergimnastică, o modalitate extraordinar de eficientă de a rămâne - sau de a redeveni - tânăr, zvelt, perfect sănătos și de a trăi mult. Această hatha yoga, deja îngustată până la punctul de a fi considerată o simplă tehnică de sănătate, devine în ochii „materialismului” ÎNTREAGA yoga. Scoțând hatha yoga din contextul său, aruncând în umbră alte forme de yoga, materialiștii o privează de sensul său profund. Asigurându-i triumful, o trădează, iar pentru hatha yoga, acest piedestal s-ar putea transforma într-un stâlp al infamiei.
- ❖ - Pe partea de „spiritualitate”, amenințarea este mai subtilă! Desigur, au trecut de mult vremurile când se credea că un corp macerat, mortificat, slăbit constituia condiția prealabilă ideală pentru ecloziunea spiritualității, însă dacă ne mărginim să considerăm hatha yoga ca o simplă gimnastică, fără îndoială utilă pentru menținerea în perfectă stare a instrumentului corporal, dar fără a merge mai departe, ajungem să considerăm hatha yoga o formă de yoga minoră, accesorie, chiar anecdotică.

CUM SE ÎNVAȚĂ YOGA

Hatha yoghinul dorește să dobândească un corp solid ca oțelul, sănătos, lipsit de suferință și capabil să trăiască mult timp. Stăpân al trupului său, el vrea să învingă moartea. În corpul său perfect, se bucură de vitalitate, de tinerețe.“

Practicarea hatha yoga nu înseamnă acceptarea acestei doctrine, dar, dincolo de dezvoltarea stării sufletești a adevăraților hatha yoghini, ea risipește și anumite prejudecăți răspândite în Occident, în special, cea care face din asane (posturi menținute timp îndelungat și fără efort) niște acrobații fără sens, inutile, chiar periculoase, crezându-se că yoghinii adoptă anumite poziții, care par dureroase, cu scopul de a se mortifica. S-ar putea să fie așa pentru un neinițiat, dar pentru adeptul antrenat, ele nu provoacă suferință, dimpotrivă!

Diferitele tipuri de yoga

Există o mare varietate de tipuri de yoga: o yoga contemplativă (râja), o yoga speculativă (jnâna), o yoga a acțiunii și a faptelor (karma), o yoga a feminității și a energiilor sexuale (tantra), o yoga a suflului (prâna).

Etapele unei sesiuni de yoga

1. Exerciții pentru încălzirea musculaturii și pregătirea ei pentru asane

Salutul Soarelui constituie „inima” acestei „încălziri”, compusă din mișcări destul de rapide care provoacă o anumită accelerare a bătăilor inimii și a respirației, însă fără a provoca dificultăți de respirație.

2. Activarea conștiinței corpului

Înainte de a începe seria de asane, trebuie să treacă un anumit timp, înainte ca bătăile inimii și respirația să revină la ritmul lor normal. Acest timp va fi dedicat conștientizării, care trebuie să constituie și o tranziție între viața obișnuită și sesiunea de asane, care devine o oază de calm și de pace în tumultul vieții.

 **Esențialul este ancorat în corp.**



Cum devii conștient de corpul tău

În timpul asanelor, mentalul controlează mișcările corpului; este esențial și aceasta este chiar baza practicii yoga. Pentru mental însă, este imposibil să se concentreze pe alternarea între contracțiile și relaxările unor grupe musculare, despre care are numai o percepție conștientă imprecisă.

Adultul sedentar: un cerebral pur?

Sunt foarte multe persoane care știu că sunt încordate, crispate, dar nu sunt în măsură să localizeze aceste contracturi cu precizie. Sunt foarte mulți oameni care respiră prost, superficial, nici măcar nu știu dacă respiră din abdomen, din torace sau doar din vârful plămânilor.

Este esențial ca adultul să-și reia contactul cu corpul dacă dorește să se controleze, să se perfecționeze: acesta este scopul conștientizării. Va fi un proces centripet: pornind de la straturile exterioare, conștiința va progresa în profunzime. Va fi vorba de conștientizarea succesivă a:

- senzațiilor de contact la nivelul pielii;
- mușchilor;
- respirației;
- unui organ profund.



PRIVILEGIILE COPIILOR

Copiii sunt încă foarte conștienți de corpul lor și este surprinzător cât de ușor efectuează nauli¹. Acest exercițiu, pe cât de spectaculos, pe atât de eficient, este dificil de predat, pentru că nu există nimic de „explicat”, nu există „șmecherie”. Este excepțional ca un adult să reușească să-l realizeze în mai puțin de patru sau cinci săptămâni de practică; uneori, adultul are nevoie de luni de zile pentru a ajunge acolo. Pe de altă parte, arată-i-l copiilor, chiar și fără cea mai mică explicație: dacă vor dori, după câteva încercări, își vor putea izola mușchii dreپți abdominali și, tot fără a avea nevoie de explicații, îi vor face în curând „să se rotească”.

¹ Nauli: mișcare de piston cu mușchii abdominali, în timpul căreia mușchii dreپți abdominali, conturându-se în mijlocul abdomenului, dau impresia unei mișcări de rotație, grație unui joc de contracții și de relaxări succesive.

Senzațiile de contact la nivelul pielii

Ne vom îndrepta mai întâi atenția către piele, pentru a percepe cât mai clar un maxim de senzații cutanate. De preferință, culcat pe spate, în Shavasana, adeptul va explora, prin minte, sistematic, totalitatea pielii, în căutarea tuturor senzațiilor de contact. Ordinea explorării corespunde cu cea a relaxării: pornind de la picioare, el simte mai întâi contactul călcâielor cu salteaua, apoi urcă de-a lungul gambelor și al coapselor și, în treacăt, conștientizează toate senzațiile tactile.

La coapsă, unde începe slipul, observă diferența de senzație; simte căldura sub slip, contactul țesăturii, al elasticului de la talie. Urcă de-a lungul trunchiului și simte contactul spatelui cu covorul, greutatea capului pe pământ, părul de la ceafă. De exemplu, în buricele degetelor apăsate pe covor se nasc senzații foarte diferite de cele care vin din călcâi. Concen-

trează-ți atenția asupra senzațiilor produse în fiecare deget. Dacă porți o verighetă sau un inel, de obicei, nu ești conștient de asta; acum găsește acest contact al metalului cu pielea, precum și al brățării sau al ceasului tău, apoi urcă de-a lungul brațului spre cot, până la umăr și simte covorul. Vei fi explorat întreaga suprafață a pielii. Dacă stai întins în aer liber, simte, percepe razele Soarelui care te încălzesc sau mângâierea vântului. Pe scurt, colectează cât mai multe mesaje senzoriale de pe piele.

Mușchii

Educația simțului muscular este o parte bună a sistemului de culturism și deși obiectivele yoga sunt total diferite, perfecționarea simțului muscular este esențială pentru practicarea yoga. Vom încerca acum să ne simțim mușchii, mai întâi grupele mari, apoi, după ce percepția noastră se rafinează prin exercițiu, vom reuși să „simțim” individual chiar și mușchii mici.

Pentru a conștientiza mușchii, trebuie să-i contracti, să faci mișcări mici, aproape imperceptibile.

Respirația

Acum, atenția se va îndepărta de la musculatură pentru a se ocupa de o funcție de obicei inconștientă: respirația. Cu toate acestea, nu ne vom opri prea mult asupra acestui aspect al conștientizării, deoarece acest subiect este tratat în altă parte. Pe scurt, să ne amintim că este vorba, în primul rând, să observăm respirația, FĂRĂ a o influența: trebuie să fii martorul respirației. Încearcă să realizezi cum se desfășoară în tine actul de a respira, fără nicio intervenție a voinței; nu respira: lasă-te să respiri! Simte unde și cum respiri, asta-i tot! După ce ai observat suflul o perioadă de timp, încetinește

ÎN PRACTICĂ



Evident, o astfel de conștientizare completă este imposibil de executat în două sau trei minute, timpul de tranziție așteptat între încălzire și posturi. Cu toate acestea, cu practică, o poți condensa în trei minute, trecând rapid prin diferitele etape. Înainte de sesiunea ta de yoga, mulțumește-te cu o conștientizare-„fulger”. Îți sugerăm să faci o conștientizare prelungită în pat, dimineața, când te trezești, sau seara.