

LESLIE KAMINOFF AMY MATTHEWS

A N A T O M I A

Y O G A

*Ghid practic
al mișcărilor,
posturilor și
al tehnicilor de
respirație*

Traducere din engleză de
Alexandra Hânsa

Lifestyle
PUBLISHING

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
MAGDALENA MĂRCULESCU

Director:
CRINA DRĂGHICI

Design:
ALEXE POPESCU

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Redactor:
DELIA ANGHELESCU

Dtp:
GABRIELA CHIRCEA

Corectură:
LORINA CHIȚAN
ELENA BIȚU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
KAMINOFF, LESLIE

Anatomia Yoga: ghid practic al mișcărilor, posturilor și al tehnicilor de respirație / Leslie Kaminoff, Amy Matthews;
trad.: Alexandra Hânsa. - București: Lifestyle, 2015

ISBN 978-606-8566-20-7

I. Matthews, Amy
II. Hânsa, Alexandra (trad.)

294.527

Titlul original: Yoga Anatomy. Your illustrated guide to postures, movements, and breathing techniques
Autori: Leslie Kaminoff, Amy Matthews
Ilustrații de Sharon Ellis

Copyright © 2012, 2007 by The Breathe Trust

Copyright © Lifestyle Publishing, 2015
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-8566-20-7

Dedic această carte învățătorului meu, T.K.V. Desikachar, drept recunoștință pentru stăruința sa în a mă ajuta să-mi găsesc propriul adevăr. Marea mea speranță este ca această lucrare să-i justifice încrederea în mine.

De asemenea, profesorului meu de filosofie, Ron Pisaturo — învățăturile nu se vor sfârși niciodată.

— **Leslie Kaminoff**

În semn de mulțumire pentru toți discipolii și profesorii care ne-au deschis calea — în special lui Philip, elevul, profesorul și prietenul meu.

— **Amy Matthews**

CUPRINS

Prefață	8
Mulțumiri	10
Introducere	13
CAPITOLUL 1	DINAMICA RESPIRAȚIEI17
CAPITOLUL 2	YOGA ȘI COLOANA VERTEBRALĂ..... 47
CAPITOLUL 3	SISTEMUL OSOS 75
CAPITOLUL 4	SISTEMUL MUSCULAR..... 89
CAPITOLUL 5	EXPLICAREA ASANELOR103
CAPITOLUL 6	POSTURI ÎN PICIOARE 111
CAPITOLUL 7	POSTURI DIN ȘEZUT 189
CAPITOLUL 8	POSTURI PE GENUNCHI..... 241

CAPITOLUL	9	POSTURI SUPINE	267
CAPITOLUL	10	POSTURI ÎN PRONAȚIE	305
CAPITOLUL	11	POSTURI CU SPRIJIN PE BRAȚE	319
Bibliografie și resurse			370

INTRODUCERE

Această carte nu este un studiu exhaustiv al anatomiei umane sau al vastei științe a yoga. Nicio carte nu ar putea fi. Ambele domenii conțin un număr potențial infinit de amănunte, atât macroscopice, cât și microscopice, toate acestea fiind extrem de captivante și posibil utile, în funcție de interesul fiecăruia. Intenția noastră este de a prezenta detaliile anatomice care sunt cele mai folositoare oamenilor implicați în tehnicile yoga, indiferent dacă sunt studenți sau instructori.

ADEVĂRATUL SINE ESTE UN SINE ÎNTRUPAT

Yoga ne învață să ajungem la ceva aflat adânc înăuntrul nostru — sinele adevărat. Țelul acestei căutări este adesea enunțat în termeni mistici, sugerând că sinele nostru adevărat există într-un plan imaterial. Această carte abordează viziunea opusă, aceea în care, în loc să ne îndreptăm către sinele nostru profund, trebuie să ne aventurăm înăuntrul corpurilor noastre fizice. Odată aflați aici, nu numai că ne vom înțelege anatomia, ci vom și experimenta în mod direct realitatea care dă formă conceptelor yoga esențiale. Aceasta este cu adevărat o întrupare a experienței spirituale. Facem o distincție clară între mistic (dorința percepției unei realități supranaturale experimentate prin mijloace extrasenzoriale) și spiritual (din latinescul *spiritus*, însemnând respirație, principiul animator, senzitiv sau vital al unei persoane).

Motivul existenței acestei relații reciproc edificatoare între yoga și anatomie este simplu: cele mai profunde principii yoga se bazează pe o înțelegere subtilă și pătrunzătoare a modului în care este alcătuit organismul uman. Subiectul yoga este sinele, iar sinele este un atribut al corpului fizic.

PRACTICĂ, DISCERNĂMÂNT ȘI RENUŢARE

Învățăturile străvechi pe care le-am moștenit au fost elaborate printr-o observare superioară a veștii în toate formele și expresiile ei. Observația atentă a oamenilor a dus la apariția posibilității practicii yoga (*kriya yoga*) în formularea clasică a lui Patañjali și enunțată din nou de Reinhold Niebuhr în vestita sa rugăciune a seninătății.* În această practică ne orientăm atitudinile spre discernământ

* Karl Paul Reinhold Niebuhr (1892–1971), teolog american: „Dă-ne seninătatea minții de a accepta lucrurile pe care nu le putem schimba, curajul de a schimba ceea ce putem schimba și înțelepciunea de a ști să le deosebim”.

(swadhyaya), pentru a face deosebirea între lucrurile pe care le putem schimba (tapah) de lucrurile pe care nu le putem schimba (isvara pranidhana).

Nu este aceasta o motivație importantă pentru a studia anatomia în contextul yoga? Vrem să cunoaștem ce este în interiorul nostru, astfel încât să putem înțelege de ce anumite lucruri sunt relativ simplu, iar altele sunt atât de dificil de schimbat. Cât de multă energie trebuie să folosim pentru a ne putea depăși propria rezistență? Când ar trebui să învățăm să renunțăm la ceva ce știm sigur că nu se va schimba? Ambele acțiuni necesită efort. Renunțarea este un act de voință. Acestea sunt întrebări permanente, care au răspunsuri ce par să se schimbe în fiecare zi — și de aceea nu trebuie niciodată să încetăm să le punem.

Câteva cunoștințe de anatomie sunt extrem de valoroase în acest demers, mai ales atunci când includem respirația în cercetarea noastră. Ce determină respirația să fie un instructor atât de competent al yoga? Respirația are o natură duală, fiind atât voluntară, cât și autonomă, de aceea suflul călăuzește eterna cercetare despre ce putem controla și schimba și ce nu. Cu toții ne confruntăm cu această cercetare personală, dar și universală, la un anumit moment, dacă dorim să evoluăm.

BINE AȚI VENIT ÎN LABORATORUL MEU

Contextul pe care yoga îl furnizează pentru studiul anatomiei este înrădăcinat în explorarea modului în care forța noastră vitală se exprimă pe sine prin mișcările corpului, respirației și minții. Vechiul limbaj metaforic al yoga s-a dezvoltat din experiențele anatomice ale milioanele de căutători de-a lungul a mii de ani. Toți acești căutători au avut un laborator comun — corpurile lor. Cartea oferă un tur ghidat al acestui laborator, cu descrieri ale modului de funcționare a echipamentului și procedurilor de bază care asigură înțelegerea. În locul unui manual pentru practica unui anumit sistem yoga, oferim o bază solidă a principiilor practicării fizice a tuturor sistemelor yoga.

Deoarece practica yoga accentuează relația dintre respirație și coloana vertebrală, acordăm o atenție deosebită acestor sisteme. Prin observarea celorlalte structuri ale corpului în lumina relației lor cu respirația și coloana vertebrală, yoga devine principiul integrator al studiului anatomiei. În plus, respectăm perspectiva yoga a interconexiunii dinamice, prin evitarea analizei reduționiste a posturilor și a simplei listări a beneficiilor lor.

TOT CE NE TREBUIE EXISTĂ DEJA

Străvechii yoghini susțineau ideea că, de fapt, avem trei corpuri: fizic, astral și cauzal. Din acest punct de vedere, anatomia yoga reprezintă studiul curentului

subtil al energiei care se deplasează prin straturile sau învelișurile acestor trei corpuri. Țelul acestei lucrări nu este de a afirma sau de a respinge această viziune. Pur și simplu, oferim perspectiva că, dacă citiți această carte, aveți o minte și un corp care inspiră și expiră în mod obișnuit în câmpul gravitațional. Așadar, puteți beneficia enorm de pe urma unui proces care vă permite să gândiți mai clar, să respirați mai ușor și să vă mișcați mai eficient. Acesta este, de fapt, punctul de plecare și definiția practicii yoga: colaborarea dintre minte, respirație și corp.

Un alt principiu străvechi afirmă că atribuția fundamentală a practicii yoga este înlăturarea obstacolelor care împiedică funcționarea naturală a organismelor noastre. Acest lucru pare a fi destul de simplu, dar se opune convingerii generale că problemele noastre sunt cauzate de o lipsă sau o pierdere. Yoga ne poate învăța că tot ce este esențial și ne trebuie pentru sănătatea și fericirea noastră există deja în organismele noastre. Pur și simplu, trebuie să identificăm și să înlăturăm unele dintre obstacolele ce împiedică acele forțe naturale să funcționeze, „asemenea unui fermier care ridică un baraj pentru a permite apei să curgă pe câmpie, acolo unde este necesară“.* Aceasta este o veste bună pentru oricine, indiferent de vârstă, deficiență sau rigiditate; dacă există respirație și gândire, atunci și yoga poate exista.

DE LA LEAGĂN PÂNĂ LA GRAVITAȚIE

În loc să vedem musculatura corpului ca un sistem de scripeți și pivoți, ce trebuie să funcționeze ca o contraforță la gravitație, noi vedem corpul ca pe o serie de tuburi spiralate, canale și camere conectate în mod dinamic, ce se susțin din interior.

O parte a acestui suport funcționează independent de acțiunea musculaturii și a nevoilor sale metabolice. Noi îl numim principiul echilibrului intrinsec, iar modul lui de funcționare se observă din felul în care coloana vertebrală, cutia toracică și pelvisul sunt ținute laolaltă de tensiunea mecanică. Cavitățile din aceste structuri manifestă o presiune diferențială, care face ca organele noastre să graviteze ascendent înspre regiunea corpului cu cea mai mică presiune din cutia toracică.

De ce este nevoie de exercițiu pentru a învăța cum să pătrundeți în aceste surse profunde ale suportului intern? Tensiunea uzuală se acumulează de-a lungul unei vieți de operare a scripeților și pivoților noștri musculari împotriva forței de atracție constante a gravitației, iar modulația constantă a tiparelor

* Din *Yoga Sutras* de Patañjali, capitolul 4, sutra 3, în *The Heart of Yoga: Developing Personal Practice* de T.K.V. Desikachar (Inner Traditions International, 1995).

noastre de respirație este invocată ca un mod de stabilizare a mediului nostru intern emoțional. Aceste obișnuințe posturale și respiratorii funcționează în general inconștient, cu excepția cazului când o schimbare intenționată (tapah) este introdusă în sistem de o practică, precum yoga. Acesta este motivul pentru care ne referim adesea la yoga ca la o experiență de control al stresului.

În acest context, practica asana devine o explorare sistematică de eliberare a forțelor profunde autosusținătoare ale respirației și posturii. Oferim sugestii pentru poziționare, respirație și conștientizare, ce pot ajuta în această explorare, în secțiunile dedicate asanelor.

În loc să considerăm practica asanelor ca un mod de a *impune* ordinea asupra organismului uman, vă încurajăm să folosiți posturile ca o modalitate de *descoperire* a ordinii intrinsece pe care natura a plasat-o aici. Aceasta nu înseamnă că ignorăm problemele centrării, așezării și ordonării. Pur și simplu, susținem că realizarea unei alinieri adecvate este o cale spre un rezultat mai bun, nu un sfârșit în sine. Nu trăim pentru a face yoga, ci facem yoga astfel încât să putem *trăi* — mai ușor, mai fericiți și mai cu grație.



DINAMICA RESPIRAȚIEI

Acest capitol analizează anatomia respirației din perspectiva yoga, folosind celula ca punct de plecare. Această unitate fundamentală a vieții ne poate învăța extrem de multe lucruri despre yoga. De fapt, putem deduce conceptele yoga esențiale din observarea formei și funcționării celulei. În plus, atunci când înțelegem principiile de bază ale unei singure celule, putem înțelege principiile de bază a tot ceea ce este alcătuit din celule, așa cum este corpul uman.

LECȚII DE YOGA DE LA O CELULĂ

Celulele sunt temeliile vieții, începând cu plantele unicelulare și până la animalele cu miliarde de celule. Corpul uman, care este alcătuit din aproximativ 100 de miliarde de celule, își începe evoluția sub forma a două celule nou-create.

O celulă este compusă din trei părți: membrana celulară, nucleul și citoplasma. Membrana separă mediul intern al unei celule, care este alcătuit din citoplasmă și nucleu, de mediul său extern, ce conține substanțele nutritive necesare celulei.

După ce nutrimentele pătrund în membrană, acestea sunt metabolizate și transformate în energia care alimentează funcțiile vitale ale celulei. Un produs secundar inevitabil al întregii activități metabolice este reprezentat de reziduuri, care trebuie să iasă afară prin aceeași membrană. Orice deteriorare a capacității celulei de a lăsa nutrimentele să pătrundă sau de a elimina reziduurile duce la moarte prin înfometare sau intoxicație. Conceptele yoga aflate în relație cu această activitate funcțională a celulei sunt cele de prana și apana. Conceptele care se referă la proprietățile structurale ale membranei ce susține această funcționare sunt cele de sthira și sukha.

Prana și Apana

Termenul sanscrit de *prana* este derivat din *pra-*, un prefix ce înseamnă înainte, și din *an*, un verb ce înseamnă a respira, a sufla și a trăi. *Prana* se referă la ceea ce hrănește un organism viu, dar a ajuns să însemne și acțiunea de a permite nutrimenților să pătrundă. În cadrul acestui capitol, cuvântul se va referi la procesele existențiale funcționale în cazul unei singure entități. Scris

cu majusculă, *Prana* este un termen universal, care poate fi utilizat pentru a denumi manifestarea întregii forțe vitale creatoare.

Toate sistemele de viață necesită un echilibru al forțelor, iar conceptul yoga ce completează *prana* este *apana*, care este derivat din *apa*, însemnând în afară, departe sau descendent. *Apana* se referă la reziduurile care sunt eliminate, precum și la acțiunea în sine de a elimina. Acești termeni yoga esențiali — *prana* și *apana* — cuprind funcțiile principale ale vieții la fiecare nivel, de la celulă la organism.

Sthira și Sukha

Dacă *prana* și *apana* sunt aspecte ale funcționării, ce se poate spune despre condițiile structurale ce trebuie să existe într-o celulă, pentru ca nutrimentele să intre, iar reziduurile să iasă? Aceasta este funcția membranei — o structură care trebuie să fie suficient de permeabilă pentru a permite substanțelor să pătrundă și să iasă (vedeți figura 1.1). Dacă membrana este prea permeabilă, celula își pierde integritatea, ducând fie la explozia acesteia, din cauza presiunii interne, fie la implozia ei, din cauza presiunii externe.

Într-o celulă, la fel ca în toate organismele vii, principiul care echilibrează permeabilitatea este stabilitatea. Termenii yoga ce reflectă aceste polarități sunt *sthira* și *sukha*. În sanscrită, *sthira* poate însemna ferm, tare, solid, compact, puternic, stabil, durabil, rezistent sau permanent. *Sukha* este compus din două rădăcini: *su*, însemnând bun, și *kha*, însemnând spațiu. Cuvântul se poate traduce prin ușor, plăcut, agreabil, delicat sau blând. Se referă, de asemenea, la o stare de bine, fără obstacole.

Toate ființele vii de succes trebuie să echilibreze restricționarea și permeabilitatea, rigiditatea și maleabilitatea, persistența și adaptabilitatea, spațiul și limitele. Acesta este modul în care viața evită distrugerea prin înfometare sau intoxicare și prin implozie sau explozie.

Structurile reușite create de om au, de asemenea, un echilibru între *sthira* și *sukha*. De exemplu, un pod suspendat este suficient de flexibil pentru a rezista vântului și cutremurelor, dar suficient de stabil pentru a susține greutatea.

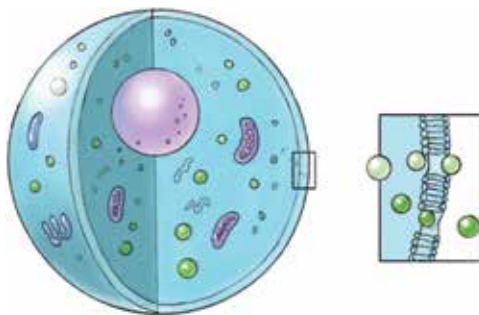


Figura 1.1 Membrana celulei trebuie să echilibreze restricționarea (stabilitatea) cu permeabilitatea.

Această imagine evocă principiile tensiunii și compresiunii, care sunt discutate în capitolul 2.

Sukha mai înseamnă și a avea un bun orificiu pentru osie, adică un spațiu central care să permită funcționarea. Asemenea unei roți, o persoană are nevoie de un spațiu bun în centrul ei, altfel conexiunile funcționale devin imposibile.

Căile umane de Prana și Apana: intrarea hranei și ieșirea reziduurilor

Căile corpului pentru hrană și reziduuri nu sunt la fel de simple precum cele ale unei celule, dar nu într-atât de complexe încât să nu le putem descrie cu ușurință în termeni de prana și apana.

Figura 1.2 prezintă o versiune simplificată a căilor noastre nutriționale și reziduale. Ea arată cum organismul uman este deschis în partea de sus și în cea de jos. Asimilăm prana — hrana solidă și lichidă — prin partea de sus a organismului. Aceste substanțe solide și lichide intră în aparatul digestiv, se deplasează în timpul procesului de digestie și, după multe întoarceri și răsuciri, se deplasează în jos și în afară sub formă de excremente. Aceasta este singura cale pe care o poate urma excreția, deoarece căile de ieșire se află în partea de jos. Este clar că forța apanei, atunci când acționează asupra reziduurilor solide și lichide, trebuie să se deplaseze în jos pentru a ieși.

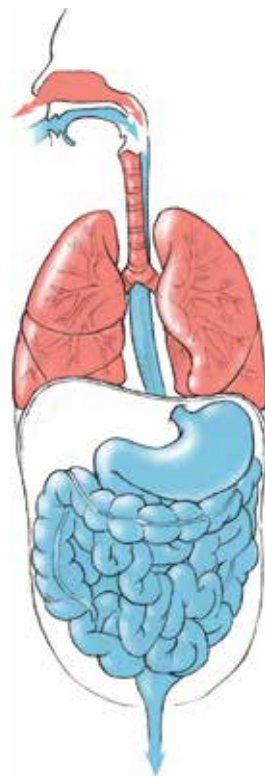


Figura 1.2 Hrana solidă și lichidă (albastru) intră prin partea de sus a organismului și iese sub formă de excreție prin partea de jos. Hrana și reziduurile gazoase (roșu) intră și ies prin partea superioară.

Prana intră în organismele noastre sub formă gazoasă: respirația. Asemenea substanțelor lichide și solide, pătrunde prin partea superioară, unde rămâne deasupra diafragmei, în plămâni (vedeți figura 1.3), făcând schimb de gaze cu vasele capilare la nivelul alveolei pulmonare. Gazul rezidual din plămâni trebuie eliminat, dar el iese afară la fel cum a intrat. Forța apanei, atunci când acționează asupra gazului respirator rezidual, trebuie să se deplaseze ascendent pentru a ieși. Este necesar ca apana să poată opera în mod liber, atât în sus, cât

și în jos, în funcție de tipul de reziduu asupra căruia acționează.

Capacitatea de a inversa acțiunea descendentă a apanei este o abilitate utilă de bază, dobândită prin practica yoga, însă majoritatea oamenilor nu pot face acest lucru fără antrenament. Oamenii sunt obișnuiți să împingă în jos pentru a acționa asupra apanei lor. Mulți au învățat că, ori de câte ori trebuie eliminat ceva din organism, acesta trebuie să preseze și să împingă în jos. De aceea, atunci când li se spune cursanților începători să expire complet, ei își activează mușchii respiratori, ca și când ar urina sau ar defeca.

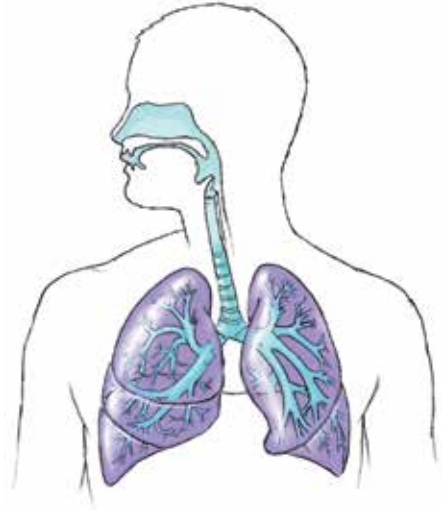


Figura 1.3 Călea pe unde intră și iese aerul din corp.

Sukha și Dukha

Prana și apana trebuie să aibă o relație reciprocă sănătoasă în corp; astfel, căile corpului trebuie să fie eliberate de forțele obstructive. În termenii yoga, corpurile noastre trebuie să se găsească într-o stare de *sukha*, tradusă pur și simplu ca spațiu bun. Spațiul negativ este denumit *dukha*, ce derivă din *dus*, însemnând rău, dificil sau greu, și din *kha*, însemnând spațiu. În general, este tradus ca suferință, neliniște, disconfort, neplăcere și dificultate.

Acest tipar indică spre metodologia fundamentală a întregii practici clasice a yoga, ce caută să descopere și să regleze blocajele sau obstrucționările (*kleshas**) pentru a îmbunătăți funcționarea. Pe scurt, când creăm mai mult spațiu bun, forțele noastre de prana se deplasează libere și restabilesc activitățile normale și sănătoase.

Maestrul modern al terapiei yoga, T.K.V. Desikachar, a afirmat adesea că terapia yoga înseamnă în proporție de 90% eliminarea reziduurilor.

Întrucât expirația este o acțiune de eliminare a reziduurilor din organism, un alt mod parctic de a aplica această perspectivă este acela că, dacă avem grijă de expirație, inspirația are singură grijă de ea însăși. Dacă scăpăm de ceea ce este nefolositor, facem loc pentru ceea ce este necesar.

* *Klestr* înseamnă ceva ce provoacă durere sau suferință.

Născuți pentru a respira și a trăi în condiții de gravitate

Atunci când un fetus se află în uter, mama este cea care respiră. Plămâni ei furnizează oxigen uterului și placentei. De aici, oxigenul se deplasează către cordonul ombilical, ce transportă aproximativ jumătate din sângele oxigenat către vena cavă inferioară, iar cealaltă jumătate intră în ficat. Cele două jumătăți ale inimii sunt conectate, ocolind plămâni, care rămân inactivi până când copilul este născut. Se înțelege de la sine că circulația fetală umană este foarte diferită de circulația extrauterină.

A te naște înseamnă a fi separat de cordonul ombilical — legătura vitală care a susținut fetusul timp de nouă luni. Brusc și pentru prima dată, pruncul trebuie să se angajeze în acțiuni ce-i asigură supraviețuirea permanentă. Chiar prima dintre aceste acțiuni afirmă independența fizică și fiziologică. Este vorba despre prima respirație și reprezintă cel mai important și viguros suflu pe care o ființă umană îl ia vreodată.

Umplerea inițială a plămânilor declanșează schimbări majore în întregul sistem circulator, care anterior a fost angajat în primirea sângelui oxigenat de la placentă. Prima respirație cauzează o năvălire de sânge în plămâni, partea dreaptă și partea stângă a inimii se separă în două pompe, iar vasele specializate ale circulației fetale se închid, se izolează și se transformă în ligamentele care susțin organele abdominale.

Prima inspirație trebuie să fie foarte puternică, deoarece trebuie să depășească tensiunea inițială de suprafață a țesutului pulmonar, care anterior fusese inactiv. Forța necesară pentru a birui această tensiune este de trei sau patru ori mai mare decât cea a unei inspirații normale.*

O altă schimbare radicală ce apare în momentul nașterii este conștientizarea bruscă a greutateii în spațiu. În uter, fetusul este într-un mediu amortizat, protector, plin de fluid. Dintr-odată, întregul univers al copilului se extinde — membrele și capul se pot mișca liber, iar copilul trebuie să fie susținut în gravitație.

Deoarece adulții înfașă bebelușii și îi plimbă de colo-colo, stabilitatea și mobilitatea nu par a fi probleme atât de mari în prima perioadă a vieții. De fapt, pruncii încep să-și dezvolte postura imediat după ce au respirat pentru prima oară, de îndată ce sunt alăptați. Acțiunea complexă și coordonată de a respira, suga și înghiți în mod simultan le asigură în cele din urmă forța musculară necesară îndeplinirii primei abilități posturale — susținerea greutății capului. Aceasta nu este o sarcină ușoară pentru copil, luând în considerare faptul că,

* Umplerea inițială a plămânilor este ajutată de prezența surfactantului, care micșorează tensiunea de suprafață a țesutului pulmonar rigid, nou-format. Deoarece această substanță este produsă foarte târziu în viața intrauterină, copiii care se nasc prematur (înainte de 28 de săptămâni de sarcină) au dificultăți de respirație.