

YOGA ȘI SĂNĂTATEA

**Selvarajan Yesudian
Elisabeth Haich**

Traducere: **Mălina Roxana Chirilă**



**EDITURA MIX
CRISTIAN 2013**

Culegere: Mălina Roxana Chirilă
Tehnoredactare: Mioara Asmarandei
Corectură text: Florin Zamfir
Consilier editorial: Florin Zamfir

Autorul și editorul nu dau niciun fel de garanții exprese sau implicite referitoare la conținutul acestei cărți. Prin urmare cititorul își asumă întreaga responsabilitate pentru utilizarea informațiilor cuprinse în această carte.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

YESUDIAN, SELVARAJAN

Yoga și sănătatea /Selvarajan Yesudian, Elisabeth Haich; trad.: Roxana-Mălina Chirilă - Brașov : Mix, 2011
ISBN 978-973-8471-93-1

I. Haich, Elisabeth

II. Chirilă, Roxana-Mălina (trad.)

294.527

Copyright © 1953 Selvarajan Yesudian and Elisabeth Haich

Toate drepturile rezervate.

Titlul original: Yoga and Health

Această carte se află sub incidența legii copyrightului conform Convenției de la Berna. Toate drepturile sunt rezervate. În afară de folosirea cărții pentru studiu individual, cercetare, critică sau recenzii, permise de Legea Copyrightului, 1956, nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, stocată într-un sistem de accesare a informațiilor, sau transmisă în orice formă sau prin orice mod, electronic, electric, chimic, mecanic, optic, prin fotocopiere, înregistrare sau orice altă metodă fără permisiunea celui care deține drepturile de autor.

Copyright © 2011 Editura MIX

Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparțin în exclusivitate Editurii MIX.

Pentru informații actuale și comenzi vizitați site-ul nostru:

www.edituramix.ro

sau contactați-ne la: tel.: 0720 499 494; fax: 0268 257 811

e-mail: contact@edituramix.ro

Tiparul executat la S.C. YOLANS COM S.R.L. - Brașov

0268 - 545 910 e-mail: tipar@yolans.ro

Cuprins

Prima parte Teoria Hatha Yoga

1. Povestea adevărată a unui băiat bolnav.....	15
2. Ce este Hatha Yoga?.....	23
3. Fiecare boală are cauze mentale.....	35
4. Cea mai mare greșeală a noastră: nu putem respira!.....	63
5. Ce este Prana?.....	69
6. Respirația completă.....	75
7. Înotul: Pentru o reglare perfectă a respirației.....	95
8. Apetit civilizat.....	107
9. Kundalini și cele șapte chakre.....	125

A doua parte Practica Hatha Yoga

10. Puterea constructivă a conștiinței.....	133
11. Efectul terapeutic al asanelor antice.....	143
12. Pranayama și asanele – Secretul unei vieți lungi.....	153
13. Exerciții de respirație pranayama.....	157
<i>Respirația abdominală.....</i>	157
<i>Respirația mijlocie.....</i>	159
<i>Respirația superioară.....</i>	159
1. <i>Respirația yoghină completă.....</i>	160
2. <i>Kumbhaka.....</i>	164
3. <i>Ujjayi.....</i>	165
4. <i>Kapalabhati.....</i>	166
5. <i>Sukh Purvak - Pranayama confortabilă.....</i>	167
6. <i>Bhastrika.....</i>	168
7. <i>Respirația purificatoare.....</i>	169
8. <i>Respirația pentru fortifierea nervilor.....</i>	170
9. <i>Respirația „Ha” în picioare.....</i>	171
10. <i>Respirația „Ha” întinși la sol.....</i>	172
11. <i>Șapte exerciții scurte de pranayama.....</i>	172

14. Asanele – Posturile corporale.....	177
1. <i>Padmasana - Postura lotusului</i>	177
2. <i>Sidhasana - Postura pentru meditație</i>	180
3. <i>Yoga-Mudra</i>	180
4. <i>Supta-Vajrasana</i>	182
5. <i>Ardha-Matsyendrasana</i>	184
6. <i>Vakrasana I și II - Postura răsucită</i>	187
7. <i>Matsyasana - Postura peștelui</i>	187
8. <i>Paschimotana</i>	188
9. <i>Padahastasana</i>	191
10. <i>Uddiyana - Bandha - Retragera abdomenului</i>	191
11. <i>Nauli</i>	193
12. <i>Trikonasana - Postura triunghiului</i>	196
13. <i>Bhujangasana - Postura cobrei</i>	198
14. <i>Ardha-Bhujangasana</i>	200
15. <i>Salabhasana - Postura lăcustei</i>	202
16. <i>Ardha-Salabhasana</i>	204
17. <i>Dhanurasana - Postura arcului</i>	205
18. <i>Mayurasana - Postura păunului</i>	206
19. <i>Sarvangasana - Postura lumânării</i>	208
20. <i>Viparita-Karani</i>	215
21. <i>Sirshasana</i>	216
22. <i>Halasana</i>	225
23. <i>Bru-Madya-Drishti - Concentrarea dintre sprâncene</i> <i>Nasagra-Drishti - Concentrarea pe vârful nasului;</i> <i>Balansul ochilor; Rostogolirea ochilor</i>	230
24. <i>Simhasana - Postura leului</i>	232
25. <i>Savasana - Postura cadavrului</i>	233
15. Miracolul exercițiilor lente.....	243
16. Nimic fără minte.....	263
17. Ponturi care să-i ajute pe elevii Yoga.....	269
18. Gânduri care te pot inspira.....	275
19. Tabel de exerciții practice.....	281

Ilustrații

Fig. 1, 2, 3, 4 Selvarajan Yesudian la 16 ani, după ce a practicat pranayama și asane timp de un an	20
5 Kundalini și cele 7 Chakre	127
6, 7, 8 Respirația Yoghină completă	158
9 Padmasana	179
10 Padmasana, Variațiune	179
11 Yoga-Mudra	181
12 Yoga-Mudra, Continuare	181
13 Yoga-Mudra, Variațiune	181
14 Supta-Vajrasana	183
15 Supta-Vajrasana, Variațiune	183
16 Ardha-Matsyendrasana	185
17 Ardha-Matsyendrasana, Faza a Doua	185
18 Vakrasana	189
19 Vakrasana, Faza a Doua	189
20 Matsyasana	189
21 Paschimotana	189
22 Padahastasana	192
23 Uddiyana-Bandha	192
24 Uddiyana-Bandha, Așezați	192
25 Uddiyana-Bandha, Așezați	192
26 Nauli	195
27 Nauli	195
28 Dakshina-Nauli	195
29 Vagman-Nauli	195
30 Trikonasana	197
31 Bhujangasana	197
32 Ardha-Bhujangasana	201

Yoga și sănătatea

33 Ardha-Bhujangasana, Variațiune	201
34 Salabhasana	203
35 Ardha-Salabhasana	203
36 Dhanurasana	203
37 Mayurasana	207
38 Mayurasana	207
39 Sarvangasana	211
40 Sarvangasana	211
41 Viparita-Karani	211
42 Sirshasana	217
43 Sirshasana, Continuare	217
44 Sirshasana, Continuare	217
45 Sirshasana, Finalizare	217
46 Sirshasana, Finalizare	220
47 Sirshasana, Variațiune	220
48 Sirshasana, Variațiunea 2	220
49 Halasana, Prima Fază	226
50 Halasana, A Doua Fază	226
51 Halasana, A Treia Fază	226
52 Postura Corectă și Incorectă	227
53 Savasana	234
54 Aruncarea sulitei	248
55 Trasul la țintă cu Arcul și Săgeata	251
56 Oina	251
57 Alergarea	251
58 Urcatul pe frânghie	251
59 Scosul apei din fântână	248
60 Trasul de frânghie	248
61 Wrestling	248
62-74 Exerciții pentru Elevi Avansați	234, 258-261

Faimoasa școală de yoga din Elveția condusă de Selvarajan Yesudian și Elizabeth Haich este una dintre cele mai cunoscute din lume. *Yoga și sănătatea*, prima lor carte scrisă împreună, este de mult timp una dintre cele mai bine vândute cărți despre Yoga din întreaga lume. Clară, ușor de citit și cu instrucțiuni simplu de urmat, având ilustrații acolo unde sunt importante, *Yoga și sănătatea* a fost tradusă în peste douăzeci limbi și vândută în peste patru milioane de exemplare.

Yoga este acum una dintre cele mai îndrăgite activități. Poate să te ajute să obții un corp suplu și o minte relaxată cu mult dincolo de ceea ce ai trăit până acum. Cu ajutorul acestei cărți scrise de doi dintre cei mai mari profesori din lume poți să înveți să-ți dezvolți și să-ți controlezi mușchii și respirația și să ajungi să te bucuri de un stil de viață sănătos complet nou.

„O selecție de Asane (posturi) aleasă realist. Fotografiiile și descrierea posturilor, a beneficiilor lor și a precauțiilor care trebuie observate sunt clare și concise. O carte echilibrată care poate fi foarte utilă, în special celor care de-abia au intrat în contact cu Yoga.”

Current Awareness

Alte cărți de aceiași autori:

RAJA YOGA

YOGA ȘI DESTINUL

Alte cărți de Selvarajan Yesudian

ÎNCREDERE ÎN SINE PRIN YOGA

YOGA SĂPTĂMÂNĂ DE SĂPTĂMÂNĂ

Alte cărți de Elisabeth Haich

INIȚIEREA

ENERGIA SEXUALĂ ȘI YOGA

ÎNȚELEPCIUNEA TAROTULUI

Nota editorului

Puteți înțelege mai ușor partea de teorie dacă veți corela noțiunile de pozitiv și negativ folosite de autor în diverse contexte (energie, curent, condiție, pol etc.) cu noțiunile mult mai bogate în semnificație de yang (plus, emisiv, solar) respectiv yin (minus, receptiv, lunar).

Deoarece traducerile trebuie să redea cât mai fidel textul care se traduce va trebui ca acolo unde este cazul să identificați noțiunile la care se referă autorul indiferent dacă el folosește alt termen decât cel cu care eventual ați fost obișnuit până acum din lecturile precedente (deoarece pentru aceleași noțiuni autori diferiți folosesc denumiri diferite).

Dacă în această carte veți găsi anumite tehnici descrise altfel decât le-ați găsit prezentate în alte surse țineți cont de faptul că această carte a apărut pentru prima dată în 1953 fiind una dintre primele cărți în care se expuneau occidentalilor unele informații pe care hindușii le cunoșteau și le puneau în practică de peste cinci mii (5.000) !! de ani după cum arată documentele descoperite de arheologi.

Chiar autorul precizează în carte „Unele dintre aceste exerciții sunt modificate în beneficiul elevilor Yoga occidentali.”

În final vă atragem atenția că orice carte ce vă descrie niște tehnici nu poate avea decât rolul de memorator, de instrument care vă ajută să vă reamintiți ceea ce ați învățat în mod direct de la un profesor competent. O carte nu va putea niciodată să înlocuiască un profesor competent pentru că informația din o carte nu poate fi completă și nu poate fi perfect adaptată pentru o anumită persoană care are o anumită vârstă o anumită stare de sănătate, o anumită pregătire fizică, o anumită aspirație, anumite nevoi urgente etc. și în plus, în ciuda eforturilor redactorilor unei cărți, sunt mari șanse ca în ea să găsiți și greșeli de tipar.

Cuvânt înainte din partea autorului

Mânat de un imbold interior pe care nu am putut să nu-l ascult, am părăsit India și am venit în Europa. Am fost ca o unealtă în mâinile destinului și, ca un vas în care este turnat un lichid, am acceptat tot ceea ce acesta mi-a oferit. Nu mi-am găsit pacea până nu am primit răspunsul la cea mai mare, singura întrebare pe care o aveam – Omul; pentru că acum știu:

Om, ești un secret doar al tău!
Cine ar putea să-ți deschidă porțile, dacă nu tu?
Și nimeni nu intră - doar tu!

Omul este o minune misterioasă, care se mișcă între cele două aspecte care aduc moartea, timpul și spațiul. Faptul că zilele îi sunt numărate înseamnă că trebuie să se trezească din adormirea sa visătoare și să recunoască puterea ființei sale și nelimitarea SINELUI său. Omul simte în inima sa cum răsare fericirea elevată, învăluită în glorie aurită și măreție veșnică, și înțelege că adevărata sa natură nu este nimic altceva decât beatitudine.

Urmând această voce interioară, am decis să scriu tot ceea ce văzusem și învățasem, în speranța că experiențele mele pot să folosească drept ghid altora care au pornit în aceeași căutare.

Nu doresc să răspândesc Orientalismul vreunui cult, oricare ar fi el. Însă fericirea adevărată și durabilă poate fi atinsă doar într-un corp sănătos. Din acest motiv menționez unele reguli și precepte bine stabilite care pot fi utile atunci când te afli în căutarea reușitei. *Acestea au fost alese și strânse laolaltă în așa fel încât să corespundă cerințelor Occidentalilor dornici să sacrifice o activitate oarbă și lipsită de scop pentru a dăruii câteva minute zilnic dezvoltării proprii.* Este dificil să devii sănătos, iar cel care vrea să reușească trebuie să cucerească și trupul, și sufletul. Secretele așteaptă să fie revelate când, ca un boboc ce crește într-un trandafir, acest mister al omului este risipit și se manifestă splendoarea adevăratei ființe umane. Ca un grădinar, omul nu poate să-și clădească drum către o realizare reușită decât dacă trupul și sufletul ajung să asculte împreună de comenzile

Suprasinelui nemuritor care se află în interiorul ființei. Pe măsură ce creierul se dezvoltă ca o floare ce-și desface delicat petalele, și pe măsură ce corpul se îndreaptă către perfecțiunea fizică, Suprasinele începe să se manifeste prin sănătate perfectă, percepție și cunoaștere.

Lumea noastră de astăzi are nevoie de sănătate mai mult decât de orice lucru pe care-l poți cumpăra cu bani. Prevenirea cauzelor bolilor și suferinței este o datorie la fel de sacră ca și cea de a restabili sănătatea după care tânjesc milioane de oameni. Trebuie să începi, deci, prin a refuza să tolerezi orice influențe negative – fie ele mentale sau fizice – pentru că boala este o lipsă a forței pozitive a vieții, un vid în constituție care duce la căderea sistemului. Știința antică Yoga nu este doar perfectă, ci și exactă, pentru că îndrumă învățacelul către acei pași înțelepți care trebuie făcuți pentru a atinge perfecțiunea fizică și mentală.

Munca mea a fost asistată și completată enorm de ajutorul pe care mi l-a acordat Elisabeth Haich, care îmi este colegă în Școala noastră de Yoga și care m-a ajutat să interpretez necesitățile exacte ale Occidentului. Am scris această carte împreună, bazându-ne pe experiențele pe care le-am trăit de-a lungul multor ani de muncă și pe un număr mare de rezultate încurajatoare. Aceste pagini au fost scrise pentru cei care nu pot să viziteze o școală de Yoga sau un „ashram” și care nu au norocul de a putea găsi un ghid personal. Sperăm sincer că această carte îl va ajuta pe căutătorul neobosit să execute exercițiile și să călătorească pe cărarea conștientă a Hatha Yoga.

Ca să vezi, deschide ochii
Și privește dincolo de vălul
orbirii. Acoperit de trupul muritor
se află... OMUL DIVIN.

SELVARAJAN YESUDIAN

Prima parte
Teoria Hatha Yoga

1

Povestea adevărată a unui băiat bolnav

Trăia odată în India cea însorită, în orașul Madras, un băiețel slab și bolnăvicios. Până la cincisprezece ani avusese aproape toate bolile grave - scarlatină, dizenterie, tifos, holeră și celelalte boli contagioase atât de răspândite la tropice. Era aproape un miracol că încă mai trăia. Într-adevăr, supraviețuise, dar în ce condiții deplorabile! Era doar piele și os. Avea fața mică și bolnăvicioasă, ochii îi erau scufundați în orbite și pieptul îi era îngust și plat. Și totuși acestui băiețel nu-i lipsea nimic. Dimpotrivă, tatăl lui era un medic faimos și bogat la care veneau mereu un număr mare de bolnavi. Mama lui era cea mai dulce și blândă mamă din lume. Totuși, această casă din Madras, cu curtea ei mare și umbroasă, nu avea parte de nici un pic de fericire. Cei care locuiau acolo aveau tot timpul griji și supărări pentru că acel copilăș bine păzit și răsfățat părea mai degrabă o umbră decât un băiat.

Tatăl lui încerca toate remediile pe care i le punea la dispoziție medicina, dar de abia reușea să-și țină fiul în viață.

Într-o zi băiatul fu trimis la școală. Acum nu mai trebuia să stea culcat ore în șir, ca înainte. Din acest moment putea să trăiască ca orice alt băiețel de vârsta

lui. Normal, era scutit de gimnastică și acasă era apărat, ca în trecut, de fiecare pală de vânt. La paisprezece ani făcu pneumonie, dar, ca prin miracol, reuși din nou să reziste. Grijile și problemele nesfârșite începură din nou. Peste jumătate de an era din nou destul de bine, dar răcea la cel mai mic curent. Cu greu pot exprima cuvintele cât de mult își invidia acest sărman băiat colegii veseli de la școală cu sănătatea lor de fier. În timpul orelor de sport de la liceul englez se retrăgea într-un colț al curții de unde cu inima grea și priviri pline de jind urmărea mișcările agile ale celorlalți băieți. Când ora se termina, stătea în curte și, când simțea că nu-l vede nimeni, fugea și sărea de colo-colo, învârtindu-și brațele cum îi văzuse pe ceilalți că fac. La cincisprezece ani se simțea mai bine. Nu răcea la fel de des acum; dar gimnastica făcută neregulat și clandestin îi dădea dureri de cap și palpitații la inimă.

În ciuda slăbiciunii sale fizice, spiritul lui de inițiativă era de neînvinc. Deseori fugea de acasă, rătăcind prin câmpuri și păduri în căutarea așezărilor Yoghine, a așa-numitelor ashramuri care se aflau în dealurile îndepărtate. Dar eforturile lui erau zadarnice, așa că se mulțumea să se uite la fachirii itineranți care își demonstau măiestria pe marginea drumului. Deși nu avea o stimă prea mare pentru acești fachiri, îi admira foarte tare pe Yoghinii adevărați. Din cauza unui instinct înnăscut, era atras de știința mistică a Indiei antice. Citea fiecare carte despre Yoga din biblioteca tatălui său. Știa și admira teoria științelor spirituale: învățăturile Raja Yoga, Jnana Yoga și Karma Yoga care deschid calea către înălțimi spirituale pline

de fericire, învățături care aduc mulțumire, credință și putere sufletului discipolilor lor. Găsi de asemenea numeroase cărți de Hatha Yoga care conțineau reguli secrete, simple, dar vechi de mii de ani, pentru a atinge bunăstarea fizică, forța și sănătatea. Entuziasmul unui copil cu o constituție atât de slabă este ușor de imaginat. Aproape dintr-o singură înghițitură, de după-masa devreme până noaptea și apoi până în zori – băiatul devoră conținutul cărților nou descoperite. Strigă de fericire când citi de „asane”, de posturi Yoga, și de exerciții de respirație care aduc forța și sănătatea. Pe loc, se așeză în pat și își încrucișă picioarele după cum i se descria în primul exercițiu. Apoi, una după alta, încercă să imite toate posturile importante, iar rezultatul fu că aproape își dislocă picioarele. Între timp, pentru că citise că respirația profundă este de o mare importanță în viața umană, încercă exercițiile de respirație pranayama. Umplându-și plămâni slabi, își ținu respirația aproape până plesni. Apoi se puse în cap și își suci mâinile și picioarele într-o parte și în alta până când, ca să ducă lucrurile la capăt, căzu din pat, se lovi la cap cu o bubuitură puternică și trezi toată casa dintr-un somn adânc. După ore lungi de asemenea supraeforturi, plămâni lui chinuți erau gata să explodeze. A doua zi era slăbit și nefericit și-l dureau toate încheieturile. După o săptămână de eforturi își puse cărțile deoparte, plângând amar. Gândul că până și această ultimă șansă de a câștiga forța fizică i se năruise îl făcea de neconsolat. Renunță la speranță, gândindu-se că nu va fi niciodată sănătos, că nu va reuși niciodată să se

joace și să se ia la hartă în joacă împreună cu colegii săi... că nu va reuși niciodată să se bucure de fericirea care vine odată cu o tinerețe robustă, lipsită de griji.

De atunci încolo se închise în sine. Disprețuia corpul și se interesa numai de lucruri legate de spirit. Dar faptul că-și învăța lecțiile și citea mult nu era destul ca să-l mușumească. Atenția îi era atrasă din ce în ce mai mult de probleme prea serioase și prea profunde pentru vârsta lui.

Într-o zi înăbușitoare de toamnă fugi din nou de acasă. Într-un crâng de mango la câteva mile de oraș, găsi – în sfârșit! – mult căutatul maestru Hatha Yoghin.

Yoghinul era înconjurat de un grup de tineri care îi ascultau învățăturile. În timpul lecției băiatul rămase ascuns, uitându-se la grup de la distanță. Văzu că tinerii bărbați aveau corpuri frumoase, cu mușchi splendizi, și că făceau exerciții ciudate. Văzu de asemenea că străluceau de sănătate. Când grupul se despărți, băiatul se apropie de maestru și îl rugă cu umilință să-l accepte ca discipol.

Două luni mai târziu, doctorul din Madras abia dacă-și mai recunoștea fiul. Acum băiatul umbla drept ca o săgeată. Pieptul i se arcuise. Umerii i se lăteau în fiecare zi. La sfârșitul anului pieptul îi crescuse cu zece centimetri. Brațele și picioarele aproape i se dublaseră. De atunci încolo n-a mai fost niciodată bolnav. La școală, fără să fi luat parte vreodată la lecțiile englezești de gimnastică, devenise cel mai agil dintre toți – peste noapte!

Când avea douăzeci de ani, după moartea tatălui său, călători într-un oraș îndepărtat ca să-și viziteze

maestrul, căruia, după Dumnezeu și părinți, îi datora sănătatea, puterea, ba chiar viața. Îi spuse maestrului că simțise o chemare interioară să facă o călătorie lungă în Europa. După o despărțire încărcată de emoție, maestrul îi spuse:

— Du-te, băiatul meu, și cunoaște Vestul. Compară-i pe oamenii din Vest cu cei din Est – felul de a fi al Occidentului cu cel al Orientului – și vezi unde se întâlnesc cele două cărări. Învață de la cei din Occident lucrurile în care ne-au întrecut, iar pe ei învață-i lucrurile în care Orientul deja și-a atins ținta. Du-te și lucrează în felul tău pentru a aduce aceste două cărări împreună. Dar în Vest vei înțelege că știința Hatha Yoga nu este numai calea către sănătate, dar și singura metodă de educație fizică din lume care se bazează pe uniunea dintre trup și suflet. Deși este o știință pentru antrenarea *corpului*, este totuși bazată pe forțe *mentale și spirituale*.

Băiatul se uită cu ochi strălucitori spre maestrul său, își atinse mâinile și se plecă în fața lui.

— Maestre, știam asta acum mult timp când încercam să-mi antrenez corpul. Când îmi îndreptam atenția spre diferitele părți ale trupului... spre mușchii mei și centrele mele nervoase, observam că forțe spirituale pe care nu le cunoscusem până atunci creșteau în mine. Voința mea a crescut până când am ajuns stăpânul corpului meu. M-ai adus înapoi la viață; ai luat un băiețuș bolnăvicios, vlăguț, și l-ai transformat într-un atlet. M-ai scos din ruina fizică și m-ai dus înapoi către mine însumi! Îți promit...

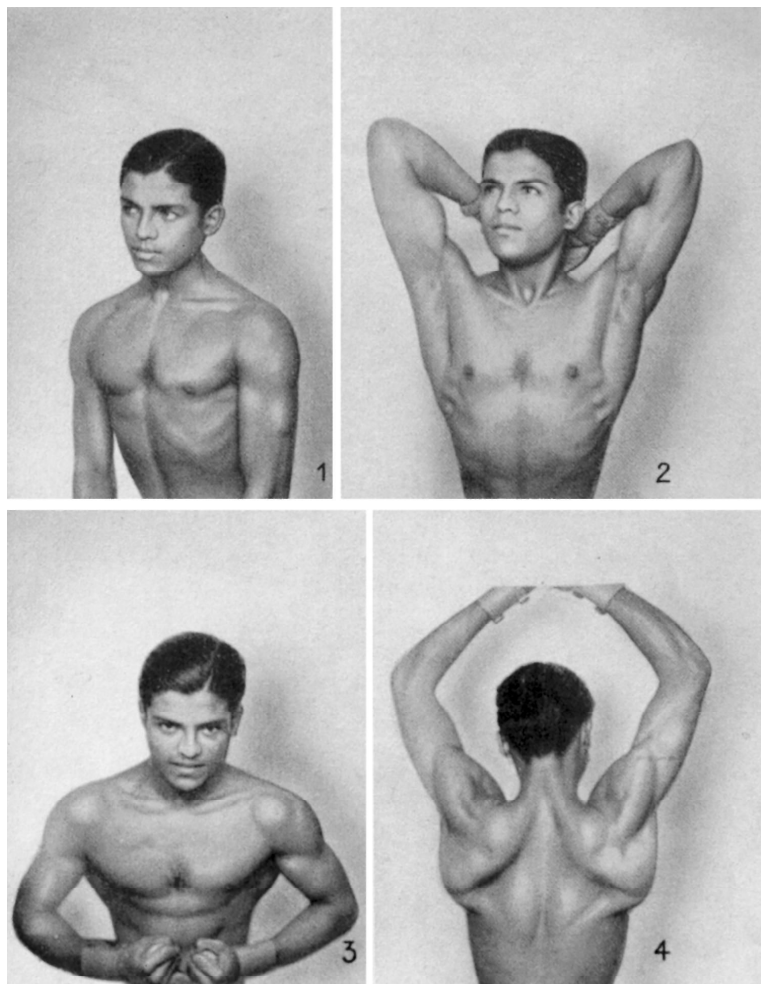


Fig. 1, 2, 3, 4. Selvarajan Yesudian la vârsta de 16 ani, după ce a practicat pranayama și asane timp de un an.