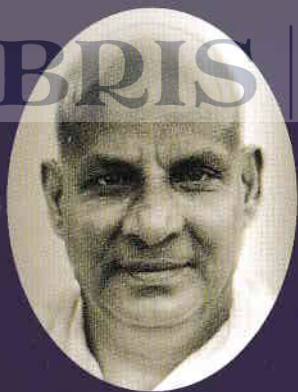


LEBRIS

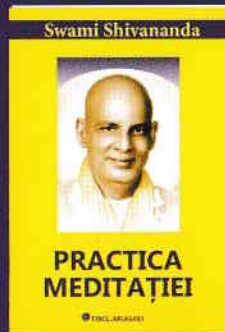
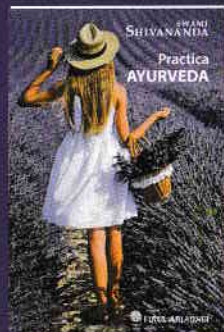
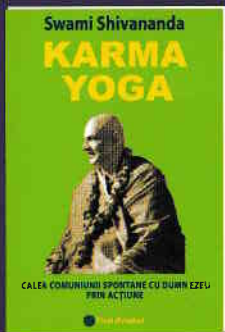
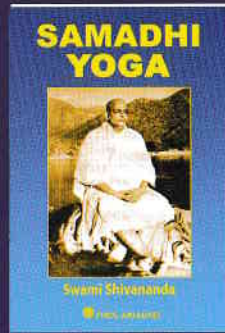
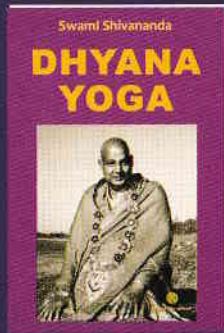
We know books



De același autor  
la editura



Firul Ariadnei



Svami Shivananda

# YOGA ASANA



Firul Ariadnei

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SHIVANANDA, SVAMI

*Yoga Asana* / Svami Shivananda. - București : Firul Ariadnei, 2023

ISBN 978-606-8594-21-7

© Firul Ariadnei, 2023

Toate drepturile asupra acestei ediții aparțin Editurii FIRUL ARIADNEI

Pentru comenzi cărți:

tel.: 0730 005 609

e-mail: [editura\\_firulariadnei@yahoo.ro](mailto:editura_firulariadnei@yahoo.ro)

web: [edituraganesha.ro](http://edituraganesha.ro)

## CUPRINS

Prefață • 5

*Devi stotra* • 6

*Guru stotra* • 6

*Para puja* • 7

O rugăciune universală • 8

Introducere • 9

O vedere bună • 17

(*de Svami Karunananda*)

Flexibilitate • 21

(*de Svami Karunananda*)

### SECȚIUNEA I

***Surya namaskara* • 32**

Rugăciune către Soare • 37

### SECȚIUNEA II

***Asana-e pentru dhyana*  
(*practica meditației*) • 39**

Instrucțiuni generale • 39

1. *Padmasana* • 40

2. *Siddhasana* • 43

3. *Svastikasana* • 45

4. *Sukhasana* • 46

### SECȚIUNEA II

***Mukhya asana* • 49**

5. *Shirshasana* • 49

6. *Sarvangasana* • 54

7. *Halasana* • 56

8. *Matsyasana* • 58

9. *Paschimottanasana* • 60

10. *Mayurasana* • 62

11. *Ardha matsyendrasana* • 65

12. *Salabhasana* • 67

13. *Bhujangasana* • 69

14. *Dhanurasana* • 71

15. *Gomukhasana* • 73

16. *Vajrasana* • 75

17. *Garudasana* • 79

18. *Urdhva padmasana* • 80

19. *Padangushthasana* • 82

20. *Trikonasana* • 83

21. *Baddha padmasana* • 85

22. *Padahasthasana* • 87

23. *Matsyendrasana* • 90

24. *Chakrasana* • 92

25. *Shavasana* • 93

### SECȚIUNEA IV

**Posturi diverse • 97**

26. *Janushirshasana* • 97

27. *Tolangulasana* • 98

28. *Garbhasana* • 99

29. *Sasangasana* • 100

30. *Simhasana* • 101

31. *Kukkutasana* • 102

32. *Gorakshasana* • 103

33. *Kandapidanasana* • 103

34. *Sankatasana* • 104

35. *Yogasana* • 105

36. *Utkatasana* • 105

37. *Jeshthikasana* • 106

38. *Adhvasana* • 107  
39. *Urdhvapadasana* • 107  
40. *Ushtrasana* • 108

41. *Makarasana* • 108

42. *Bhadrasana* • 108

43. *Vrishikasana* • 108

44. *Yoga nidrasana* • 109

45. *Ardhapadasana* • 110

46. *Kokilasana* • 110

47. *Karnapidasana* • 110

48. *Vatayanasana* • 111

49. *Paryankasana* • 111

50. *Mritasana* • 111

Instrucțiuni speciale • 112

Rețetă yoghină • 126

## SECȚIUNEA V

### **Mudra-e și bandha-uri importante • 128**

1. *Maha mudra* • 128

2. *Yoga mudra* • 129

3. *Khechari mudra* • 129

4. *Vajroli mudra* • 130

5. *Viparita karani mudra* • 131

6. *Shakti chalana mudra* • 132

7. *Maha vedha* • 132

8. *Maha bandha* • 133

9. *Mula bandha* • 133

10. *Jalandhara bandha* • 134

11. *Uddiyana bandha* • 135

12. *Yoni mudra* • 137

## SECȚIUNEA VI

### **Știința controlului și a ritmării suflurilor – pranayama • 138**

Exercițiul nr. 1 • 139

Exercițiul nr. 2 • 139

1. *Kapalabhati* • 140

2. *Suryabhedha* • 141

3. *Ujjayi* • 142

4. *Sitakari* • 142

5. *Shitali* • 143

6. *Bhastrika* • 144

7. *Bhramari* • 146

8. *Murcha* • 147

9. *Plavini* • 147

10. *Kevala kumbhaka* • 147

Beneficiile tehnicilor de respirație – *pranayama* • 148

Sfaturi în practica tehnicilor de respirație – *pranayama* • 149

### **COMPLETĂRI YOGA**

*Kundalini* • 153

*Ida, pingala, sushumna*  
și *shat-chakra* • 153

*Abhyasa-krama*  
și *dinacharya* • 154

Sfaturi importante • 157

Listă exhaustivă  
a *asana*-elor • 159

Glosar de termeni • 175

## PREFAȚĂ

*Asana*-ele yoghine au dobândit o importanță cu un caracter dublu. Ele sunt nu numai o serie de exerciții fizice generale, ci și o etapă pregătitoare în practica yoga avansată. Atât *Hatha Yoga*, cât și *Raja Yoga* prescriu realizarea acestor posturi trupești (*asana*-e) pentru purificarea și armonizarea trupului, și pentru echilibrarea sistemului nervos, aspect necesar pentru angrenarea practicantului în etape superioare de concentrare. Deși *Raja Yoga* a lui Patanjali menționează orice postură particulară ca cerință pentru practica meditației, *Hatha Yoga* pune accent pe practicarea diferitelor tipuri de *asana*-e în vederea menținerii stării de sănătate a trupului și pentru a genera un ritm în funcțiile sale, astfel încât acesta să conducă la un proces și mai subtil de creare a echilibrului și ritmului în curgerea optimă a *prana*-ei, prin practica lui *pranayama*. Astfel, *asana*-ele yoghine formează însăși temelia practicii yoghine propriu-zise.

Autorul, Sri Svami Shivanandaji Maharaj, binecunoscut pentru îmbinarea diverselor metode yoghine ca pași, etape și procese într-o practică yoga unitară ce vizează comuniunea cu Absolutul, descrie în această lucrare *asana*-ele yoghine într-un mod familiar, pentru a fi inteligibile chiar și unui începător în practica yoga. Descrierile foarte tehnice au fost intenționat evitate, pentru a permite omului obișnuit să beneficieze în mod facil de ele și să-l familiarizeze cu un domeniu mai presus de rutina sa obișnuită. Posturile importante sunt ilustrate în mod separat, pentru îndrumări practice în *Yoga Asana*, deși este întotdeauna recomandabil să învățați direct de la un ghid spiritual autentic. Nu avem nicio îndoială că publicul și aspiranții pe calea Yoga vor primi această lucrare cu bucurie.



## SECȚIUNEA I

***Surya namaskara (Salutul Soarelui)***

În tehnica *Surya namaskara* sunt combinate mai multe posturi yoghine cu o respirație ritmică, mișcări rapide, baie de soare și contemplația plină de rugăciune a puterii dumnezeiești reprezentate de Soare. Este optim să practicăm *Surya namaskara* cu fața către soare, dimineața, la răsărit, scăldându-ne întregul trup în razele dătătoare de viață ale soarelui, care este dătătorul de lumină, viață, bucurie și căldură pentru întreaga lume.

*Surya namaskara* constă din 12 posturi sau etape. O postură trece în mod lin și grațios în următoarea. Este însă o mișcare destul de viguroasă, care dezvoltă și mușchii, dar care se conformează regulii de o importanță vitală în practica yoga – faptul că nu trebuie să existe efort sau intensitate neadecvată în practică. Astfel apare rezultatul unic și extraordinar: după practică, ființa nu se simte obosită și epuizată, așa cum se petrece adeseori în exercițiile fizice obișnuite, ci se simte cu totul regenerată.

De o importanță și mai mare este starea lăuntrică ce însoțește realizarea lui *Surya namaskara*. Percepeți lăuntric fiecare mică mișcare, devenind conștienți de fiecare modificare ce are loc în trup, mai ales la nivelul coloanei vertebrale. Este necesar să aveți o stare lăuntrică liniștită,

de martor lucid și detașat, iar după câteva luni de practică această stare de conștientizare se va amplifica.

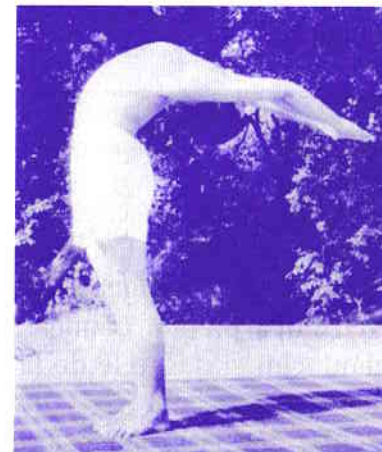
**EXECUȚIA**

1. În picioare, cu trupul drept, aduceți palmele lipite în fața pieptului, ca pentru rugăciune. Expirați profund pe gură.

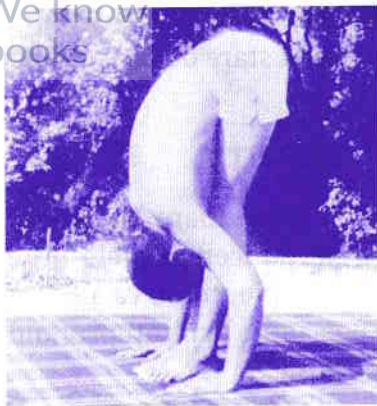


2. Inspirând profund, complet, aduceți brațele lent deasupra capului, înclinând trupul de la bază către în sus de-a lungul vertebrelor, cât mai mult spre spate.

(Dacă expirați către finalul acestei mișcări, puteți să vă înclinați și mai mult către spate.)



3. Ridicați brațele în sus și veniți apoi în față, întinzând coloana și expirând profund pe gură. Fără să îndoiiți genunchii, plasați palmele direct pe sol, cu degetele întinse către în față, paralele cu tălpile. Îngropați fața între genunchi.



4. Întindeți rapid piciorul drept către înapoi, în timp ce inspirați. Flexați piciorul stâng din genunchi și faceți astfel încât coapsa să fie în contact strâns cu trunchiul. Priviți în sus. Inspirați pe nas.



5. Aduceți și piciorul stâng în spate. Îndreptați spatele și brațele. Expirați pe gură.



6. În timp ce expirați, flexați coatele. Coborâți întregul trup și atingeți solul cu fruntea, pieptul, palmele, genunchii și degetele de la picioare. Celelalte părți ale trupului nu trebuie să atingă solul. Mențineți zona fesieră în sus, basculând pelvisul.



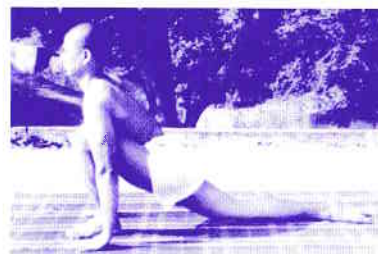
7. Balansați capul în sus și către înapoi, îndreptați brațele și îndoiiți coloana vertebrală cât de mult posibil. Inspirați pe nas.



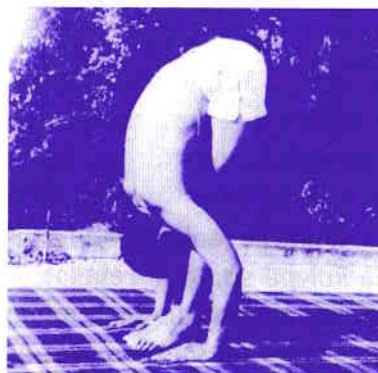
8. În timp ce expirați pe gură, balansați șoldul către în sus și înapoi, și luați poziția unui V inversat, cu tălpile și palmele pe sol.



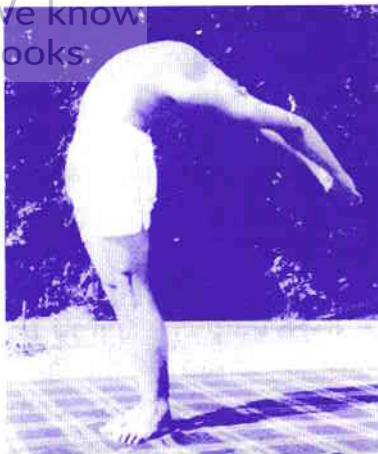
9. Aduceți piciorul drept în față, cu talpa complet plată pe sol, între mâini (ca la etapa 4). Inspirați pe nas.



10. Aduceți piciorul stâng în față, întindeți genunchii, cu capul în jos (ca la etapa 3). Expirați pe gură.



11. Inspirați, îndreptați trunchiul și veniți cu brațele deasupra capului, aplecându-vă către înapoi, cât mai mult posibil (ca la etapa 2).



12. Reveniți cu trupul drept (ca la etapa 1). Acum reluați poziția în picioare normală. Repetați secvența de cel puțin 12 ori în fiecare dimineață, alternând picioarele.



După ce realizați de 12 ori *Surya namaskara*, întindeți-vă la sol pe spate și relaxați fiecare membru în parte, de la vârful degetelor de la picioare până la creștetul capului. Aceasta este *shavasana* (postura cadavrului).

Dacă vă simțiți obosiți după 3-4 execuții ale tehnicii *Surya namaskara*, opriți-vă și creșteți treptat cu câte o execuție în fiecare zi sau la două zile; în tot acest timp aveți grijă să nu provocați o tensiune prea mare asupra niciunei părți a trupului. Numărul de execuții va fi crescut în funcție de capacitatea fiecăruia. Există persoane care pot realiza *Surya namaskara de 108 ori consecutiv* într-o singură ședință, fără să facă un efort intens.

Înainte de a realiza *Surya namaskara*, este necesar ca practicantul să rostească rugăciunea către Domnul Cel Atotputernic.

## RUGĂCIUNE CĂTRE SOARE

*Aum Suryam Sundaralokanathamamritam  
Vedantasaram Sivam,*

*Jnanam Brahmamayam Suresamalam  
Lokaikachittam Svayam;*

*Indradityanaradhipam Suragurum  
Trailokyachudamanim,*

*Brahmavishnushivasvarupahridayam  
Vande Sada Bhaskaram.*

## Semnificație

Îl ador mereu pe *Surya*, Soarele, minunatul Domn al lumii, cel nemuritor, chintesența Vedantei, cunoașterea absolută, cel favorabil, de forma lui *Brahma*, Domnul zeilor, cel în veșnicie pur, unica și adevărata conștiință a lumii înseși, Domnul lui *Indra*, al zeilor și al oamenilor, preceptorul zeilor, nestemata cea mai aleasă a celor trei lumi, însăși inima formelor lui *Brahma*, *Vishnu* și *Shiva*, dătătorul de lumină.

Având în vedere că Soarele este forța cea mai strălucitoare și dătătoare de viață a acestei planete, el este reprezentarea vizibilă a Domnului atotputernic și invizibil. Vasta majoritate a ființelor umane nu poate concepe Absolutul Suprem cel transcendent fără ajutorul unui obiect sau al unei idei concrete. Pentru astfel de ființe, Soarele este cel mai bun obiect de adorare și meditație.

Prin urmare, *Surya namaskara* oferă fundamentul tonifierii și armonizării generale magnifice a trupului, a conștiinței și a spiritului, aspect esențial pentru fiecare ființă umană.



## SECȚIUNEA II

### **Asana-e pentru *dhyana* (practica meditației)**

#### INSTRUCȚIUNI GENERALE

Patru *asana-e* sunt prescrise pentru *japa* și meditație. Acestea sunt: *padmasana*, *siddhasana*, *svastikasana*, *sukhasana*.

Este necesar să ajungeți să realizați oricare dintre aceste patru *asana-e* timp de trei ore continuu, menținând trupul nemișcat. Doar atunci veți atinge măiestria în *asana* (*asana jaya*). Doar atunci puteți începe practica lui *pranayama* (controlul respirației) și a lui *dhyana* (meditația). Fără a vă asigura o *asana* stabilă, nu puteți aprofunda meditația. Cu cât mai stabili sunteți în *asana* voastră, cu atât mai bine vă puteți concentra și focaliza conștiința. Dacă reușiți să rămâneți nemișcați în postură chiar și numai o oră, veți putea atinge starea de focalizare lăuntrică și veți putea percepe pacea infinită și beatitudinea Sinelui Dumnezeiesc Nemuritor, *Atman*.

În timp ce realizați postura, roștiți lăuntric: „Sunt ferm ca o stâncă. Nimic nu mă poate zdruncina”. Hrăniți-vă cu aceste sugestii cât mai des. Astfel, *asana* va deveni rapid stabilă. Este necesar să deveniți precum o statuie vie atunci când vă așezați pentru *dhyana*. Doar atunci va exista o stabilitate reală în *asana* voastră. Într-un an de practică consecventă veți avea succes și veți putea realiza *asana* timp de trei ore neîntrerupt. Începeți cu o jumătate de oră și creșteți treptat durata de execuție.