

Marea așteptare

Cuvânt înainte

10	În stația de autobuz	Scaunul
14	La pescuit	Barca
16	La barieră	Avionul
18	La spălătorie	Poziția lumânării
20	În ambuteiaj	Leul
24	Când se face roșu	Semiluna
26	În fața liftului	Luptătorul II
28	La grătar	Palmierul
30	Iarna	Muntele
34	La doctor	Stând jos, cu trunchiul răsucit
36	Birdwatching	Copacul
38	Înaintea furtunii	Eroul I
42	La pedichiură	Poziția cleștelui
44	La cumpărături cu iubita	Pasărea paradisului

46	În iunie	Ghirlanda
50	La restaurant	Jumătate de piramidă
52	La supermarket	Păpușa de cârpă
54	La locul de joacă	Oul cosmic
56	În fața toaletei publice	Vulturul
60	Job-ul târziu	Respirație victorioasă
62	Beneficiar servicii publice	Cifra 4
64	Perioada de împerechere	Căinele cu fața în jos
66	Într-o duminică înnorată	Salutul soarelui A
70	La coafor	Plank inversat
72	În fața pizzei congelate	Unghi drept
74	La fereastră	Poziția câinelui II
78	Supravegherea temelor	Poziția palmelor
80	Pana de cauciuc	Triunghiul
82	Blind Date	Respirație pe nas alternativă
84	În pat	Iepurele
86	În profunzime	Mortul
90	Mulțumiri	Reverență adâncă
91	Despre creatorii acestei cărți	
94	Credite foto	

Ce aștepți?

Oare nu așteptăm cu toții câte ceva?
Fericirea. Pacea interioară. Dezvoltarea personală. Inspirația. O vorbă bună. Vremuri mai bune. Ovulația. Trenul de oraș de la ora 6.00, care întârzie din nou. Indiferent despre ce e vorba, cu toții așteptăm să se termine o așteptare inutilă. Et voilà! De acum încolo așteptarea capătă sens – pentru că veți aștepta într-o poziție de yoga. Nu mai există scuze! De acum încolo nimeni nu se mai poate convinge pe sine că nu mai poate practica yoga pentru că nu are timp, nu are colanți de schimb sau nu îi plac florile de lotus, bețișoarele parfumate sau incantația

de mantră. Oricum, adevăratul yoga nu se practică într-o sală de yoga. Se practică în viața de zi cu zi, care uneori e plină, iar alteori e anostă, dar întotdeauna absolut remarcabilă. Colanții nu sunt obligatorii. Yoga se poate practica oricând, oriunde, peste tot. Se potrivește în cele mai scurte pauze din programul zilnic, între A și B, cine știe unde, în mijlocul nopții. Chiar și atunci când sunteți confuzi sau foarte stresați, mintea voastră se poate liniști și corpul se poate destinde bucuros. Nu le lăsați să aștepte.

Să rămânem la nivelul de începători

Totul e ușor.

Poate credeți că nu sunteți în stare să practicați yoga decât dacă vă puteți îndoi ca o contorsionistă. Hai mai bine să murmurăm un liniștitor *Oooooommm*. Deja faceți yoga, dacă doar stați în picioare, respirați și priviți... și, dacă faceți toate astea într-un mod conștient, puteți avea senzația că o faceți pentru prima oară, chiar și cei avansați.

Nu aveți nevoie de licență pentru lotus.

Nu orice persoană este elastică de la natură. Fiecare corp luat în parte este diferit, proporțiile sunt unice și adeseori structura osoasă ne limitează gama de mișcări. De aceea, toate pozițiile din această carte sunt prezentate într-o variantă ușoară, adică nu sunt duse la perfecțiune, așa cum se întâmplă în multe manuale de yoga; astfel de imagini intimidează de obicei cititorul. Faptul că dintre toate pozițiile lotusul a devenit simbolul practicării de yoga este doar o neînțelegere care nu este bună pentru genunchii nimănui.

Practicați zilnic!

Deși cartea de față cultivă un spirit jucăuș, ea ne oferă exerciții „serioase”, care vin fiecare cu indicații detaliate ce pot fi adaptate corpului vostru, nu și viceversa. Exercițiile nu sunt solicitante și nici nu creează probleme celor din jur (cu excepția celor care au deja probleme). Unele sunt atât de subtile, încât unii nici nu vor observa că faceți yoga. Alte poziții, mult mai expresive, pun accentul pe capacitatea foarte utilă de a rămâne concentrați pe ceea ce faceți în momentul respectiv.

Iepurele de câmp și iepurele de casă. Eroi și luptători

Experții în yoga sunt invitați să profite pe cât posibil de flexibilitatea lor. Ne cerem scuze pentru folosirea unor termeni din școli diferite de yoga și traduceri diferite din sanscrită atunci când ne-au fost utile pentru a face o glumă.

Practicați, practicați, practicați

Începătorii, precum și cei avansați, în practica yoga pot folosi această carte pentru a se bucura în voie de exerciții. Data viitoare când veți fi nevoiți să așteptați, mai bine profitați de ocazie să faceți câteva exerciții pentru câteva minute, decât să puneți mâna pe smartphone și să dispăreți o oră întreagă.

Întotdeauna o idee bună

Există câteva trucuri care vor face exercițiile voastre mult mai puternice, mai eficiente și, mai ales, mult mai sigure!

1. Respirați. Concentrați-vă atât pe inspirație, cât și pe expirație, de preferință pe nas. De câte ori vă dați seama că vă țineți respirația sau că aveți o senzație de constrângere, faceți un pas înapoi și trageți adânc aer în piept.
2. Apăsați ferm pe podea fiecare parte a corpului care este în contact cu solul. Acest lucru va energiza mușchii și va da fermitate poziției voastre. Inima, care este uneori slăbită, se stabilizează automat.
3. Dacă nu v-ați făcut încălzirea, aveți grijă la mișcările de stretching.
4. Îndreptați-vă întotdeauna pieptul. Întotdeauna. Instantaneu vi se va îmbunătăți și starea de spirit.

Scaunul

utkatasana

Așteaptă-l pe următorul!

*Fortifică toate părțile
corpului, mai ales inima
și genunchii.*

*Întărește puterea de
voință și rezistență.*

Statul jos este noul fumat. Mai bine lăudați neseriozitatea transportului în comun și fiți fericiți că stațiile de autobuz nu sunt saloane de așteptare de clasa întâi. Când nu se întrevede nicio șansă de a sta jos, acest scaun va face situația și mai inconfortabilă. *Utkatasana* s-ar putea să vă nerveze foarte tare. Traducerea din sanscrită înseamnă „poziția fioroasă”. Va stârni în voi focul interior și veți căpăta o voință de fier. Ce-ar fi să lăsați să treacă următorul autobuz și să vă bucurați în schimb de acest sentiment de putere?

Când „statul jos” e eficient.

Stați cu spatele drept. Picioarele și genunchii apropiați. Inspirați și întindeți brațele în sus. Când expirați, vă așezați pe un scaun imaginar. Activați mușchii abdominali. Strângeți fesele. Dacă umerii au rămas ridicați, lăsați-i jos. Respirați! Rămâneți în poziție vreme de cel puțin cinci respirații profunde și bucurați-vă de căldura pe care o simțiți în corp. Dacă vreți un scaun și mai inconfortabil, strângeți palmele deasupra capului și priviți înspre ele. Ridicați-vă cu spatele drept, în timp ce inspirați și coborâți brațele pe lângă corp. Închideți ochii. Săvurați momentul.

Nu se recomandă în cazul herniei de disc sau dacă aveți probleme cu umerii. Varianta mai ușoară: țineți picioarele și genunchii depărtați.

In așteptarea următorului...



Și dacă tot stați atât de bine, de ce să nu luați autobuzul următor sau pe cel de după el?





Barca

navasana

În așteptarea sezonului la pietroșel

Ajută la trasul vânturilor.

*Întărește mușchii
coapselor, spatelui și
abdomenului.*

*Este, totodată, bun
pentru gât și umeri.*

Pietroșel (*Smelt*) este un pește mic și caraghios care trăiește în ocean și care miroase a castravete. Cel mai gustos este dat prin făină de seară și prăjit împreună cu felii de bacon, servit cu cartofi copti și sos de mere. În fiecare primăvară înoată pe râu, în amonte, ca să depună icre. Când se întâmplă acest lucru, mai precis, numai el știe. Dată fiind cantitatea de grăsime a peștelui său preferat, pescarul nostru isteț va folosi acest interval latent nedeterminat pentru a-și netezi burta. Stând în fund și aplecându-se în față și în spate, își va stimula activitatea bilei, precum și mușchii abdominali. Când pietroșelul își face, în sfârșit, apariția, pescarul nu va mai avea nevoie de sprijin pentru spate, iar pescuțul își va merita renumele de „sport”.

Nu e nimic dubios în treaba asta, bătrâne.

Stai așezat pe pământ, cu picioarele întinse. Du mâinile la spate, pune-ți palmele sub fund, cu degetele îndreptate în față și umerii trași în spate. Strânge mușchii abdominali. Respiră. Întinde-te, obținând astfel o linie dreaptă între oasele pubiene și stern. Apoi întinde brațele în față, la înălțimea umerilor. Vei simți tensiunea până în vârful degetelor. Îndreaptă genunchii, întinde picioarele și flexează degetele de la picioare. Nu uita să îți baza spatelui dreaptă. Respiră în continuare. Variantă mai ușoară: îndoaie picioarele și/sau așază palmele sub coapse. Sau, la fel ca în poză, folosește un sprijin, dar nu abandona, bătrâne.

Interzis în cazul herniei de disc sau al sarcinii. Atenție în cazul în care aveți tensiune, probleme cu aparatul digestiv sau cu mușchii gâtului.

În așteptarea prânzului cinei.



Avionul

vimanasana

Până când atinge viteza de croazieră.

Întărește musculatura gleznelor, a picioarelor și a spatelui. Ajută la păstrarea echilibrului, a calmului și a concentrării. Fortifică brațele și mușchii abdominali inferiori

Novalis, un poet romantic și filozof german a spus că toate obstacolele se află acolo pentru a fi înfrânte. Iar noi spunem: „Prostii!” Opriți-vă, pentru numele lui Dumnezeu, și luați o pauză! Bucurați-vă de pauzele energizante pe care vi le oferă transportul public local. Antrenați-vă să trăiți viața din plin și sărbătoriți ocazia fericită de a nu vă afla într-un vagon aglomerat. Cu aripile larg întinse, survolați elegant locul de destinație și contemplați conceptul de așteptare de pe această poziție înaltă. Întâi de pe piciorul drept, apoi de pe cel stâng.

Gata de decolare.

Stați în picioare, cu spatele drept și picioarele larg depărtate. Activați mușchii gambelor, îndreptați-vă coloana și pelvisul. Coborâți flapsurile. Trageți omoplații în spate. Ridicați brațele lateral până la înălțimea umerilor, cu degetele răsfirate. Coborâți trunchiul până ajunge paralel cu solul, păstrând spatele drept și sternul ridicat și punând în mișcare mușchii abdominali și pelvienii. Lăsați greutatea pe un picior și ridicați-l la spate pe celălalt în poziție orizontală, paralel cu solul și cu degetele orientate în jos. Mențineți pelvisul paralel cu pământul. Privirea în jos, gâtul întins. În caz că aveți o senzație de disconfort, respirați profund, coborâți ușor piciorul spre pământ. Pregătiți de decolare celălalt picior.

Zborul este interzis dacă aveți dureri lombare, tensiune arterială sau probleme cu inima.

In așteptarea unei deschideri.



Poziția lumânării

salamba sarvangasana

Până când vă liniștiți.

Stimulează glanda tiroidă și metabolismul.

Îndreaptă coloana și întărește mușchii gâtului și ai umerilor.

Invigorează picioarele, limpește ochii, tonifică tenul.

O vizită la spălătoria de rufe cu autoservire poate fi o experiență purificatoare, nu numai pentru hainele murdare, dar și pentru starea de spirit mizerabilă. Puteți obține catharsisul pe parcursul unui singur ciclu de spălare! Poziția lumânării vă pune sângele în mișcare cu fiecare rotire. Presiunea ușoară pe care o veți simți la gât vă stimulează tiroida, în timp ce pentru gamba și labele picioarelor va fi o adevărată binecuvântare să se simtă la înălțime. Pentru o acțiune de purificare mai intensă, scufundați-vă în această poziție bună-la-toate vreme de câteva minute. Când veți ieși din spălătorie, lumea din jur va fi proaspătă și curată, gândurile vor fi spumoase și delicate, privirea va fi surprinzător de moale, iar vechiul eu propriu va fi ca nou.

Se spală ușor, nu e nevoie de călcare.

Stați așezați pe spate, cu picioarele întinse. Puneți mâinile pe lângă corp, palmele cu fața în jos, gâtul întins. Încordați abdomenul. Apăsați cu brațele și palmele în jos și ridicați picioarele, drepte deasupra capului. Mutați greutatea corpului pe umeri și sprijiniți-vă cușca toracică cu mâinile. Degetele sunt îndreptate spre talie, degetul mare spre buric. Poziția coatelor să nu depășească linia coapselor. Întindeți picioarele deasupra umerilor, spre tavan, perpendicular pe sol. Rotiți mușchii coapselor spre interior. Pentru a coborî picioarele, apropiați genunchii de frunte și așezați trunchiul pe sol. Când coapsele au coborât, întindeți picioarele încet pentru a activa mușchii abdominali. Ciclu complet!

Nu se recomandă în cazul dezlipirii de retină, osteoporozei sau artritei. Nu căsuciți capul când vă aflați în poziție.

In așteptarea catharsisului.

