

LBRIS

We know
books

YO

HATHA
YOGA

ENCICLOPEDIA
ANDRÉ VAN LYSEBETH

Traducere de Roxana Melnicu

GA

TOATE
ASANELE,
PAS CU PAS



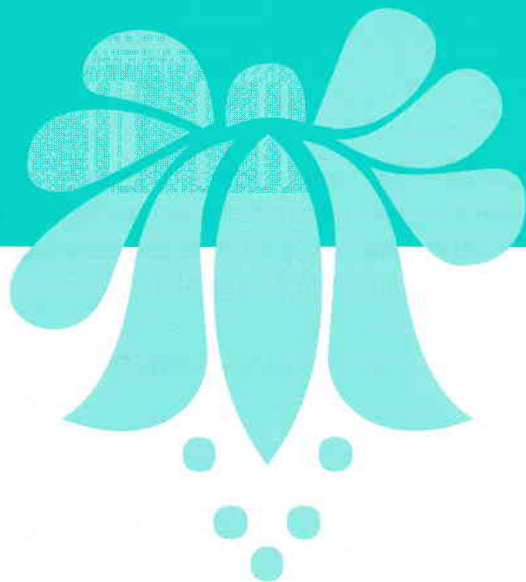
PRESTIGE

București - 2024



Cuprins

7		Prefață
9		André Van Lysebeth
11		Cum se învață yoga
41		Toate posturile: asane
295		Dinamica suflului
331		Energia în yoga
381		Meditație și relaxare
411		Anexe



Cum se învață yoga

- 12 | Ce este hatha yoga?
- 15 | Cum devii conștient de corpul tău
- 19 | Practica posturală
- 23 | O statuie ce respiră
- 28 | Absența efortului
- 31 | Controlul mentalului
- 33 | Tehnica ultraîncetării
- 35 | Mai flexibil decât ne putem imagina
- 38 | Suflul care circulă

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 îi 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 întruchipat 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. Guvername 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.

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, materialistii 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.

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 dezvăluirea 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 (rāja), o yoga speculativă (jnāna), o yoga a acțiunii și a faptelor (karma), o yoga a feminității și a energiilor sexuale (tantra), o yoga a suflului (prāna).

Etapele unei ședințe 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.

 **Esentialul 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 contractiile 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, crisplate, 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 contractii 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 brațării 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.

expirația, care ar trebui să dureze de două ori mai mult decât inspirația. După cinci până la zece respirații cu expirație încetinită, ne putem apropia de faza finală a exercițiului: conștientizarea unui organ.

Organele profunde

Yoghinii reușesc să-și perceapă și să-și controleze viscerele: inima, stomacul, ficatul, splina, intestinele etc. Ambițiile noastre vor fi mai modeste, mai ales că astfel de acrobații fiziologice nu sunt lipsite de pericol fără supravegherea unui ghid calificat. Pe de altă parte, este util să fim conștienți de inimă, din motive pe care le vom explica mai târziu. În timp ce pentru reținerea suflului cu plămâni plini ar trebui luate unele măsuri de precauție, reținerea suflului cu plămâni goi este inofensivă. Așa că ține-ți respirația cu plămâni goi pentru câteva secunde (antrenamentul îți va permite să ții destul de mult); în acest timp, concentrează-ți atenția asupra regiunii epigastrului, între buric și stern. În curând, vei percepe bătăile inimii, uneori, la prima încercare.

De ce să ne concentrăm pe bătăile inimii?

Sănătatea ta depinde, în primul rând, de sistemul tău nervos vegetativ, care dirijează, fără a necesita intervenția ta conștientă, întreaga viață organică – mișcările inimii, ale plămânilor, ale stomacului și ale tubului digestiv, precum și ale glandelor sale accesorii, mecanismele de termoreglare etc. – pe scurt, reglează întreaga economie internă a organismului. Toată această activitate este guvernată de acțiunea antagonistă a sistemului nervos ortosimpatic și a vagului. Vagul este denumit și nervul pneumogastric și inervează în special plămâni, inima, stomacul, pentru a se pierde apoi în rețeaua inextricabilă care este plexul solar.

De îndată ce atenția este concentrată pe respirație și, mai ales, când blochezi suflul, eul tău conștient își impune voința asupra eului vegetativ, preia un ascendent asupra lui. Deci, în timpul retenției, sinele tău conștient ține pârghiile de control ale vegetativului de la nivelul bulbului (nodul vital). Concentrându-te asupra bătăilor inimii, faci un alt pas: intri prin conștiință de-a lungul nervului vag până la inimă.

Așa ajung yoghunii să devină conștienți de funcțiile vegetative, ceea ce ne interesează doar în scop documentar, pentru că am precizat că intenția noastră nu este să-i imităm. Pe de altă parte, este de mare ajutor, în timp ce-ți percepi bătăile inimii reținând suflul, să te gândești la acea parte a sinelui de care nu ești conștient de obicei, care îți menține temperatura, guvernează schimburile din corpul tău și coordonează armonios toate funcțiile sale.

Mulțumește părții inconștiente din eul tău

Împrietenește-te cu această parte invizibilă și inconștientă a eului tău, fii recunoscător pentru serviciile pe care ți le oferă. Repetat zilnic, acest contact cu această regiune a eului tău va avea repercusiuni profunde în ziua în care îi vei cere să facă un efort: va fi de acord cu bucurie să-ți dea o „mână de ajutor“. Între timp, este important să stabilești această legătură și să vă cunoașteți, evitând în același timp să dai ordine sau sugestii minții tale inconștiente, cu excepția cazului în care ai indicații precise de la un instructor calificat.

EXERCIȚIU**Picioarele**

- ❁ Întins pe spate, mișcă-ți degetele de la picioare, unul după altul, concentrându-te pe mușchii în mișcare: simți sub piele toată această „mecanică” pusă în mișcare. Nu ar trebui să-ți mai capteze atenția senzațiile externe, ci doar senzațiile interne provocate de mișcările pe care le conturezi.
- ❁ Acum mișcă tot piciorul; pentru a face acest lucru, trebuie să-ți contracti gamba: concentrează-ți atenția asupra mușchilor acestora, apoi contractă fesele și coapsele. Simte masele musculare care trăiesc sub piele.

Abdomenul

- ❁ Contractă mușchii mediani ai corpului, de jur împrejur, contractă mușchii spatelui inferior. Explorează trunchiul și mișcă toți mușchii pe care îi poți mișca, inclusiv pectoralii și mușchii din partea de sus a spatelui. Gâtul nu va scăpa de această explorare.

Fața

- ❁ Te așteaptă „o recoltă” amplă de percepții, date de numărul mare de mușchi mici foarte mobili care se găesc acolo.
- ❁ Începe prin a mișca fălcile, încet, de la stânga la dreapta, fără a scrâșni din dinți. Simte toți mușchii care intră în acțiune, mișcă limba, apoi buzele, schițează un zâmbet.
- ❁ Mișcă nările nasului, lărgeste zâmbetul și simte musculatura obrazilor care participă la mișcare.
- ❁ Sub pleoapele închise, rotește ochii în orbite, strânge și apoi slăbește pleoapele, încruntă și relaxează fruntea, ridică și apoi coboară sprâncenele până când simți că mușchii se contractă sub scalp.

Partea superioară a corpului

- ❁ Acum, mișcă degetele, unul câte unul, începând de la vârf, strânge puțin pumnii și simte musculatura antebrățelor.
- ❁ Contractă umerii, bicepsii și alți mușchi din jurul humerusului. Nu te limita la această listă: cu cât este mai mare numărul de mușchi de care devii conștient, cu atât exercițiul va fi mai eficient.

Practica posturală

Deși este destul de evident că yoga nu se limitează la asane, rămâne certitudinea că ele constituie bazele acestei științe, atât în aspectele ei predominant fizice, cât și în tehnicile sale psihice, mai ales meditația.

Ce este o asana (postură)?

Este o poziție a corpului menținută:

- stând nemișcat;
- o perioadă lungă de timp;
- fără efort;
- cu controlul respirației;
- păstrând controlul minții.

Ca să existe asana și deci yoga, este necesar și suficient ca aceste condiții să fie îndeplinite. Asanele nu numai că sunt poarta de intrare către așa-numita yoga corporală, ci ele deschid o cale către toate dezvoltările psihofiziologice ale practicii yoga. Practicarea corectă a asanelor este o cerință de bază pentru orice practicant de yoga.

Întinderea musculară

În asanele din yoga, mușchii sunt plasați în mod deliberat într-o situație excepțională, chiar anormală, ceea ce nu este sinonim cu antifiziologic, dimpotrivă. Într-adevăr, starea

în care trebuie să se afle mușchii în timpul menținerii unei asane este fundamental diferită de toate situațiile întâlnite în viața de zi cu zi, în sport, gimnastică, muncă sau chiar odihnă.

Pentru a înțelege diferența dintre aceste activități și asanele din yoga, să ne punem naiv întrebarea: care este caracteristica esențială a țesutului muscular? Contractilitatea, desigur! Pentru că poate fi scurtat, mușchiul pune scheletul în mișcare (aici luăm în considerare doar mușchii voluntari atașați scheletului). Indiferent de mișcarea efectuată, aceasta este

De îndată ce mușchii încep „să tragă”, trebuie să te relaxezi, să nu lași să se instaleze reacția lor de apărare.

În mod necesar cauzată de contracția unuia sau mai multor mușchi. Cu toate acestea, în yoga – și numai în yoga – mușchii sunt întinși sistematic. Această întindere este o caracteristică esențială a asanelor, spre deosebire de toate celelalte activități fizice, de orice natură. De la somnul adânc la cel mai intens efort, mușchiul oscilează doar între relaxarea cât mai completă și contracția maximă, cel puțin în circumstanțe obișnuite.

Limita elasticității

Pe lângă contractilitatea sa, mușchiul este elastic, dar elasticitatea lui este foarte diferită de cea a cauciucului, de exemplu, care poate fi întins până la punctul de rupere. Mușchiul are o limită obișnuită de elasticitate, iar pe măsură ce ne apropiem de această limită, rezistența crește. Toate mișcărilor, rapide sau lente, au loc în această zonă de elasticitate obișnuită a mușchiului și aceasta este cea care determină gradul de flexibilitate sau de rigiditate al unui individ. Toate asanele din yoga urmăresc să

întindă una sau mai multe grupe de mușchi, cu mult peste limita lor normală de elasticitate. Anumite condiții de execuție a asanelor vor rezulta așadar din proprietățile mușchiului plasat în această situație. Mușchiul este de acord să treacă această graniță, dar în anumite condiții:

- să-l convingem să se relaxeze;
- să-i acordăm timpul necesar;
- să-l protejăm de orice mișcări bruște în timpul acestei întinderi.

Relaxarea mușchilor

Când atinge limita obișnuită de elasticitate, tendința normală a mușchiului este aceea de a se pune într-o stare de apărare, de a se contracta pentru a se proteja. Această reacție naturală de apărare trebuie evitată și poate fi evitată doar prin relaxare voluntară. În practica asanelor, în postura cleștelui (*paschimottanāsana*), în care se întinde spatele, de exemplu, se ajunge foarte repede la capătul flexiunii, iar dacă vei insista să mergi mai departe, senzația de întindere s-ar transforma în curând în durere. De îndată ce mușchii încep să „tragă”, trebuie să te relaxezi, să nu lași să se instaleze reacția lor de apărare. Când percepi rezistența la întindere, este permis să ajungi până la „durere plăcută”, adică până la senzația de întindere care nu este dureroasă, însă ar putea deveni dureroasă dacă am forța în acel moment. Este deci necesar, cu calm, să te interiorizezi în mușchii care se luptă și să-i convingi să se relaxeze.

Răbdare

Trebuie să excludem orice grabă din practica yoga. În limitele sale obișnuite de elasticitate, mușchiul își schimbă lungimea aproape instantaneu. După ce a atins limita, el acceptă să se lase întins, cu condiția de a fi relaxat (vezi mai

ÎN PRACTICĂ



- ❁ Folosește fiecare expirație pentru a ajuta mușchiul să se destindă, să se mai extindă puțin.
- ❁ Așteaptă până simți progresiv mușchii, cedând tracțiunii și alungindu-se.
- ❁ Vizualizează mușchiul întinzându-se.

sus), ceea ce este posibil doar dacă i se acordă timpul necesar. Pentru aceasta, este nevoie de o tracțiune ușoară și continuă care să se extindă pe o perioadă de câteva zeci de secunde, cel puțin.

Evită mișcările bruște

Imaginează-ți mușchiul mai întâi relaxat, apoi, treptat, întins dincolo de limita sa obișnuită. Este de înțeles că nu putem, în acel moment, să impunem o intensificare brutală a acestei întinderi printr-un agent extern, de exemplu, printr-o împingere, pentru că nemiavând nicio marjă de siguranță, mușchiul este vulnerabil.

În mod normal, nu există vreun risc dacă asana este lăsată să decurgă „de la sine“, chiar dacă i se adaugă o tracțiune progresivă (tracțiunea brațelor în postura cleștelui – *paschimottanasana* – ca să rămânem la exemplul citat). Pericolul apare dacă se folosește o împingere. În anumite ashramuri din India, maestrul recurge sistematic la presiunea exterioară. În postura cleștelui, am văzut un asistent urcându-se cu ambele picioare pe spatele practicantului. Practicanții occidentali ar putea fi tentați să imite acest exemplu, ce prezintă riscuri dacă nu știm momentul exact în care ar trebui să înceapă această împingere: dacă ești deja foarte relaxat și te imobilizezi două minute la faza maximă, o împingere pe spate implică riscul unei rupturi musculare, risc cu atât mai mare – evident – cu cât împingerea este mai puternică și mai brutală. Dacă se aplică presiune exterioară, această greutate trebuie aplicată încă de la începutul fazei de relaxare a mușchiului, când acesta va depăși linia sa de alungire obișnuită pentru a intra în faza sa de întindere.

Orice crispare sau zvâcnire în mușchi indică faptul că acesta nu este relaxat. Din același motiv, este necesar ca, pe măsură ce ne

O postură devine asana doar atunci când s-a depășit limita normală de elasticitate a mușchiului și are loc o întindere blândă.

apropiem de intensitatea maximă a asanei, să fim cu atât mai concentrați sau, dacă se dorește, cu atât mai interiorizați în grupul muscular supus întinderii. De aici rezultă că o postură devine asana doar atunci când s-a depășit limita normală de elasticitate a mușchiului și are loc o întindere blândă. De aceea, este esențial să rămâi cât mai nemișcat posibil în timpul asanelor. Cea mai mică mișcare readeuce mușchii în zona de elasticitate obișnuită. Acesta este unul dintre motivele pentru care obținem efectele optime ale posturilor, atunci când ne mișcăm lent și păstrăm mult timp imobilitatea – vom întâlni multe astfel de argumente pentru acest lucru în carte.

De ce extensiune?

La început, întinderea mușchilor este indispensabilă pentru alungirea lor. Am putea obiecta că este imposibil să alungești un mușchi, dincolo de lungimea sa normală, ceea ce este adevărat. Dar mușchii persoanelor sedentare – inclusiv ai sportivilor – nu au lungimea lor normală, s-au scurtat. La sedentarul nonsportiv s-au scurtat, deoarece acesta duce lipsă de mișcare și orice mușchi de care nu te folosești tinde să se scurteze. La sportiv, mușchii se scurtează din motivul invers: mușchii prea des contractați devin globuloși, duri și mai puțin lungi decât ar trebui să fie. Gimnaștii sunt adesea surprinși să constate în ce măsură