LUMINĂ ÎN PRĀNĀYĀMA

B.K.S. Iyengar

Editura Mix există pentru a aduce valoare în viața dumneavoastră

Lumină în Prānāyāma

Ghidul complet al artei respirației

B.K.S. Iyengar

Traducător:
Mălina-Roxana Chirilă

EDITURA MIX CRISTIAN 2014

Culegere: **Mălina-Roxana Chirila**
Tehnoredactare: **Mioara Asmarandei**

Coperta: **Elena David**

Corectură: **Corina Zamfir**
Consilier editorial: **Florin Zamfir**

Editorul nu oferă nici un fel de garanții exprese sau implicite, referitoare la conținutul cărții, prin urmare, cititorul își asumă întreaga responsabilitate pentru utilizarea informațiilor cuprinse în ea.

ATENȚIE: Tehnicile yoghine realizate greșit vă pot pune în pericol sănătatea! Este recomandabil ba chiar pentru anumite tehnici este absolut necesar să acționați doar sub supravegherea unui instructor competent!!

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
Iyengar, B. K. S.
Lumină în Prānāyāma / B.K.S Iyengar ; trad.: Mălina Roxana Chirilă ; ed.: Florin Zamfir. - Cristian : Mix, 2014
ISBN 978-606-8460-21-5

I. Chirilă, Mălina Roxana (trad.)
II. Zamfir, Florin (ed.)

294.527

Originally published in the English language by HarperCollins Publisher Ltd. under the title LIGHT ON PRĀNĀYĀMA written by B.K.S. Iyengar
Copyright © B.K.S. Iyengar 1981

Romanian translation: Copyright © 2014 Editura MIX
Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparţin în exclusivitate Editurii MIX.

Pentru informaţii actuale şi comenzi vizitaţi site-ul nostru:
www.edituramix.ro sau contactaţi-ne la:
tel.: 0720 499 494; fax: 0268 257 811
e-mail: contact@edituramix.ro

Tipar executat la S.C. Ganesha Publishing House S.R.L. - Bucureşti
Tel: 021 423 20 58 • Tel/fax: 021 424 98 13 • E-mail: contact@ganesa.ro
Web: www.ganesa.ro

Prāṇāyāma, arta yoghină a respirației, ne conduce către controlul emoțiilor, care la rândul lui ne conferă stabilitate, putere de concentrare și echilibru mental. Prāṇāyāma este precum un pod care ajută elevul disciplinei Yoga să treacă de la o dezvoltare pur fizică la una spirituală și care formează o etapă crucială în călătoria sa către realizarea sinelui.

Lumină în Prāṇāyāma este o lăudabilă completare și continuare a cărții *Lumină în Yoga* a aceluiași autor, carte care acum este recunoscută la scară largă ca fiind un text clasic despre practicarea tehnicilor de Haṭha Yoga. Această carte este și ea practică și minuțioasă, fiind un ghid de încredere pentru toți cei care vor să aprofundeze arta respirației yoghine.

Sistemul respirator este discutat atât din punctul de vedere al anatomiei moderne, cât și din perspectiva textelor yoghine antice. Cele 14 tipuri de bază de prāṇāyāma sunt analizate în așa fel încât să-i ofere cititorului un program de 82 de stadii atent gradate, pornind de la cele mai simple tipuri de respirație și ajungând la cele mai avansate. Aceste stadii au fost descrise în tabele pentru a putea fi găsite ușor, lucru care este o trăsătură unică a cărții.

Lumină în Prāṇāyāma îi oferă elevului o înțelegere a contextului filozofiei yoghine și discută subiecte legate de aceasta, cum ar fi Naḍī-urile, Bandhā-ele, Chakra-ele și Bija Mantra. Elevul serios are la dispoziție un întreg curs progresiv care durează 200 de săptămâni, în care accentul cade pe dificultățile și pericolele care trebuie evitate în practica prāṇāyāma.



Această carte este dedicată
amintirii iubitei mele soții Ramāmaṇi



Zeul Hanumān

INVOCAȚII

Către Zeul Hanumān

Îl salut pe Domnul Hanumān, Stăpânul Respirației, Fiul
Domnului Vântului –
care are cinci fețe și trăiește în noi
sub forma a cinci sufluri sau energii
care ne pătrund trupul, mintea și sufletul,

Care a reunit Prakṛti (Sītā) cu Puruṣa (Rāma) –
Fie ca El să binecuvânteze practicantul
Unindu-i energia vitală – prāṇa –
Cu Spiritul Divin din interior.

* * *

Înțeleptului Patanjali

Mă înclin în faţa celui mai nobil dintre înţelepţi, Patanjali -
Care ne-a dăruit pacea minţii prin Yoga,
Claritatea vorbei prin gramatică şi
Puritatea corpului prin medicină.

* * *

Acolo unde este Yoga
Găsești prosperitatea, succesul, libertatea
și beatitudinea.

OMAGIU DE LA GURUJĪ

B. K. Sundrarājēna rachitā nūtnayuktibihi
Yogaśāstram samālaṃbhya prāṇāyāma pradīpīkā 1

Vividhai prāṇasaṃchāra vṛtti rodha vibhodhanaihi
Ṣaṭchakranikare nāḍījāle lohita śodhakaihi 2

Panchaprāṇa prasāraiścha nirodhānāṅcha bhodhakaihi
Yuktādhyānanukūlācha prāṇāyāmābhilāṣiṇāṃ 3

Ālokitācha sasvartham mayā śrī kṛṣṇayoginā
Ādriyerannimaṃ grantharatnam bhuvi vipaśchitaha 4

T. Kṛṣṇamāchārya, 1 iunie 1979

1. *Lumină în Prāṇāyāma*, scrisă de B.K. Sundara Raja Iyengar, este o prezentare proaspătă, adusă la zi, a științei milenare Yoga.

2. Ea discută felul subtil în care funcționează respirația, diverse tehnici de inspirație, retenție și expirație și filtrarea fluidului roșiatic – Forța Vitală – care curge nestăvilit prin rețeaua de canale (nāḍī-uri) și de centri subtili (chakra-e).

3. Ea explică felul în care energia cosmică ce se manifestă în cinci forme ne vitalizează, punând accentul pe ce trebuie și ce nu trebuie făcut. Această lucrare are o valoare imensă pentru practicanții pasionați ai prāṇāyāma-ei.

4. Savanții vor fi cu siguranță interesați de acest tratat care te face să gândești, un giuvaer prețios al disciplinei yoga.

T. Kṛṣṇamāchārya

Introducere de Yehudi Menuhin

B.K.S. Iyengar a făcut pentru subtila Prāṇāyāma, care reprezintă mișcarea aerului despre care se spune că animă viața pe pământ, același serviciu pe care l-a făcut pentru caracteristicile fizice ale disciplinei haṭha-yoga. În cartea de față a abordat un aspect mai fin, mai subtil al existenței noastre. I-a pus la dispoziție laicului o carte care în anumite direcții cuprinde, într-un fel mai integrat, mai multe informații, mai multă cunoaștere și mai multă înțelepciune decât se află la dispoziția celor mai sclipitori studenți ai medicinei convenționale, pentru că el descrie o medicină a sănătății și nu a bolii și are o înțelegere a spiritului, a corpului și a minții care este pe cât de vindecătoare, pe atât de tonifiantă. Nu numai că îi oferă omului posibilitatea de a redeveni un întreg, ci și întregul progres al vieții este văzut printr-o perspectivă puternică. Iyengar ne învață, la fel ca antica filozofie indiană, că viața nu înseamnă doar să te naști din pământ și să te întorci în pământ, ci și să pornești din aer și să ajungi înapoi la aer, că, la fel ca în cazul arderii, materia se transformă în căldură, lumină și radiație, din care putem să ne adunăm puterile. Dar a avea putere înseamnă mai mult decât a transforma materia în alte tipuri de materie, înseamnă a transforma întregul ciclu al aerului și al luminii în materie și înapoi. De fapt, puterea completează ecuația pe care Einstein a scris-o despre materie și energie și o

traduce în încarnarea sa umană, vie. Nu mai este o bombă atomică, nu este explozia atomului, stăpânirea materiei, este iradierea ființei umane cu lumină și putere, care sunt chiar sursele energiei.

Cred că acest tratat, care preia mult din texte antice și clasice indiene, vă va oferi indicații lămuritoare despre reconcilierea diferitelor tipuri de medicină, de la acupunctură până la terapie prin atingere și sunete, în beneficiul mutual și reciproc al tuturor acestora. De asemenea, ne va învăța să respectăm acele elemente față de care ne-am purtat cu mult dispreț – aerul, apa și lumina – fără de care viața nu poate exista. Prin această carte, domnul Iyengar, gurul meu în yoga, a adăugat o nouă dimensiune, mai largă, vieții oamenilor din Occident, încurajându-ne să ne unim cu frații noștri de toate rasele și credințele pentru a sărbători viața cu venerația și convingerea care i se cuvin.

Yehudi Menuhin

Cuvânt înainte

„Yoga nu este nimic, în afară de tot
ce este experiența umană; este o știință
a omului complet!”
Jacques S. Masui

Yogāchārya Śrī B.K.S. Iyengar, autorul cărții *Lumină în Yoga*, nu are nevoie de prezentare pentru cei care caută lumina în prāṇāyāma. Știința și arta Yoga, așa cum este prezentată de Patanjali cu câteva secole înainte de Hristos, începe cu precepte morale și nu numai pentru sănătate mentală, fizică și vitală, pentru potență și purificare. Continuă cu posturile – āsana-ele, care influențează aspirantul în mod benefic prin sistemul neuro-fiziologic și prin glandele endocrine. Śrī Iyengar le-a prezentat în cartea sa *Lumină în Yoga* într-un mod atât de profund și detaliat, folosind aproximativ șase sute de fotografii, încât cu greu găsești o altă carte despre subiect care să fie atât de clară, precisă și enciclopedică. Cartea prezintă integral teoria Yoga și tratează subiectul āsana-elor complet, apoi aruncă o privire și asupra prāṇāyāma-ei. Publicată de George Allen and Unwin, Ltd, cartea este atât de populară încât a fost tipărită în multe ediții și tradusă în felurite limbi. Este un ghid practic pentru oameni din întreaga lume.

Śrī Iyengar, împins de natura sa și determinat de circumstanțe, a învățat Yoga urmând calea grea, stând la picioarele gurului său Śrī Kṛṣṇamāchārya. Śrī Iyengar a fost și este și el profesor de Yoga și este întotdeauna un bun instructor. Lucrurile pe care le spune și le scrie despre Yoga sunt ca o revărsare abundentă a tuturor experiențelor

lui personale bogate și profunde. Lecția cu demonstrație despre āsana-e pe care a ținut-o în Bombay în decembrie anul trecut, cu ocazia împlinirii a șaizeci și unu de ani, cu fiica sa Geeta și fiul său Prashant, a fost o revelație minunată a controlului pe care îl are asupra fiecărui nerv și mușchi ai suplului său corp. Sute de discipoli din străinătate i-au urmărit performanța și s-au întrebat cum a reușit să-și păstreze o asemena mobilitate și vigoare la acea vârstă. Pentru el era o joacă de copii, o simplă rutină. Unul dintre discipolii lui apropiați a remarcat că Iyengar și-a antrenat corpul „să se sucească și să se răsucească, să se întoarcă, să se îndoaie, să se încolăcească, să se întindă, să se flexeze" și multe altele pe lângă acestea!

Este pur și simplu logic să te aștepți de la Śrī Iyengar la o carte la fel de completă și instructivă despre prāṇāyāma, care este următorul pas în Yoga, și anume știința și arta controlului respirației. Deși se practică felurite tipuri de Yoga, de exemplu haṭha-yoga, rāja-yoga, jñāna-yoga, kuṇḍalini-yoga, mantra-yoga, laya-yoga și așa mai departe, practic în esență Yoga este o disciplină științifică și sistematică folosită pentru organizarea cu succes a tuturor energiilor și capacităților ființei umane în întregimea sa, atunci când vrea să atingă cea mai înaltă comuniune extatică cu realitatea cosmică sau cu Dumnezeu. Controlul respirației este util în toate tipurile de yoga menționate mai sus. Toate textele despre Yoga, precum și experiența acumulată de-a lungul veacurilor, stau ca mărturie a faptului că acest control al respirației este un factor important și pentru controlul minții. Însă controlul respirației, adică prāṇāyāma, nu este doar o respirație profundă sau o serie de exerciții de respirație, care de obicei fac parte din cultura fizică. Ea este mult mai mult și implică exerciții care afectează nu doar

energiile fizice, fiziologice și neuronale, ci și activitățile cerebrale și psihologice, cum ar fi antrenarea memoriei și creativitatea. Śrī Aurobindo, înțeleptul și clarvăzătorul din Pondicherry, a observat că după practica prāṇāyāma putea să compună și să rețină aproximativ două sute de versuri de poezie, chiar dacă la început nu se putea descurca nici măcar cu doisprezece.

În ultimele decenii, după efectuarea unor experimente, medicina occidentală a ajuns să recunoască și să folosească efectele de însănătoșire și de învigorare ale respirației voluntare. Yoga predă și practică prāṇāyāma, căreia îi atribuie valori educative, reglementatoare și spirituale indiscutabile. Wladimir Bischler, în capitolul 14 din *The Forms and Techniques of Altruistic and Spiritual Growth* („Formele și tehnicile creșterii altruiste și spirituale") spune că știința medicală s-a împăcat acum cu unele din metodele împrumutate din Orient și a studiat efectele multiple ale respirației voluntare corecte. El a descris în detaliu efectele multiple pe care aceasta le are nu doar asupra plămânilor, cât și asupra întregului metabolism al corpului uman. A susținut că spiroterapia, numele pe care îl dă metodei, deschide orizonturi noi pentru medicină, igienă și terapeutică. A sfârșit prin a spune că studiile științei moderne doar confirmă intuițiile empirice ale înțelepților și filozofilor orientali.

Prāṇāyāma, ca ingredient esențial al disciplinei yoghine, s-ar putea să aibă beneficii care să nu țină doar de mental sau de spiritual. Dar scopul principal al practicii Yoga este realizarea sinelui, comuniunea sinelui cu Sinele; practica prāṇāyāma implică și controlul minții și al întregii conștiințe umane, care este baza oricărei cogniții și conștiențe. Un om este format din trupul său, din viața sa, inclusiv din toate activitățile sale biologice, și din mintea

sa, care este locul unde se află ceea ce numim ego, „eu”-l și toate activitățile cerebrale centrate pe „eu”. Scopul practicii Yoga este să-ți golești întreaga putere primară a conștiinței de amintiri, de idei, de dorințe și impulsuri senzuale și să încerci să fii conștient de conștiința pură, fiind tu însuți o scânteie a energiei cosmice, a cărei natură este una cu principiul conștient de sine al Inteligenței Supreme. Pentru cel care vrea să meargă pe calea Yoga, primul efort pe care trebuie să-l facă este să nu se mai identifice întru totul cu complexul corp-viață-minte și să privească cele trei elemente ca pe niște unelte pentru a-și transcende egoul, pentru a-și identifica ființa interioară cu puterea pură, nediluată a conștiinței, a cărei natură este pacea universală, armonia și fericirea creativă.

Prāṇāyāma are deci un înțeles și o semnificație speciale pentru Yoga. Prāṇa înseamnă respirația, aerul și viața însăși. Dar în Yoga, prāṇa (cu toate cele cinci aspecte ale sale din ființa umană: prāṇa, apāna, vyāna, udāna și samāna) este chiar esența principiului dătător de energie al lumii animate și neanimate. Ea pătrunde întregul univers. Iar prāṇāyāma înseamnă controlul complet, printr-un anumit stil de disciplină, al acelui principiu dătător de energie în propria ființă. Această disciplină nu are ca scop doar sănătatea, care este un echilibru al energiilor fizice și vitale, ci și purificarea întregului sistem nervos pentru a-l face mai capabil să răspundă voinței yoghinului de a-și controla impulsurile simțurilor și de a-și face puterea mentală mai subtilă și mai sensibilă față de chemarea impulsului evoluției, al naturii divine superioare din om.

Prāṇāyāma nu este abordată des ca subiect independent. Majoritatea textelor antice despre Yoga, începând cu Patanjali, o tratează ca pe o parte esențială a disciplinei

yoghine. Însă recent au existat publicații doar despre acest subiect, deși sunt puține comparate cu multitudinea de cărți despre āsana-e. Însă un studiu complet științific, bazat pe o experiență de o viață în predarea tuturor aspectelor disciplinei Yoga, a continuat să se lase așteptat. De aceea, oricine îndrăgește disciplina Yoga se va bucura de cartea lui Śrī Iyengar.

Când am primit manuscrisul lui Śrī Iyengar pentru a scrie Cuvântul Înainte am putut vedea cât de dificil trebuie să-i fi fost să scrie despre acest subiect pentru occidentali, în limba engleză. Spre deosebire de mulți alți scriitori care abordează un astfel de subiect, el este un cap de familie și a urmat tradiția de a-și invoca Iśța Devatā (zeitatea aleasă) precum și de a cita Gīta și alte texte relevante. Aici aș afirma că Yoga nu face parte dintr-o religie care are o teologie și ritualuri proprii. Nu are ierarhie. Este o disciplină culturală și spirituală deschisă pentru întreaga omenire, indiferent de castă, crez, culoare, rasă, sex sau vârstă. Poate că singura calitate esențială necesară este credința în potențialul propriei conștiințe și aspirația de a ajunge pe culmile acesteia, urmând legile conștiinței înseși. O altă caracteristică foarte neortodoxă și frapantă a lui Śrī Iyengar este că în loc să se uite la familie ca fiind o povară și la soție ca fiind un obstacol în calea vieții yoghine, el și-a numit Institutul de Yoga din Pune după consoarta sa plecată din această lume, Shrimati Ramāmaṇi și îi dedică această carte. Făcând aceasta, Śrī Iyengar demonstrează clar că Yoga este pentru viață și nu în afara ei, cum a repetat de atâtea ori Śrī Aurobindo.

O altă dificultate apare din cauza terminologiei și a folosirii unor cuvinte care sunt la origini în sanscrită. Śrī Iyengar a făcut tot posibilul pentru a fi cât se poate de clar și exact în alegerea echivalentelor în engleză și a încercat să redea

înțelesul lor original. Este un maestru al detaliilor și nu este niciodată satisfăcut până când nu simte că cititorul a înțeles ce a vrut să spună. Să luăm însuși cuvântul „prāṇāyāma": el este atât de bogat în conotații încât a-i reda înțelesul prin „controlul respirației", „respirație voluntară" sau „știința respirației" nu ar fi deloc adecvat. De exemplu, niciuna dintre aceste expresii nu poate include ideea de kumbhaka, sau pe cea de a respira alternativ pe nări, în ritmuri diferite. Cu atât mai puțin ar putea indica tipuri diferite de respirație, precum ujjāyī, śeetali și așa mai departe, sau toate acestea în combinație cu mūdra-e și bandha-e. Śrī Iyengar a avut foarte mare grijă să descrie adecvat și precis până și felul în care sunt folosite degetele pentru a ajusta deschiderea nărilor. Această atenție în alegerea cuvintelor, împreună cu avertismentele necesare și cu folosirea ilustrațiilor, sunt menite să ghideze aspirantul în practica artei prāṇāyāma pe cât de mult este posibil prin cuvântul scris.

Śrī Iyengar știe foarte bine că știința și arta Yoga nu este completă fără dhāraṇa, dhyāna și samādhi. Această treime este coroana Yoga și se numește saṁyama. Ea conduce yoghinul pas cu pas către transcenderea zonei simțurilor și către controlarea egoului pentru a se obține transformarea gradată a ființei integrale, care ajunge să aibă o nouă viață, unită cu Spiritul Suprem în pură bucurie și armonie. Așadar, el ne-a oferit în cartea sa o idee despre ceea ce se numește meditație sau dhyāna. A terminat prin a oferi câteva indicații legate de śavāsana, postura care duce la o relaxare completă, în care conștiența este scăzută. El completează acest mare efort de a scrie despre prāṇāyāma oferindu-i cititorului secretul relaxării adevărate, pentru ca el să fie pregătit pentru următoarea și finala ridicare pe vârfurile samādhi-ului meditativ. Așteptăm deci cu interes