



pentru o viață trăită conștient și intenționat

---

## DESFĂȘURAREA ȘEDINȚEI DE YOGA

*Asana*-ele (posturile corporale) și tehnicile de *pranayama* (controlul suflurilor) au ca efect general asupra ființei umane regenerarea și fortificarea trupului, redobândirea sănătății, echilibrare energetică, armonizare mentală, psihică și emoțională, descoperirea valențelor profund spirituale ale naturii umane.

Pentru ca aceste posturi și tehnici să aibe efectele scontate, este necesar ca ele să fie realizate într-o ambianță plăcută, liniștită, la două ore după masă, în succesiunea indicată, respectând regulile specifice de execuție și timpii necesari de conștientizare a efectelor.

Ședința de yoga este recomandat să înceapă cu câteva momente de interiorizare, de deconectare de la activitatea mentală obișnuită, continuă cu exercițiile de încălzire și practica propriu-zisă și se finalizează întotdeauna cu *shavasana* sau relaxarea profundă.

## EXERCIȚIILE DE ÎNCĂLZIRE

### 1. Rotirea lentă a capului

Se realizează în picioare, cu ochii închiși, mâinile pe lângă trup, picioarele depărtate la lățimea umerilor, cu tălpile paralele.

Se rotește lent și continuu capul, mai întâi înspre dreapta (sens *yin*). Focalizarea atenției este asupra realizării mișcării.

După o scurtă pauză de conștientizare a dinamizării zonei gâtului, se repetă mișcarea înspre stânga (sens *yang*), de același număr de ori, urmată de conștientizarea efectelor.

### 2. Mișcările bruște de rotire a capului

Se realizează în picioare, cu ochii închiși, mâinile pe lângă trup, picioarele depărtate la lățimea umerilor, cu tălpile paralele.

Se rotește brusc capul spre stânga, în jurul unui ax vertical, de două ori. Apoi se rotește capul imediat înspre dreapta, tot de două ori. Se rotește capul oblic spre stânga-spate de două ori, apoi oblic spre dreapta-spate de două ori, succesiv, rapid. Apoi se pendulează capul în mod amplu, pornind cu bărbia din piept înspre spate, de două ori.



pentru o viață trăită conștient și intenționat

---

Se repetă astfel de câteva ori întregul set de mișcări duble: două rotații la stânga, două la dreapta, două oblic-stânga, două oblic-dreapta și două față-spate.

Conștientizarea efectelor: vibrații în zona cefei și în creștetul capului.

### **3. Pendularea rapidă a capului**

Se realizează în picioare, cu ochii închiși, mâinile pe lângă trup, picioarele depărtate la lățimea umerilor, cu tălpile paralele.

Se pendulează capul stânga-dreapta, în jurul unui ax orizontal, fără întrerupere. Se mărește progresiv viteza, atât cât este confortabil.

Se conștientizează energizarea gâtului și a zonei frunții.

### **4. Flexia coloanei vertebrale**

Se realizează în picioare, cu ochii închiși, mâinile pe lângă trup, picioarele depărtate la lățimea umerilor, cu tălpile paralele.

Se balansează umerii într-un plan lateral, flexând consecutiv coloana vertebrală stânga-dreapta. Umerii se ridică alternativ cât mai sus, fără să se încordeze mușchii brațelor sau ai gâtului.

Se conștientizează energizarea coloanei, masajul profund al organelor interne.

### **5. Întinderea coloanei vertebrale**

Se depărtează picioarele la o distanță aproximativ dublă a lățimii umerilor. Se sprijină palmele în unghiul dintre coapse și bazin, cu degetele orientate înspre interior; întreaga greutate a trunchiului este susținută de mâini. Se expira complet aerul din plămâni, aplecând trunchiul. Apoi se inspiră profund, concomitent cu ridicarea trunchiului. Se menține apoi retenția aerului în plămâni cât timp este confortabil. Atenția este asupra energizării coloanei din creștet până la bază. Apoi se expiră și se revine în postura inițială. Se reia exercițiul de 3-4 ori.

Se conștientizează întinderea coloanei vertebrale prin mărirea spațiilor intervertebrale, energizare, flexibilitate.



pentru o viață trăită conștient și intenționat

---

## **6. Masajul gastric**

Punctul vizat se află la aproximativ 2 cm sub stern. Cu mâna stângă se prinde ușor încheietura mâinii drepte și cu degetul mare al mâinii drepte se apasă și se masează acest punct prin rotații în sens orar, fără a freca pielea, timp de cca. un minut.

Se conștientizează eliberarea energiilor impure, toxice din trunchi. Se repetă mișcarea schimbând mâinile și sensul de rotație.