

12

12.

ΟΙ ΑΣΑΝΑΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

Οι άσανας ισορροπίας ανήκουν στις Όρθιες Άσανας, αλλά θέτουν μια επιπλέον πρόκληση, καθώς ο ασκούμενος καλείται να συγκεντρωθεί περισσότερο, προκειμένου να επιτύχει απόλυτη ευθυγράμμιση. Προορίζονται για το πρώτο τρίτο του μαθήματος, μετά τις κινήσεις προετοιμασίας, τον Χαιρετισμό στον Ήλιο, και μετά ή ενδιάμεσα στις Όρθιες Άσανας. Το μυστικό στις στάσεις ισορροπίας είναι η Εστίαση του Βλέμματος, το σωστό Άπλωμα του Πέπλου, η Επεγχόμενη Ευθυγραμμισμένη Θέση της Πυέλου, η Επιμήκυνση του Κορμού, η ενεργοποίηση και εξισορρόπηση Αντίθετων Δυνάμεων πάνω σε ευθυγραμμισμένους Άξονες με την ώθηση χεριών και ποδιών. Ταιριάζουν περισσότερο στα πρωινά προγράμματα, καθώτερα να αποφεύγονται στα βραδυνά, όταν υπάρχει κούραση και η συγκέντρωση είναι πιο δυσχερής.

Αντενδείξεις

Όπως όλες οι όρθιες, έτσι και οι στάσεις ισορροπίας αντενδείκνυνται για ανθρώπους με καρδιακές παθήσεις, υπέρταση. Είναι δύσκολες για ανθρώπους που αισθάνονται κόπωση ή εξάντληση.

Οφέλη

Ενισχύουν την ικανότητα συγκέντρωσης. Δίνουν καθαρότητα και κυριαρχία στο βλέμμα. Δυναμώνουν τους μύες στα πόδια. Διορθώνουν δυσπλασίες του πέπλου. Διδάσκουν στη σωστή τοποθέτηση του κορμού και της πυέλου.

ASANA 012. Η ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΔΕΝΔΡΟΥ

ΣΑΝΣΚΡΙΤΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
vrksasana

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Πονοκέφαλος - Αϋπνία - Υπόταση - Υπέρταση -
Τραύμα σε ώμους, γόνατο, αστράγαλο, πέλμα.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

vrksa-asana το δένδρο

Από όρθια θέση σπικώνουμε το ένα πόδι πιγισμένο, ώστε το πέλμα να πατήσει στο εσωτερικό του μπρού στο άπλιο πόδι, ψηλά μέχρι η φτέρνα του πιγισμένου ποδιού να εφαρμόσει με την πύελο. Τα δάκτυλα του πιγισμένου ποδιού κοιτάζουν κάθετα τη γη, ενώ το γόνατο στρέφεται τελείως πλαγίως, με την κνήμη παράπληπτη με το έδαφος. Το πόδι στήριξης είναι ίσιο στο γόνατο, με τη φτέρνα να πατάει σταθερά και τα δάκτυλα να απλώνονται, για να ριζώσουν στη γη. Η πύελος ωθεί μπροστά, ο μηρός πλάγια και πίσω, ο αφαλός μέσα. Οι παλάμες, αρχικά ενώνονται μπροστά σε anjali mudra στο ύψος της καρδιάς. Μόλις η ισορροπία σταθεροποιηθεί, τα χέρια ισιώνουν ψηλά σημαδεύοντας τον ουρανό. Κρατάμε τους ώμους ανοιχτούς και χαλαρούς. Το βλέμμα είναι εστιασμένο σε κάποιο σταθερό σημείο μακριά στον ορίζοντα των ματιών, στην ευθεία του σώματος. Νιώθουμε το σώμα να επιμπύνεται, καθώς το πόδι ριζώνει βαριά τη γη, ενώ τα χέρια τραβάνε ψηλά και μακραίνουν τον κορμό, απλά οι ώμοι μένουν κάτω. Διατηρούμε τη θέση 05-10 κύκλους αναπνοής. Ασκούμαστε επιπλέον στο πόδι που παρουσιάζει κακή ισορροπία.

garuda-asana ο αετός

Από όρθια θέση σπικώνουμε το ένα πόδι πιγισμένο, ενώ το πόδι στήριξης κάμπτεται επίσης στο γόνατο, ώστε το σώμα να έρθει σε ασφαλές ημικάθισμα. Το σπικωμένο πόδι περνά πάνω από το μηρό του ποδιού στήριξης προς την εξωτερική πλευρά του ποδιού στήριξης. Τα δάκτυλα του σπικωμένου ποδιού περνούν πίσω από τη φτέρνα του ποδιού στήριξης, ώστε το πάνω πόδι να τυλίγει το πόδι στήριξης. Ισιώνουμε όσο μπορούμε το πόδι στήριξης, χωρίς να πισθούν τα πόδια. Φέρνουμε τα χέρια μπροστά με τον αγκώνα του κάθε χεριού να σχηματίζει ορθή γωνία, με τις παλάμες να αντικρίζουν η μια την άλλη. Τα χέρια είναι παράπληπτα μεταξύ τους. Η παλάμη του κάθε χεριού κοιτάζει στην αντίθετή της πλευρά. Το ένα χέρι περνά κάτω από το άπλιο, ώσπου οι

βραχίονες να έρθουν χιαστί. Το κάτω χέρι τυλίγει το πάνω χέρι, ώστε η παλάμη του κάτω χεριού να πιάσει την αντίθετη της παλάμη στην εσωτερική πλευρά από κάτω. Εστιάζουμε το βλέμμα μακριά μπροστά, πέρα από τις παλάμες.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Στροφή Κορμού. Μάτια Κλειστά. Άρση Πτέρνας-ακροστασία.





garuda-asana αετός



Αετός με Βαθύ κάθισμα. Αετός με χέρια ανοικτά και ίσια παράπληπτα με το έδαφος. Αετός με χέρια σε ανάταση. Αετός με χέρια δεμένα πισώπλατα. Αετός με ανέβασμα από καθιστή θέση. Αετός με χέρι σε τοίχο.

ΘΕΣΕΙΣ ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗΣ

uttana-asana όρθια τσιμπίδα
tada-asana βουνό¹
svana-asana σκύλος
sava-asana πτώμα

ΟΦΕΛΗ

Δυναμώνει τους μύες των ποδιών. Δίνει ευθυγρασία στα ισχία και τους ώμους. Λεπταίνει τα πόδια. Διορθώνει τη στάση του σώματος. Βελτιώνει την αίσθηση ισορροπίας. Ενεργοποιεί αλλά και πρεμεί το νευρικό σύστημα. Ενισχύει την ικανότητας αυτοσυγκέντρωσης.

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΣΑΚΡΑ

muladhara (κοκκυγικό κέντρο), svadisthana (πιεζοϊκό κέντρο).

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΚΑΤΑΦΑΣΗ

«Δέχομαι Ήλιακή Ακτίνα και Συνδέομαι με τον Πυ-

ρόνα της Γης- Εκλεπτύνω τις χαμηλές δονήσεις σε υψηλές συνάντησης»

«Δαμάζω τα Σύννεφα της Ανοσυχίας και Αγγίζω την Κορυφή της Αταραξίας»

ΣΥΜΒΟΛΙΣΜΟΣ / ΜΥΘΟΣ

Τα δένδρα και τα φυτά έχουν μια πλανθάνουσα συνειδητότητα που τους επιτρέπει να νιώσουν πόνο και ευχαρίστηση. Τα δένδρα είναι σύμβολα αναπαραγωγής και συνέχισης της ζωής. Τα μεγάλα και αρχαία δένδρα πατρεύονται ως πυρήνες ζωτικής δύναμης. Στην Ινδία πραγματοποιούνται γάμοι ανάμεσα σε δένδρα. Τοποθετούνται το ένα δίπλα στο άλλο, ώστε να εμπλέκονται με αρμονικό τρόπο τα κλαδιά τους.

Πολλοί ασκητές και πνευματικοί αναζητητές πλησιάζουν τα δένδρα ως φυσικά μαντεία, για να πάρουν χρησμούς πάνω σε περιόδους κρίσιμες, όταν πρέπει να ληφθούν σημαντικές αποφάσεις. Πολλοί πιστεύουν πως τα δένδρα φέρνουν σοφία, πλούτο, αφθονία, και γονιμότητα.

Μερικοί πιστεύουν πως μέσα στα δένδρα κατοικούν πνεύματα και μαγικές οντότητες.

Ο μυθικός αετός Γκαρουντά είναι βασικής των πτηνών και εχθρός των ερπετών. Απεικονίζεται συχνά ως ανθρωπόμορφος αετός ο οποίος πειτουργεί ως μεταφορέας του Βίσνου. Η λέξη Γκαρουντά σημαίνει «καταβροχθιστής». Ο Γκαρουντά συμβολίζει τις φλογερές ακτίνες του Ήλιου που τελικά κατατρώνε τα πάντα. Επίσης συμβολίζει τον διεισδυτικό άνεμο. Λαϊκές παραδόσεις της Ινδίας συνδέουν τον Γκαρουντά με το σμαράγδι και την επιτυχή αντιμετώπιση της δηλητηρίασης, ειδικά από δάγκωμα φιδιού.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΣΟΦΙΑ

«Μας έχει ειπωθεί για το Ανεξάντηπτο Δένδρο, οι ρίζες του οποίου είναι επάνω και τα κλαδιά του προς τα κάτω. Τα φύλλα του είναι Ιερή Γνώση. Όποιος το γνωρίζει αυτό είναι Γνώστης. Τα κλαδιά αυτού του δένδρου τρέφονται από τις γκούνας, απλώνονται προς τα πάνω και προς τα κάτω. Τα μπουμπούκια τους είναι τα αντικείμενα των αισθήσεων. . »

Bhagavad Gita XV, 1-2

«Το Δένδρο της Αιωνιότητας έχει τις ρίζες του στον ουρανό ψηλά και τα κλαδιά του κάτω στη γη. . .»

Katha Upanishad VI,1

«Όταν ο ασκούμενος βρίσκεται σε τέτοια ταύτιση με το αντικείμενο εστίασης, ώστε να λησμονεί ότι ο ίδιος είναι ένα ον διαχωρισμένο από το αντικείμενο, τότε έχει φθάσει στο σαμάντι, στη φωτισμένη κατάσταση της υπερσυνείδησης»

Patanjali Yoga Sutras III,3

ASANA 013. Η ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΥΜΠΑΝΤΙΚΟΥ ΧΟΡΕΥΤΗ

ΣΑΝΣΚΡΙΤΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
nataraja-asana

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

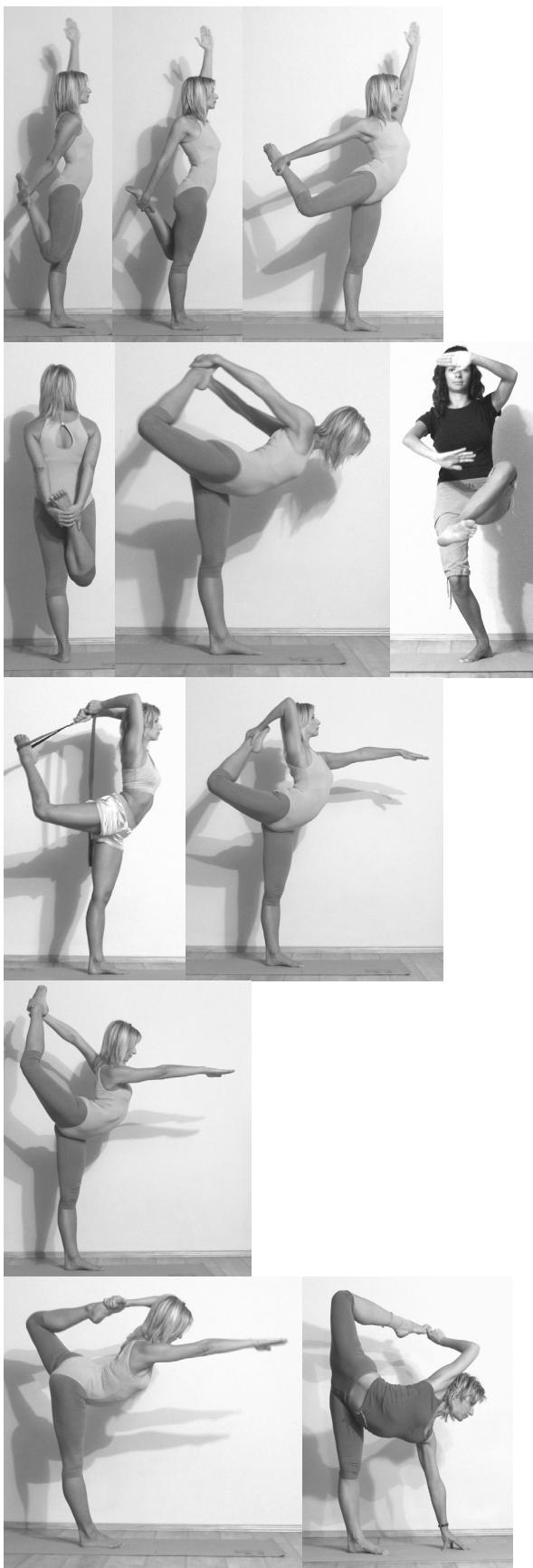
Ίπιγγος - Ζαράδες - Τραύμα σε ώμο, γόνατο, οπίσθιους μυριαίους μυες, οσφυϊκή μοίρα -Υπέρταση- Αύπνια - Πονοκέφαλος.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

Από όρθια θέση σπικώνουμε το ένα πόδι προς τα πίσω και κάνουμε πλαβή σε αυτό με το ομώνυμο χέρι. Ανεβάζουμε το επερώνυμο επεύθερο χέρι ώστε τα δάχτυλα να σημαδεύουν τον ουρανό, και ο βραχίονας να είναι δίπλα στο αυτί. Ανοίγουμε το στήθος, ανεβάζουμε ψηλά τον αγκώνα του ομώνυμου χεριού και τραβάμε το πόδι ψηλά, ώστε να ανοίξουν καλά οι μπροί. Το πόδι στήριξης είναι ίσιο, ριζώνει σταθερά στη γη. Εισπνέουμε και εστιάζουμε το βλέμμα στον κάθετο άξονα στην ευθεία του σώματος.

Σημαδεύοντας με το επεύθερο χέρι τον κάθετο άξονα, αρχίζουμε να κλίνουμε τον κορμό μπροστά εκπνέοντας, ενώ ωθούμε τη πλεκάνη προς τα πίσω, ώσπου ο κορμός και ο μπρός να σταθεροποιηθούν παράλληλα με το έδαφος. Διατηρούμε τη θέση 05-10 κύκλους αναπνοής. Επαναφέρουμε το σώμα σε όρθια θέση αργά με εισπνοή.

(Στην πιο απαιτητική εκτέλεση, στρέφουμε τον αγκώνα έξω και επάνω, ώστε να φέρουμε τον βραχίονα του χεριού που κρατά το πέλμα δίπλα στο κεφάλι σε κάμψη. Διατηρούμε μια προσωρινή πόρδωση κατά τη περιαγωγή του ώμου και την μετάβαση. Διευρύνουμε τον θώρακα, όπως στη στάση του Βασιλιά των Περιστεριών)



ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ



**ΘΕΣΕΙΣ ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗΣ**

uttana-asana όρθια τσιμπίδα

bala-asana έμβρυο

parsvottana-asana πυραμίδα

paschimottana-asana καθιστή τσιμπίδα

ΟΦΕΛΗ

Δυναμώνει τους μύες των ποδιών. Διατείνει τους μύες των ποδιών και την εμπρόσθια όψη του κορμού. Ενεργοποιεί και αιματώνει την ράχη και τους ώμους. Διευρύνει τον θώρακα και αυξάνει την χωρητικότητα των πνευμόνων. Διορθώνει την κακή στάση του σώματος. Βελτιώνει την αίσθηση ισορροπίας. Έχει αντιγηραντική επίδραση στη σπονδυλική στήλη. Μειώνει τους πόνους της εμμυνόροιας (ήπια εκτέλεση). Ενισχύει την ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης.

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΣΑΚΡΑ

svadisthana (πυελικό κέντρο), anahata (θωρακικό κέντρο).

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΚΑΤΑΦΑΣΗ

«Αναγνωρίζω την ματαιότητα της ανησυχίας στον Απέραντο Κύκλο του Χρόνου- Απολαμβάνω ξέγνοιαστα την Αιωνιότητα της Στιγμής».

ΣΥΜΒΟΛΙΣΜΟΣ / ΜΥΘΟΣ

Ο Σίβα συχνά απεικονίζεται ως Νάτα-Ράτζα (Άρχοντας του Συμπαντικού Χορού).

Ως ασκητής ο Σίβα δαμάζει το πέρασμα του χρόνου, και επιβάλλει τον δικό του παθμό με το τύμπανο Νταμάρου. Ο παθμός αυτός δίνει ρυθμό και συντηρεί την κίνηση του Σύμπαντος. Ως Νάτα-Ράτζα ο Σίβα έχει το ένα πόδι σπικωμένο. Όταν το πόδι αυτό πατήσει τη γη, ο κόσμος θα καταστραφεί, ώστε να δημιουργηθεί αγνός από την αρχή. Ο χορός είναι εξαγνιστικός – η καταστροφή είναι μπρέρα της δημιουργίας. Ο Σίβα είναι το τέλος πριν την επόμενη αρχή. Ο χρόνος είναι κυκλικός. Αυτό που ήταν, είναι, και θα είναι, σε μια απλεπάληπη διαδοχή δημιουργίας- φθοράς- καταστροφής- αναγέννησης.

Μέσα σε αυτή τη συμβολική μυθολογία αποδίδονται επιστημονικές απλήθειες σχετικά με τους συμπαντικούς νόμους.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΣΟΦΙΑ

«Η απελευθέρωση (καιϊβάλια) είναι ο ύστατος στόχος της γιόγκα. Μπορούμε να την επιτύχουμε, μόνο όταν απαρνηθούμε την επιθυμία να αποκτήσουμε υπερφυσικές δυνάμεις και όταν επέγχουμε απόλυτα την πηγή που γεννά όλα τα εμπόδια»

Patanjali Yoga Sutras III,50

ASANA 014. Η ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΓΕΡΑΝΟΥ

ΣΑΝΣΚΡΙΤΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
hasta padangustha-asana

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Ισχυαλγία- Τραύμα στον οπίσθιο μηριαίο μυ, στο μεγάλο δάκτυλο, στην οσφυική μοίρα- Υπέρταση- ίπιγγοι- Πονοκέφαλος.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

Από την όρθια θέση προσπλώνουμε το βρέμμα σε σταθερό μακρινό σημείο στην ευθεία του κορμού και στον ορίζοντα των ματιών. Απλώνουμε καλά τα δάκτυλα των πεδιμάτων στο έδαφος και μεταποίζουμε το βάρος μας στο αριστερό πέδημα. Διατηρούμε τον κορμό ευθυγραμμισμένο στον κάθετο άξονα κλειδώνοντας την πύελο, την κοιλιά, και το αριστερό γόνατο. Λυγίζουμε το δεξιό γόνατο και ανυψώνουμε το δεξί πόδι, ώστε να κάνουμε λαβή με τον μεσαίο δάκτυλο και τον δείκτη του δεξιού χεριού γύρω από το μεγάλο δάκτυλο στο πέδημα του δεξιού ποδιού, με τον αντίκειρα στραμμένο προς τον ουρανό.

Η παλάμη του αριστερού χεριού αναπαύεται κάνοντας λαβή στην αριστερή πλευρά της πυέλου. Σημαδεύουμε υοντά με το πέδημα μια ευθεία, η οποία ξεκινά από το στέρνο και εκτείνεται προς το σημείο εστίασης. Εισπνέοντας ισιώνουμε το πόδι στο γόνατο, ώστε η φτέρνα να απομακρύνεται από την πύελο προς το σημείο εστίασης. Διατηρούμε τον κορμό ευθυτενή και τους ώμους ανοικτούς και ευθυγραμμισμένους. Εκπνέοντας ανεβάζουμε το πόδι τραβώντας με το ομόπλευρο χέρι, ώστε να μεγαλώσουμε το άνοιγμα των μηρών. Διατηρούμε τη θέση για 05-10 κύκλους αναπνοής, μετρώντας τρεις χρόνους στην εισπνοή και τρεις χρόνους στην εκπνοή.. Λυγίζοντας το γόνατο στο πόδι αιώροσης ελευθερώνουμε τη λαβή και χαμηλώνουμε απαλά και προσεκτικά το πέδημα στη γη. Διπλώνουμε τον κορμό πάνω στα πόδια στην Όρθια Τσιμπίδα και ανακουφίζουμε το σώμα. Έπειτα εκτελούμε τη στάση και στην άλλη πλευρά.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Λαβή με στήριξη σε τοίχο.

Λαβή με πόδι αιώροσης λυγισμένο στο γόνατο.

Λαβή με δύο χέρια και βρέμμα στον ουρανό.

Λαβή με αντίθετο χέρι και στροφή κορμού.

Κάμψεις μηρού 20 επαναλήψεις. Απαγωγές μηρού 20 επαναλήψεις. Κάμψεις μηρού εναλλάξ 20 επαναλήψεις. Κάμψη και Απαγωγή Μηρού εναλλασσό-

μενες Α/Δ 20 επαναλήψεις. Σταθερή κάμψη μηρού χωρίς λαβή (ισομετρική).



**ΘΕΣΕΙΣ ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗΣ**

tada-asana βουνό
uttana-asana όρθια τσιμπίδα

ΟΦΕΛΗ

Δυναμώνει τους μύες των ποδιών. Επιμηκύνει τους οπίσθιους μυριαίους μύες και τους γαστροκνήμιους. Βελτιώνει την αίσθηση ισορροπίας. Διορθώνει τη στάση του κορμού.

Ενισχύει την ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης.

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΣΑΚΡΑ
svadisthana (πυελικό κέντρο).

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΚΑΤΑΦΑΣΗ

«Εξαπλώνω τη συνείδοση μου για να κατανοήσω δίχως να εκτροχιαστώ από τον άξονα του Ανώτερου Σκοπού»

ΣΥΜΒΟΛΙΣΜΟΣ / ΜΥΘΟΣ

Στην Μπελαγκόλα της Καρνάτακα στη νότια Ινδία βρίσκεται το άγαλμα του ασκητή Γκομματέσβαρα. Είναι πλασμένο από γρανιτένιο μονόπλιθο ύψους 17,5 μέτρων. Το εντυπωσιακό γλυπτό απεικονίζει την αφοσίωση και συγκέντρωση του ασκητή, ο οποίος παραμένει άκαμπτα όρθιος, ανεπιρέαστος από καιρικές συνθήκες, άγρια θηρία, δαμάζοντας τις ταραγμένες αντιδράσεις του νου στα εξωτερικά ερεθίσματα, υποτάσσοντας την αδυναμία της σάρκας.

Η λαβή στο μεγάλο δάκτυλο είναι συμβολική. Ο δείκτης συμβολίζει την αρσενική ηλιακή πλευρά μας, ενώ ο μέσος συμβολίζει την θηλυκή σεληνιακή πλευρά μας, ενώ ο μέσος συμβολίζει την θηλυκή σεληνιακή πλευρά μας. Το μεγάλο δάκτυλο του ποδιού συμβολίζει το κεφάλι, το μυαλό (και στην ρεφλεξοϊογία). Ο αντίχειρας συμβολίζει την απέραντη ατάραχη διαισθητική νοημοσύνη της Ολότητας. Εναρμονισμένα τα τρία δάκτυλα, οι τρεις όψεις (Αρσενικό-Θηλυκό-Σύμπαν) αγκαπιάζουν και καθοδηγούν τον νου.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΣΟΦΙΑ

«Το να προσφέρετε τροφή στους φτωχούς είναι ένα καλό, ευγενικό, και χρήσιμο έργο. Όμως το να τρέφετε το πνεύμα τους είναι πιο ευγενικό και χρήσιμο από το να τρέφετε το σώμα τους. Ο κάθε πλούσιος μπορεί να θρέψει το σώμα, απλά μόνον εκείνοι που γνωρίζουν μπορούν να θρέψουν την ψυχή. Αν γνωρίζετε, είναι δικό σας καθήκον να βοηθήσετε και άλλους να γνωρίσουν»

Alcyone "At the feet of the Master", 1

ASANA 015. Η ΤΡΙΤΗ ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΠΟΛΕΜΙΣΤΗ

ΣΑΝΣΚΡΙΤΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ

virabhadra-asana C

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Τραύμα σε αστράγαλο, γόνατο, οπίσθιο μηριαίο μυ, ράχη, ώμο, αυχένα -Υπέρταση -Παθήσεις ματιών - Πονοκέφαλος.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

Από όρθια θέση εγρήγορσης (samasthitī / tadasana) εισπνέοντας ανυψώνουμε τα χέρια, ώστε οι βραχίονες να ευθυγραμμιστούν με τον κορμό, ενώ οι παλάμες αντικρίζουν τη μια την άλλη. Προσπλώνουμε το βλέμμα σε μακρινό σταθερό σημείο ευθυγραμμισμένο στον ορίζοντα των ματιών στον άξονα του κορμού. Ισορροπούμε στο αριστερό πέδημα και ενεργοποιώντας τους ραχιαίους μύες ανυψώνουμε πίσω το δεξιό πόδι με το πέδημα σε κάμψη (φλεξ). Και στα δύο πόδια το γόνατο είναι ίσιο, οι τετρακέφαλοι μηριαίοι είναι ενεργοποιημένοι. Εισπνέομε και ευθυγραμμίζουμε τον κορμό και το πόδι αιώροσης (το δεξιό). Οι βραχίονες, ο κορμός, η πύελος, και το δεξιό πόδι σχηματίζουν έναν άξονα, ο οποίος κινείται όποιος μαζί. Εκπνέοντας χαμηλώνουμε τον άξονα μπροστά, ενώ πίσω ανέρχεται. Η κίνηση είναι ενιαία και συντονισμένη. Καθώς μετακινούμε τον άξονα, ωθούμε την πύελο ελαφρά προς τα πίσω. Διατηρούμε την πλάτη επίπεδη. Στην τελική στάση ο κορμός και οι βραχίονες είναι παράλληλα με το έδαφος στο ίδιο ύψος με την πύελο. Στο ίδιο ύψος, παράλληλα με το έδαφος είναι και το πόδι αιώροσης. Οι δύο γηρουτοί είναι ευθυγραμμισμένοι μεταξύ τους, στο ίδιο ύψος. Τα χέρια τραβούν μακριά μπροστά παράλληλα με το έδαφος. Το πόδι αιώροσης ωθεί μακριά πίσω παράλληλα με το έδαφος.

Κρατάμε μέσα τον ομφαλό, ενεργοποιημένους τους ραχιαίους. Οι ώμοι ωθούν προς τα πλάγια μακριά από τα αυτιά. Ο πλαιμός επιμπούνεται – το κεφάλι είναι ανάμεσα στους βραχίονες. Το βλέμμα εστιάζεται κλεφτά μπροστά- εκεί όπου δείχνουν τα δάκτυλα των χεριών. Οι αντίκειρες δείχνουν προς τον ουρανό καθώς οι παλάμες παραμένουν παράλληλες μεταξύ τους.

Διατηρούμε τη θέση για 05-10 κύκλους αναπονής. Μετράμε τρεις χρόνους στην εισπνοή, και τρεις χρόνους στην εκπνοή. Αργά επαναφέρουμε σε όρθια θέση εισπνέοντας. Για να ανακουφί-

στούμε διπλώνουμε στην ουττανάσανα (Όρθια Τσιμπίδα). Στη συνέχεια εκτελούμε αντίστοιχα και από την άλλη πλευρά.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Εκτέλεση με στήριξη χεριών σε τοίχο. Εκτέλεση με στήριξη ποδιού σε πολύζυγο.

Εκτέλεση με 10 επαναλήψεις από όρθια θέση (εκπνοή κάτω-εισπνοή πάνω). Εκτέλεση με 10 επαναλήψεις από Όρθια Τσιμπίδα (εισπνοή πάνω-εκπνοή κάτω).



12

ΘΕΣΕΙΣ ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗΣ

uttana-asana όρθια τσιμπίδα
parsvottana-asana πυραμίδα

ΟΦΕΛΗ

Επιμηκύνει τους οπίσθιους μηριαίους μύες.
Δυναμώνει τα πέλματα, τους αστραγάλους,
τα γόνατα, τους μηρούς, τους ραχιαίους, τους
ώμους. Ενισχύει τη μυϊκή αντοχή. Βελτιώνει
την ικανότητα ισορροπίας και συντονισμού του
σώματος. Ισχυροποιεί τη θέληση και σμπινέει
αυτοπεποίθησην.

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΣΑΚΡΑ

manipura (օσφυϊκό κέντρο), anahata (θωρακικό
κέντρο).

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΚΑΤΑΦΑΣΗ

«Καλπιεργώ την ισορροπία ανάμεσα στην συλλογι-
κότητα και την ατομικότητα, επενδύω εξίσου στην
μοναχικότητα και στη συντροφικότητα. Καλπιεργώ
τη συμμετρία ανάμεσα στην προσφορά και την
απολαβή»

ΣΥΜΒΟΛΙΣΜΟΣ / ΜΥΘΟΣ

Όταν ο Πολεμιστής επιτίθεται και εγκαταλείπει
το Κέντρο της Ισορροπίας, έχει χάσει τη μάχη,
γιατί έχει εγκαταλείψει εκτεθειμένο τον προσω-
πικό του χώρο, τον Κύκλο του. Αυτά που εκτρέ-
πουν τον Πολεμιστή από τον Κύκλο του είναι η
Απλοστία, η Προσκόλληση, η Οργή, η Λαγνεία, η
Υπερηφάνεια, ο Φόβος.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΣΟΦΙΑ

«Αν ο σφαγέας νομίζει πως σκοτώνει κι αν ο
σφαγμένος νομίζει πως πεθαίνει, ούτε ο ένας
ούτε ο άλλος ξέρουν το δρόμο της απήθειας. Το
Αιώνιο του ανθρώπου δεν μπορεί να σκοτώσει -
το Αιώνιο του ανθρώπου δεν μπορεί να πεθάνει»

Katha Upanishad II,9

ASANA 016. Η ΣΤΑΣΗ ΜΙΣΟΦΕΓΓΑΡΟ

ΣΑΝΣΚΡΙΤΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
ardha chandra-asana

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

μισοφέγγαρο: Τραύμα σε γόνατο, ισχίο, αυχένα –Ιπιγγοι Υπόταση- Υπέρταση –Σκολίωση-Παθήσεις ματιών- Πονοκέφαλος.
τρίποδας: Εμμηνόροοια – Εγκυμοσύνη-Τραύμα σε οπίσθιους μηριαίους μυες, οσφυϊκή μοίρα.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

ardha chandra-asana το μισοφέγγαρο

Από την όρθια θέση με τα πόδια σε διάσταση εισπνέουμε και στρέφουμε το δεξί πέπλα ενενήντα μοίρες στα δεξιά. Στη συνέχεια ληγίζουμε το γόνατο στο δεξιό πόδι και εκπνέοντας καμπήνουμε τον κορμό στα δεξιά και τοποθετούμε τη δεξιά παλάμη πενήντα εκατοστά στα δεξιά του πέπλατος, ώστε να είναι ευθυγραμμισμένη με τα δυο πέπλατα. Το αριστερό χέρι εφαρμόζει στην αριστερή πλευρά του κορμού και του μηρού στο αριστερό πόδι. Μετατοπίζουμε το βάρος του σώματος στο δεξί χέρι και στο δεξί πόδι, ώστε να ελευθερωθεί το αριστερό πέπλα από κάθε βάρος. Έπειτα εισπνέουμε και σπικώνουμε το αριστερό πόδι ψηλά, ώστε να ευθυγραμμιστεί με τον κορμό. Ωθούμε απαλά την πύελο μπροστά, και όπο το αριστερό πόδι πίσω. Εισπνέοντας επιμπικύνουμε τον κορμό. Εκπνέοντας στρέφουμε τον κορμό αριστερόστροφα, ώστε ο αριστερός ώμος να έπει σε κάθετη ευθυγράμμιση με το χέρι στήριξης (το δεξιό). Εισπνέουμε, επιμπικύνουμε τον αυχένα. Στρέφουμε το πρόσωπο και το βλέμμα ψηλά, ώστε να ατενίσουμε τον ουρανό. Εισπνέοντας ανασπικώνουμε κάθετα και το αριστερό βραχίονα, ώστε να σχηματίζει άξονα με τους δύο ώμους και το χέρι στήριξης. Απλώνουμε όσο μπορούμε όλα τα μέτη στον χώρο. Διατηρούμε τη θέση για 05-10 κύκλους αναπνοής μετρώντας τρεις χρόνους στην εισπνοή και τρεις χρόνους στην εκπνοή. Αργά επαναφέρουμε καμπήνωντας με εκπνοή το αριστερό πόδι και εισπνέοντας επανερχόμαστε αργά σε όρθια θέση. Αφού ανακουφίσουμε το σώμα σε θέση εξισορρόπησης, εκτελούμε αντίστοιχα από την άλλη πλευρά.

ekapada-asana ο τρίποδας

Από την Όρθια Τσιμπίδα (uttana-asana) τοποθετούμε τις παλάμες πιο μπροστά από τα πέπλατα και ανοικτά, ώστε να σχηματίζουν τρίγωνο με τα κλειστά πέπλατα. Εκπνέοντας ωθούμε απαλά το βάρος του κορμού μπροστά επάνω στις παλάμες

και στο αριστερό πέπλα. Εισπνέοντας ανυψώνουμε το δεξιό πόδι, ώστε το πέπλα να ανέβει ψηλά. Εκτείνουμε τον ταρσό στο πέπλα του ποδιού αιώρωπος, ώστε τα δάκτυλα να δείξουν προς τον ουρανό. Ωθούμε ψηλά το πόδι αιώρωπος ισιώνοντας καλά τα γόνατα και στα δύο πόδια-ενεργοποιούμε τους τετρακέφαλους μηριαίους και στα δύο πόδια. Στο πόδι στήριξης (το αριστερό) πιέζουμε βαριά τη φτέρνα στο έδαφος. Με κάθε εισπνοή ανυψώνουμε περισσότερο το πόδι αιώρωπος και ανοίγουμε παραπάνω τους μηρούς. Με κάθε εκπνοή πλησιάζουμε το πρόσωπο πιο κοντά στην κνήμη του ποδιού στήριξης. Εισπνέοντας μετράμε τρεις χρόνους, εκπνέοντας μετράμε τρεις χρόνους. Αργά πλησιάζουμε τις παλάμες στο πόδι στήριξης. Το ομόπλιευρο (αριστερό) χέρι κάνει πλαβή στη πτέρνα του ποδιού στήριξης (αριστερό). Το δεξιό χέρι παραμένει προσωρινά στη γη κοντά στο πόδι στήριξης. Τελικά, αφού κεντράρουμε καλά τον κορμό και το πόδι αιώρωπος στον κάθετο άξονα, ωθούμε ελαφρά το περίνεο πάνω και πίσω, και κάνουμε πλαβή και με τις δύο παλάμες στη πτέρνα, ισορροπώντας μόνο στο αριστερό πέπλα. Διατηρούμε τη θέση για 05-10 κύκλους αναπνοής. Στην επαναφορά εκπνέοντας κατεβάζουμε το πόδι αιώρωπος, εισπνέοντας ανεβάζουμε τον κορμό σε όρθια θέση. Αφού ανακουφίσουμε σε θέση εξισορρόπησης, εκτελούμε αντίστοιχα από την άλλη πλευρά.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

ardha chandra-asana μισοφέγγαρο

Εκτέλεση με πλαβή στο πόδι αιώρωπος.
Με χέρι στήριξης στο πόδι στήριξης.



ekapada-asana τρίποδας

Εκτέλεσην με πίεση μπρών σε τοίχο. Με χέρια δεμένα πίσω από την πλάτη και ίσιους αγκώνες (ούσας-μούντρα).

Με βραχίονες παράλληλα με το έδαφος. Με απαγωγή ποδιού.

**ΘΕΣΕΙΣ ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗΣ**

uttana-asana όρθια τσιμπίδα

prasarita padottana-asana ομπρέλα

ΟΦΕΛΗ

Διατείνει τους μπρούς. Επιμηκύνει τους μύες των ποδιών. Δυναμώνει τους μύες στα πέδιματα, τις κνήμες, τους μπρούς, τους γλουτούς. Λεπταίνει τους μπρούς και τους γοφούς. Βελτιώνει την αίσθηση ισορροπίας, συντονισμού του σώματος. Διευρύνει τον θώρακα. Ανακουφίζει από πόνους της περιόδου. Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος. Ενισχύει την ικανότητα συγκέντρωσης και την αυτοπεποίθηση.

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΣΑΚΡΑ

svadisthana (πυελικό κέντρο), anahata (θωρακικό κέντρο).

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΚΑΤΑΦΑΣΗ

«Εκτιμώ τις αληαγές – Μαθαίνω να αντιλαμβάνομαι τις δύσκολες στιγμές, ώστε να προσαρμόζομαι άμεσα και να απολαμβάνω κάθε μετάβαση και διαφοροποίηση»

«Αποδέχομαι και Εκτιμώ την πολυτιμότητα των μικρών πραγμάτων και των μικρών στιγμών που συνθέτουν την Ολότητα της Απεραντοσύνης»

ΣΥΜΒΟΛΙΣΜΟΣ / ΜΥΘΟΣ

Το μισοφέγγαρο συχνά εμφανίζεται σε σημαίες και λάβαρα. Συμβολίζει την εύνοια και καθοδήγηση των άστρων στους ανθρώπους.

Το μισοφέγγαρο συμβολίζει επίσης τη φάση αληαγής. Δεν είναι ούτε γεμάτο (πανσέληνος) ούτε άδειο. Η σεληνιακή ακτινοβολία συνδέεται με τη θηλυκότητα και με το υγρό στοιχείο.

Το φεγγάρι επιρεάζει τις δονήσεις που αντιστοιχούν στο δεύτερο, τέταρτο, και έκτο βιοενεργειακά κέντρα.

Ο τρίποδας συμβολίζει κάποιο ενεργειακό αντικείμενο το οποίο συνδέει πνευματικά τη Γη με τον Ουρανό. Παραδοσιακά η γη συμβολίζει τη δεκτική θηλυκή αρχή, ενώ ο ουρανός συμβολίζει τη δημιουργική αρσενική αρχή. Ο τρίποδας επιχειρεί να γεφυρώσει και να συνδέσει τους δύο αντίθετα φορτισμένους ενεργειακούς πόλους.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΣΟΦΙΑ

«...το αιώνιο δεν έχει αρχή. Δεν είναι ούτε ύπαρξη ούτε μη-ύπαρξη. Έχει μάτια και χέρια παντού. Τα μάτια, το κεφάλι, το στόμα και τα αυτιά του βρίσκονται παντού. Περικλείει κάθε ύπαρξη. Είναι μέσα κι έξω από όλα τα όντα, αμετακίνητο, κι όμως κινούμενο. Είναι ασύληπτο εξαιτίας της πεπτότητάς του. Είναι υπερβολικά μακριά κι όμως πολύ κοντά. Αν και είναι αδιαίρετο, φαίνεται σαν να είναι μοιρασμένο σε όλα τα όντα... Είναι ο συντροπτής των πάντων και ταυτόχρονα ο καταστροφέας και ο δημιουργός»

Bhagavad Gita XIII,12-16

«Υπάρχουν δύο μορφές πνεύματος σε εκδίπνωση. Η μία μορφή μεταβάλλεται : η ύπη. Η άλλη είναι αμετάβλητη: το πνεύμα».

Bhagavad Gita XV,16

«Ο,τιδόποτε έρχεται σε ύπαρξη κινητό ή ακίνητο είναι αποτέλεσμα της ένωσης ανάμεσα στο πνεύμα και την ουσία, ή ανάμεσα στον Γνώστη και στο Πεδίο (πούρουσα και πράκριτη)»

Bhagavad Gita XIII,26

ASANA 017. Η ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΕΛΕΦΑΝΤΑ

ΣΑΝΣΚΡΙΤΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
prapada -asana

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Πονοκέφαλος- Υπόταση- Υπέρταση-Τραύμα σε γόνατο, αστράγαλο, πέλμα.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

prapada -asana ο ελέφαντας

Από όρθια θέση ετοιμότητας (samasthitī / tada-asana βουνό) προσπλώνουμε το βρέμμα μακριά σε ένα σταθερό σημείο. Ανασκώνουμε τα δάκτυλα των ποδιών από το έδαφος και τα ανοίγουμε, ώστε να απλωθούν σαν ρίζες στη γη. Στη συνέχεια διατηρούμε μια σταθερή ροή της προσοχής εστιασμένη στο σημείο ενατένισης, και μετατοπίζουμε το βάρος στα δεξιά.

Ανυψώνουμε το αριστερό πόδι, στρέφουμε τον μπρό αριστερόστροφα, ώστε το αριστερό πέλμα να έρθει ψηλά στην δεξιά πλευρά της πυέλου. Διατηρούμε ίσιο το γόνατο στο πόδι στήριξης (δεξιό), ενώ το πόδι αιώροπος (αριστερό) είναι σε θέση Μισού Λωτού. Βρισκόμαστε στη θέση του Δένδρου με αριστερό πόδι σε Μισό Λωτό. Εισπνέοντας ανοίγουμε τα χέρια στο πλάι και επιμπυκόνουμε τον κορμό. Εκπνέοντας διπλώνουμε μπροστά και κάτω αργά μετρώντας τέσσερις χρόνους κατά τη φάση εκπνοής. Μόλις τα ακροδάκτυλα και στις δύο παλάμες αγγίζουν το έδαφος εισπνέοντας και ευθυγραμμίζουμε καλά την ράχη (όρθια τσιμπίδα με μισό λωτό ardha padmottana-asana). Διατηρώντας τα χέρια στη γη, πυγίζουμε αργά το δεξί πόδι στο γόνατο και εκπνέοντας καθίζουμε την πύελο επάνω στη δεξιά πτέρνα. Η φτέρνα τοποθετείται κοντά στο περίνεο. Εισπνέοντας ευθυγραμμίζουμε τον κορμό, ώστε η ράχη να γίνει κάθετη στην επιφάνεια της γης. Αργά ανασκώνουμε τις παλάμες από το έδαφος, ώστε να ισορροπούμε μόνο επάνω στο δεξί πέλμα. Τελικά θα ενώσουμε τις παλάμες σε άντζαλι-μούντρα επάνω στο κέντρο της καρδιάς. Διατηρούμε τη θέση (ardha padma prapada-asana) για 5-10 κύκλους αναπνοής, μετρώντας τρεις χρόνους στην εισπνοή και τρεις χρόνους στην εκπνοή.

Για να επανέπλουμε, αγγίζουμε ξανά τις παλάμες στο έδαφος και εκπνέοντας ωθούμε την πύελο προς τον ουρανό. Από την όρθια τσιμπίδα με Μισό Λωτό (ardha padmottana-asana) εισπνέοντας ανεβαίνουμε στην Καρέκλα με Μισό Λωτό (ardhpadma utkata-asana), και τελικά στο Δέν-

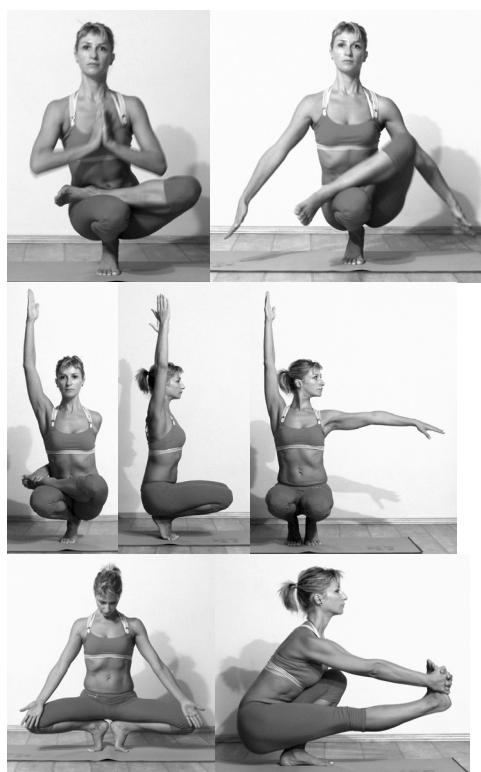
δρο με Μισό Λωτό(ardha padma vrksa-asana). Από εκεί ελευθερώνουμε το πόδι αιώροπος και επανερχόμαστε στη θέση του Bouνού. Κάνουμε επίκυψη στην Όρθια Τσιμπίδα (uttana-asana) για να ανακουφίσουμε το σώμα. Στη συνέχεια εκτελούμε τη στάση και από την άλλη πλευρά.

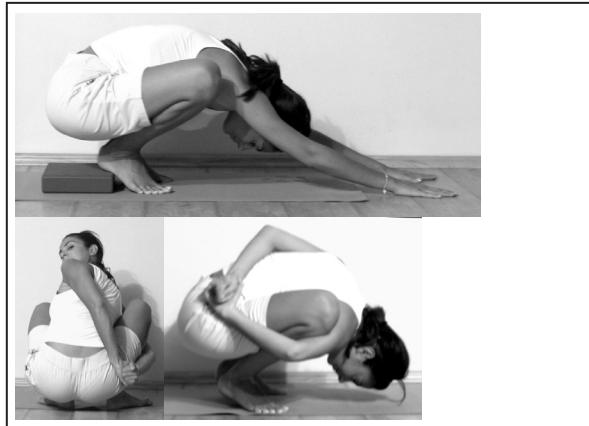
mala-asana το ασκητικό μάλα

Από την όρθια δίπλωση με κλειστά πόδια (uttana-asana) τοποθετούμε τις παλάμες στο έδαφος και μοιράζουμε το βάρος όλου του σώματος και στα χέρια και στα πόδια. Λυγίζουμε τα γόνατα τόσο όσο χρειάζεται για να καθίσουν οι μηροί στις κνήμες. Στρέφουμε τα πέλματα με τα δάκτυλα προς τη πλάγια, διατηρώντας την επαφή στις πτέρνες. Ανοίγουμε τους μηρούς και περνάμε τον κορμό μέσα από τους μηρούς. Διπλώνουμε τον κορμό μπροστά και χαμηλά, ώστε το μέτωπο να πλησιάσει το έδαφος. Τα χέρια τυλίγονται με βραχίονες μπροστά από τις κνήμες αντίστοιχα το κάθε ένα στην πλευρά του γύρω και από τον μηρό, ώστε οι παλάμες να συναντηθούν και να ενωθούν πίσω από την οσφυϊκή μοίρα. Τα πέλματα εφάπτονται στη γη, η πύελος είναι κοντά στις φτέρνες. Το βρέμμα είναι προσπλωμένο ανάμεσα στις πτέρνες. Διατηρούμε τη θέση για 05-10 κύκλους αναπνοής.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

prapada-asana ελέφαντας

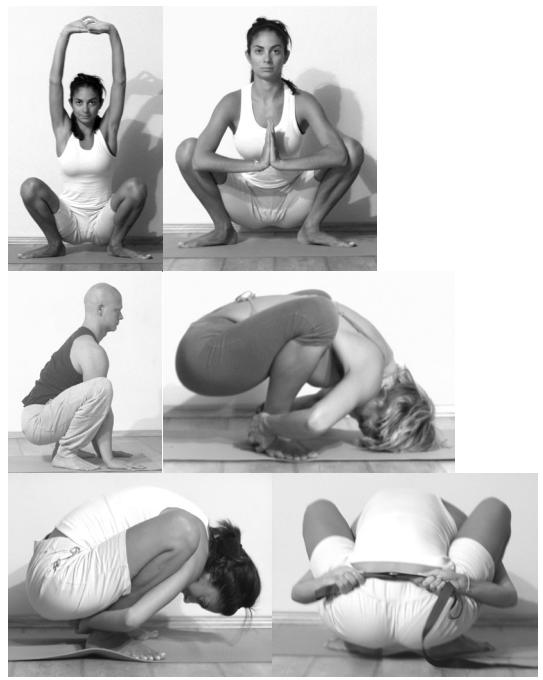




goraksa-asana vattayana-asana állogo



mala-asana ασκητικό μάλα



ΘΕΣΕΙΣ ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗΣ
uttana-asana όρθια τσιμπίδα
vajra-asana κεραυνός
paschimottana-asana καθιστή τσιμπίδα

ΟΦΕΛΗ

επέφαντας

Δυναμώνει και διατείνει τους μύες των ποδιών. Βελτιώνει την αίσθηση ισορροπίας. Διευκολύνει την πέψη και την κυκλοφορία του αίματος. Ενισχύει την ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης.

ασκητικό μάλα

Ανακουφίζει από ισχυαλγίες. Απαλλάσσει από οσφυαλγίες. Βελτιώνει την ικανότητα ισορροπίας.

Δυναμώνει και διατείνει πέπλατα και αστραγάλους. Δίνει ευημερία στην εμπρόσθια κάμψη του κορμού και κινητικότητα στις πλαγονομηρικές αρθρώσεις. Απαλλάσσει από δυσκοιλιότητα. Ανακουφίζει από τις ενοχλήσεις της εμμηνόρροιας.

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΣΑΚΡΑ
muladhara (κοκκυγικό κέντρο).

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΚΑΤΑΦΑΣΗ

«Επίσσομαι και Ισορροπώ ανάμεσα σε αντίπαλες δυνάμεις προκειμένου να αποκομίσω τα ωφέλιμα στοιχεία και από τις δύο όψεις»

«Ακούω τις επιθυμίες των πολλαπλών εαυτών μου, δίχως να ταυτίζομαι ή να παρασύρομαι από αυτές».

ΣΥΜΒΟΛΙΣΜΟΣ / ΜΥΘΟΣ

Οι ίνδοι πιστεύουν πως οι μορφές του Σύμπαντος προκύπτουν από μια άμορφη θάλασσα Πνεύματος. Στην αρχή του κόσμου η απέραντη θάλασσα διαχωρίζεται και παίρνει μορφές, η κάθε μία από τις οποίες έχει την ψευδαίσθηση πως αποτελεί

κάτι ξεχωριστό και αποκομμένο από το υπόθιοπο Σύμπαν.

Τελικά, όπες οι σχηματοποιημένες μορφές αποδομούνται και αποσυντίθενται ώστε να παραδοθούν στην άμορφη μάζα, για να επανενωθούν και να αφομοιωθούν με την απεραντοσύνη του άμορφου, ανεκδήλωτου πνεύματος.

Το μάτια είναι ένα ροζάριο (με εκατόν οκτώ ξύλινες χάντρες-και μια εκατοστή ένατη που ήτει τουργεί ως φρένο) το οποίο χρησιμοποιούν από παιδιούς χρόνους οι ασκητές για να μετρούν τις ασκήσεις πραναγυάμα και διαλογισμού που εκτελούν, όπως την επανάληψη κάποιων μάντρας. Το μάτια συμβολίζει την κυκλική φύση του χρόνου, την αιωνιότητα. Συμβολίζει επίσης την πνευματικότητα, καθώς αποτελείται από πολλές χάντρες, όπες όμως τις διαπερνά ένα απλό νήμα, που τις ενώνει και τους δίνει νόημα ύπαρξης.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΣΟΦΙΑ

«Γνώριζε τον Ανώτερο Εαυτό σαν τον κυρίαρχο ενός άρματος και το υπικό σώμα σαν το ίδιο το άρμα. Γνώριζε πως ο νους είναι ο αρματηλάτης, και η συνείδηση είναι τα πνύα. Τα άλογα είναι οι αισθήσεις και οι δρόμοι τους είναι τα αντικείμενα των αισθήσεων. . .»

Katha Upanishad III, 3, 4

«Οι αποθαύσεις που είναι αποτέλεσμα επαφών, είναι στην πραγματικότητα πηγές θηλίψης»

Bhagavad Gita V,22

«Η Λάγυα είναι η ήπισμονιά των αντικειμένων των αισθήσεων, η κατάσταση στην οποία δεν αναδύονται πια οι επιθυμίες»

HathaYoga Pradipika IV,33

«Η εξάσκηση του σαμγυάμα με αντικείμενο τη σωματική δύναμη ενός επέφαντα, μπορεί να δώσει στον ασκούμενο τη δύναμη ενός επέφαντα»

Patanjali Yoga Sutras III,24