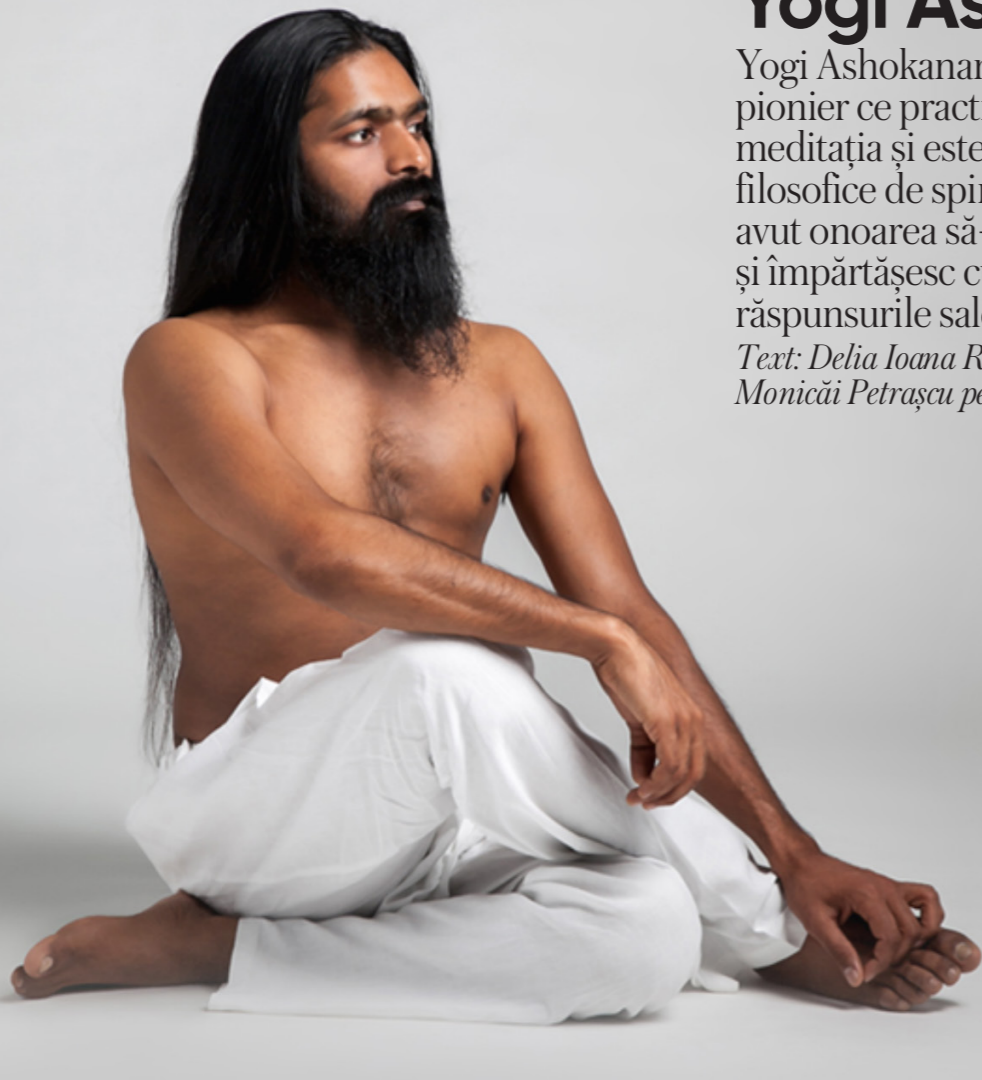


Yogi Ashokananda

Yogi Ashokananda este un expert și un pionier ce practică yoga, mindfulness și meditația și este speaker pe probleme filosofice de spiritualitate și umanitate. Am avut onoarea să-i adresez câteva întrebări și împărtășesc cu voi, cititoarele Shape, răspunsurile sale pline de tâlc.

Text: Delia Ioana Robescu. Mulțumiri speciale Monicăi Petrașcu pentru intermediere



SCURTĂ BIOGRAFIE

- Yogi Ashokananda s-a născut și a crescut în India; practică yoga încă din copilărie, bunicul său fiind primul lui profesor.
- A avut norocul de a-și perfecționa cunoștințele, experiența și educația yoga de la unii dintre cei mai mari maeștri indieni și siddhas.
- El a predat învățăturile Școlii de Yoga din Bihar în Ashramul Sivananda, Hatha Yoga și meditația la Ashramul Shri Ved Niketan, Rishikesh și în Ashramul Yogamaya din Vrindavan. Acum, Yogi predă propriile discipline profunde care își au rădăcinile în vechea tradiție indiană sacră.
- Filosofia și metodele practice ale lui Yogi Ashokananda combină atât misterul, cât și accesibilitatea și evocă un misticism rar și prețios, dar, în același timp, cu care te poți identifica în zilele noastre.
- Yogi Ashokananda a petrecut mulți ani în India, explorând pentru a crea cele mai simple și benefice tehnici de meditație. El crede că meditația este una dintre cele mai puternice și mai subtile metode de a ne cunoaște, de a înțelege cine suntem. Această explorare de sine ne ajută să pătrundem în misterele laturii umane, cât și cea spirituală, denumită „swadharma”, de a ne găsi centrul, religia noastră proprie.
- Află mai multe despre Yogi pe www.yogiashokananda.com/

Practicați Himalayan Hatha Yoga, Prana Krya Yoga, Știința relaxării, Meditația Atma și împărtășiți aceste minunate practici cu toți cei interesați. Vă rog să spuneți cititoarelor Shape de ce să încerce aceste practici și care sunt beneficiile lor, pe termen lung?

Dacă vrei să te cunoști mai bine, recomand să te împrietenești cu aceste practici și tehnici pe care le-am creat.

Ambele tehnici de yoga, Himalayan Hatha Yoga & Prana Kriya Yoga precum și majoritatea tehnicilor de Meditație Atma sunt foarte personale, foarte distinctive și, cu toate acestea, sunt interdependente direct și indirect. Se completează unele cu celelalte, deși

dintr-o anumită perspectivă sunt complet diferite una de cealaltă.

Dacă dorești să dezvolți mai multă forță fizică și voință, recomand **Himalayan Hatha Yoga**. Aceasta te ajută să ajungi să înțelegi mecanica propriului tău corp. Nu este numai despre mișcarea corpului, este important ca atunci când te miști să simți senzația în corp și să eliberezi stresul blocat în mușchi.

Practica Himalayan Hatha Yoga stimulează mușchii, cei care înmagazinează memoria în corpul nostru. Această formă de yoga are o serie de secvențe unice, ce poate funcționa atât pentru începători, cât și pentru avansați, iar programele de training sunt într-un format foarte simplu

și extrem de creativ. Pe măsură ce crești, la un moment dat încetezi să mai fii creativ. Creativ nu înseamnă să faci artă, ci se referă la faptul că unele din creierul tău încă mai pot să-și imagineze procesul care devine stimulant și că ai mereu senzația de noutate în corpul tău.

Prana Kriya Yoga lucrează cu samskaras (amprențele psihologice), fascia, regenerând celulele moarte din corp, și, împreună cu forța mentală și fizică, este încorporată cu multe exerciții de respirație. Cu toții iubim să respirăm. Dar dacă dorești să îmbunătățești sistemul respirator, trebuie să-l încorporezi cu mobilitatea fizică. Când te stresezi, îți îți respirația și te oprești din respirat, dar Prana Kriya Yoga este concepută pentru a te ajuta să faci față stresului, să-ți îmbunătățești starea fizică, flexibilitatea, rezistența, și cel mai important, aspectele psihologice sunt consolidate semnificativ. Eliberează, stimulează și echilibrează energia celor cinci chakre, echilibrează energia celor cinci elemente în timp ce îmbunătățește sănătatea sistemului nervos și echilibrează centrele energetice din organism.

Sistemul nervor este îmbunătățit, am văzut schimbări semnificative la oamenii care au practicat ambele discipline de yoga cu mine, spre deosebire de alții care au practicat alte forme de yoga și văd o diferență substanțială în procesul lor de gândire, abilitatea de a procesa informația și reacțiile lor.

Știința relaxării (meditația activă) schimbă memoria celulelor și are un impact direct, eliberând emoțiile care sunt stocate în corp.

Meditația Atma este despre descoperirea și înțelegerea de sine, ceea ce te limitează, deblochează ceea ce este îngropat în interiorul tău și modul în care poți să-ți îmbunătățești existența și să fii mai conștient de cine ești. Sunt destul de sigur că tututor ne place să învățăm cum să ne dezvoltăm rezistența, să construim forța și să devenim mai flexibili din punct de vedere fizic și mental, să rămânem creativi, să rămânem conectați la noi și să știm cine suntem, eliberați de experiențele și

problemele trecute.

Meditația Atma lărgeste capacitatea sistemului respirator, îmbunătățește flexibilitatea musculară și găsește libertatea interioară și vindecarea interioară sau relația cu tine și felul în care simți că există conștientă, nefiind influențată de gânduri străine din mintea sau în corpul tău.

Este yoga un mod de viață? Poate fi pe deplin integrată în viețile noastre moderne?

Stresul din ziua de astăzi, problemele noastre sunt legate de circumstanțele noastre actuale, stilului de viață pe care îl alegem și îl creăm. Persoanele care practicau yoga cu 20, 200 sau 2000 de ani în urmă aveau propriile probleme, împrejurări. Atâta timp cât există o minte, va exista o problemă, o sursă de stres. Atâta timp cât mintea va produce un gând, va apărea un dezechilibru. Yoga a fost și va fi o parte a sistemului care a generat și va genera alinierea, centrarea, astfel încât să creeze o legătură a ta cu tine.

Bineînțeles că yoga este un mod de viață. Yoga ne învață să nu evadăm, să nu trecem peste nicio experiență fără a învăța și a crește, fiecare dezvoltare a noastră poate fi importantă.

Yoga este un mod de a fi. Yoga nu este ceva ce practici pentru o oră sau două și apoi gata, ai bifat-o și poți face orice altceva. Practici yoga pe salteluță și trăiești yoga în afara salteluței. Dacă practici yoga, trăiești prin yoga. Respiri yoga. Practicarea înseamnă trăire, atunci simți cu adevărat beneficiile acesteia.

Yoga poate fi integrată în viața noastră modernă în funcție de circumstanțe, abilitățile respectivei persoane, timp, loc, yoga este incluzivă, nu exclusivistă, nu refuză pe nimeni, nu spune că numai anumii oameni o pot practica.

Cu toții putem include yoga în viața noastră, în funcție de propriul nostru nivel de conștiință și modul în care vrem să ne referim la aceasta (spiritual, fizic sau mental). Indiferent de nivelul de relaționare cu yoga, poți găsi oricând loc pentru ea în viața ta.

Yoga este ca un ocean, depinde cât de mult te aventurezi să-l explorezi, înoți cât de departe vrei sau stai și te relaxezi la mal sau te plimbi pe plajă. Ține de fiecare dintre noi.

Yoga poate fi integrată, fără yoga nu există echilibru în viață. Poate că nu-ți dai seama, dar tu deja practici yoga. O faci în afara saltelei, doar că nu o știi. Când faci acte de bunătate, bunătatea ta se întoarce înapoi spre tine, iar acesta este yoga. Când vrei liniște, atunci practici yoga. Când stai și savurezi o mâncare bună, atunci practici yoga.

Deci yoga există deja în viața ta, doar că nu ai fost pe deplin conștientă de ea și nu ai practicat-o în mod conștient.

Oamenii sunt din ce în ce mai interesați să integreze latura spirituală în viața lor, având o abordare holistică a unui mod de viață sănătos, integrând yoga și meditația în rutina lor zilnică având grijă de corpul, mintea și sufletul lor în egală măsură. Cum pot ei alege ce e cel mai bun pentru ei? Cum pot afla care e cel mai bun profesor pentru ei?

Nu-i pot judeca pe alții, singura persoană pe care o pot judeca sunt eu însumi. Fiecare încearcă tot ce este mai bun în funcție de nivelul său de conștiință și de conștientizare, dar important este să înceapă de undeva. Poate vor face primii pași într-o direcție nu foarte spirituală, dar ușor, ușor, dacă sunt curajoși, vor constui o relație cu yoga și vor merge mai în profunzime.

Spiritualitatea suntem noi, noi suntem ființe spirituale. Nu facem nimic nou. Am fost dintotdeauna interesați de noi înșine și despre cum să evoluăm. Evoluția este legată de spiritualitate. A ajunge să te cunoști este un subiect spiritual.

Cu toții căutăm în noi înșine pacea și liniștea tuturor simțurilor când suntem oboșiți. Când mergem la culcare este un semn că suntem în căutarea a ceva liniștit și care să ne deconecteze de la lumea materială din jurul nostru și ne dorim să fim cu noi înșine. Acesta este un semn de spiritualitate, de introspecție. A ne menține sănătatea mentală,

a corpului și a sufletului este ritualul nostru de la naștere și a fi atenți la toate ființele practicând ceva care să ne conecteze cu societatea și cu noi înșine este o modalitate excelentă de a aduce pace în societate și dragoste și compasiune unul altuia. Odată ce ai obținut acest lucru, lumea înconjurătoare devine ca atunci când sădești un trandafir: o faci pentru tine, dar toată lumea se bucură de el. Odată ce crești, și conștiința ta crește. Când devii liniștită, devii bună, și când devii mai conștientă de cine ești, acest lucru va avea impact asupra tuturor celor cu care vii în contact. Sunt foarte fericit când oamenii fac acest lucru și cu cât vor fi mai mulți cei care vor integra aceste practici, cu atât mai mulți oameni se vor bucura de efectele lor și tot așa, beneficiile cresc și lumea devine mai bună.

Cum poți alege cel mai bun profesor? Aici e o alegere subiectivă. Orice rezonază cu tine, se aliniază tiparului tău sau stadiului în care ești (din punct de vedere material, spiritual). Dacă încerci să găsești un profesor elevat, spiritual, care predă tehnici avansate, iar tu ești la nivel de începător, poate că ți-ar trebui un profesor simplu pentru moment. Totul este relativ, dar cum alegi, totuși? Mergi și încerci, stabilește o relație cu profesorul tău și descoperi cât este de autentic. Dacă produce o schimbare în tine și îți place, rămâi, nu-l poți găsi decât începând. Odată ce ai început călătoria și ești pregătită, va apărea și profesorul potrivit. Nu ai nevoie să găsești un profesor, este nevoie să te pregătești pentru schimbare și frecvența percepției și conștiinței tale va radia și te va conecta cu persoana potrivită. Sunt sigur că atunci când ai o vibrație înaltă și când ești înfometată să ai mai multă înțelegere și cunoștințe, profesori mai buni, maeștri, yogini vor apărea să te ghideze și să te susțină.

Povestii-ne, vă rog, despre workshop-ul pe care intenționați să-l aduceți în România: Sacred Anatomy. Unde pot afla cititorii mai mult despre el?
Anatomia sacră se referă la existența voastră și la cât de sacru este locul din interiorul vostru. Practica va fi disponibilă



între 30 noiembrie și 1 decembrie anul acesta, în România, cu ocazia primei vizite la voi în țară. Vor fi trei practici, a câte 75 minute fiecare, unde, pe parcursul celor două zile, veți putea experimenta disciplinele de yoga și meditație pe care le-am creat, incluzând Himalayan Hatha Yoga, Prana Kriya Yoga & meditația Atma.

Am multe alte programe de instruire pe care le derulez în Marea Britanie, Europa, India și abia aștept să le extind și în România, dacă doriți să aduc practicile pe care le-am conceput de-a lungul anilor, cu ajutorul profesorilor mei. Sunt câteva persoane din România care s-au instruit cu mine și care acum predau. Când voi veni în România, aș dori să aduc toate tehnicile pe care le-am conceput.

Toate cursurile au fost concepute pentru crea și susține yoga /călătoria meditației și descoperirea personală. Pentru a te înțelege, pentru că, pe măsură ce te înțelegi mai mult, devii o ființă mai bună. Cursuri de Anatomie sacră se vor ține și în Italia și Germania în luna iulie.

Cred că cu cât reușești să îți dai mai multă putere, cu atât scoți la iveală dragostea și compasiunea care sunt deja în tine. Dragostea și compasiunea sunt calități de care yoga/meditația te ajută să fii conștientă.

Mă puteți urmări pe social media. Căutați Yogi Ashokhananda pe Facebook, Instagram, Twitter, Youtube, LinkedIn, Wechat sau pe website-ul nostru.

Puteți împărtăși cu cititoarele noastre o practică de relaxare pe care o pot adapta în viața de zi cu zi, acasă sau la birou, oriunde și oricând se simt stresate sau secate de energie?

Stresul e subiectiv. Câteodată ceea ce te stresează astăzi, îți făcea plăcere acum câteva zile și e posibil să-ți aducă bucurie din nou. Dacă simțurile tale sunt foarte încărcate și mintea nu le poate procesa, sunt circumstanțele fizice sau cele mentale cele care te stresează? Iată câteva practici scurte cu rezultate foarte bune.

Prima practică de relaxare. Poate fi practicată oriunde, dar nu în timp ce conduci. Stai confortabil. Inspiră adânc pe ambele nări, în cap. Pe măsură ce expiri din cap, scanează-ți corpul, până-n tălpi. Când inspiri, imaginează-ți o ploaie de energie în cap și când expiri, acea energie se plimbă din cap spre corp, până-n tălpi. Corpul tău se umple cu prana odată cu respirația. Inspirația reprezintă sursa vieții, forța vieții. Fă o conexiune mentală cu ea și bucură-te de ea cu fiecare respirație, n-o grăbi. Inspiră în cap și expiră dinspre cap spre corp, ca și când te-ai odihni în interiorul corpului. Cu cât poți să te odihnești mai mult în corp, cu atât mintea va veni înapoi în corp, corpul e mintea. Adu-ți energia în interiorul corpului astfel încât mintea să se unească cu corpul. Inspiră și expiri pe nas, cu gura închisă, repetă pentru 5-10 minute.

A doua practică. Inspiră adânc prin cele două nări. Expiră, ca și când ai expira printr-un pai lung. Lungește-ți respirația pe expirația ca și când ar fi lungă de câțiva metri (mai lungă decât inspirația). Nu forța expirația, plămânii sunt relaxați, diafragma este relaxată. Respirația părăsește corpul, în propriul ei ritm, nu te stresa. Repetă pentru cinci minute. Inspiră adânc, oftează pe expirare.

A treia practică. Dacă te simți obosită, stoarsă de vlagă, fără energie, somnoroasă, această practică te va ajuta să te revitalizezi și energizezi. Stai pe spate și cască pentru 6-7 minute. Vei avea atât de multă energie după aceea, te vei simți complet revitalizată.

Cea de-a patra practică. Râzi timp de 5-6 minute, acest lucru va schimba greutatea pe care o percepi în zona capului și a inimii. Râzi pe trei note „ha-ha-ha” sau pe cinci note: „ha-ha-ha-ha-ha”. Această tehnică eliberează endorfinile în sistem. Creierul nu distinge diferența dintre un râs adevărat și unul fals. Când râzi, corpul eliberează hormonii fericii peste tot în corp. Te vei simți mult mai ușoară după aceea. Aceasta este pranayama. Faci exerciții de respirație. Inspiri prin nări și râzi cât de tare poți. Când râzi, se mișcă energiile din abdomen, când buricul este stimulat, emoțiile sunt stârnite și corpul subtil este activat. Te vei simți atât de energizată încât vei uita de stres. Dacă există un stres fizic în corp și nu poți să râzi, încearcă să razi ca un leu. Rage, întinde mușchii feței și rage!

Cea de-a cincea practică. La birou. Dacă stai tot timpul la birou, ridică-te, stai cu picioarele depărtate la nivelul șoldurilor, genunchii moi și aplecată ușor în față din coapse, coboară capul spre genunchi, menținând umerii sus. Închide ochii, nu te întoarce la stânga sau la dreapta, doar stai acolo. Și continuă să respiri prin nări cu gura închisă. Cea mai gravă lucră pe care o poți face când ești toată ziua la muncă este să te

răsucești după ce ai stai mult timp la birou. Prima oară te întinzi în lateral, stânga, dreapta, apoi te răsucești, altfel te poți răni și îți poți bloca energia.

Acum jumătate de an am început să publicăm o serie de articole scrise de prietenul nostru, un vindecător original din India, Karma Dhoundup. Articolele sunt denumite generic Schimbarea formei, prin Yoga... Aici abordăm Yoga ca fiind un stil de viață care ne re-modelează din exterior spre interior, în vasta lume magică din interiorul nostru. Cititoarele noastre sunt foarte interesate de asemenea subiecte. Care este cel mai bun sfat pentru cititoarele noastre aflate în călătoria descoperirii adevăratului lui sine?

Sfatul meu este să descoperi adevăratul tău sine. Nu te bloca în tipare vechi, tu te schimbi în fiecare moment. Rămâi mereu... nouă... Experimentează. Ascultă-te. Găsește mereu o abordare diferită. Dacă îți pierzi creativitatea, găsește o modalitate să fii din nou creativă. Viața însăși este cea mai mare aventură, începe-s-o trăiești, nu doar să exiști. Ziua în care simți că trăiești cu adevărat, nu doar că exiști, devine o aventură în sine.

În călătoria descoperirii de sine, a înțelegerii de sine, este normal să ai dubii, e normal ca lucrurile să nu meargă în direcția pe care ți-ai dorit-o, dar mergi înainte! Tot ceea ce ți se întâmplă te face să crești, să evoluezi.

Întrebarea este cum vezi dacă evoluezi sau nu? Cum te descoperi? Fiind în aliniere cu tine, fiind mai atentă, autentică față de tine și de cei din jurul tău, acceptând ce îți spune copilul tău interior, devenind conștientă și disponibilă propriei tale minți atunci când vorbești cu tine, mărand nivelul de conștientizare asupra existenței tale.

Cum poți face asta? Există numeroase programe, cursuri, practici pe care le poți găsi la noi sau în altă parte. Singura modalitate prin care te poți descoperi este să fii în permanență într-o stare de alertă. Fii sigură că nu pierzi nicio parte a existenței tale. Orice experiență ți se întâmplă, simte-o, conectează-te la ea, fii martoră în procesul transformării, nu renunța, rămâi mereu nouă, experimentează! Dacă nu funcționează, încearcă altceva.

Nu înceta niciodată să înveți! Fă timp pentru tine! Râzi și zâmbește cât poți de mult! Găsește un motiv să înveți și să te descoperi! Dă-ți valoare! ■

