



© Robert Leontescu

# Editorial

Sunt 22 de ani (cifră semnificativă) de când primul număr al revistei *Yoga Magazin* a văzut prima oară lumina tiparului. Deși fiecare perioadă a avut frumusețea ei specifică, dar și unele încercări inerente pe care le-am trecut de fiecare dată cu bine, am putea spune că abia acum revista *Yoga Magazin* a început să înflorească.

Iată că, împreună cu acest număr, avem 100 de apariții. S-ar putea spune că am crescut totodată și noi în mod gradat alături de această revistă. Am îngrijit-o cum ne-am priceput, cât mai bine. Am investit de fiecare dată eforturi constructive, entuziaste și am investit dăruire și entuziasm în aproape fiecare pagină. Atunci când ne-a fost ceva mai greu, am implorat cu umilință și speranțe îndreptățite ajutorul lui Dumnezeu care nu a întârziat să apară de fiecare dată. Toate acestea s-au petrecut pentru că nu numai ea a avut nevoie de noi, ci și noi am avut în mod constant nevoie de ea.

Și iată că am reușit să mergem mai departe, din ce în ce mai bine, sub privirea vigilentă, iubitoare, plină de bunăvoință și răbdare a ghidului nostru spiritual. În mare parte, și lui îi datorăm această revistă aniversară și urmărim să manifestăm și de acum înainte cât mai multă umilință și recunoștință pentru ajutorul ce s-a revărsat adeseori în ființa noastră de la Dumnezeu. Ne

dorim mai mult ca niciodată, cu ardoare, ca revista *Yoga Magazin* să devină sursa privilegiată care să ne învăluie mereu în lumina înțelepciunii dumnezeiești, care ne aduce o ghidare plină de înțelepciune în viață și mai ales în inimi, dar și în suflete.

Aspirăm din răspuțeri ca această revistă să devină un focar ce ne inspiră mereu să facem alegeri pline de bun-simț, eminemamente binefăcătoare, ce ne învață cum să anihilăm umbrele prostiei, prejudecăților aberante, limitărilor de tot felul, spre a descoperi în felul acesta pas cu pas misterul insondabil al existenței, dar și tainele dumnezeiești ale firii. Aspirăm cu fervoare ca paginile ei să ne călăuzească spre a vă oferi cât mai multe informații fundamentale referitoare la tainele revoluționare ale Atributelor Dumnezeiești. Știm că în felul acesta contribuim la o extraordinară revoluție dumnezeiască cu ecouri planetare. Aspirăm să se petreacă aceasta, deoarece revelarea de către Bunul Dumnezeu a tainei formidabile a Atributelor Dumnezeiești este ceva inedit și minunat atât pentru noi toți, cât și pentru această planetă albastră.

Aspirăm să fim la înălțimea acestor revelații dumnezeiești ce ni se oferă în această țară binecuvântată de Dumnezeu, ce este cunoscută, deloc întâmplător, sub numele de Grădina Maicii Domnului. Acum ne

putem da seama că această grădină la care se face aluzie, dar mai ales florile ei, au profetizat revelarea de către Bunul Dumnezeu în această țară a tainei Atributelor Dumnezeiești ca fiind, fiecare dintre ele, energii subtile sublime nesfârșite ce vin de la Dumnezeu și a căror frecvență de vibrație nu se modifică niciodată. În această grădină, iată că, în moduri numai de Dumnezeu știute, a înflorit revelația colosală referitoare la taina fundamentală a Atributelor Dumnezeiești. Este semnificativ că din ce în ce mai mulți aspiranți, mai ales în ultima vreme, au ajuns să-și dea seama de această valoroasă revelație ce contribuie pas cu pas la o nemaipomenită revoluție spirituală ce înmugurește pe această planetă.

Vom urmări ca și în numerele viitoare să fim la înălțimea acestei revelații pe care, așa cum ați putut observa, mass media a trecut-o sub tăcere. Prin intermediul acestei revelații ne putem da seama că marile adevăruri dumnezeiești sunt simple, dar ajungem la ele atunci când ne hrănim adeseori cu esențele dumnezeiești. Imensa revelație referitoare la Atributele Dumnezeiești este și rămâne o comoară pe care un număr din ce în ce mai mare de aspiranți au ajuns deja să o intuiască și chiar încep să o prețuiască din ce în ce mai mult ca atare.

În această etapă, suntem conștienți că orice transformare spirituală autentică definitivă implică eforturi benefice adecvate, entuziaste, sistematice, ce este necesar să fie susținute. Tocmai de aceea am adunat cu mîgală în acest număr aniversar unele dintre cele mai frumoase posturi ale sistemului *Hatha yoga* care au apărut de-a lungul anilor în această revistă. Sunt în mod necesar 80 de atitudini trupesti clasice (*asana-e*) pe care le putem numi de colecție, la care am adăugat alte 20 de posturi clasice (*asana-e*) care sunt noi. În premieră, răspundem la unele întrebări care oferă anumite revelații ezoterice. Ce reprezintă în realitatea lor tainică atitudinile trupesti (*asana-e*) din perspectiva sistemului milenar *Hatha yoga*? Ce aptitudini multiple, eminamente benefice, minunate se trezesc în universul lăuntric al practicanților sistemului *Hatha yoga* ce sunt atunci când le exersează suficient de atenți, entuziaști și perseverenți? Aflați despre toate acestea în premieră în cadrul paginilor ce urmează.

Vă sugerăm să studiați cu multă atenție aceste revelații care au făcut ca această școală ezoterică de yoga să aibă un succes am putea spune exploziv atât în România, cât și în multe alte țări ale acestei planete. Veți descoperi în felul acesta aspecte ce diferențiază perspectiva ezoterică promovată de această școală de yoga, iar astfel veți putea intui cheia succesului acestei școli ce are o audiență imensă de zeci de mii de simpatizanți și practicanți care o face actualmente să fie cea mai mare școală de yoga ezoterică din Europa.

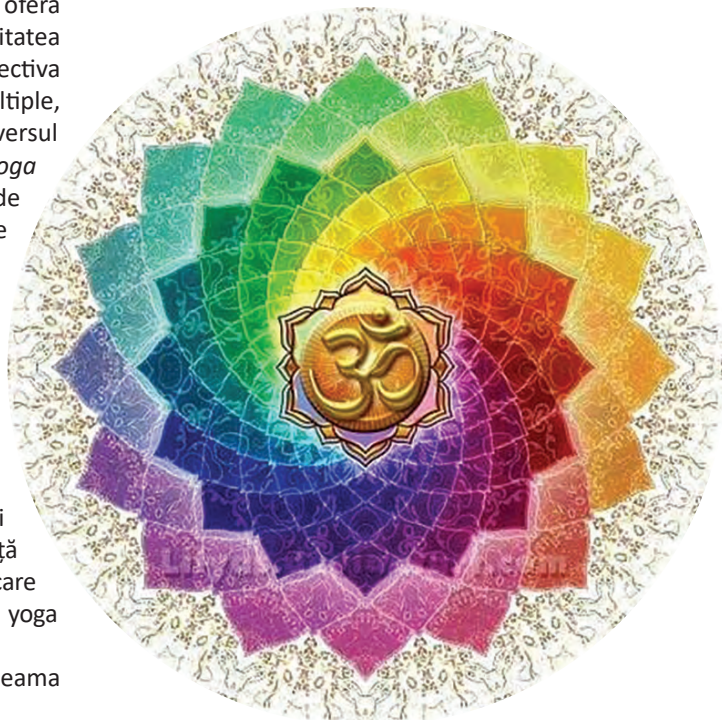
Este necesar să vă dați cât mai mulți dintre voi seama

că totodată această revistă aniversară este o invitație binevenită la descoperirea acestor taine referitoare la atitudinile trupesti milenare (*asana-e*), dar prin intermediul gramelor de practică. Tocmai de aceea este binevenit să așternem cu toții covorașul sau păturica pe care vom exersa așa cum se cuvine felurile atitudini trupesti (*asana-e*) pe care vi le prezentăm în cele ce urmează.

Admirați, de asemenea, frumusețea și armonia trupurilor persoanelor ce au fost dispuse să pozeze spre a ilustra execuția acestor atitudini trupesti (*asana-e*). Este necesar să ne dăm seama că, în realitatea ei tainică, fiecare atitudine trupestă clasică în cadrul sistemului *Hatha yoga* prezintă subtilitățile ei ce ni se dezvăluie în mod gradat doar prin intermediul gramului necesar de practică. În felul acesta putem descoperi că, prin intermediul atitudinilor trupesti (*asana-e*), în universul nostru lăuntric se trezesc gradat felurite aptitudini binefăcătoare datorită proceselor de *rezonanță ocultă*<sup>®</sup> ce survin de fiecare dată mai ales atunci când respectiva atitudine trupestă (*asana*) este executată corect, într-o stare excelentă de interiorizare adecvată și chiar de autotransfigurare. În felul acesta ajungem să intrăm și să ne menținem în anumite procese de *rezonanță ocultă*<sup>®</sup> cu focarele nesfârșite de energie distinctă, benefică, ce există în Macrocosmos. În felul acesta, microcosmosul ființei noastre și Macrocosmosul intră și se mențin într-o inefabilă comuniune transformatoare.

Să pornim, tocmai de aceea, cu toții, cu mult entuziasm, dar și cu bucurie, în această călătorie care ne deschide conștiințele către misterele benefice ale Macrocosmosului și ne ajută să-L descoperim pas cu pas pe Dumnezeu și chiar să-L îmbrățișăm după puterile noastre.

*Echipa Yoga Magazin*



# cuprins

Editorial / 1

Aspecte ezoterice dezvăluite în premieră referitoare la **ATITUDINEA TRUPEASCĂ** (*asana*) / 7

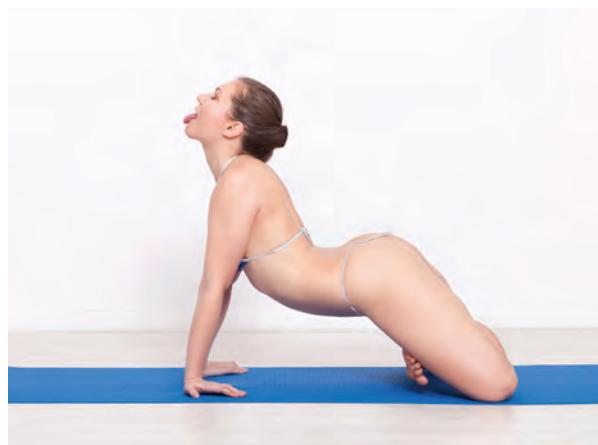
Aspecte ezoterice dezvăluite în premieră referitoare la **APTITUDINE** / 25

**Aforisme și cugetări referitoare la aptitudine** / 37

Exercițiile de încălzire / 45



1. **TADASANA** - Postura muntelui / 48
2. **TADASANA URDHVA BADDHA HASTASANA** - Postura muntelui, realizată cu mâinile prinse în brățară deasupra capului / 49
3. **TIRYAKA TADASANA** - Postura arborelui legănându-se / 50
4. **PARIVRITTA HASTASANA** - Torsiunea în picioare / 52
5. **VRIKSHASANA** - Postura copacului / 54
6. **HASTA GOMUKHASANA ÎN VRIKSHASANA** - Postura botului de vacă realizată în Postura copacului / 56
7. **UTTHITA BHUJANGASANA** - Variantă a Posturii cobrei, realizată în picioare / 58
8. **SANKATASANA** - Postura contractată / 59
9. **VIPARITA NAMASKAR TADASANA** - Postura pinguinului / 60
10. **DVIKONASANA** - Postura celor două triunghiuri / 62
11. **PARIVRITTA ARDHA PRASARITA PADATTANASANA** - Postura aplecată, cu trunchiul răsucit / 64



12. **PARSVOTTANASANA** - Postura torsiunii laterale accentuate a trunchiului / 66

13. **VIRABHADRASANA I** - Postura luptătorului I - variantă / 68

14. **VIRABHADRASANA II** - Postura luptătorului II / 70

## CENTRUL SUBTIL DE FORȚĂ MULADHARA CHAKRA / 72

15. **VIPARITA VIRABHADRASANA** - Postura luptătorului pacifist / 74

16. **BADDHA VIRABHADRASANA** - Postura luptătorului umil / 76

17. **PARIVRITTA UTTHITA PARSVAKONASANA** - Torsiunea laterală cu piciorul îndoit / 78

18. **TRIKONASANA** - Postura răsucirii trunchiului - variantă / 80

19. **UTTHITA EKAPADASANA** - Postura echilibrului cu un picior / 82

20. **UTTHITA JANUSHIRSHASANA** - Postura capului la genunchi, realizată în picioare / 84

21. **PARIVRITTA HASTA PADANGUSTHASANA** - Postura dansului lui Shiva / 86

22. **PARIVRITTA ARDHA CHANDRASANA** - Postura semilunii răsturnată / 88

23. **VIRABHADRASANA III** - Postura luptătorului III / 90

24. **ASHWA SANCHALANASANA** - Postura ecvestră / 92



- 25. **TRIKONASANA** - Postura triunghiului - variantă / 94
- 26. **SHIRSHAJANU SPARSASANA** - Postura capului lângă genunchi / 96
- 27. **ARDHA BADDHA PADMOTTANASANA** - Postura jumătate de lotus în aplecare / 98
- 28. **BAKASANA** - Postura cocorului / 100

#### CENTRUL SUBTIL DE FORȚĂ SVADHISTHANA CHAKRA / 102

- 29. **HASTA GARUDASANA PRAPADA VIRASANA** - Postura vulturului - varianta realizată la sol / 104
- 30. **PRAPADASANA I** - Postura stândului pe degetele de la picioare / 106
- 31. **PRAPADASANA II** - Postura stândului pe degetele de la picioare - variantă / 108
- 32. **UPAVISHTA PRAPADASANA** - Postura stând pe șezut, cu picioarele pe vârfuri / 110
- 33. **ARDHA PADMA PRAPADASANA** - Postura vârfului piciorului / 112
- 34. **UTKATA KONASANA** - Postura zeiței / 114
- 35. **NATARAJASANA** - Postura Regelui dansator / 115



- 36. **NANTUM NATARAJASANA** - Postura aplecării pe jumătate în față a Regelui dansator / 116
- 37. **MANDUKASANA** - Postura broaștei - variantă / 118
- 38. **KAUVA CHALASANA** - Mersul corbului / 120
- 39. **MALASANA** - Postura ghirlandei / 122
- 40. **VAYU NISHKASANA** - Exercițiu pentru echilibrarea energiilor / 124
- 41. **PARIVRITA SUKHASANA** - Postura plăcută răsucită / 126
- 42. **UTTHITA ANGULI SUKHASANA** - Postura plăcută - variantă / 128

#### CENTRUL SUBTIL DE FORȚĂ MANIPURA CHAKRA / 130

- 43. **BADDHA KONASANA** - Postura unghiului închis / 132

- 44. **EKA PADA PAVANAMUKTASANA** - Postura ce facilitează eliminarea gazelor - variantă / 134
- 45. **SUCIRANDHRASANA** - Postura urechii acului / 135
- 46. **SHAVA UDARAKARSHANASANA** - Torsiunea lombară la sol / 136
- 47. **JATHARA PARIVARTANASANA** - Postura răsucirii abdominale / 137
- 48. **KURMASANA** - Postura broaștei țestoase sau stridiei - variantă / 138
- 49. **PASCHIMOTANASANA I** - Postura cleștelui - variantă / 139



- 50. **PASCHIMOTANASANA II** - Postura cleștelui - variantă / 140
- 51. **ARDHA PASCHIMOTANASANA** - Postura cleștelui - variantă / 141
- 52. **ARDHA BADDHA PADMA PASCHIMOTANASANA II** - Postura lotusului pe jumătate aplecat / 142
- 53. **ARDHA PASCHIMOTANASANA** - Postura cleștelui - variantă / 144
- 54. **VIRAGOMUKHASANA** - Postura ce induce o stare de fermitate afectuoasă / 146
- 55. **MATSYASANA I** - Postura peștelui - variantă / 148
- 56. **MATSYASANA II** - Postura peștelui - variantă / 149

#### CENTRUL SUBTIL DE FORȚĂ ANAHATA CHAKRA / 150

- 57. **SUPTA BADDHA KONASANA** - Postura fluturelui realizată culcat / 152
- 58. **SUPTA PADA GOMUKHASANA** - Postura capului de vacă realizată culcat / 153
- 59. **CHAKKI CHALASANA** - Postura învârtirii roților de moară / 154
- 60. **GATYATMAK MERU VAKRASANA** - Torsiunea dinamică a coloanei / 156
- 61. **ARDHA MATSYENDRASANA** - Postura pe jumătate matsyendrasana - variantă / 158
- 62. **MARICHYASANA** - Postura înțeleptului Marichi / 159
- 63. **BHARADVAJASANA** - Postura înțeleptului

Bharadvaja / 160

- 64. PADOTTTHANASANA** - Postura cu un picior ridicat / 162
- 65. PADACHAKRASANA** - Mișcările de rotație ale picioarelor / 163
- 66. PADA SANCHALANASANA** - Mersul pe bicicletă / 164
- 67. SUPTA JANUSHIRSHASANA** - Postura capului la genunchi realizată în poziția culcat / 166
- 68. EKA PADA RAJAKAPOTASANA I** - Postura porumbelului regal, realizată pe jumătate / 168
- 69. EKA PADA RAJAKAPOTASANA II** - Postura porumbelului regal, realizată pe jumătate / 169
- 70. EKA PADA RAJAKAPOTASANA III** - Postura porumbelului regal, realizată pe jumătate / 170

#### CENTRUL SUBTIL DE FORȚĂ VISHUDDHA CHAKRA / 172



- 71. NASANGUSHTASANA** - Postura degetului mare la nas / 174
- 72. MARJARYASANA - BITILASANA** - Postura pisicii - Postura vacii / 176
- 73. VYAGHRASANA** - Postura tigrlui / 178
- 74. EKA PADA MARJARYASANA** - Postura pisicii - variantă / 180
- 75. ARDHA CHANDRA CHAPASANA** - Postura trestiei de zahăr / 182
- 76. ARDHA SHALABASANA** - Postura lăcustei, realizată la jumătate / 184
- 77. VASISHTASANA I** - Postura celui care veghează / 186
- 78. VASISHTASANA II** - Postura celui care veghează - variantă / 187
- 79. PARIPURNA NAVASANA** - Postura bărcii / 188
- 80. PURVOTTANASANA** - Postura pelviană / 189
- 81. EKAPADA UTTANASANA** - Postura cu un picior ridicat / 190
- 82. SARPASANA** - Postura șarpelui / 192
- 83. INDOLASANA** - Postura gondolei / 193



#### CENTRUL SUBTIL DE FORȚĂ AJNA CHAKRA / 194

- 84. DHANURASANA** - Postura arcului - varianta statică / 196
- 85. NIKUNJASANA** - Postura arbustului / 197
- 86. UTTHITA DHANURASANA** - Postura arcului în ridicare - variantă / 198
- 87. DANDASANA** - Postura bastonului - variantă / 200
- 88. SASANGASANA** - Postura iepurelui - variantă / 201
- 89. KAKASANA** - Postura corbului / 202
- 90. BHADRASANA** - Postura binecuvântată / 203
- 91. SIMHASANA ÎN PADMASANA** - Gestul leului în Postura lotusului / 204
- 92. SETU BANDHASANA** - Podul în tensiune - variantă / 206
- 93. PADA GARUDASANA SALAMBA SARVANGASANA** - Postura lumânării cu picioarele încrucișate / 207
- 94. ARDHA SETU BANDHASANA** - Postura realizată la jumătate a podului în tensiune / 208
- 95. DVI PADA VIPARITA DANDASANA** - Postura inversată / 210
- 96. ANANDA BALASANA** - Postura copilului fericit / 212
- 97. BALASANA** - Postura copilului / 213

#### CENTRUL SUPREM DE FORȚĂ SAHASRARA PADMA / 214

- 98. YOGA MUDRA** - Gestul de uniune - variantă / 216
- 99. EXERSAREA BANDHA-URILOR** în poziția culcat / 218
- 100. SHAVASANA** - Postura cadavrului / 219

Relaxarea yoghină completă / 218

Perle de înțelepciune / 221

Glosar / 230

## 2. TADASANA URDHVA BADDHA HASTASANA

Postura muntelui, realizată cu mâinile  
prinse în brățară deasupra capului

### ENERGIZARE ȘI TONIFIERE

Din *tadasana*, prindem palmele cu degetele în brățară. Ridicăm brațele deasupra capului și le întindem, cu palmele orientate în sus. Îndreptăm spatele. Respirăm normal, de voie. Ochii sunt închiși.

Ne focalizăm pentru a percepe captarea fluxului de energie cosmică prin palme și brațe, simultan cu ascensionarea fluxului de energie telurică prin picioare. Percepem difuziunea acestor energii în întreaga aură, pe care o percepem sub formă ovală radiantă, ca un ou.

Revenim în *tadasana* și conștientizăm dinamizarea energiilor subtile în aură și circulația lor armonioasă între centrii subtile de forță.

#### BENEFICIILOR:

- întărește mușchii picioarelor, ai șoldurilor, ai abdomenului și ai brațelor
- îmbunătățește postura trupească
- ameliorează și previne durerile de gât și de spate
- echilibrează digestia
- este benefică pentru sistemul nervos
- reglează ritmul respirației
- amplifică vitalitatea

#### CONTRAINDICAȚII:

- această postură nu are contraindicații și poate fi realizată de oricine are mobilitatea trupească necesară pentru a o practica în mod adecvat

© Robert Leontescu



# 5. VRIKSHASANA

## Postura copacului

### CONCENTRARE ȘI ASPIRAȚIE

Este o postură polară. Realizăm mai întâi execuția pe partea stângă. Din *tadasana*, așezăm talpa piciorului drept pe interiorul coapsei stângi și o ridicăm gradat, ajutându-ne de mâna dreaptă, până ajungem cu călcâiul cât mai aproape de zona perineului, degetele piciorului drept fiind orientate către în jos. Piciorul stâng rămâne întins. Expirăm și lipim palmele între ele, în dreptul pieptului, ca pentru rugăciune. Inspirăm și ridicăm brațele deasupra capului, menținând palmele strâns unite între ele. Brațele sunt cât mai întinse, trunchiul cât mai drept. Ținem piciorul drept apăsat cu fermitate pe coapsa stângă, astfel încât să nu alunece. Închidem ochii, orientând privirea în sus și menținem cât mai mult timp postura, respirând calm și liniștit.

Dacă nu reușim să ne menținem echilibrul, putem realiza *asana* cu ochii deschiși, dar privirea va fi orientată în sus, către vârfurile degetelor. Revenim în *tadasana* și conștientizăm activarea intensă a centrului subtil de forță *ajna chakra* în aspect receptiv, feminin, *yin*. Secundar, percepem activarea centrului suprem de forță *sahasrara*. Realizăm apoi execuția pe partea dreaptă (sprijin pe piciorul drept). La revenire, conștientizăm activarea intensă a centrului subtil de forță *ajna chakra* în aspect emisiv, de control, *yang*. Secundar, percepem activarea centrului suprem de forță, *sahasrara*. În final, percepem diferențele de stare dintre execuții, dinamizarea armonioasă a centrului subtil de forță *ajna chakra* principal și, secundar, a centrului suprem de forță *sahasrara*. Amplificarea capacității de concentrare, îmbunătățirea memoriei, stare de elevare lăuntrică, de fericire pură, necondiționată, aspirație către Dumnezeu.

#### BENEFICII:

- fortifică gleznele, gambele, genunchii și coapsele
- întărește musculatura brațelor

#### CONTRAINDICAȚII:

- această postură nu are contraindicații și poate fi realizată de oricine are mobilitatea trupească necesară pentru a o practica în mod adecvat



palmele strâns unite între ele

ochii închiși, privirea orientată în sus

trunchiul drept

călcâiul cât mai aproape de zona perineului

© Robert Leontescu

Fotografia reprezintă execuția pe partea stângă