

*J. Chakraborty*  
*1944*

JATINDRA CHAKRABORTY

# EDUCAȚIE FIZICĂ HINDUSĂ

CU O PREFERAȚĂ DE

**Dr. GRIGORE BENETATO**

PROFESOR DE FIZIOLOGIE  
LA FACULTATEA DE MEDICINĂ DIN CLUJ

EDITURA  
RAM  
ANINOASA-GORJ

Prețul Lei 30



EDUCAȚIE FIZICĂ HINDUSĂ

*J. Chakrabarty*  
*1944*

JATINDRA CHAKRABORTY

# EDUCAȚIE FIZICĂ HINDUSĂ

PRACTICATĂ DE VECHII HINDUȘI

PENTRU

**SĂNĂTATE, LONGEVITATE  
ȘI VIEAȚĂ INTELCTUALĂ**

EDITURA  
RAM  
ANINOSA-GORJ



## PREFAȚĂ

*Dacă medicina de azi dispune de mijloace suficiente studiate ca să împiedece răspândirea bolilor și să asigure dezvoltarea armonioasă a individului și sănătatea colectivității, altădată cei care vegheau la sănătatea poporului erau siliți să recurgă la metode pur empirice, a căror eficacitate, în lipsa cercetărilor experimentale științifice, a fost stabilită și constatată prin observații foarte îndelungate. Aceste metode intrau în patrimoniul spiritual al popoarelor și erau păstrate cu sfințenie de cei inițiați, care aveau în același timp grija de a le răspândi și aplica în practică sub o formă ușor acceptabilă.*

*Printre metodele preconizate din vechime pentru păstrarea sănătății, longevității și a capacității intelectuale figurează și sistemul indian de gimnastică „Pranayama”, care datează de 3000 de ani ca un ritual religios și care se practică și astăzi de casta Brahmanilor.*

*În realitate Pranayama reprezintă un sistem de gimnastică respiratorie rațională, gimnastică a cărei valoare preventivă și curativă este recunoscută de lumea științifică. Întrădevăr, exercițiile de respirație făcute după sfaturile autorului, cu gura închisă, cu expirațiile prelungite sub presiune, accentuează vidul toracic și măresc, prin coborîrea energică a diafragmului, presiunea intraabdominală, favorizând golirea sistemului vânos din organele abdominale și circulația în general.*



Datorită acestui efect asupra circulației, gimnastica respiratorie înlătură staza vânoasă în organe, favorizându-le funcțiunea și împiedecând imbolnăvirea lor. Prin acest mecanism efectul gimnasticii respiratorii se resimte asupra tuturor funcțiunilor mari cu importanță vitală.

Ușurând circulația ficatului, splinei, pancreasului și a tubului digestiv, ea menține bunăstarea structurală și funcțională a acestor organe și regulează astfel procesele de nutriție care servesc pentru utilizarea energiei alimentelor și desintoxicarea organismului.

Împiedecând staza sângelui în sistemul nervos și în glandele cu secreție internă, sensibile la orice deranj de circulație, gimnastica respiratorie ușurează, prin intermediul acestor organe, desfășurarea proceselor de coordonare a tuturor funcțiunilor vitale și prin aceasta contribuie la menținerea vigoarei fizice și intelectuale și a capacității vitale în general.

De altfel, importanța exercițiilor respiratorii este recunoscută de clinicieni de seamă (R. Eisenmenger, Hassencamp, Roemheld), care preconizează gimnastica respiratorie ca un mijloc preventiv și curativ în combaterea maladiilor inimii (gimnastica aortei Roemheld), a sistemului vânos (trombozele postoperatorii) și a afecțiunilor pulmonare (pneumoniile de stază postoperatorii), etc.

După cum se vede, sistemul de educație fizică indiană constând din exerciții respiratorii constituie un mijloc excelent pentru dezvoltarea și păstrarea sănătății și a vigoarei fizice și psihice și orice acțiune prin care se urmărește aplicarea cât mai largă a acestui sistem este binevenită.

*Dr. Grig. Benetato.*

## CUVÂNT ÎNAINTE

Vechii Hinduși — înțelepții Indiei — au fost adevărații naturaliști, pionierii naturismului modern. Ei au trăit în natură, departe de oraș, în pustnicii, înconjurate de păduri, pe marginea râurilor. Aci, consacându-și viața lor simplă meditațiilor înalte, au înțeles că „cei slabi nu pot dobândi mântuirea“ și că, „corpul este prima etapă spre împlinirea datoriei religioase“. Ei au căutat atunci și au găsit mijloacele de a menține organele corpului în stare de bună funcționare și de a prelungi viața în perfectă sănătate. Astfel, vechii Hinduși de acum trei mii de ani, au descoperit și perfecționat „Pranayama“ (respirația hindusă) și diferitele „Asanas“ sau poziții de „Yoga“.

Sunt opt sisteme diferite de a respira (Pranayama), mai mult sau mai puțin complicate. În cartea de față a fost dat cel mai simplu dintre ele, care e suficient pentru educația fizică. Celelalte sunt foarte folositoare pentru dezvoltarea spirituală.

Vechii Brahmani, din epoca vedică încoace, au organizat educația fizică în India, sub adăpostul datoriei față de religie. Copilul unei familii brahmane, acum ca și altădată, când e inițiat în tainele vieții religioase, între opt și zece ani, și când primește cordonul sacru, trebuie să repete rugăciunea de trei ori pe zi, dimineața, la prânz și seara, înaintea meselor. În aceste rugăciuni, cei trei timpi ai respirației (inspirația,

oprirea și expirația) sunt admirabil cumpăniți și regulați, prin repetiția anumitor fraze fixe, care exprimă adorația față de soare. Astfel tinerii, încă înaintea adolescenței, repetă aceste exerciții respiratorii în fiecare zi, bucurându-se de efectele binefăcătoare ale oxigenării sângelui, de stimularea funcțiunii ficatului și stomacului, de o circulație sanguină mai accentuată decât cea obișnuită. Iată una din cauzele longevității și dezvoltării intelectuale a vechilor Brahmani.

„Saluturile” sau mișcările conjugate cu respirația au fost create pentru a înlocui Surya Vedana Prana-yama, — care e mai mult sau mai puțin complicată — pentru bărbații și femeile de toate vârstele, rămași în familie. „Saluturile” sunt de origine foarte veche și găsim explicații în legătură cu ele în Rig Veda. Ele sunt practicate încă, de către o sectă de Brahmani din apropierea orașului Bombay, mai mult ca o datorie religioasă decât în scop de cultură fizică.

Un prinț indian, Bruhman, care se ocupă cu educația fizică, a modernizat aceste exerciții în așa fel încât toate popoarele Indiei să le poată practica. Acest prinț indian e azi un om de 62 de ani. Practicând zilnic, regulat, aceste exerciții, sănătatea sa a devenit desăvârșită. În răstimpul de 21 ani în care a practicat aceste exerciții n'a fost răcit niciodată. Prin metodele sale a scăpat de constipație, pe care celelalte metode europene sau indigene n'au putut-o îmbunătăți.

Trebue să menționăm aci că exercițiile sale sunt cu totul diferite de cele de același gen, atât de mult căutate în Europa. În sistemul hindus, cele zece mișcări sunt efectuate una după alta, fără oprire și cu respirație. În consecință, toate organele și mușchii organismului se dezvoltă simultan, pe când în celelalte sisteme, fiecare mișcare este repetată de mai multe ori

și separat, ceea ce nu dă același rezultat. Iată deci marea specialitate a educației fizice la vechii hinduși.

Autorul acestei broșuri, îmbolnăvindu-se de dispnee și astm, a întrebuințat cele mai diferite medicamente timp de trei ani, fără niciun rezultat. După ce a practicat însă aceste exerciții timp de 6 luni, nu numai că s'a vindecat cu totul, dar a devenit mult mai activ, pentru vârsta sa înaintată, și continuând zilnic aceste exerciții și-a conservat sănătatea normală. Venit pentru șase luni la Paris, în timpul unei ierni aspre, el n'a resimțit neprielnicia climei.

---



## ARTA RESPIRAȚIEI

Respirația, după sistemul „Yoga” al hindușilor, se compune din trei elemente: inspirația, oprirea și expirația. În cele opt sisteme diferite, această perioadă de oprire e așezată în mod variat. În general oprirea e așezată între inspirație și expirație; uneori înaintea inspirației, alteori după expirație. Timpul necesar acestor trei operațiuni este fix. În general, proporția este de 1 pentru inspirație, 4 pentru perioada de oprire (apnee) și 2 pentru expirație. Timpul se măsoară numărând în gând, 1, 2, 3, 4 etc. . . . sau pronunțând, împreună cu numerele, unele cuvinte consacrate, ca „Om”. Deci după aceste proporții, când inspirăm 4 secunde, vom număra 1, 2, 3, 4, apoi oprim respirația, numărând rar până la 16, deci de patru ori timpul necesar inspirației, pe urmă expirăm foarte încet numărând până la 8, deci de două ori timpul necesar inspirației.

În fiecare sistem de respirație trebuiesc luate poziții anumite, însă respirația cea mai simplă poate fi practică fie stând în picioare, fie așezat, fie plimbându-ne afară, în aer curat.

### *Practică preliminară.*

Dimineața și seara, așezați-vă în picioare sau pe scaun, ținând spatele drept, în aer liber sau în fața



ferestrei larg deschisă. Astupați nara stângă cu degetul și inspirați pe cea dreaptă, numărând în gând 1, 2, 3, 4. Apoi astupați nara dreaptă și expirați pe nara stângă atât de încet încât să puteți număra până la opt. Repetați acest exercițiu de cel puțin 3 ori. Apoi schimbați. Inspirați pe nara stângă și expirați pe cea dreaptă, după aceeași tehnică. Repetați și acest exercițiu de cel puțin 3 ori.

Dacă observați că, după ce ați numărat până la patru, plămânii nu s'au umplut în întregime, continuați a inspira numărând până la cinci sau șase; în acest caz trebuie să dublați timpul expirației, numărând până la zece sau doisprezece. În niciun caz nu trebuie să inspirați sau să expirați *in mod brusc*. Inspirația și expirația trebuie să fie line, ritmice și continue. Nu trebuie să aveți senzația de oboseală sau sufocare în timpul acestor exerciții preliminare. După practicarea acestor exerciții timp de 2 sau 3 luni (sau mai mult, după caz), pentru a câștiga obișnuința unei respirații corecte, trebuie să faceți dimineața și seara, exercițiul următor.

#### *Respirația cea mai simplă.*

Așezați-vă în aer liber sau într'o cameră bine aerisită, cu fereastra deschisă, stând în picioare sau șezând. Dacă stați în picioare, mâinile trebuiesc așezate la nivelul capului femural. În cazul că stați jos, mâinile vor fi așezate pe genunchi. În ambele poziții, spatele trebuie ținut cât se poate de drept. Inspirați încet și numai pe nas, numărând în gând 1, 2, 3, 4, pentru a măsura timpul, și îndată după aceea expirați (pe ambele nări) tot în mod lent, un timp îndoit față de cel întrebuințat pentru inspirație, numărând deci până la opt.

Pentru a începe inspirația, pieptul trebuie dilatat fără ca vreun mușchiu al feței să se contracte, ci contractând doar puțin mușchii abdomenului. În timpul expirației, puteți contracta abdomenul și pieptul în mod gradat, pe măsură ce expirația înaintează, pentru a elimina în întregime aerul toxic din plămâni. La început, pot fi practicate patru respirații complete într'un singur minut. Se vor face numai cinci sau șase respirații complete într'o singură ședință de dimineața și seara, mărirind numărul lor în fiecare săptămână cu una sau două respirații.

O respirație completă practică astfel în fiecare zi, dimineața și seara, timp de 10 sau 15 minute, ar fi suficientă pentru a menține sănătatea în stare perfectă.

După câteva luni de practică a respirației simple, puteți practica, dacă vreți, respirația cu oprire între inspirație și expirație. La început trebuie să fiți precauți, mergând cu încetul înainte.

Inspirați pe amândouă nările, numărând în gând 1, 2, 3, 4; opriți apoi respirația și numărați până la opt, iar pe urmă relaxând pieptul și contractând abdomenul, expirați pe ambele nări foarte încet, numărând până la opt. Contractația abdomenului trebuie să continue până la sfârșit, pentru a face respirație cât mai completă cu putință.

Puteți de asemenea inspira pe nara dreaptă, apoi să închideți ambele nări cu două degete pentru a vă reține răsuflarea (oprirea respirației) și pe urmă să expirați pe nara stângă, numărând în gând până la 4 în timpul inspirației, până la 8 în timpul opririi (sau mai puțin) și până la 8 pentru expirație. În acest caz

trebuie să alternați respirația pe nara dreaptă și pe cea stângă. La început, șase respirații complete, cu perioade de oprire sunt suficiente pentru sănătate. Numărul lor poate fi mărit cu una sau două, la fiecare săptămână.

Toate respirațiile cu perioadă de oprire trebuiesc executate cu multă băgare de seamă, fără să faceți nicio efortare. Persoanele suferinde de vreo boală de inimă sau de plămâni, sau de hipertensiune, nu trebuie să facă aceste exerciții fără a consulta înainte un medic.

#### *Valoarea fiziologică a respirației.*

Arta respirației după metodele hinduse este deosebit de binefăcătoare sănătății noastre. Pentru păstrarea sănătății normale, este important ca toate sistemele corpului omenesc să funcționeze eficace și armonic. Sistemele principale sunt: sistemul nervos, sistemul glandular, sistemul respirator, sistemul circulator și sistemul digestiv. Dintre aceste sisteme, primele două, cel nervos și cel glandular sunt foarte importante, și pentru însăși funcționarea lor ele depind de celelalte, și la rândul lor le influențează. Nervii și glandele au nevoie, pentru întreținerea lor, de o mare cantitate de sânge. Pentru aprovizionarea regulată cu sânge, ele depind de sistemul circulator, care se compune din inimă, artere, vene și capilare.

Dacă sistemul circulator funcționează bine, el poate trimite nervilor și glandelor, tot sângele necesar. Se poate însă ca sângele să fie foarte sărac în oxigen și în elemente nutritive, și să fie totodată toxic. Irigați cu un astfel de sânge, nervii și glandele degenerază.

Trebue deci un sânge foarte bogat în oxigen și în elemente nutritive și lipsit de toxine. Pentru a avea sângele oxigenat cum trebuie, sistemul respirator trebuie să funcționeze bine, pentru că sângele își extrage oxigenul din aerul respirat de plămâni. Pe de altă parte, dacă sistemul digestiv este în bună stare, sângele poate lua toate elementele nutritive, printr'o bună asimilare a alimentelor. Când sistemul digestiv este defectuos, nu numai că sângele este privat de elementele sale nutritive, însă el este încărcat cu produși de dejecție și de fermentație, care sunt adevărate otrăvuri. Îndepărtarea acestora depinde de buna funcționare a organelor de eliminare. Rinichiul, plămâni, viscerele și pielea, lucrează pentru curățirea organismului uman de otrăvuri. Plămâni îndepărtează acidul carbonic din sânge, iar viscerele și rinichiul elimină produșii toxici. Astfel, sângele depinde, în privința bogăției sale în oxigen și elemente nutritive, de sistemul respirator și digestiv, iar pentru a se curăți de toxine, de organele de eliminare.

Putem ușor arăta că arta respirației după hinduși ajută în mod foarte simțitor la o mai bună funcționare a tuturor acestor sisteme.

Când respirăm normal, se produce o contracție și o destindere alternativă a mușchilor abdominali; diafragma de asemenea se ridică și se coboară alternativ, ceea ce produce o mișcare constantă a rinichilor și a viscerelor, făcându-le un masaj ușor. În respirația hindusă, în timpul inspirației, a perioadei de oprire și a expirației, aceste mișcări și acest masaj, sunt mult mărite. Mușchii și nervii, care guvernează rinichii și viscerele, fiind astfel fortificați, asigură cea mai bună funcționare a acestor organe, nu numai în timpul respirației ci și în restul zilei.



În același fel, plămânii sunt bine întreținuți prin respirația hindusă, căci în timpul exercițiului zilnic pieptul se dilată și plămânii se umflă; astfel, mușchii respiratori și plămânii se dezvoltă și continuă a funcționa corect în timpul zilei întregi. Putem observa cu ușurință că arta respirației este un exercițiu benefactor pentru organele de eliminare.

Organele de asimilație beneficiază și ele din respirație. Stomacul, pancreasul și ficatul primesc un masaj ușor, transmis de către diafragm și de viscere. La oamenii suferinzi de dispepsie sau constipație, ficatul nu funcționează bine. Respirația astfel făcută e un bun exercițiu pentru ameliorarea insuficienței hepatice. Prin această dezvoltare a organelor de asimilare, sângele este totdeauna bogat în elemente nutritive.

Sângele absoarbe oxigenul din aerul respirat. Sănătatea se îmbunătățește cu atât mai mult cu cât puterea de absorbție se mărește. Putem mări sau desvolta în mare măsură această putere a sângelui, practicând respirația hindusă, fapt care nu este posibil printr'un alt sistem.

Faptul nu rezidă în aceea că acest sistem ar îngădui absorbția unei cantități de oxigen mai mari decât cea normală. Însă, deși nu absorbim în timpul scurtei durate a exercițiului respirator decât o cantitate mică de oxigen (chiar dacă îl putem reține o jumătate de minut după respirație), sistemul dezvoltă și dresează aparatul respirator în așa fel, încât respirația se face mult mai eficace în tot restul zilei. În consecință, absorbim astfel o cantitate mult mai mare de oxigen. Trebuie să remarcăm aci că amploarea ritmului respirator obținută prin respirație devine, încetul cu încetul, ritm bulbar, deci ritm constant și inconștient.

Sângele îmbogățit, prin respirație, în oxigen și în elemente nutritive și netoxice, trebuie să circule în tot corpul. Acest lucru cade în sarcina inimii. Și aci arta respirației hinduse poate ajuta foarte mult, pentru că ea asigură inimii un masaj mai mult sau mai puțin puternic, (mai mare decât acela pe care-l dă „Deep-Breathing”) respirația profundă practică în țările occidentale). Acest masaj tonifică inima și sistemul circulator funcționează astfel în mod desăvârșit.

În fine, nervii și glandele sunt bine dezvoltate prin practicarea respirației hinduse, care furnizează glandelor endocrine, creierului și măduvei spinării, sângele proaspăt și bine oxigenat.

Observăm deci că prin practicarea respirației hinduse, toate organele corpului omenesc, sistemul respirator, digestiv, circulator, nervii și glandele se dezvoltă, ceea ce asigură sănătatea.

Exercițiile pe care le-am descris se practică fără nicio mișcare a corpului.



## MIȘCĂRI CARE ÎNSOȚESC RESPIRAȚIA

Aceste exerciții constau în mișcări ale corpului în timpul respirației. Ele au fost create de către vechii Hinduși naturaliști, pentru a păstra sănătatea normală a omului și chiar pentru a prelungi durata vieții. Ele sunt bazate pe teoria după care dacă putem reglementa și activa funcționarea organelor principale ale corpului omenesc, vom avea întotdeauna sănătate perfectă.

Cele trei sisteme principale de organe sunt :

1. *Sistemul digestiv*, cu stomacul, ficatul, intestinele etc., a căror insuficiențe produc atâtea boli bine cunoscute.

2. *Sistemul respirator și circulator*, cu plămânii și inima, a căror rea funcționare produc tuberculoza, astmul, tusea, coriza etc.

3. *Sistemul nervos*, cu creierul și măduva dorsală, ale căror tulburări reduc vitalitatea fizică și nevroză.

S'a observat prin experiență că practicând aceste exerciții în mod corect, zilnic, aceste organe devin puternice și funcționează bine ; în același timp mușchii diferitelor părți ale corpului se dezvoltă. În consecință, vom putea rezista mai eficace față de boli și vom putea trăi pe deplin sănătoși prelungindu-ne astfel viața.

Cercetările moderne au arătat că exercițiile fizice, în care respirația este asociată mișcărilor corpului, sunt forma de gimnastică cea mai bună, pentru că mișcările făcute fără grije pentru respirație nu duc decât la

desvoltarea mușchilor, în paguba organelor corpului. Trebuie să amintim aci că exercițiile hinduse se deosebesc cu totul de celelalte forme de mișcări obișnuite în care se repetă de mai multe ori o aceeași mișcare a brațelor sau a picioarelor de exemplu, și în consecință una sau alta dintre părțile corpului se desvoltă în mod izolat. Făcând însă un singur exercițiu hindus, toate părțile corpului și toate organele sunt puse în mișcare deodată și se vor desvolta astfel în ansamblu. Aceasta este marea particularitate a exercițiilor hinduse.

Exercițiile numite „salturi” nu desvoltă numai mușchii și organele, ci au și o valoare vindecătoare. Aceste exerciții, în cazul că sunt practicate în mod regulat pe o durată de timp mai lungă, corectează insuficiența organelor, ameliorează multe stări bolnăvicioase și măresc secrețiile glandelor.

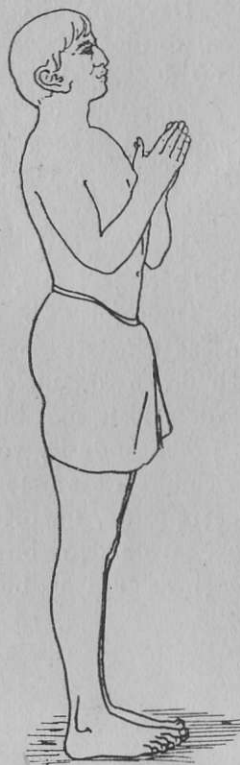
Printre aceste boli ameliorate putem cita următoarele: 1. constipația; 2. dispepsia; 3. astmul; 4. tusea; 5. reumatismul; 6. insomnia; 7. tuberculoza (în primele stadii); 8. bolile de femei; 9. hemoroizii; 10. bolile de ficat și ale tubului digestiv; 11. bolile aparatului respirator.

Când începem să facem aceste exerciții, putem observa în timp foarte scurt efectele binefăcătoare. După două săptămâni observăm că pofta de mâncare crește. După o lună, digestia se face mai bine, pielea ia o culoare roză, indicând că circulația se face bine. După două sau trei luni, desvoltarea brațelor și a pieptului pot fi observate. După șase luni, toracele, brațele, coapsele și gambele sunt bine desvoltate, circumferința pieptului s'a lărgit cu 4 sau 6 centimetri, pântecul s'a redus, grăsimea îngrămadită în jurul taliei dispărând. Toate organele funcționează normal; căderea părului este oprită și acesta nu mai încărunțește. Pielea

devine mai lucioasă și respiră bine, din cauza circulației sanguine mai bune. Începem a ne simți mai puternici și mai activi, plini de energie, de vigoare și chiar de frumusețe. Devenim mai supli și mai entuziaști în împlinirea datoriilor zilnice. Chiar o persoană în vârstă, cam de 60 de ani, după ce a practicat corect aceste mișcări împreună cu respirația, timp de șase luni, se va simți mai tânără și mult mai activă pentru vârsta ei, și va duce o viață fizică și intelectuală mai bună.

Aceste exerciții sunt la fel de folositoare și binefăcătoare pentru bărbați și femei, tineri și bătrâni, sedentari sau atleți. Tineretul — băieți și fete — practicându-le, își va așeza sănătatea pe temelia unei bune desvoltări a mușchilor, a organelor și a sistemului nervos, așa încât vor rezista mai bine la bolile eventuale. Cei bătrâni, practicându-le, vor împiedeca atrofierea organelor pricinuită de vârstă. Sedentarii, obligați să stea în aceeași poziție, uneori penibilă, la birou, timp destul de lung, au cu deosebire nevoie de aceste exerciții, pentru a-și asigura o bună funcționare a organelor.

---



POZIȚIA ÎNTÂIA

## POZIȚIA ÎNTÂIA

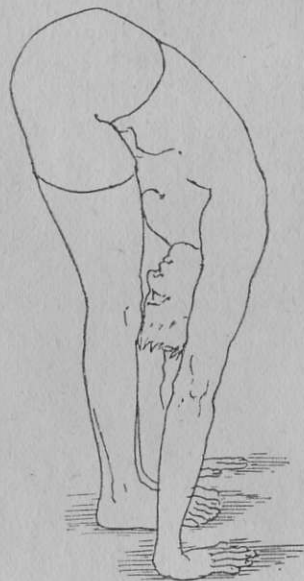
*Poziția Salutului.*

Așezați un mic covor pe jos, în aer liber sau în cameră, lăsând fereastra deschisă. Stați în picioare drept, cu vârfurile picioarelor lipite. Împreunați palmele, strângându-le una de alta. Lipiți brațele de piept, strângând coatele și apăsând antebrațele de coaste. Luați o poziție dreaptă, ținând capul, gâtul, spatele și restul corpului pe aceeași linie. Căutați să țineți tot corpul țeapăn și contractați abdomenul. Priviți drept înainte, fixând privirea. Inspirați pe nas (nu pe gură) profund, însă foarte lin, pentru a vă umple plămânii și apoi rețineți-vă respirația timp de o secundă.

## REZULTAT:

*Prin acest exercițiu, se dezvoltă mai ales mușchii gâtului, ai pieptului și ai brațelor. Pântecul se reduce. Brațele și palmele trebuiesc bine strânse, altfel nu veți obține rezultatul dorit. Este important de a sta cât se poate de drept, „ca o săgeată”, ținând capul, gâtul și corpul pe aceeași linie. Când avem răul obicei să ne îndoim prea mult spatele, fie când stăm în picioare, fie când ședem sau ne plimbăm, sistemul nervos al măduvei spinării slăbește, respirația se face rău și se pot produce unele boli.*





POZIȚIA A DOUA

## POZIȚIA A DOUA

*Poziția palmelor lipite de pământ.*

După ce v'ați oprit respirația, îndoiți-vă numai-decât complet, așezând palmele pe podeaua din fața voastră, căutând să atingeți gambele cu capul, apoi expirați. Când vă înclinați pentru a pune palmele pe podea, trebuie să țineți picioarele totdeauna drepte, fără a îndoi genunchii.

La început vă va fi poate greu și veți fi nevoiți să vă îndoiți genunchii pentru a vă putea așeza bine palmele pe podea. Incercând însă zilnic să țineți picioarele, puțin câte puțin, tot mai drepte, veți reuși cu siguranță, într'una sau două luni, să faceți corect acest exercițiu.

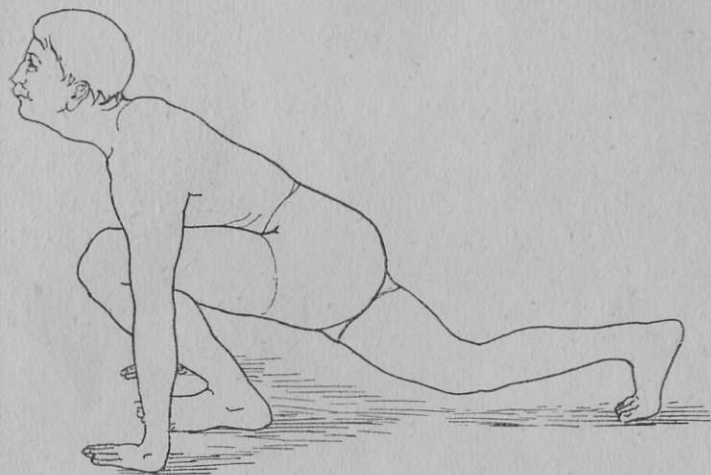
După ce ați atins cu capul gambele, sau mai bine zis ați încercat acest lucru, expirați foarte lin pe nas.

Nu mișcați palmele din locul pe care le-ați așezat.

## REZULTAT:

*Prin acest exercițiu se dezvoltă mușchii picioarelor și ai coapselor, ai spatelui, ai mijlocului și ai umerilor. Centrul nervos al plexului solar va fi de asemenea excitat și în consecință activitatea nervilor va crește. Este un exercițiu bun pentru pântece, un mijloc minunat de întinerire.*

*Acest exercițiu, împreună cu poziția cobrei (vezi pagina 31), care este complimentară, mărește activitatea măduvei spinării și a nervilor care se desprind din ea, și vindecă bolile de ficat, rinichi și intestine.*



POZIȚIA A TREIA

## POZIȚIA A TREIA

*Poziția piciorului îndărăt.*

Păstrând aceeași poziție, inspirați profund dar lin, pe urmă lunecați un picior înapoi, îndoți pe celălalt împingându-l puțin între brațele ținute drepte, priviți spre cer (spre tavan dacă sunteți în cameră), îndoind gâtul înapoi.

Genunchiul și vârful piciorului dinapoi rămân pe pământ.

În exercițiul acesta trebuie să întindem înapoi rând pe rând piciorul drept și stâng. Când dorim să întărim ficatul, trebuie, în această poziție, să îndoim totdeauna piciorul drept și să întindem înapoi pe cel stâng.

## REZULTAT:

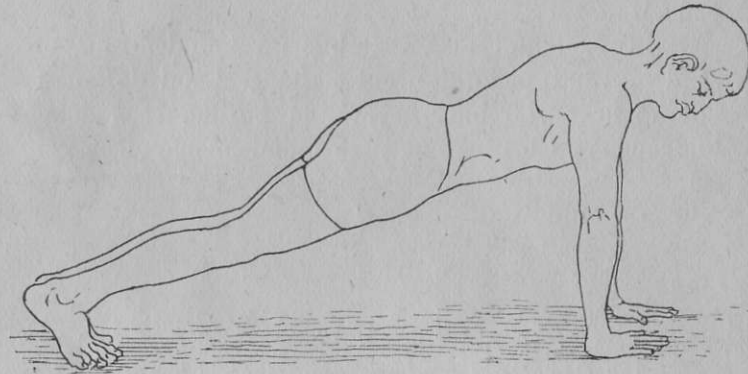
*Acest exercițiu vindecă insuficiențele hepatice sau ale splinei, și în același timp dezvoltă mușchii mijlocului, ai picioarelor și ai gambelor.*

## POZIȚIA A PATRA

*Poziția ambelor picioare înapoi.*

Ținându-vă respirația, lunecați înapoi piciorul îndoit, în așa fel ca picioarele să fie lipite la genunchi și călcâie. Țineți brațele drepte de tot, ca și în poziția precedentă, capul, gâtul și spatele fiind ținute pe cât se poate în aceeași linie.

Greutatea întregului corp se odihnește pe brațe și pe degetele mari ale picioarelor.



## REZULTAT:

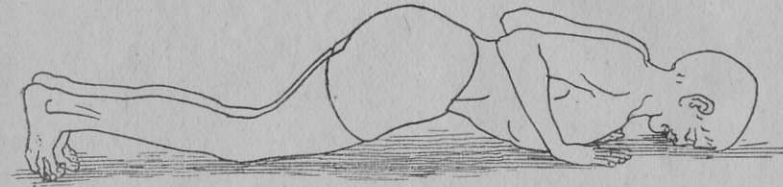
*Prin acest exercițiu se dezvoltă mușchii antebrațului și ai picioarelor. Mușchii gâtului, spatelui și mijlocului se întăresc și ei.*

## POZIȚIA A CINCA

*Poziția Salutului cu cele opt părți ale corpului.*

Așezați și genunchii pe covor, fără a mișca vârful picioarelor și palmele din locul avut în poziția dinainte. Aplecați capul și încercați să atingeți pieptul cu bărbia. Apoi lăsați capul și pieptul în jos, până atinge pământul. Sugeți bine pântecul, pentru ca să nu atingă pământul. Genunchii trebuie să fie bine așezați pe pământ. Mijlocul și șoldurile trebuiesc ținute cât se poate de sus, strângând bine pântecul.

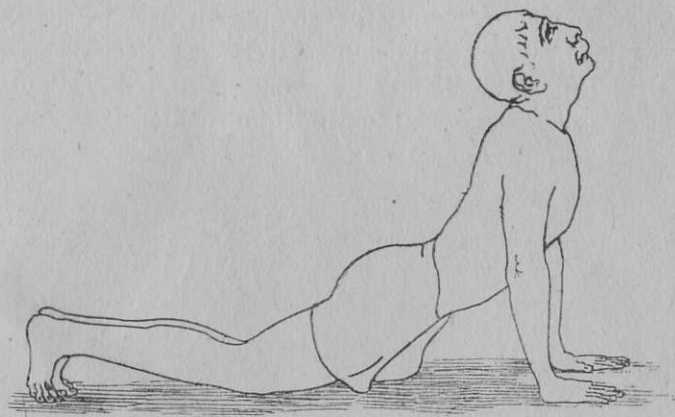
Expirați complet pe nas.



## REZULTAT:

*Prin acest exercițiu se dezvoltă mușchii celor opt părți ale corpului. Este un exercițiu excelent pentru a reduce pântecul și pentru a lărgi toracele — cele două condiții esențiale pentru o sănătate perfectă.*





POZIȚIA A ȘASEA

## POZIȚIA A ȘASEA

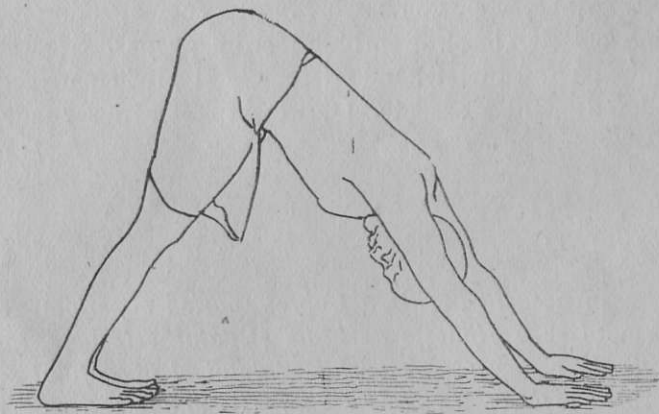
*Poziția Cobrei.*

Mentținând palmele, genunchii și vârfurile picioarelor în aceeași poziție ca în cea precedentă, îndreptați bine brațele. Inspirați profund și lin pe nas. Scoateți puțin pieptul înainte, îndoți spatele și priviți spre cer, îndoind gâtul pe spate. Opriti respirația o secundă.

## REZULTAT:

*În această poziție a Cobrei, partea superioară a corpului se sprijinește pe brațe și gâtul este bine îndoit: în consecință, mușchii brațului și ai gâtului se dezvoltă perfect, toracele se lărgeste și grăsimea acumulată în jurul mijlocului se împuținează, deci — talia se subțiază — cele două semne ale sănătății normale.*

*Acest exercițiu corectează insuficiența hepatică și digestia, ameliorează amigdalitele, și în același timp tonifică mușchii gâtului, spatelui, picioarelor și toracelui.*



POZIȚIA A ȘAPTEA

## POZIȚIA A ȘAPTEA

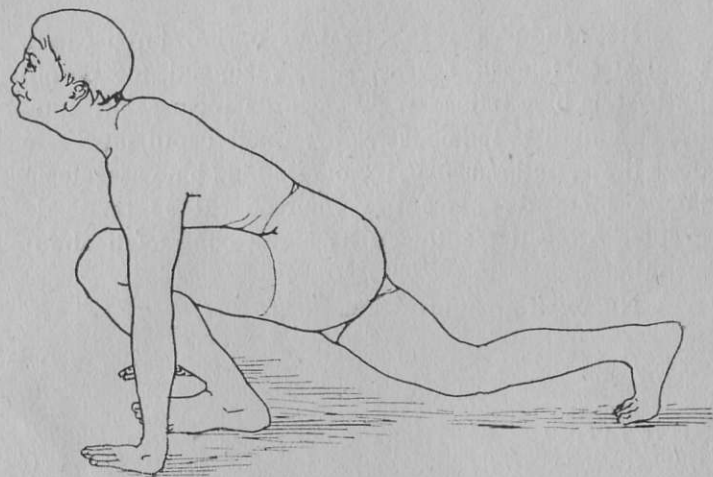
*Poziția muntelui.*

Reținându-vă respirația încă oprită, țineți capul, gâtul și spatele în aceeași linie, răzimând tot corpul pe brațele bine întinse și pe vârful picioarelor, apoi, trageți umerii și mijlocul înapoi; țineți capul între cele două brațe, puțin inclinat, picioarele fiind bine așezate cu tălpile lipite de pământ și gambele cât se poate de drepte. Atingeți pieptul cu bărbia și contractați abdomenul.

Nu expirați numaidecât.

## REZULTAT:

*Prin acest exercițiu se dezvoltă mușchii ante-brațului, ai picioarelor, mijlocului, abdomenului, coapselor, spatelui și gâtului. Este important ca picioarele și brațele să fie drepte, cu toată talpa și palma pe pământ, ca bărbia să atingă pieptul și pânțele să fie bine tras înăuntru. Picioarele trebuiesc așezate cât se poate mai îndărăt. La început veți întâmpina o oarecare greutate și nu le veți putea duce prea îndărăt. Prin exercițiu, veți ajunge să le împingeți din ce în ce mai înapoi.*

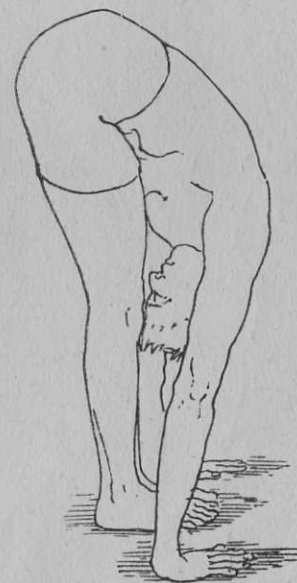


### POZIȚIA A OPTA

*Repetiția poziției a treia.*

Așezați un genunchiu pe pământ, răzimând piciorul pe degetul mare; cu celălalt înaintați așezându-l între mâinile îndreptate, indoind genunchiul.

Priviți spre cer, cât puteți mai mult, înclinând gâtul pe spate. Nu expirați încă.

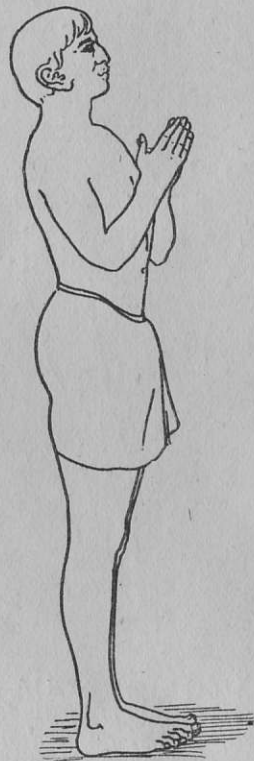


### POZIȚIA A NOUA

*Repetiția celei de a doua*

Reținând încă respirația, așezați-vă întocmai ca în poziția a doua, pe urmă trăgându-vă pântecul, expirați lin pe nas.





#### POZIȚIA A ZECEA

##### *Repetiția primei poziții.*

Ridicați-vă în picioare și inspirați foarte lîn pe nas. Țineți picioarele cât se poate de drept atunci când vă ridicați din poziția precedentă.

#### *Practica.*

Cele zece poziții descrise mai sus formează un singur salut, sau un ciclu de mișcări, care trebuiesc făcute una după alta, fără a ne opri mai mult de una sau două secunde. Nici una din mișcărilor singuratică nu trebuie repetată separat.

Însă după ce am terminat un astfel de ciclu de mișcări, trebuie să ne odihnim puțin înainte de a le reîncepe, timp în care pronunțăm câteva cuvinte sau o frază consacrată, ca *Om*, sau numărând simplu până la trei.

La sfârșitul primului ciclu sau al primului salut, putem spune cu voce tare *unu*, la sfârșitul celui de al doilea, *unu, doi* și așa mai departe, fapt care prelungeste timpul de repaos pe măsură ce salutarile se înmulțesc.

#### *Timpul în care se pot practica exercițiile.*

Putem face aceste exerciții la orice oră a zilei, însă timpul cel mai potrivit este dimineața, la răsăritul soarelui. După părăsirea patului, putem lua baia, ne putem face toaleta, după evacuarea zilnică și după spălarea gurei. Apoi, înaintea micului dejun, facem exercițiile fără a fi mâncat sau beut ceva înainte. După exercițiu, frecăm corpul cu un prosop uscat și, dacă e posibil, îl expunem câteva minute la soare. În cazul că facem exercițiile seara, ele trebuiesc executate înaintea cînei sau cel puțin trei ore după mâncare.

În timpul exercițiilor îmbrăcămintea trebuie să fie cât mai sumară, costumul de baie este cel mai comod. Însă niciun veșmânt nu trebuie să ne strângă, pentru a nu împiedeca libera mișcare a diferitelor părți ale corpului.

*Numărul salutarilor sau ciclurilor pe zi.*

Putem face un salut complet în 20 secunde, deci 3 saluturi într'un singur minut. Un tânăr sau o tânără sănătoasă, de forță mijlocie, trebuie să facă cel puțin 25 de saluturi complete pe zi. Copiii până la 10 ani, închiși în școli, care n'au prilejul să se joace, să alerge, să respire în aer liber, trebuie să facă cel puțin 10—15 exerciții pe zi. După 16 ani numărul exercițiilor zilnice poate fi mărit până la 300 de saluturi, însă după 60 de ani ele trebuiesc împuținate, după putere.

În regulă generală, trebuie să facem atâtea exerciții pe zi, câte putem fără a ne simți obosiți, după o pauză de 10 minute, aproximativ, trebuie să ne putem relua cu ușurință lucrul de toate zilele. Începem cu 5 saluturi pe zi și le mărim numărul cu unul sau două pe săptămână.

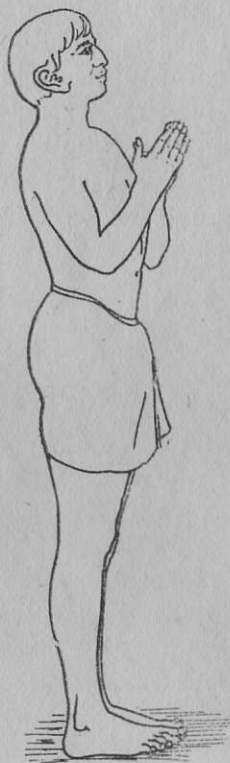
În coordonarea mișcărilor cu respirația, vom întâmpina poate oarecare greutate, la început. Printre cele 10 mișcări, care constituie un salut, respirația va fi distribuită în 3 inspirații, 3 perioade de oprire și 3 expirații.

Înainte de facerea unei mișcări inspirăm, apoi oprim respirația în timpul uneia sau a două mișcări ce urmează, apoi expirăm. Dacă avem plămâni foarte puternici putem inspira la începutul salutului și să expirăm la sfârșitul lui, reținând respirația în tot timpul duratei exercițiului, sau mai bine să expirăm la mijlocul mișcărilor și să inspirăm din nou, expirând iarăși la sfârșit, însă acest fel de a respira comportă un anumit risc.

Omul puțin slăbit poate inspira la începutul fiecărei mișcări, expirând la sfârșitul ei, apoi să inspire din nou, și așa mai departe până când se simte destul

de tare pentru a-și reține respirația în timpul a 2 sau 3 mișcări.

Exercițiile nu trebuiesc făcute în mod mecanic. Trebuie să ne îndreptăm gândul odată cu mișcările, spre acea parte a corpului care se dezvoltă prin aceste mișcări. Făcând o mișcare, ne putem gândi la faptul că una din pozițiile corpului nostru se va dezvolta sau se va reduce. Astfel, aplicând voința la exercițiul fizic, putem avea un câștig considerabil în timpul cel mai scurt.



POZIȚIA ÎNTÂIA

## EXERCII AVANSATE

## POZIȚIA ÎNTÂIA

*Poziția Salutului.*

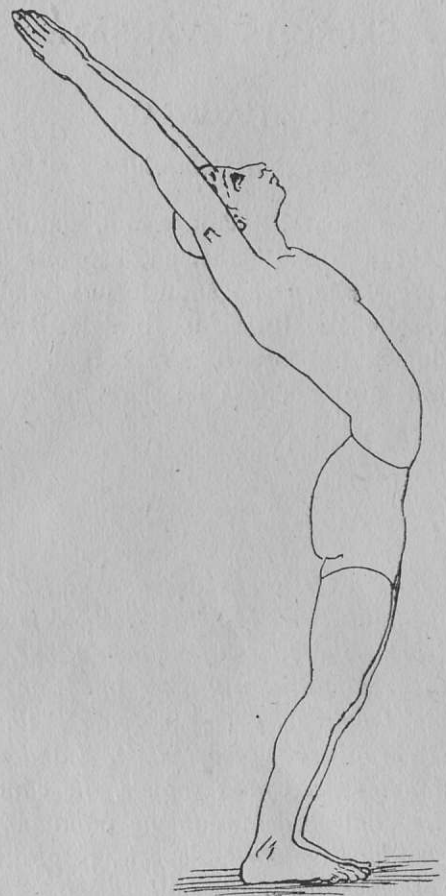
Stați în picioare, ținând capul, gâtul și spatele drepte de tot în aceeași linie, cu picioarele lipite. Palmele trebuie să fie alipite, strângându-le una de alta. Strângeți antebrațele de torace și brațele lângă coaste. Sugeți abdomenul și înțepeniți-vă corpul.

Inspirați profund, însă lin și prelung.

## REZULTAT:

*Prin acest exercițiu se dezvoltă mai ales mușchii gâtului, pieptului și ai brațelor. Pântecele se reduce. Palmele și brațele trebuie să fie bine strânse, căci altfel nu obținem rezultatul dorit. Este important de a sta cât se poate de drept, ca o „săgeată”, ținând capul și gâtul și corpul pe aceeași linie. Când avem răul obicei să îndoim prea mult spatele, fie când stăm în picioare, fie când ședem sau ne plimbăm, sistemul nervos al măduvei spinării slăbește, respirația se face rău și se pot produce multe boli.*





POZIȚIA A DOUA

## POZIȚIA A DOUA

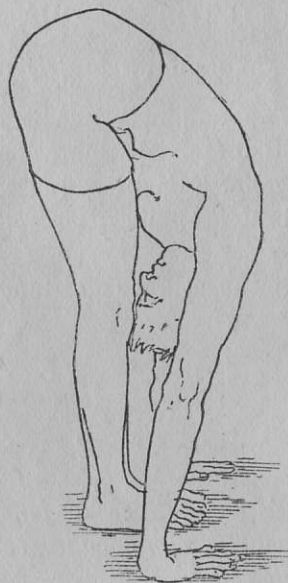
*Poziția Salutului cu brațele ridicate.*

După ce v'ați umplut plămâni printr'o respirație profundă, ridicați brațele deasupra capului, strângând palmele una de alta. Mâinile ridicate trebuie împinse înapoi ținând brațele lipite de cap. Scoateți burta înainte.

Rămâneți în această poziție timp de o secundă.

## REZULTAT:

*Acest exercițiu produce o tensiune considerabilă a abdomenului și a mijlocului, ceea ce împiedică neajunsurile vieții sedentare.*



POZIȚIA A TREIA

## POZIȚIA A TREIA

*Poziția palmelor lipite de pământ.*

După ce ați stat în poziția precedentă timp de o secundă, îndoți-vă și așezați palmele pe pământ înaintea voastră, contractând abdomenul și ținând picioarele drepte. Căutați să atingeți picioarele cu capul. În această poziție e important ca abdomenul să fie bine contractat și picioarele să fie ținute cât mai drepte.

## REZULTAT:

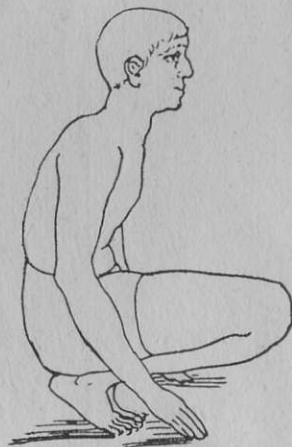
*Prin acest exercițiu se dezvoltă mușchii picioarelor, coapselor, spatelui, mijlocului și toți mușchii dintre mijloc și umeri. Centrul nervos al plexului solar este de asemenea excitat, în consecință, activitatea nervilor se mărește. Este un bun exercițiu pentru pântece și un mijloc excelent de reținere.*

*Acest exercițiu, împreună cu poziția Cobrei (vezi pag. 49), care este complementară, măresc activitatea măduvei spinării și a nervilor care pleacă din ea, vindecă bolile de ficat, rinichi și intestine.*

## POZIȚIA A PATRA

*Poziția șezândă.*

Așezați-vă pe călcâie, cu genunchii îndoiți și lipiți, susținând greutatea corpului întreg pe vârful picioarelor, călcâiele lipite, brațele rămânând în contact cu corpul de-a-lungul coastelor și atingând pământul foarte ușor cu vârful degetelor, pentru a menține echilibrul. Capul, gâtul și spatele trebuie să fie drepte, pe aceeași linie.



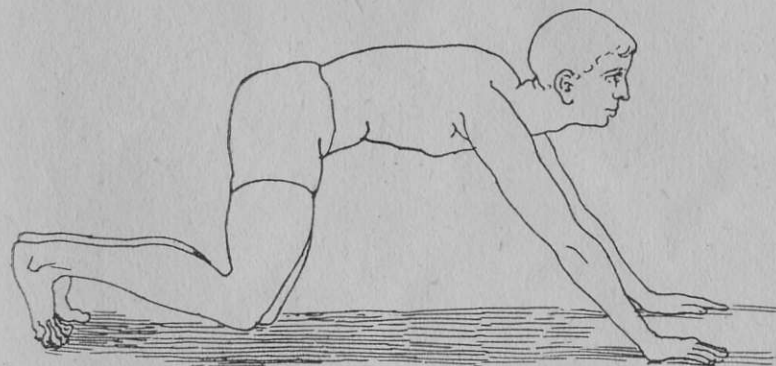
## REZULTAT:

*Această dispoziție dezvoltă mușchii gambelor, picioarelor și ai genunchilor și fortifică șira spinării.*

## POZIȚIA A CINCIA

*Poziția patrupezelui.*

Așezați genunchii pe pământ menținând degetele picioarelor în același loc ca înainte și înaintați cu cele două mâini cât se poate de mult, așezând palmele pe pământ și ținând brațele drepte. Spatele trebuie să fie și el drept.



## REZULTAT:

*Această poziție are rolul de a ușura poziția următoare.*



## POZIȚIA A ȘASEA

*Poziția Salutului cu cele opt părți ale corpului.*

Menținând picioarele, genunchii și mâinile în acelaș loc, duceți capul și pieptul înainte și atingeți cu ele pământul. Contractați însă pânțele așa ca ele să nu atingă pământul.



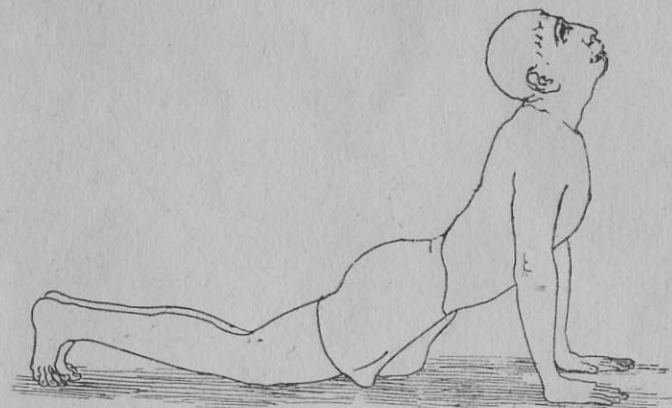
## REZULTAT:

*Prin acest exercițiu se dezvoltă mușchii celor opt părți ale corpului. Este un exercițiu excelent pentru a reduce burta și pentru a lărgi pieptul — cele două condiții esențiale pentru o sănătate perfectă.*

## POZIȚIA A ȘAPTEA

*Poziția Cobrei.*

Răzimându-vă pe brațele bine întinse, ridicați pieptul de pe pământ, cum era în poziția precedentă, priviți spre cer, dând capul pe spate cât mai mult cu putință. Picioarele și gamba trebuie să rămână lipite de pământ.



## REZULTAT:

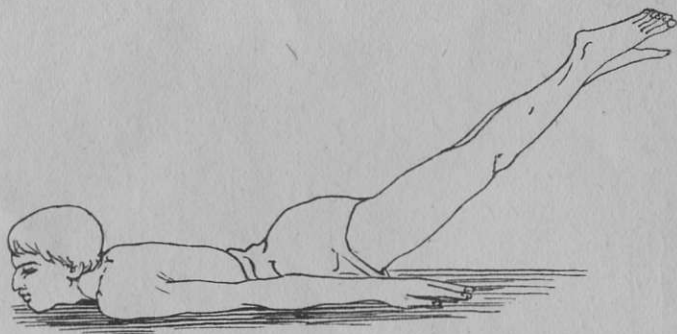
*În această poziție a Cobrei, partea superioară a corpului se sprijină pe brațe și gâtul este bine îndoit, în consecință mușchii brațelor și gâtului se vor dezvolta perfect, toracele se va lărgi și grăsimea acumulată în jurul taliei se va reduce — cele două semne de sănătate normală.*

*Acest exercițiu caracterizează insuficiența hepatică și digestivă, ameliorează amigdalita și în același timp întărește mușchii gâtului, spatelui, coapselor și ai pieptului.*

## POZIȚIA A OPTA

*Poziția greierului.*

Culcați-vă pe burtă, cu brațele întinse de-a lungul coastelor și atingând pământul cu bărbia. Ridicați picioarele reunite spre cer, atât de sus cât se poate, menținând pantecele lipite de pământ.



## REZULTAT:

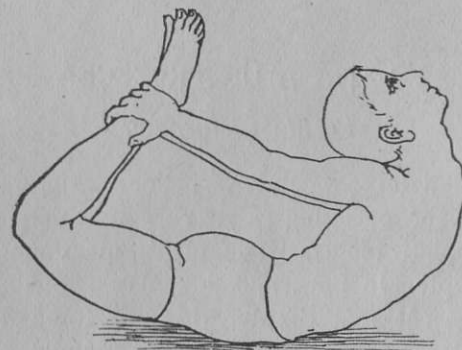
*Acest exercițiu dezvoltă mușchii picioarelor, ai coapselor și ameliorează insuficiența digestivă.*

## POZIȚIA A NOUA

*Poziția arcului.*

Culcându-vă pe burtă, ca și în poziția precedentă, ridicați capul și pieptul dând capul pe spate. Indoiți genunchii și ridicați picioarele spre cap, prindeți-le cu ambele mâini, brațele fiind bine întinse, coapsele ridicate de pe pământ, tot corpul odihnind pe buric și pe o parte cât mai mică din abdomen, în jurul acestuia.

Priviți spre cer și trageți bine de picioare cu mâinile.



## REZULTAT:

*Acest exercițiu este mai ales binefăcător pentru stomac și ficat, vindecând indigestiile, fermentațiile și toate formele de insuficiențe gastrice.*

*Dacă putem rămâne mai mult timp în această poziție, sau să facem acest exercițiu de mai multe ori pe zi, vom vindeca chiar constipația cronică.*

## POZIȚIA A ZECEA

*Poziția culcat pe spate.*

Culcați-vă pe spate, cu brațele lipite de-a-lungul coastelor și cu picioarele lipite. Destindeți corpul pentru o clipă.

## REZULTAT:

*Acest exercițiu se face pentru a pregăti poziția următoare. El nu are niciun efect deosebit.*

## POZIȚIA A UNSPREZECEA

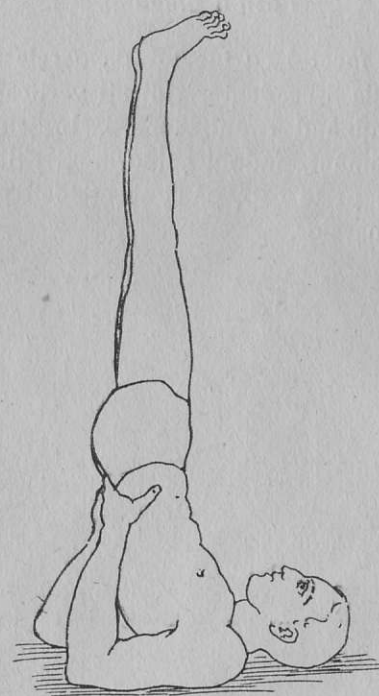
*Poziția răsturnată.*

Ridicați încet amândouă picioarele împreunate și duceți-le până ce ajung să fie perpendiculare pe corp. Apoi apropiați picioarele de piept, menținându-le tot timpul drepte. În fine ridicați din nou picioarele cât mai sus și cât mai drepte, ridicând totodată și mijlocul și dacă e posibil și spatele. Măinile sprijinesc astfel talia dinapoi, capul, umerii și brațele rămânând pe pământ.

Puteți legăna picioarele înainte și înapoi. Rămâneți timp de o secundă în această poziție și pe urmă culcați-vă pe spate.

## REZULTAT:

*Acest exercițiu răstoarnă circulația sângelui, care astfel scaldă din plin glanda tiroidă. Este un mijloc de a dobândi vitalitate și de a reîntineri.*



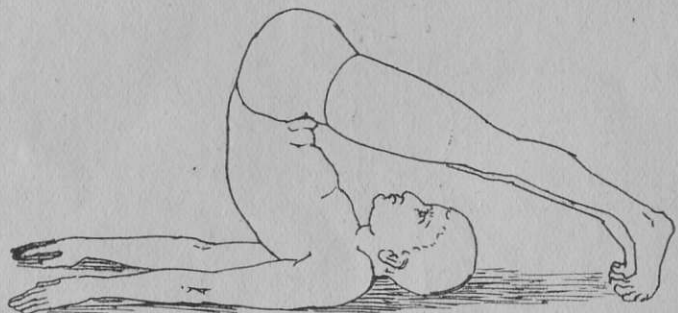
POZIȚIA A UNSPREZECEA



## POZIȚIA A DOUĂSPREZECEA

*Poziția plugului.*

Ridicați încetul cu încetul picioarele împreunate, ca și în poziția precedentă, ridicați vertical coapsele și gambele menținând capul, umerii, brațele și mâinile așezate pe pământ, îndoiți șoldurile și ridicați picioarele dându-le peste cap, până ce atingeți pământul cu vârfurile picioarelor.



## REZULTAT:

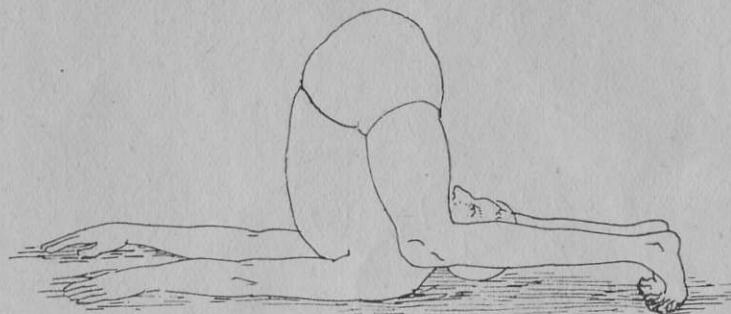
*Acest exercițiu este binefăcător mai ales pentru vindecarea tulburărilor intestinale și pentru întărirea mușchilor abdomenului.*

## POZIȚIA A TREISPREZECEA

*Poziția cu genunchii la urechi.*

După ce ați atins cu picioarele pământul în poziția precedentă, coboriți picioarele, prin îndoirea lor din genunchi în așa fel ca să strângă de amândouă părțile urechile, ca un clește, vârfurile picioarelor fiind în contact cu pământul, iar brațele rămânând alungite.

Rămâneți în această poziție o secundă, apoi reveniți la poziția culcat pe spate.



## REZULTAT:

*Acest exercițiu produce același rezultat ca și cel precedent, însă într'o măsură mai accentuată..*

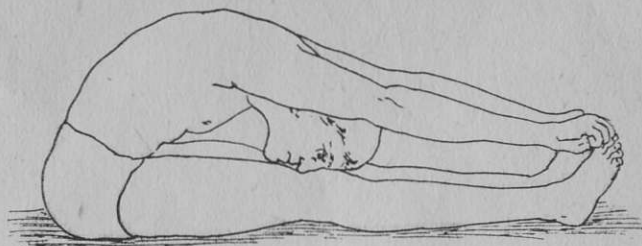
## POZIȚIA A PATRUSPREZECEA

*Poziția corpului îndoit în două.*

Așezați-vă cu picioarele lipite de pământ, reunite și drepte. Așezați capul și gâtul pe aceeași linie cu spatele. Îndoțiți-vă în așa fel ca să prindeți vârful picioarelor cu mâinile, atingând, sau mai bine încercând să atingeți genunchii cu fruntea, contractându-vă abdomenul.

Rămâneți timp de o secundă în această poziție.

Pentru a obține rezultatul dorit, este important în această poziție ca picioarele să fie totdeauna cât mai drepte și lipite de pământ.



## REZULTAT:

*Prin acest exercițiu se dezvoltă mușchii spatelui și ai coapselor. Ficatul se întărește cu deosebire și se vindecă insuficiența digestivă. Pentru a avea o sănătate perfectă acest exercițiu este foarte necesar.*

## POZIȚIA A CINCISPREZECEA

*Poziția șezândă.*

După ce vați ridicat din poziția îndoită, așezați-vă pe călcâie, atingând pământul numai cu vârful degetelor ca și în poziția a patra (vezi pag. 46).



## POZIȚIA A ȘASESPREZECEA

*Repetiția primei poziții.*

(Vezi pag. 40 și 41).



VECHII HINDUȘI NATURIȘTI PRACTICÂND EXERCIȚIILE  
ZILNICE ÎN AER LIBER.

### CEI TREI PRIETENI AI SĂNĂTĂȚII: APA—AERUL—SOARELE

Apa este cu deosebire necesară pentru sănătate. Ea nu curăță numai pielea, ci exercită și o acțiune întăritoare asupra organismului. Dimineața trebuie să ne spălăm tot corpul cu apă rece, dacă se poate, dacă nu, putem să-l spălăm cu apă caldută și să-l săpunim, spălarea trebuind întotdeauna terminată cu apă rece. Apoi trebuie să ne frecăm energic cu un prosop uscat sau cu o mănușe de păr de cal.

Băile de mare sau de apă curgătoare sunt recomandabile; putem lua baia înainte sau după exercițiile fizice zilnice, sau mai bine seara înaintea cinei.

Trebuie să bem zilnic o cantitate oarecare de apă curată, mai ales în afara meselor.

Este inutil a mai spune că aerul este necesar vieții. Toată lumea știe că putem trăi câteva zile fără a mânca, însă fără a respira nu putem trăi decât câteva minute.

În general respirăm foarte defectuos, neutilizând decât o foarte mică parte din capacitatea pulmonară. După fiziologii moderni, un om cu o sănătate normală utilizează numai o optime din capacitatea sa totală, însă invalizii, cei slabi și sedentarii, mult mai puțin.

Pentru a fi perfect sănătoși trebuie să respirăm *corect*, după metodele descrise la capitolul „Arta de a respira”.



Trebue să trăim pe cât posibil la aer curat și să lăsăm noaptea fereastra întredeschisă.

Soarele nu este numai un izvor de căldură, ci și un agent de reținere.

De aceea vechii Hinduși adorau soarele și își expuneau corpul gol dimineața, la răsăritul soarelui și seara, la apus.

Cu condiția ca lucrul să fie făcut cu precauție, în timpul verii trebue să ne expunem corpul gol soarelui și să-l înegrim pentru a menține sănătatea și în timpul iernii.

---

CĂRȚI APĂRUTE  
IN  
EDITURA  
RAM

Com. ANINOASA — Jud. GORJ — Of. BIBEȘTI

Informațiuni, Cataloage se trimit gratis — la cerere.

---

\* \* \*

---

**Vasile Pârvan: DATORIA VIEȚII NOASTRE**

„...ci continua noastră umanizare întru sublimul uman va crea suprema splendoare a culturii creatoare românești... Și cântăreți divini ai frumosului, profeți incomparabili ai adevărului, vor da viziunea sublimului, în formă trenscedental ritmată română, tuturor popoarelor și tuturor timpurilor“. Pagini din scrisul evanghelic al celui mai mare profet al nostru, Pârvan

Numai în exemplare de lux . . . . . Lei 30.

**Lao Tse: TAO TE KING — Cărarea și virtutea**

„...poarta tuturor esențelor“. Înțelepciunea ei a parcurs timpurile și le va mai parcurge. Lei 30.

**Yram: DOCTORUL SUFLETULUI**

Observațiuni experimentale făcute zilnic de autor, timp de doisprezece ani, în Lumile invizibile, prin dedublare conștientă. Experiențe neprețuite și unice. Lei 80.

**Mabel Collins: LUMINA PE CĂRARE și KARMA**

Cu Note și Comentarii

Tratat scris pentru cei ce nu cunosc înțelepciunea orientală și ar dori să-i primească influența binefăcătoare și divină. Lei 40.

**Yoritomo Tashi: PUTEREA CALMULUI**

Doctrină Japoneză

„Calmul singur acumulează energia și ține bine în frâu activitatea fizică, fără pierdere inutilă de forțe“. Lei 40.

George Dulcu :

### CRITERIUM DE SINTEZĂ SPIRITUALĂ

„Și știința și religia precizează condițiuni, restricțiuni, cărări de ajungere la principiul coordonator unic, la realitatea ultimă, la Adevăr. De aceea, cel ce dorește să afle taina lui și a vieții, trebuie să folosească ambele metode, unite printr'o sinceritate dincolo de comun. Firea e una".

Lei 50.

J. C. Chatterji : FILOSOFIA ESOTERICĂ A INDIEI

„Voiu incerca să vă conduc pas cu pas până în acest sanctuar intim care este inima fiecăruia".

Iată câteva capitole ale cărții: Despre Constituția Ființei Umane. Despre Durata relativă a Principiilor care călăuzesc Omul. Despre Analiza Lucrurilor. Despre Procesul Manifestării Universale. Despre Reincarnare. Karma. Cărarea Desăvârșirii.

Lei 60.

Dr. Roberto Assagioli :

### PSIHANALIZĂ ȘI PSIHOSINTEZĂ

Autorul este întemeietorul Institutului de Psihosinteză din Roma. După ce a studiat și practicat diferite metode de psihoterapie, ca psihanaliză, sugestie, persuasiune, etc., a dezvoltat o nouă metodă și mai comprehensivă, tinzând la o reconstruire completă a personalității, numită Psihosinteză, pe care o întrebuințează și o învață ca o metodă de educație și autoeducație.

Lei 20.

Alice A. Bailey : CONȘTIINȚA ATOMULUI

Prezintă mărturia Științei în privința relației dintre materie și conștiință și caută să dea o înțelegere a universalității procesului evolutiv și a actualității lui. Se ocupă de natura stărilor de conștiință și de viață mai vastă spre care se îndreaptă întreaga omenire.

Conținut: Câmpul evoluției. Evoluția Substanței. Evoluția Formei. Evoluția Omului, Gânditorul. Evoluția Conștiinței. Scopul Evoluției. Evoluție Cosmică

Hârtie fină . . . . . Lei 60.

Arthur E. Powel : DUBLUL ETERIC

Autorul prezintă o sinteză coerentă a tuturor, sau aproape a tuturor, cunoștințelor privitoare la Dublul Eteric și la fenomenele conexe.

Câteva din cele 25 capitole: Descriere generală. Prana sau Vitalitatea. Centre de Forță. Kundalini. Rețeaua atomică. Nașterea. Moartea. Vindecări. Mesmerismul. Invelișuri oclotitoare. Mediumnitatea. Facultățile eterice. Magnetizarea obiectelor. Ectoplasma. Concluzii.

Cartea cuprinde 24 Diagrame.

Lei 100.

MAHATMA GANDHI — Istoria Vieții sale, povestită de el însuși.

*Mahatma Gandhi* face parte dintr'o înaltă castă Hindusă. Tatăl său, bunicul și unchiul său au fost Primi Miniștri la Curțile respective. Copilăria și tinerețea le-a petrecut în India, familiarizându-se cu toată splendoarea palatelor din Orient. A avut totdeauna relații cu cele mai distinse familii engleze, fiind învâțat să admire justiția legilor britanice și puritatea onoarei lor, dar funcționarii britanici de multe ori i-au cauzat cele mai crude desiluzii.

\* \* \*

*Mahatma Gandhi* este unul dintre cei mai mari conducători de suflete pe care îi are omenirea astăzi.

Lei 100.

Platon: FEDRU, traducere de *St. Bezdechi*, profesor universitar.

„...*Socrate*: O vorbă spusă de oameni înțelepți, Fedre, nu poate fi aruncată la o parte, ci trebuie să cercetăm, dacă nu cumva au dreptate"...

Lei 50.

M. Heindel:

1. ENIGMA VIEȚII ȘI A MORȚII.
  2. UNDE SUNT MORȚII?
  3. VEDEREA SPIRITUALĂ ȘI LUMILE SPIRITUALE.
  4. SOMN, VISE, HIPNOTISM, MEDIUMNITATE ȘI NEBUNIE.
- Fiecare . . . . . Lei 10.

TRADUSĂ DE E. BOLOGA ȘI R. OPREAN

---

TIPARUL „DACIA TRAIANĂ“, S. A., SIBIU