

GYERE, JÓGÁZZ VELÜNK!

# A fizikai testen túl..

Írta: Keserű Aranka

Képek: Shanti Jógasziget



**lét**  
kondi

**A JÓGA SZERINT NEMCSAK AZ ÖT ÉRZÉKÜNKKEL (LÁTÁS, HALLÁS, TAPINTÁS, ÍZLELÉS, SZAGLÁS) TAPASZTALHATÓ FIZIKAI TEST VAGYUNK, HANEM VAN EGY SOKKAL FINOMABB STRUKTÚRÁJÚ TESTÜNK IS, MELYET A JÓGA ASZTRÁLTESTNEK NEVEZ.**

**ENNEK RÉSZEI PÉLDÁUL A GONDOLATAINKAT TARTALMAZÓ ELMÉNK, AZ ÉRZELMEINK ÉS AZ ÉLETERŐ (PRÁNA), MELLYEL EBBEN AZ ÍRÁSBAN RÉSZLETESEBBEN FOGLALKOZUNK.**

Az asztráltest mögött rejlik valódi önvalónk, más szóval a lelkünk. A lélek természete, hogy örökké létező (szat), minden tudás (csid) birtokosa és a soha véget nem érő boldogságban (ánanda) van (szat-csid-ánanda). Az anyagi energiával találkozáva azonban megfélekedezik minderről, és egyre inkább az anyagi (fizikai) testtel azonosítja magát, melynek a tulajdonságai pont ellentétesek: változó és múlandó. Minél messzebb kerül természetes állapotától, az állandó boldogságtól, minél inkább anyagi „én” tudattal rendelkezik, annál jobban ki van téve a testi-, mentális-, érzelmi fájdalmaknak. A jóga a finom felépítés felől közelíti meg az embert. Azaz a fizikai test az asztráltestben zajló folyamatok lenyomata, így például a negatív gondolat negatív érzelmet szül, amitől hosszú távon fizikai betegség keletkezik. Manapság a mo-

dern orvostudomány megközelítése is azt mondja, hogy a betegségek 80-90%-a pszichoszomatikus eredetű. A jóga ezt 100%-osnak tartja.

## Életerő, pránaelmélet

A születés pillanatában légzéssel indul a (fizikai) élet, és amikor az élet elmúlik, nincs több lélegzet sem. Tehát azt nyugodtan kijelenthetjük, hogy az élet feltétele a légzés. Azt már gyermekként is megtanultuk az iskolában, hogy minden egyes sejtünknek oxigénre van szüksége az életben maradáshoz. Ez az, amit fizikai szinten a kémia segítségével alátámaszthatunk. De mi alkotja az emberi test legapróbb részét, a sejtet? Atomok, azaz energia, ami pedig már a kvantumfizika, egy modern tudomány területe.

A jóga tanításaiban - melyek több ezer évesek - írott

formában már több száz évvel ezelőtt is megtalálhattuk az életenergia vagy prána fogalmát.

A prána (életerő) mindent átható kozmikus energia, mely számunkra felvehető a napsugárból, vízből, földből, táplálékból is, azonban szabad formában, legnagyobb mennyiségben a levegőből.

A prána ad életet minden fizikai, mentális és érzelmi folyamatnak és csak addig van jelen az anyagi testben, amíg a lélek is jelen van benne.

Kapcsolatot tart fenn a fizikai és az asztráltest között. Az asztráltestben energiacsatornáknak (nádí) áramlik, melyeket az érhálózatához vagy a nyirokrendszerhez hasonlítva képzelhetünk el.

Amikor például haragosak vagyunk, akkor az ebben a csatornarendszerben lenyomatot hagy, azaz beszennyeződik a nádí. Ha tartósan megszűnik az energiaáramlás egy területen, akkor ott fizikai szinten betegség formájában jelez.

„Testünk minden részét megtölthetjük pránával, s ha ezt megtettük, akkor már az egész testünkön mi uralkodunk. Minden betegség csirájában elfojtható csupán azzal, hogy képesek vagyunk szabályozni a pránát, és ebben rejlik a gyógyítás titkos tudománya.”

Szvámi Visnu-dévánanda

## Csakrák (energia-központok)

Ahol több nádí (energiacsatorna) találkozik, ott energiaörvények, a jóga nyelvén csakrák alakulnak ki, amelyek a környezetből szintén pránát (életerőt) juttatnak a testbe. Hét fő energiaközpont mellett számos mellék- és alcsakra létezik. Mivel ezek kivetülése megtalálható a fizikai- és asztráltestben is, ezért működésük komolyan befolyásolja a szervezet működését.

Ez az ismeret szintén azt támasztja alá, hogy a káros (negatív) gondolatok valóban fizikai és mentális betegséget tudnak generálni.

A jó hír az, hogy ez a folyamat meg is fordítható, saját magunk kezünkbe vehetjük gyógyításunkat, életminőségünk javítását, sőt sorsunk megváltoztatását.

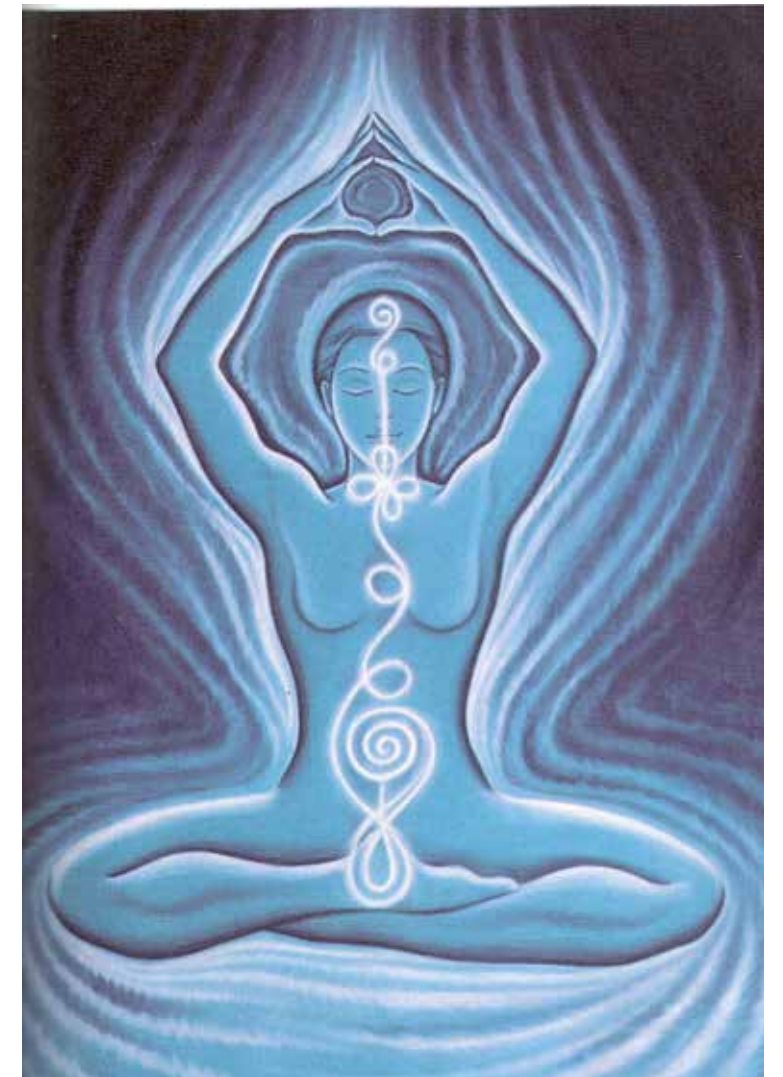
## Minden jóga folyamat ezt a célt szolgálja:

• **Fizikai szintről** hathatunk a csakrák (energia-központok) működésére és a nádí (energiacsatornák) nyitására az ászanák (testhelyzetek) segítségével. A relaxációval elengedhetünk minden felszínre jött feszültséget. A tiszta ételek

fogyasztása tisztítja és táplálja a fizikai testet, befolyásolja a gondolatok pozitív, gyógyító minőségét.

• **Energetikai változást** a pránájámák (légzőgyakorlatok) segítségével érhetünk el. Ezekkel képesek vagyunk az összes energiacsatornát megtisztítani, a prána (életerő) áramlását szabályozni és még raktározni is.

• **Mentális szinten** érdemes fejlesztenünk a pozitív gondolkodást és hozzáállást az élethez. Ebben segít az alapvető erkölcsi tulajdonságok kialakítása és gyakorlása: őszinteség, erőszakmentesség, elfogadás, megbocsátás, ítéletmentesség, önzetlenség, elégedettség, bizalom stb. A meditáció gyakorlása végleges változást hoz az emberi lényben: a negatív tulajdonságok kikopnak, így végül a negatív gondolat fel sem bukkanhat az elmében, azaz a betegítő folyamat megszűnik. Az ember eleinte pillanatokra, majd egyre huzamosabb ideig, végül állandóan tapasztalja természetes állapotát, a szat-csid-ánandát (öröklét, tudás, üdvösség).



## Pránájámák (légyógyakorlatok)

Mivel a prána elsődleges közege a levegő, ezért a légzésszabályozással (pránájámákkal) tudjuk a legtöbb pránát felvenni, szabályozni és elraktározni.

A pránájámák másik feladata a nádik (energiacsatornák) megtisztítása, hogy a prána szabadon áramolhasson az energiatestben, betöltve életet adó funkcióit.

„A nádik megtisztulásának első jele, hogy a test karcsúvá válik” – Szvámi Visnu-dévánanda

Ahogy az energiatest csatornáit megtisztulnak a légyógyakorlatok hatására, úgy a fizikai testben is kifejti jótékony hatását: a salakanyagok eltávolításában a légzésnek van a legnagyobb szerepe, mely azok 70%-át üríti ki, míg az izzadás 20%-át, és vizelet vagy széklet formájában 10%-a távozik. A légyógyakorlatok harmadik fontos hatása, hogy spontán beindítják a meditációt, eljuttatnak az örök létezés, tudás, üdvösség állapotába.

Hogyan fogjunk hozzá?

### Pránájama alapszabályok

- Mikor tudatosan kezdünk el lélegezni, a gyakorlat előtt érdemes egy mély kilégzéssel indítani, hogy a léghólyagocskákon maradt salakanyagok eltávozhassanak. Ezáltal szabaddá tesszük a tüdőfelületet az oxigén felvételre.

- Mindig orrunkon keresztül lélegezzünk. Ez fizikai szinten azért fontos, hogy a levegőt meg tudjuk tisztítani, továbbá párasítani és melegíteni mielőtt a tüdőbe ér.

Energetikai szempontból nézve a pránát (életerőt) csak az orrlyukon keresztül tudjuk felvenni, mivel itt végződik egy-egy energiacsatorna erre a célra.

### Alap légyógyakorlatok

#### HASI LÉGZÉS, A TERMÉSZETES LÉGZÉSÜNK:

Ezt legkönnyebben egy csecsemőnél figyelhetjük meg, amikor hanyatt fekszik. Gyönyörűen látszik, ahogy belégzéssel emelkedik a hasa, kilégzésre süllyed.

Ilyenkor a tüdőnk alsó részébe lélegzünk, amely annak a nagyobb felületét képezi. Itt fel tudjuk venni azt a mennyiségű oxigént, amelyre minden egyes sejtünknek szüksége van. Kilégzéssel pedig el tudjuk engedni a salakanyagokat.

Ez kellene, hogy legyen a természetes, hétköznapi légzésünk.

#### Kivitelezés

Feküdjünk le kényelmesen a hátunkra nyitott lábakkal, karokkal. Engedjük le a derekunkat a talajra, állunkat billentsük a mellkas felé. Jobb kezünket helyezük a köldök területére, lélegezzünk, ahogy megszoktuk. A következő kilégzéssel kezünkkel finoman toljuk befelé a hasunkat és figyeljük, ahogy orrunkon áramlik kifelé a levegő. Belégzéssel lazítsuk a kezünket, tudatosítsuk, ahogy emelkedik a hasfal. Csak a „hasba” (tüdőnk alsó részébe) lélegezzünk és onnan ki.

Amint hanyatt fekvé belejöttünk, ülünk fel és gyakoroljuk be így is. Miután ülve is elsajátítottuk, ragadjunk meg a hétköznapi életben minden helyzetet, amikor csak gyakorolni tudjuk, például sorban állva, közlekedési eszközre várva stb. Minél többet gyakoroljuk, annál természetesebbé válik, hogy így lélegezzünk. Az ászanák (testhelyzetek) megtartása közben feltétlenül így lélegezzünk, a relaxációban (pihenő póz) is ezt a légzéstechnikát alkalmazzuk.

#### TELJES JÓGA LÉGZÉS:

A teljes jógalégzésnél a hasi légzést kombináljuk a mellkasi és tüdőcsúcsi légzéssel. Itt már nagyobb mennyiségű oxigént veszünk fel, tehát ezt a hétköznapi életben akkor kell alkalmaznunk, amikor a testnek erre van igénye.

Ilyen például egy feszült helyzet, mondjuk egy dolgozatírás előtt: a gondolataink nyomában érzelmeink csapongóvá válnak, ezáltal a prána áramlása és a légzésünk is ugrádozó lesz. Ezt a folyamatot a teljes jógalégzéssel tudjuk lecsitítani: a prána áramlása egyenletessé válik, ezáltal megnyugszunk. Fizikai szinten az agyunkat oxigénnel láttuk el, ami segíteni fog a dolgozat minél jobb kivitelezésében.

A jóga foglalkozásokon a többi légyógyakorlatot szoktuk előkészíteni a teljes jóga lézéssel.

#### Kivitelezés

Ismét kényelmesen elhelyezkedünk a hátunkon a fentieknek megfelelően. Most mindkét kezünket használni fogjuk a

gyakorláshoz: jobb a hason, bal a mellkason. Hasi légzéssel figyeljük a jobb kezünk alatt kilégzésre süllyedő, belégzésre emelkedő hasunkat.

A teljes jóga légzés sorrendje: belégzésre emelkedik a has (tüdő alsó része), majd mellkas (tüdő középső része) és a vállak (tüdőcsúcs). Kilégzésre süllyed a has, majd automatikusan a mellkas és vállak is. Tehát mind a kilégzésnél, mind a belégzésnél a hasunkkal indítunk.

Fontos: a megnövekedett oxigénfelvételtől szédülést érezhetünk, ebben az esetben hagyjuk abba a gyakorlatot, térjünk vissza a hétköznapi, hasi légzésünkhöz, amíg elmúlik.

Ezt is érdemes minél többször gyakorolni, hogy amikor szükségünk lesz rá, akkor kéznél legyen.

#### ANULOMA VILOMA - PRÁNÁJAMA (VÁLTOTT ORRLYUKAS LÉGYÓGYAKORLAT)

Ezzel a légyógyakorlattal már korábban megismerkedtünk, de most a légyógyakorlatok sorrendjében elhelyezve foghatunk hozzá a gyakorlásához. Ennél a váltott orrlyukú légyógyakorlatnál az egyik orrlyukon belélegzünk, benn tartjuk a levegőt, majd a másik orrlyukon kiengedjük, mindent 2:8:4 arányban. A bal orrlyuk, az Idá nádíhoz (bal oldali energiapálya, mely hűtő hatású, a lassító, beépítő folyamatokat segíti elő) csatlakozik, a jobb pedig a Pingalához (jobb oldali energiapálya, mely melegítő hatású, a gyorsító, lebontó folyamatokat segíti elő). Ha valaki igazán egészséges, akkor a levegő kb. 1 óra 50 percnyi időtartamonként váltakozva hol az Idá, hol a Pingalá csatornáján áramlik jobban. De a legtöbb ember esetében ez a természetes ritmus felborul. Az anuloma viloma helyreállítja ezt a folyamatot és biztosítja a prána (éltető energia) egyenletes áramlását a testben.

#### Kivitelezés

Kezdjük a gyakorlást naponta három körrel, majd fokozatosan növeljük a köröket 20-ra, s ezzel együtt, a megadott arányokon belül növeljük a ki- és belégzések, valamint a benntartás időtartamát is.

Az anuloma vilománál az orrlyukak elzárásához a visnu mudrát (kéztartást) alkalmazzuk a jobb kezünkkel: hajlítsuk be a mutató és középső ujjat, majd két teljes jógalégzéssel felkészülünk. A második belégzésnél emeljük jobb kezünket

és zárjuk el hüvelykujjunkkal a jobb orrlyukat, balon teljesen kilélegzünk. Ügyeljünk arra, hogy a fej maradjon középen a gerinc folytatásában, a könyököt nyugodtan támasszuk meg a mellkason.

Balon számolással (2 ütem) belélegzünk. Mindkét orrlyukat befogva tartjuk benn a levegőt (8 ütem). Lélegezzünk ki a jobb orrlyukon (4 ütem), mialatt a balt gyűrűs és kisujjal befogjuk. Ezután lélegezzünk be (2 ütem) megint a jobb orrlyukon, a balt pedig tartjuk továbbra is befogva. Ismét elzárjuk mindkét orrlyukat, és benn tartjuk a levegőt (8 ütem). Kilégzés a bal orrlyukon (4 ütem), miközben a jobb orrlyukat a hüvelykujjal befogjuk. Ez egy kör, innen indítjuk újra: belégzés a bal orrlyukon (2 ütem) és így tovább.

**A többi pránájama elsajátításához** feltétlenül szakavatott jógaoktató segítségét kell kérni, melyeket az alábbi iskolákban garantáltan meg is kap az érdeklődő.

**Sivánanda Jógaközpont** • Budapest II. kerület és szerte az országban • [www.sivananda.hu](http://www.sivananda.hu)

**Ánanda Jóga-sziget** • Sivánanda jóga • Budapest VII. kerület  
**Mitra Jóga-sziget** • Sivánanda jóga • Budapest IX. kerület  
**Ganésa Jóga-sziget** • Sivánanda jóga • Budapest XVII. kerület  
**Shanti Jóga-sziget** • Sivánanda jóga • Budapest XIX. kerület  
**Bhakti Jóga-sziget** • Sivánanda jóga • Budapest XXII. kerület  
[www.jogasziget.hu](http://www.jogasziget.hu)

**Szatjánanda jóga** • Budapesten és Szentendrén  
[www.satyananda.hu](http://www.satyananda.hu)

**Himalája jóga** • Budapesten és szerte az országban  
[www.himalaja.hu](http://www.himalaja.hu)

### A következő rész témája

Helyes táplálkozás, avagy mit nevez a jóga tiszta ételnek?

hasi légzés - KI



hasi légzés - BE

