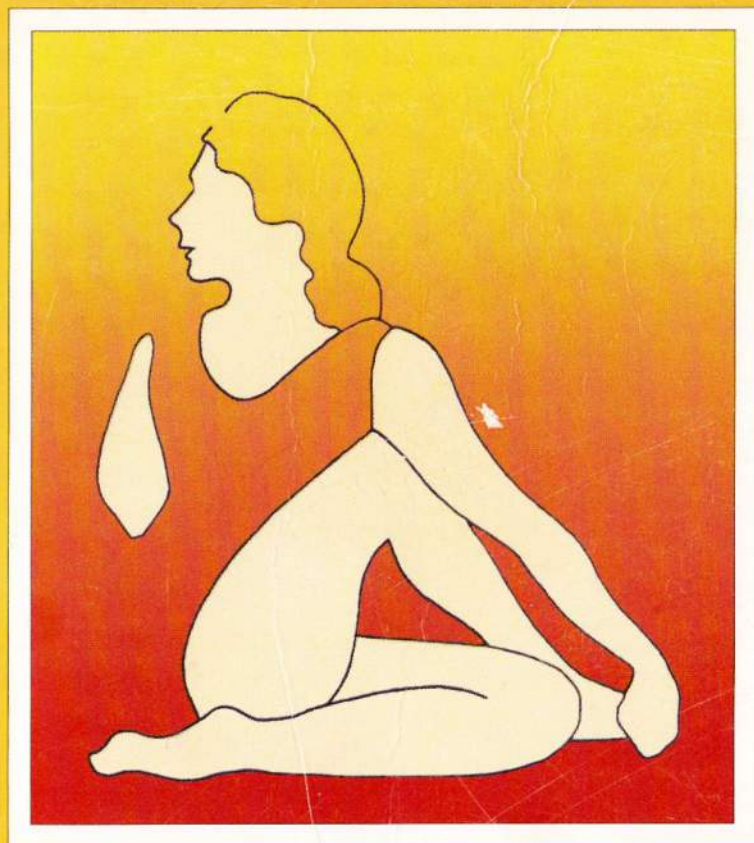


MAGYAR

# Ászana Pránájáma Mudrá Bandha

Swami Satyananda Saraswati



# Ászana Pránájáma Mudrá Bandha

Szvámi Szatjánanda Szaraszvatí



Satyananada Yoga Magyarországon Alapítvány

Az Ászana, Pránájáma, Mudrá, Bandha magyar nyelvű kiadásában  
résztevő karma jógik nagy szeretettel és mély tisztelettel ajánlják  
a könyvet Szvámi Sztjánanda Szaraszvatínak  
és Szvámi Nirandzsanánanda Szaraszvatínak abban a reményben,  
hogy hozzájárulnak víziójuk megvalósításához,  
hogy „elterjedjen a jóga az egész világon, parttól partig,  
ajtótól ajtóig”.

© Bihar School of Yoga

Minden jog fenntartva. E könyv egyetlen részlete sem másolható, közölhető vagy tárolható adathordozón semmilyen formában és értelemben a Yoga Publication Trust írásos jóváhagyása nélkül.

A Satyananda Yoga® és a Bihar Yoga® kifejezések az IYFM által bejegyeztetett védjegyek. Használatuk ebben a könyvben engedélyvel történik, és semmilyen módon nem érinti a védjegyek érvényességét.

Első kiadás 1969

Újranyomva 1971

Második kiadás 1973

Újranyomva 1977, 1980, 1983, 1989, 1993, 1995, 1996

Harmadik átdolgozott kiadás 1996 (a Bihar Yoga Bharati által a Bihar School of Yoga engedélyével)

Újranyomva 1997/1999

Kiadva a Yoga Publication Trust által

Újranyomva 2002, 2004 (kétszer), 2005

ISBN: 81-86336-43-5

Kiadó és terjesztő: Yoga Publication Trust, Ganga Darshan, Munger, Bihar, India

Magyar kiadás: Satyananda Yoga Magyarországon Alapítvány, 2006

Internet: [www.satyananda.hu](http://www.satyananda.hu) E-mail: [info@ananda.hu](mailto:info@ananda.hu)

Az Ászana Pránájama Mudrá Bandha magyar változatának kiadója köszönetét fejezi ki a karma jógiknak, akik önzetlen segítségükkel hozzájárultak a könyv megjelentetéséhez.

Grafika, tördelés: Orlando Stúdió Kft.

**Nyomás:** Reprodukció '98 Bt.

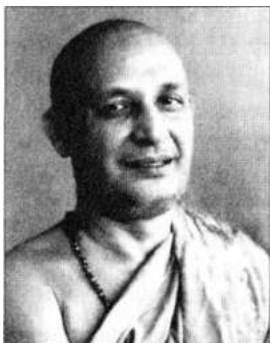
ISBN: 963 219 027 0

## SZVÁMI SIVÁNANDA SZARASZVATÍ



Szvámí Sivánanda Pattamadaiban, Tamil Náduban született 1887-ben. Malayában dolgozott orvosként, majd feladta munkáját és Risikésbe ment, ahol 1924-ben Dasnámi szannjásza beavatást kapott Svámí Visvánanda Szaraszvatítól. Indiát járva mindenütt a jóga gyakorlására és vallásos, áhítatos életvitelre inspirálta az embereket. 1936-ban Risikésben létrehozta a Divine Life Society elnevezésű társaságot, 1945-ben a Sivananda Ayurvedic Pharmacy-t, az ájurvédikus gyógyszertárat, 1948-ban a Yoga Vedanta Forest Academy-t, az erdei jóga akadémiát, és 1957-ben a Sivananda Eye Hospital, a szembetegségek kezelésével foglalkozó kórházat. Elete során Svámí Sivánanda tanítványok ezreit vezetve világszerte a jóga útján, és több mint 200 könyvet írt.

## SZVÁMI SZATJÁNANDA SZARASZVATÍ



Szvámí Szatjánanda Almórában, Uttar Pradésben született 1923-ban. 1943-ban találkozott Svámí Sivánandával Risikésben, aki Dasnámi szannjászának avatta őt. 1955-ben hagyta el guruja asramját, hogy vándorló gyógyítóként éljen. 1963-ban megalapította az International Yoga Fellowship elnevezésű egyesületet, majd 1964-ben a Bihar School of Yoga-t. Az ezt követő húsz esztendőben Svámí Szatjánanda a világot járva a jógikus életmódot és a jóga módszereit hirdette, és több mint 80 könyvet írt. 1987-ben létrehozta a Sivananda Math elnevezésű jótékonyági intézményt, amely a vidék fejlesztését hivatott elősegíteni. Ugyanebben az évben alapította meg a Yoga Research Foundation alapítványt, amely jógával kapcsolatos tudományos kutatásokat szervez, támogat. 1988-ban visszavonult, felvette a ksetra szannjászáat, és azóta paramahamsza szannjászaként él Rikhiában.

## SZVÁMI NIRANDZSANÁNANDA SZARASZVATÍ



Szwámi Nirandzsánánanda 1960-ban született Radzsánandgaónban, Madja Pradésben. Négy éves korában került a Bihar School of Yoga-ba, majd tíz évesen Dasnámi szannjásza beavatótást kapott. 1971-ben a tengerentúlra utazott, és a következő tizenegy évben sok országot bejárt. 1983-ban visszahívták Indiába, és kinevezték a Bihar School of Yoga elnökévé. A következő tizenegy évben a Ganga Darshan, a Sivananda Math, és a Yoga Research Foundation fejlődését irányította. 1990-ben paramahámszavá avatták, majd 1993-ban Szwámi Sztatjánanda utódául szentelték fel. A Bihar Yoga Bharati az ő irányítása alatt jött létre 1994-ben. Hazai és nemzetközi jóga programokat vezet, eddig több mint 20 könyvet írt.

## SZVÁMI SZATJASZANGANANDA SZARASZVATÍ



Szwámi Sztatjaszangananda (Szatszangí) 1953. március 24-én született Csandórénagórében, Nyugat-Bengálban. A huszonkét éves korától jelentkező belső felismerések vezették gurujához Szwámi Sztatjánandához. 1981-től kezdve elkíserte guruját minden útjára Indiában és a tengerentúlon, eközben a jóga és a tantra hagyományának, valamint más modern tudományok és filozófiák tudósává vált. Hatékony és eredményes közvetítőként adja át guruja tanításait. Ő hívta életre a Sivananda Math-t Rikhiában, amelyet küldetésének tekint, és amelynek maga irányítja tevékenységeit, fáradhatatlanul dolgozva a gyenge és hátrányos helyzetben lévő területek felemeléséért. Megtestesíti a tiszta szándékú együttérzést, és guruja víziójának támasza.



# Tartalomjegyzék

Előszó.....	11
Bevezető a Jógához .....	13
<b>Ászana</b>	
Bevezetés a jóga ászanákhöz .....	21
<b>Kezdő Csoport</b> .....	31
Pavanamuktászana Sorozat .....	33
1. rész: Anti-reumatikus Csoport .....	35
2. rész: Hasi/emésztőrendszeri Csoport .....	57
3. rész: Sakti Bandha Ászanák .....	72
Szem jóga gyakorlatok.....	86
Relaxációs Ászanák.....	97
Meditációs Ászanák .....	105
Vadzsrászana Csoport .....	120
Álló Ászanák.....	147
Szúrja Namaszkára .....	171
Csandra Namaszkára .....	185
<b>Középfokú Csoport</b> .....	191
Padmászana Csoport .....	193
Hátrahajló Ászanák .....	206
Előrehajló Ászanák.....	239
Gerinccsavaró Ászanák .....	262
Fordított testhelyzetű Ászanák .....	270
Egyensúlyozó Ászanák .....	302
<b>Haladó Csoport</b> .....	335
<b>Pránájáma</b> .....	373
<b>Bandha</b> .....	417
<b>Mudrá</b> .....	433
<b>Satkarma</b> .....	485
A Jóga Pszichikus Élettana .....	525
Terápiás Függelék .....	537
A gyakorlatok betűrendes mutatója .....	559



# Részek

Kezdők



Középfokú



Haladók



---

**Pránájána**



---

**Bandha**



---

**Mudrá**



---

**Satkarma**





# Előszó

Az Ászana Pránájama Mudrá Bandha első kiadása - 1969-ben - Szvámi Szatjánanda Szaraszvatí közvetlen tanításait tartalmazta, amelyek Mungerben, a Bihar School of Yoga-ban, az általa vezetett kilenc hónapos Tanárképző Tanfolyam alatt hangzottak el.

A második kiadás 1973-ban került kiadásra Szvámi Szatjánanda Szaraszvatí Arany Jubileumának megünneplésére. Ekkor a szöveget teljesen átdolgozták, új anyagokat is hozzáadtak, amelyek az 1971-ben megtartott Szannjásza Képző Tanfolyam óráin készített jegyzeteket tartalmazták, és amely egyben az utolsó, személyesen Szvámi Szatjánanda által vezetett tanfolyam volt.

A könyv iránti növekvő igény miatt, valamint, hogy a szöveg megfeleljen az egyetemi tankönyvek követelményeinek, az ÁPMB teljesen kijavított, átdolgozott és korszerűsített kiadása Szvámi Szatjánanda Szaraszvatí utóda, Szvámi Nirandzsánanda Szaraszvatí irányítása alatt készült el. E bővített kiadást a Bihar Yoga Bharati publikálta 1996-ban a Bihar School of Yoga engedélyével, majd e változatlan új kiadás újranyomását a Bihar School of Yoga végezte 2002-ben.

Ezt a tankönyvet használják jelenleg a Bihar Yoga Bharati Jóga Tanulmányok elnevezésű tanfolyamain (Certificate Course, Diploma Course) az ászanák, a pránájama, a mudrá, a bandha és a satkarma tanítására.

Az első kiadás óta széles körben elterjedt a jóga iránti érdeklődés. Az ÁPMB-t ma már hiteles tankönyvként használják asramokban, jogaközpontokban és jogaiskolákban tanárok és diákok egyaránt. A könyvben bemutatott módszereket olyan különböző területeken alkalmazzák, mint az orvoslás, az oktatás, a szórakoztatóipar, az üzleti világ és a sport.

A jóga tudománya az élet minden területével foglalkozik. Természetesen egy ilyen hatalmas területet nem lehet egyetlen kiadványban részletesen kifejteni. Ez az átdolgozott kiadás alapve-

tőjógikus gyakorlatokat mutat be, köztük az ászanákat, avagy fizikai tartásokat; a pránájámákat, avagy légző gyakorlatokat; a mudrákat, avagy a pszichét kifejező pózokat és testtartásokat; a bandhákat, avagy az energiák irányítására szolgáló zárásokat; és a satkarmákat, avagy tisztító gyakorlatokat. Valamennyi technika tisztítja a testet, a tudatot és az energia rendszereket, hogy előkészítsék a talajt a magasabb szintű meditációs gyakorlatokhoz és a kozmikus tudat végső megtapasztalásához. A könyv tartalmaz egy fejezetet a csakrákról, avagy pszichikus központokról, és a finom test egyéb aspektusairól is.

A jóga gyakorlatok végzése közben jelentkező hatásokat és a technikák gyakorlás utáni hatásait kutatók és orvosok vizsgálják világszerte. Eredményeik azt mutatják, hogy az ászanák, a pránájámák, a mudrák és a bandhák hatékony eszközei a fizikai és mentális egészség helyreállításának és megőrzésének. Reményeink szerint a közeljövőben látható lesz a különböző jóga módszerek alkalmazásának elterjedése az élet minden területén.

Az Ászana Pránájáma, Mudrá, Bandha ajógatanulók és a spirituális keresők számára készült, valamint mindazoknak, akik a jógát mélységeiben kívánják tanulmányozni. Noha számos egészségügyi szakember is e könyvet használja segítségül, amikor programot állít össze betegeknek a fizikai, mentális és érzelmi egyensúly érdekében, e technikák elsősorban nem betegeknek, hanem az egészséges emberek számára valók.

A jóga gyakorlatainak elsajátításához képzett jóga tanár irányítása szükséges. E tankönyv a személyes fejlődést elősegítő jóga gyakorlatokat és információkat tartalmaz. Ha a módszereket odaadón gyakoroljuk hozzáértő jóga tanár irányítása mellett, e technikák a tudat tágításához vezetnek.

# Bevezető a Jógához

*„A jóga nem a feledés homályába tűnt ősi mítosz, hanem jelenünk legfontosabb öröksége. A jelenkor alapvető szükséglete és a, holnap kultúrája.”*

(Szvámi Szatjánanda Szaraszvatí)

A jóga a helyes életmód tudománya, ezért szükséges mindennapi életünkbe beépíteni. Az emberi lét, a személyiség minden aspektusára hat: a fizikaitól, a vitális, a mentális, a lelki és az érzelmi jellegén át, egészen a spirituális szemléletig.

A jóga szó „egyesülést” vagy „egységet” jelent. A szanszkrit *judzs* szóból ered, melynek jelentése „csatlakozni”. Ez az egyesülés vagy csatlakozás szellemi értelemben az egyéni tudat és az univerzális tudat egyesüléseként magyarázható. Hétköznapi nyelven a jóga a test, a tudat és az érzelmek egyensúlyba hozását, azok harmonikus összhangját jelenti. A testi és a szellemi tevékenységeknek ez az összhangja az ásana, a pránájama, a mudrá, a bandha, a satkarma és a meditációs módszerek gyakorlásával érhető el, amelyeket a magasabb valósággal történő egyesülés előtt szükséges megteremteni.

A jóga tudománya a személyiség legkülső megjelenési formáján, a fizikai testen való munkával kezdődik, ami legtöbbünk számára kézzelfogható és gyakorlatias kezdőpont. Amikor fizikai síkon egyensúlyhiány lép fel, a szervek, az izmok és az idegek működése nem harmonikus, hanem egymással ellentétesen működnek. Például az endokrin rendszer működése rendszertelené válhat, és az idegrendszer hatékonyságának mértéke olyan szintre csökkenhet, hogy betegség lép fel. A jóga célja, hogy a különböző testi funkciókat olyan tökéletes összhangba hozza, hogy azok működésükkel megteremtsék az egész test jólétét.

A fizikai test megismerése után a jóga a mentális és az érzelmi síkra lép. Sokan szenvednek fóbiáktól, neurózisoktól a mindennapi élet stresszhelyzetei és kölcsönhatásai következtében. A jó-

ga nem az élet nehézségei ellen kínál gyógyírt, hanem megtanít bennünket arra, hogyan birkózzunk meg velük.

Szvámi Sivánanda (Risikés) így magyarázta a jógát:

„... integráció és harmónia a gondolatok, a szavak és a tettek között, másként a fej, a szív és a kéz tevékenységeinek koordinálása.” Ajóga gyakorlatain keresztül kifejlődik a tudatosság az érzelmi, a gondolati és a fizikai síkok kölcsönös kapcsolatát illetően, vagyis megismerjük, hogyan hat az egyes szinteken fellépő zavar a többire. Ez a tudatosság fokozatosan elvezet létezésünk más, finomabb, nehezen megfogható területeinek megértéséhez.

A jógának számos ága van: rádzsza, hátha, gjána, karma, bhakti, mantra, kundaliní, laja, hogy néhányat említsünk, és ezeket számos szöveg magyarázza részletesen. Szükséges megtalálnunk azokat a jógákat, amelyek személyiségünkhöz és szükségleteinkhez leginkább illenek. Az elmúlt ötven évben a hatha jóga vált a legismertebbé és a legszélesebb körben gyakorolt rendszerré. Azonban a jógát alkotó többi fogalom is mind ismertebbé válik, amint egyre többen foglalkoznak velük, és ez a tudás folyamatosan terjed. Az ősi szövegekben a hatha jóga csak a satkarmákat, a tisztító gyakorlatokat foglalta magában. Mára azonban nemcsak ezt, hanem az ászana, pránájáma, mudrá, bandha gyakorlatokat is.

## **A jóga története**

A ma ismert jóga a tantrikus civilizáció részeként fejlődött, amely Indiában és a világ minden részén jelen volt több mint tízezer évvel ezelőtt. Az Indus völgyében Harappában és Mohendzsódaróban - a mai Pakisztán területén - végzett régészeti ásatásokon számos szobrot találtak, amelyek Sivára és Párvatíra hasonlítanak, amint különféle ászanákat és meditációt gyakorolnak. Az ásatások területe azoknak az embereknek a lakhelye volt, akik a pre-védikus korban éltek, még mielőtt az Árja civilizáció virágzásnak indult az indiai szubkontinensen. A misztikus hagyomány szerint Siva a jóga alapítója, Párvatí pedig az

első tanítványa. Sívát a legfőbb tudat szimbólumának vagy megtestesítőjének tartják. Párvatí személyesíti meg a végső tudást, akaratot és cselekvést, valamint felelős a teremtésért is. Ez az erő vagy energia a *kundaliní sakti*, a minden lényben szunnyadó kozmikus erő. Párvatít a Világmindenség anyjaként is tisztelik. Az egyéni lélek megtestesülve a nevek és formák világához kötődik, majd az ő kegyéből megszabadul e világi kötődésektől és egyesül a legfőbb tudattal. Gyermekei iránt érzett szeretete és együttérzése jeléül megosztotta velük a megszabadulás titkos tudását a tantra formájában. Ajóga technikáinak gyökerei a tantrában találhatók, ezért a kettő elválaszthatatlan, mint ahogyan a tudat, Siva elválaszthatatlan az energiától, Saktitól.

A *Tantra* két szó, a *tanóti* és a *trájati* összetételéből áll, amely kiterjesztést, illetve felszabadulást jelent. Ezért a tudatosság kiterjesztésének és az energia felszabadításának tudománya. A Tantra az út, amely megszabadulást kínál a világi kötelékektől a világi élet feltételei között. Első lépésként a Tantrában meg kell ismernünk a test és a tudat határait és teljesítő képességét. Ezután megismerjük a tudat kiterjesztésének és az energia felszabadításának módszereit, amikkel meghaladjuk személyes határainkat, hogy megtapasztaljuk a valóság magasabb dimenzióit.

A jóga eredete az emberi civilizáció kezdetére tehető, amikor az ember először ismerte fel szellemi potenciálját, és módszereket kezdett kialakítani fejlesztésére. A régi idők bölcsei lassan alakították és fejlesztették a jóga tudományát a világ minden részén. Lényegét gyakran burkolták vagy magyarázták különböző szimbólumokkal, analógiákkal és kifejezésmódokkal. Egyes hagyományok vallják, hogy a jóga az ősi bölcseknek felfedett isteni ajándék, hogy az emberiség lehetőséget kapjon isteni termélete felismeréséhez.

A régi időkben a jóga módszereit titokban tartották, nem írták le, és nem tárták a nyilvánosság elé. A tanító vagy guru szóban adta át tanítványainak. Ily módon jelentésük és céljaik megértése világos volt. A jógi és bölcsek személyes tapasztalataikon keresztül képesek voltak irányítani a komoly tanítványt a megfele-

lő ösvényen, elosztatva a zavarodottságot, a félreértéseket és a túlzott intellektuális elmélkedés hatásait.

Az első könyvek, amelyek említést tesznek a jógáról, a *Tantrák*, majd később a *Védák* voltak, melyek az Indus-völgyi kultúra virágzása idején születtek. Noha ezek az iratok nem neveznek meg különleges gyakorlatokat, szimbolikusan utalnak a jógára. Valójában a Védák verseit a risik, a látók hallották mély, jógikus meditációban, avagy *szamádhiban*, és azokat kinyilatkoztatott szentírásnak tekintették.

A jóga az *Upanisadokban* kezd meghatározható alakot ölteni. Ezek a szent iratok együtt alkotják a *Védántát*, a Védák csúcspontját, amelyről úgy tartják, hogy a Védák lényegét tartalmazzák.

Patandzsali a rádza jógáról szóló értekezésében a *Jóga Szútrákban* leírja az első, pontosan körülírt, egységes, átfogó jóga rendszert. A gyakran nyolcrésztű ösvénynek nevezett rendszer elemei *a jama* az önkorlátozás, a *nijama* az önszabályozás, az *ászana*, *pránájáma*, *pratyáhára* a tudat leválasztása a külső környezetről, a *dháraná* a koncentráció, a *dhjána* a meditáció, és a *szamádh*i a tiszta tudatossággal való azonosulás.

A Krisztus előtti 6. században Buddha hatása előtérbe hozta a meditáció eszményképét, az etikát és az erkölcsöt, míg a jóga előkészítő gyakorlatait elhanyagolták. Indiai gondolkodók azonban hamar felismerték e szemlélet korlátait. Matszjéndranátha jógi azt tanította, hogy meg kell tisztítani a testet és alkotóelemeit, a meditációs módszerek gyakorlása előtt. Ő alapította a Nátha kultuszt, és róla nevezték el a matszjéndrászana pózt is. Legfontosabb tanítványa Górahánátha könyveket írt a hatha jógáról a helyi nyelvjárásban és hindi nyelven.

Az indiai hagyomány korábban megkövetelte, hogy az eredeti szövegeket szanszkrit nyelven írják. Esetenként ezek a szimbolizmus eszközeivel éltek annak érdekében, hogy csak azok értsék meg a tanításokat, akik megfelelően felkészültek befogadásukra. A hatha jóga egyik legkiválóbb szaktekintélye Szvámi Szvátmáráma írta a *Hatha Jóga Pradípiká*, avagy a jóga Lámpása



című művet szanszkrit nyelven, összeállítva a témáról minden elérhető, fennmaradt anyagot. Csökkentette a jama és nijama szabályok hangsúlyozását a hatha jógában, amivel sok kezdő gyakorló elől komoly akadályt oszlatott el. A *Hatha Jóga Pradípikában* Szvátmáráma a testtel kezd, és csak később, amikor az elme stabilabbá és kiegyensúlyozottabbá válik, vezet be az önkorlátozás és önszabályozás szabályait.

## **A jóga fontossága napjainkban**

Ma a 21. század küszöbén fokozatosan visszanyerjük azt a szellemi örökséget, amelynek a jóga nagy részét képezi. Noha a jóga központi tárgya a szellemi út legmagasabb céljának elérése maradt, a jóga gyakorlatai közvetlen és kézzelfogható jótékony hatásokat fejtenek ki mindenkire, függetlenül a spirituális céloktól.

A fizikai és a mentális terápia egyike a jóga legfontosabb vívmányainak. Az teszi oly erőteljessé és hatékonyá, hogy az egyesülés és a harmónia holisztikus alapelveit alkalmazza. A jóga alternatív terápiaként sikeresnek bizonyult olyan betegségek kezelésében, mint az asztma, a cukorbetegség, a vérnyomásproblémák, az ízületi gyulladás, az emésztőrendszeri rendellenességek, valamint egyéb krónikus és alkati betegségek esetén, amelyekben a modern tudomány nem. Jelenleg is biztató kutatások folynak a jóga gyakorlatok HIV-re kifejtett hatásait illetően. Orvosok szerint a jóga terápia azért sikeres, mert megteremti az egyensúlyt az idegrendszerben és az endokrin rendszerben, amelyek közvetlenül hatnak a test más rendszereire és szerveire.

A legtöbb ember számára azonban a jóga az egészség és a fizikai jólét megőrzésének eszköze az egyre feszültebb társadalmi létfeltételek között. Az ászanák megszüntetik a rossz testi közérzetet, amely a nap folyamán az irodában ülve, a görnyedő tartástól alakult ki. A relaxációs technikák segítenek az egyre csökkenő szabadidő hatékony kihasználásában. A mobiltelefonok, a non-stop bevásárlóközpontok és a csipogók korában a jógának a magánéletben, sőt még az üzleti életben is szerepe van.

Az egyéni szükségleteken túl a joga alapelvei valódi eszköztjele-  
lentenek az általános társadalmi rossz közérzet leküzdéséhez.  
Amikor zavarodottnak tûnik a világ, elvetve a múlt értékeit anél-  
kül, hogy újakat teremtené, a joga eszközként szolgál, hogy az  
emberek rátaláljanak egyéni útjukra az igazi énnel való kapcsol-  
lódáshoz. A valódi énnel kapcsolódva érhető el a harmónia  
megteremtése a jelenkorban élve, és az együttérzés is felszínre  
kerül ott, ahol addig nem.

Ebben az összefüggésben a joga messze több mint fizikai gya-  
korlatok összessége, sokkal inkább eszköze egy olyan új életmód  
kialakításának, amely magába foglalja mind a belső, mind a kül-  
ső valóságokat. Azonban ez az életmód az átélésen alapul,  
amelynek lényegét nem lehet intellektuálisan megérteni, és csak  
gyakorláson és a tapasztalaton keresztül válik élő tudássá.

# Ászana



हठस्य प्रथमांगत्वादासनं पूर्वमुच्यते ।

कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चांगलाघवम् ॥१:१७॥

*Hathasja prathamāngatvādāsanaṃ pūrvaitiucjate.  
Kūrjāttādāsanaṃ sthairyamārogyam cāngalāghavam.*

Minden más előtt az ászana a hatha jóga első részének számít. Ászanát végezve a gyakorló megvalósítja a test és az elme szilárdságát, eléri a betegségtől mentes állapotot, és a végtagok könnyűségét.

*Hatha Jóga Pradīpkā (1:17)*

Az ászana olyan létállapotot jelent, amelyben fizikailag és mentálisan mozdulatlanok, nyugodtak, csendesek maradhatunk. Patandzsali jóga szútráiban megtalálható a jóga ászanák tömör megfogalmazása: „Szhthiram szukham ászanam”, amely kényelmes és stabil tartásra utal. Látható tehát, hogy ebben az összefüggésben a jóga ászanákat azért alkalmazzák, hogy fejlesszék a gyakorló képességét, hogy képes legyen huzamosabb ideig kényelmesen ülni, amire meditáció közben van szükség.

A rádzsja jógában az ászana az ülő helyzetre utal, ám a hatha jógában ennél többet jelent. Az ászanák különleges testhelyzetek, amelyek megnyitják az energiacsatornákat és a pszichikus központokat. A magasabb tudatosság elérésének eszközei, és egyben szilárd alapot teremtenek a test, a légzés, az elme és az ezeken túli területek felderítéséhez. A hatha jógik rájöttek, hogy az ászanák gyakorlásán keresztül a test feletti uralom kifejlesztésével az elmét is irányíthatják. Ezért az ászanák gyakorlása a legfőbb a hatha jógában.

Patandzsali Jóga *Szútráiban* található az ászanak lényegének tömör megfogalmazása: „*Szthiram szukham ászanam*” jelentése „*a póz, amely kényelmes és stabil*”. Ebben az összefüggésben az ászanak gyakorlásával fejleszthető a képesség, hogy huzamos ideig kényelmesen tudjunk ülni egy pózban, amely képesség elengedhetetlen a meditációban. A rádzsajóga azonosnak tekinti a kényelmes ülő tartást a jóga ászanával.

A hatha jógik úgy találták, hogy bizonyos testhelyzetek, az ászanak megnyitják a test energiacsatornáit és a pszichikus központokat. Rájöttek, ha fizikai gyakorlásokon keresztül fejlesztik a testük feletti uralom képességét, képessé válnak az elme és az energiák szabályozására is. A jóga ászanak a magasabb tudatosság elérésének eszközeivé váltak, olyan szilárd alapot képezve, amely szükséges a test, a légzés, az elme és a magasabb szintű tudatállapotok felfedezéséhez. Ezért a hatha jógáról szóló írásokban, mint a *Hatha Jóga Pradípiká* az ászanak kerültek az első helyre.

A jóga szent iratai szerint eredetileg 8,400,000 ászana volt, ami azt a 8,400,000 megtestesülést jelenti, amelyen minden lénynek túl kell jutnia, mielőtt megszabadul a születés és halál körforgásából. E pózok fejezték ki a folyamatos fejlődést az élet legegyszerűbb formájától a legbonyolultabbig, a felébredt emberi létezésig. A nagyjógik és risik korszakokon keresztül módosították és csökkentették az ászanak számát, ameddig elérték a ma ismert néhány százat. Gyakorlásuk által elkerülhetők a karmikus folyamatok, és egy életen belül több fejlődési fok áthidalható. Ebből a néhány száz ászanából csak a nyolcvannégy leghasznosabbat magyarázzák részletesen.

### **Állatokról elnevezett pózok**

E könyvben részletesen tárgyalt jóga ászanak közül sok állatokról kapta a nevét, és az állatok mozdulataira utal. Megfigyelése-

ik során a risik megértették, hogyan élnek az állatok teljes összhangban környezetükkel és testükkel. Gyakorlásokon keresztül tapasztalták meg az egyes tartások hatásait, és hogy miként serkenthető és kontrollálható a hormonok kiválasztása. Például a nyulat utánozva a sasánkászana nevű pózban az adrenalin áramlását tudták szabályozni, amely a támadási-menekülési reflex működéséért felelős hormon. Az állatok tartásait utánozva felismerték, hogy megőrizhetik egészségüket, és megfelehetnek a természet kihívásainak.

### **A jóga ászanák és a prána**

A prána, az életenergia, ami megfelel a *kinek* vagy *csinek* a kínai orvoslásban, áthatja az egész testet a *nádiknak* nevezett áramlási rendszereken keresztül, amelyek felelősek a testben található minden egyes sejt működésének fenntartásáért. A fizikai test merevsége a prána áramlás elakadásának, és a mérgezőanyagok emiatt történő felgyülemelésének következménye. Amikor a prána ismét áramlani kezd, a mérgezőanyagok távoznak a rendszerből, biztosítva az egész test egészségét. Amint a test hajlékonyává válik, az addig lehetetlennek tűnő pózok könnyedén végrehajthatók lesznek, és kialakul a mozdulatok stabilitása, kecsessége. Amikor a szervezetben áramló prána mennyisége magas szintet ér el, a test önmagától vesz fel bizonyos pózokat, és az ászanák, a mudrák és a pránájama gyakorlatok spontán következnek be.

(A pránáról további információ található a pránájámáról szóló fejezetben, vagy a Bihar School of Yoga kiadásában megjelent *Prana, Pranayama, Prana Vidya* című könyvben.)

### **A jóga ászanák és a kundaliní**

A jóga végső célja a kundaliní sakti, az evolúciós energia felébresztése. Az ászanák gyakorlása serkenti a csakrákat, szétosztva a megtermelt kundaliní energiát az egész testben. Mintegy harmincöt póz kifejezetten ezt a célt szolgálja: a bhudzsangászana a manipúra csakrára, a szarvangászana a visuddhira, a sírsászana

a szahaszrára csakrára hat. A többi ászana szabályozza és tisztítja a nádikat, megkönnyítve a prána áramlását. A hatha jóga fő célja, hogy megteremtse az egyensúlyt a pránikus és mentális energiák kölcsönösen egymásra ható tevékenységei és folyamatai között. Amint ezt megtörténik, a létrejött impulzusok felébreztik a *szusumná nádít*, a gerincoszlopban lévő központi csatornát, amelyen keresztül a kundaliní sakti felemelkedik a szahaszrára csakráig, megvilágítva az emberi tudat magasabb központjait.

A hatha jóga ezért nemcsak a testet erősíti és az egészséget javítja, hanem életre kelti azokat a magas szintű energia központokat, amelyek az emberi tudat fejlődéséért felelősek.

(A csakrákról, nádikról és a kundaliníről bővebb információ található a Jóga lelki élettana című fejezetben)

### **A jóga ászanák és a test-tudat kapcsolat**

A tudat és a test nem különálló entitások, habár hajlamosak vagyunk úgy tenni és gondolkodni, mintha azok volnának. A tudat durva formája a test, a test finom formája pedig a tudat. Az ászana gyakorlás integrálja és egyensúlyba hozza a kettőt. A test és a tudat egyaránt felhalmoz feszültségeket és blokkokat. Minden mentális csomónak van fizikai és izom megfelelője, és viszont.

Az ászanák célja a blokkok feloldása. Az ászanák oldják a mentális feszültségeket fizikai síkon, úgynevezett szomato-pszichikus folyamat által, a testen keresztül hatva a tudatra. Például az érzelmi feszültségek és elfojtások feszültté tehetik és gátolhatják a tüdő, a rekeszizom és a légzés folyamatának szabályos működését, elősegítve egy nagymértékben legyengítő betegség, az asztma kialakulását.

Izomcsomók bárhol keletkezhetnek a testben: a nyak merevsége csigolyagyulladásaként, az arcban neuralgiaként, idegfájdalomként jelentkezhet, és így tovább. Az ászanák helyesen megválogatott gyakorlatai pránájámával, satkarma gyakorlatokkal, meditációval és jóga nidrával ötvözve megszüntetik ezeket a cso-

mókat mentális és fizikai szinten egyaránt. Ennek eredménye a szunnyadó energia felébredése; a test megtelik vitalitással és erővel, a tudat könnyűvé, kreatívvá, derűssé és kiegyensúlyozottá válik.

Az ászanák rendszeres gyakorlása optimális állapotban tartja a testet, és elősegíti a gyógyulást nem egészséges test esetén. Az ászanák gyakorlása által a szunnyadó energia felszabadul, és ez az élet minden területére kiterjedő, megnövekedett magabiztossággként tapasztalható.

### **A jóga ászanák és a tornagyakorlatok**

A jóga ászanákat gyakran a testgyakorlás egyik formájának tekintik. Ezek nem tornagyakorlatok, hanem módszerek, amelyek a testet olyan pózokba helyezik, amelyek fejlesztik a tudatosságot, a relaxációs képességet, a koncentrációt és a meditációt. A folyamat részeként javul a fizikai egészségi állapot az energia csatornák és a belső szervek nyújtása, masszírozása és serkentése által.

Noha az ászanák nem tornagyakorlatok, mégis végezhetőek helyettük. Mielőtt megérthetnénk a kettő közti különbséget, szükséges megismernünk az utóbbit. A tornagyakorlatok jótékony hatású terhelést jelentenek a testre. Enélkül elsorvadnának az izmok, a csontrendszer meggyengülne, az oxigén felvételi teljesítmény csökkenne, inzulin érzéketlenség következhetne be, és elveszítenénk képességet, hogy a hirtelen jelentkező fizikai igénybevételre megfelelően reagáljunk.

Számos különbség van az ászanák és a tornagyakorlatok szervezetre gyakorolt hatásai között. Amikor az ászanákat gyakoroljuk, a légzés ritmusa és az anyagcsere lelassul, az oxigén felhasználás és a test hőmérséklete csökken. Torna közben azonban a légzés és az anyagcsere felgyorsul, az oxigén felhasználás nő és a test hőmérséklete emelkedik. Az ászanák hatására a lebontó folyamatok (katabolizmus) lefékeződnek, a tornagyakorlatok ellenben felgyorsítják azokat. Mindezek mellett az ászanák sajátos hatást fejtenek ki a belső elválasztású mirigyekre, a belső szer-



vekre, és megváltoztatják az idegrendszer elektrokémiai folyamatait is.

### **A jóga ászanák osztályozása**

Az ászanákat három csoportba soroljuk: kezdő, középfokú és haladó. Nem szükséges egy bizonyos csoport valamennyi gyakorlatát végrehajtani. Egy kiegyensúlyozott, és az egyéni szükségletek szerint személyre szabott ászana program rendszeres gyakorlása javasolt a maximális hatás elérése érdekében.

**A kezdő csoport** gyakorlatait azok végezzék, akik még soha nem jógáztak azelőtt, akik bármilyen tekintetben gyengék, erőtlenek vagy betegek, és akik emiatt nem képesek bonyolultabb ászanákat végrehajtani. E csoport a legalapvetőbb technikákat foglalja magában, felkészítve a testet és a tudatot a fő ászanák és meditációs tartások végrehajtására. E gyakorlatok semmiképpen sem alacsonyabb rendűek a haladó ászanáknál, és hasznosak a fizikai egészség javítása érdekében. A kezdő csoport elemei közé tartoznak a pavanamuktászana sorozat gyakorlatai, a szem gyakorlatok, a relaxációs ászanák, a meditációs tartásokat előkészítő és a meditációs ászanák, a vadzsraszana csoport, az álló ászanák, valamint a szúrja és csandra namaszkára.

**A középfokú csoport** gyakorlatai meglehetősen bonyolultak, és azoknak ajánlottak, akik képesek a legkisebb erőlködés és kényelmetlenség érzet nélkül végrehajtani a kezdő gyakorlatokat. Ezek végrehajtása magasabb fokú stabilitást, koncentrációt, és légzéssel összehangolt mozdulatokat igényel. Ide tartoznak a padmászana csoport gyakorlatai, az előre-, és hátra-hajló, a gerinccsavaró, a fordított testhelyzetű és az egyensúlyozó ászanák.

**A haladó csoport** gyakorlatai azoknak valók, akik uralják izmaikat, idegrendszerüket, és már mesterei a középfokú csoport ászanáinak. Ne legyünk türelmetlenek. Ne akarjunk ezekkel a gyakorlatokkal kezdeni. Ajánlatos ezeket az ászanákat szakértő vezetésével elsajátítani és gyakorolni.

## **Dinamikus és statikus jóga ászanák**

A dinamikus gyakorlatok gyakran a test energetikai működésében idéznek elő változásokat. Céljuk nem az izomfejlesztés vagy az állóképesség növelése, hanem a hajlékonyság növelése, a vérkeringés felgyorsítása, az izmok és ízületek lazítása, az energetikai blokkok oldása, és az erekben pangó vér eltávolítása a test különböző részeiben. Tonizálják a bőrt és az izmokat, erősítik a tüdőt, serkentik az emésztőrendszer és a kiválasztó rendszer működését. A dinamikus gyakorlatok különösen kezdők számára hasznosak. Olyan gyakorlatsorok és ászanák tartoznak ide, mint a pavanamuktászana sorozat, a szúrja namaszkára, a csandra namaszkára, valamint a dinamikus pascsimóttánászana és a dinamikus halászana.

A statikus gyakorlatok a középfokú és a haladó gyakorlók számára ajánlottak. Finom szintű és erőteljes hatást fejtenek ki a gondolati testre és a prána testre. Végrehajtásuk során alig vagy egyáltalán nem történik mozgás, a test gyakran percekig ugyanabban a pózban marad. Gyengéden masszírozzák a belső szerveket, a belső elválasztású mirigyeket és az izmokat, és ellazítják a testben futó valamennyi ideget. Különösen az elme lecsendesítésére hatnak, és felkészítik a gyakorlót a magasabb szintű jóga gyakorlatokra, mint a meditáció. Néhányuk különösen hasznos az érzékek visszavonásának, a *pratjáhára* állapotának megteremtésében.

## **Általános tudnivalók gyakorlók számára**

A továbblépés előtt szükséges tökéletesen megérteni az alábbi gyakorlati megjegyzéseket. Noha az ászanákat bárki gyakorolhatja, még eredményesebbek és hatékonyabbak lesznek, ha tökéletes módon és megfelelő előkészítés után hajtjuk végre.

**A légzés:** Mindig az orron keresztül történik, hacsak más instrukciót nem kapunk. Próbáljuk összehangolni a légzést az ászana gyakorlásával.

**Tudatosítás:** Ez az ászanák végrehajtása során ugyanolyan fontos, mint a jóga többi gyakorlatában. Azért gyakoroljuk az

ászanákat, hogy hassunk a létezés minden szintjére, integráljuk és összhangba hozzuk annak fizikai, energetikai, mentális, érzelmi, pszichikai és spirituális működését. Kezdetben úgy tűnhet, hogy az ászanák pusztán a testi síkkal állnak kapcsolatban, mivel a tartások a test különböző részeit vonják be a gyakorlatba. Valójában azonban mély hatást fejtenek ki az emberi létezés valamennyi szintjére, ha a tudatosság is megjelenik a gyakorlásban.

A tudatosságnak számos magyarázata lehet ebben a szövegek környezetben, de itt azt jelentheti, hogy tudatosan figyelünk a fizikai mozdulatra, magára a pózra, a légzéskontrollra és a légzésnek a mozdulattal történő összehangolására, a mentális számolásra, a testi érzésekre, a prána mozgásaira, a tartásba bevont testrészeire vagy csakrára koncentrálnak, és a legfontosabb, hogy figyeljük a gyakorlat során megjelenő gondolatokat, érzéseket. A tudatosítás fogalmába magától értetődően beletartozik mindenféle, hívatlanul megjelenő gondolatok elfogadásának eszméje; a „jó” és „rossz” gondolatokat ítéletalkotás nélkül, egyenlőként kell kezelnünk, elfogadnunk. Végére is a gondolat az energia egyfajta megjelenési formája, se nem jó, se nem rossz. Ez a fajta tudatosság alapvető fontosságú az optimális hatás eléréséhez.

**Relaxáció:** A savászanát, a hullapózt gyakorlás bármely szakaszában végezhetjük, kiváltképp, amikor testileg vagy mentálisan fáradtak vagyunk. Az ászana programot mindig ezzel fejezzük be.

**Sorrend:** A satkarma gyakorlatok után következzenek az ászanák, a pránájáma, majd a pratjáhára és a dháraná, ami a meditációhoz vezet.

**Ellenpózok:** Különösen a középfokú és a haladó ászanák végrehajtása során fontos úgy felépíteni a programot, hogy a hátrahajló gyakorlatot előrehajló kövesse, és viszont, valamint ha végrehajtottuk valamelyik pózt az egyik oldalon, végezzük el a másikon is. Az ellentartások elvének követése szükséges ahhoz, hogy a test visszakerüljön egyensúlyi állapotába. Egyes gyakor-

latokhoz bizonyos ellentartások ajánlottak, melyek leírása megtalálható a könyvben. Azonban terápiás célok érdekében nem mindig szükséges az ellenpóz végrehajtása.

**A gyakorlás ideje:** Ászanákat a nap bármely szakában gyakorolhatunk, kivéve az étkezések utáni időszakot. A legjobb a napkelte, és az azt megelőző két óra. Ez a periódus szanszkritül a brahmamuhúrta, ami a jóga magasabb szintű gyakorlatainak végrehajtására a legmegfelelőbb. Ilyenkor nyugodt és csendes a környezet, a gyomor és a belek tevékenysége szünetel, a tudatos szintet nem érik mély hatások, az elme gondolatoktól mentes; ez az állapot felkészít bennünket az előttünk álló hosszú napra. Noha tapasztalhatjuk, hogy az izmok ilyenkor merevebbek a késő délutáni állapotukhoz képest, mégis ez az időszak ajánlott a gyakorlásra. Ugyancsak alkalmas a napnyugta idejére eső két órás periódus is.

**A gyakorlás helye:** Jól szellőző, csöndes, nyugodt helyen gyakoroljunk. Szabadtéren, kellemes környezetben, például egy szép kertben is végezhetjük az ászanákat. Erős szélben, hidegben, füstös, szennyezett levegőjű vagy kellemetlen szagú helyen azonban ne gyakoroljunk. Ne gyakoroljunk bútorok, nyílt láng, vagy bármilyen tárgy közelségében sem, ami meggátolhatja bennünket a szabad földet érésben, különösen a sírsászana, a fejenállás végrehajtásakor. Sok baleset történik úgy, hogy a gyakorló ráesik különböző tárgyakra. Ne gyakoroljunk elektromos ventilátor alatt, ha csak nincs rendkívül meleg.

**Takaró:** Használjunk a gyakorláshoz természetes anyagból készült, összehajtogatott takarót, amely a szigetelőként működik test és a talaj között. Ne használjunk szivacsos vagy levegővel töltött matracot, mivel ezek nem támasztják alá stabilan a gerincet.

**Ruházat:** Laza, könnyű, kényelmes viselet ajánlott. Gyakorlás előtt vegyük le a szemüveget, a karórárt és minden ékszert.

**Fürdés:** Kezds előtt vegyünk hideg zuhanyt. Ezzel is növeljük az ászanák hatásait.

**A belek ürítése:** Gyakorlás előtt lehetőség szerint ürítsük ki a hólyagot és a beleket. Székrekedés esetén igyunk két-három po-

hár enyhén sós, langyos vizet, és hajtsuk végre a sankhaprak-sálana című fejezetben felsorolt gyakorlatokat, vagyis a tádászana, a tirjaka tádászana, a kati csakrászana, a tirjaka bhudzsangászana és az udarakarsanászana nevű pózokat. Ez elmulasztja a székreke-dést. Ha mégsem, a pavanamuktászana sorozat második részébe tartozó ászanák gyakorlása segít. Válasszunk állandó időpontot, és a gyakorlás előtt, minden nap ugyanakkor menjünk végére. Ne erőltessük; lazítsuk el közben a testet. Néhány hét elteltével a be-lek automatikusan kiürülnek majd az adott időben. Próbáljuk ke-rülni a hashajtó szerek szedését.

**Üres gyomor:** Üres gyomorral kell gyakorolnunk. Ezt úgy biz-tosíthatjuk, hogy a legutolsó étkezés után legalább három-négy óra elteltével kezdjük csak meg a gyakorlást. Többek között ezért ajánlott a reggeli gyakorolás, amikor a gyomor még bizto-san üres.

**Étrend:** Noha nincs különleges étrendi megkötés a gyakorlók számára, ajánlott természetes alapanyagokból készült ételeket fogyasztani, azokat is mértékkel. A közhiedelem ellenére a jóga nem állítja, hogy a vegetáriánus étrend elengedhetetlen, igaz, a magasabb szintű gyakorlatok végzése során ajánlott. Evéskor fé-lig töltjük meg a gyomrot étellel, egy negyed részét vízzel, a ma-radék egy negyedét hagyjuk üresen. Csak annyit együnk, hogy kielégítsük éhségünket, ne annyit, hogy elnehezüljünk vagy el-lustuljunk. Azért együnk, hogy éljünk, ne azért éljünk, hogy együnk.

Kerüljük azokat az ételeket, melyek gyomorsavtúltengést okoznak, vagy gázokat termelnek az emésztőrendszerben, vala-mint tartózkodjunk a nehéz, olajos, fűszeres ételek fogyasztásától is különösen, ha az ászanákat spirituális céllal gyakoroljuk. Bizonyos betegségek esetén különleges étrendi megszorítások szükségesek (lásd a Terápiás Függelékét).

**Túlerőltetés kerülése:** Sose végezzük az ászanákat túlzott erő-feszítéssel. Kezdők eleinte merevnek érezhetik izmaikat, de né-hány hét rendszeres gyakorlás után meglepődve tapasztalhatják, hogy sokkal rugalmasabbá váltak.

**Korhatár:** Az ászanákat mindenki gyakorolhatja kortól és nemtől függetlenül.

**Ellenjavallatok:** Csonttörés, vagy krónikus betegségek esetén, mint gyomorfekély, sérv, tuberkulózis, vagy műtét utáni lábadozás időszakában a gyakorlás megkezdése előtt konzultáljunk jó-gatanárunkkal és orvosunkkal.

A **gyakorlás félbeszakítása:** Ha a gyakorlás során a test bármely részén túlzott fájdalmat érzünk, azonnal hagyjuk abba az ászana gyakorlását, és szükség esetén forduljunk orvoshoz. Ne időzünk egyetlen ászanában sem, ha kényelmetlenséget érzünk.

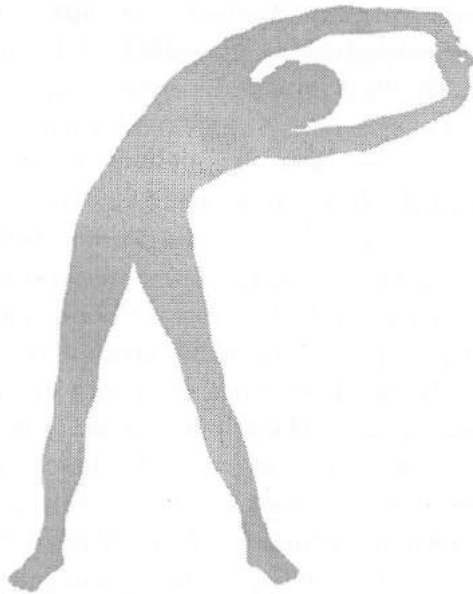
**Fordított testhelyzetek:** Ne gyakoroljunk fordított testhelyzetű pózokat, ha gázok és erjedő anyagok vannak a belekben, ha a vér túlságosan telített méreganyagokkal, valamint menstruáció alatt vagy a várandósság utolsó hónapjaiban. Fontos, hogy a méreganyagok ne jussanak az agyba, ne okozzanak károsodást, és menstruáció alatt a vér ne kerülhessen a petevezetékbe.

**Napozás:** Soha ne gyakoroljunk hosszabb napozás után, mivel ilyenkor a test túlhevül.



# Ászana

Kezdő csoport





## Pavanamuktászana Sorozat

A Pavanamuktászana sorozat a Szatjánanda jógarendszer egyik legfontosabb gyakorlatsora, amely mély hatással van az emberi testre és tudatra, ezért a különböző betegségek jógikus kezelésének, valamint az egészség megőrzésének leghasznosabb eszköze. A Bihar School of Yoga és Paramahamsza Szatjánanda tanításainak egyik különleges hozadéka. A Hatha Jógában tanított első, gyakorlati sorozatként fontos szerepe van a szilárd, jógikus életstílus alapjainak megteremtésében. A pavanamuktászana sorozat értéke az ászanák jelentőségének megértésében rejlik, azáltal, hogy fejleszti a testmozdulatok tudatosságát, valamint ezeknek a létezés különböző szintjeire kifejtett finom szintű hatásainak tudatosítását. Előkészítő gyakorlatként nagyon hasznos, mivel fellazítja az összes fő ízületet, és ellazítja a test izmait. Bárki gyakorolhatja: kezdő vagy haladó, fiatal vagy idős, lábadózó vagy beteg. E gyakorlatsort soha nem szabad mellőzni vagy félvállról venni csak azért, mert a gyakorlatok egyszerűek, könnyűek és kényelmesek.

A szanszkrit nyelvben ezeket a gyakorlatokat *szúksma vjajamán*ak nevezik, ami „finoman ható gyakorlatot” jelent. A *pavan* szó szelet vagy pránát, a *mukta* oldást, az *ászana* pózt jelent. Ezért a pavanamuktászana sorozat az ászanáknak egy olyan csoportját jelenti, amely eltávolít minden blokkot, amely meggátolja az energia szabad áramlását a testben és a tudatban. Előfordul, hogy rossz testtartás, a testi működés rendellenességei, lelki vagy érzelmi problémák vagy kiegyensúlyozatlan életmód következtében az energiacsatornák elzáródnak. Ez kezdetben csak merevséget, az izmok tónusának növekedését, elégtelen vérkeringést és enyhébb működési zavarokat okoz. Azonban amint ezek a blokkok krónikussá válnak, a végtag, az ízület vagy a szerv működésében zavar keletkezik, felmondja a szolgálatot, megbetegszik. A pavanamuktászana sorozat rendszeres gyakorlása megszünteti az energiablokkokat és megakadályozza újak kiala-

kulását. Ezzel elősegíti a teljes egészség kialakulását, szabályozva és stabilizálva az energiák áramlását az egész testben.

### **A test-tudat szemlélet**

A legtöbb legújabb kori betegség pszichoszomatikus természetű. E betegségek gyógyszeres kezelése csak tüneti jellegű, és nem érinti a betegség gyökerét, valódi okát.

Ezek az ászanák a megfelelő módon, nyugodt és nem versenyjellegű környezetben végrehajtva, nemcsak ellazítják a test izmait, hanem a fizikai relaxációs impulzusok visszajutnak az agyba, és ellazítják a tudatot is. A légzésszinkron és a tudatosság beépítése azt eredményezi, hogy az elme figyelő képessége aktívvá válik, így nem kalandozhat el a stressz és a feszültség felé. Ezeknek az ászanáknak a természete sokkal inkább mentális, mint fizikai jellegű. Helyes végrehajtásuk esetén ellazítják az elmét, behangolják az autonóm idegeket, a hormonális funkciókat és a belső szervek működését. Így e gyakorlatok óriási megelőző és gyógyító értékkel is rendelkeznek.

### **A három csoport**

A Pavanamuktászana sorozat gyakorlatai három különböző csoportot alkotnak: anti-reumatikus, hasi/emésztőrendszeri, és sakti bandha vagy energiablokk-oldó.

Mindhárom kiegészíti egymást, serkentve, elősegítve az energia szabad áramlását az egész testben. Ajánlott mindhárom csoport gyakorlatainak tökéletesítése a fő ászanák gyakorlásának megkezdése előtt. A pavanamuktászana sorozat 1., 2. és 3. részének napi gyakorlása néhány hónapon keresztül elősegíti a testi-lelki struktúra mély relaxációját és harmonizálását, ami szükséges a haladó technikák gyakorlásához. A haladójjóga ászanák fizikailag gyakran megerőltetőek, és mély hatást fejtenek ki a testre és a tudatra. Ezt fontos tiszteletben tartani, és megfelelően felkészülni.

Az ászanákat minden csoportban a megadott sorrendben kell végrehajtani.

# Pavanamuktászana - 1. rész

## ANTI-REUMATIKUS CSOPORT

Az ászanák e csoportja a test ízületeinek fellazítását szolgálja. Kitűnő gyakorlatok reumatikus betegség, ízületi gyulladás, magas vérnyomás, szív problémák vagy más olyan betegségek esetén, ahol az erőteljes fizikai gyakorlás nem javasolt. Különösen hasznos az ízületekben és a végtagokban lévő energiablokkok megszüntetésében, és hatása kiterjed az energia testre és a gondolati testre is.

**Tudatosítás, figyelem:** A gyakorlatokat háromféle módon végezhetjük:

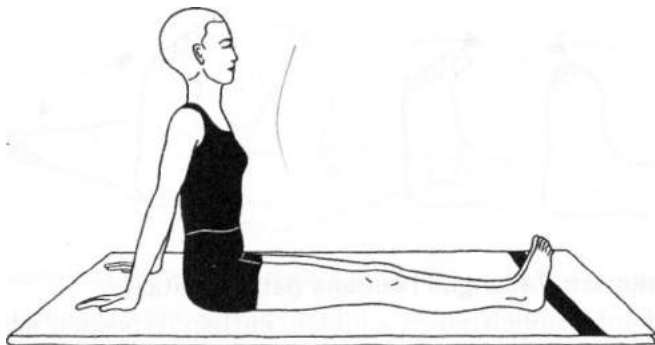
1. Tudatosítva az aktuális gyakorlat mozdulatait; a test különböző részeinek, a csontok, az ízületek, a szalagok, az izmok kölcsönhatásait; a mozdulatnak a test más részeire gyakorolt hatásait; a gyakorlat minden egyes körének mentális számolását; és figyelve a gyakorlat hatására az elmében felbukkanó gondolatokat. A gyakorlásnak ez a módja belső békét, egyensúlyt, egyhegyűséget teremt, ami a fizikai test harmóniájához vezet.
2. Figyelemmel, és integrált légzéssel. A fizikai mozdulat tudatosításának fent leírt módján kívül az egyes mozdulatokat a légzéssel is összehangoljuk. A mozdulatok lelassulnak, ami az agyhullámokat is lelassítja, tovább növelve az ellazulást és a tudatosságot. A gyakorlásnak e módja erőteljesebben hat a fizikai és az energia szintekre, és különösen hasznos a test harmonizálása, revitalizálása és a belső szervek működésének fokozása szempontjából. A légzést úgy kell végrehajtani, ahogyan az egyes ászanák leírásában szerepel. A hatás fokozható, ha légzésként az uddzsájí pránájáma (lásd a pránájáma gyakorlatoknál) technikát alkalmazzuk. Ez hatékonyan serkenti és egyensúlyba hozza a nádikban áramló energiákat.

3. Figyelve a prána mozgásait a testben. A prána jelenléte bizsergő, csiklandó érzésként tapasztalható, amelynek érzékelése kifejlődik a gyakorlás során.

**Periodikus pihenés:** Minden második vagy harmadik gyakorlat után ülünk csendesen az alaphelyzetben, behunyt szemmel, és tudatosítjuk a természetes légzést és a testrészeket, amelyek részt vettek a gyakorlatban, valamint minden érzést és gondolatot, melyek az elmében jelentkeznek. Egy-két perc múlva folytassuk a gyakorlást. Ez nem csak a testet pihenteti, hanem kifejleszti a belső energia minták, valamint a gondolati és érzelmi folyamatok tudatosítását. A pihenő időszak csaknem annyira fontos, mint maguk az ászanák, és soha sem mellőzhető.

Ha a gyakorlás során bármikor fáradtságot érzünk pihenjünk savászanában. Végezzük a savászanát minden gyakorlás végén három-öt percig.

**Alaphelyzet:** A pavanamuktászana sorozat 1. részének összes gyakorlatát a földön, az alaphelyzetben ülve (lásd az ábrát) hajtjuk végre. A test legyen ellazult, és csak azokat az izmokat használjuk, amelyek az egyes ászanák végrehajtásában szerepet játszanak. Szenteljük teljes figyelmünket a gyakorlat végrehajtására a fent leírtak szerint. A legjobb hatás eléréséért szemünket tartjuk végig csukva. Ne gépiesen végezzük a gyakorlatokat, legyünk tudatosak mindvégig a gyakorlás során.



**Prárambhiká Szthiti (alaphelyzet)**

Helyezkedjünk nyújtott ülésbe.

A tenyereket helyezzük az ülep mögé, két oldalra.

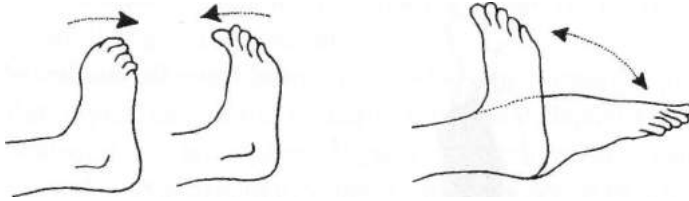
A hát, a nyak és a fej legyenek egyvonalban.

Nyújtsuk a könyököket.

Dőljünk enyhén hátra, támaszkodjunk a tenyerekre.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el a testet ebben a helyzetben.

## PÁDÁNGULI NAMANA és GULPHA NAMANA



### 1. gyakorlat: Pádānguli Namana (lábujjhajlítás)

Üljünk alaphelyzetben a földön, enyhén terpesztett lábakkal. A tenyereket tegyük az ülep mellé és kissé mögé. Döljünk enyhén hátra, támaszkodjunk a karokra. A gerinc legyen egyenes, amennyire lehetséges. Figyelmünket irányítsuk a lábujjakra. Mozgassuk lassan hátra és előre mindkét láb ujjait, a lábfejet függőlegesen, a bokát lazán és mozdulatlanul tartva.

Tartsuk mindkét véghelyzetet néhány másodpercig.

Ismételjük tízszer.

**Légzés:** Belégzés, miközben a lábujjak hátrafelé haladnak.

Kilégzés, miközben a lábujjak előre haladnak.

**Tudatosítsuk:** A légzést, a gyakorlat mentális számolását és a mozdulat hatására keletkező nyújtó érzést.

### 2. gyakorlat: Gulpha Namana (bokahajlítás)

Maradjunk az alaphelyzetben, enyhén terpesztett lábakkal.

A lábfejeket mozgassuk lassan bokából hátra és előre.

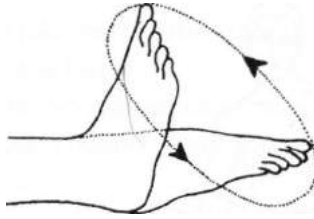
Próbáljuk a lábfejeket előre feszíteni a talaj felé, majd hátra a térdek irányába. Tartsuk mindkét véghelyzetet néhány másodpercig.

Ismételjük tízszer.

**Légzés:** Belégzés, miközben a lábfejek hátrafelé haladnak.

Kilégzés, miközben a lábfejek előre haladnak.

**Tudatosítsuk:** A légzést, a számolást és a mozdulat hatására a lábfejen, a bokában, a vádliban és a láb izmaiban vagy ízületeiben keletkező nyújtó érzést.



### 3. gyakorlat: Gulpha Csakra (bokakörzés)

Maradjunk az alaphelyzetben.

Terpesszük kissé a nyújtott a lábakat.

Tartsuk a sarkakat a talajon mindvégig a gyakorlat során.

- 1. szakasz:** Forgassuk lassan a jobb lábfejet bokából először az óramutató járásával megegyező irányba tízszer, majd ugyanannyiszor az ellenkező irányba.

Ismételjük a gyakorlatot a bal lábfejjel is.

- 2. szakasz:** Zárjuk a lábakat.

Forgassuk lassan a lábfejeket ugyanabba az irányba, a sarkakat mindvégig érintkezésben tartva egymással.

Ne engedjük a térdeket megmozdulni.

Végezzük a gyakorlatot tízszer az óramutató járásával megegyező irányba, majd tízszer az ellenkező irányba.

- 3. szakasz:** A lábak legyenek nyújtva, kis terpeszben.

Forgassuk a lábfejeket lassan bokából, egymással ellentétes irányba.

A nagylábujjak érintsék meg egymást minden körben, a befelé irányuló mozgás során.

Végezzünk tíz fordulatot mindkét lábbal az egyik irányba, majd ugyanannyit a másikba.

- Légzés:** Belégzés, a közelítő mozdulat során.

Kilégzés, a távolító mozdulat során.

- Tudatosítsuk:** A légzést, a számolást és a körzést.

## GULPHA GHÚRNANA



### 4. gyakorlat: Gulpha Ghurnana (bokaforgatás)

Maradjunk az alaphelyzetben.

Hajlítsuk a jobb térdet, és a sarkat húzzuk az ülep irányába.

Ejtsük ki a térdet oldalra, és helyezzük a lábfejet a bal combra.

A boka érjen túl a combon, hogy szabadon forgathassuk.

Fogjuk meg a bokát a jobb kézzel.

Fogjuk meg a jobb láb ujjait a bal kézzel.

A bal kéz segítségével lassan forgassuk a jobb lábfejet tízszer az órajrásával megegyező irányba, majd tízszer az ellenkező irányba.

Ismételjük a bal lábfejet a jobb combra helyezve.

**Légzés:** Belégzés, miközben a lábfej felfelé halad.

Kilégzés, miközben a lábfej lefelé halad.

**Tudatosítsuk:** A légzést, a számolást és a körzést.

**Jótékony hatások:** Valamennyi láb és vádli ászana segít elszállítani a pangó nyirokfolyadékot és vénás vért. Csökkentik a fáradtságérzést, a görcsöket, megelőzik a trombózis kialakulását, különösen az ágyban fekvő betegeknél és műtét után lábadozóknál.



## **5. gyakorlat: Dzsánuphalaka Ákarsan (térdkalács felhúzás)**

Maradjunk az alaphelyzetben.

Feszítsük meg a jobb térd körüli izmokat, a térdkalácsot felfelé, a comb irányába húzva.

Tartsuk a feszítést 3-5 másodpercig, magunkban számolva.

Oldjuk a feszítést, engedve a térdkalácsot visszatérni eredeti helyzetébe.

Végezzük ötször. Ismételjük bal lábbal is ötször, majd mindkét lábbal.

**Légzés:** Belégzés feszítés közben.

Tartsuk vissza a légzést feszítés közben.

Kilégzés a térdizmok ellazításakor.

**Tudatosítsuk:** A légzést, a számolást és a megfeszítést.

DZSÁNU NAMANA

## **6. gyakorlat: Dzsánu Namana (térdhajlítás)**

Maradjunk az alaphelyzetben. Hajlítsuk a jobb térdet, és kulcsoljuk össze az ujjakat a jobb comb alatt.

Nyújtsuk a jobb lábat, a térdkalácsot felhúzva.

Tartsuk összekulcsolva az ujjakat a comb alatt, de nyújtsuk a karokat.

Ne engedjük, hogy a sarok vagy a lábujjak a talajhoz érjenek.

Hajlítsuk térdből a jobb lábat, hogy a térd a mellkashoz, a sarok az ülephez közelítsen.

Tartsuk a fejet és a gerincet egyvonalban.

Ez egy kör.

Végezzünk 10 kört jobb lábbal, majd tizet a ballal.

**Légzés:** Belégzés, miközben nyújtjuk a lábat.

Kilégzés, miközben hajlítjuk.

**Tudatosítsuk:** A légzést, a mentális számolást, a comb izmok feszülését, és a légzéssel összehangolt mozdulatot.

**Gyakorlati tanács:** A láb hajlítása közben a kezekkel a lábszár alsó részét is átkulcsolhatjuk. Ekkor a comb a hashoz nyomódik, segítve a szelek oldását ezen a területen.

## **7. gyakorlat: Dvi Dzsánu Namana (kettős térdhajlítás)**

Az alaphelyzetben ülve, helyezzük a tenyereket a talajra, az ülep mellé és kissé elé.

Egyszerre hajlítsuk mindkét térdet, és helyezzük a talpakat a talajra, az ülep elé.

Nyújtjuk lassan a lábakat, és emeljük a lábfejeket, hogy a véghelyzetben a sarkak mintegy 8 centiméterre legyenek a talajtól.

A lábujjak mutassanak előre.

A test stabilitását a karoknak és a kezeknek kell megtartaniuk. Próbáljuk a fejet és a hátat függőlegesen tartani.

Maradjunk ebben a testhelyzetben egy másodpercig.

Hajlítsuk a térdeket, és vigyük a lábakat a kiinduló helyzetbe, a sarkakat kissé a talaj fölött tartva.

A lábujjakat feszítsük felfelé, a sípcsont irányába.

Ez egy kör.

Hajtsunk végre 5-10 kört, a sarkakat végig a talaj fölött tartva.

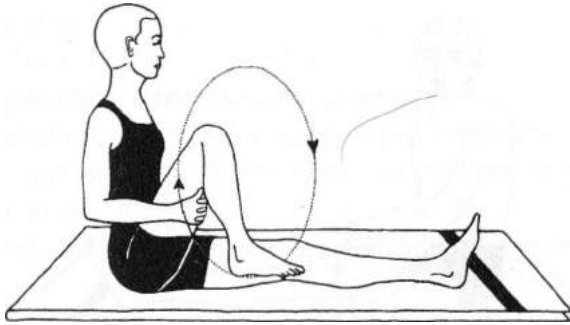
**Légzés:** Belégzés, miközben nyújtjuk a lábakat.

Kilégzés, miközben hajlítjuk a lábakat.

**Tudatosítsuk:** A légzést, a mentális számolását, a mozdulatot és az egyensúlyt.

**Ellenjavallatok:** Ez egy nehéz gyakorlat, ezért nem ajánlott gyenge hasizom vagy hátproblémák, magas vérnyomás és szívproblémák esetén.

**Gyakorlati tanács:** A kezeket összekulcsolhatjuk a combok alatt ugyanúgy, ahogy a Dzsánu Namana gyakorlatban. Ez nagyon jó előkészítő gyakorlata a brahmácsarjászanának.



### 8. gyakorlat Dzsánu Csakra (térd körzés)

Üljünk az alaphelyzetben.

Hajlítsuk a jobb térdet a 6. gyakorlatnál leírtak szerint.

Kulcsoljuk össze az ujjakat a comb alatt, vagy keresztezzük az alkarokat, a könyököket fogva.

Emeljük a jobb lábat a talajról.

Forgassuk térdből a lábszárat nagy körirányú mozdulattal; próbáljuk teljesen nyújtani a lábat a kör legfelső pontján.

A comb és a törzs maradjon teljesen mozdulatlan.

Végezzünk 10 kört az óra járásával megegyező irányba, majd tízet az ellenkezőbe.

Ismételjük a gyakorlatot bal lábbal.

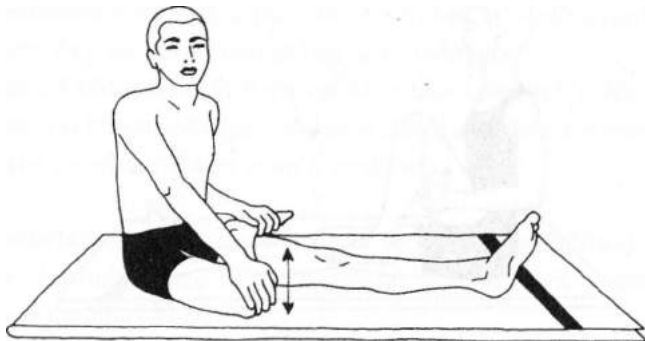
**Légzés:** Belégzés a felfelé haladó mozgás közben.

Kilégzés a lefelé haladó mozgás közben.

**Tudatosítsuk:** A légzést, a mentális számolást, a mozdulatot és a körök szabályosságát.

**Jótékony hatások:** Mivel a térdizületek viselik az egész test súlyát, ugyanakkor nem rendelkeznek erős tartó izmokkal, ezért ezek az ízületek vannak leginkább kitéve sérüléseknek, ficamoknak, csontizületi gyulladásnak. Valamennyi térdászana erősíti a térd körüli szalagokat, valamint a négyfejű combizmot. E gyakorlatok megfiatalítják az ízületet a gyógyító energiák aktiválásával.

## ARDHA TITALI ÁSZANA



### 9. gyakorlat Ardha Titali Ászana (fél-pillangó)

Üljünk az alaphelyzetben.

Hajlítsuk a jobb lábat, és helyezzük a lábfejet a bal comb tetejére, közel a combtőhöz, amennyire lehetséges.

Helyezzük a jobb kezét a hajlított jobb térd tetejére.

Fogjuk meg a jobb láb ujjait a bal kézzel.

Ez a kiinduló helyzet.

#### **Első szakasz: légzésszinkronnal**

Belégzés közben óvatosan emeljük a jobb térdet a mellkas felé. Kilézés közben nyomjuk gyengéden lefelé a térdet, és próbáljuk a talajhoz érinteni.

A törzs maradjon mindvégig mozdulatlan.

Ne erőltessük a mozdulatot.

A láb izmai legyenek passzívak, a mozdulatot végezzük a jobb kéz segítségével.

Lassan végezzünk 10 felfelé és lefelé irányuló mozdulatot.

**Tudatosítsuk:** A légzést, a mentális számolást, a csípő ízület mozgását és a belső combizmok ellazulását.

#### **Második szakasz: mozdulat légzésszinkron nélkül**

Maradjunk a kiinduló helyzetben, a jobb lábfej a bal comb tetején.

Lazítsuk el a jobb láb izmait, amennyire lehetséges.

Jobb kézzel nyomjuk lefelé a jobb térdet, és próbáljuk a talajhoz érinteni.

Ne erőltessük.

Hagyjuk a jobb térdet magától visszarugózni.

A mozdulatot csak a jobb kéz segítségével végezzük.

Végezzünk 30 felfelé és lefelé irányuló mozdulatot gyors egymásutánban.

A légzés függetlenül a mozdulattól legyen természetes ritmusú.

Végezzük el az 1. és 2. szakaszt, valamint a láb kinyújtásának folyamatát (lásd lejjebb) bal lábbal.

**Tudatosítsuk:** A mentális számolást, a csípő ízület mozgását és a comb belső izmainak ellazulását.

**Jó tékony hatások:** Ez kitűnő előkészítő gyakorlat a térd és a csípő ízület lazítására a meditációs pózokhoz. Akik nem tudnak kényelmesen keresztbe tett lábbal ülni, gyakorolják az ardha titali ászanát minden reggel és este.

**Gyakorlati tanács:** A gyakorlat második szakaszának befejezése után lassan és óvatosan nyújtsuk a lábat.

Hajlítsuk újra, a sarkat az ülephez húzva.

Nyújtsuk a lábat.

Ez a módszer biztosítja, hogy a térdizület a helyére kerüljön.

## SRÓNI CSAKRA



### **10. gyakorlat: Sróni Csakra (csípőforgatás)**

Üljünk az előző gyakorlat kiinduló helyzetében, a jobb lábfej a bal combon.

A jobb kezét használva forgassuk a térdet, a lehető legnagyobb körmozgást végezve.

Kinyújthatjuk a jobb kéz mutatóujját, amely így vezetőül szolgálhat a kör tökéletesítésében.

Végezzünk 10 kört az óra járásával megegyező irányba, majd tízet a másikba.

Lassan nyújtsuk a lábat.

Oldjuk a térdet az előző gyakorlatnál ismertetett módszer szerint.

Ismételjük a gyakorlatot bal lábbal is.

**Légzés:** Belégzés a felfelé irányuló mozgás közben.

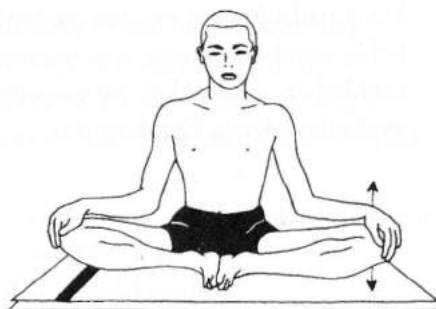
Kilégzés a lefelé irányuló mozgás közben.

**Tudatosítsuk:** A légzést, a mentális számolást és a csípőízület forogását.

## PÚRNA TITALI ÁSZANA



I. szakasz



II. szakasz

### 11. gyakorlat: Púrna Titali Ászana (teljes pillangó)

Üljünk az alaphelyzetben.

Hajlítsuk a térdet, érintsük össze a talpakat, és a sarkakat húzzuk minél közelebb a testhez.

Lazítsuk el teljesen a belső combizmokat.

**1. szakasz:** Kulcsoljuk össze az ujjakat a lábfejeken.

Óvatosan mozgassuk a térdet felfelé és lefelé, a könyököket használva a térdet lefelé nyomásában.

Próbáljuk a térdet a talajhoz érinteni a lefelé irányuló mozdulat végén.

Ne erőltessük.

Végezzünk 30-50 mozdulatot felfelé és lefelé.

**2. szakasz:** A talpak továbbra is érintkezzenek egymással.

Helyezzük a kezeket a térdekre.

Nyomjuk gyengéden lefelé a térdeket a tenyerekkel a talaj felé, majd engedjük őket maguktól visszarugózni.

Ne erőltessük a mozdulatot.

Hajtsunk végre 20-30 kört.

Nyújtsuk a lábakat, és lazítsunk.

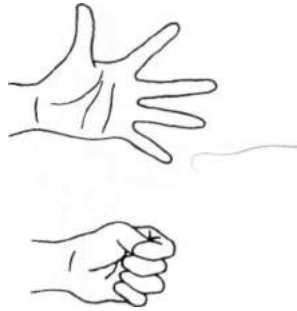
**Légzés:** Természetes légzés, független a mozdulattól.

**Tudatosítsuk:** A mentális számolást, a mozdulatot és az ellazulást.

**Ellenjavallatok:** Isiász és keresztcsonttájéki problémák esetén ne gyakoroljuk.

**Jótékony hatások:** A gyakorlat mindkét szakasza felkészíti a lábakat a padmászana és más meditációs pózok végrehajtására. A belső combizmokban sok feszültség van, amit enyhíthetünk ezekkel az ászanákkal. Megszünteti a hosszan tartó állás vagy gyaloglás okozta fáradtságot is.





**12. gyakorlat: Mustika Bandhana (a kéz ökölbezárása)**

Üljünk az alaphelyzetben, vagy keresztbe tett lábakkal.

Emeljük a kezeket mellső középtartásba, vállmagasságba.

Nyissuk a kézfejeket tenyérrel lefelé, és feszítsük szét az ujjakat, amennyire lehetséges.

Zárjuk az ujjakat, és szorítsuk erősen ökölbe a kézfejeket úgy, hogy ujjak a hüvelykujjra csukódjanak.

Az ujjak lassan záródjanak a hüvelykujjakra.

Nyissuk ismét a kézfejeket, feszítsük szét az ujjakat.

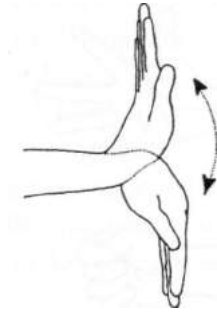
Ismételjük tízszer.

**Légzés:** Belégzés a kézfejek nyitása közben.

Kilégzés a kézfejek zárása közben.

**Tudatosítsuk:** A légzést, a mentális számolást, a nyújtást és a mozgulatót.

## MANIBANDHANAMANA



### **13. gyakorlat: Manibandha Namana (csuklőhajlítás)**

Maradjunk az alaphelyzetben, vagy ülünk keresztbe tett lábakkal.

Emeljük mellső középtartásba a kezeket.

Tartsuk a tenyereket nyitva, az ujjakat pedig nyújtva a gyakorlat során.

Hajlítsuk mindkét kézfejet csuklóból hátrafelé, mintha egy falnak nyomnánk a tenyereket, mennyezet felé mutató ujjakkal.

Hajlítsuk lefelé a kezeket csuklóból, hogy az ujjak a talaj felé mutassanak.

Tartsuk nyújtva a könyököket mindvégig.

Ne hajlítsuk az ujjizületeket se.

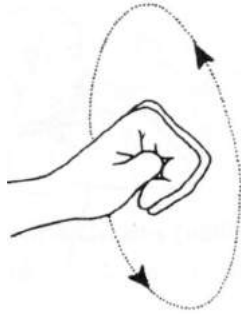
A következő kört a kezek hátrahajlításával kezdjük.

Ismételjük tízszer.

**Légzés:** Belégzés a felfelé haladó mozdulat során.

Kilégzés az lefelé haladó mozdulat közben.

**Tudatosítsuk:** A légzést, a mentális számolást, a csuklőizület mozgását és az alkar izmok nyújtását.



**14. gyakorlat: Manibandha Csakra (csuklókörzés)**

Maradjunk az alaphelyzetben, vagy ülünk kényelmesen keresztbe tett lábakkal, de tartsuk egyenesen a hátat.

- 1. szakasz:** Emeljük a jobb kart előre, vállmagasságba. Szorítsuk a kezet ökölbe, hogy az ujjak a hüvelykujjra csukódjanak. Szükség esetén a bal kézzel megtámaszthatjuk a jobb kart. Ez a kiinduló helyzet.

Kezdjük el lassan forogtatni öklöt csuklóból, hogy közben a tenyér mindvégig lefelé nézzen.

A kar és a könyök maradjon teljesen nyújtva és mozdulatlan. Próbáljunk minél nagyobb köröket végrehajtani.

Végezzünk 10 kört az óra járásával megegyező irányba, majd ugyanannyit a másikba.

Ismételjük a gyakorlatot bal kézzel is.

- 2. szakasz:** Emeljük nyújtva mellső középtartásba mindkét kart, és szorítsuk ökölbe a kezeket.

Forgassuk egyszerre mindkét öklöt ugyanabba az irányba.

Hajtsunk végre 10 kört mindkét irányba.

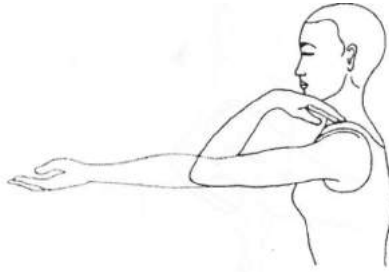
- 3. szakasz:** Végezzük úgy, mint a második szakaszt.

Forgassuk az öklöket egymással ellentétes irányba.

Hajtsunk végre 10 kört mindkét irányba.

**Jótékony hatások:** A kéz- és csuklóászanák nagyon jó hatással vannak az érintett ízületek gyulladásaira. Oldják a hosszan tartó írás és gépelés által keletkezett feszültségeket.

## KEHUNI NAMANA



### **15. gyakorlat: Kehuni Namana (könyökhajlítás)**

**1. szakasz:** Ülünk az alaphelyzetben, vagy keresztbe tett lábakkal.

Emeljük mellső középtartásba a karokat.

A kezek legyenek nyitva, felfelé néző tenyérrel.

Hajlítsuk a könyköket, és érintsük meg a vállakat az ujjakkal.

Ismét nyújtjuk a karokat.

Ez egy kör.

Ismételjük meg tízszer.

**2. szakasz:** Helyezzük oldalsó középtartásba a karokat, felfelé néző tenyerekkel.

Hajlítsuk a könyköket, és érintsük meg a vállakat.

Nyújtjuk a karokat ismét oldalsó középtartásba.

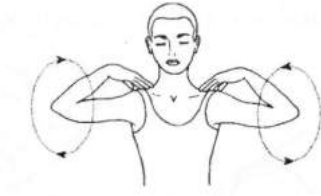
Ismételjük tízszer.

**Légzés:** Belégzés, miközben nyújtjuk a karokat.

Kilégzés, miközben hajlítjuk a karokat.

**Tudatosítsuk:** A légzést, a mentális számolást és a mozdulatot.

**Gyakorlati tanács:** Mindkét szakaszban tartsuk a felkarokat a talajjal párhuzamosan, és a könyökök legyenek végig vállmagasságban.



## 16. gyakorlat: Szkandha Csakra (vállkörzés)

**1. szakasz:** Maradjunk az alaphelyzetben, vagy ülünk keresztbentett lábakkal.

Tegyük a jobb kéz ujjait a jobb vállra.

A bal kezet hagyjuk a bal térden, a hátat tartjuk egyenesen.

Forgassuk a jobb könyököt nagy körben.

Végezzünk 10 kört az óra járásával megegyező irányba, majd tízet az ellenkezőbe.

Ismételjük a bal könyökkel.

Ügyeljünk, hogy a fej, a törzs és a gerinc maradjanak végig egyvonalban, és legyenek mozdulatlanok.

**2. szakasz:** Helyezzük a jobb kéz ujjait a jobb vállra, a bal kéz ujjait a bal vállra.

Forgassuk mindkét könyököt egyszerre.

Az előre irányuló mozgás közben próbáljuk összeérinteni a könyököket a mellkas előtt, a felfelé irányuló mozdulat során pedig megérinteni a füleket a karokkal. A hátrafelé irányuló mozdulat közben feszítsük hátra a könyököket, a lefelé irányuló mozdulat közben pedig a karokkal érintsük a törzs két oldalát.

Hajtsunk végre 10 kört lassú tempóban mindkét irányba.

**Légzés:** Belégzés, a felfelé irányuló mozdulat közben.

Kilégzés a lefelé irányuló mozdulat közben.

**Tudatosítsuk:** A légzést, a mentális számolást, és a vállizület körüli nyújtó érzést.

**Jótekonny hatások:** A vállászanák enyhítik a túlfeszített irodai munka, és az autózvezetés okozta megterhelés hatásait, valamint segítenek spondilitis és befagyott váll esetén. Segítenek megőrizni a vállak és a mellkas formáját is.

## GRÍVA SZANCSALANA



1. szakasz



2. szakasz

### 17. gyakorlat: Gríva Szancsalana (nyakmozgatás)

**1. szakasz:** Ülünk az alaphelyzetben, vagy keresztbe tett lábakkal, a kezeket helyezzük a térdre gájána vagy csin mudrában.

Hunyjuk be szemünket.

Billentsük a fejet lassan előre, és próbáljuk az állat a mellkas-hoz érinteni.

Billentsük hátra a fejet, amennyire kényelmes. Ne erőltessük.

Próbáljuk érezni a nyak elülső és hátsó izmainak nyújtását, valamint a nyak kisizületeinek nyílását.

Hajtsunk végre 10 kört.

**Légzés:** Belégzés a hátrafelé irányuló mozdulat közben.

Kilégzés az előre irányuló mozdulat közben.

**2. szakasz:** Maradjunk a kiinduló helyzetben, és tartsuk behunyva szemünket.

Nézzünk egyenesen előre.

Lazítsuk el a vállakat.

Billentsük a fejet lassan jobbra, és próbáljuk a jobb fület a jobb vállhoz érinteni a fej elfordítása vagy a váll megemelése nélkül.

Mozdítsuk a fejet balra, és próbáljuk a bal fület a bal vállhoz érinteni.

Ez egy kör.

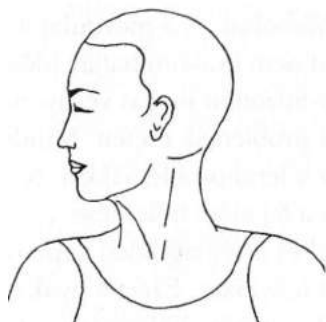
Ne erőltessük; nem szükséges a vállakat megérinteni.

Hajtsunk végre 10 kört.

**Légzés:** Belégzés a felfelé irányuló mozdulat közben.

Kilégzés a lefelé irányuló mozdulat közben.

**Tudatosítsuk:** A légzést, a mentális számolást, és az oldalsó nyakizmok nyúlását.



3. szakasz



4. szakasz

**3. szakasz:** Maradjunk az alaphelyzetben.

Tartsuk a fejet függőlegesen, szemünket pedig behunyva.

Fordítsuk a fejet óvatosan jobbra, hogy az áll egyvonalban legyen a vállal.

Érezzük a feszültség oldódását a nyak izmaiban és a nyakizületek lazulását.

Ne erőltessük.

Hajtsuk végre tízszer mindkét oldalra.

**Légzés:** Belégzés közepre fordulás közben.

Kilégzés oldalra fordulás közben.

**4. szakasz:** Maradjunk az alaphelyzetben, behunyt szemmel.

Lassan forgassuk a fejet körbe lefelé, jobbra, hátrafelé, majd balra, lazán, egyenletesen, ritmikusan.

Érezzük a nyak körül váltakozva fellépő nyújtást, valamint izületeinek és izmainak oldódását.

Hajtsunk végre 10 kört az óra járásával megegyező irányba, majd tízet az ellenkezőbe.

Ne erőltessük.

Ha szédülés lép fel, nyissuk ki szemünket.

A gyakorlatot befejezve tartsuk egyenesen a nyakat, szemünket pedig csukva. Tudatosítsuk az érzéseket a nyakban és a fejben.

**Légzés:** Belégzés, miközben a fej felfelé halad.

Kilégzés, miközben a fej lefelé halad.

**Tudatosítsuk:** A légzést, a mentális számolást, és a mozdulatot.

**Ellenjavallatok:** E négy nyakmozgatást nem gyakorolhatják idősek, és nem végezhető alacsony vagy túlzottan magas vérnyomás, illetve előrehaladott nyakcsigolya problémák esetén. Mindenképpen forduljunk szakemberhez a fenti problémákkal. Nyaki spondilosis esetén szigorúan tilos a fej előre billentése.

**Jótkony hatások:** A belső szervekkel és a végtagokkal kapcsolódó valamennyi ideg keresztül fut a nyakon. Ezért a nyak és a váll izmaiban halmozódik fel a feszültség, különösen a hosszú irodai munka során. A nyakászanák enyhítik a feszültséget, a nehézségérzetet és a merevségét a fej, a nyak és a vállak területén.



# Pavanamuktászana - 2. rész

## HASI/EMÉSZTŐRENDSZERI CSOPORT

Az ászanáknak e csoportja az emésztőrendszer megerősítésével foglalkozik. Kiváló az alábbi problémák esetén: emésztési rendellenesség, székrekedés, savtúltengés, bélgáz túltermelés, étvágytalanság, cukorbetegség, női és férfi nemzõszervi rendellenességek és visszártágulat. Oldja a has tájéki energia-blokkokat is.

**Tudatosítás, figyelem:** Minden gyakorlat végrehajtása közben tudatosítsuk a következõket:

1. A mozdulatot
2. A légzést
3. A mentális számolást
4. A hasûri nyomást
5. Az izmok nyúlását

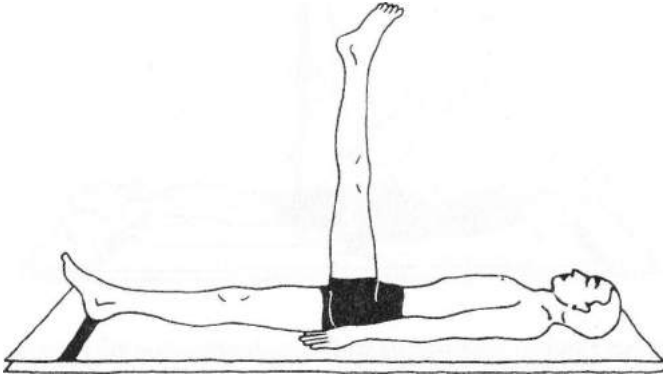
**Periodikus pihenés:** A gyakorlatok megkezdése elõtt szükséges lecsendesíteni a testet és a tudatot. Ezt az állapotot legkönnyebben a savászana gyakorlásával érhetjük el. Ezen kívül tartunk rövid szünetet az egyes gyakorlatok között savászanában fekvve. Elegendõ lehet egy vagy akár fél perc is, de ennél megbízhatóbb jelzés, ha addig pihenünk, ameddig a légzés visszatér nyugalmi ritmusába.

**A túlerõltetés kerülése:** Kezdetben nem ajánlott a sorozat valamennyi gyakorlatát végrehajtani, különösen azokat, amelyeket egyszerre mindkét lábbal végzünk. Válasszunk ki alkalmanként egy-egy gyakorlatot, és illesszük be a már meglévõ gyakorlatos-runkba. A pavanamuktászana sorozat második része nagy erõki-fejtést igényel, és akár megerõltetheti a gerinc alsó szakaszát. Ezért legyünk tekintettel testi teljesítõképességünk korlátaira, és ne erõltessük a gyakorlatokat.

**Ellenjavallatok:** Ne végezzük e gyakorlatokat magas vérnyomás, súlyos szívproblémák, gerincbántalmak esetén, mint példás-

ul az ülőideg-gyulladás vagy porckorongsérv, illetve közvetlenül hasi műtétek után. Kétség esetén konzultáljunk hozzáértő terapeutával.

**Alaphelyzet:** A csoport ászanáit háton fekvő helyzetből hajtjuk végre, ami hanyattfekvést jelent zárt lábakkal. A karok lefelé fordított tenyérrel a törzs mellett, a fej, a nyak és a gerinc pedig egyvonalban vannak. Használjunk vékony szivacsot vagy plédet, különösen a szupta pavanamuktászana és a dzsulana lurhakana gyakorlatokban, ahol a test a gerinccsigolyákon egyensúlyoz.



### 1. Gyakorlat: Utthánapádászana (lábemelés)

Helyezkedjünk az alaphelyzetbe tenyérrel a talajon.

Lélegezzünk be, és emeljük a jobb lábat olyan magasra, ameddig kényelmes, a lábat nyújtva, a lábfejet lazán tartva.

A bal láb maradjon nyújtva, és érintkezzen a talajjal.

Maradjunk ebben a helyzetben 3- 5 másodpercig, mentálisan számolva, és visszatartva a légzést.

Lélegezzünk ki, és lassan engedjük le a jobb lábat.

Ez egy kör.

Hajtsunk végre 5 kört a jobb lábbal, majd ugyanannyit a balalal.

Megismételhetjük egyszerre emelve mindkét lábat.

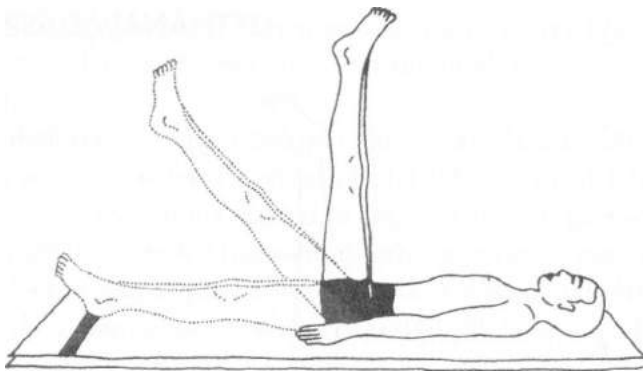
**Légzés:** Belégzés, miközben emeljük a lába(ka)t.

Tartsuk a pózt, és a tartsuk bent a levegőt.

Kilégzés, miközben leengedjük a lába(ka)t.

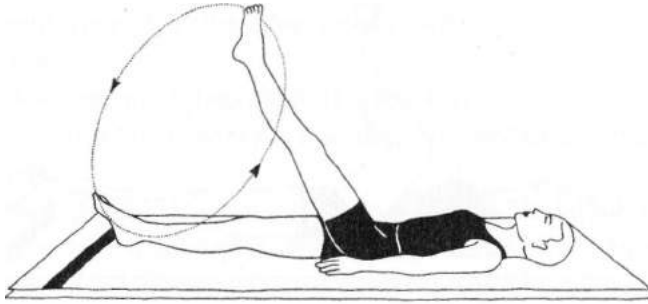
**Tudatosítsuk:** A mozdulat és a légzés összhangját, a lábizmok nyúlását, és a mentális számolást a véghelyzetben.

**Jótékony hatások:** Erősíti a hasizmokat és masszírozza a hasi szerveket. Erősíti az emésztőrendszert, a gerinc ágyéki szakaszának izmait, a medence és a gát izmait, továbbá elősegíti a helyes medencebillenést.



**Gyakorlati tanács:** Az utthānapādāsana-t végezhetjük úgy is, hogy a lábakat körönként fokozatosan növekvő magasságokba - 15, 25, 35, 45 cm - emeljük.

**Megjegyzés:** Ez az utthānapādāsana hatha jóga változata. A rádzsajóga változat is megtalálható a könyv későbbi szakaszában.



## **2. gyakorlat: Csakra Pádászana (lábkörczés)**

**1. szakasz:** Feküdjünk az alaphelyzetben.

Emeljük a jobb lábat nyújtva, 5 centiméterre a talajtól.

Körözzünk a lábbal tízszer az óra járásával megegyező irányban, a lehető legnagyobb körmozgást végezve.

A sarok nem érintheti a talajt a gyakorlat során.

Hajtsunk végre 10 kört az ellenkező irányba.

Ismételjük bal lábbal is.

Ne erőltessük.

Pihenjünk az alaphelyzetben, és végezzünk hasi légzést, ameddig a légzés ritmusa visszatér a nyugalmi szintre.

**2. szakasz:** Emeljük mindkét lábat.

Tartsuk összezárva és nyújtva őket a gyakorlat során.

Körözzünk az óra járásával megegyező irányban, majd az ellenkező irányban 3-5 alkalommal.

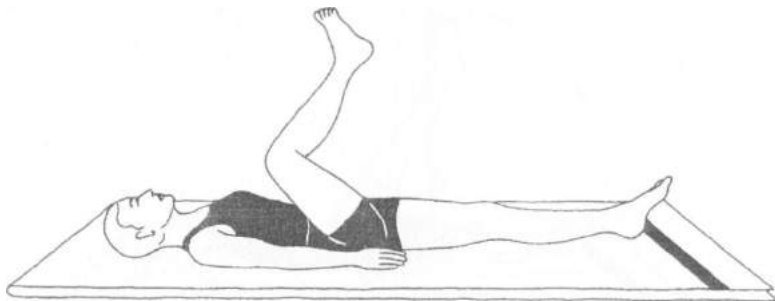
Legyen a körmozgás a lehető legnagyobb.

**Légzés:** Lélegezzünk természetesen a gyakorlat alatt.

**Tudatosítsuk:** A mentális számolást, a lábkörczést, valamint az ászana hasra és csípőkre kifejtett hatását.

**Jó tékony hatások:** Jó hatással van a csípő ízületekre, elhízásra, a has és a gerinc izmainak tonizálására.

## PÁDA SZANCSALANÁSZANA



### **3. gyakorlat: Páda Szancsalanászana (kerékpározás)**

**1. szakasz:** Feküdjünk az alaphelyzetben.

Emeljük a jobb lábat.

Húzzuk a térdet a mellkashoz.

Emeljük és nyújtjuk a lábat teljesen. Majd nyújtva engedjük le a talaj felé.

Húzzuk a térdet vissza a mellkashoz, hogy teljes legyen a kerékpározó mozdulat.

A sarok nem érintheti a talajt a mozdulat közben.

Végezzünk 10 kört előre, majd 10 kört hátrafelé.

Ismételjük bal lábbal is.

**Légzés:** Belégzés, miközben nyújtjuk a lábat.

Kilégzés, miközben hajlítjuk a térdet, és a mellkashoz húzzuk a combot.

**2. szakasz:** Emeljük mindkét lábat.

Végezzünk kerékpározó mozdulatokat mindkét lábbal ellentétes irányba, mintha kerékpáron ülve pedáloznánk.

Hajtsunk végre 10 kört előre, majd hátra.

**Légzés:** Lélegezzünk természetesen a gyakorlat alatt.

**3. szakasz:** Emeljük mindkét lábat, és tartsuk összezárva végig a gyakorlat során.

Húzzuk a térdeket minél közelebb mellkashoz a hátrafelé haladó mozgás során, majd nyújtjuk a lábakat az előre haladó mozgás során. Majd lassan engedjük le a lábat, ameddig a sar-

kak csaknem érintik a talajt. Ekkor ismét hajlítsuk a térdeket, és húzzuk a mellkashoz.

Hajtsunk végre 3-5 kört előre, majd hátra.

Ne erőltessük.

**Légzés:** Belégzés, miközben nyújtjuk a lábakat.

Kilégzés, miközben hajlítjuk a térdet, és a mellkashoz húzzuk a combot.

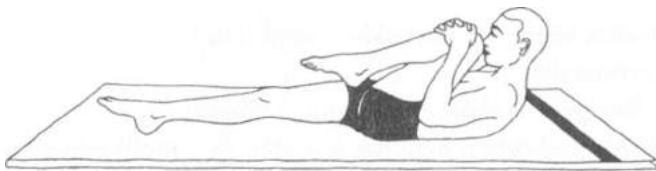
**Tudatosítsuk:** A légzést, a mentális számolást, a mozdulat folyamatosságát, és a megfelelő koordinációt, különösen a hátrafelé irányuló mozdulat során. Lazítás közben tudatosítsuk a hasat, a csípőket, a combokat és a gerinc alsó szakaszát.

**Jótevény hatások:** Jó hatással van a csípő- és a térdizületekre. Erősíti a has és a gerinc ágyéki szakaszának izmait.

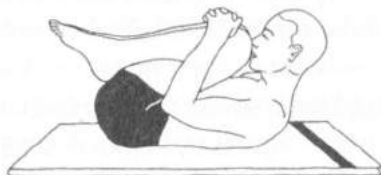
**Gyakorlati tanács:** A többi testrészt - a fejet is beleértve - tartjuk szorosan a talajon. Egy-egy szakaszt befejezve, maradjunk az alaphelyzetben, és lazítsunk, ameddig a légzésritmus visszatér a nyugalmi szintre. Ha begörcsölnek a hasizmok, lélegezzünk mélyen, enyhén kinyomva a hasat, majd kilégzésre lazítsuk el az egész testet.

Ne erőltessük; ez különösen a 3. szakaszra vonatkozik.

## SZUPTA PAVANAMUKTÁSZANA



1. szakasz



2. szakasz

### 4. gyakorlat: Szupta Pavanamuktászana (fekvő széloldó póz - lábkulcsolás)

**1. szakasz:** Feküdjünk a kiinduló helyzetben.

Hajlítsuk a jobb térdet, és húzzuk a combot a mellkashoz. Kulcsoljuk össze az ujjakat a lábszáron, közvetlenül a térd alatt.

Tartsuk a bal lábat nyújtva a talajon.

Lélegezzünk be mélyen, megtöltve a tüdőt, amennyire lehetséges.

Tartsuk bent a levegőt, emeljük a fejet és a vállakat, és próbáljuk az orral megérinteni a jobb térdet.

Tartsuk a véghelyzetet néhány másodpercig, visszatartva a légzést, és magunkban számolva.

Lassan kilélegezve térjünk vissza az alaphelyzetbe.

Lazítsuk el a testet.

Hajtsunk végre 3 kört a jobb lábbal, majd 3 kört a bal lábbal.

**Gyakorlati tanács:** Ügyeljünk arra, hogy a nyújtott láb mindvégig érintkezzen a talajjal.



Fontos a jobb lábbal kezdeni, mert az fejt ki nyomást a vastagbél felszálló ágára. Folytassuk a bal lábbal, amely közvetlen nyomást fejt ki a vastagbél leszálló ágára.

**2. szakasz:** Maradjunk az alaphelyzetben.

Húzzuk mindkét térdet a mellkashoz.

Kulcsoljuk össze az ujjakat a lábszárakon, közvetlenül a térd alatt.

Lélegezzünk be mélyen.

Bent tartva a levegőt emeljük a fejet és a vállakat, és próbáljuk az orrot a két térd közé helyezni.

Tartsuk a véghelyzetet néhány másodpercig, mentálisan számolva.

Kilégzésre lassan engedjük vissza a fejet, a vállakat és a lábakat.

Hajtsunk végre 3 kört.

**Tudatosítsuk:** A légzést, a mentális számolást a véghelyzetben, a hasi nyomást, és a mozdulatot.

**Ellenjavallatok:** Nem szabad végezni magas vérnyomás és súlyos gerincproblémák esetén, mint az ülőideg-gyulladás vagy porckorongsérv.

**Jótékony hatások:** A szupta pavanamuktászana erősíti a gerincágyéki szakaszának izmait, lazítja a gerincet. Masszírozza a hasat és az emésztő szerveket, ennél fogva hatásosan oldja a székletet, és megszünteti a székrekedést. Masszírozza a medence izmait és a szaporodási szerveket, hasznos gyakorlat impotencia, sterilitás és menstruációs problémák kezelésében.

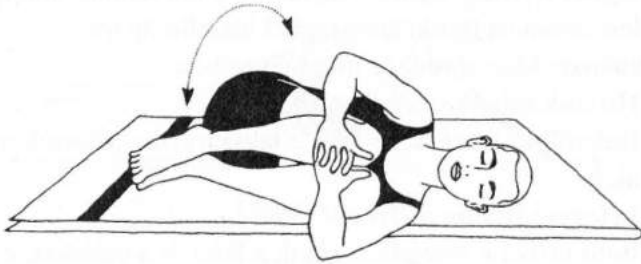
**Variáció:** Ismételjük meg a gyakorlat 1. és 2. szakaszát a leírtak szerint, a légzés kisebb megváltoztatásával. A belégzés helyett mélyen kilélegzünk, mielőtt megemeljük a testet, és a véghelyzetben, néhány másodpercig mentálisan számolva kint tartjuk a levegőt.

Belégzésre leengedjük a fejet, a vállakat és a lába(ka)t.

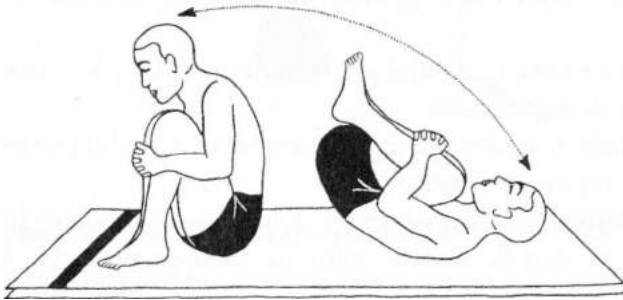
Hajtsunk végre 3 kört az 1. és 2. szakaszban.

**Jótékony hatások:** Ez a változat hasonlóan hat, mint a fő gyakorlat, de mélyebb hatást fejt ki a gerincre és a medence területére.

## DZSULANA LURHAKANÁSZANA



1. szakasz



2. szakasz

### 5. gyakorlat: Dzusulana Lurhakanaszana (gördülés és gurulás)

**1. szakasz:** Helyezkedjünk hanyattfekvésbe. Húzzuk a térdeket a mellkashoz.

Kulcsoljuk össze az ujjakat a lábszárakon, közvetlenül a térd alatt.

Ez a kiinduló helyzet.

Gördítsük a testet egyik oldalról a másikra 5-10 alkalommal, a láb külső élével megérintve a talajt.

**Légzés:** Lélegezzünk természetesen a gyakorlat alatt.

**2. szakasz:** Guggoló helyzetben kulcsoljuk össze az ujjakat a lábszárakon, közvetlenül a térd alatt.

Gurítsuk a testet hátra és előre a gerinc teljes hosszán.

Próbáljunk mindig visszatérni a guggoló helyzetbe az előregurulás során. Ha nehéz a gyakorlatot végrehajtani a lábszáron

összekulcsolt ujjakkal, fogjuk meg a combok oldalát, közvetlenül a térdek mellett.

Guruljunk hátra és előre 5-10 alkalommal.

**Légzés:** Lélegezzünk természetesen a gyakorlat alatt.

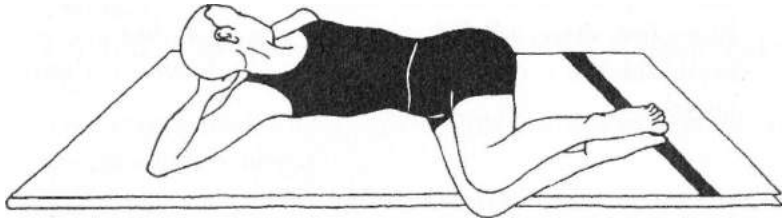
**Tudatosítsuk:** A mozdulat koordináltságát. Savászanában lazítva tudatosítsuk a gyakorlat hatásait a háton és az ülepen.

**Ellenjavallatok:** Súlyos gerincproblémák esetén nem szabad végezni.

**Jótékony hatások:** Ez az ászana masszírozza a hátat, az ülepet és a csípőt. A legjobb, ha közvetlenül a reggeli ébredés után végezzük.

**Gyakorlati tanács:** Használjunk összehajtogatott plédet, hogy ne sérülhessen a gerinc. Hátrafelé guruláskor tartsuk a fejét előrebillentve, hogy ne ütődjön a talajhoz.

## SZUPTA UDARAKARSANÁSZANA



### **6. gyakorlat: Szupta Udarakarsanászana (fekvő helyzetű hasnyújtás)**

Feküdjünk az alaphelyzetben.

A térdeket hajlítva helyezük a talpakat a talajra, az ülep elé.

Tartsuk a térdeket és a lábfejeket szorosan összezárva végig a gyakorlat során.

Kulcsoljuk össze az ujjakat a tarkó alatt.

Kilégzésre lassan engedjük le a térdeket jobbra, megpróbálva a térdet a talajra helyezni. A lábfejek maradjanak érintkezésben egymással, noha a bal lábfej kissé elemelkedik a talajtól.

Egyidejűleg fordítsuk a fejet a lábakkal ellenkező irányba. Ez a mozdulat egyenletesen csavarja az egész gerincet. Tartsuk kint a levegőt a véghelyzetben, mentálisan számolva 3 másodpercig.

Belégzésre emeljük a térdeket függőleges helyzetbe.

Tartsuk a vállakat és a könyököket mindvégig a talajon.

Ismételjük a bal oldalon is, teljessé téve egy kört.

Hajtsunk végre 5 teljes kört.

**Légzés:** Kilégzés, miközben oldalra engedjük a lábakat.

Tartsuk kint a levegőt a véghelyzetben.

Belégzés, miközben emeljük a lábakat.

**Tudatosítsuk:** A légzést, a mentális számolást a véghelyzetben, és a csavaró nyújtást a gerinc menti izmokban és a hasizmokban.

**Jótevény hatások:** Kitűnően nyújtja a has izmait és a hasi szerveket, javítva az emésztőrendszer működését, megszüntetve a székrekedést. A gerinc izmok csavaró nyújtása oldja a hosszan tartó ülésből eredő túlfeszítettséget és merevséget.

**Variáció:** Hajlítsuk a térdeket, és húzzuk a combokat a mellkashoz.

Kulcsoljuk össze az ujjakat a tarkó alatt. Gördítsük a testet egyik oldalról a másikra, a könyököket mindvégig a talajon tartva.

## SAVA UDARAKARSANÁSZANA



### **7. gyakorlat: Sava Udarakarsanasana (univerzális gerinc-szavaró póz)**

Feküdünk hanyattfekvésben, zárt lábakkal és lábfejekkel.

Helyezzük a karokat oldalsó középtartásba, a tenyereket lefelé fordítva.

Hajlítsuk a jobb térdet, és lábfejet helyezük a bal térdkalács mellé. Tegyük a bal kezet a jobb térdre.

Ez a kiinduló helyzet.

Vigyük a jobb térdet óvatosan a talaj irányába a test baloldalán, a lábat behajlítva és a lábfejet mindvégig érintkezésben tartva a térdrel.

Fordítsuk a fejet jobbra, a kinyújtott jobb kéz középső ujjára nézve.

A bal kezet tartsuk a jobb térdén, a jobb kar és a váll maradjon érintkezésben a talajjal.

A véghelyzetben a fejet a behajlított térdrel ellentétes irányba kell fordítani, a másik láb legyen teljesen nyújtva.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

Térjünk vissza a kiinduló helyzetbe, a fejet és a térdet visszafordítva középhelyzetbe. Nyújtsuk oldalra a jobb kart, és nyújtsuk a jobb lábat.

Ismételjük a gyakorlatot a másik oldalon.

Egyszer végezzük mindkét oldalon, fokozatosan növelve a kitartás idejét.

**Légzés:** Belégzés a kiinduló helyzetben.

Kilégzés, miközben a térdet a talaj felé nyomjuk, és oldalra fordítjuk a fejet.

Lélegezzünk mélyen és lassan a véghelyzetben.

Belégzés, miközben visszatérünk a középhelyzetbe, majd ki-  
légzés, miközben nyújtjuk a lábat.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légzést, vagy a hát ellazulását.

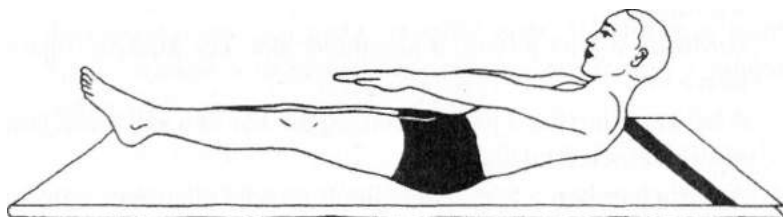
Spirituális szinten - a manipulúra csakrát.

**Sorrend:** Ezt az ászanát az előrehajló és a hátrahajló ászának  
után, vagy olyan gyakorlatokat követően végezzük, melyek  
erőteljesen igénybe veszik a gerinc ágyéki szakaszát,  
valamint huzamos ideig tartó ülés, vagy meditációs pózok  
végzése után is.

**Ellenjavallatok:** E póz helyreigazítja a csípő rendellenességeit. Fájdalomérzet esetén azonnal hagyjuk abba.

**Jóteköny hatások:** Enyhíti a merevséget és a fáradtságot, különö-  
sen a gerinc alsó szakaszán. Masszírozó hatása által tonizálja a  
medence és a has szerveit.

## NAUKÁSZANA



### 8. gyakorlat: Naukaszana (csónak póz)

Feküdjünk az alaphelyzetben, lefelé néző tenyerekkel.

Tartsuk szemünket nyitva mindvégig.

Lélegezzünk mélyen be. Tartsuk bent a levegőt, és emeljük a  
lábakat, a karokat, a vállakat, a törzset és a fejet a talajról.

A lábak és a vállak legfeljebb 15 centiméterre emelkedhetnek  
el a talajtól. Egyensúlyozzuk a testet az ülepen, és tartsuk egye-  
nesen a gerincet.

Tartsuk a karokat szintben és egyvonalban a lábujjakkal. A te-  
nyerek legyenek nyitva, és nézzenek lefelé.

Tekintetünket irányítsuk a lábujjakra.

Maradjunk a vég helyzetben, közben tartsuk bent a levegőt.

Számoljunk magunkban ötig. (vagy tovább, ha bírjuk)

Lélegezzünk ki, és térjünk vissza hanyattfekvésbe. Ügyeljünk, nehogy megsérüljön a fej hátsó fele, amikor visszafekszünk a talajra.

Lazítsuk el a testet.

Ez egy kör.

Hajtsunk végre 3-5 kört.

Lazítsunk savászanában minden kör után, belégzéskor finoman kinyomva a hasat, hogy ellazítsuk a has izmait.

**Légzés:** Belégzés, mielőtt emeljük a testet.

Tartsuk vissza a légzést, miközben emeljük, megfeszítjük és visszaengedjük a testet.

Kilégzés az alaphelyzetben.

**Tudatosítsuk:** A légzést, a mozdulatot, a mentális számolást és a test (különösen a hasizmok) megfeszítését a vég helyzetben.

**Jótékony hatások:** Ez az ászana serkenti az izom-, az emésztő-, a keringési-, az ideg-, és a hormonrendszert, tonizálja valamennyi szervet, megszünteti a letargiát. Különösen hasznos idegi feszültségek levezetésére, és mélyrelaxáció előidézésére. Savászana előtt végrehajtva mélyebb relaxációs állapot eléréséhez segíthet. Ébredéskor azonnali frissítő hatása van.

**Variáció:** Ismételjük a fent leírt folyamatot azzal a különbséggel, hogy ökölbe szorítjuk a kezeket, és a vég helyzetben megfeszítjük az egész testet, amennyire lehetséges.

# Pavanamuktászana - 3. rész

SAKTI BANDHA ÁSZANÁK  
(ENERGIABLOKK-OLDÓ PÓZOK)

Az ászanáknak e csoportja a test energiaáramlásának fokozásával, és a neuro-muszkuláris csomók oldásával foglalkozik, főként a medence területére összpontosítva, ahol az energia hajlamos a pangásra. E sorozat azok számára nagyon hasznos, akiknek vitalitása lecsökkent, vagy nagyon merev a hátuk. Különösen hasznos menstruációs problémák esetén, illetve a medence szerveinek és izmainak tonizálására. Gyakorolható várandósság előtt és után; megkönnyíti a szülést, valamint tonizálja a petyhüdt, eryedte izmokat. E pózok eloszlatják a gerinc energiablokkjait, aktiválják a tüdőt, a szívet, és javítják az endokrin működést.

A sakti bandha sorozat gyakorlását jó erőnlét és egészség esetén azonnal megkezdhetjük, súlyosabb betegségek esetén azonban feltétlenül konzultáljuk képzett terapeutával.





**1. gyakorlat: Raddzsua Karsanasana (kötélhúzás)**

Üljünk nyújtott ülésben, zárt lábakkal.

Szemünket tartsuk nyitva.

Képzeljünk el egy kötelet, amely a test előtt függ.

Belégzés közben nyúljunk fel jobb kézzel, mintha megragadnánk a kötelet a legmagasabb pontján.

Tartsuk a könyököt nyújtva.

Nézzünk felfelé.

Kilégzés közben lassan, erőt kifejtve vigyük lefelé a jobb kart, mintha lehúznánk a kötelet.

Tekintetünkkel kövessük a kézfej mozgását.

Ismételjük bal kézzel is, teljessé téve egy kört.

Ne végezzük mindkét karral egyszerre.

Hajtsunk végre 5-10 kört.

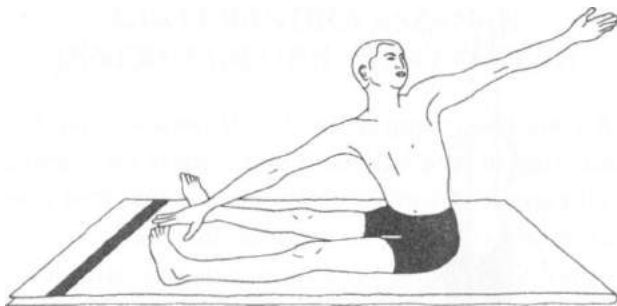
**Légzés:** Belégzés, miközben emeljük a kart.

Kilégzés, miközben leengedjük a kart.

**Tudatosítsuk:** A légzést, a mozdulatot, valamint a hát felső szakaszának és a váll izmainak nyúlását.

**Jótekonny hatások:** Lazítja a vállizületeket, és nyújtja a felső háti szakasz izmait. Erősíti a mellkas izomzatát.

## GATJÁTMAKA MÉRU VAKRÁSZANA



### **2. gyakorlat: Gatjattmaka Méru Vakraszana (dinamikus gerinc-csavarás)**

Üljünk nyújtott ülésben a talajon.

Terpesszük a lábakat, amennyire lehetséges.

Ne hajlítsuk a térdet.

Helyezzük oldalsó középtartásba a karokat.

Egyenesen tartva a karokat forduljunk balra, és jobb kézzel érintsük meg a bal láb nagyujját.

A bal kart nyújtsuk hátra a test mögé, miközben a test balra fordul.

Tartsuk a karokat egyvonalban.

Fordítsuk a fejet balra, tekintetünket irányítsuk a nyújtott bal kézre.

Forduljunk az ellenkező irányba, és vigyük a bal kezet a jobb láb nagyujja felé.

A jobb kart nyújtsuk, hátra a test mögé. Fordítsuk a fejet jobbra, tekintetünket irányítsuk a nyújtott jobb kézre.

Ez egy kör.

Hajtsunk végre 10-20 kört.

Kezdjük lassan, majd fokozatosan növeljük a sebességet.

**Légzés:** A hasúri nyomás növeléséhez: Belégzés csavarodás közben, és kilégzés, miközben visszatérünk középre.

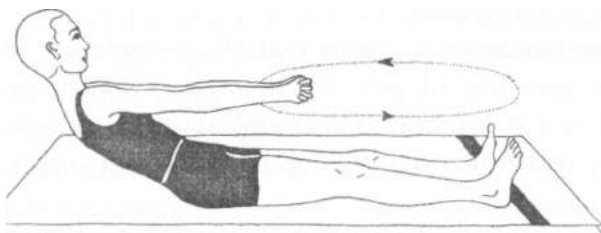
A gerinc maximális csavarásához: Kilégzés csavarodás közben, és belégzés, miközben visszatérünk középre.

**Tudatosítsuk:** A légzést, a csavaró mozdulatot, valamint a hatást a gerincoszlopon és a gerinc melletti izmokon.

**Ellenjavallatok:** Gerincproblémák esetén ne végezzük.

**Jótékony hatások:** Lazítja a gerincet, és oldja a hát merevségét.

## CSAKKI CSALANÁSZANA



### 3. gyakorlat: Csakki Csalanászana (malomkőforgatás)

**1. szakasz:** Üljünk körülbelül 30 centiméteres terpeszülésben. Kulcsoljuk az ujjakat, és tartsuk a karokat nyújtva a mellkas előtt. Tartsuk a karokat végig nyújtva és párhuzamosan a talajjal. Ne hajlítsuk a könyököket.

Hajoljunk előre, amennyire lehetséges. Képzeljük el az őrlés folyamatát egy régi malomkővel.

Haladjunk jobbra, hogy a kezek elhaladjanak a jobb láb ujjai fölött, és ki, jobb oldalra, amennyire lehetséges.

Dőljünk hátra, amennyire lehetséges a hátrafelé irányuló mozdulat során.

Próbáljuk derékból mozgatni a testet. Az előre irányuló mozdulat során vigyük a kezeket először bal oldalra, majd el a bal láb ujjai fölött, és vissza a középhelyzetbe.

Ez egy kör.

Végezzünk 5-10 kört az óra járásával megegyező irányba, majd ugyanannyit a másikba.

**2. szakasz:** Helyezkedjünk minél nagyobb terpeszülésbe, a lábak legyenek teljesen nyújtva. Végezzünk nagy, körirányú

mozdulatot mindkét láb fölött, arra törekedve, hogy a kezek a lábujjak fölött haladjanak el az előre irányuló mozdulat során, és hogy minél inkább hátradőljünk a hátrafelé haladva.

Hajtsunk végre 10 kört mindkét irányba.

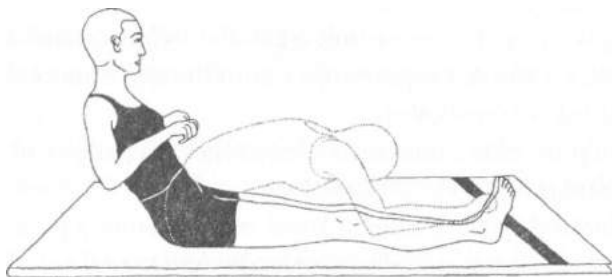
**Légzés:** Belégzés hátrahajlás közben.

Kilégzés előrehaladás közben.

**Tudatosítsuk:** A légzést, a mozdulatot, a hát alsó szakaszát, a csípőt és a medencét.

**Jótevény hatások:** Kiválóan tonizálja a medence, valamint a has szerveit és idegeit. Alkalmazható a menstruációs ciklusok szabályozására, és a várandósság első három hónapjában gyakorolható. Kitűnő gyakorlat a szülés utáni felépülés során.

## NAUKA SZANCSALANÁSZANA



### 4. gyakorlat: Nauka Szancsalanászana (evezés)

**1. szakasz:** Ülünk nyújtott ülésben a talajon.

Képzeld el az evezés folyamatát.

Szorítsuk ökölbe a kezeket, mintha lefelé néző tenyérrel megragadnánk az evezőket.

Lélegezzünk ki, és hajoljunk előre derékból, amennyire kényelmes, nyújtva a karokat.

Lélegezzünk be, és dőlünk hátra, amennyire lehetséges, a kezeket visszahúzva a vállakhoz.

Ez egy kör.

A kezek végezzenek teljes körmozgást a lábak és a törzs két oldalán haladva felfelé, minden körben.

Tartsuk a lábakat mindvégig nyújtva.

Hajtsunk végre 5-10 kört.

Váltsunk irányt, mintha az ellenkező irányba eveznénk.

Hajtsunk végre 5-10 kört.

2. **szakasz:** Helyezkedjünk egyméteres terpeszülésbe.

Tartsuk a lábakat mindvégig nyújtva.

Ismételjük a gyakorlatot az 1. szakaszban leírtak szerint.

Először a jobb láb fölött evezünk, majd a bal láb fölött, végül a két láb közötti térben.

**Légzés:** Belégzés hátrahajlás közben.

Kilégzés előrehajlás közben.

**Tudatosítsuk:** A légzést, a mozdulatot, valamint a hát alsó szakaszát és a medence területét.

**Jó tékony hatások:** Jó hatást fejt ki a medencére és a hasra, valamint megszünteti e területek energiablokkjait. Különösen hasznos nőgyógyászati rendellenességek és szülés utáni regenerálódás során. Megszünteti a székrekedést is.

## KÁSTHA TAKSÁSZANA



### 5. gyakorlat: Kásthá Taksászana (favágás)

Guggoljunk teljes talpon, a talajon, a lábfejek legyenek egymástól körülbelül 40-50 centiméterre.

A térdek legyenek teljesen behajlítva, és távolítsuk őket egymástól.

Kulcsoljuk össze az ujjakat, és helyezzük a kezeket a lábak közé a talajra. Nyújtsuk a karokat, és tartsuk őket mindvégig nyújtva.

A könyökök legyenek a térdek között.

Szemünket tartsuk nyitva.

Képzeld el a favágás folyamatát. Emeld a kezeket a lehető legmagasabbra a fej fölé és mögé, felfelé nyújtva a gerincet. Nézzünk fel a kezekre.

Sújtsunk le az összekulcsolt kezekkel, mintha fát vágnánk. Ki-légzés közben hallassunk erőteljes „Ha!” hangot, hogy eltávolítsuk az összes levegőt a tüdőből. A kezek térjenek vissza a lábak közé, a talajra, a fej nézzen előre.

Ez egy kör.

Hajtsunk végre 5-10 kört.

**Légzés:** Belégzés, miközben emeljük a kezeket.

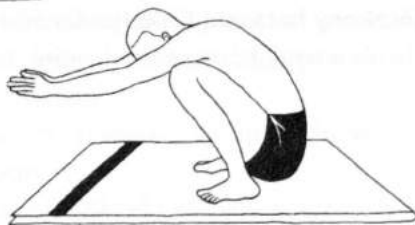
Kilégzés, miközben leengedjük a kezeket.

**Tudatosítsuk:** A légzést, a mozdulatot, valamint a vállak és a felső hátizmok nyúlását.

**Jótékony hatások:** Lazítja a medenceövet, tonizálja a medence izmait. Jó felkészítő gyakorlat a szülésre, és a várandósság első három hónapjában gyakorolható. Különösen jó hatással van az egyébként nehezen hozzáférhető hátizmokra a lapockák közötti területen, valamint a vállakra és a felső hátizmokra is.

**Gyakorlati tanács:** Akik nehezen guggolnak, végezhetik álló helyzetben is. Igaz, ilyenkor kevésbé erőteljes a gyakorlat hatása.

## NAMASZKÁRÁSZANA



### 6. gyakorlat: Namaskarászana (üdvözlő póz)

Guggoljunk teljes talpon a talajon, a lábfejek legyenek körülbelül 50-60 centiméter távolságban. Távolítsuk egymástól a térdeket, és helyezzük a könyököket a térdek belső oldalára. Tegyük össze a tenyereket imádkozó tartásba a mellkas előtt. Nyomjuk a könyököket a térdek belső oldalához.

Szemünk lehet nyitva vagy behunyva.

Lélegezzünk be, és billentsük hátra a fejet.

Egyidejűleg, a könyökök segítségével távolítsuk egymástól a térdeket, amennyire lehetséges.

Ez a kiinduló helyzet.

Érezzük a nyomást a nyak hátsó felén.

Tartsuk ezt a helyzetet, 3 másodpercig visszatartva a légzést.

Lélegezzünk ki, és nyújtsuk a karokat a test elé.

Egyidejűleg nyomjuk a térdekkel befelé a két felkart.

Billentsük előre a fejet, hogy az áll a mellkashoz érjen.

Feszítsük meg a felső háti izmokat és a vállakat, mintha valaki előrehúzná a karokat.

Tartsuk ezt a helyzetet, 3 másodpercig visszatartva a légzést.

Térjünk vissza a kiinduló helyzetbe, és vigyük vissza az összetett tenyereket a mellkas elé, a fejet hátrabillentve.

Ez egy kör.

Hajtsunk végre 5-8 kört.

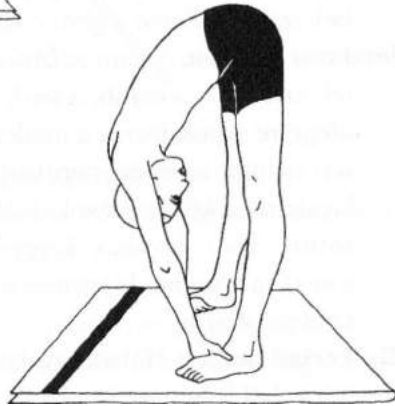
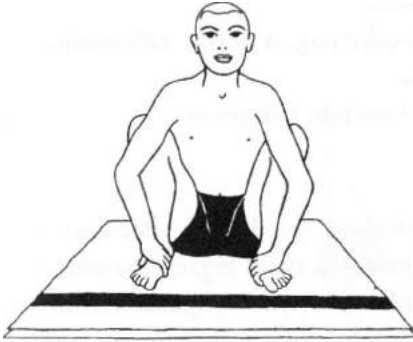
**Légzés:** Belégzés, miközben összetesszük a kezeket a mellkas előtt.

Kilégzés, miközben előrenyújtjuk és tartjuk a karokat.

**Tudatosítsuk:** A légzést, a mozdulatot, a mellkast és a nyak hátsó felét a kiinduló helyzetben, valamint a felső háti izmokat és a vállizmokat előrenyúlás közben.

**Jótékony hatások:** Erőteljes hatása van a comb, a térd, a váll, a kar és a nyak izmaira és idegeire. Fokozza a csípő rugalmasságát.





**7. gyakorlat: Váju Niskászana (szélkieresztő póz)**

Guggoljunk teljes talpon a talajon, a lábfejek legyenek körülbelül 50-60 centiméter távolságban.

Fogjuk át a lábfejek felső részét, az ujjakat a talp alá helyezve, a hüvelykujjat pedig a lábfejre.

A felkarokat kissé hajlított könyökökkel nyomjuk a térdek belső oldalához.

Szemünket tartsuk mindvégig nyitva.

Lélegezzünk be, és billentsük hátra a fejet. Irányítsuk tekintetünket felfelé.

Ez a kiinduló helyzet.

Tartsuk vissza a lélegzetet 3 másodpercig, a fej hátrabillentését hangsúlyozva.

Kilégzés közben nyújtjuk a lábakat, emeljük az ülepet, és hajtsuk a fejet előre, a két térd közé.

Tartsuk kint a levegőt 3 másodpercig, a gerinc előrehajlítását hangsúlyozva. Ne erőltessük.

Belélegezve térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Ez egy kör.

Hajtsunk végre 5-8 kört.

**Légzés:** Belégzés a guggoló helyzetben, majd légzésvisszatartás.

Kilégzés a felemelkedett helyzetben, majd légzésvisszatartás.

**Tudatosítsuk:** A légzést, a mozdulatot, a nyak nyújtását a kiinduló helyzetben, illetve a gerinc hajlítását az álló helyzetben.

**Jótevény hatások:** A nasmazkárászanához hasonlóan ez a póz is jótékonyan hat a comb, a térd, a váll, a kar és a nyak izmaira és idegeire. Masszírozza a medence szerveit és izmait. Egyenletesen nyújtja az egész gerincet, valamint a kar-, és lábizmokat. Gyakorlása közben távolodnak egymástól a csigolyák, így a közöttük lévő nyomás kiegyenlítődik. Egyszerre nyújtja és tonizálja a gerinc idegeit és a gerincvelőzsákot. Megszünteti a szélszorulást is.

**Gyakorlati tanács:** Haladó gyakorlók a kezüket előlről, a lábujjak irányából is betehetik a lábfej alá. A gyakorlat alatt a sámbhaví mudrá is végezhető. Ez segít tonizálni az egész idegrendszert.



### 8. gyakorlat: Kava Csalászana (varjújárás)

Guggoljunk teljes talpon a talajon, az ülep legyen a sarkakon. Helyezzük a tenyereket a térdekre.

Tegyünk apró lépéseket guggoló helyzetben.

Próbáljuk behajlítva tartani a térdet, hogy az ülep ne távolodjon el a sarkaktól. Haladhatunk a lábujjakon vagy a talpon. Válasszuk a nehezebbiket.

Amint előrelépünk az egyik lábbal, vigyünk a másik térdet a talaj felé.

Tegyünk meg minél több lépést - de legfeljebb 50-et - majd lazítsunk savászanában.

**Légzés:** Lélegezzünk természetesen mindvégig.

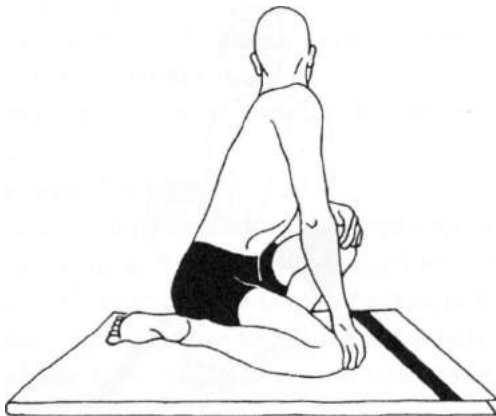
**Tudatosítsuk:** A járás közben: a mozdulat folyamatosságát.

Miközben savászanában pihenünk: a szívverést vagy a légzést, és a gyakorlat hatásait a hát alsó szakaszán, illetve a csípő, a térd és a boka területén.

**Ellenjavallatok:** Térd, boka vagy lábujj problémák esetén ne gyakoroljuk.

**Jótekonny hatások:** Felkészíti a lábakat a meditációs pózok végrehajtására, és javítja a lábak vérkeringését. Székrekedés esetén is hatásos.

## UDARAKARSANÁSZANA



### 9. gyakorlat: Udarakarsanasana (hasi nyújtó póz)

Guggoljunk teljes talpon a talajon, a lábfejeket helyezzünk egymástól körülbelül 30 centiméterre. Tegyük a kezeket a térdre.

Lélegezzünk be mélyen.

Kilégzés közben tegyük le jobb térdet a talajra, a bal lábfej mellé.

Bal kézzel nyomjuk a bal térdet jobbra, egyidejűleg balra csavarodva.

Tartsuk a jobb lábfej belső oldalát a talajon.

Próbáljuk összenyomni a has alsó részét a combokkal.

Nézzünk el a bal váll fölött.

Tartsuk kint a levegőt 3-5 másodpercig a véghelyzetben.

Belégzés közben térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Hajtsuk végre a test másik oldalán is, teljessé téve a kört.

Hajtsunk végre 5 kört.

**Tudatosítsuk:** A mozdulattal összehangolt légzést, és az alhasi szakasz váltakozó nyújtását és nyomását.

**Variáció:** Akik nehezen egyensúlyoznak ebben a helyzetben, hátukat a falnak támaszthatják. A sarkak legyenek 20 centiméterre a faltól, hogy a csavarodást végrehajthassuk.

**Jótevény hatások:** Nagyon hasznos hasi problémák esetén, mert felváltva nyomja és nyújtja a hasi terület szerveit és izmait. Hasznos székrekedés esetén is.

**Gyakorlati tanács:** Ez a sankhapraksálana nevű gyakorlat egyik árszanája. Ezt végezve megfordíthatjuk a légzést, hogy növeljük a hasi részre gyakorolt nyomást. Ügyeljünk, hogy ne feszítsük túl a hátat, amint a testet könnyebbnek és hajlékonyabbnak kezdjük érezni.

# Szemjóga gyakorlatok

Sokan viselnek szemüveget vagy kontaktlencsét a látás javítása érdekében. A szemüveg azonban nem gyógyítja a látást. Valójában a szem problémák rosszabbodhatnak viseletük miatt, egyre erősebb lencsék használatát téve szükségessé.

A látászavarok kialakulásának tényezői: a mesterséges vagy gyenge világítás, hosszú ideig tartó tévzés vagy videózás, silány étrend, hosszan tartó irodai munka vagy tanulás miatt kialakult elégtelen izomműködés, mentális és érzelmi feszültségek, a test méreganyag állapota, és az öregedés.

A világítás kérdése viszonylag egyszerűen megoldható. Az étrend már összetettebb probléma, és hatása nemcsak a szemre, hanem az egész testre kiterjed. Az étrendet egyszerűbbé téve, és kerülve a nehéz, emészthetetlen, zsíros, fűszeres ételek, valamint a konzerv, az ömlesztett, az előrecsomagolt és a gyorséttermi ételek fogyasztását, javítható a gyenge látás. Ajánlott a vegetáriánus étrend, de legalábbis a nem-vegetáriánus ételek fogyasztásának csökkentése.

A közhiedelemmel ellentétben a huzamos ideig tartó olvasás nem károsítja a szemet, ha közben a szem és az elme ellazult. Feszültség esetén a rövid olvasás is megerőltetheti a szemet. Próbáljuk kifejleszteni a képességet, hogy ellazult figyelemmel és megfelelő testtartásban olvassunk. Ha olvasás előtt mentális vagy fizikai jellegű izom feszültségét érzünk szemünkben, végezzük néhány percig a sasánkászanát. Ez a póz lecsendesíti az elmét, és megnyugtatja a szemet.

Törekedjünk rá, hogy kevésbé függjünk a szemüveg használatától. Csak akkor viseljük, amikor elengedhetetlenül szükséges. Szabadidőnkben, amikor csak lehetséges, vegyük le. Ezzel segítjük a szemet, hogy alkalmazkodjon, és elkezdjen megfelelően működni.

Séta mezítláb fűvön, homokon vagy a puszta földön, kora reggel vagy napnyugtakor nyugtatólag és jótékonyan hat a szemre. Ennek hátterében az agy látással kapcsolatos területeinek és a

talpak közötti kapcsolat áll. E módszer különösen ajánlott szûk cipők gyakori viselése esetén.

Egy másik javasolt gyakorlat a szemizmok ellazítására, hogy vállszélességû terpeszben állunk, arccal egy tágas, nyitott tér felé. Helyezzük a testsúlyt az egyik lábra, a másik sarkat emeljük a talajról, majd hintázzunk előre-hátra néhány percig, tekintetünket mereven a távolba irányítva, hogy a szem ellazuljon.

Kifejezetten ajánlott a felkelõ napba nézés, amikor felbukkan a horizonton, pályájának elsõ 15 fokán. Néhány perc után hunyjuk be szemünket, és tudatosítsuk az utóképet. A gerincet egyenesen tartva kezdjük el végrehajtani a pavanamuktászana sorozat 1. részébõl a 17. gyakorlat harmadik szakaszát. Csukott szemmel, a fejet jobbra-balra fordítva nézzünk el a vállak fölött. Egyidejûleg kövessük az utóképmozgását, amint a középpont és a periféria között halad a belsõ látótérben. Mielõtt kinyitjuk szemünket, végezzük el a szemeltakarás gyakorlatát.

Napfürdõt is vehetünk, miközben az éppen kelõ vagy lenyugvó napot nézzük. Tartsuk szemünket behunyva. Érezzük az ibolyántûli sugarak nyugtató és lazító hatását.

**Terápiás jóga gyakorlatok:** Kivéve az olyan betegségeket, mint a zöldhályog, a trachoma és a szûrkehályog, korunk leggyakoribb szembetegségei a szemizmokban fellépõ, és a mentális és érzelmi feszültség hatására felerõsödõ mûködési rendellenességekkel kapcsolatosak. Az alábbi egyszerû gyakorlatok segítenek a szemizmok mûködési rendellenességeibõl fakadó különféle betegségek enyhítésében, mint a rövidlátás és távollátás, az öregkori távollátás és a kancsalság.

A szemgyakorlatokat rendszeresen, türelemmel és állhatatosan kell végeznünk. Ne várjunk gyors gyógyulást vagy fejlõdést. Évekig tart a látászavar kialakulása, és ugyanígy idõbe telik, hónapokig, esetenként tovább, ameddig észrevehetõ fejlõdés tapasztalható. Azonban a fejlõdés nem marad el, mint ahogy már gyengébb szemûveg lencsékkel viselnek sokan azok közül, akik magukévá tették a jógikus életmódot.

**Előkészületek:** Jó hatású, ha a gyakorlatok megkezdése előtt hideg vízzel befröcsköljük szemünket. Vegyünk némi hideg vizet a tenyerünkbe a mosdó felett állva, majd locsoljuk a szemhéjakra. Ismételjük tízszer, ezután kezdjük meg a gyakorlatot. Ez serkenti a szem vérellátását, és általánosan tonizálja a szemet.

**Ellenjavallatok:** Súlyos szembetegségek esetén, mint a szürke hályog, trachoma, zöldhályog, retinaleválás, szem-értrombózis, szivárványhártya-, kötőhártya-, vagy szaruhártya-gyulladás csak szemorvossal történő konzultáció után végezhetők a gyakorlatok. A fenti esetekben feltétlenül kerülni kell a fordított testhelyzetű ászanák végrehajtását, valamint a kundzsal krijá gyakorlatát. Ajógikus életmód folytatása és az egyszerű, vegetáriánus étrend jótékonyan befolyásolja a gyakorlatok hatását.

**Gyakorlati tanácsok:** A szemgyakorlatokat a könyvben megadott sorrend szerint kell végrehajtani. A sorozat minden egyes gyakorlatát el kell végezni kora reggel és/vagy este.

A legfontosabb, hogy teljesen ellazuljunk a gyakorlás közben. Ne erőltessük, mert az a szem elfáradásához és kimerültségéhez vezet. Az arcizmok, a szemöldökök és a szemhéjak legyenek teljesen lazák. Minden gyakorlat után hunyjuk be, és pihentessük szemünket legalább fél percig. Ilyenkor elvégezhetjük a szemeltakarás gyakorlatát is.

Ne viseljünk szemüveget gyakorlás közben.





### 1. gyakorlat: Szemeltakarás

Üljünk nyugodtan, hunyjuk be szemünket.

Dörzsöljük össze erőteljesen a tenyereket, amíg felforrósodnak. Helyezzük őket óvatosan a szemhéjak fölé, kerülve a szűkségtelen nyomást.

Érezzük a tenyerekből a szembe áradó meleget és energiát, valamint a szemizmok ellazulását.

Fürdessük szemünket az enyhítő sötétségben.

Maradjunk ebben a helyzetben, ameddig a szem elnyeli a kezekből áradó a meleget.

Majd engedjük le a kezeket, tartsuk szemünket behunyva.

Ismét dörzsöljük össze, és forrósítsuk fel a tenyereket, és helyezzük behunyt szemünkre. (Ügyeljünk, hogy a tenyerek fedjék szemünket, ne az ujjak.)

Ismételjük legalább háromszor.

**Jótevény hatások:** Ellazítja és revitalizálja a szemizmokat, serkenti a csarnokvíz keringését, amely a szaruhártya és a szemlencsék között áramlik, segítve a látászavarok javítását.

**Gyakorlati tanács:** Fokozhatjuk a gyakorlat jótevény hatásait, ha a felkelő vagy a lenyugvó nappal szemben ülve végezzük. Tudatosítsuk a meleget és a fényt a szemhéjjakon. Ne nézzünk közvetlenül a napba, kivéve azt a néhány pillanatot, amikor nap-

keltekor éppen megjelenik a horizonton, vagy éppen eltűnni készül napnyugtakor.

## 2. gyakorlat: Pislogás

Üljünk nyitott szemmel.

Pislogjunk gyorsan, tízszer egymásután.

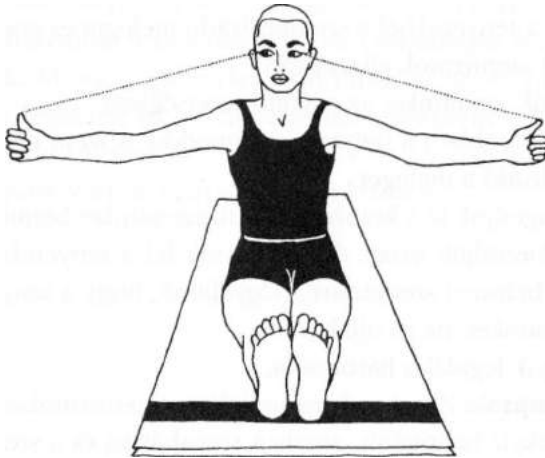
Hunyjuk be szemünket, lazítsunk 20 másodpercig.

Pislogjunk ismét tízszer, majd hunyjuk be szemünket, és lazítsunk.

Ismételjük ötször.

**Jótékony hatások:** A látászavarral küszködők közül sokan rendszertelenül és természetellenesen pislognak. Ez a szemek szokásos feszültségi állapotára utal. E gyakorlat serkenti a pislogási reflex természetessé válását, és ellazítja a szemizmokat.

## OLDALRA NÉZÉS



## 3. gyakorlat: Oldalra nézés

Üljünk nyújtott ülésben a talajon.

Emeljük a karokat nyújtva oldalsó középtartásba, a hüvelykujjak mutassanak felfelé.

Helyezzük a hüvelykujjakat a periférikus látás határára, miközben a fej előre néz. Ha nem láthatóak tisztán, vigyük kissé előre addig a pontig, ahol már a látószögbe esnek.

Ne mozgassuk a fejet. Tekintetünket irányítsuk egy szemmagasságban lévő, stabil pontra. Rögzítsük a fejet ebben a neutrális helyzetben. Majd a fej oldalra fordítása nélkül vigyük tekintetünket az alábbi pontokra a megadott sorrendben:

- a) bal hüvelykujj
- b) a két szemöldök közötti tér, a bhrúmadhja
- c) jobb hüvelykujj
- d) a két szemöldök közötti tér
- e) bal hüvelykujj

Ismételjük meg e körforgást 10-20 alkalommal, a fejet és a gerincet egyenesen tartva.

Végül hunyjuk be, és pihentessük szemünket.

Végrehajthatjuk néhányszor a szemeltakarás gyakorlatát is.

**Légzés:** Belégzés a középhelyzetben.

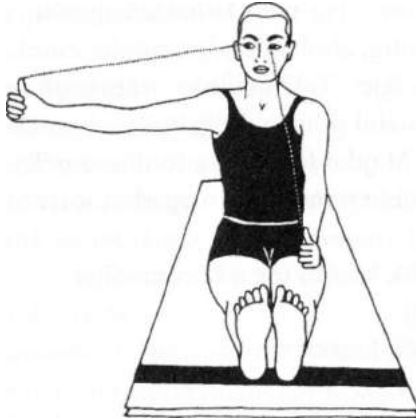
Kilégzés oldalra nézés közben.

Belégzés, miközben visszatérünk középre.

**Jótevény hatások:** Az oldalra nézés gyakorlata ellazítja az olvasástól és a koncentrált figyelmet igénylő munkától elfáradt szemizmokat. Megelőzi és javítja a kancsalságot is.

**Gyakorlati tanács:** Ha a karok elfáradnak, támasszuk alá őket egy-egy székkal.

## ELŐRE ÉS OLDALRA NÉZÉS



### **4. gyakorlat: Előre és oldalra nézés**

Maradjunk az előző gyakorlat kiinduló helyzetében, de helyezzük a bal kezét felfelé mutató hüvelykujjal a bal térdre.

Tartsuk a jobb kezét oldalsó középtartásban, szintén felfelé mutató hüvelykujjal.

A fej megmozdítása nélkül irányítsuk tekintetünket a bal hüvelykujjra, azután a jobb hüvelykujjra, majd ismét a balra.

Ismételjük ezt 15-20 alkalommal, majd pihenjünk, és hunyjuk be szemünket.

Hajtsuk végre a gyakorlatot a test bal oldalán is.

Tartsuk egyenesen a fejet és a gerincet mindvégig.

Legvégül hunyjuk be, és pihentessük szemünket.

Végrehajthatjuk néhányszor a szemeltakarás gyakorlatát is.

**Légzés:** Belégzés a középhelyzetben.

Kilégzés, miközben lefelé nézünk.

Belégzés, miközben felfelé nézünk.

**Jótékony hatások:** Az előre és oldalra nézés javítja a szem középső és oldalsó izmainak koordinációját.



### 5. gyakorlat: Szemkörzés

Üljünk nyújtott ülésben.

Helyezzük a bal kezet a bal térdre.

A jobb kar legyen nyújtva, az öklöt tartsuk felfelé mutató hüvelykujjal a jobb láb fölött.

Írjunk le nagy kört jobb kézzel, lentől felfelé haladva, az óra járásával megegyező irányba. Tekintetünket összpontosítsuk a jobb hüvelykujjon. Ne mozgassuk a fejet.

Hajtsunk végre 5 kört az óra járásával megegyező irányba, majd ugyanannyit az ellenkezőbe.

Ismételjük a gyakorlatot a bal kézzel is.

Tartsuk a fejet és a gerincet egyenesen mindvégig.

Végül hunyjuk be, és pihentessük szemünket.

Végrehajthatjuk néhányszor a szemeltakarás gyakorlatát is.

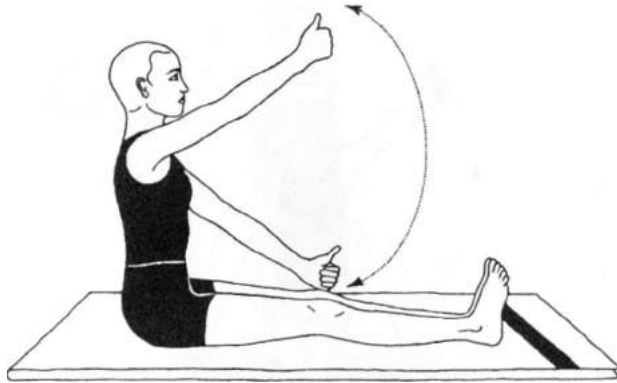
**Légzés:** Belégzés, miközben a hüvelykujj a kör felső félkörét teljesíti.

Kilégzés, miközben a hüvelykujj a kör alsó félkörét teljesíti.

A légzés legyen egyenletes, és összehangolt a kéz szabályos körmozgásával.

**Jótékony hatások:** Segít megőrizni a szem körüli izmok egyensúlyát, és javítja a szemgolyók koordinált mozgását.

## FELFELÉ ÉS LEFELÉ NÉZÉS



### 6. gyakorlat: Felfelé és lefelé nézés

Maradjunk nyújtott ülésben.

Helyezzük az öklöket felfelé mutató hüvelykujjal a térdekre.

A karokat végig nyújtva tartva lassan emeljük a jobb kart, közben tekintetünkkel kövessük a hüvelykujj mozgását.

Amikor a hüvelykujj eléri a maximális magasságot, lassan engedjük le a jobb kart a kiinduló helyzetbe, tekintetünket folyamatosan a hüvelykujjon tartva, a fej mozgatása nélkül.

Hajtsuk végre ugyanígy a bal hüvelykujjal is.

Ismételjük 5-ször mindkét hüvelykujjal.

Tartsuk a fejet és a gerincet egyenesen mindvégig.

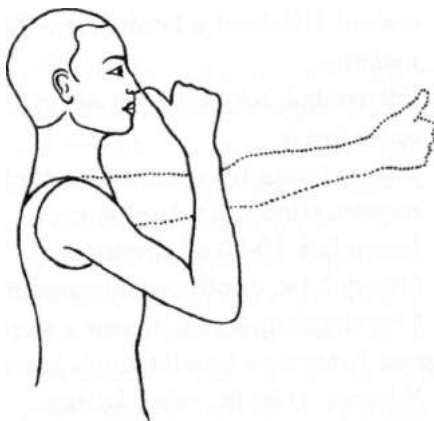
Végül hunyjuk be, és pihentessük szemünket.

Végrehajthatjuk néhányszor a szemeltakarás gyakorlatát is.

**Légzés:** Belégzés, miközben emeljük a tekintetet.

Kilégzés, miközben leengedjük a tekintetet.

**Jótékony hatások:** A gyakorlat kiegyensúlyozza a szemgolyó felső és alsó izmait.



**7. gyakorlat: Nászikágra dristi előkészítő (orrhegynézés előkészítő)**

Üljünk nyújtott ülésben, vagy keresztbe tett lábakkal.

Nyújtsuk előre a jobb kart az orr elé.

Szorítsuk ökölbe a kezet felfelé mutató hüvelykujjal.

Irányítsuk tekintetünket a hüvelykujj hegyére.

Hajlítsuk a kart, és lassan közelítsük a hüvelykujjat az orr-hegyhez, tekintetünket az ujjhegyen tartva.

Tartsuk az ujjhegyet az orrhegynél néhány másodpercig, figyelmünket az orrhegyre fókuszálva.

Lassan nyújtsuk a kart, tekintetünket a hüvelykujj hegyén tartva.

Ez egy kör.

Hajtsunk végre 5 kört.

**Légzés:** Belégzés, miközben az ujjat az orrhegy felé közelítjük.

Tartsuk bent a levegőt, miközben az ujj érintkezik az orrhegygel.

Kilégzés, miközben nyújtjuk a kart.

**Jótevény hatások:** Javítja a szemizmok alkalmazkodó képességét és fókuszáló erejét.

## **8. gyakorlat: Közelbe és távolba nézés**

Álljunk vagy ülünk egy nyitott ablaknál, lehetőség szerint szabad kilátással a látóhatárra. Tartsuk a kezeket lazán a test mellett.

Fókuszáljuk tekintetünket az orrhegyre - nászikágra dristi - 5 másodpercig.

Ezután összpontosítsuk tekintetünket egy távoli tárgyra a horizonton, szintén 5 másodpercig.

Ismételjük 10-20 alkalommal.

Hunyjuk be, és pihentessük szemünket.

Végrehajthatjuk néhányszor a szemeltakarás gyakorlatát is.

**Légzés:** Belégzés a közelbe nézés közben.

Kilégzés a távolba nézés közben.

**Jóttékony hatások:** Megegyeznek a 7. gyakorlatéval, de nagyobb mozgástartományban.

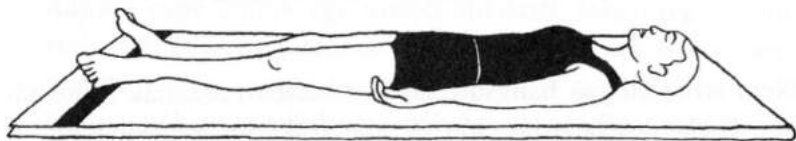
**Gyakorlati tanács:** Feküdjük savászanában néhány percig, miután elvégeztük mind a nyolc gyakorlatot.



## Relaxációs ászanák

Nem lehet eléggé hangsúlyozni a relaxációs ászanák fontosságát. Ezeket a gyakorlás előtt és után szükséges végrehajtani, és valahányszor fizikai fáradtságot érzünk. A relaxációs ászanák elsősre könnyűnek tűnhetnek, noha tökéletes végrehajtásuk nem egyszerű, mivel közben a test valamennyi izmában lévő feszültséget tudatosan kell elengedni. Az izmok gyakran teljesen lazának tűnnek, ám valójában feszültség mindig marad. Még alvás közben is bizonytalan a relaxáció. A fejezetben szereplő ászanák megadják a testnek a szükséges pihenést. Az állandó tartásbeli rendellenességek fokozott terhelésnek teszik ki a hátizmokat, amelyek a hagyományos hanyattfekvésben képtelenek tökéletesen ellazulni. Ezért az egyes hason fekvésben végzett relaxációs ászanák ellazítják a gerincet és a hozzá kapcsolódó struktúrákat. Ezek különösen hát-, és gerincproblémák esetén ajánlottak. E pózok a nap bármely szakában, bármeddig végezhetők. Összeköthetők a napi relaxációs tevékenységekkel is.

## SAVÁSZANA



### **Savaszana (hulla póz)**

Feküdjünk hanyattfekvésbe, és helyezzük a kezeket tenyérrel felfelé, a testtől kb. 15 centiméterre. Vékony párnát vagy összehajtogatott szövetanyagot helyezhetünk a fej alá a kényelem kedvéért.

Lazán hajlítsuk az ujjakat.

Terpesszük kissé a lábakat, és hunyjuk be szemünket.

A fej és a gerinc legyenek egyvonalban.

A fej ne billenjen oldalra.

Lazítsuk el a testet, és fejezzünk be minden fizikai mozgást.

Tudatosítsuk a természetes légzést, és hagyjuk, hogy ritmikusá, nyugodttá váljon.

Kezdjük el számolni a légzést 27-től visszafelé 0-ig. Számoljunk magunkban: Belélegzek 27, kilélegzek 27, belélegzek 26, kilélegzek 26, és így tovább nulláig.

Ha az elme elkalandozik, és eltévesztjük a számolást, térjünk vissza a számoláshoz, és kezdjük újra 27-től. Ha képesek vagyunk az elmét a légzésen tartani néhány percig, a test teljesen ellazul.

**Időtartam:** A rendelkezésre álló időtől függően. Általánosságban annál jobb, minél tovább végezzük, noha 1 vagy 2 perc is megfelelő az ászanák között.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - először a test ellazulását, majd a légzést és a számolást.

Spirituális szinten - az ágjá csakrát.

**Jóteköny hatások:** A savászana ellazítja az egész pszicho-fiziológiai rendszert. Gyakorlása ajánlott alvás előtt; ászana gyakorlás előtt, alatt és végén, különösen dinamikus ászanák - pl. szúrja

namaszkára - után; valamint fizikai és mentális fáradtság esetén. Fejleszti a testtudatosságot. Amikor a test teljesen ellazult, az elme tudatossága megnő, bekövetkezik a pratjáhára.

**Gyakorlati tanács:** Ne mozdítsuk meg a testet a gyakorlat alatt, mivel a legkisebb mozdulat is izom-összehúzódást eredményez. A személyes mantra is ismételhető minden belégzéskor és kilégzéskor.

**Variáció:** Savászanában fekvé tudatosítsuk a jobb kézfejet, és lazítsuk el.

Lassan tudatosítsuk a jobb csuklót, a könyököt, a hónaljat, a derékjobb oldalát, az ülep jobb oldalát, a jobb combot, a térdet, a vádlit, a sarkat, a talpat.

Ismételjük a bal oldalon is ugyanebben a sorrendben, majd a fej és a törzs részein is.

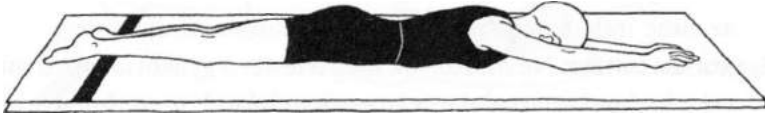
Lazítsunk el minden testrészt, és érezzük, amint egygé válnak a talajjal.

Ismételjük meg az eljárást néhányszor, és minden feszültség távozik a testből.

**Gyakorlati tanács:** A maximális hatásért a legjobb, ha nehéz munka után, vagy közvetlenül alvás előtt végezzük.

**Megjegyzés:** *Ez az ászana mritászanaként is ismert.*

## ADVÁSZANA



### **Advászana (fordított helyzetű hulla póz)**

Helyezkedjünk hason fekvésbe.

Nyújtsuk előre a karokat lefelé fordított tenyérrel. A homlokot nyugtassuk a talajon. Lazítsuk el az egész testet ebben a helyzetben a savászanánál leírtak szerint.

Ha nehéz a légzés, vagy fulladást tapasztalunk, helyezzünk párnát a mellkas alá.

**Légzés:** Természetes és ritmikus. Számolhatjuk a légzést, mint savászanában, miközben a has finoman a talajhoz nyomódik.

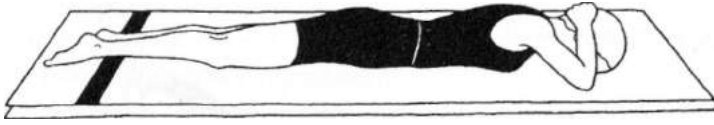
**Időtartam:** Betegségek kezelése céljából végzett relaxációhoz gyakoroljuk minél hosszabb ideig. Ászana gyakorlás előtt vagy közben néhány perc is elegendő.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légzést, a számolást és a test ellazulását.

Spirituális szinten - az ágjá vagy a manipúra csakrát.

**Jó tékony hatások:** Ajánlott porckorongsérv, merev nyak és görnyedt tartás esetén. E problémák esetén kiváló alvó helyzet is.

**Gyakorlati tanács:** Csakúgy, mint savászanában, mantrát is ismételhetünk magunkban a légzéssel összehangolva.



**Dzsjéosztikászana (kiváló póz)**

Helyezkedjünk hason fekvésbe nyújtott lábakkal, és pihentessük a homlokot a talajon.

Kulcsoljuk össze az ujjakat a tarkón vagy a nyak hátsó felén.

Engedjük le a könyököket a talajra.

Lazítsuk el az egész testet, és tudatosítsuk a légzési folyamatot a savászanánál leírtak szerint.

**Légzés:** Természetes és ritmikus.

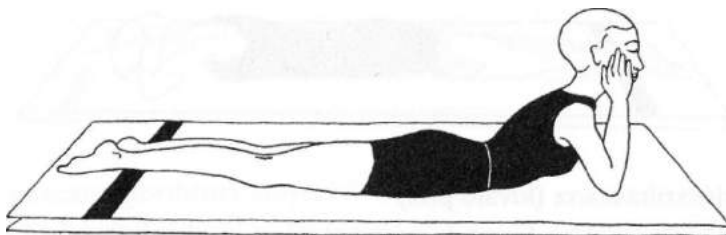
**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légzést, és a test ellazulását. Érezzük, amint a tenyerekből áradó enyhítő meleg eloszlatja a nyak és a kapcsolódó területek feszültségeit.

Spirituális szinten - az ágja vagy a manipulúra csakrát.

**Jótékony hatások:** Hatékony mindenféle gerinc panasz esetén, különösen jó nyakcsigolya-gyulladás és merev nyaki gerinc esetén, valamint felső háti gerinc problémákra.

**Variáció:** Végezhető még összekulcsolt ujjakkal is, a homlokot a tenyerekben pihentetve.

## MAKARÁSZANA



### **Makarászana (krokodil póz)**

Helyezkedjünk hason fekvésbe.

Felemelve a fejet és a vállat könyököljünk fel, és helyezzük az állat a tenyerekbe.

Tartsuk a könyököket közel egymáshoz a gerinc hangsúlyosabb íveléséhez. A nyaki szakaszon fellépő túlzott nyomás enyhítéséhez pedig távolítsuk őket. A makarászánában két ponton érezhető a hatás: a nyaknál és az alsó háti szakaszon. Ha túlságosan előre helyezzük a könyököket, a feszültség a nyakban lesz tapasztalható, ha túl közel húzzuk a mellkashoz, akkor az alsó háti szakasz feszül jobban. Állítsuk be a könyökök helyzetét, hogy e két pont egyenlően legyen terhelve. Az ideális helyzet az, amikor az egész gerinc egyenletesen ellazul.

Lazítsuk el az egész testet, és hunyjuk be szemünket.

**Légzés:** Természetes és ritmikus.

**Időtartam:** Tartsuk, ameddig lehetséges.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légzés folyamatát, vagy a légzés számolását az alsó háti szakaszra koncentrálna, és ellazítva az egész testet.

Hát-, vagy gerincproblémák esetén végezhetjük úgy, hogy belégzés közben a figyelmet mozgatjuk a gerinc mentén a farkcsonttól a nyakig, majd kilégzés közben vissza a nyaktól a farkcsontig. Képzeld el, hogy a lélegzet úgy mozog fel és le a gerincben, mint hőmérőben a higanyszál. Ez gyorsan aktiválja a területen a gyógyító energiákat. A feszültség következtében fellépő alsó gerinci fájdalom esetén koncentrálna

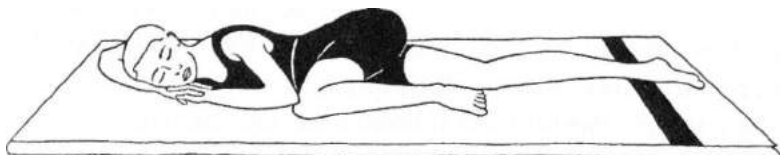
juk a területre, és érezzük, hogy az minden belégzésre és ki-  
légzésre tágul és ellazul.

Spirituális szinten - a manipulúra csakrát, vagy az orrhegyet, ha  
a nászikágra dristit végezzük.

**Ellenjavallatok:** Gerinc problémák esetén nem szabad végezni, ha  
a gyakorlat közben fájdalmat érzünk.

**Jótékony hatások:** Nagyon hatásos porckorongsérv, isiász, alsó há-  
ti szakasz fájdalma, és más gerincproblémák esetén. Ezekben  
az esetekben időzzünk hosszan az ászanában, mivel ez elősegí-  
ti, hogy a gerincoszlop visszanyelje eredeti formáját, és hogy  
oldódjon a gerinc menti idegek nyomása. Asztma és egyéb tü-  
dőbetegségek esetén végezzük rendszeresen ezt az egyszerű  
pózt légzéstudatosítással, mert több levegőt enged a tüdőbe  
áramlani.

## MATSZJA KRÍDÁSZANA



### **Matszja Krídászana (ficánkoló hal)**

Helyezkedjünk hason fekvésbe, a fej alatt összekulcsolt ujjak-  
kal. Húzzuk bal térdet a mellkas oldalához, közel a bordákhoz.  
Tartsuk nyújtva a jobb lábat.

Csúsztassuk a karokat balra, és helyezzük a bal könyököt a bal  
térdre. Ha ez kényelmetlen, pihentessük a talajon.

Nyugtassuk az arc bal felét a jobb könyök hajlatánál, vagy kis-  
sé lejjebb, az alkaron. Lazuljunk el a véghelyzetben, majd idő-  
vel váltsunk oldalt.

Ez a póz emlékeztet egy ficánkoló halra.

**Légzés:** Természetes és ellazult a statikus pózban.

**Időtartam:** Tartsuk mindkét oldalon, ameddig lehetséges. Alkalmassal alvásra és pihenésre is.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légzést, és az egész test ellazulását. Spirituális szinten - a manipúra csakrát.

**Jótevény hatások:** Serkenti az emésztő perisztaltikát a belek nyújtásával, és segít megszüntetni a székrekedést. A lábban ható idegeket ellazítva oldja az ülőideg-gyulladás okozta fájdalmat. Hátfájással küszködők, akiknek nem ajánlottak az előrehajló ászanák, a matszja kridászanát végezhetik a hátrahajlók után ellenpózként. A várandósság késői hónapjaiban a hanyattfekvés következtében túlzott nyomás keletkezhet a főbb erekben, és akadályozhatja a vérkeringést. Ilyenkor ez a póz ideális a relaxációhoz, alváshoz vagy jóga nidrához. A nagyobb kényelem kedvéért párnát helyezhetünk a hajlított térd és a fej alá. Ez a póz átrendezi a deréktáji túlsúlyt is.



## Meditációs ászanák

A meditációs ászanák fő célja, hogy a gyakorló huzamos ideig legyen képes ülni a test megmozdítása és kényelmetlenség érzése nélkül. A meditáció csak akkor tapasztalható meg, ha a test egy ideig mozdulatlan és nyugodt. A mély meditáció megköveteli, hogy a gerincoszlop egyenes legyen, és ezt a feltételt csak nagyon kevés ászana teljesíti. Ráadásul a meditáció magasabb szintjén a gyakorló teljesen elveszíti a test izmai fölötti uralmat. Ezért, tudatos erőfeszítés híján, a meditációs ászanának kell a testet stabil helyzetben tartania. Akkor miért nem fekszünk savászanában, amely egyébként kielégíti a testi helyzetre vonatkozó követelményeket? Azért, mert savászanában könnyen álomba merülhetünk. Azonban szükség szerű, hogy ébren maradjunk és éberek legyünk a különböző szakaszokban, amelyek a sikeres meditációhoz vezetnek.

Szvámi Sivánanda Risikéből mondta a következőket az ászanákról és a meditációról:

„Képesnek kell lenned három órán keresztül egyhuzamban ülni anélkül, hogy a test megmozdulna. Csak akkor érheted el a valódi *ászana sziddhít*, az ászana tökéletesítését, és válsz képessé a magasabb szintű pratjáhára és dhjána gyakorlatokra. Stabil ászana megalapozása nélkül nem haladhatsz megfelelően a meditációban. Minél szilárdabb vagy az ászanában, annál inkább képessé válsz az egyhegyű koncentrációra. Ha akár csak egy órán keresztül mozdulatlanul tudsz ülni, megteremtheted az egyhegyű elmét, és megtapasztalod az *atmika ánan-dam* érzését, a végtelen békesség és a lelki üdvösség állapotát.”

Kezdetben a legtöbben nehéznek találják, hogy hosszú ideig üljenek egy ászanában. Azonban az alább felsorolt előkészítő ászanák rendszeres gyakorlásán keresztül a láb és a csípő eléggé hajlékonyá válik, hogy kényelmesen megőrizzük a stabil testhelyzetet.

**Meditációs pózokat előkészítő ászanák:** A pavanamuktászana sorozat alábbi gyakorlatai a legjobbak a test felkészítésére a meditációs ászanákhoz:

1. Ardha titali ászana (fél-pillangó)
2. Sróni csakra (csípő körzés)
3. Púrna titali ászana (teljes pillangó)
4. Vájú niskászana (szélkieresztő póz)
5. Kava csalászana (varjújárás)
6. Udarakarsanászana (hasi nyújtó póz)
7. Saithiljászana (az állatok pihenő helyzete), lásd az előrehajló ászanáknál.

**Mozdulatlanság:** Meditációs pózban ülve programozzuk tudatunkat ilyen gondolatokkal, mint „Mozdulatlan vagyok, mint egy szikla”, vagy „Mozdulatlanná válok, mint egy szobor”. Így az ászana gyorsan stabillá és mozdulatlanná válik, majd idővel tovább is kényelmes lesz. Ez a *kaja szthairjam*, a teljes testi mozdulatlanság gyakorlata.

**Alternatív pózok:** A fejezetben említett meditációs pózokon kívül még négy olyan ászana van, amely alkalmazható a meditációhoz. Leírásaik a vadzsrászana csoport gyakorlatai között található:

1. Vadzsrászana (villámlás póz)
2. Ánanda madirászana (mámorító gyönyör póz)
3. Pádadhírászana (légzés kiegyensúlyozó póz)
4. Bhadrászana (kegyes póz)

Más ászanák, mint például a górakhsászana vagy a múla bandhászana szintén alkalmasak meditációhoz, ám ezek haladó gyakorlatok, és huzamosabb ideig nem kényelmesek. Leírásaik a haladó ászanák fejezetében található.

**Elővigyázatosság:** Amennyiben erős kényelmetlenséget vagy fájdalmat érzünk a lábokban a meditációs pózok végzése után, lassan oldjuk a tartást, és masszírozzuk meg a lábakat. Amikor a vérkeringés helyreáll, és teljesen elmúlik a fájdalom, akkor folytassuk az ászanát. Fontos azonban tudni, hogy a térd nagyon érzékeny, ez a test legsérülékenyebb izülete, ezért vigyázzunk, ne

erőltessük, különösen a meditációs pózok felvételekor, illetve azok oldásakor. Semmi esetre se alkalmazzunk túlzott erőfeszítést, hogy meditációs ászanába üljünk.

**Jobb láb vagy bal láb:** A fejezetben tárgyalt valamennyi ászana végrehajtása során akár a jobb, akár a bal láb kerülhet felülre. Ez személyes választás kérdése, és attól függ, melyik a kényelmesebb. Ideális esetben azonban szükséges lábat váltani, hogy fenntartsuk az egyensúlyt a test két oldalán.

**Gyakorlati tanács:** A meditációs pózokat kényelmesebbé tehetjük, ha egy kispárnát helyezünk az ülep alá.

**Megjegyzés:** A padmászana a kezdő gyakorlatok között oda nem illőnek tűnhet. Azért került oda, mert ez az alaphelyzete a középhaladó csoport valamennyi tartásának.

## SZUKHÁSZANA



### **Szukhászana (könnyű póz)**

Üljünk nyújtott ülésben.

Hajlítsuk a jobb térdet, és helyezzük a jobb lábfejet a bal comb alá.

Hajlítsuk a bal térdet, és helyezzük a bal lábfejet a jobb comb alá.

Helyezzük a kezeket a térdekre csin vagy gjána mudrába.

Tartsuk a fejet, a nyakat és hátat függőlegesen és egyenesen, de erőltetés nélkül. Hunyjuk be szemünket.

Lazítsuk el az egész testet. Tartsuk a karokat lazán, és ne legyenek nyújtva.

**Jótékony hatások:** A szukhászana a legegyszerűbb és a legkényelmesebb a meditációs pózok között. Káros hatások nélkül végrehajthatják azok is, akik nem képesek nehezebb meditációs pózban ülni. Elősegíti a mentális és a fizikai egyensúlyt anélkül, hogy fájdalmat és megerőltetést okozna.

**Gyakorlati tanács:** A szukhászana relaxációs póz, amely akkor is alkalmazható, miután huzamosabb ideig ültünk szidhászanában vagy padmászanában.

Noha ezt tartják a legegyszerűbb meditációs póznak, mégis nehéz huzamos ideig tartani, hacsak a térdek nincsenek közel a talajhoz vagy a talajon. Máskülönben a test súlyának legnagyobb részét az ülep viseli, így hátfájás alakulhat ki. A többi meditációs pózban nagyobb, így stabilabb tartó felület keletkezik.

**Variáció:** Akik nagyon merevek, a szukhászanát úgy is végrehajthatják, hogy keresztbe tett lábakkal ülnek, és egy övvel vagy szövetanyaggal körbekötik a térdeket és az alsó háti szakaszt. Tartsuk függőlegesen a gerincoszlopot. Összpontosítsunk a fizikai egyensúlyra és a testsúly egyenletes elosztására a jobb és a bal oldal között. Ilyenkor könnyű, térszerű érzést tapasztalhatunk. Tartsuk a kezeket végig a térdeken csin vagy gjána mudrában (lásd a mudrák részt).

## ARDHA PADMÁSZANA



### **Ardha Padmászana (fél-lótusz póz)**

Üljünk nyújtott ülésben.

Hajlítsuk az egyik lábat, és helyezzük a talpat az ellentétes comb belső oldalához.

Hajlítsuk a másik lábat, és helyezzük a lábfejet az ellenkező oldali comb felső részére.

Túleröltetés nélkül próbáljuk a felül lévő sarkat minél közelebb helyezni a hashoz. Igazítsuk úgy a tartást, hogy kényelmes legyen.

Helyezzük a kezeket a térdekre csin vagy gjána mudrába.

Tartsuk a hátat, a nyakat és a fejet függőlegesen és egyenesen.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

**Ellenjavallatok:** Keresztcsonti problémák és isiász esetén nem szabad gyakorolni.

**Jótékony hatások:** Megegyeznek a padmászana hatásaival, csak enyhébb szinten.

## PADMÁSZANA



### **Padmászana (lótusz póz)**

Üljünk nyújtott ülésben.

Lassan és óvatosan hajlítsuk az egyik lábat, és helyezzük a lábfejet a másik comb tetejére.

A talp nézzen felfelé, a sarok pedig kerüljön közel a szeméremcsomóhoz.

Amikor ez kényelmes, hajlítsuk a másik lábat, és helyezzük a lábfejet a másik comb tetejére.

Ideális esetben mindkét térd érintkezik a talajjal a véghelyzetben.

Tartsuk a fejet és a gerincoszlopot egyenesen és függőlegesen, a vállakat pedig lazán.

Helyezzük a kezeket a térdekre csin vagy gjána mudrába.

Lazítsuk el a karokat, a könyököket enyhén hajlítva, és ügyeljünk, hogy a vállakat ne húzzuk felfelé, és ne billenjenek előre.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

Figyeljük meg az egész test helyzetét. Változtassunk rajta szükség szerint, előre és hátra billegve, ameddig egyensúlyba kerül és kiegyenesedik. A tökéletesen kiegyenesedett test jelzi a padmászana helyes végrehajtását.

**Ellenjavallatok:** Isiász, keresztcsonttájéki fertőzések, gyenge vagy sérült térd esetén ne hajtsuk végre. Ne próbálkozzunk vele mindaddig, ameddig a térdek hajlékonyságát nem emeltük a megfelelő szintre a meditációt előkészítő ászanák gyakorlásával.

**Jótékony hatások:** A padmászana lehetővé teszi, hogy a testet teljesen stabilan tartsuk huzamos ideig. Oszlopként tartja a törzset és a fejet, miközben a lábak erőteljes alapzatot képeznek. Amint a test szilárddá válik, az elme megnyugszik. E szilárdság és nyugalom az első lépés a valódi meditáció felé vezető úton. A padmászana irányítja a prána áramlását a gátnál lévő múládhára csakrából a fejbe, a szahaszrára csakrába, ezzel növelve a meditáció élményét. E póz nyomást fejt ki a gerinc alsó szakaszára, ami nyugtatólag hat az idegrendszerre. Lelassul a légzés, csökken az izmok tónusa, és csökken a vérnyomás. Tonizálja a farkcsonti és a keresztcsonti idegeket, mivel az egyébként a lábakba irányuló nagyobb véráramlást a hasi területre irányítja vissza. Ez az emésztési folyamatot is serkenti.



### **Sziddhászana (beteljesedett póz férfiaknak)**

Üljünk nyújtott ülésben.

Hajlítsuk a jobb lábat, és helyezzük a talpat a bal comb belső feléhez, a sarkat a gáthoz nyomva (ez a végbél és a nemi szervek közötti terület), a jobb sarok tetejére ülve.

Ez a sziddhászana egyik fontos részlete.

Igazítsuk úgy a testet, hogy a tartás kényelmes, a sarok nyomása pedig határozott legyen.

Hajlítsuk a bal lábat, és helyezzük a bal bokát közvetlenül a jobb boka fölé, hogy a két bokacsont érintkezzen, a sarkak pedig éppen egymás fölött legyenek.

Fejtsünk ki nyomást a szeméremcsontra a bal sarokkal, közvetlenül a nemi szervek fölött.

A nemi szerv ennél fogva a két sarok között nyugszik.

Amennyiben ez a végső helyzet túlságosan nehéz volna, egyszerűen helyezzük a bal sarkat a szeméremcsont közelébe.

Nyomjuk a lábujjakat és a bal láb külső élét a jobb vádli és a comb izmai közötti részbe. Szükség esetén ezt a teret enyhén tágíthatjuk a kezünkkel, vagy ideiglenesen változtathatunk a jobb láb helyzetén.



Fogjuk meg a jobb láb ujjait, és húzzuk őket a bal vádli és comb közötti részbe.

Ismét igazítsunk a testen, hogy kényelmes legyen.

A lábak ebben a helyzetben záródnak, a térdek a talajjal érintkeznek, a bal sarok közvetlenül a jobb fölött van.

Egyenesítsük a gerincoszlopot, és érezzük, mintha a test a talajhoz volna rögzítve. Helyezzük a kezeket csin, gjána vagy csinmaja mudrába.

Hunyjuk be szemüket, és lazítsuk el az egész testet.

**Ellenjavallatok:** Ne gyakoroljuk isiász és keresztcsonttájéki fertőzések esetén.

**Jótékony hatások:** A sziddhászana felfelé irányítja az energiát az alsó pszichikus központokból a gerincen át, serkentve az agyműködést, és nyugtatólag hatva az idegrendszer egészére. Az alul lévő lábfej a gátnál nyomást fejt ki a múltádhára csakrára, ösztökélve a múla bandha végrehajtására, míg a szeméremcsontra gyakorolt nyomás a szvádhisthána csakra kioldó pontját nyomja, automatikusan aktiválva a vadzsróli/szahadzsóli mudrá végrehajtását. E két pszicho-muszkuláris zár visszairányítja a szexuális idegi impulzusokat a gerincvelőn keresztül az agyba, megteremtve a szaporodási hormonok fölötti kontrollt, ami fontos a spirituális célok érdekében végzett brahmácsarja fenntartásához.

Hosszabb időt töltve sziddhászanában csiklandó érzés keletkezhet a múltádhára tájékán, amely tíz-tizenöt percig tarthat. Ennek oka a terület vérellátásának csökkenése, valamint az energiaáramlás kiegyenlítődése az alsó csakrákban.

E póz visszairányítja a véráramlást a gerinc alsó szakaszára és a hasi szervekre, tonizálva a gerinc ágyéki szakaszát, a medencét és a hasi szerveket, és egyensúlyba hozva a szaporodási rendszert, valamint a vérnyomást.

**Gyakorlati tanács:** A sziddhászanában bármelyik lábat felülre helyezhetjük. Sokan kényelmetlennek találják a két boka érintkezésénél keletkező nyomást. Szükség esetén helyezzünk egy

összehajtogatott szövetanyagot vagy egy darab szivacsot az érintkezési pontok közé. Először a gátnál érezhető nyomás is kényelmetlen lehet, de gyakorlással ez az érzet enyhül.

**Megjegyzés:** A szanszkrit sziddha szó „hatalmat”, és „tökéletességet” jelent. A sziddhi szó a sziddhából ered, amely a jóga gyakorlatainak keresztül kifejlődő lelki erőre vagy képességre utal. A sziddhi közé tartozik például a telepátia és a látmoki képesség, valamint olyan kevésbé ismert erők, mint a láthatatlanná válás képessége. A sziddhászánáról vagy a nőknek való sziddha jóni ászánáról úgy tartják, hogy segítenek kifejleszteni e képességeket.

## SZIDDHA JÓNI ÁSZANA



### **Sziddha Jóni Ászana (beteljesedett póz nőknek)**

Üljünk nyújtott ülésben.

Hajlítsuk a jobb lábat, és helyezük a talpat a bal comb belső oldalához.

Húzzuk a sarkat határozottan a vagina nagyajkaihoz (labia majora), vagy azok közé.

Igazítsuk úgy a testet, hogy kényelmes legyen, de közben érezzük a jobb sarok nyomását.

Hajlítsuk a bal lábat, és helyezzük a sarkat közvetlenül a jobb sarok tetejére, hogy nyomja a csiklót (clitoris), és ékeljük be a bal láb ujjait a vádli és a comb közé, hogy azok teljesen, vagy csaknem érintsék a talajt.

Fogjuk meg a jobb láb ujjait és húzzuk be azokat a bal comb és vádli közé.

Ismét igazítsunk a pózon, hogy kényelmes legyen.

Ügyeljünk, hogy a térdek stabilan a talajon legyenek.

Teljesen egyenesítsük a gerincet, mintha szilárdan a földre volna ágyazva.

Helyezzük a kezeket a térdekre csin, gjána vagy csinmaja mudrába.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

**Ellenjavallatok:** Mint a sziddhászanánál.

**Jótékony hatások:** Mint a sziddhászanánál.

**Megjegyzés:** A *szanszkrit* jóni szó jelentése: „anyaméh” vagy „forrás”.

## SZVASZTIKÁSZANA

### **Szvasztikászana (szerencsét hozó póz)**

Üljünk nyújtott ülésben.

Hajlítsuk a bal térdet, és helyezzük a talpat a jobb comb belső feléhez úgy, hogy ne érintkezzen a sarok a gáttal.

Hajlítsuk a jobb lábat, és helyezzük a lábfejet a bal comb és a vádli közötti térbe, ügyelve, hogy ne érintkezzen a sarok és a szeméremcsont.

Fogjuk meg a bal láb ujjait, és húzzuk azokat a jobb comb és vádli közötti részbe.

Igazítsunk a tartáson, hogy kényelmessé váljon. A térdek legyenek stabilan a talajon.

Egyenesítsük a gerincet.

Helyezzük a kezeket a térdekre csin, gjána vagy csinmaja mudrába.

**Variáció:** Ülünk nyújtott ülésben.

Hajlítsuk a bal lábat, és helyezzük a talpat a jobb comb belső feléhez.

Hajlítsuk a jobb lábat is, és helyezzük a sarkat a talajra, a bal lábfej elé, a talpat a bal sípcsontához nyomva. A sarkak most egymás előtt helyezkednek el.

A kezeket a térdekre helyezhetjük csin, gjána vagy csinmaja mudrába, vagy az ölünkbe tehetjük.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

**Ellenjavallatok:** Isiász és keresztcsonttájéki fertőzések esetén ne gyakoroljuk.

**Jótékony hatások:** Jó hatású különösen visszértágulat, fáradtság, izomfájdalom, vagy ödémásodó láb esetén.

**Gyakorlati tanács:** Ez a legegyszerűbb klasszikus meditációs ászana, ami a sziddhászana egyszerűsített változata.

**Megjegyzés:** *A szvasztika szimbóluma itt a Föld és az Univerzum különböző pólusait reprezentálja, a küllőket és ezek találkozási pontjait, valamint a tudatosság közös középpontját. Ez az egyik legalkalmasabb póz, amely elvezethet a létezés egységének felismeréséhez.*



### **Dhjána Vírászana (az elmélyedő hős póza)**

Üljünk nyújtott ülésben.

Hajlítsuk a bal lábat a jobb alatt úgy, hogy a bal sarok érintse az ülep jobb oldalát.

Tegyük át a jobb lábat a behajlított bal láb felett, hogy a jobb sarok az ülep bal oldalát érintse.

Igazítsuk úgy a jobb térdet, hogy a bal fölött legyen.

Helyezzük a kezeket akár a jobb térd tetején egymásra, akár a lábfejekre, amelyik kényelmes.

Tartsuk a fejet, a nyakat és a hátat egyenesen.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

Tudatosítsuk a légzést az orrhegynél.

**Jó tékony hatások:** E póz meglehetősen egyszerű, és hosszú időn át kényelmesen tartható, mivel a test viszonylag nagy területe érintkezik a talajjal. Hasznos alternatíva a többi meditációs pózhoz. A lábak és a csípők nem csavarodnak ki, mint más meditációs ászanákban, hanem a térdek kerülnek középre. Ez a medencére hat, és inkább a comb külső, mint belső izmait nyújtja. Masszírozza és ionizálja a medencét és a szaporodási szerveket.

## SZINHÁSZANA



### **Szinhászana (oroszlán póz)**

Üljünk vadzsraszánában, a térdék legyenek körülbelül 45 centiméterre egymástól.

Mindkét láb ujjai érintkezzenek egymással.

Dőljünk előre, és helyezzük a tenyereket test felé mutató ujjakkal a talajra, a térdék közé.

Nyújtsuk teljesen a karokat, homorítsuk a hátat, maximálisan megnyújtva a nyak elülső felét.

Támasszuk meg a testet a karokon.

Billentsük hátra a fejet, hogy kényelmes feszülést érezzünk a nyakban.

Hunyjuk be szemünket, és a sámbhaví mudrát végrehajtva, a belső látást összpontosítsuk a szemöldökközpontra.

Szemünket nyitva is hagyhatjuk, ilyenkor nézzünk mereven egy pontot a mennyezeten.

A száj legyen csukva.

Lazítsuk el az egész testet és az elmét.

**Jótékony hatások:** E pózban jelen van egy határozott, gerincvelőre ható nyújtás, és a test teljesen rögzített. Teljes a fizikai stabilitás; nem egyetlen testrész viseli a test egész súlyát. A belső lá-

tást a szemöldökközpontra összpontosítva, amely a gerincvelő legfelső részét reprezentálja, a központi idegrendszer bekapcsol, hatva a hypothalamus-limbicus rendszer körülötti magstruktúrára.

Szemünket behunyva alfa hullámok keletkeznek a látórendszerben, a fej hátsó felében. Egy meditációs attitűdben, a sámbhavi mudrában keresztezve azokat, e hullámok a fej hátsó felétől az elülső lebenyekig terjednek, és nagyon gyorsan mélyreható meditatív vagy relaxációs állapotot idéznek elő. A reflexológia alapelveit követve arra következtethetünk, hogy a tenyéren létrejövő erős nyomás enyhíti a stresszt, a feszültséget, javítja a vérellátást, tonizálja az idegeket, és egyensúlyba hozza az életenergiát, amely szükséges a meditációs technikák tökéletes kivitelezéséhez.

**Megjegyzés:** *Általában a szinhászanát az üvöltő oroszlán pózzal hozzák kapcsolatba, ám az Upanisádok ezt a szinhászana egyik változataként ismerteti, (lásd a szinhagardzsanaszana pózt, az üvöltő oroszlánt a Vadzsrászana Csoportban).*

*Ebben a meditációs ászanában az oroszlán csendesen ül, várja, hogy történjen valami. Ez az a mentális attitűd, melyet az elmének fel kell vennie, hogy mély meditációs állapotba jusson.*

## Vadzsrászana csoport

A vadzsra, a villámlás Indiának a fegyvere, akit a dévák, vagy istenek királyának tartanak, ugyanúgy, ahogy az elme is valamennyi érzékszerv királya. Vadzsra a neve annak a fő nádínak, amely közvetlen kapcsolatban áll a húgy- és ivarszervi rendszerrel, amely a testben áramló szexuális energiát szabályozza. A vadzsra nádí irányításával képessé válunk a szexuális energia transzformálására és uralására. Ennél fogva a vadzsraszana sorozat gyakorlatai jó hatással vannak mind a nemzőszervekre, mind az emésztőszervekre, és meglehetősen egyszerűen végrehajthatók.





## **Vadzsraszana (villámlás póz)**

Térdeljünk a talajon.

Érintsük össze a nagylábujjakat, és távolítsuk a sarkakat egymástól.

Engedjük le az ülepet a lábfejek belső felületére, a sarkak érintsék a csípők oldalát.

Helyezzük a kezeket tenyérrel lefelé a térdekre.

Legyen egyenes a hát és a fej, de ne feszes.

Kerüljük a gerinc túlzott homorítását.

Hunyjuk be szemünket, lazítsuk el a karokat és az egész testet.

Lélegezzünk természetesen, és rögzítsük figyelmünket a levegő be és kiáramlásán az orrnyílásokban.

**Időtartam:** Végezzük a vadzsraszánát, amikor csak lehetséges, különösen közvetlenül étkezések után legalább 5 percig, hogy fokozzuk az emésztési működést. Akut emésztési rendellenességek esetén üljünk vadzsraszánában, és hajtsunk végre 100 hasi légzést étkezés előtt és után.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a természetes légzés folyamatát. Ez, amennyiben csukott szemmel végezzük, megnyugtatja az elmét.

Spirituális szinten - a manipúra csakrát.

**Jóteköny hatások:** A vadzsraszana megváltoztatja a véráramlást és az idegi impulzusokat a medence területén, és erősíti a medence izmait. Megelőzhető általa a sérv, valamint segít az aranyér

panaszok enyhítésében. Fokozza az emésztőrendszer egészének hatékonyságát, enyhítve a gyomorbántalmakat, mint a gyomorsavtúltengés és a gyomorfekély. Csökkenti az ivarszervekbe áramló vér mennyiségét, és masszírozza az azokat tápláló idegrostokat, ezzel hasznossá téve a heresérv és vizesérv kezelésében. Segíti a nőket vajúdás közben, valamint segít a menstruációs zavarok enyhítésében is.

A vadzsrászana nagyon fontos meditációs póz, mert a test erőlködés nélkül kiegyenesedik és függőlegessé válik. Ez a legjobb meditációs ászana azok számára, akik isiászban vagy kereszt-csonttájéki fertőzésben szenvednek. Stimulálja a vadzsra nádit, aktiválja a pránát a szusumnában, és spirituális célok érdekében visszairányítja a szexuális energiát az agyba.

**Gyakorlati tanács:** Ha fájdalmat érzünk a combokban, távolíthatjuk kissé a térdeket egymástól, miközben tartjuk a pózt.

Kezdők akár rövid idő után is fájdalmat érezhetnek a bokákban. Ezen segít, ha oldjuk a pózt, nyújtott ülésbe helyezkedünk, és egyenként, erőteljesen megrázzuk a lábfejeket, ameddig a boka merevsége megszűnik. Ezután folytassuk a pózt. Kényelmesebbé tehetjük, ha egy összehajtogatott plédet vagy egy kispárnát helyezünk az ülep és a sarkak közé.

**Megjegyzés:** *A vadzsrászánát a muzulmánok és a zen buddhisták imádságra és meditációra használják. Akik nem képesek végrehajtani a padmászánát vagy a sziddhászánát, vagy nagyon kényelmetlennek találják ezeket, vadzsrászánában is ülhetnek a meditáció alatt.*

**I. variáció:** Ellenőrizzük a levegő áramlását az orrnyílásokban. Ha a bal orrnyílásban erőteljesebben áramlik a levegő, akkor helyezzük a bal nagylábujjat a jobbra. Ha a jobb orrnyílás áramlása erőteljesebb, a jobb nagylábujj kerüljön felülre.

Helyezkedjünk vadzsrászánába a fent leírtak szerint.

Ez segít egyensúlyba hozni a levegő áramlását a bal és a jobb orrnyílásban, melyek az idá és a pingalá nádival kapcsolódnak, és ezáltal lecsendesíti az elmét.

**2. variáció:** Távolítsuk a lábfejeket (nem a térdeket) annyira, hogy a nagylábujjak körülbelül 25 centiméterre legyenek egymástól. Helyezkedjünk vadzsrászanába úgy, hogy az ülep a talajra kerüljön.

Ez a múládhára csakrát stimulálja.

**3. variáció:** Helyezzünk egy összetekert plédet a talajra, a lábak közé. Távolítsuk a lábfejeket (nem a térdeket) körülbelül 25 centiméterre egymástól.

Üljünk a plédre vadzsrászanában.

Ez a változat könnyebb és megfelelőbb kezdők számára, mivel leveszi a nyomást a lábfejekről és a bokákról. Ez is stimulálja a múládhára csakrát.

## ÁNANDA MADIRÁSZANA



### **Ánanda Madirászana (bódító mennyei boldogság póz)**

Üljünk vadzsrászanába. Helyezzük a tenyereket a sarkak tetejére, hogy az ujjak egymás felé mutassanak. Ha ez kényelmetlen, helyezzük a tenyereket a sarkak fölé.

Tartsuk a fejet és a gerincet egyenesen, hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

Rögzítsük figyelmünket a bhrúmadhján, a szemöldökközponon.

**Légzés:** Lassú és mély. Képzeld el, hogy a lélegzet a szemöldökközpononban halad be és ki. Lélegezzünk be a szemöldökköz-

pontból az ágjá csakrába, és lélegezzünk ki az ágjából a szemöldökközpontba.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a gyakorlat kezdeti szakaszában a légzés folyamatát. Amikor elértük a megfelelő relaxációt, a figyelem a szemöldökközpontra irányulhat.

Spirituális szinten - az ágjá csakrát.

**Jótékony hatások:** Ezt az ászanát elsősorban az ágjá csakra felébrlesztésére használják. Ezen kívül megnyugtató az elmét, ellazítja az idegrendszert, és rendelkezik a vadzsrászana valamennyi jótékony hatásával.

**Megjegyzés:** A hüvelykujjak a talp bármely pontját nyomhatják, függően attól, hogy a testnek milyen különleges hatásra van szüksége. Pontos részletekért keressünk fel jól képzett akupunktórt vagy reflexológust. Az *ánanda madirászánát* a klasszikus meditációs pózok alternatívájaként is végezhetjük.

## PÁDADHIRÁSZÁNA



### **Pádadhírászana (légzés kiegyenlítő póz)**

Helyezkedjünk vadzsrászánába.

Keresztezzük a karokat a mellkas előtt, a kezeket felfelé mutató hüvelykujjal az ellentétes oldali hónalj alá téve.

Fejtsünk ki határozott nyomást a hüvelykujj és a mutatóujj közé eső pontra.

Hunyjuk be szemünket, és tudatosítsuk a légzés folyamatát.

**Légzés:** Lassú, mély és ritmikus. Mindaddig folytatassuk, ameddig a lélegzet egyenlően kezd áramolni a két orrnyílásban.

**Időtartam:** A pránájámára felkészüléshez végezzük 5-10 percig. Spirituális célok érdekében gyakoroljuk huzamosabb ideig.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légzés folyamatát az orrban. Spirituális szinten - az ágjá csakrát.

**Gyakorlati tanács:** A pádahirászana pránájáma előkészítőként is alkalmazható. Különösen hasznos, amikor az egyik vagy mindkét orrnyílás elzáródott.

Ha csak az egyik orrnyílás blokkolódott részben vagy teljesen, helyezzük az azonos oldali kezét az ellenkező hónalj alá. Tartsuk fent a nyomást egy-két percig, noha a változás néha másodpercek alatt bekövetkezhet.

**1. variáció:** Az erősebb hatás érdekében szorítsuk ökölbe a kezelet, és helyezzük a hónalj alá.

**2. variáció:** Jóga Danda (kiegyensúlyozó bot)

A jóga danda egy speciális T-alakú bot, amelyet hagyományosan a jógik használnak a meditáció segédeszközeként. A vízszintes szár a hónalj alatt nyugszik és tartja azt, míg a bot függőleges szárának alja a talajon nyugszik. Amikor a légzés-áramlás kiegyenlítődik, a dandát a test elé tehetjük. A karokat behajlítva, vagy bármely más helyzetben mindkét könyököt a vízszintes szárra tehetjük. A jóga danda használatával a karok hosszú idő után sem fáradnak el.

**Jótékony hatások:** A hónaljakra kifejtett nyomás segít megnyitni az orrnyílásokat, ami megkönnyíti a pránájáma gyakorlatok végrehajtását. Mivel a levegő áramlása a jobb és a bal orrnyílásban befolyásolja a szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszer működését, a két orrnyílás megnyitása a vegetatív idegrendszer egyensúlyi állapotához vezet.

# BHADRÁSZÁNA



## **Bhadrászana (kegyes póz)**

Helyezkedjünk vadzsrászanába.

Távolítsuk egymástól a térdeket, amennyire lehetséges, a nagylábujjakat érintkezésben tartva egymással.

Távolítsuk a lábfejeket annyira, hogy az ülep és a gát a lábfejek közé, a talajra kerüljön.

Ezután még inkább távolítsuk egymástól a térdeket, de ne erőltessük.

Helyezzük a kezeket tenyérrel lefelé a térdekre.

Amikor a test kényelmes állapotba kerül, végezzünk nászikágra drisztit, orrhegyre koncentrációt. Amikor szemünk elfáradt, hunyjuk be rövid időre, majd folytassuk az orrhegy elmélyült nézését.

**Légzés:** Lassú és ritmikus, a légzést az orrhegynél tudatosítva.

**Időtartam:** Spirituális célok érdekében gyakoroljuk hosszabb ideig.

A lábak lazításához napi néhány perc elegendő.

Ha túlfeszítést érzünk, azonnal hagyjuk abba.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a természetes légzést, vagy az orrhegyet.

Spirituális szinten - a múládhára csakrát.

**Jótékony hatások:** Ez a póz főleg spirituális célokat szolgál, mivel a múládhára csakrát serkenti. Kiváló meditációs póz. Jótékony hatásai alapvetően megegyeznek a vadzs-rászanáéval.

**Gyakorlati tanács:** Szükség esetén egy összehajtogatott plédet helyezhetünk az ülep alá. Akár használunk plédet, akár nem, fontos, hogy az ülep szilárdan a talajon nyugodjon, hogy a múládhára csakrát serkentse.

## SZINHAGARDZSANÁSZANA



### **Szinthagardzsanaszana (üvöltő oroslán póz)**

Helyezkedjünk vadzs-rászanába, a térdek körülbelül 45 centiméterre legyenek egymástól. Lehetőség szerint üljünk szemközt a nappal.

Helyezzük a tenyereket test felé mutató ujjakkal a talajra, a térdek közé.

Dőljünk előre, helyezzük a testsúlyt a nyújtott karokra.

Homorítsuk a hátat, és enyhén billentsük hátra a fejet, hogy kellemes feszülést érezzünk a nyakban.

Nyissuk ki szemünket, nézzünk mereven a szemöldökközpontba, a sámbhaví mudrát felvéve. (lásd a mudrák fejezetet)

Lazítsuk el az egész testet.

Tartsuk csukva a száját.

Lélegezzünk be lassan és mélyen az orron keresztül.

A belégzés végén nyissuk ki a száját, nyújtsuk a nyelvet az áll felé, amennyire lehetséges.

Lassan kilélegezve, hallassunk folyamatos, tiszta "aaah" hangot a torokból, a száját tágra nyitva tartva.

A kilégzés végén csukjuk be a száját, és lélegezzünk be.

Ez egy kör.

**Légzés:** Lélegezzünk lassan be az orron keresztül, majd lélegezzünk lassan ki a szájon keresztül az „aaah” hanggal.

**Időtartam:** Az általános egészség megőrzése érdekében hajtsunk végre 5 kört naponta.

Bizonyos betegségek esetén végezzünk 10-20 kört.

A szemet, a nyelvet és a száját lazítsuk el néhány pillanatra a körök között. Ezt az ászanát bármikor gyakorolhatjuk.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - belégzés alatt a légzést. Kilégzés közben a keletkező hangot, és a torok tájékán létrejövő hatást. Spirituális szinten - a visuddhi vagy az ágjá csakrát.

**Jótevény hatások:** Kiváló ászana torok-, orr-, szem-, fül- és szájbetegségek enyhítésére. Megszünteti a feszültséget a mellkasban és a rekeszizomban. A szinhagardzsana ászana hasznos a dadogóknak és azoknak, akik idegesek és introvertáltak. Erős és szép hangot fejleszt.

További jótevény hatásai megegyeznek a sámbhaví mudráéval.

1. **variáció:** A sámbhaví mudrá végrehajtása után, hajtsuk végre a khécsarí mudrát is. Tartsuk csukva a száját. Hajlítsuk hátra a nyelvet, hogy a hegye, valamint az alsó része a lágy szájpadláshoz nyomódjon.

Lélegezzünk be lassan és mélyen az orron keresztül.

A kilégzés végén oldjuk a nyelvet, nyissuk a száját, és nyújtsuk a nyelvet, amennyire lehetséges.

2. **variáció:** Mozgassuk a nyelvet lassan egyik oldalról a másikra, miközben hosszan az „aaah” hangot hallatjuk.





## **Viraszana (a hős póza)**

Helyezkedjünk vadzsrászanába.

Emeljük a jobb térdet, és helyezzük a talpat a talajra, a bal térd belső oldala mellé.

Helyezzük a jobb könyököt a jobb térdre, és pihentessük az állat a jobb tenyérben.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsunk.

Tartsuk a testet teljesen mozdulatlanul, a gerincet és a fejet pedig egyenesen.

Ismételjük a bal lábfejet a jobb térd mellé téve.

**Légzés:** Lassú, mély légzés, elképzelve közben, hogy a lélegzet a bhrúmadhjában, a szemöldökközponban áramlik be és ki.

**Időtartam:** Legalább két percig végezzük. Ismételjük a másik oldalon, a bal könyököt a bal térdre téve.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a fej és a gerinc egyenesen tartását, valamint a légzést.

Spirituális szinten - az ágyá csakrát.

**Jó tékony hatások:** Egyensúlyba hozza az elmét, növeli a koncentráció erejét, nagyobb tudatosságot enged a tudattalan birodalmába, valamint gyorsan megteremti a fizikai és mentális relaxációt. A gondolkodási folyamat nagyon tisztává és precízzé válik. Hasznos azoknak, akik túl sokat gondolkodnak, vagy zavaros, kontrollálatlan gondolataik vannak. Nagyon jó a vesére, a májra, a szaporodási-, és a hasi szervekre.

**Megjegyzés:** *E póz a gondolkodó vagy a filozófus testtartásaként is ismert.*

**1. variáció:** Végrehajthatjuk a sarkakon ülve is, hogy a múládhára csakrát serkentse.

**2. variáció:** Ülünk a sarkakon vadzsrászanában.

Helyezzük a jobb lábfejet a bal comb tetejére, mint a fél-lótusz pózban.

A lábfej kerüljön minél feljebb a combon az alhas közelébe, a jobb térd nyugodjon a talajon.

Tegyük össze a tenyereket a mellkas előtt, a szívközpontban, imádkozó tartásba.

Lazítsuk el az egész testet.

Lassan térdeljünk fel, a bal kezét emelőként, a jobb térdet pedig támaszul használva.

Legyen a mozdulat teljesen kontrollált, rángatózás nélküli.

Egyenesítsük a gerincoszlopot.

Amikor egyensúlyba kerültünk, emeljük a kezeket a fej fölé, a tenyereket továbbra is tartsuk együtt, az ujjak mutassanak felfelé.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

Vigyük vissza a kezeket a szívközponthoz, majd óvatosan és egyenletesen engedjük vissza a testet a talajra.

Ismételjük úgy, hogy a bal lábfejet helyezzük a jobb combra.

Hajtsuk végre háromszor mindkét oldalon.

**Légzés:** Belégzés, miközben a testet emeljük a talajról.

Természetes légzés a véghelyzetben.

Kilégzés, miközben a testet visszaengedjük a talajra.

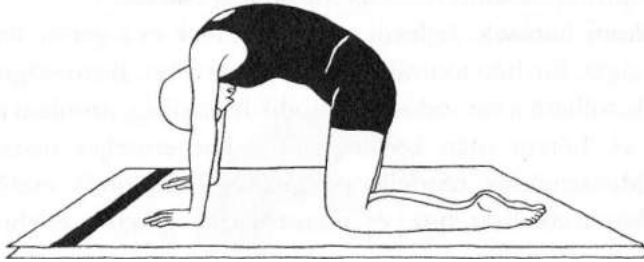
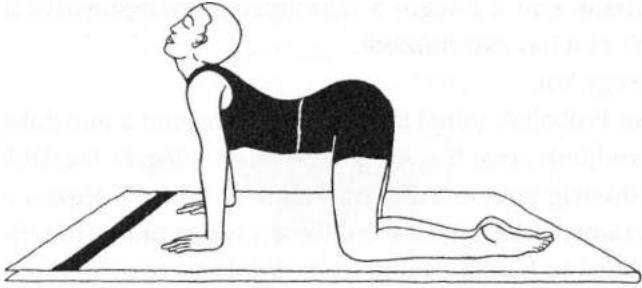
**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az egyensúly és a stabilitás megőrzése a függőleges helyzetben.

Spirituális szinten - a szvádhisthána csakrát.

**Ellenjavallatok:** Gyenge térdék vagy gyulladásoos állapotok esetén, mint például izületi gyulladás, csont-izületgyulladás ne gyakoroljuk.

**Jótékony hatások:** Ez egy előkészítő egyensúlyozó póz, amely segít az idegrendszer stabilizálásában.

## MARDZSARÍ-ÁSZANA



### **Mardzsari-ásana (macska póz)**

Helyezkedjünk vadzsrászanába.

Térdeljünk fel.

Hajoljunk előre, és tegyük a kezeket vállszélességben a talajra, az ujjak mutassanak előre.

A kezek legyenek egy vonalban a térdekkel; a karok és a combok legyenek függőlegesek.

A térdet tarthatjuk összezárva, vagy enyhén távolíthatjuk egymástól.

Ez a kiinduló helyzet.

Belégzés közben emeljük a fejet, és homorítsuk a hátat.

Tágítsuk teljesen a hasat, töltsük meg a tüdőt maximális mennyiségű levegővel. Tartsuk bent a levegőt 3 másodpercig.

Kilégzés közben billentsük előre a fejet, és hajlítsuk a gerincet felfelé, a hátat domborítva.

A kilégzés végén húzzuk be a hasat, és húzzuk össze az ülepet.

A fej legyen a karok között, az arc nézzen a combok felé.  
Tartsuk kint a levegőt 3 másodpercig, hangsúlyozva a gerinc ívét és a has összehúzását.

Ez egy kör.

**Légzés:** Próbáljuk minél lassabban végrehajtani a mozdulatot. Törekedjünk arra, hogy a belégzés és a kilégzés legalább 5 másodpercig tartson. Alkalmazhatjuk az uddzsáji légzést is.

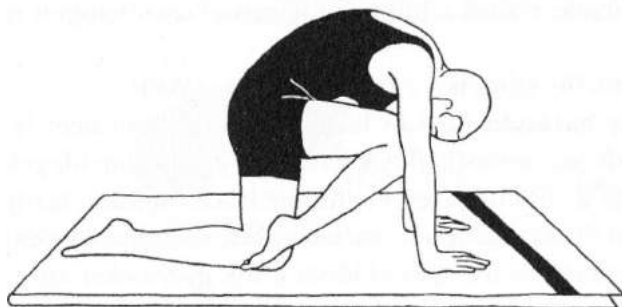
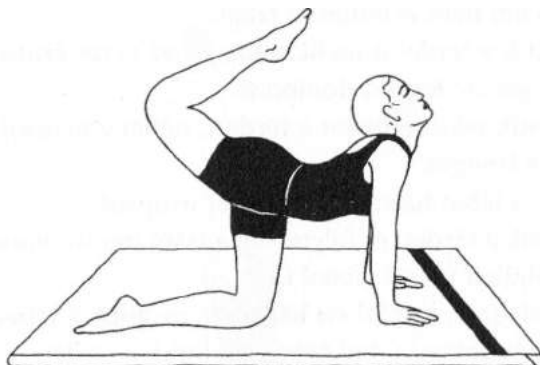
**Időtartam:** Általános célok érdekében végezzünk 5-10 teljes kört.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a mozdulattal összehangolt légzést, és a gerinc hajlását a legfelső részétől a legalsóig.

Spirituális szinten - a szvádhisthána csakrát.

**Jótékony hatások:** Fejleszti a nyak, a vállak és a gerinc hajlékonyságát. Enyhén tonizálja a női ivarszerveket. Biztonságosan gyakorolható a várandósság hatodik hónapjáig, azonban a harmadik hónap után kerülni kell a has erőteljes összehúzását. Menstruációs rendellenességek és fehérfolyás esetén megkönnyebbülést hoz, és menstruációs görcsök enyhítésére is használható.

**Gyakorlati tanács:** Ne hajlítsuk a könyököket. Tartsuk a karokat és a combokat mindvégig függőlegesen.



## **Vjághrászana (tigris póz)**

Üljünk vadzsrászanába.

Helyezkedjünk macska pózba, és nézzünk előre.

A kezeket helyezzük közvetlenül a vállak alá.

Lazítsuk el az egész testet.

Egyenesítsük a jobb lábat, hátra és felfelé nyújtva.

Hajlítsuk a jobb térdet, a lábujjakat a fej felé irányítva.

Nézzünk fel, és próbáljuk a lábujjakat a tarkóhoz érinteni.

Tartsuk bent a levegőt néhány másodpercig ebben a helyzetben.

Nyújtsuk a jobb lábat, majd a térdet behajlítva lendítsük a lábat a csípők alatt.

Egyidejűleg domborítsuk a hátat, és billentsük a fejet előre. A jobb láb nem érintheti a talajt.

Nyomjuk a térdet a mellkashoz, és az orrot érintsük a térdehez. A gerinc legyen domború.

Rögzítsük tekintetünket a térden, néhány másodpercig kint tartva a levegőt.

Vigyük a lábat hátrafelé, és ismét nyújtjuk.

Hajlítsuk a térdet, és folytassuk a lassú ingázó mozdulatokat. Ismételjük a másik lábbal is.

**Légzés:** Belégzés, miközben hátrafelé nyújtjuk a lábat.

Légzésvisszatartás, miközben hajlítjuk a térdet.

Kilégzés, miközben a térdet a mellkas felé lendítjük.

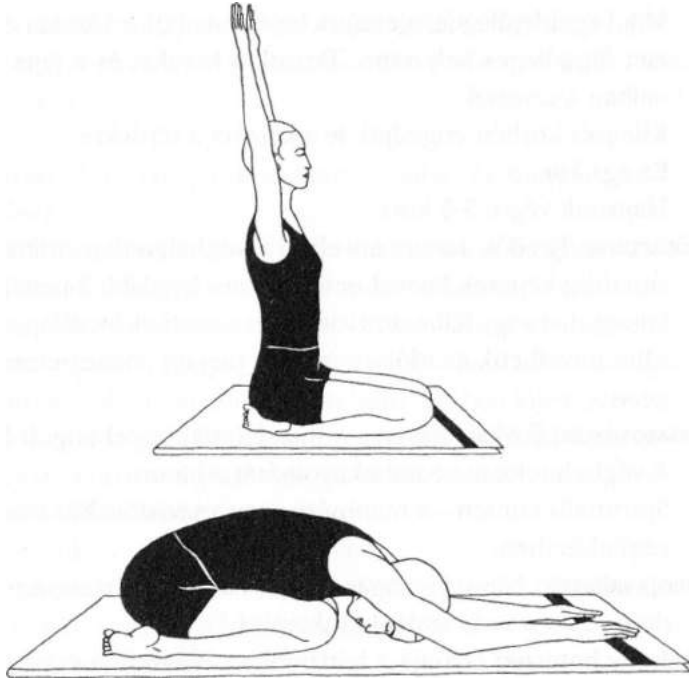
**Időtartam:** Hajtsuk végre az ászanát ötször mindkét lábbal.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légréssel összehangolt mozdulatot.

Spirituális szinten - a szvādhisthána csakrát.

**Jótékony hatások:** Edzi és lazítja a hátat, a gerincet felváltva mindkét irányba hajlítva, és tonizálja a gerinc idegeket. El-lazítja az ülőidegeket, enyhíti az isiász hatásait, lazítja a láb-bakat. Tonizálja a női ivarszerveket, valamint különösen jó hatású szülés után, és előnyös a sok gyermeket szült anyák számára is. Nyújtja a hasizmokat, segíti az emésztést, és serkenti a vérkeringést. Csökkenti a combon és a derékon lévő túlsúlyt.

**Megjegyzés:** *Ezt az ászanát azért nevezik tigris póznak, mert utánó-zza a nyújtózkodó mozdulatot, amelyet a tigris végez, mély alvásból felébredve.*



## Sasánkászana (hold póz)

Üljünk vadzsrászanában, a kezeket helyezzük tenyérrel lefelé a combokra, közvetlenül a térdek fölé.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsunk, a fejet és a gerincet egyenesen tartva.

Belégzés közben emeljük a karokat magastartásba.

Kilégzés közben döntjük előre a törzset csípőből, egyvonalban tartva a fejet és a karokat a törzssel.

A mozdulat végén a kezek és a homlok a térdek előtt, a talajon nyugszanak.

Amennyiben lehetséges, a karok és a homlok egyszerre éljenek a talajhoz.

Hajlítsuk kissé a karokat, hogy teljesen ellazuljanak, engedve, hogy a könyökök a talajon nyugodjanak.

Tartsuk vissza a légzést maximum 5 másodpercig a véghelyzetben.

Majd egyidejűleg lélegezzünk be, és emeljük a karokat és a törzset függőleges helyzetbe. Tartsuk a karokat és a fejet egyvonalban a törzssel.

Kilégzés közben engedjük le a kezeket a térdekre.

Ez egy kör.

Hajtsunk végre 3-5 kört.

**Időtartam:** Kezdők lassan növeljék a véghelyzetben töltött időt, ameddig képesek kényelmesen tartani legalább 3 percig. Akik haragjukat vagy felborzolt idegeiket szeretnék lecsillapítani, tovább növelhetik az időtartamot 10 percig, természetesen lélegezve.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a mozdulattal összehangolt légzést. A véghelyzetben a comboknyomását a hason.  
Spirituális szinten - a manipulúra vagy a szvádhisthána csakrát a véghelyzetben.

**Ellenjavallatok:** Nagyon magas vérnyomás, porckorongsérv és szédülés esetén nem szabad gyakorolni.

**Jótékony hatások:** Nyújtja a hátizmokat, és távolítja egymástól az egyes csigolyákat, enyhítve a porckorongok nyomását. Gyakran a gerincoszlopból kilépő idegyököket nyomják a porckorongok, ami a hátfájás különböző formáihoz vezet. E póz enyhít ezen a problémán, és lehetőséget teremt a porckorongok számára, hogy visszahúzódjanak eredeti helyzetükbe. Szabályozza az adrenalin mirigyek működését. Tonizálja a medence izmait és az ülőidegeket, és igen hasznos alulfejlett medencével rendelkező nők számára. Csökkenti a férfi és női ivarszervek rendellenességeit. Rendszeres gyakorlása megszabadít a székrekedéstől. Uddzsájiban lélegezve a véghelyzetben, enyhíti a haragot és lehűti az elmét.

**Megjegyzés:** *A szanszkrit sasánka szó „holdat” jelent. Ez két szóból ered: a sasa jelentése „nyúl”, az anka „öl”-et jelent. Indiában az emberek a telihold sötét foltjait úgy látják, mintha azok hasonlítanának a nyúl*



*formájára, melynek ölében pihen a hold. Továbbá a hold szimbolizálja a békét és a nyugalmat; enyhítő és nyugtató rezgéseket bocsát ki magából. A sasánkászanának hasonló nyugtató, hűsítő hatása van. Egyszerűbb magyarázat, hogy e pózt gyakran veszik fel a vadnyulak és a házinyulak is.*

**1. variáció:** Helyezkedjünk vadzsrászanába, és hunyjuk be szemünket.

Fogjuk meg a bal kézzel a jobb csuklót, a test mögött.

Lazítsuk el az egész testet, és tartsuk behunyva szemünket.

Lélegezzünk be, majd a kilégzés közben lassan döntjük előre a törzset csípőből, hogy a homlok a talajra kerüljön. Maradjunk a vég helyzetben, ameddig kényelmes, közben lélegezzünk természetesen vagy mélyen, vagy végezzünk uddzsáji légzést.

Belégzés közben térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

**2. variáció:** Ülünk vadzsrászanában.

Helyezzük az öklöket az alhas elé.

Lélegezzünk be, majd a kilégzés közben lassan döntjük a törzset előre, ameddig a homlok a talajra kerül. Az öklök nyomást fejtenek ki az alhasi szervekre.

Tartsuk vissza a légzést a vég helyzetben, ameddig kényelmes.

Belégzés közben emeljük a törzset és a fejet.

Hajtsunk végre 2-3 kört.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az öklök hasra gyakorolt nyomását a vég helyzetben.

**Jótékony hatások:** Ez a változat, az alapgyakorlatjótékony hatásain túl, masszírozza a beleket és az emésztő szerveket, hatékonyabbá teszi működésüket, és enyhít olyan betegségeket, mint a székrekedés és a puffadás.

**3. variáció:** Helyezkedjünk vadzsrászanába.

Kulcsoljuk össze az ujjakat a test mögött.

Lélegezzünk be mélyen. Kilégzés közben döntjük előre a törzset és a fejet, és helyezzük a homlokot a talajra.

Egyidejűleg emeljük a karokat, és amennyire lehetséges feszítjük előre.

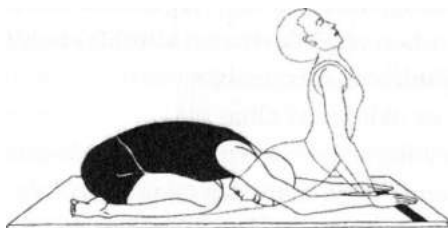
Tartsuk kint a lélegzetet, és lassan mozgassuk a karokat jobbra-balra, háromszor egymás után. Ne erőltessük a mozdulatot. Lélegezzünk be, közben emeljük a fejet és a törzset, valamint engedjük le a karokat.

Ez egy kör.

Hajtsunk végre 2-3 kört.

**Jótkony hatások:** E változat enyhíti a felsőháti és a nyaki izmok feszültségét, jelentős megkönnyebbülést előidézve azoknál, akik merevek ezeken a területeken. Ezen kívül ugyanazokat a jótkony hatásokat eredményezi, mint az alapgyakorlat.

## SASÁNKA BHUDZSANGÁSZANA



### Sasánk Bhudzsangászana (nyúl jegyû kobra póz)

Helyezkedjünk mardzsarí-ászanába, tegyük a tenyereket a talajra, a kezek legyenek a vállak alatt, körülbelül félméternyire egymástól.

Vegyük fel a sasánkászana pózt, a karokat vállszélességben előre nyújtva.

Anélkül, hogy változtatnánk a kezek helyzetén, lassan vigyük a mellkast előre, a talaj fölött csúsztatva azt, ameddig egyvonalba ér a kezekkel.

Vigyük tovább a mellkast előre, majd felfelé, miközben nyújtjuk a karokat és leengedjük a medencét a talajra.

Ideálisan az orr és a mellkas éppen csak súrolja a talajt, miközben a test előre halad, a kígyó mozgásához hasonlóan. Ne erőltessük, hogy ezt elérjük.

Próbáljuk a csípőt a lehető legközelebb vinni a talajhoz.

A vég helyzetben a karok legyenek nyújtva, a hát homorú, a fej billenjen hátra, ahogyan a bhudzsangászanában. A köldök ne érintse a talajt.

Időzzünk ebben a helyzetben néhány másodpercig, a légzést visszatartva.

Lassan emeljük az ülepet és toljuk hátrafelé, a karokat nyújtva tartva, visszatérve sasánkászanába.

Ne próbáljuk visszafelé megismételni az előző mozdulatsort, de tartsuk nyújtva a karokat.

Ez egy kör.

Lazítsuk el a testet egy kis ideig, mielőtt elkezdjük a következő kört.

Hajtsunk végre 5-7 kört.

**Légzés:** Belégzés, az előre haladó mozdulat közben.

Tartsuk vissza a légzést néhány másodpercig a vég helyzetben.

Kilégzés, miközben visszatérünk sasánkászanába.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légzés és a mozdulat összhangját.

Spirituális szinten - a szvádhisthána csakrát.

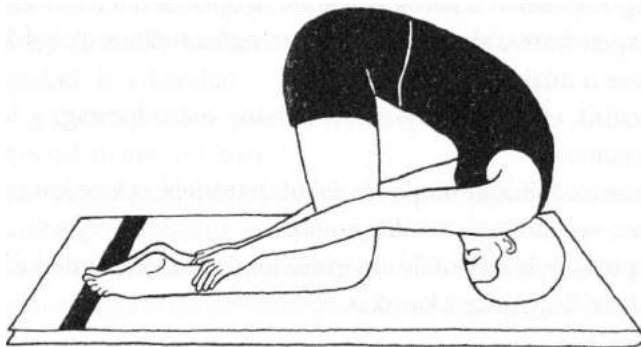
**Sorrend:** Végezhetjük közvetlenül a sasánkászana után, és követheti a tádászana.

**Jó tékony hatások:** A sasánk bhudzsangászana hasonló jó hatásokkal rendelkezik, mint a sasánkászana és a bhudzsangászana. Azonban míg a két utóbbi előnye a vég helyzet tartásából származnak, addig a sasánk bhudzsangászana hatása főleg a gerinc felváltva történő, előre és hátrahajlításából ered.

Ez az ásana finoman tonizálja a női ivarszerveket, enyhíti a menstruációs rendellenességeket, és kitűnő szülés utáni gyakorlat, mivel erősíti és feszíti a has és a medence területét. Tonizálja és javítja a máj, a vese és más belső szervek működését. Különösen jó hátfájdalmak csillapítására, és a gerinc általános merevségének oldására, mivel serkenti és egyensúlyba hozza a gerinc idegeket.

**Gyakorlati tanács:** A kezek helyzetén ne változtassunk a gyakorlat során.

## PRANÁMÁSZANA



### **Pranamāsana (meghajló póz)**

Helyezkedjünk vadzsrászanába. Fogjuk meg a vádli alsó részét közvetlenül a bokák fölött, hogy a hüvelykujjak kerüljenek fülre.

Lassan hajoljunk előre, és helyezzük a fejtetőt a talajra, a térddek elé. (Helyezzünk egy kis, összehajtogatott plédet a fej alá). Emeljük az ülepet, amilyen magasra lehetséges, hagyva, hogy az áll a mellkashoz nyomódjon, és a combok kényelmesen függőleges helyzetbe kerüljenek.

Maradjunk a véghelyzetben 5-20 másodpercig.

Engedjük le az ülepet, helyezkedjünk sasánkászanába egy kis időre, mielőtt visszatérünk vadzsrászanába.

Végezzük 5 alkalommal.

**Légzés:** Belégzés vadzsrászanában, és miközben emeljük az ülepet. Kilégzés, miközben a fejet a talajra tesszük.

Tartsuk vissza a légzést a véghelyzetben, vagy lélegezzünk természetesen, ha néhány másodpercnél tovább tartjuk a pózt.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légzés és a mozdulat összehangolását, az agyba áramló vérmennyiség növekedését, vagy a fejtetőt a véghelyzetben.

Spirituális szinten - a szahaszrára csakrát.

**Ellenjavallatok:** Szédülés, gyenge nyak és magas vérnyomás esetén nem szabad gyakorolni.

**Jótevény hatások:** Fokozza a fej vérellátását. A sírsászana, a fejénállás előkészítő gyakorlatként lehetőséget nyújt, hogy az agy fokozatosan alkalmazkodjon az extra véráramláshoz és nyomáshoz, amikor a test fordított helyzetben van. Rendelkezik a sírsászana számos jó hatásával, ám kisebb mértékben. A pranámszana különösen jól alkalmazható az asztma kezelésében. Elősegíti a tüdő és a mellkas váladékkelvezetését, és segít a légutak megnyitásban. Megszabadítja a nyomástól az alsó nyaki és a felső háti csigolyákat és az idegyököket, amelyek gyakran a pszicho-emocionális feszültségek központjai asztma roham esetén. Közvetlenül a roham kitörése előtt kell végrehajtani, hogy a legjobb hatást ériük el.

## ARDHA USTRÁSZANA



### **Ardha Ustrászana (fél-teve póz)**

Helyezkedjünk vadzsraszana-ba, távolítsuk egymástól a térdet, a sarkak legyenek az ülep két oldalánál.

Térdeljünk fel, a karokat a test mellett tartva.

A lábfejek maradjanak érintkezésben a talajjal.

Belégzés közben helyezzük oldalsó középtartásba a karokat.

Kilégzésre csavarodjunk jobbra, nyúljunk hátra a jobb kézzel, és próbáljuk megfogni a bal sarkat vagy a bokát.

Egyidejűleg nyújtsuk előre a bal kart, hogy a kézfej szemmagasságában legyen.

A fejet billentsük finoman hátra, tekintetünket a kézfejre összpontosítva.

Toljuk előre a hasat a vég helyzetben, és próbáljuk a combokat függőlegesen tartani.

Maradjunk ebben a helyzetben néhány másodpercig, visszatartva a légzést, és a kézfejre fókuszálva.

Lélegezzünk be, és térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Ismételjük a másik oldalon is, bal kézzel fogva a jobb sarkat, így teljesítve a kört.

Ez egy kör.

Hajtsunk végre 3-5 kört.

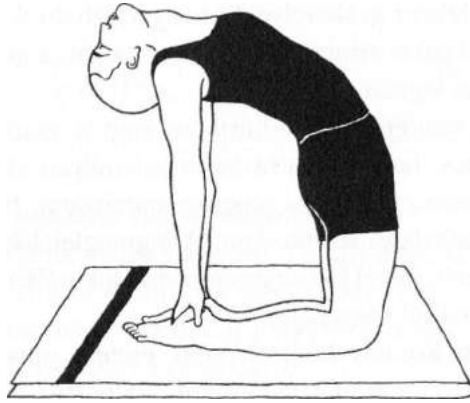
Ne erőltessük.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a hát és a nyak feszülését, vagy a természetes légzést, ha tovább tartjuk a pózt.

Spirituális szinten - az anáhata vagy a visuddhi csakrát.

**Jótékony hatások:** Megegyeznek az ustrászana hatásaival, csak kisebb mértékben.

- 1. variáció:** A vég helyzetet tarthatjuk 1-2 percig, természetesen lélegezve, ameddig nem érezzük megerőltetőnek.
- 2. variáció:** Az alapgyakorlathoz képest az a különbség, hogy a légzés változik. Belégzésre vesszük fel a vég helyzetet, visszatartjuk a légzést néhány másodpercig, majd kilégzésre térünk vissza a kiinduló helyzetbe. Ugyanígy ismételjük a másik oldalon is. Ez a változat a hangsúlyt a hasra helyezi, míg az alapváltozat a gerincire.
- 3. variáció:** Egyszerűbb változat kezdők részére, hogy jobb kézzel a jobb sarkat, a bal kézzel a bal sarkat fogjuk meg. Azzal is kinyithetünk, ha megemeljük a sarkakat.
- 4. variáció:** A csavaró mozdulat után a kinyújtott kart a fej fölé emelhetjük, függőleges helyzetbe. A fejet billentsük hátra, és összpontosítsunk a kézfejre.



## **Ustrászana (teve póz)**

Helyezkedjünk vadzsrászanába.

Térdeljünk fel, a karokat a test mellett tartva.

Tartsuk a térdet és a lábfejeket összezárva, de a kényelem érdekében távolíthatjuk is őket.

Lassan hajoljunk hátra, megfogva jobb kézzel a jobb sarkat, majd bal kézzel a bal sarkat.

Ne erőltessük.

Toljuk ki a hasat, megpróbálva függőlegesen tartani a combokat, hátrabillenteni a fejet, és homorítani a gerincet, amennyire lehetséges.

Próbáljuk a nyújtózásban ellazítani az egész testet, különösen a hátizmokat.

A test súlyát egyenlően tartsák a lábak és a karok.

A karoknak mereven kell rögzíteniük a vállakat, hogy végig fennmaradjon a gerinc homorú íve.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

Térjünk vissza a kiinduló helyzetbe, lassan elengedve az egyik, majd a másik sarkat.

**Légzés:** Lélegezzünk természetesen a véghelyzetben. Ne próbáljunk mélyen lélegezni, mert a mellkas már nyújtva van.

**Időtartam:** Dinamikus ászanaként maximum 3 kört hajtsunk végre.

Statikus pózként gyakorolva 3 percig időzhetünk benne.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a hasat, a torkot, a gerincet vagy a természetes légzést.

Spirituális szinten - a szvādhisthána vagy a visuddhi csakrát.

**Sorrend:** Fontos, hogy az ustrászanát valamilyen előrehajló gyakorlat kövesse, például a pascsimóttánászana, hogy oldjuk a nyakban keletkező feszültséget. A legmegfelelőbb ellenpóz a sasánkászana, mivel fölösleges mozdulatok nélkül, közvetlenül vadszrászanából végrehajtható.

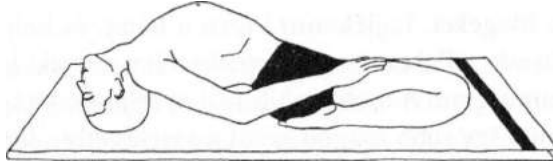
**Ellenjavallatok:** Komoly hátproblémák esetén, mint a lumbágó, csak szakértő útmutatásával gyakorolható. Pajzsmirigy megnagyobbodás esetén szintén legyünk óvatosak.

**Jótevény hatások:** Jó hatással van az emésztőrendszerre és az ivarrendszerre. Nyújtja a hasat, a beleket, enyhítve a székrekedésen. A hátrahajlás fellazítja a csigolyákat, serkenti a gerinc idegeket, enyhíti a hátfájást, a lumbágót, és jót tesz görnyedt hát és előrefordult váll esetén. Teljesen megnyújtja a nyak elülső felét, tonizálva az itt található szerveket, és szabályozva a pajzsmirigy működését.

**Gyakorlati tanács:** Az ászana hatásai fokozhatók, ha a jobb sarkat a bal kézzel, a bal sarkat pedig a jobb kézzel fogjuk meg. Kezdetben a lábujjakat behajlítva, és a talppárnákat a talajra helyezve is gyakorolhatjuk.



## SZUPTA VADZSRÁSZANA



### **Szupta Vadzsrászana (fekvő villámlás póz)**

Helyezkedjünk vadzsrászanába. Lassan dőlünk hátra, először a jobb könyökön és alkaron támaszkodva meg, majd a balon. A hátat homorítva helyezzük a fejtetőt a talajra.

Helyezzük a kezeket a combokra.

Próbáljuk a térdeket mindvégig a talajon tartani. Szükség esetén távolíthatjuk is a térdeket. Nagyon óvatosan végezzük ezt, nehogy túlfeszítsük a comb és a térd izmait és szalagjait, a térdeket a talajra erőltetve a véghelyzetben.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el a testet.

Lélegezzünk mélyen és lassan a véghelyzetben.

Fordított sorrendben térjünk vissza a kiinduló helyzetbe, belégzés közben a könyökökre és az alkarokra támaszkodva. Soha ne a lábakat nyújtsuk először a véghelyzet oldásához, mert kificamíthatja a térdizületet.

Először térjünk vissza vadzsrászanába, majd nyújtsuk a lábakat.

**Légzés:** Mély és lassú.

**Időtartam:** Fizikai célok érdekében egy perc elegendő.

Spirituális hatásokért tartsuk hosszabb ideig.

Kezdők csak néhány másodpercet töltsenek a véghelyzetben, és lassanként növeljék az időtartamot.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az alsó háti szakaszt, a hasat és a légzést.

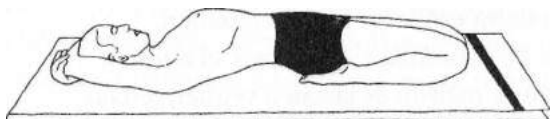
Spirituális szinten - a szvádhisthána, az anáhata vagy a visudhi csakrát.

**Sorrend:** A szupta vadzsrászánát kövesse előrehajló póz.

**Ellenjavallatok:** Isiász, porckorongsérv, keresztcsonttájéki betegségek és térd panaszok esetén ne gyakoroljuk.

**Jótekonny hatások:** Masszírozza a hasi szerveket, enyhíti az emésztőrendszeri problémákat és a székrekedést. Tonizálja a gerinc idegeket, hajlékonyá teszi a hátat, és helyre igazítja a görnyedt vállakat. Nagymértékben hat a nyaki idegekre és a pajzsmirigyre. A mellkas kifeszül és teljesen kitágul, a tüdő megtelik, így több oxigén kerül a szervezetbe. Jótekonny hatással van asztmára, bronchitisre és más tüdőbetegségekre. Lazítja a lábkat, felkészítve azokat a meditációs pózok végrehajtására. Növeli a kreativitást, az intelligenciát, valamint spirituális célok érdekében visszairányítja a szexuális energiát az agyba.

**Megjegyzés:** *A szanszkrit szupta szó „alvás”-t jelent, míg a vadzsra az agy és a szexuális szervek közötti ideg- és energia pályára utal.*



**Variáció:** Az alapváltozathoz képest az a különbség, hogy nem a fejtetőt, hanem a fej hátsó felét tesszük a talajra a véghelyzetben.

Kulcsoljuk össze az ujjakat a tarkó alatt, vagy kényelmesen fonjuk össze a karokat a fej fölött, a talajon.

Próbáljuk a talajon tartani a térdeket.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

**Légzés:** Mély és lassú a véghelyzetben.

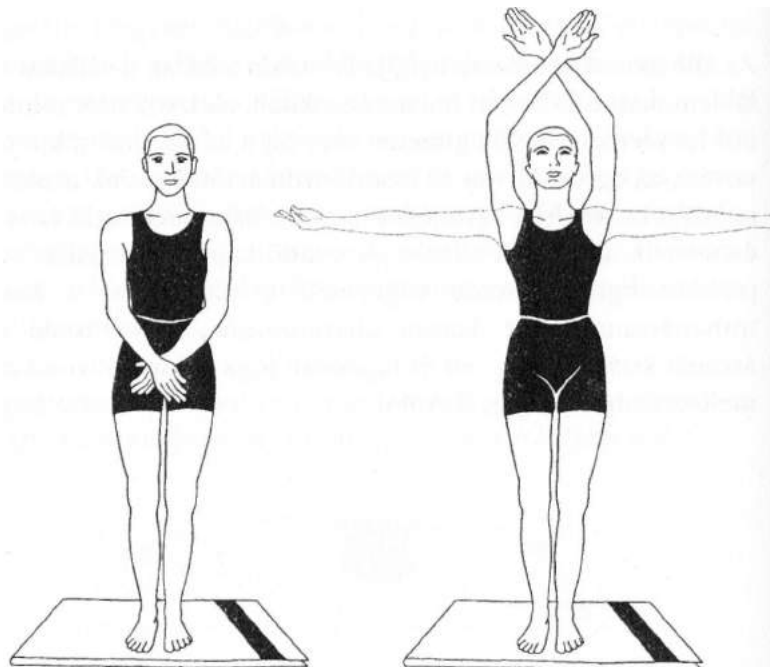
**Jótekonny hatások:** Ez egy fontos változat, amely erőteljesebbé teszi a hasi terület nyújtását.

**Gyakorlati tanács:** Az alapgyakorlatot és a variációt egymás után is végezhetjük, fele időt töltve az egyikben, majd fele időt a másikban.

# Álló ászanák

Az álló ászanák sorozata nyújtja és erősíti a hátat, a vállakat és a lábizmokat. Különösen hasznos azoknak, akik sok időt töltenek ülő helyzetben, illetőleg merev vagy fáj a hátuk. Javítják a testtartást, az egyensúlyt és az izomkoordinációt. Erősítik azokat az izmokat is, amelyek egyenesen tartják a hátat meditáció közben, és növelik az oxigén ellátást és a tüdő kapacitását. Isiász vagy porckorongsérv esetén végezhető a tádászana, a haszta utthanászana és az ákarna dharunászana, ám a többi álló ászanát kizárólag képzett és tapasztaltjóga tanár iránymutatása mellett szabad csak gyakorolni.

## HASZTA UTTHANÁSZANA



### **Haszta Utthanaszana (kézemelés póz)**

Álljunk egyenesen, zárt lábakkal, a karok legyenek a test mellett.

Lazítsuk el az egész testet, és a test súlyát osszuk el egyenlően a lábak között.

Keresztezzük a kezeket a test előtt.

Lélegezzünk mélyen be, és lassan emeljük a keresztezett karokat a fej fölé. Hangoljuk össze a mozdulatot a légzéssel.

Egyidejűleg billentsük enyhén hátra a fejet, és nézzünk fel a kezekre.

Lélegezzünk ki, és engedjük a karokat oldalsó középtartásba.

Belégzésre visszafelé végezzük a mozdulatsort, ismét keresztezve a karokat a fej fölött.

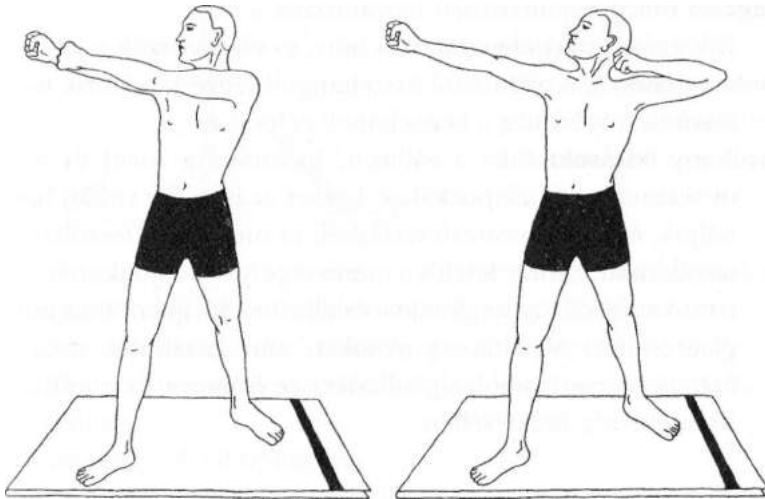
Lélegezzünk ki, és engedjük le a karokat a test elé, a kiinduló helyzetbe.

Ismételjük 5-10 alkalommal.

**Tudatosítsuk:** A mozdulattal összehangolt légzést, a karok és a vállak nyújtását, és a tüdő tágulását.

**Jótékony hatások:** Ez az ászana helyreigazítja az előregörnyedő vállakat, megszünteti a felső háti szakasz és a vállak merevségét. A mozdulattal összehangolt, mély légzés növeli a tüdő kapacitását. Hat a szívre, és javítja a vérkeringést. Az egész test, különösen az agy oxigéntöbbletbe jut.

## AKARNA DHANURÁSZÁNA



### Ákarna Dhanurászana (megfeszített íj póz)

Álljunk egyenesen, vállszélességű terpeszben, a karok legyenek a test mellett.

Tegyünk egy kis lépést előre jobb lábbal.

Szorítsuk ökölbe a jobb kezet, és emeljük fel a kart a test előtt, hogy egyvonalban legyen a jobb lábfejvel, és kissé szemmagasság fölött.

Szorítsuk ökölbe a bal kezet, és emeljük kissé a jobb ököl mögé.

Nézzünk el a jobb ököl fölött, mintha abban tartanánk az íjat és a nyílveesszöt, majd összpontosítsunk egy képzeletbeli célpontra.

Lélegezzünk be, és lassan húzzuk a bal öklöt a bal fül felé, mindkét kart egyaránt megfeszítve, mintha felhúznánk az íjat. Egyidejűleg billentsük kissé hátra a fejet, hogy a nyakizmok feszessé váljanak. A bal könyök legyen vállmagasságban.

Lélegezzünk ki, és löjük ki a képzeletbeli nyilat. Lazítsuk el a nyakat, és helyezzük ismét a bal öklöt a jobb mögé.

Végezzünk 5 kört mindkét oldalon.

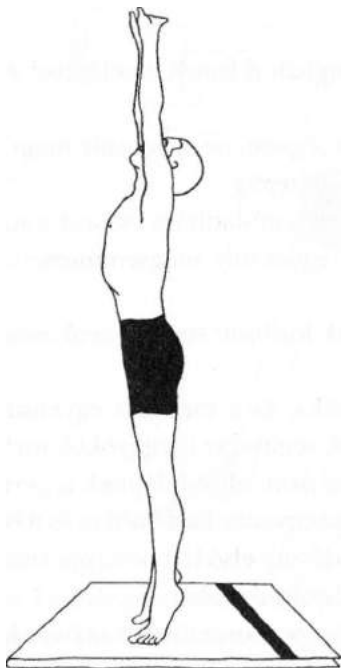
**Légzés:** Belégzés, miközben hátrahúzzuk a húrt.

Kilégzés, amint elengedjük a húrt, és előreviszük a kezét.

**Tudatosítsuk:** A mozdulattal összehangolt légzést, a karok megfeszítését, valamint a képzeletbeli célpontot.

**Jótékony hatások:** Edzi a vállakat, használja a rövid és mély nyakizmokat és a lapockákat. Ezeket az izmokat ritkán használjuk, ezért számottevő tartásbeli és tudatalatti feszültséget tárolhatnak, amely felelős a merevségért és a fájdalomért. Az izmokat felváltva megfeszítve és ellazítva kiegyenlíti az energiaáramlást, ellazítja az izmokat, ami hasznossá teszi az ásanát a nyakcsigolya-gyulladás, az írógörcs és a váll-, és karmerevség kezelésében.

## TÁDÁSZANA



### **Tádászana (pálmafa póz)**

Álljunk egyenesen, zárt lábakkal, vagy 10 centiméteres terpeszben, a karok legyenek a test mellett.

Tegyük a testet mozdulatlanná, és osszuk el a testsúlyt egyenlően a két láb között.

Emeljük a karokat magastartásba.

Kulcsoljuk össze az ujjakat, és fordítsuk felfelé a tenyereket.

Tegyük a kezeket a fejtetőre.

Rögzítsük tekintetünket egy falon lévő ponton, kissé fejmagasság fölött.

Tartsuk tekintetünket mindvégig ezen a ponton.

Lélegezzünk be, és nyújtsuk felfelé a karokat, a vállakat és a mellkast.

Emelkedjünk lábujjhegyre.

Nyújtsuk az egész testet az aljától a tetejéig, az egyensúly elvesztése vagy a lábak megmozdítása nélkül.

Tartsuk vissza a légzést, és tartsuk a pózt néhány másodpercig.

Eleinte nehéz lehet az egyensúly megőrzése, de gyakorlással könnyebbé válik.

Kilégzés közben ereszkedjünk vissza a sarkakra, és tegyük le a kezeket a fejtetőre.

Ez egy kör.

Lazítsunk néhány másodpercig, mielőtt elkezdjük a következő kört.

Hajtsunk végre 5-10 kört.

**Légzés:** A légzés legyen összhangban a karok emelésével és leengedésével.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légzést, az egyensúly megőrzését, és a test nyújtását az aljától a tetejéig.

Spirituális szinten - kezdetben a múltádhára csakrát a stabilitás megszerzése érdekében; az egyensúly megteremtése után az ágja csakrát.

**Sorrend:** A tádászanát bármelyik fordított testhelyzetű ászana követheti.

**Jóteköny hatások:** Fejleszti a fizikai és a mentális egyensúlyt. Az egész gerinc nyúlik és ellazul, segítve az ideggyökök torlódásának eloszlását azokon a pontokon, ahol kilépnek a gerincoszlopból. A tádászana nyújtja az egyenes hasizmokat és a beleket, és hasznos gyakorlat a várandósság első hat hónapja alatt, mert tónusban tartja a hasi idegeket és izmokat.

**1. variáció:** Végezhetjük úgy is, hogy tekintetünket az összekulcsolt ujjakra irányítjuk. Így kissé nehezebb az egyensúly megőrzése.

**2. variáció:** Álljunk tádászanában, a kezek legyenek a fej fölött.

Miközben a lábujjakon egyensúlyozunk, emeljük meg az egyik lábat, és nyújtsuk előre vagy hátra.

Ismételjük a másik lábbal is.

Hajtsunk végre 10 kört.

**Gyakorlati tanács:** Akik nyitott szemmel tökéletesen végzik, megpróbálhatják csukott szemmel is végrehajtani.

**Megjegyzés:** Ez a sankhpraksálan a egyik ászanája.





### **Tirjaka Tádászana (hajladozó pálmafa póz)**

Álljunk 50-60 centiméteres terpeszben.

Irányítsuk tekintetünket egy előttünk lévő fix pontra.

Kulcsoljuk össze az ujjakat, és fordítsuk ki a tenyereket.

Lélegezzünk be, és nyújtsuk a fej fölé a karokat.

Kilégzés közben hajoljunk derékból balra.

Ne hajoljunk előre vagy hátra, és ne csavarjuk a törzset.

Tartsuk a pózt néhány másodpercig, kint tartva a levegőt.

Lélegezzünk be, és lassan egyenesedjünk fel.

Ismételjük a jobb oldalon is.

Felegyenesedett helyzetből kilégzésre engedjük le a karokat a test mellé.

Ez egy kör.

Hajtsunk végre 5-10 kört.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a mozdulattal összehangolt légzést, az egyensúly megőrzését, a nyújtást a test oldalán, illetve, hogy törzs és a fej csavarodás nélkül mindvégig előre néz.

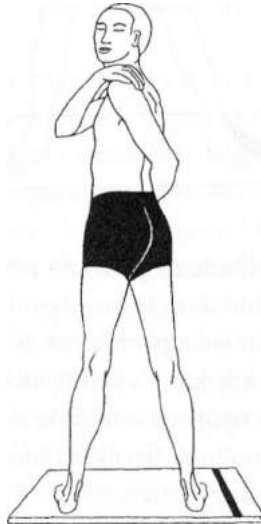
Spirituális szinten - a múládhára vagy a manipúra csakrát.

**Jótékony hatások:** Megegyeznek a tádászana hatásaival, de nagymértékben masszírozza, lazítja és edzi a derék oldalát. Ki-egyensúlyozza a jobb és baloldali tartóizmokat.

**Variáció:** Egyensúlyozzunk a lábujjakon a gyakorlat alatt. Kulcsoljuk össze az ujjakat akár lefelé, akár felfelé néző tenyerekkel.

**Megjegyzés:** Ez a sankhapraksáлана egyik ásanája.

## KATI CSAKRÁSZANA



### **Kati Csakrászana (derékfordítás)**

Álljunk félméteres terpeszben, a kezek a test mellett.

Mély belélegzésre emeljük oldalsó középtartásba a karokat. Kilélegzésre fordítsuk a törzset balra. A jobb kézzel fogjuk meg a bal vállat, a bal kart fonjuk a hát mögé, hogy a kézfej a derék jobb oldalához kerüljön. Nézzünk el a bal váll fölött.

Tartsuk egyenesen a nyak hátsó felét, és képzeljük el, hogy a gerinc legfelső része az a rögzített pont, amely körül a fej fordul.

Tartsuk kint a levegőt két másodpercig, hangsúlyozzuk a csavarást, és próbáljuk finoman nyújtani a hasat.

Lélegezzünk be, és térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Hajtsuk végre a mozdulatot a másik oldalon is.

Ez egy kör.

Tartsuk a talajon a sarkakat, miközben oldalra fordulunk.

Lazítsuk a karokat és a hátat mindvégig, amennyire lehetséges.

Ne erőltessük. A mozdulat legyen laza és spontán.

Egyenletesen, rángatás és merevség nélkül végezzük a mozdulatot.

Hajtsunk végre 5-10 kört.

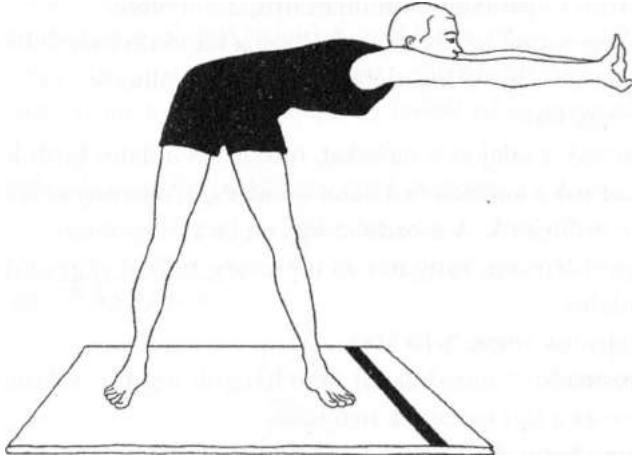
**Tudatosítsuk:** A mozdulattal összehangolt légzést, valamint a gerinc és a has izmainak nyújtását.

**Jótékony hatások:** Tonizálja a derekat, a hátat és a csípőt. Hatásosan alkalmazható a hát merevségének és testtartásbeli problémák enyhítésére. A relaxáció és a lengő mozdulat könnyűség érzetet hoz létre, ezért a nap bármely szakában alkalmazható fizikai és mentális feszültségek oldására.

**Gyakorlati tanács:** Dinamikusabban is végezhetjük, a karokat ritmikusan egyik oldalról a másikkra lendítve, légzésszinkron nélkül.

**Megjegyzés:** *Ez a sankhapraksálan a egyik ászanája.*

## TIRJAKA KATI CSAKRÁSZANA



### **Tirjaka Kati Csakrászana (lengő derékfordítás)**

Álljunk egyenesen, vállszélességű terpeszben.

Kulcsoljuk össze az ujjakat a test előtt.

Lélegezzünk be, és emeljük a karokat a fej fölé, és fordítsuk ki a tenyereket.

Lélegezzünk ki, csípőből döntjük előre a testet, derékszöget alkotva a törzs és a lábak között.

Nézzük a kézfejeket, és tartsuk egyenesen a hátat.

Kint tartva a levegőt, lassan lendítsük jobbra a karokat és a törzset, amennyire lehetséges, majd balra, végül vissza középre.

Egyenesedjünk fel, és engedjük le a karokat.

Végezzünk 5 kört.

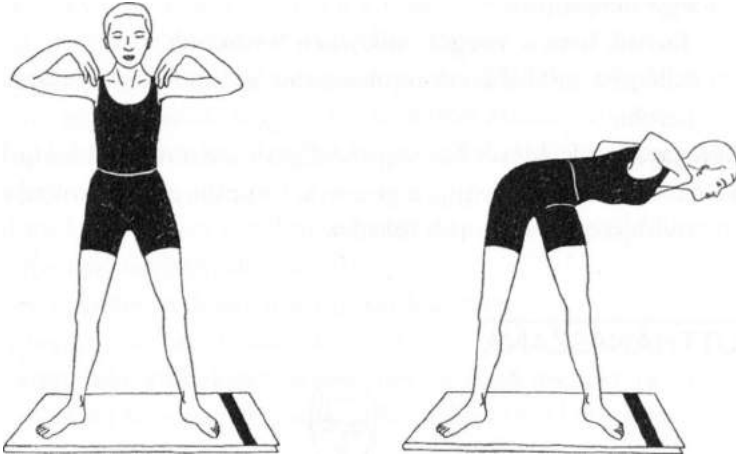
**Légzés:** Belégzés, miközben emeljük a karokat.

Kilégzés, miközben előredőlünk.

Tartsuk kint a levegőt, miközben egyik oldalról a másikra lengünk.

Belégzés, miközben felegyenesedünk, és kilégzés, miközben leengedjük a karokat.

**Jótékony hatások:** Megegyeznek a kati csakrászana hatásaival. Fejleszti az egyensúlyt, javítja a koordinációt.



### **Méru Pristhászana (gerinc és hát póz)**

Álljunk egyenesen, vállszélességű terpeszben, kissé kifelé fordított lábfejekkel.

Érintsük az ujjakat a vállakhoz, a könyökök nézzenek oldalra. Ez a kiinduló helyzet.

Fordítsuk a törzset jobbra, amennyire lehetséges, majd térjünk vissza középre.

Ismételjük a bal oldalon is.

Végezzük 3-5 alkalommal mindkét oldalon.

**Légzés:** Belégzés, miközben a vállakhoz emeljük az ujjakat, és amikor visszatérünk középre.

Kilégzés, miközben oldalra fordulunk, és amikor leengedjük a karokat.

**Variáció:** Miután elfordultunk oldalra, döntjük előre a törzset, hogy derékszöget alkosson a lábakkal, nyújtva tartva a lábakat. A fej, a nyak és a gerinc legyenek egyvonalban. A könyökök legyenek egyszintben a vállakkal.

Tartsuk a véghelyzetet 5 másodpercig.

Egyenesedjünk fel, és forduljunk középre.

Ismételjük a bal oldalon is.

**Légzés:** Belégzés, miközben emeljük a karokat, és miközben fel-egyenesedünk.

Tartsuk bent a levegőt, miközben fordulunk.

Kilégzés, miközben döntjük a testet, és miközben leengedjük a karokat.

**Ellenjavallatok:** Merev hát vagy hátfájás esetén ne gyakoroljuk.

**Jótékony hatások:** Nyújtja a gerincet, tonizálja a hátizmokat, és átrendezi a derék körüli túlsúlyt.

## UTTHÁNÁSZANA



### **Utthánászana (guggolás és felemelkedés póz)**

Álljunk egyenesen, egyméteres terpeszben.

Fordítsuk kifelé a lábfejeket.

Kulcsoljuk össze az ujjakat, a karokat lazán, és a test előtt tartva.

**1. szakasz:** Lassan hajlítsuk a térdet, és engedjük le az ülepet mintegy 20 centimétert. A térdet hajlítsuk kifelé, a lábfejek irányába, és a gerinc legyen egyenes.

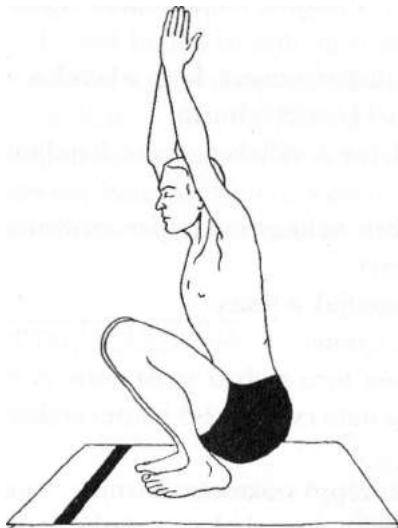
Nyújtsuk a lábakat, teljünk vissza a függőleges helyzetbe.

**2. szakasz:** Hajlítsuk a térdet, és engedjük le az ülepet körülbelül fél métert.

Ismét térjünk vissza a függőleges helyzetbe.

- 3. szakasz:** Most annyira hajlítsuk a térdeket, hogy a kezek mintegy 30 centiméterre legyenek a talajtól, majd térjünk vissza a függőleges helyzetbe.
- 4. szakasz:** Végül engedjük le az ülepet annyira, hogy a kezek a talajon nyugodjanak, vagy minél közelebb hozzá.
- Tartsuk lazán a karokat, illetve a vállakat, és ne hajoljunk előre.
- Maradjunk ebben a helyzetben néhány másodpercig. Ezután álljunk fel, és lazítsuk el a testet.
- Légzés:** Kilégzés, miközben leengedjük a testet.
- Belégzés, miközben emeljük a testet.
- Ellenjavallatok:** Méhelőseség esetén nem szabad gyakorolni. A várandósság harmadik hónapja után csak az első három szakaszt végezzük.
- Jótevény hatások:** Erősíti a hát középső szakaszának izmait, a medence és a méh izmait, valamint a combokat, a térdeket és a bokákat.
- Felerősíti a prána áramlását a testben.

## DRUTA UTKATÁSZANA



### **Druta Utkatászana (dinamikus energia póz)**

Álljunk egyenesen, zárt lábakkal, és nézzünk előre. Tegyük össze a tenyereket a mellkas előtt.

Belégzés közben emeljük és nyújtjuk a karokat a fej fölé. Kilégzés közben lassan guggoljunk le.

Tartsuk a lábfejeket és a térdeket mindvégig összeszárva.

**1. szakasz:** Engedjük le a testet mintegy 30 centimétert.

Nyújtjuk a lábakat, térünk vissza függőleges helyzetbe.

**2. szakasz:** Ismételjük, ezúttal félméternyt leengedve az ülepet, majd újra térjünk vissza függőleges helyzetbe.

**3. szakasz:** Végül engedjük le teljesen a testet, hogy az ülep a talajon nyugodjon. Belégzésre teljünk vissza a függőleges helyzetbe.

**Légzés:** Kilégzés, miközben leengedjük a testet.

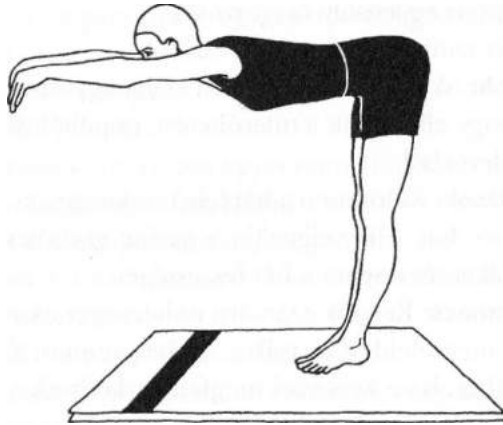
Belégzés, miközben emeljük a testet.

**Ellenjavallatok:** Mint az utthánászanánál.

**Jó tékony hatások:** Erősíti a hát-, és a lábizmokat. Rendszeres gyakorlásával megelőzhető az isiász és a porckorongsérv kialakulása, valamint enyhíti a hátfájdalmakat. Ülőmunkát végzők naponta gyakorolhatják.

**Gyakorlati tanács:** Ez az ásana nyújtja a bokát, a térdet és a combot. Eleinte szükséges lehet a lábujjakon támaszkodni guggolás közben, amíg az Achilles-ín rugalmassá válik.





### **Szamakónászana (derékszög póz)**

Álljunk egyenesen, zárt lábfejjel, a karok legyenek a test mellett.

Emeljük a karokat magastartásba. Hajlítsuk a csuklót, hogy az ujjak előre mutassanak.

Engedjük a kézfejeket lazán lefelé lógni.

Homorítsuk kissé a hátat, kissé kitolva az ülepet.

Lassan döntjük csípőből előre a törzset, hogy párhuzamos legyen a talajjal, és derékszöget zárjon be a teljesen nyújtott lábakkal. Tartsuk a fejet, a nyakat és a gerincet egyvonalban.

Nézzünk előre.

Tartsuk a véghelyzetet legfeljebb 5 másodpercig.

Lassan egyenesedjünk fel, közben tartsuk egyvonalban a karokat, a fejet és a hátat. Engedjük le a karokat.

Hajtsunk végre 3-5 kört.

**Légzés:** Belégzés, miközben a fej fölé emeljük a karokat.

Kilégzés, miközben előredöntjük a törzset.

Tartsuk kint a levegőt a véghelyzetben.

Belégzés, miközben emeljük a törzset.

Kilégzés, miközben leengedjük a karokat.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a mozdulatot, a gerinc egyenes vonalát, és az egyensúly megőrzését.

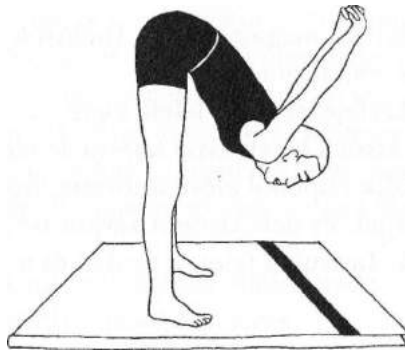
Spirituális szinten - az anáhata csakrát.

**Ellenjavallatok:** Akut isiász esetén nem szabad gyakorolni. Hátfájás esetén, hogy elkerüljük a túleröltetést, csípőből döntjük a törzset, ne derékből.

**Jó tékony hatások:** Különösen a hát felső szakaszára, a mellkas mögötti részre hat. Helyreigazítja a gerinc görbületeit, javítja a tartáshibákat, és enyhíti a hát feszességét.

**Gyakorlati tanács:** Kezdők számára nehézséget okozhat, hogy a gerincet megfelelően tartsák a véghelyzetben. Ezért kezdetben segíthet, ha a kezekkel megtámaszkodunk egy székre hátamláján, vagy egy megfelelő magasságú bútoron.

## DVIKÓNÁSZANA



### Dvikónászana (kettős-szög póz)

Álljunk egyenesen, 30 centiméteres terpeszben.

Kulcsoljuk össze az ujjakat a test mögött.

Ez a kiinduló helyzet.

Hajoljunk csípőből előre, és egyidejűleg emeljük a karokat nyújtva, amilyen magasra erőltetés nélkül lehetséges.

A karok emelőként működnek, valamint a vállak és a mellkas nyújtását fokozzák.

Nézzünk előre, hogy az arc párhuzamos legyen a talajjal.  
Tartsuk a véghelyzetet egy rövid ideig, majd egyenesedjünk fel.

Lazítsuk el a karokat.

Végezzünk 5 kört.

**Légzés:** Belégzés, miközben egyenesen állunk, és amikor visszatérünk a függőleges helyzetbe.

Kilégzés előrehajlás közben.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a karok, a vállak és a felső háti szakasz nyújtását.

Spirituális szinten - az anáhata csakrát.

**Ellenjavallatok:** Akut vállizületi panaszok vagy fájdalom esetén kerüljük gyakorlását,

**Jóhatások:** Erősíti a lapockák és a gerinc felső szakasza között lévő lapockazáró izmokat, valamint a mellkast és a nyakat is. Különösen a fiatal, növéskben lévő testre fejt ki jó hatást.

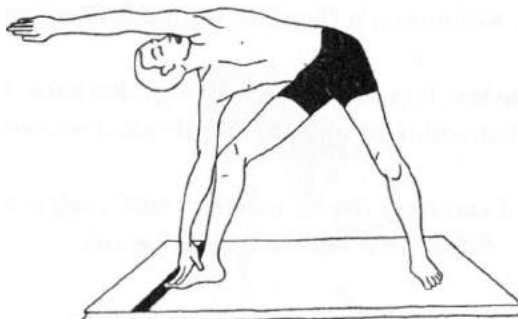
**Gyakorlati tanács:** Úgy is végezhetjük a gyakorlatot, hogy amikor összekulcsoltuk az ujjakat, kifordítjuk a tenyereket.

**Megjegyzés:** A szanszkrit *dvi* szó jelentése „kettő”, míg a *kóna* jelentése „szög”. Ebből ered a *kettős-szög póz* elnevezés.

# TRIKÓNÁSZANA



1. szakasz



2. szakasz

## **Trikonászana (háromszög póz)**

**I. variáció:** Álljunk egyenesen, egyméteres terpeszben.

Fordítsuk a jobb lábfejet jobbra.

Emeljük a karokat oldalsó középtartásba.

Hajoljunk jobbra, ügyelve, hogy ne döntjük a testet előre.

Egyidejűleg hajlítsuk enyhén a jobb térdet.

Tegyük a jobb kezét a jobb lábfejre, a karokat egyvonalban tartva. Fordítsuk a bal tenyeret előre.

Nézzünk fel a bal kézfejre a véghelyzetben.

Egyenesedjünk fel, a karokat egyvonalban tartva.

Ismételjük a másik oldalon, a bal térdet hajlítva.

Ez egy kör.

Végezzünk 5 kört.

- 2. variáció:** Ismételjük az alapváltozatot, de a vég helyzetben, a felül lévő kart ne tartsuk függőlegesen, hanem engedjük le a földre, hogy párhuzamos legyen a talajjal, közben a tenyér nézzen lefelé. Ne hajoljunk előre, tartsuk a testet egy függőleges síkban. Irányítsuk tekintetünket a bal kézre.

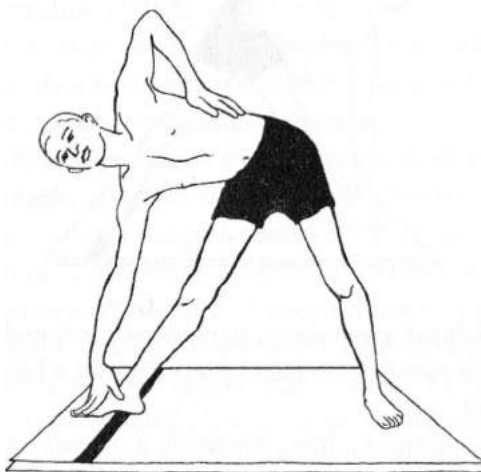
Lassan térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Ismételjük a bal oldalon is.

- Légzés:** Belégzés, miközben emeljük a karokat. Kilégzés, miközben oldalra hajlunk. Tartsuk kint a levegőt néhány másodpercig a vég helyzetben.

Belégzés, miközben felegyenesedünk.

- Gyakorlati tanács:** Amikor könnyedén végezzük a pózt, megismételhetjük teljesen nyújtott lábakkal is.



- 3. variáció:** Álljunk egyméteres terpeszben, a lábfejek nézzenek előre. Nézzünk egyenesen előre.

Helyezzük a tenyereket, lefelé mutató ujjakkal a derékra.

Kilégzésre lassan hajoljunk csípőből jobbra, közben a kezeket lecsúsztatva a comb külső oldalán, ameddig kényelmes.

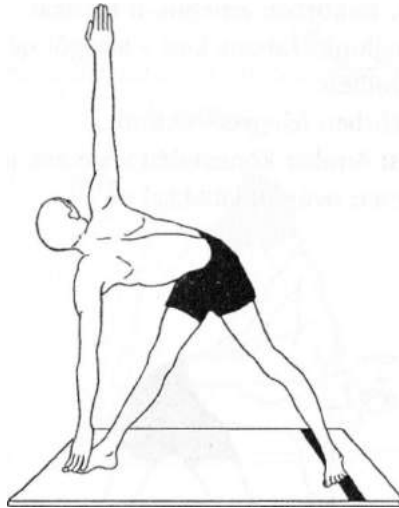
Ne erőltessük, és ne dőlünk előre azért, hogy elérjük a vég-helyzetet, amelyben a jobb kéz érinti a lábfejet. A hajlékonyság kialakul a gyakorlás során.

Időzzünk a véghelyzetben néhány másodpercig, kint tartva a levegőt.

Belégzésre egyenesedjünk fel, és húzzuk a kezeket a derékra. Ismételjük a bal oldalon is.

Ez egy kör.

Hajtsunk végre 3-5 kört.



**variáció:** Álljunk egyenesen, egyméteres terpeszben.

Belégzésre emeljük oldalsó középtartásba a karokat. Ez a kiinduló helyzet.

Kilégzésre dőlünk előre. Fordítsuk a törzset balra, jobb kézzel megfogva bal lábfejet.

A bal kart tartsuk nyújtva, függőlegesen, hogy a karok egyvonalban legyenek. Nézzünk fel a bal kézre.

Tartsuk kint a levegőt a véghelyzetben 3 másodpercig, érezve a hát csavarását és nyújtását.

Forduljunk vissza középre.

Belégzésre emeljük a törzset a kiinduló helyzetbe, a karokat továbbra is oldalsó középtartásban tartva.

Kilégzésre dőlünk ismét előre. Forduljunk jobbra, és vigyük a bal kezet a jobb lábfejhez.

Nézzünk fel a jobb kézfeje.

Tartsuk a pózt, visszatartva a légzést 3 másodpercig.

Belégzésre térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Ne engedjük le a karokat.

Ez egy kör.

Hajtsunk végre 5 kört.

**Dinamikus gyakorlat:** Hajtsuk végre a mozdulatsort gyorsan, többször egymás után.

**Haladó gyakorlat:** Végezzük a mozdulatsort a fent leírtak szerint, de tegyük le a jobb tenyeret a bal lábfej külső oldala mellé, a talajra. Jobbra fordulva a bal tenyeret a jobb lábfej külső oldala mellé kell helyezni. Ez a változat sokkal erőteljesebben nyújtja a láb és a hát izmait.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a mozdulat koordinációját, az egyensúlyt, és a törzs oldalának nyújtását a véghelyzetben. Spirituális szinten - a manipuláció csakráit.

**Ellenjavallatok:** Hát panaszok esetén nem szabad gyakorolni.

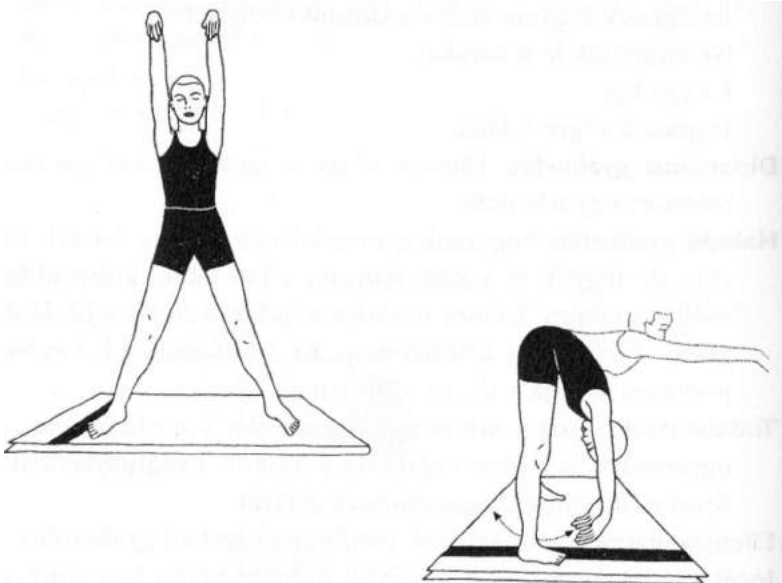
**Jótevény hatások:** Ezt a sorozatot néhány héten keresztül naponta végezhetjük, hogy tonizáljuk az egész testet. Hat a test oldalára, a derékra, és a lábak hátsó felén lévő valamennyi izomra. Stimulálja az idegrendszert, enyhíti az idegi depressziót. Javítja az emésztést és az étvágyat, aktiválja a bélmozgást, és segít székrekedés esetén. Erősíti a medence területét, és tonizálja a szaporodási szerveket. Rendszeres gyakorlásával megszabadulhatunk a derék körüli „úszógumitól”.

**Gyakorlati tanács:** A 4. változat kivételével fontos, hogy ne dőlünk előre, mert másképpen gyengülhetnek az oldalirányú nyújtás jótevény hatásai. Hogy ezt elkerüljük, oldalra hajlás közben fordítsunk kiemelt figyelmet a csípők helyzetére.

Például, amikor jobbra hajlunk, biztosítsuk, hogy a bal csípő ne mozduljon előre.

A terpesz növelésével erőteljesebben nyújthatjuk a ritkábban használt belső combizmokat és a combok felső részét.

## UTTHITA LÓLÁSZANA



### **Utthita Lólászana (lengés terpeszben póz)**

Álljunk egyenesen, egyméteres terpeszben.

Emeljük magastartásba a karokat.

Hajlítsuk a csuklót, hogy a kézfejek lazán lóghanak.

Hajoljunk előre, és lengjünk csípőből, hagyva a karokat és a fejet a lábak között lengeni.

Váljunk egészen feszültségmentessé, mint egy rongybaba. Felfelé lengéskor annyira emeljük a törzset, hogy párhuzamos legyen a talajjal.

Lefelé lengéskor vigyük a kezeket minél hátrább, a lábak mögé.



5 teljes lengés után egyenesedjünk fel, a karokat magastartásban tartva, majd engedjük le a karokat a test mellé.

Ismételjük legfeljebb 5 alkalommal.

**Légzés:** Lélegezzünk be mélyen az orron keresztül, miközben magastartásba emeljük a karokat, illetve miközben visszatérünk függőleges helyzetbe.

Lélegezzünk ki erőteljesen a szájon át minden lefelé lengéskor, biztosítva, hogy a stagnáló levegő távozzon a tüdőből.

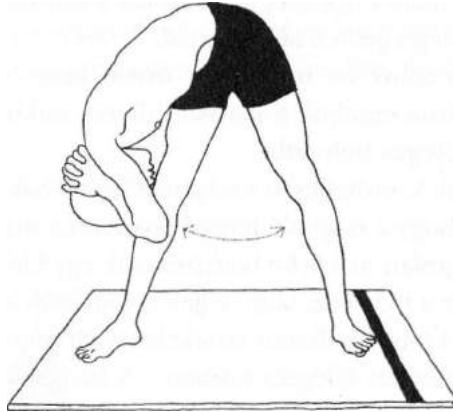
Felfelé lengéskor az enyhe belégzés csak egy kisebb reflextevékenység, de a fő cél az, hogy teljesen kiürítsük a tüdőt a lefelé lengéskor. A jobb eredmény érdekében hallassunk „ha” hangot minden erőltetett kilégzés közben. A hangnak a hasból kell jönnie, nem a torokból, azért, hogy a rekeszizom mozgását hangsúlyozzuk.

**Tudatosítsuk:** A rekeszizom mozgását és a légzést, valamint a test lazán tartását, és a ritmikus lengő mozdulatot.

**Ellenjavallatok:** Szédülés, magas vérnyomás, és hát panaszok esetén nem szabad gyakorolni.

**Jótékony hatások:** Segít a fáradtság ellen, stimulálva a keringést, és tonizálva a gerinc idegeket. Nyújtja a combhajlító izmokat és a hátizmokat, lazítja a csípőt, és masszírozza a belső szerveket. Felgyorsítja a nyirokkeringést a főbb vezetékben, és javítja a nyirokelvezetést, különösen a has tájékon és a tüdő alsó részénél. Nagyon jó pránájama előkészítő gyakorlat, mert megnyitja valamennyi léghólyagot, és egyensúlyba hozza a tüdőhöz kapcsolódó ventilláció-perfúziót. A fordított testhelyzetű ászának előnyeivel is rendelkezik, különösen az agyra fejt ki jó hatást.

## DÓLÁSZANA



### **Dólászana (inga póz)**

Álljunk egyenesen, körülbelül egyméteres terpeszben.

Emeljük a karokat, és kulcsoljuk össze az ujjakat a tarkón, oldalra néző könyökökkel.

Lélegezzünk be mélyen. Forduljunk kissé jobbra, lélegezzünk ki, és hajoljunk előre, a lábfejeket mindvégig a talajon tartva. Közelítsük a fejet a jobb térdhez, amennyire lehetséges.

A lábakat tartsuk nyújtva mindvégig.

Tartsuk kint a levegőt, és lendítsük át a fejet és a felsőtestet a jobb térdtől a bal térdhez, majd a bal térdtől a jobb térdhez.

Ismételjük háromszor, továbbra is visszatartva a légzést.

Belégzésre térjünk vissza középre, és egyenesedjünk fel.

Ez egy kör.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a hátat, a nyújtott térdeket és az egyensúlyt.

Spirituális szinten - a szvádhisthána csakrát.

**Ellenjavallatok:** Szédülés, magas vérnyomás és sérv esetén ne gyakoroljuk.

**Jótékony hatások:** Erősíti a combhajlító izmokat és a hátizmokat, hajlékonyá teszi a hátat, és tonizálja a gerinc idegeket. Fokozza a fej és az arc vérkeringését.

# Szúrja Namaszkára

## N A P Ü D V Ö Z L E T

A szanszkrit *szúrja* szó itt a Napra utal, míg a *namaszakára* tiszteladást, köszöntést jelent. A Szúrja Namaszkárát a védikus kor bölcsei hagyták ránk örökül. A Nap a spirituális tudatot szimbolizálja, melyet a régi időkben napi rendszerességgel imádtak. A jógában a Napot a pingalá, más néven szúrja nádí reprezentálja, amely az éltető életenergiát szállítja.

Az ászanáknak e dinamikus csoportja eredetileg nem tartozott a hatha jóga gyakorlatai közé, később került oda. Mindazonáltal hatásos módja az izmok és ízületek lazításának, nyújtásának, tonizálásának, illetve a belső szervek masszírozásának, működésük serkentésének. Sokoldalúsága az egyik leghasznosabb módszerré teszi egy egészséges, erőtlől duzzadó, aktív élet megteremtésében, ugyanakkor felkészíti a gyakorlót a spirituális ébredésre, és ami ezzel együtt jár, a tudatosság kiterjedésére.

A Szúrja Namaszkára önmagában egy teljes *szádhana*, azaz spirituális gyakorlat, mivel ászanákat, pránájámát, mantrát és meditációt is magába foglal. Az ászanáknak e sorozata kiváló a reggeli gyakorlás megkezdéséhez. A Szúrja Namaszkára közvetlenül élénkíti a test szoláris energiáját, amely a pingalá nádiban áramlik. Rendszeres gyakorlása szabályozza e csatorna működését akár alulműködés, akár túlműködés esetén. A pingalá szabályozása kiegyensúlyozott energiarendszerhez vezet mentális és fizikai szinten egyaránt.

A Szúrja Namaszkára három alapvető elemből áll: a forma, az energia és a ritmus. A tizenkét ászana jelenti a fizikai mátrixot, amely köré a gyakorlat épül. Az ászanák pránát termelnek, finom energiát, amely a pszichikai testet aktiválja. Végrehajtásuk egyenletes, ritmikus sorrendje a világegyetem ritmusát tükrözi; a nap huszonnégy óráját, az év tizenkét zodiákus fázisát, és a test



bioritmusát. E formának és ritmusnak a test/tudat egészére történő alkalmazásával keletkezik az a transzformáló erő, amely teljesebb és dinamikusabb életet eredményez.

**A gyakorlás ideje:** A legjobb idő a Szúrja Namaszkára gyakorlására a nap legbékésebb időszaka, a napkelte. Amikor csak lehetséges gyakoroljuk a szabadban, a felkelő Nap felé fordulva. A napnyugta is megfelelő, mivel a gyakorlat az emésztés tüzeit stimulálja. Mindazonáltal a Szúrja Namaszkárát bármikor gyakorolhatjuk, de mindig üres gyomorral végezzük.

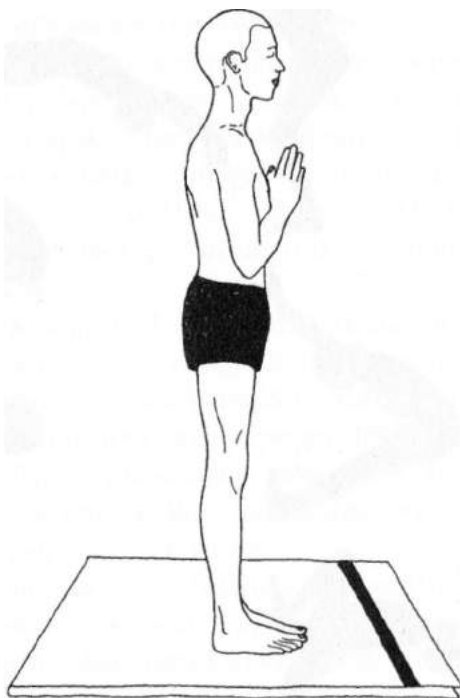
**Előkészületek:** A gyakorlat elején álljunk alapállásban, a lábak lehetnek teljesen összezárva vagy enyhe terpeszben, a karok lazán a test mellett. Finoman hunyjuk be szemünket, és figyeljük az egész testet, mint homogén egységet. Ebben a helyzetben a test enyhén billeghet oldalra vagy előre-hátra. Törekedjünk arra, hogy a mozgást minimálisra csökkentsük, és hogy a testsúlyt egyenlően osszuk el a lábak között.

Vigyük figyelmünket a test belsejébe, és mentálisan kezdjük el lazítani. Kezdjük a fejtetőnél, majd szisztematikusan vigyük végig figyelmünket valamennyi testrészünkön, elengedve minden feszültséget. Ezután ismét mélyítsük el az egész fizikai testre irányuló figyelmünket, és érezzük magunkat teljes összhangban vele.

Vigyük a figyelmet a talpakra, ahol a lábak érintkeznek a talajjal. Érezzük, ahogy a gravitáció lefelé húzza a testet, és ahogy ez az erő valamennyi bennünk lévő feszültséget is lefelé húzza a testen át a talajba. Ugyanakkor érezzük azt is, hogy az életenergia felemelkedik a földből és átjárja egész lényünket.

Végül irányítsuk figyelmünket a szemöldökközpontba, és vizualizáljunk egy ragyogó, vörös, emelkedő napkorongot, amelynek éltető és gyógyító sugarai betöltik egész testünket és tudatunkat. Képzeljük el, hogy szemközt állunk a felkelő nappal, és a Szúrja Namaszkárát készülünk gyakorolni összehangolt mozdulatokkal, melyek úgy folynak lágyan egymásba, mint egy tánc lépései.

# PRANÁMÁSZANA



## **I. tartás: Pranámászana (imádkozó póz)**

Tartsuk behunyva szemünket.

Maradjunk egyenesen, zárt lábfejjel.

Lassan érintsük össze a tenyereket a mellkas előtt namaszkára mudrába, magunkban tisztelettel adózva a Napnak, minden élet forrásának.

Lazítsuk el az egész testet.

**Légzés:** Lélegezzünk természetesen.

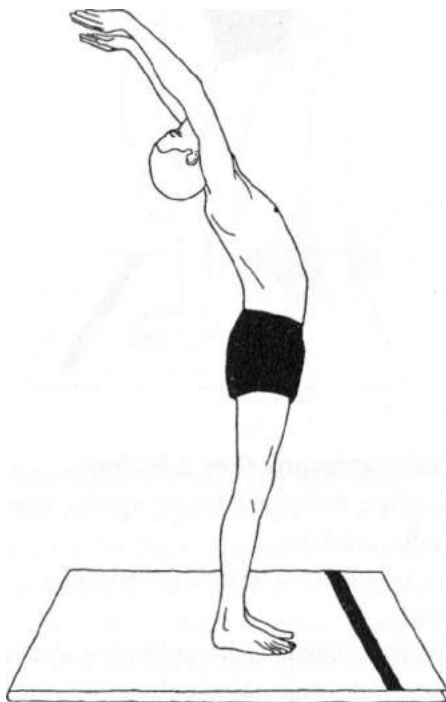
**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a mellkas területét.

Spirituális szinten - az anáhata csakrát.

**Mantra:** *Óm Mitrája Namaha*, üdvözllet mindenki barátjának.

**Jótékony hatások:** E póz előkészíti, és megalapozza a gyakorlatsor végrehajtásához szükséges koncentrációt és nyugalmat.

## HASZTA UTTHÁNÁSZANA



### **2. tartás: Haszta Utthánászana (kézemelés póz)**

Emeljük, és nyújtjuk a karokat magastartásba, a fej fölé.

Tartsuk a karokat vállszélességben.

Hajlítsuk hátra a fejet, a karokat és a törzset.

**Légzés:** Belégzés, miközben emeljük a karokat.

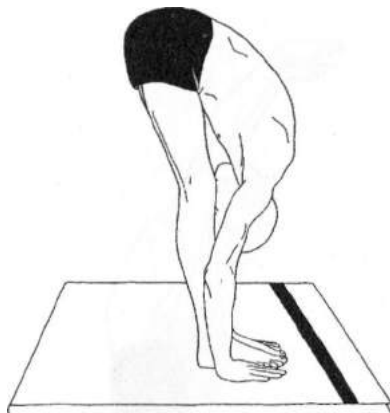
**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a hasi terület nyújtását, és a tüdő tá-  
gulását.

Spirituális szinten - a visuddhi csakrát.

**Mantra:** *Óm Ravajé Namaha*, üdvözet a tündöklőnek.

**Jótékony hatások:** Nyújtja a hasi szerveket, és javítja az emésztést. Edzi a kar és a váll izmait, tonizálja a gerinc idegeket, megnyitja a tüdőt, és csökkenti a túlsúlyt.

## PÁDAHASZTÁSZANA



### **3. tartás: Pádaasztászana (kéz a lábhoz)**

Hajoljunk előre, és helyezzük az ujjakat vagy a tenyereket a lábfejek mellé, a talajra.

Próbáljuk a homlokot a térdekhez érinteni.

Ne erőltessük.

Tartsuk nyújtva a lábakat, ne hajlítsuk a térdeket.

**Légzés:** Kilégzés, miközben előrehajlunk.

Próbáljuk behúzni a hasat a vég helyzetben, hogy a lehető legtöbb levegőt távolítsuk el a tüdőből.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a medence területét.

Spirituális szinten - a szvádhisthána csakrát.

**Mantra:** *Óm Szúrjája Namaha*, üdvözllet a cselekvésre ösztönzőnek.

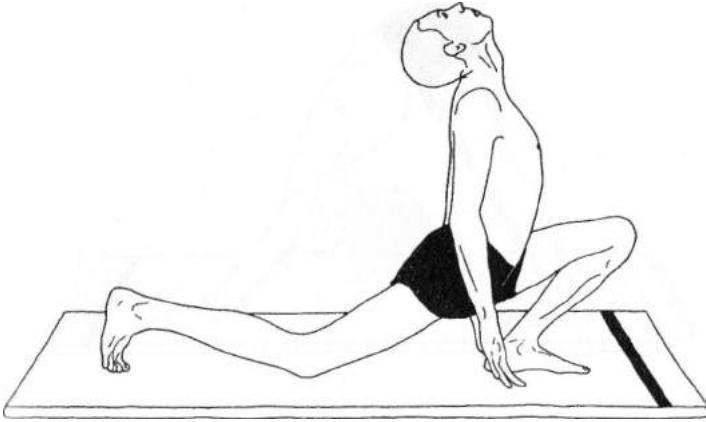
**Ellenjavallatok:** Hátp problémák esetén nem szabad előrehajolni.

Döntsük a testet csípőből, egyenesen tartva a hátat, ameddig a törzs és a lábak derékszöveget zárnak be, vagy csak addig hajoljunk, ameddig kényelmes.

**Jótékony hatások:** Hatásosan elmulaszt, vagy megelőz gyomor és has problémákat. Csökkenti a hasi túlsúlyt javítja az emésztést, és megszünteti a székrekedést. Fokozza a vérkeringést, hajlékonyá teszi a gerincet, és tonizálja a gerinc idegeket.



## ASVA SZANCSALANÁSZANA



### **4. tartás: Asva Szancsalanászana (lovagló póz)**

Helyezzük a tenyereket a lábfejek mellé, a talajra.

Nyújtsuk hátra a jobb lábat, amennyire lehetséges.

Egyidejűleg hajlítsuk a bal térdet, a bal lábfejet a talajon tartva változatlanul. Tartsuk nyújtva a karokat. A véghelyzetben a test súlyát a karok, a bal lábfej, illetve a jobb térd és a jobb láb ujjai tartják. Billentsük hátra a fejet, homorítsuk a hátat, és a belső látást irányítsuk a szemöldökközpontra.

**Légzés:** Belégzés, miközben hátranyújtjuk a jobb lábat.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a comb és a mellkas közötti nyújtást, vagy a szemöldökközpontot.

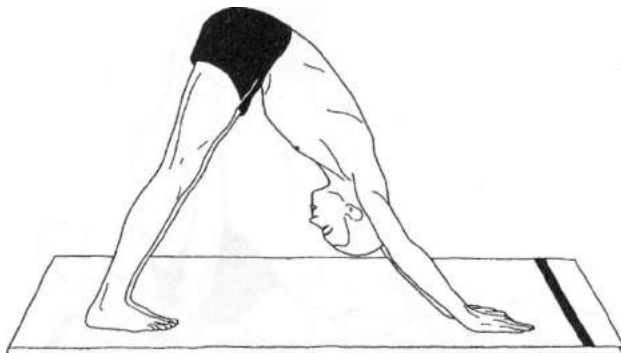
Spirituális szinten - az ágyá csakrát.

**Mantra:** *Óm Bhánavé Namaha*, üdvözet a ragyogónak.

**Jóteköny hatások:** Masszírozza a hasi szerveket, javítja működésüket, erősíti a láb izmait, és megteremti az idegrendszer egyensúlyát.

**Gyakorlati tanács:** Kezdetben a tenyerek érintkezzenek a talajjal a véghelyzetben. A későbbiekben a haladó gyakorlók az ujjak hegyére támaszkodhatnak.

## PARVATÁSZANA



### 5. póz: Parvatászana (hegy póz)

Zárjuk a bal lábat a jobb mellé.

Egyidejűleg emeljük az ülepet, és engedjük le a fejet a karok közé, hogy a hát és a lábak egy képzeletbeli háromszög két oldalát képezzék.

A lábak és a karok legyenek nyújtva a véghelyzetben.

Próbáljuk a sarkakat a talajon tartani, a fejet pedig vigyük a térdék felé.

Ne erőltessük.

**Légzés:** Kilégzés, miközben a bal lábat hátra visszük.

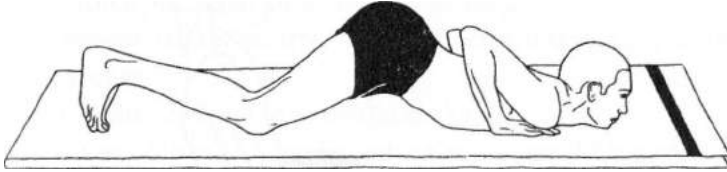
**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a csípő ellazítását, vagy a torok területét.

Spirituális szinten - a visuddhi csakrát.

**Mantra:** *Óm Khagája Namaha*, üdvözllet az égen sebesen mozognak.

**Jóteknony hatások:** Erősíti a karok, illetve a lábak idegeit és izmait.

Tonizálja a gerinc idegeket, serkenti a keringést elsősorban a gerinc felső szakaszán, a lapockák között.



### **6. tartás: Astánga Namaszkára (nyolctagú üdvözlés póz)**

Engedjük le a térdeket, a mellkast és az állat a talajra.

A vég helyzetben csak a lábujjak, a térdek, a mellkas, a kezek és az áll érintkezik a talajjal. A térdek, a mellkas és az áll egyszerre érintsék meg a talajt. Ha ez nem lehetséges, először engedjük le a térdeket, majd a mellkast, és végül az állat.

Emeljük az ülepet, a csípőt és a hasat.

**Légzés:** A levegőt tartjuk kint a vég helyzetben. Ne lélegezzünk közben.

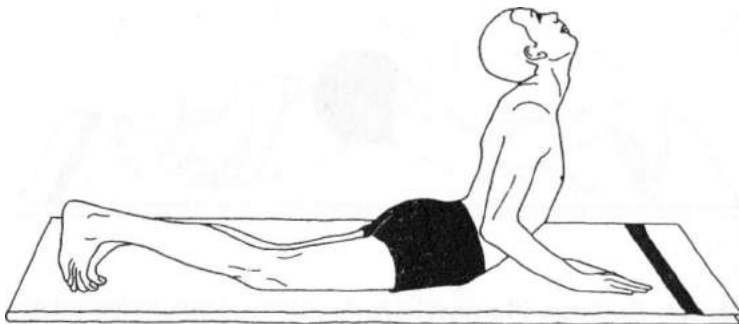
**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a has területét.

Spirituális szinten - a manipulúra csakrát.

**Mantra:** *Óm Pímé Namaha*, üdvözlés az erőt adónak.

**Jótkony hatások:** Erősíti a láb-, és a karizmokat, fejleszti a mellkast, valamint edzi a gerinc lapockák közötti területét.

## BHUDZSANGÁSZANA



### **7.tartás: Bhudzsangászana (kobra póz)**

Engedjük le az ülepet, tegyük le a csípőcsontot a talajra.

A karokat nyújtva homorítsuk a hátat, és toljuk előre a mellkast a kobra pózba.

Billentjük hátra a fejet, és irányítsuk tekintetünket a szemöldökközpontra.

A combok és a medence a talajon maradnak, és a karok tartják a törzset.

Amennyiben a gerinc nem elég hajlékony, maradjanak a karok enyhén hajlítva.

**Légzés:** Belégzés, miközben emeljük a felsőtestet és homorítjuk a hátat.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a gerinc ellazítását.

Spirituális szinten - a szvādhisthána csakrát.

**Mantra:** *Óm Hiranjagarbhája Namaha*, üdvözllet az arany, kozmikus léleknek.

**Jótékony hatások:** Hajlékonyan tartja a gerincet, javítja a háti keringést, és tonizálja a gerinc idegeket. Tonizálja az ivarszerveket is, javítja az emésztést, enyhít a székrekedésen. Tonizálja a májat, masszírozza a veséket és az adrenalin mirigyeket is.

### **8. tartás: Parvatászana (hegy póz)**

Ez az elem az 5. tartás ismétlése.

Bhudzsangászanaából hajtsuk végre a parvatászanát.

A kezek és a lábak helyzete nem változik a 7. tartáshoz képest.

Emeljük az ülepet, és engedjük le a sarkakat a talajra.

**Légzés:** Kilégzés, miközben emeljük az ülepet.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a csípők ellazítását, vagy a torok környékét.

Spirituális szinten - a visuddhi csakrát.

**Mantra:** *Óm Maricsájé Namaha*, üdvözet a Hajnal Urának.

### **9. tartás: Asva Szancsalánászana (lovagló póz)**

Ez az elem a 4. tartás ismétlése.

Tartsuk a tenyereket a talajon.

Hajlítsuk a bal lábat, és vigyük a bal lábfejet a kezek közé.

Egyidejűleg engedjük le a jobb térdet a talajra, és toljuk előre a medencét.

Billentsük hátra a fejet, homorítsuk a hátat, és összpontosítsunk a szemöldökközpontra.

**Légzés:** Belégzés, miközben felvesszük a pózt.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a comb és a mellkas közötti nyújtást, vagy a szemöldökközpontot.

Spirituális szinten - az ágjá csakrát.

**Mantra:** *Óm Áditjája Namaha*, üdvözet Aditi fiának, a kozmikus Anyának.

### **10. tartás: Pádahasztászana (lábhoz a kéz póz)**

Ez az elem a 3. tartás ismétlése.

Zárjuk a jobb lábat a bal mellé.

Nyújtsuk a térdeket.

Közelítsük a homlokot a térdekhez, amennyire erőltetés nélkül lehetséges.

**Légzés:** Kilégzés, miközben a pózba helyezkedünk.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a medence területét.

Spirituális szinten - a szvádhisthána csakrát.

**Mantra:** *Óm Szávitré Namaha*, üdvözllet a Teremtés Urának.

### **11. tartás: Haszta Utthánászana (kézemelés póz)**

Ez az elem a 2. tartás ismétlése.

Emeljük a törzset, és nyújtsuk a karokat a fej fölé.

Tartsuk a karokat vállszélességben.

Hajlítsuk hátra a fejet, a karokat és a felsőtestet.

**Légzés:** Belégzés, miközben felegyenesedünk.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a has nyújtását, és a tüdő tágulását.

Spirituális szinten - a visuddhi csakrát.

**Mantra:** *Óm Arkája Namaha*, üdvözllet a dicsőítésre méltónak.

### **12. tartás: Pranámászana (imádkozó póz)**

Ez az utolsó elem, és megegyezik az 1. tartással.

Tegyük össze a tenyereket a mellkas előtt.

**Légzés:** Kilégzés, miközben felvesszük a véghelyzetet.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a szív környékét.

Spirituális szinten - az anáhata csakrát.

**Mantra:** *Óm Bhászkarája Namaha*, üdvözllet a megvilágosodáshoz vezetőnek.

**13-24. tartás:** A szúrja namaszkára 12 elemét egy körben kétszer hajtjuk végre. Az 1-12 elem alkotja a gyakorlatsor első felét. A második felében két kisebb változtatással ismétljük a mozgólatsort:

a) A 16. tartásban a jobb láb helyett a balt nyújtsuk hátra.

b) A 21. tartásban a jobb lábfejjel lépünk a kezek közé.

**Befejezés:** Amikor végrehajtottuk mindkét félkört, engedjük le a karokat a test mellé, lazítsuk el az egész testet, és összpontosítsunk a légzésre, ameddig az visszatér nyugalmi szintre. A szúrja namaszkára végrehajtása után pihenjünk néhány percig savászanában. Ez segít, hogy a szívverés és a légzés visszatérjen

a nyugalmi ritmusba, és hogy ellazuljon a test valamennyi izma.

**Gyakorlati tanács:** A 4. tartással kapcsolatban: amikor a szúrja namaszkárát általános vagy terápiás célból gyakoroljuk, először a jobb lábat nyújtjuk hátra a fent leírtak szerint a pingalá nádí aktiválásához. Ha a cél a mentális koncentráció vagy a meditáció hatékonyabbá tétele, akkor a bal lábbal kezdjük, ami az idá nádít aktiválja.

**A bídza mantrák:** A Nap tizenkét neve helyettesíthető a bídza mantrákkal vagy magszótagokkal. A bídza mantráknak nincs szó szerinti jelentése, de erőteljes energiarezgéseket keltenek a testben és a tudatban. Hat bídza mantra van, és ezeket ismétljük egyfolytában, az alábbi sorrendben, mindegyiket összesen négyszer, miközben egy teljes kört végzünk a szúrja namaszkárából:

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 1. <i>Óm Hrám</i>  | 4. <i>Óm Hráim</i>  |
| 2. <i>Óm Hríim</i> | 5. <i>Óm Hráuum</i> |
| 3. <i>Óm Hríúm</i> | 6. <i>Óm Hraha</i>  |

Amikor a szúrja namaszkárát túlságosan gyorsan végezzük ahhoz, hogy a nap mantrákat kimondjuk, helyettük a bídza mantrákat használhatjuk.

**Időtartam:** Spirituális hatásokért hajtsunk végre 3-12 kört lassan.

Fizikai hatásokért 3-12 kört sokkal gyorsabban.

Kezdők eleinte csak 2-3 kört végezzenek, majd néhány hetente eggyel növeljék a körök számát, nehogy túlzottan kimerüljenek. A haladóbb gyakorlók többet is végrehajthatnak, ám mindig kerüljük a túlerőltetést. Különleges esetekben naponta 108 kört is végrehajthatunk tisztulási célokból, de csak avatott vezető irányítása mellett.

**Sorrend:** A szúrja namaszkárát legjobb más ászának előtt végezni.

**Ellenjavallatok:** Haladéktalanul szüneteltetni kell a szúrja namaszkára gyakorlását, ha láz, akut gyulladás, kelések vagy kiütések jelentkeznek. Ezek a testben nagymértékben

felgyülemlett mérgeanyagoktól keletkezhetnek. Amikor a mérgeanyagok távoztak a testből, folytathatjuk a gyakorlást.

Ne gyakoroljuk magas vérnyomás, szívkoszorúér-betegség esetén, valamint agyi törtézés (stroke) után, mert túlzottan serkentheti, vagy akár károsíthatja a gyenge szívet és az érrendszeret. Sérv és bél tuberkulózis esetén is kerüljük a gyakorlását.

Hátproblémák esetén konzultáljunk egészségügyi szakértővel a szúrja namaszkára rendszeres gyakorlásáról. Jóllehet bizonyos hátproblémákat enyhíthetünk vele, azonban a porckorongsérv és az isiász jobban kezelhető más ászának gyakorlásával.

A menstruáció kezdetekor is tartózkodjunk gyakorlásától. Amennyiben nincs kedvezőtlen hatása, folytathatjuk a kezdeti szakasz után vagy a vége felé. Várandósság alatt, nagyon óvatosan, a tizenkettedik hét megkezdéséig végezhető. A szülés után körülbelül negyven nappal elkezdhető gyakorlása a méh izmainak tonizálása érdekében.

**Általános jótékony hatások:** A szúrja namaszkára számos jótékony hatással rendelkezik.

Serkenti, és egyensúlyba hozza a test valamennyi rendszerét, így az endokrin-, a keringési-, a légző-, és az emésztőrendszert. A tobozmirigyre és az hypothalamusra (agyalapi mirigy) kifejtett hatása segít megelőzni a tobozmirigy visszafejlődését és meszesedését. Ez kiegyensúlyozottá teszi a gyermekkor és a kamaszkor közötti átmeneti időszakot. A légzést összhangba hozva a Napüdvözlet mozdulataival biztosítja, hogy a gyakorló, legalább néhány percig naponta, mélyen és ritmikusan lélegezzen. Ez eltávolítja a széndioxidot a tüdőből, a helyébe friss oxigén kerül, növelve a mentális tisztaságot, friss, oxigéndús vért juttatva az agyba.

Összefoglalva, a szúrja namaszkára ideális gyakorlat a tudatosság növelésére, valamint a megfelelő általános egészségi állapot és jó közérzet megteremtésére.

**Megjegyzés:** A gyakorlatról további információ található a Bihar School of Yoga Surya Namaskara: The Technique of Solar Revitalization című kiadványában.



# Csandra Namaszkára

## HOLDÜDVÖZLET

A *csandra* szó jelentése: „Hold”. Mint ahogy a holdnak sincs saját fénye, hanem a Nap fényét tükrözi, ugyanígy a csandra namaszkára gyakorlata a szúrja namaszkárát tükrözi. Az ászának sorrendje megegyezik a szúrja namaszkárával, kivéve, hogy az asva szancsalanászana után az ardha csandrászánát hajtjuk végre. Ez a póz fejleszti egyensúlyt és a koncentrációt, ami egy újabb dimenziót ad a gyakorlathoz.

Míg a szúrja namaszkára tizenkét tartása az év tizenkét zodiákus vagy szoláris fázisára utal, addig a csandra namaszkára tizennégy tartása a Hold tizennégy lunáris fázisával kapcsolatos. A holdnaptár szerint a teliholdat megelőző tizennégy nap a *szukla paksa*, a világos két hét, a teliholdat követő tizennégy nap pedig a *krisna paksa*, vagyis a sötét két hét. A napok nevei bevezetik az egyes ászánákat, és az alapja a holdciklus napjai megtanulásának. (A témáról további információ található a Bihar School of Yoga alábbi kiadványában: *Swara Yoga: The Tantric Science of Brain Breathing*).

A lunáris energia az idá nádiban áramlik. Hűtő, nyugtató és kreatív minőségekkel bír. Az idá a negatív, a befelé forduló, a női vagy mentális erő, amely a tudatért felelős. Hasonlóképpen, a gyakorlathoz kapcsolódó hold mantrák Dévít, az isteni természet női vagy lunáris aspektusát dicsőítik.

A csandra namaszkára gyakorlása előtt tanácsos a szúrja namaszkárát megtanulni, mivel a tartások egy kivételével megegyeznek. A csandra namaszkárában az ardha csandrászana lesz az 5. és a 11. számú tartás a sorozat első felében, míg a 19. és a 25. a másodikban.

**A gyakorlás ideje:** A csandra namaszkárát legjobb este gyakorolni, különösen, amikor a Hold látható, vagy hajnalban telihold idején. Tudatosítsuk a Hold változó állásai idején tapasztal-

talható különböző hatásokat. A gyomor legyen mindig üres az esti gyakorláskor is.

**Előkészületek:** Mielőtt elkezdjük a csandra namaszkárát, hagyjunk néhány pillanatot a testnek és a tudatnak a felkészülésre.

Álljunk egyenesen, zárt lábakkal, hunyjuk be szemünket, a kezek legyenek a test mellett. A test súlyát osszuk el egyenlően a lábak között. Szükség esetén igazítsunk a testtartáson. Próbáljuk megfigyelni a test spontán mozdulatait, amint ellazul.

Fokozatosan tudatosítsuk a természetes légzés áramlását minden belégzéskor és kilégzéskor. Majd tudatosítsuk a mozgást is a testben, amely a légzés ritmusában történik. Tartsuk figyelmünket ezen néhány pillanattig.

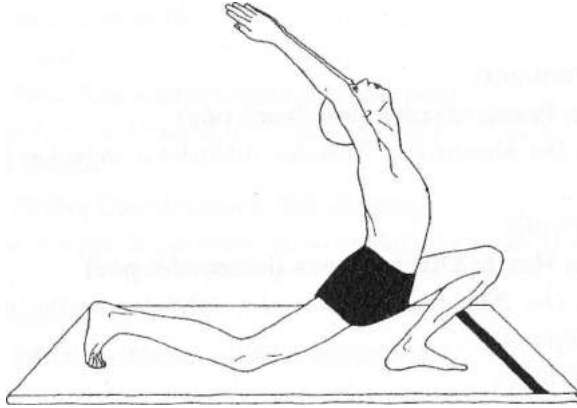
Lassan vonjuk vissza figyelmünket a légzésről, és tudatosítsuk a *bhrúmadhját*, a két szemöldök közötti teret. Ebben a térben vizualizáljuk a teliholdat a tiszta esti égbolton, amint fényesen csillog az óceán hullámai fölött. A Hold tükörképe átjárja a víz mélységeit, és a holdfény hűvös árnyéka kergetőzik a táncoló hullámok tetején. Lássuk tisztán ezt a képet, és tudatosítsunk minden érzést, amely a testben vagy a tudatban keletkezik.

Hagyjuk, hogy a kép lassan elhalványuljon, és ismét tudatosítsuk az egész testet az álló helyzetben.

**A gyakorlat:** A gyakorlatban az ászanák sorrendje hasonló a szúrja namaszkáráéhoz. Azonban van egy extra tartás, az ardha csandrászana, vagy félhold póz, amely hangsúlyozza a kapcsolatot az előkészítő vizualizáció alatt keletkezett lunáris energiákkal. A csandra namaszkárában a tartások energiája finoman megváltozik a holdenergiákhoz kötődő mantrák ismétlésével.

A csandra namaszkára tizennégy ászanából álló sorozatában a negyedikből, az asva szancsalanászanából hajtunk végre az ardha csandrászánát, az ötödik elemet. Ezt a pózt a gyakorlatsor tizennyedik elemeként megismételjük.

## ARDHA CSANDRÁSZANA



### 5. tartás: Ardha Csandrászana (félhold póz)

Megőrizve az egyensúlyt illesszük össze a tenyereket a mellkas előtt, namaszkára mudrába.

Nyújtsuk a karokat összezárt tenyerekkel a fej fölé. Homorítsuk a hátat, és emeljük az állat a lehető legmagasabbra.

A véghelyzetben a testnek finoman, a félholdra emlékeztető ívben kell meghajolnia az ujjak hegyétől egészen a lábujjakig.

Tartsuk a pózt egy rövid ideig.

Vigyük vissza a kezeket namaszkára mudrában a mellkas elé, majd szétválasztva azokat, helyezzük a talajra a lábfejek mellé, mint a 4. tartásban.

**Légzés:** Lélegezzünk be mélyen, emelve a karokat, homorítva a hátat és hátrahajtva a fejet.

Tartsuk bent a levegőt, miközben leengedjük a karokat, vagy a kilégzést kezdjük akkor, amikor leengedjük a karokat.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a folyamatos, kontrollált mozdulatot, és az egyensúlyt.

Spirituális szinten - a szvádhisthána csakrát.

**Jó tékony hatások:** Fejleszti az egyensúlyérzékét, és jól nyújtja a test elülső felét.

# CSANDRA NAMASZKÁRA

**1.nap:** Prathamá

**1. tartás:** **Pranámászana (imádkozó póz)**

**Mantra:** *Óm Kámésvarjai Namaha*, üdvözlés a vágyakat beteljesítőnek.

**2. nap:** Dvitíjá

**2. tartás:** **Haszta Utthánászana (kézemelés póz)**

**Mantra:** *Óm Bhagamálinjai Namaha*, üdvözlés a jólét virágfüzére viselőjének.

**3. nap:** Tritíjá

**3. tartás:** **Pádashasztászana (kéz a lábhoz póz)**

**Mantra:** *Óm Nitjaklinnájai Namaha*, üdvözlés a mindig együtt érzőnek.

**4. nap:** Csaturthí

**4. tartás:** **Asva Szancsalanászana (lovagló póz)**

**Mantra:** *Óm Bhérundájai Namaha*, üdvözlés a kegyetlennek.

**5. nap:** Pancsamí

**5. tartás:** **Ardha Csandrászana (félhold póz)**

**Mantra:** *Óm Vahnivaszinjai Namaha*, üdvözlés a tűzben lakozónak.

**6. nap:** Saszthamí

**6. tartás:** **Parvatászana (hegy póz)**

**Mantra:** *Óm Vadzsrésvarjai Namaha*, üdvözlés a vadzsra, a villámlás urának, és a gyémántokkal ékesítettnek.

**7. nap:** Szaptamí

**7. tartás:** **Astánga Namaszkára (nyolctagú üdvözlés póz)**

**Mantra:** *Óm Dútjai Namaha*, üdvözlés annak, akinek Siva a hírvívője-

**8. nap:** Astamí

**8. tartás:** **Bhudzsangászana (kobra póz)**

**Mantra:** *Óm Tvaritájai Namaha*, üdvözlés a szélesebesnek.

**9. nap:** Navamí

**9. tartás:** **Parvatászana (hegy póz)**

**Mantra:** *Óm Kulaszundarjai Namaha*, üdvözlét az erényesnek, becsületesnek és elbűvölőnek.

**10. nap:** Dasamí

**10. tartás:** **Asva Szancsalanászana (lovagló póz)**

**Mantra:** *Óm Nitjájai Namaha*, üdvözlét az örökkévalónak.

**11. nap:** Ékádasi

**11. tartás:** **Ardha Csandrászana (félhold póz)**

**Mantra:** *Óm Nilapatákinjai Namaha*, üdvözlét a kék zászlóval dicsőítettnek.

**12. nap:** Dvadásí

**12. tartás:** **Pádahasztászana (kéz a lábhoz póz)**

**Mantra:** *Óm Vidzsajájai Namaha*, üdvözlét a mindig győzedelmesnek.

**I i. nap:** Trajódasi

**13. tartás:** **Haszta Utthánászana (kézemelés póz)**

**Mantra:** *Óm Szarvamangalájai Namaha*, üdvözlét minden jószerecsse forrásának.

**14. nap:** Csaturdasí

**14. tartás:** **Pranámászana (imádkozó póz)**

**Mantra:** *Óm Dzsvalamálinjai Namaha*, üdvözlét a lángokkal övezettnek.

**15-28. tartás:** Az 1-14. tartás alkotja a kör első felét, a 15-28. pedig a másodikat. A kör második felében ugyanazokat a tartásokat ismételjük, mint az elsőben, az alábbi változásokkal:

- a) A 18. tartásban, az asva szancsálanászánában a jobb láb helyett először a balt nyújtjuk hátra.
- b) A 24. tartásban, amely szintén az asva szancsálanászana, a bal térdet hajlítjuk, a jobb lábat visszük előre a kezek közé.

Egy teljes kör végrehajtása után felcseréljük a lábak hátranyújtásának sorrendjét ezekben a tartásokban, kiegyensúlyozott hatást gyakorolva a testre.

**Befejezés:** A kívánt számú köröket végrehajtva álljunk egyenesen, behunyt szemmel, a kezek legyenek a test mellett, és vi-

zualizáljuk ismét az óceán hullámai fölött ragyogó teliholdat, ameddig a test megnyugszik.

Ezután lazítsunk savászanában.

**Időtartam:** Spirituális célokért hajtunk végre lassan 3-7 kört.

A 4. tartásban először a bal lábat nyújtjuk hátra, hogy az idő nádit aktiváljuk.

Fizikai célokért végezzünk 3-12 kört, sokkal gyorsabban.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a mozdulat és a légzés összehangolását, és a megjelölt testrészeket, miközben az egyes pózokat tartjuk.

Spirituális szinten - a mozdulat és a légzés összehangolását, és minden egyes pózban a megfelelő csakrákat.

**Sorrend:** A legjobb, ha a csandra namaszkárát más ászának előtt hajtjuk végre.

**Egyéb részletek:** Mint a szúrja namaszkáránál.

**Variációk:** Sokak számára nehézséget jelent a csandra namaszkára és a szúrja namaszkára gyakorlataiban az astánga namaszkára pózt felvenni, és abból a bhudzsangászanát végrehajtani. Az alábbi változatok erre kínálnak alternatívát:

**1. variáció:** Az astánga namaszkára végrehajtása helyett térdeljünk le, és vegyük fel a sasánkászana pózt.

Ezután kissé emelve az ülepet csúsztassuk előre a testet bhudzsangászanába.

**2. variáció:** Ez egy könnyített változat az astánga namaszkára és a bhudzsangászana pózokhoz, amely alkalmas idősek számára, valamint azoknak, akik képtelenek e pózhoz szükséges mértékben hajlítani a hátukat.

Az astánga namaszkára végrehajtása helyett térdeljünk le a talajra, mardzsarí-ászanába, a macska pózba helyezkedve.

A bhudzsangászana helyett toljuk a csípőt előre és lefelé a talaj irányába, nyújtva a lábakat. A karokat nyújtva tarthatjuk, hogy szükség esetén megtámasszák a testet. Nyomjuk ki a mellkast, és billentsük hátra a fejet, amennyire kényelmes.



# Ászana

Középfokú csoport

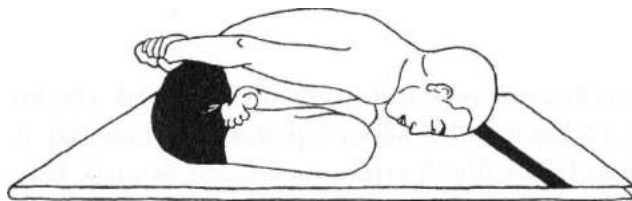


# Padmászana Csoport

E csoport ászanáit csak azok gyakorolhatják, akik a legkisebb nehézség, erőltetés nélkül képesek padmászanában ülni. A test fokozatosan felkészíthető erre a meditációs ászanák között leírt, meditációt előkészítő pózok rendszeres gyakorlásával.

A fejezetben szereplő ászanák mindegyike segít a fizikai, érzelmi és mentális blokkok eltávolításában, a testben található energiaközpontok aktiválásában, és nyugalmat teremtenek. Gyakorlásukkal fejleszthetjük a képességet, hogy huzamosabb ideig üljünk padmászanában, ami szükséges a haladó meditációs gyakorlatokhoz.

## JÓGAMUDRÁSZANA



### **Jógamudrászana (lelki egyesülés póz)**

Helyezkedünk padmászanába, és hunyjuk be szemünket.

Lazítsuk a testet, egy ideig nyugodtan lélegezve.

Fogjuk meg az egyik csuklót a másik kézzel a test mögött.

Lélegezzünk be mélyen.

Kilégzésre hajoljunk előre, egyenesen tartva a gerincet.

Tegyük le a homlokot a talajra, vagy közelítsük hozzá, amennyire lehetséges.

Lazítsuk el az egész testet a véghelyzetben, lélegezzünk lassan és mélyen. Tudatosítsuk a sarkak nyomását a hason.

Maradjunk a véghelyzetben, ameddig kényelmes.

Ne feszítsük túl a hátat, a bokákat, a térdeket vagy a combokat azzal, hogy a testet a véghelyzetbe kényszerítjük.

Lassan térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Keresztezzük ellentétes módon a lábakat, majd ismételjük a gyakorlatot.

**Légzés:** Lélegezzünk lassan és mélyen a kiinduló helyzetben.

Kilégzésre hajoljunk előre.

Lélegezzünk lassan és mélyen a véghelyzetben.

Belégzésre térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

**Időtartam:** Próbáljunk 1-2 percet eltölteni a véghelyzetben.

Amennyiben ez nehézséget jelent, hajtsuk végre a gyakorlatot többször.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a hátat, a hasat vagy a légzés folyamatát.

Spirituális szinten - a manipúra csakrát.

**Sorrend:** Ideális esetben hátrahajló ászana követi vagy előzi meg,

mint a matszjászana (nyújtott lábbal), az ustrászana vagy a bhudzsangászana.

**Ellenjavallatok:** Súlyos szem-, szív- vagy hátproblémák esetén, valamint közvetlenül szülés, illetve műtét utáni időszakban nem szabad gyakorolni.

**Jótechnikony hatások:** Remek ászana a hasi terület masszírozására, és számos, e területet érintő betegség, köztük a székrekedés és az emésztési zavarok megszüntetésére. Nyújtja a gerincet, finoman tonizálja a gerinc idegeket, melyek a csigolyák közül erednek, hozzájárulva az általános jó egészség eléréséhez. A jógamudrászanát a manipulúra csakra aktiválására használják.

**1. variáció:** (kezdőknek)

A módszer megegyezik az alapváltozatéval, azzal a különbséggel, hogy nem tartjuk a véghelyzetet, hanem a testet többször egymás után előrehajlítjuk és felegyenesítjük.

Különösen azoknak hasznos, akik merevek, és nem tudják a homlokukat a talajhoz érinteni. Hangoljuk össze a mozdulatot a lélegzéssel.

**2. variáció:** (haladók számára)

Csak azok végezhetik, akik képesek könnyedén a talajhoz érinteni a homlokukat. Hajtsuk végre a jógamudrászanát az alapváltozatban leírtak szerint.

Tartsuk a testet mozdulatlanul, és lélegezzünk be.

Kilégzésre próbáljuk meg az állat a talajra tenni, és előretolva távolítsuk mindjobban a testtől.

2-3 alkalommal ismételhetjük, belégzéskor mozdulatlanul tartva a testet, kilégzésre előretolva az állat.

Ne erőltessük. Lazítsuk el az egész testet, és maradjunk a véghelyzetben, lassan és mélyen lélegezve.

Belégzésre térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

**Jótechnikony hatások:** A második változat még inkább nyújtja és hosszabbítja a gerincet.

**3. variáció:** (a has erőteljes masszírozásához)

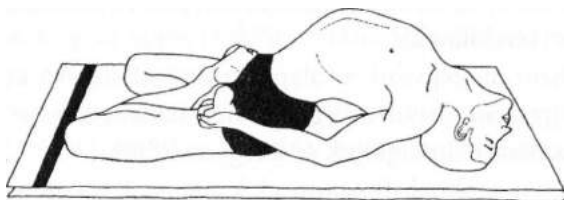
Megegyezik az alapváltozattal, az eltérés a kezek helyzetében van.

Szorítsuk ökölbe a kezeket, és helyezzük felfelé néző csuklóval az ölünkbe, a felfelé néző sarkakra. Az öklök érintkezzenek a hassal, közvetlenül a bordák alatti puha részével.

Folytassuk az alapváltozatban leírtak szerint.

**Jótékony hatások:** Erőteljes nyomást gyakorol a hasra, igaz a hátat nem nyújtja annyira, mint a többi változat. Jó hatású puffadás, székrekedés és egyéb hasi betegségek esetén.

## MATSZJÁSZANA



### Matszjászana (hal póz)

Üljünk padmászanába, és lazítsuk el az egész testet.

Óvatosan hajoljunk hátra, a testet a karokkal és a könyökökkel megtámasztva. Emeljük kissé a mellkast, billentsük hátra a fejet, és helyezzük a fejtetőt a talajra.

Fogjuk meg a nagylábujjakat, a könyököket pedig engedjük le a talajra.

Igazítsuk úgy a fejet, hogy elérjük a hát maximális homorítását. Lazítsuk a karokat és az egész testet, hagyva, hogy a test súlyát a fej, az ülep és a lábak tartsák. Hunyjuk be szemünket, lélegezzünk lassan és mélyen.

Térjünk vissza a kiinduló helyzetbe, fordított sorrendben megismételve a mozdulatsort.

Keresztezzük ellentétes módon a lábakat, majd ismételjük a gyakorlatot.

**Időtartam:** A véghelyzetet legfeljebb 5 percig tarthatjuk, de az általános egészség érdekében 1-3 perc is elegendő.

**Légzés:** Lélegezzünk lassan és mélyen a véghelyzetben.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a hasat, a mellkast vagy a légzést.

Spirituális szinten - a manipulúra vagy az anáhata csakrát.

**Sorrend:** A halászana vagy a szarvangászana az ideális ellenpóz, mivel az ellenkező irányban nyújtják a nyakat, oldva az izomfeszültséget.

**Ellenjavallatok:** Szív-, és hátproblémák, gyomorfekély, sérv vagy más súlyos betegség esetén nem szabad gyakorolni. Várandós nők sem végezhetik.

**Jótekonny hatások:** Nyújtja a beleket, illetve a hasi szerveket, és hatásos minden hasi betegség esetén. Székrekedés megszüntetéséhez igyunk 3 pohár vizet, majd hajtsuk végre az ászanát. Segít a gyulladt vagy vérző aranyéren is.

Nagyon jó aszthmára és bronchitisre, mivel elősegíti a mély légzést. Eloszlatja a hátban pangó vért, enyhítve a hátfájdalmat és a nyakcsigolya-gyulladást. Szabályozza a pajzsmirigy működését, és serkenti a csecsemőmirigyét, fokozva az immunrendszer működését.

Erőteljesen nyújtja a medence területét, és a lábfejek által a combokra kifejtett nyomás hatására csökken a vérkeringés a lábakban, a medence szerveibe irányítva az ebből adódó plusz vérmennyiséget. Ez segít megelőzni és megszüntetni a szaporodási szervek betegségeit.

A vég helyzetben a szítkári pránájama gyakorlása kellemessé és egyenletessé teszi a hangot, csillapítja a torokgyulladást és a mandulagyulladást. Növeli a fiatalosságot és az életerőt.

**Gyakorlati tanács:** Fontos, hogy a testet a karok segítségével engedjük le lassan a vég helyzetbe, majd onnan szintén a karok segítségével emeljük vissza a kiinduló helyzetbe. A mozdulatot kontrolláltan és óvatosan hajtsuk végre, mivel a gerinc nagyon könnyen megsérülhet.

**Megjegyzés:** *Ebben az ászanában a keresztbe tett lábak a hal farkára hasonlítanak, míg a test többi része emlékeztet a hal törzsére és fejére. Mindazonáltal más okból is „hal póznak” nevezik e tartást, ugyanis ebben a helyzetben kiválóan lehet lebegni a vízben. A lábak helyzete megváltoztatja a test súlypontját, ezáltal a fejet magasan a*

víz fölött tarthatjuk, ami megkönnyíti a légzést. Mivel a test ebben a helyzetben merev és szilárd, kisebb erőfeszítéssel képes lebegni a vízben.

**1. variáció:** Az alapváltozatot követi, a kezek helyzetét kivéve.

Kulcsoljuk össze az ujjakat a tarkón. Nyugtassuk a fej hátsó felét a nyitott tenyerekben.

**2. variáció:** (kezdőknek)

Helyezkedjünk nyújtott ülésbe.

Hajlítsuk az egyik lábat, és tegyük a lábfejet az ellenkező combra, mint az ardha padmászanában, a fél-lótusz pózban.

A másik lábat tartsuk nyújtva.

Lassan dőljünk hátra, támaszkodjunk a karokra, és tegyük le a fejtetőt a talajra.

Fogjuk a behajlított lábfejet mindkét kézzel.

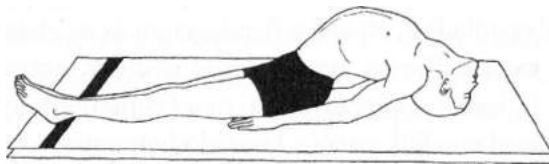
Hangsúlyozzuk a gerinc homorítását, amennyire lehetséges.

Lazítsuk el az egész testet, és hunyjuk be szemünket.

Maradjunk a vég helyzetben, ameddig kényelmes, majd térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Ismételjük a pózt, a másik lábat hajlítva.

A másik lehetőség, hogy a fejtető helyett a fej hátsó részét helyezzük a talajra.

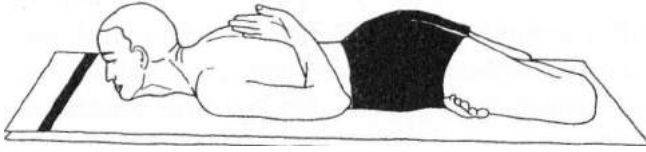


**3. variáció:** (kezdőknek)

Nyújtsuk mindkét lábat.

A karokra támaszkodva dőljünk hátra, és helyezzük a fejtetőt a talajra. Homorítsuk a hátat, és helyezzük a tenyereket a combokra vagy a talajra. Maradjunk egy ideig a vég helyzetben, majd térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

## GUPTA PADMÁSZANA



### **Gupta Padmászana (rejtett lótusz póz)**

Helyezkedjünk padmászanába.

Helyezzük a tenyereket a térdék elé, a talajra. A karokra támaszkodva hajoljunk előre, emeljük az ülepet, és térdeljünk fel.

Lassan engedjük le a test elülső felét a talajra, hason fekvésbe.

Helyezzük az állat vagy az arcot a talajra.

Illesszük össze a tenyereket a hát mögött.

Az ujjak mutathatnak lefelé, vagy felfelé hamsza mudrában (lásd a mudrák fejezetet)

Ha lehetséges, érintsük a meg tarkót a középső ujjal.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

Térjünk vissza a kiinduló helyzetbe, keresztezzük ellentétes módon a lábakat, majd ismételjük a gyakorlatot.

**Légzés:** Természetesen, és nem visszatartva a véghelyzetben.

**Időtartam:** Tartsuk, ameddig kényelmes.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a test és a tudat ellazulását, illetve a légzést.

Spirituális szinten - az anaháta csakrát.

**Jótékony hatások:** Helyreigazítja a gerinc tartáshibáit. Alkalmazható relaxációra vagy meditációra, mivel megteremti a belső csöndességet, stabilitást és érzelmi egyensúlyt.

**Gyakorlati tanács:** Teljes relaxációhoz a kezek lehetnek a test mellett, felfelé néző tenyerekkel.

**Megjegyzés:** A szanszkrit gupta szó jelentése „rejtett”. Ebben az ászanában a lábfejeket rejtjük a test alá.

## BADDHA PADMÁSZANA



### **Baddha Padmászana (zárt lótosz póz)**

Helyezkedjünk padmászanába.

Keresztezzük a karokat a test mögött.

Lélegezzünk ki, kissé dőljünk előre, és fogjuk meg a jobb láb nagyujját a jobb kézzel, a bal láb nagyujját a bal kézzel. Ha nehéz megfogni a lábujjakat, feszítsük hátra a vállakat, hogy a lapockák közelebb kerüljenek egymáshoz. Először a felül lévő láb nagyujját fogjuk meg.

Lélegezzünk mélyen be.

Kilégzésre hajoljunk előre, és próbáljuk a homlokot a talajhoz érinteni. Ez a póz ajógamudrászana haladó változata.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

Térjünk vissza padmászanába, keresztezzük ellentétes módon a lábakat, majd ismételjük a gyakorlatot.

**Légzés:** Lassú és mély a véghelyzetben.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a hasat vagy a légzés folyamatát.

Spirituális szinten - az anaháta csakrát.

**Sorrend:** Kitűnő előkészítő meditációs gyakorlatokhoz.

**Variáció:** Helyezkedjünk baddha padmászanába.

Lélegezzünk mélyen be, majd kilégzésre hajoljunk előre jógamudrászanába.



Kint tartva a levegőt érintsük meg a homlokkal először a jobb, majd a bal térdet.

Vigyük vissza a fejet középre, és belégzésre egyenesedjünk föl. Ezt a változatot is végrehajthatjuk jógamudrászanában.

**Jótékony hatások:** Enyhíti a váll-, kar-, és hátfájdalmat. Gyengén fejlett mellkasú gyermekeknél elősegíti a normális növekedést. E változat a belső szerveket intenzíven masszírozva erőteljesebbé teszi a jógamudrászana hatásait. Spirituális szinten a kundalíní felébresztésére használják.

## LÓLÁSZANA



### Lólászana (lengő póz)

Helyezkedjünk padmászanába.

Helyezzük a tenyereket a combok mellé, a talajra.

Lélegezzünk mélyen be.

Emeljük fel az egész testet a talajról, és csak a kezeken egyensúlyozunk.

Visszatartva a légzést, hintáztassuk a testet előre-hátra, a karok között.

Lélegezzünk ki, és engedjük le az ülepet és a lábakat a talajra.

Pihenjünk az ülő helyzetben.

Ismételjük a gyakorlatot, ellentétesen keresztezve a lábakat.

**Légzés:** Belégzés, mielőtt megemeljük a testet.

Tartsuk bent a levegőt, miközben emeljük, és előre-hátra hingtáztatjuk a testet.

Kilégzés, miközben visszatérünk a kiinduló helyzetbe.

**Időtartam:** Hajtsunk végre 3-5 kört.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légzést, a mozdulatot és az egyensúlyozást.

Spirituális szinten - az anaháta csakrát.

**Jótekonv hatások:** Erősíti a karokat, a csuklót, a vállat és a hasizmokat, valamint megnyitja a mellkast. Megteremti és fejleszti a kontrollt, a koordinációt és a kézügyességet. Kiváló előkészítő a tadan krijá gyakorlatához.

## KUKKUTÁSZANA



### **Kukkusztána (kis kakas póz)**

Üljünk padmászanába. Helyezzük a kezeket a combok és a vádlik közé, közel a térdhajlathoz.

Fokozatosan nyomjuk át a karokat a lábak között, egészen a könyökig.

Tenyereljünk a talajra, előre néző ujjakkal.

Tartsuk egyenesen a fejet, és rögzítsük tekintetünket egy ponton magunk előtt, emeljük fel a testet a talajról, és csak a kezeiken egyensúlyozzunk.

Tartsuk a hátat egyenesen.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

Térjünk vissza a talajra, majd lassan oldjuk a kezeket, a karokat és a lábakat.

Keresztezzük ellentétesen a lábakat, majd ismételjük a gyakorlatot.

**Légzés:** Kilégzés, miközben emeljük a testet.

Természetes légzés a véghelyzetben.

Kilégzés, miközben leengedjük a testet.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légzést az orrnyílásokban, vagy az egyensúly megőrzését.

Spirituális szinten - a múltádhára csakrát.

**Jótékony hatások:** Erősíti a kar-, és a vállizmokat, nyújtja a mellkast. Lazítja a lábakat, megteremti az egyensúlyérzetet és a stabilitást. A múltádhára csakra aktiválása miatt a kundaliní felébredésére használják.

**Gyakorlati tanács:** Fontos, hogy a kar és a csukló megfelelően erős legyen, hogy elbírják a testet. Akiknek nagyon szőrös a lábuk, azoknak nehéz és fájdalmas lehet a karok behelyezése a lábak közé. Ezen könnyíthetnek, ha olajjal kenik be a lábakat, vagy leborotválják. Azok számára sem egyszerű, akiknek túlságosan sok zsírszövet vagy izom van a lábukon.

## GARBHA PINDÁSZANA



### **Garbha Pindászana (magzat az anyaméhben póz)**

Helyezkedjünk padmászanába. Nyomjuk a karokat a combok és a vádlik közé, majd hajlítsuk a könyököket a vádlik alatt. Hajlítsuk a két alkart felfelé, és emeljük meg a lábakat. Fogjuk meg a füleket, és egyensúlyozzuk az egész testet a farkcsonton. A szemünket behunyhatjuk, de nyitva is hagyhatjuk.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

Engedjük el a füleket, engedjük le a lábakat, majd lassan húzzuk ki a karokat a lábak közül.

Keresztezzük ellentétesen a lábakat, majd ismételjük a gyakorlatot.

Az ászanát hanyattfekvésben is végrehajthatjuk.

**Légzés:** Kilégzés, miközben a kezeket a fülekhez emeljük.

Lélegezzünk természetesen a véghelyzetben.

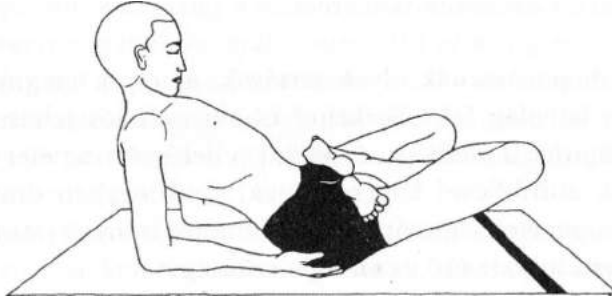
A véghelyzetben sekély lesz a légzés, mivel a tüdő és a gyomor összenyomódik.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az egyensúly megőrzését, vagy a légzést.

Spirituális szinten - a manipulúra csakrát.

**Jótékony hatások:** Szabályozza az adrenalin mirigyek működését, és megnyugtatja a háborgó elmét. Általánosságban enyhíti az idegi problémákat, jóllehet, akik fékezhetetlenül haragosak, dühösek a nap folyamán, rendszeresen gyakorolhatják. Masszírozza és tonizálja a hasi szerveket, serkenti az emésztés tüzét, növeli az étvágyat. Az egyensúlyérzékletet is fejleszti.

**Megjegyzés:** *Utthánakúrmászanának, nyújtózkodó teknős póznak is nevezik.*



### **Tólángulászana (mérlegskála póz)**

Helyezkedjünk padmászanába.

Óvatosan engedjük le a hátat a talajra a kezek és a könyökök segítségével.

Tegyük a tenyereket az ülep alá.

Emeljük meg a törzset és a lábakat, hogy az egész testet csak az ülep és az alkarok tartsák.

Hajtsuk végre a dzsálandhara bandhát. Haladóknak a múla bandhát is végrehajthatják (lásd a mudrák fejezetét).

Erőlködés nélkül tartsuk a véghelyzetet egy ideig. Lassan engedjük vissza a testet a talajra.

Legfeljebb ötször hajtsuk végre.

**Légzés:** Belégzés az emelt testhelyzetben, és tartsuk bent a levegőt a dzsálandhara bandha végzése közben. Csak addig tartsuk vissza a légzést, ameddig kényelmes.

Oldjuk a dzsálandhara bandhát, majd kilégzésre térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légzés visszatartását.

Spirituális szinten - a visuddhi csakrát.

**Jóteköny hatások:** Tonizálja a hasi szerveket, és erősíti a vállakat, a hátat és a nyakat. Megnyitja és erősíti a mellkast, megteremti a relaxáció állapotát, és megszabadít a túlsúlytól.

# Hátrahajló ászanák

A hátrahajló ászanák olyan tartások, amelyek megnyitják a testet a külvilág felé. Serkentő és extroverziós hatásuk van. Mivel tágítják a mellkast, és segítik a belégzést, az élet elfogadásának attitűdjével kapcsolódnak. Ezek egyben dinamikus pózok is, melyek a gravitációval ellentétes irányba visznek, így végrehajtásukhoz erő és energia szükséges.

Vannak, akik állandóan mások kedvében járnak, és ez a képesség gyakran fizikai szinten is megnyilvánul. Akik nehezen hajolnak hátra, lehetséges, hogy félnek szembenézni az élettel, és szeretettel átadni magukat neki. Az általános félelmek ösztönösek, vagy kellemetlen múltbéli tapasztalatok következtében alakulnak ki. Ez a lelki szinten jelentkező merevség elfojtja a spontaneitást, és ellentétesen hat a külső személyiségre. Az agyon és az idegrendszeren keresztül beépül a testbe, és testi páncélnak nevezik. A hátrahajló ászanák lebontják ezt a páncélszövetet. Hatásaik egészen a mentális és a lelki test szintjéig terjednek, segítve a személyiség újraformálásának és újjáépítésének folyamatát.

Fizikai szinten a hátrahajló ászanák nyújtják a hasizmokat, tonizálják és erősítik a gerinc tartó izmait, segítve a porckorong-sérv, illetve más hát- és gerinc problémák megelőzését. Tonizálják az ideggyököket, amelyek a szomszédos csigolyák között lépnek ki a gerincesatornából. Ez jótékony hatást fejt ki az egész testre, mivel ezek az idegek látják el energiával a többi ideget, a belső szerveket és az izmokat.

A gerincoszlop csigolyák és porckorongok együttese. Egész hossza mentén izmok csoportjai húzódnak, amelyek minden oldalról védik és támasztják. A gerinc egyenesen tartása, minden mozdulat ellenére, teljesen az izmok kiegyensúlyozott megtartó összehúzódnásán és tónusán múlik. Maguk az izmok tudat alatt a testtartáson keresztül kapják az irányítást.

A tudatalatti feszültségek és gátlások gyakran a hátizmok fokozott tónusában nyilvánulnak meg, túl kemény vagy túl laza terü-

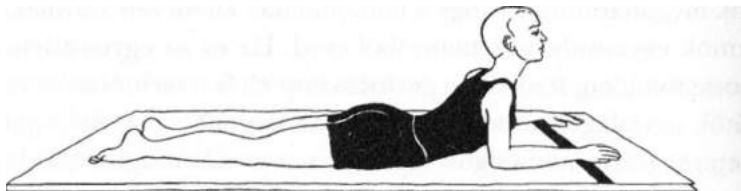
leteket hozva létre a homogén állag helyett. A legújabb kutatók megállapították, hogy a hátfájdalmak kilencven százaléka az izmok egyensúlyának hiányából ered. Ha ez az egyensúlyhiány hosszabb ideig fenn áll, a gerincoszlop eltér a természetes vonalától, a szalagok túlterhelődnek, kialakulnak a hát és a gerinc betegségei, mint a csigolyagyulladás, a porckorongsérv, az isiász **és** a csont-ízületgyulladás.

A hátrahajló ászának javíthatják a tartáshibákat és a gerincoszlop neuromuszkuláris egyensúlyzavarait. Csakúgy, mint más ászának végrehajtásánál, ezeknél is fontos a gyakorlatokat megfelelő kontrollal és légzésszinkronnal végezni, hogy valamennyi izomcsoport egyformán húzódjon.

A méreganyagokkal telített vér a háti területen szokott felgyülemelni, ahol a keringés hajlamos a pangásra az állandó függőleges tartás következtében. Ezek az ászának elősegítik a megfelelő keringést, a vér tisztulását és dúsítását.

A hátrahajló ászának negatív nyomást fejtenek ki a has- és medencetájékra, elősegítve az idegi és keringési működést a területen érintett szervekben. A has és a medence izmait, különösen az egyenes hasizmot nyújtva, masszírozzák a belső szerveket is.

## SZFINX ÁSZANA



### **Szfinx ászana (szfinx póz)**

Helyezkedjünk hason fekvésbe, a homlokot a talajon nyugtatva, a lábak és a lábfejek legyenek nyújtva és zárva.

Hajlítsuk a karokat, és helyezzük az alkarokat tenyérrel lefelé a test mellé, a talajra. Az ujjak mutassanak előre, és legyenek a fejtetővel egyvonalban. Az alkarok és a könyökök legyenek közel a testhez.

Lazítsuk el az egész testet.

Emeljük a fejet, a vállakat és a mellkast, a felkarokat függőleges helyzetbe hozva.

Az alkarok, a könyökök és a kezek a talajon maradnak.

Lazítsunk ebben a pózban, ameddig kényelmes, majd lassan térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Ez egy kör.

**Légzés:** Belégzés, miközben emeljük a fejet, a vállakat és a mellkast.

Kilégzés, miközben visszaengedjük a testet a talajra.

Lélegezzünk természetesen a véghelyzetben.

**Időtartam:** Tartsuk a pózt 3-4 percig statikus gyakorlás esetén, vagy hajtsunk végre maximum 5 kört dinamikusán.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - A légzést, vagy a hát ellazulását.

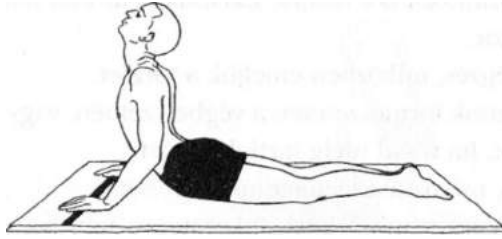
Spirituális szinten - a szvádhisthána csakrát.

**Sorrend:** Nagyon jó előkészítő gyakorlat a bhudzsangászanához.

Előrehajló ászana kövesse.

**Jótékony hatások:** Mint a bhudzsangászanánál, csak kisebb mértékben. Különösen jó merev hátra, akut hátfájás vagy porckorongsérv esetén pedig lazíthatunk benne, ameddig kényelmes.





## **Bhudzsangászana (kobra póz)**

Helyezkedjünk hason fekvésbe, a lábak és a lábfejek nyújtva és zárva.

Helyezzük a tenyereket a vállak alá és kissé mellé, a talajra. Az ujjak legyenek zárva és mutassanak előre.

A könyökök nézzenek hátrafelé, és legyenek közvetlenül a test mellett.

Helyezzük a homlokot a talajra, és hunyjuk be szemünket.

Lazítsuk el az egész testet, különös figyelemmel az alsó háti szakaszra.

Lassan emeljük a fejet, a nyakat és a vállakat. Nyújtsuk a karokat, emeljük a törzset, amennyire lehetséges. A karok helyett inkább a hátizmokat használjuk.

A törzs emelésekor először használjuk tudatosan a hátizmokat. Majd használjuk a karokat, hogy tovább emeljük, és még inkább homorítsuk a felsőtestet. Billentsük kissé hátra a fejet, hogy az áll előre mutasson, és nyomás keletkezzen a nyak hátsó felén.

A véghelyzetben a szeméremcsont érintkezésben marad a talajjal, míg a köldök legfeljebb 3 centiméterre van a talajról. Ha túlságosan magasra emeljük a köldököt, akkor inkább a térdek hajlanak, nem a hát.

A karokat nyújthatjuk, de nem feltétlenül szükséges, ez a hát hajlékonyságától függ.

Tartsuk a véghelyzetet.

A kiinduló helyzetbe úgy térünk vissza, hogy lassan előrebillentjük a fejet, a könyököket hajlítva oldjuk a felső háti szakaszt,

visszaengedjük a köldököt, a mellkast és a vállakat, végül letesz-  
szük a homlokot is a talajra. Lazítsuk el az alsó háti izmokat.

Ez egy kör.

**Légzés:** Belégzés, miközben emeljük a törzset.

Lélegezzünk természetesen a véghelyzetben, vagy tartsuk bent  
a levegőt, ha rövid ideig tartjuk a pózt.

Kilégzés, miközben leengedjük a törzset.

**Időtartam:** Végezzünk 5 kört, fokozatosan növelve a véghelyzet-  
ben eltöltött időt.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a mozdulat és a légzés összehango-  
lását, és a hát szisztematikus, egyenletes homorítását.

Spirituális szinten - a szvádhisthána csakrát.

**Sorrend:** A maximális hatását akkor fejt ki, ha előtte vagy utána  
előrehajló ásanát végzünk. A hát és a gerinc általános egész-  
ségének megőrzése érdekében összeköthetjük a salabhászaná-  
val és a dhanurászanával.

**Ellenjavallatok:** Gyomorfekély, sérv, béltuberkulózis vagy pajzsmi-  
rigytúltengés esetén kizárólag szakértő irányításával gyakorol-  
ható.

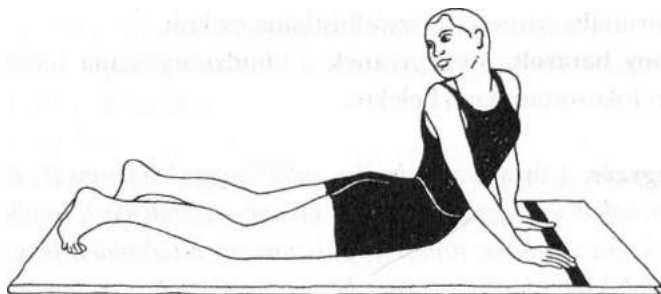
**Jótékony hatások:** Helyreigazítja a porckorongsérvet, megszünteti  
a hátfájást, és megőrzi a hát hajlékonyságát és egészségét. A  
merev gerinc gátolja az idegi impulzusok áramlását az agy és a  
test között mindkét irányban. A hát homorítása fokozza a háti  
keringést, tonizálja az idegeket, javítva az agy és a test közötti  
kommunikációt.

Tonizálja az anyaméhet és a petefészket, enyhíti a menstruáci-  
ós és a nőgyógyászati rendellenességeket. Növeli az étvágyat,  
megszünteti a székrekedést, és jó hatással van az emésztőszer-  
vekre, különösen a májra és a vesékre.

Masszírozza a vesék tetejénél elhelyezkedő adrenalin mirigy-  
ket, és hatékonyabb munkára is ösztönzi azokat. A kortizon ki-  
választást fenntartja, és szabályozza a pajzsmirigyet.

Pránikus szinten a bhudzsangászana erőteljesen hat a szvád-  
histhána, a manipúra, az anáhata és a visuddhi csakrához kap-  
csolódó valamennyi szervre.

## TIRJAKA BHUDZSANGÁSZANA



### **Tirjaka Bhudzsangászana (csavarodó kobra póz)**

Vegyük fel a kobra póz véghelyzetét, a lábakat félméteres terpeszbe helyezve. Hajlítsuk a lábujjakat, és emeljük a sarkakat, hogy a lábfejek a talppárnákon nyugodjanak.

A fej nézzen előre, ne billentsük hátra, mint a bhudzsangászánában.

Csavarjuk a fejet és a felsőttestet, és nézzünk el a bal váll fölé.

Nézzünk a jobb sarokra.

A véghelyzetben nyújtva maradhatnak a karok, de kissé hajlíthatjuk is őket, mivel a vállak és a törzs is csavarodik.

Próbáljuk érezni a has átlós nyújtását.

Lazítsuk el a hátat, és tartsuk a köldököt minél közelebb a talajhoz.

Maradjunk a véghelyzetben néhány másodpercig.

Forduljunk előre, majd ismételjük a csavarást az ellenkező irányba, a felsőtest leengedése nélkül.

Térjünk vissza középre, és engedjük le a testet a talajra.

Ez egy kör.

**Légzés:** Belégzés, miközben emelkedünk.

Tartsuk bent a levegőt, miközben mindkét irányba csavarjuk a törzset.

Kilégzés, miközben visszatérünk a talajra.

**Időtartam:** Hajtsunk végre 3-5 kört.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a hátizmok és a belek nyújtását.

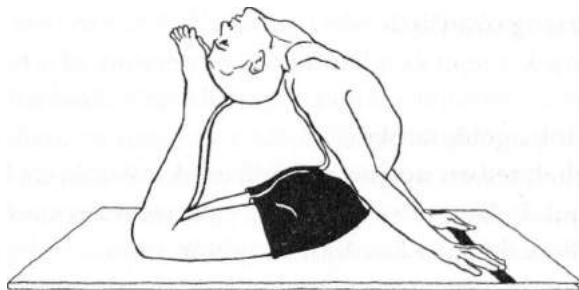
Spirituális szinten — a szvādhisthána csakrát.

**Jótékony hatások:** Megegyeznek a bhudzsangászana hatásaival, ám fokozottan hat a belekre.

**Megjegyzés:** A tirjaka szó jelentése „átlós” vagy „háromszögű”, és azért használják itt, mert átlós irányba nézünk a vállak fölött, az ellentétes sarkakra. A tekintet iránya is egy háromszög két oldalát képezi, míg a vállak közötti távolság adja a háromszög alapját, vagy harmadik oldalát.

Amikor ezt az ásanát a sankhapraksálanana sorozat egyik elemeként hajtjuk végre, a csavarodás közben kilélegzünk.

## PÚRNA BHUDZSANGÁSZANA



### **Púrna Bhudzsangászana (teljes kobra)**

Hajtsuk végre a bhudzsangászánát. Tartva a pózt, lélegezzünk természetesen be és ki néhányszor.

Hajlítsuk a térdeket, és emeljük a lábfejeket.

Feszítsük kissé hátra a fejet, a nyakat és a vállakat, és próbáljuk megérinteni a tarkót a talpakkal vagy a lábujjakkal.

Ez a véghelyzet.

Tartsuk, ameddig kényelmes.

A kiinduló helyzetbe úgy térünk vissza, hogy leengedjük a lábakat.

Lazítsunk bhudzsangászanában néhány pillanatra.

Oldjuk a pózt és lazítsuk, a karokat a test mellett tartva, a fejét oldalra fordítva.

Ez egy kör.

**Légzés:** Belégzés, miközben bhudzsangászanába helyezkedünk.

Kilégzés, miközben emeljük a lábakat, hogy a fejhez érintsük a lábujjakat.

Lélegezzünk természetesen a vég helyzetben.

Kilégzés, miközben visszatérünk bhudzsangászanába, és amikor hason fekvésbe helyezkedünk.

**Időtartam:** Legfeljebb 3 kört végezzünk, fokozatosan növelve a kitartás hosszát.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a mozdulat és a légzés összehangolását, a gerinc ellazulását, valamint a has és a mellkas nyújtását. Minden kör végrehajtása után hagyjuk, hogy a légzés és a szívritmus visszatérjen a nyugalmi szintre.

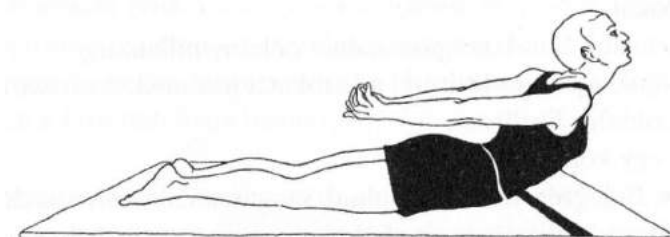
Spirituális szinten - a szvādhisthána csakrát.

**Sorrend:** A maximális hatását akkor feje ki, ha előtte vagy utána előrehajló ászanát végzünk.

**Gyakorlati tanács:** Ez a változat csak haladók számára vagy 12 éven aluli gyermekek számára alkalmas, akiknek igen hajlékony és rugalmas a hátuk.

**Jótékony hatások:** Megegyeznek a bhudzsangászana hatásaival, csak erőteljesebbek.

## SZARPÁSZANA



### Szarpászana (kígyó póz)

Helyezkedjünk hason fekvésbe, nyújtott lábakkal és zárt lábfejekkel.

Kulcsoljuk az ujjakat, és tegyük a kezeket az ülep tetejére. Helyezzük állat a talajra.

Ez a kiinduló helyzet.

Az alsó háti izmokat használva emeljük a mellkast, amennyire lehetséges. Toljuk hátra a kézfejeket, és emeljük a karokat, amilyen magasra lehetséges. Képzeld el, hogy a karokat hátulról húzzák.

Emeljük a felsőttestet, amilyen magasra erőlködés nélkül lehetséges.

Szorítsuk össze a lapockákat, és nézzünk előre.

Tartsuk a pózt, ameddig kényelmes.

Lassan térjünk vissza a kiinduló helyzetbe, és lazítsuk el az egész testet. Oldjuk az ujjakat, és tegyük a karokat a test mellé. Fordítsuk a fejet oldalra.

Ez egy kör.

**Légzés:** Lélegezzünk be mélyen és lassan a kiinduló helyzetben, még az emelkedés előtt.

Tartsuk bent a levegőt emelkedés közben és a vég helyzetben. Lélegezzünk ki, miközben leengedjük a testet.

**Időtartam:** Legfeljebb 5 kört végezzünk.

Tudatosítsuk: Fizikai szinten - a karok és a gerinc izmok egyenletes feszülését.

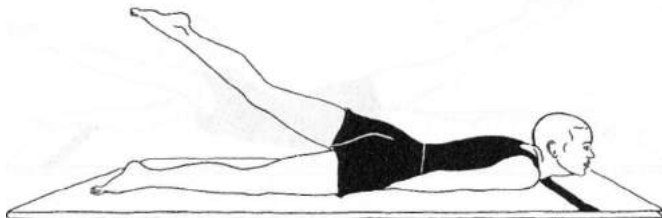
Spirituális szinten - az anáhata csakrát.

**Sorrend:** Jó előkészítő a bhudzsangászanaához.

**Ellenjavallatok:** Szívproblémák és magas vérnyomás esetén nem szabad erőlködni végrehajtása közben.

**Jótékony hatások:** Alapvetően megegyeznek a bhudzsangászana hatásaival, de fokozottabban hat a mellkasra. A vég helyzetben a testsúly a hason nyugszik, a rekeszizmot a mellkas felé nyomva. Ez kipréseli a levegőt a tüdőből, és segít megnyitni az inaktív légchólyagokat, elősegítve a széndioxid eltávolítását és az oxigén felvételét. Erősíti és tonizálja a szívet a masszázs révén, ami a mellkasüregben kialakuló fokozott nyomás miatt keletkezik. A szarpászana nagyon hasznos asztmások számára. Elősegíti a blokkolt érzelmek oldását is.

## ARDHA SALABHÁSZANA



### **Ardha Salabhászana (fél-sáska póz)**

Helyezkedjünk hason fekvésbe, és tegyük a kezeket a combok alá, tenyérrel lefelé vagy ökölbe szorítva.

Tartsuk a lábakat mindvégig nyújtva a gyakorlat alatt.

Helyezzük az állat a talajra, kissé előrenyújtva, hogy a lehető legjobban nyújtsa a nyakizmokat és az idegeket.

A hátizmok segítségével emeljük a bal lábat, amilyen magasra lehetséges, közben tartsuk a másik lábat nyújtva és lazán, és érintkezésben a talajjal.

Tartsuk a pózt, ameddig erőlködés nélkül lehetséges.

Ne billentsük vagy csavarjuk a medencét.

Tegyük le a lábat a talajra.

Ismételjük a jobb lábbal is.

Ez egy kör.

**Légzés:** Belégzés a kiinduló helyzetben.

Tartsuk bent a levegőt, miközben emeljük a lábat, és miközben tartjuk a pózt.

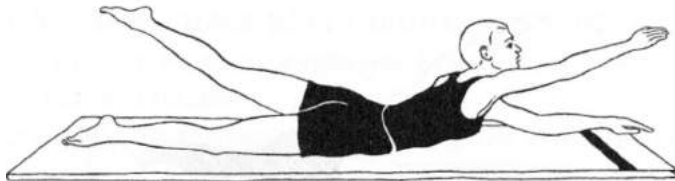
Kilégzés, miközben visszaengedjük a lábat a talajra.

**Időtartam:** Dinamikus ászanaként legfeljebb 5 kört hajtsunk végre. Legfeljebb 3 kört statikus gyakorlatként.

**Tudatosítsuk:** Mint a salabhászanánál.

**Jótékony hatások:** Az ardha salabhászanát a jógaterápiában a porckorongsérv és az isiász kezelésében alkalmazzák, amennyiben fájdalom nélkül végrehajtható. A székrekedést is enyhíti.

**Gyakorlati tanács:** Először a bal lábat emeljük, hogy a has bal oldalán keletkező nyomás a vastagbél felszálló ágát masszírozza, ami a bélperisztaltika irányát követi.



**Variáció:** Helyezkedjünk hason fekvésbe zárt lábakkal és lábfejekkel, a homlok legyen a talajon.

Nyújtsuk előre a karokat, mint advászanában. Helyezzük az állat a talajra. Tartsuk nyújtva a karokat és a lábakat a gyakorlat alatt.

Egyidejűleg emeljük a bal lábat, a fejet és a jobb kart, amilyen magasra lehetséges.

Nyújtsuk a bal lábat hátra, a jobb kart pedig előre.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig erőlködés nélkül kényelmes.

Engedjük vissza a kart, a fejet és lábat a kiinduló helyzetbe.

Pihenjünk advászanában, és hagyjuk, hogy a légzés visszatérjen a nyugalmi szintre.



Ismételjük a mozdulatot a jobb lábbal és a bal kézzel.

Ez egy kör.

**Légzés:** Belégzés, miközben emeljük a kart, a fejet és lábat.

Tartsuk bent a levegőt a véghelyzetben.

Kilégzés, miközben leengedjük a kart, a fejet és lábat a kiinduló helyzetbe.

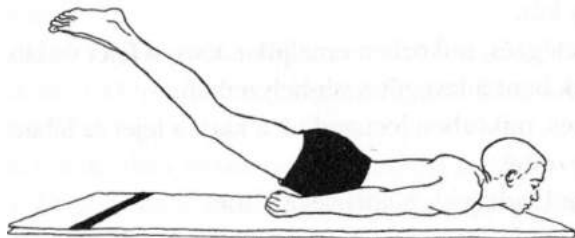
**Időtartam:** Legfeljebb 5 kört végezzünk.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a mozdulat és a légzés összehangolását, és az átlós nyújtást a felemelt láb ujjaitól az ellenkező oldali kéz ujjhegyéig.

Spirituális szinten - a szvádhisthána csakrát.

**Jótékony hatások:** Hasznos gyenge és merev hátú kezdők számára, mivel tonizálja a hátizmokat, és serkenti az idegeket, különösen az alsó háti szakaszon, és egyúttal átlósan nyújtja az egész testet. Fejleszti a koncentrációt a légzés és a mozdulat összehangolásának tudatosításán keresztül.

## SALABHÁSZANA



### **Salabhászana (sáska póz)**

Helyezkedjünk hason fekvésbe zárt lábakkal és lábfejekkel, felfelé néző talpakkal.

A karokat a test mellé vagy a test alá helyezhetjük, tenyérrel lefelé néző vagy ökölbe szorított kezekkel.

Nyújtsuk kissé előre az állat, és nyugtassuk a talajon a gyakorlat során.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

Ez a kiinduló helyzet.

Lassan emeljük a lábakat, amilyen magasra lehetséges, nyújtva és zárva tartva őket.

A lábak emelése a karok és az alsó hátizmok megfeszítésével történik.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig erőlködés nélkül lehetséges.

Lassan engedjük le a lábakat a talajra.

Ez egy kör.

Helyezkedjünk ismét a kiinduló helyzetbe, és lazítsuk el a testet, oldalra fordítva a fejet.

Váljunk, ameddig a légzés és a szívverés visszatér a nyugalmi szintre.

**Légzés:** Lélegezzünk be mélyen a kiinduló helyzetben.

Tartsuk bent a levegőt, miközben emeljük a lábakat és tartjuk a pózt.

Lélegezzünk ki, miközben leengedjük a lábakat.

Kezdők számára könnyebb lehet, ha belégzés közben emelik a lábakat.

Haladók a kiinduló helyzetbe visszatérés után is kilélegezhetnek.

**Időtartam:** Dinamikusan legfeljebb 5 kört végezzünk. Statikus pózként legfeljebb 3 kört.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a mozdulat és a légzés összehangolását, vagy az alsó háti szakaszt, a hasat és a szívet.

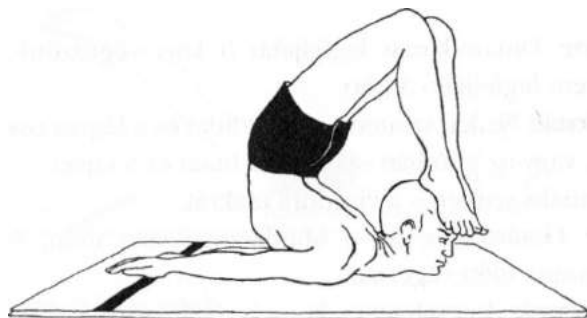
Spirituális szinten - a visuddhi csakrát.

**Sorrend:** Hatásosabb, ha a bhudzsangászana után, és a dhanurászana előtt végezzük.

**Ellenjavallatok:** Végrehajtása komoly fizikai erőfeszítést igényel, ezért gyenge szív, szívkoszorúér-trombózis vagy magas vérnyomás esetén nem szabad gyakorolni. Gyomorfekély, sérv, bélulcerulózis és más, hasonló betegségek esetén se végezzük.

**Jótevény hatások:** A paraszimpatikus idegek jellemzően a nyak és a medence területén találhatóak. A salabhászana serkenti az egész autonóm idegrendszert, különösen a paraszimpatikus kiáramlást. Erősíti az alsó háti szakaszt és a medence szerveit, tonizálja az ülőidegeket, és nem súlyos esetekben csökkenti a hátfájást, a könnyebb isiász és porckorongsérv kellemetlen hatásait. Tonizálja és egyensúlyba hozza a máj és a többi hasi szerv működését, enyhíti a has és a belek betegségeit, és fokozza az étvágyat.

## PÚRNA SALABHÁSZANA



### **Púrna Salabhászana (teljes sáska póz)**

Vegyük fel a salabhászana véghelyzetét, a lábakat emelve, amilyen magasra lehetséges.

Feszítsük meg a karizmokat.

Tartsuk a karokat és a vállakat stabil érintkezésben a talajjal, hogy megtartsák a testet.

Emeljük a lábakat hirtelen mozdulattal függőleges helyzetbe, és egyensúlyozunk a vállakon, az állon és a karokon.

Amikor megtaláltuk az egyensúlyt, fokozatosan hajlítsuk a térdet, és érintsük a lábujjakat a fejhez.

Ez a véghelyzet.

Esetenként könnyebben elérhetjük a véghelyzetet, ha ritmikusan hintáztatjuk a lábakat, fokozatosan egyre magasabbra emelve őket, ameddig elérjük az egyensúlyi helyzetet.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

A kiinduló helyzetbe úgy térünk vissza, hogy először felemeljük a lábakat a fejről, és megtaláljuk ismét az egyensúlyi helyzetet. Ezután engedjük le a lábakat a kiinduló helyzetbe.

**Légzés:** Lélegezzünk be hason fekvésben.

Tartsuk bent a levegőt, miközben a véghelyzetbe emeljük a lábakat.

Lélegezzünk természetesen a véghelyzetben.

Tartsuk bent a levegőt, miközben visszatérünk hason fekvésbe.

**Időtartam:** Hajtsunk végre 1 vagy 2 kört, lassan növelve a véghelyzetben töltött időt.

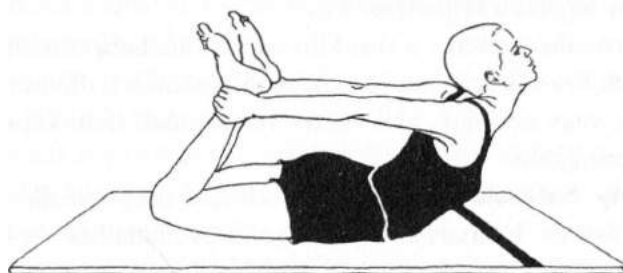
**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a hasat, a hát ellazulását, és az egyensúlyi állapot fenntartását.

Spirituális szinten - a visuddhi csakrát.

**Ellenjavallatok:** A salabhászanának ez a haladó változata, ezért csak azok végezhetik, akik fizikailag teljesen egészségesek és nagyon hajlékony a hátuk.

**Jótékony hatások:** Mint a salabhászanánál, de számos, a fordított testhelyzetű gyakorlatokra jellemző jó hatással is rendelkezik.

## SZARALA DHANURÁSZANA



### Szarala Dhanurászana (egyszerű íj póz)

Helyezkedjünk hason fekvésbe zárt lábakkal és lábfejjel, a karok legyenek a test mellett.

Hajlítsuk a lábakat, és emeljük a sarkakat az ülephez.

Fogjuk meg a sarkakat.

Tartsuk a térdeket és a combokat a talajon, a karokat pedig nyújtva mindvégig.

Helyezzük az állat a talajra.

Ez a kiinduló helyzet.

Feszítsük meg a lábakat, és próbáljuk hátrafelé tolni a lábfejeket, közben emeljük a fejet és a mellkast a lehető legmagasabbra. Használjuk a lábak hátrafelé irányuló mozdulatát a

felsőtest emelésére, engedve, hogy a hátizmok passzívak maradjanak.

A véghelyzetben billentsük hátra a fejet.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

Lassan engedjük le a mellkast és a fejet a talajra, a lábakat oldva.

Pihenjünk hason fekvésben, ameddig a légzés visszatér nyugalmi ritmusába.

Ez egy kör.

**Légzés:** Lélegezzünk be mélyen a kiinduló helyzetben.

Tartsuk bent a levegőt, miközben emeljük a testet.

Lélegezzünk lassan és mélyen a véghelyzetben.

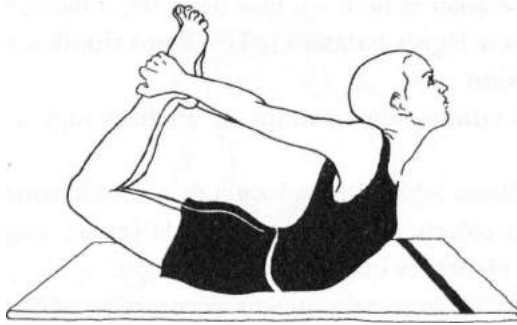
Kilégzés, miközben visszatérünk a kiinduló helyzetbe.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a hasat vagy a háti területet, vagy a mély légzést a véghelyzetben.

Spirituális szinten - a visuddhi vagy az anáhata csakrát.

**Sorrend:** Kezdők számára jó előkészítő gyakorlat a dhanurászana-hoz, vagy azoknak, akik merev hátuk miatt nem képesek azt végrehajtani.

**Jótékony hatások:** Alacsonyabb szinten megegyezik a dhanurászana hatásaival. Nyakcsigolya-gyulladásból és porckorong sérvből eredő alsó háti fájdalmak kezelésére is ajánlott, amikor fájdalom nélkül végezhető. Tonizálja a szívet és a tüdőt, és jótékonyan hat légzőszervi rendellenességekre is.



## **Dhanurászana (íj póz)**

Helyezkedjünk hason fekvésbe zárt lábakkal és lábfejekkel, a karok legyenek a test mellett.

Hajlítsuk a lábakat, és emeljük a sarkakat az ülephez.

Fogjuk meg a bokákat.

Helyezzük az állat a talajra.

Ez a kiinduló helyzet.

Feszítsük meg a lábakat, és toljuk hátrafelé a lábfejeket. Homorítsuk a hátat, együtt emelve a combokat, a mellkast és a fejet.

Tartsuk nyújtva a karokat.

A véghelyzetben a fej hátrabilen, a test a hasra nehezedik. Az egyetlen izom-összehúzódás a lábokban történik; a hát és a karok lazán maradnak.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes, majd lassan ellazítva a lábizmokat, engedjük le a lábakat, a mellkast és a fejet a kiinduló helyzetbe.

Oldjuk a pózt, és lazítsunk hason fekvésben, ameddig a légzés visszatér nyugalmi ritmusába.

Ez egy kör.

**Légzés:** Lélegezzünk be mélyen a kiinduló helyzetben.

Tartsuk bent a levegőt, miközben emeljük a testet.

Tartsuk bent a levegőt a véghelyzetben, vagy lélegezzünk lassan és mélyen, hogy a test finoman ringjon a légzés ritmusában.

Lélegezzünk ki, miközben visszatérünk hason fekvésbe.

**Időtartam:** 3-5 kör.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a hasi területet, a hátat, vagy a has lassú és mély légzés hatására bekövetkező ritmikus tágulást és összehúzódást.

Spirituális szinten - A visuddhi, az anáhata vagy a manipulúra csakrát.

**Sorrend:** Ideálisan a bhudzsangászana és a salabhászana után végezzük, és előrehajló ászanának kell követnie. Legalább 3-4 óra teljen el étkezés után a gyakorlása előtt.

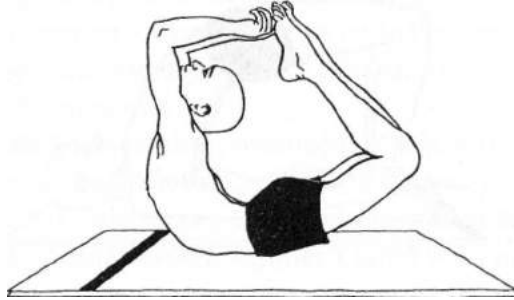
**Ellenjavallatok:** Gyenge szív, magas vérnyomás, sérv, vastagbélgyulladás, gyomorfekély, nyombélfekély esetén ne gyakoroljuk. Az esti alvás előtt sem ajánlatos végezni, mivel serkenti az adrenalin mirigyeket és a szimpatikus idegrendszert.

**Jótekonny hatások:** A teljes emésztőcsatornát regenerálja a dhanurászana. Masszírozza a májat, a hasi szerveket és a hasizmokat. Tonizálja az adrenalin-, és a hasnyálmirigyét, egyensúlyba hozva ezek kiválasztását. Masszírozza a veséket, és csökkenti a has körüli túlsúlyt. Ezáltal javul az emésztő-, kiválasztó-, és nemzőszervek működése, és segít megszüntetni a gyomor-, és bél rendellenességeket, az emésztési zavarokat, a krónikus székrekedést és a máj renyheséget.

A jógaterápiában a cukorbetegség, az inkontinencia, a vastagbélgyulladás, a menstruációs rendellenességek, és - szakértő útmutatása mellett - a nyakcsigolya-gyulladás kezelésére alkalmazzák. Általánosságban javítja a vérkeringést. Helyreigazítja a gerincoszlopot, valamint jól nyújtja az ínszalagokat, az izmokat és az idegeket, megszüntetve a merevséget. Segít a gerinc háti szakaszán a görnyedtség helyreigazításában is.

A dhanurászana hasznos lehet számos mellkasi betegség, köztük az asztma enyhítésére, valamint az idegi energiák felszabadítására a nyaki és a háti szimpatikus idegekben, általánosságban javítva a légzést.





### **Púrna Dhanurászana (teljes íj póz)**

Helyezkedjünk hason fekvésbe, és hajlítsuk a térdeket.

Fogjuk meg a lábfejeket; a négy ujj legyen a lábfejen, a hüvelyk-  
ujj pedig a talpon, vagy csak a nagylábujjat fogjuk az ujjakkal.  
Ez a kiinduló helyzet.

Emeljük a fejet, a mellkast és a combokat, a lábfejet a lehető  
legközelebb húzva a fejhez. A könyökök felfelé néznek.

A véghelyzetben a test egy teljesen felhúzott íjhoz hasonlít.  
Tartsuk a pózt, ameddig kényelmes.

Lassan oldjuk a lábakat, és térjünk vissza hason fekvésbe.

Ez egy kör.

Pihenjünk, amíg a légzés visszatér nyugalmi ritmusába.

**Légzés:** Lélegezzünk be mélyen a kiinduló helyzetben.

Tartsuk bent a levegőt, miközben emeljük a testet.

Tartsuk bent a levegőt a véghelyzetben, vagy lélegezzünk las-  
san és mélyen.

Lélegezzünk ki, miközben visszatérünk a kiinduló helyzetbe.

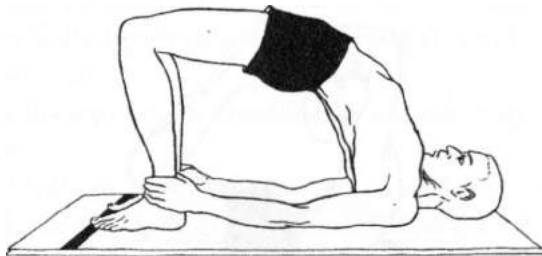
**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a hasat vagy a hátat.

Spirituális szinten - a manipúra csakrát.

**Ellenjavallatok:** Ez az ásana kizárólag haladók számára ajánlott,  
és csak abban az esetben szabad gyakorolni, ha a hát nagyon  
rugalmas.

**Jó tékony hatások:** Megegyeznek a dhanurászana hatásaival, de  
még erőteljesebbek.

## KANDHARÁSZANA



### **Kandharászana (váll póz)**

Helyezkedjünk hason fekvésbe.

Húzzuk a sarkakat az ülephez, a talpak legyenek a talajon.

A lábfejek és a térdek csípőszélességben lehetnek egymástól.

Fogjuk meg a bokákat.

Ez a kiinduló helyzet.

Emeljük az ülepet, és homorítsuk a hátat.

Próbáljuk a mellkast és a köldököt a lehető legmagasabbra emelni, a mellkast az áll és a fej felé nyomva anélkül, hogy változtatnánk a lábak és a vállak helyzetén.

Tartsuk a talpakat a talajon.

A vég helyzetben a testet a fej, a nyak, a vállak, a karok és a talpak tartják.

Tartsuk a pózt, ameddig kényelmes, majd engedjük le a testet a kiinduló helyzetbe.

Engedjük el a bokákat, nyújtsuk a lábakat, és lazítsuk el a testet.

**Légzés:** Lélegezzünk be mélyen a kiinduló helyzetben.

Tartsuk bent a levegőt, miközben emeljük a testet, és miközben tartjuk a vég helyzetet.

Egy másik lehetőség, hogy a vég helyzetben lassan és mélyen lélegezzünk.

Lélegezzünk ki, miközben leengedjük a testet a kiinduló helyzetbe.

**Időtartam:** Hajtsunk végre 5-10 kört.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a mozdulatot, a hasi területet, a pajzsmirigyét, vagy a hát hajlításának hangsúlyozását.

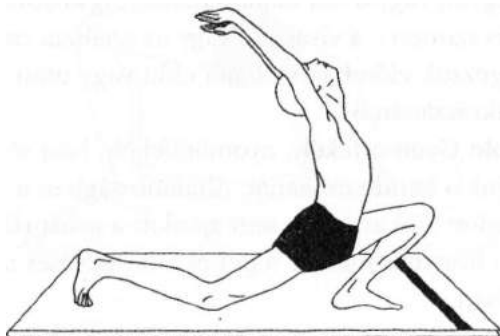
Spirituális szinten - a visuddhi vagy az anáhata csakrát.

**Sorrend:** Végezzük előre hajló ászana előtt vagy után. Jó előkészítője a csakrászanának.

**Ellenjavallatok:** Gyomorfekély, nyombélfekély, hasi sérv esetén ne gyakoroljuk a kandharászanát. Általánosságban a várandósság előrehaladott szakaszaiban sem ajánlott a gyakorlása, azonban szakszerű irányítás mellett segíthet a farfekvéses magzat megfordításában.

**Jótékony hatások:** Ez az ászana alkalmazható a gerinc helyreigazítására, a görnyedt váll tartás javítására, és hátfájás enyhítésére. Masszírozza és nyújtja a vastagbelet és a hasi szerveket, valamint javítja az emésztést. Tonizálja a női nemzőszerveket, és különösen ajánlott a vetélésre hajlamos nőknek. A kandharászanát a jógaterápiában menstruációs rendellenességek, méhelőesés (prolapsus), asztma, és különböző légcső-, és pajzsmirigy problémák kezelésére alkalmazzák.

## ARDHA CSANDRÁSZANA



### **Ardha Csandrászana (félhold póz)**

Vegyünk fel térdelőhelyzetet, a karok legyenek a test mellett.

Lépjünk előre bal lábbal.

Hajoljunk előre, és tegyük le a tenyereket a bal lábfej két oldala mellé, a talajra. Nyújtsuk teljesen hátra a jobb lábat. A jobb térd érintkezzen a talajjal, a lábfej lehet nyújtva, vagy támaszkodhatunk a lábujjakon.

Homorítsuk a hátat, és billentsük hátra a fejet.

A véghelyzetben a könyökök legyenek teljesen nyújtva, csak az ujjak hegye érjen a talajhoz.

A kiinduló helyzetbe úgy térünk vissza, hogy hátralépünk a bal lábbal a jobb mellé, és feltérdelünk.

Hajtsuk végre a pózt a másik oldalon is.

**Légzés:** Lélegezzünk ki, miközben előrehajlunk.

Lélegezzünk be, miközben homorítjuk a hátat.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a homorított hátat, a medence tájék, a mellkas vagy a torok nyújtását.

Spirituális szinten - a szvádhisthána vagy a visuddhi csakrát.

**Sorrend:** Előrehajló ászanák után végezzük.

**Jótekonny hatások:** Hajlékonyá teszi és erősíti az egész csontváz rendszert. Különösen hasznos olyan női problémákra, amelyek az anyaméhet, a húgyvezetékét és a petefészket érintik.

Jól nyújtja a mellkast és a nyakat, enyhítve a légző rendszeri betegségeket, csakúgy, mint a torokgyulladást, a mandulagyulladást, a köhögést és a megfázást.

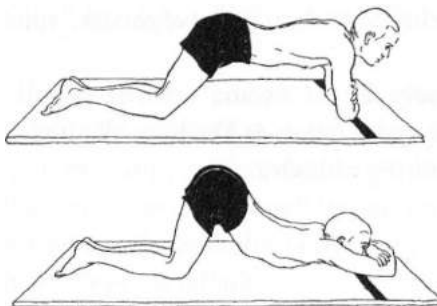
**Variáció:** Hajtsuk végre az ászanát a fent leírtak szerint.

A véghelyzetben nyújtuk a karokat a fej fölé.

Tartsuk a könyököket teljesen nyújtva, és a karok legyenek körülbelül vállszélességben.

Billentsük hátra a fejet, és homorítsuk a hátat, amennyire lehetséges.

## UTTHÁNA PRISTHÁSZANA



### Utthána Pristhászana (gyík póz)

Hason fekvésben fonjuk össze a karokat a mellkas alatt úgy, hogy a kezek a felkarokat fogják.

Terpesszük kissé a lábakat, és nyújtuk a lábfejeket.

A fej előre néz.

Ez a kiinduló helyzet.

A könyökök maradjanak végig mozdulatlanok a gyakorlat során.

Emeljük a törzset és az ülepet, hogy a test a térdéken és a könyökökön támaszkodjon, amint az első ábrán látható.

Nyújtóztassuk hátra a törzset, letéve az állat és a mellkast a talajra vagy minél közelebb a talajhoz, az összefont alkarok mögé-

Térjünk vissza a támaszkodó helyzetbe, majd a kiinduló helyzetbe.

Ez egy kör.

**Légzés:** Lélegezzünk be, miközben emeljük az ülepet (kétszer minden körben).

Lélegezzünk ki, miközben leengedjük az ülepet (kétszer minden körben).

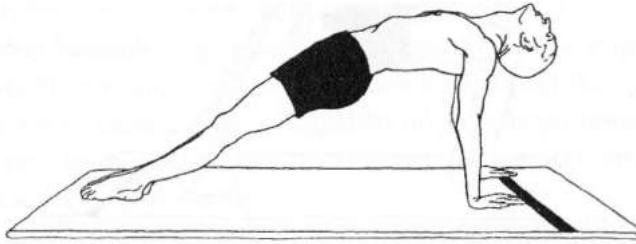
**Időtartam:** Legfeljebb 10 kört végezzünk.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a mozdulat és a légzés összehangolását, a hátat vagy a lapockák közötti területet.

Spirituális szinten - a szvádhisthána, a manipulúra vagy az anáhata csakrát.

**Sorrend:** Előrehajló ászana után végezzük, mint a pascsimótánászana.

**Jótékony hatások:** Ez az ászana edzi és erősíti a rekeszizmot. Tonizálja az egész hátat, és kiválóan alkalmazható a lapockák közötti feszültség oldására.



### **Szétu Ászana (híd póz)**

Üljünk nyújtott ülésben. Tegyük a tenyereket a talajra, a test mellé, mintegy 30 centiméterre az ülep mögött. Nyújtsuk a karokat, az ujjak mutassanak hátrafelé, a törzset döntjük kissé hátra.

Ez a kiinduló helyzet.

Az ülepet felemelve emeljük a testet. Hagyjuk, hogy a fej hátrabillegjen, és csüngjön. Próbáljuk a talpokat a talajra helyezni. A lábak és a karok legyenek teljesen nyújtva.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

Engedjük le az ülepet a talajra.

Ez egy kör.

**Légzés:** Lélegezzünk be a kiinduló helyzetben.

Tartsuk bent a levegőt, miközben emeljük a testet, és miközben tartjuk a pózt.

Lélegezzünk ki, miközben visszatérünk a kiinduló helyzetbe.

**Időtartam:** Maximum 10 kört végezzünk.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a hátat vagy a hasat.

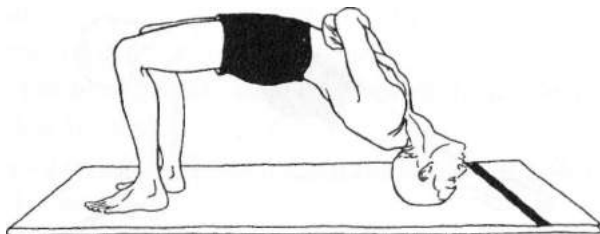
Spirituális szinten - a manipúra csakrát.

**Sorrend:** A csakrászana előkészítője.

**Ellenjavallatok:** Magas vérnyomás, szív problémák, gyomorfekély és gyenge csuklók esetén nem szabad gyakorolni.

**Jótékony hatások:** Hasonló hatásai vannak, mint a csakrászanáknak. Általánosságban erősíti, és egyúttal tonizálja is az ágyéki területet és az Achilles-ínt.

## GRÍVÁSZANA



### **Grívászana (nyak póz)**

Feküdjünk hanyattfekvésben.

Hajlítsuk a térdet, és érintsük a sarkakat az ülephez.

Távolítsuk kissé egymástól a lábfejeket és a térdet.

Helyezzük a tenyereket a fej mellé, a talajra, a halántékkal egyvonalban.

A tenyerekre és talpakra támaszkodva emeljük a törzset, a fejtetőt a talajra helyezve.

Egyensúlyozzunk a fejen és a talpakon.

Emeljük a kezeket, és fonjuk a karokat a mellkas előtt.

Ez a véghelyzet.

Tartsuk, ameddig kényelmes.

**Légzés:** Lélegezzünk be mélyen a kiinduló helyzetben.

Tartsuk bent a levegőt, miközben emeljük a testet.

A véghelyzetben tartsuk bent a levegőt, vagy lélegezzünk természetesen.

Lélegezzünk ki, miközben leengedjük a testet.

**Időtartam:** Hajtsunk végre 3 kört, fokozatosan növelve a véghelyzetben töltött időt.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a nyakat, a pajzsmirigyet vagy a medence területét.

Spirituális szinten - a visuddhi vagy a manipúra csakrát.

**Sorrend:** Kövesse előrehajló ászana, mint a pascsimóttánászana, ami távolítja egymástól a nyakcsigolyákat.

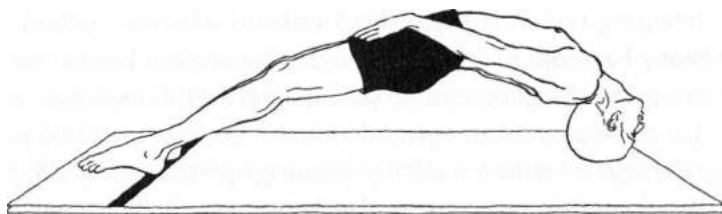
**Ellenjavallatok:** Nyak problémák, mint a csigolyagyulladás, az ízületi gyulladás vagy a porckorongsérv, valamint magas vérnyo-



más, szívkoszorúér betegségek, illetve a menstruáció rendellenes kimaradása esetén nem szabad gyakorolni,

**Jótékony hatások:** A grívászana helyreigazítja a felső csigolyákat, erősíti a nyakat, tonizálja a gerinc nyaki, háti, ágyéki és keresztcsonti területeit. A jógaterápiában nőgyógyászati rendellenességek, mint a fehérfolyás, és bizonyos pajzsmirigy problémák kezelésére alkalmazzák.

## SÍRSAPÁDA BHÚMI SZPARSÁSZANA



### **Sírsapáda Bhúmi Szpársászana (fej és a lábfej a talajon póz)**

Feküdjünk savászanában.

Lazítsuk el az egész testet.

Fordítsuk a tenyereket a talaj felé.

A kezekre, a könyökökre és az alkarokra támaszkodva emeljük a fejet és a vállakat. Helyezzük a fejtetőt a talajra.

Feszítsük meg a testet, majd a testet a fej irányába mozdítva, emeljük a törzset a talajról, amilyen magasra lehetséges.

Támaszkodjunk a kezekre és a karokra, ameddig megteremtjük az egyensúlyt.

Próbáljuk nyújtani a lábakat.

Helyezzük a talpakat a talajra.

A véghelyzetben tegyük a tenyereket a combokra. Az egész test a fejen és a talpakon nyugszik.

A véghelyzet oldásához támaszkodjunk a kezekre és a karokra, és óvatosan engedjük le a testet.

Ez egy kör.

**Légzés:** Lélegezzünk be, mielőtt megemeljük a törzset.

Tartsuk bent a levegőt a véghelyzetben.

Lélegezzünk ki, miközben leengedjük a testet.

**Időtartam:** Tartsuk erőlködés nélkül, ameddig kényelmes. Legfeljebb 5 kört hajtsunk végre.

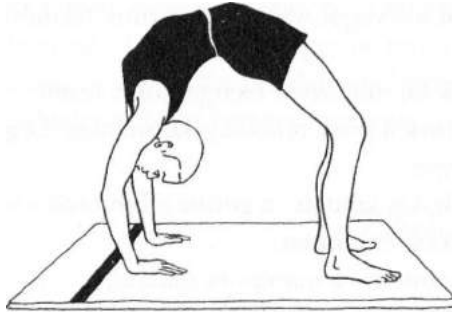
**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a gerincet és a hátat.

Spirituális szinten - a manipulúra csakrát.

**Sorrend:** Kövesse előrehajló ászana, mint a pascsimóttánászana, amelyben a nyakcsigolyák előrenyúlnak.

**Ellenjavallatok:** Ez egy haladó ászana, ezért magas vérnyomás, gyenge nyakizmok, szívproblémák, vagy bármilyen krónikus betegség estén nem végezhető szakértő irányítása nélkül.

**Jótékony hatások:** Erősíti és ruganyossá teszi a hát izmait. Serken-ti a gerinc idegeket és a vérkeringést, erősíti a combokat, a nyakat és a hasizmokat, egyúttal kitűnő relaxációt indukáló póz is. Szakértő irányítása mellett pajzsmirigy problémák és nőgyógyászati rendellenességek jógikus kezelésére alkalmazható.



### **Csakraászana (kerék póz)**

Feküdjünk a háton, hajlítsuk a térdeket, és érintsük a sarkakat az ülephez.

A lábfejek és a térdek körülbelül 30 centiméterre legyenek egymástól.

Helyezzük a tenyereket a vállak felé mutató ujjakkal a fej mellé, a talajra.

Ez a kiinduló helyzet.

Lassan emeljük a testet és homorítsuk a hátat, a felsőtest súlyát a fejtetőre helyezve. A jobb megtámasztás érdekében mozdítjuk a kezeket a test felé.

Nyújtsuk a karokat és a lábakat, amennyire lehetséges, és emeljük a fejet és a törzset a talajról.

Próbáljuk homorítani a hátat a vég helyzetben, amennyire lehetséges.

Nyújtsuk tovább a lábakat, a törzset a fej felé mozdítva.

Hagyjuk, hogy a fej a két kar között csüngjön.

Emeljük a sarkakat, és egyensúlyozunk a talppárnákon néhány másodpercig, majd engedjük le a sarkakat.

Tartsuk a vég helyzetet, ameddig kényelmes.

Lassan engedjük le a testet. Először a fejet tegyük le, majd a test többi részét.

Ez egy kör.

**Légzés:** Lélegezzünk be a kiinduló helyzetben.

Tartsuk bent a levegőt, miközben emeljük a testet.

Tartsuk bent a levegőt, vagy lélegezzünk természetesen a véghelyzetben.

Lélegezzünk ki, miközben leengedjük a testet.

**Időtartam:** Tartsuk a pózt, ameddig kényelmes. Legfeljebb 3 kört hajtsunk végre.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a gerinc ellazulását a véghelyzetben, vagy a mellkast és a hasat.

Spirituális szinten - a manipulúra csakrát.

**Sorrend:** A csakrászana gyakorlását csak az előkészítő és a közép-haladó hátrahajló ászanák tökéletesítése után kezdjük el. Olyan előrehajló ászanák követhetik, mint a halászana vagy a szarvangászana, amelyekben a nyak elülső része szorosan záródik.

**Ellenjavallatok:** Semmilyen betegség, gyenge csukló, várandósság vagy általános gyengeség érzet esetén nem szabad gyakorolni.

**Jótékony hatások:** Előnyös az idegrendszerre, az emésztőrendszerre, légző rendszerre, a szív-, és érrendszerre és az endokrin rendszerre. Hat valamennyi hormon kiválasztásra, és számos nőgyógyászati rendellenességen is enyhít.

**Gyakorlati tanács:** Érdemes puha szőnyegen gyakorolni, ami megóvja a fejet a sérüléstől. Csúszós takarón nem szabad végezni. Ez egy fordított helyzetű ászana, melyben az egész test, valamint az idegrendszer szokatlan helyzetbe kerül. Nehézséget okozhat a test emelése, mert az idegrendszer nincs felkészülve. Ha a térérzékelés vagy a mozgásérzékelés cserbenhagy, az erő is elszáll. A csakrászana a térérzékelés képességét is fejleszti.

**1. variáció:** (álló helyzetből)

Helyezkedjünk lábfej szélességű terpeszállásba.

Emeljük a karokat magastartásba, a fej fölé.

Hajoljunk hátra, először a térdeket, majd a csípőt, végül a gerincet hajlítva. Tegyük le a kezeket a vállak alatt, a talajra.

## 2. variáció: Púrna Csakrászana (teljes kerék)

Akik képesek kényelmesen végrehajtani a csakrászanát, úgy haladhatnak tovább a gyakorlatban, hogy a kezeket óvatosan a lábfejek felé viszik. Amennyiben a gerinc rendkívül hajlékony, a véghelyzetben a könyököket a talajra helyezve fogjuk meg a kezekkel a lábfejeket, teljes kereket formázva.

## GÓMUKHÁSZANA



### Gómukhászana (tehénszáj póz)

Helyezkedjünk dhjána vírászanába, hogy a jobb térd közvetlenül a bal fölött legyen.

Tegyük a bal kart a hát mögé, a jobb kart pedig a jobb váll mögé-

A bal kézfej és a jobb tenyér is érintkezzen a gerinccel.

Próbáljuk összekapcsolni az ujjakat a hát mögött.

Vigyük a felemelt könyököt a fej mögé, hogy a fej a kar belső részéhez nyomódjon.

A gerincet tartsuk egyenesen, a fejet pedig billentsük kissé hátra. Hunyjuk be szemünket.

Maradjunk ebben a pózban 2 percig.

Engedjük el az ujjakat, nyújtsuk a lábakat, majd ismételjük úgy, hogy a bal térd van felül, a bal kéz pedig a bal váll fölött.

**Légzés:** Lélegezzünk természetesen a véghelyzetben.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légzést.

Spirituális szinten - az ágyá vagy az anáhata csakrát.

**Jótékony hatások:** A gómukhászana segíti a relaxáció megteremtését. Ha legalább 10 percig vagy tovább végezzük, enyhíti a fáradtságot, a feszültséget és a szorongást. Serkenti a vesék működését, enyhíti a nem-inzulinfüggő cukorbetegséget. Ugyancsak enyhíti a hátfájást, az isiászt, a reumát, valamint a váll és a nyak általános merevségét, és megnyitva a mellkasi területet, javítja a testtartást is. Csillapítja a lábgörcsöket, és ruganyossá teszi a láb izmait.

# Előrehajló ászanák

Általánosságban az előrehajlás egy passzív folyamat, amelyben a gravitációt használjuk a megfelelő izomcsoportok nyújtásához. Amíg a hátrahajlások a gravitáció hatásával ellentétes irányba mozdítják a testet, az előrehajló ászanák a gravitációt használják segítségül a feszültségek és fájdalmak oldására. Ez a befelé fordulás folyamata, ellensúlyozva a hátrahajló gyakorlatokkal járó dinamikus megnyílást, extroverziót. Az előrehajlás a mellkas összenyomásával és kilégzéssel kapcsolódik és relaxációt indukál.

Sokan ülő foglalkozást folytatnak kevés testmozgással vagy anélkül, ami rendszerint testi merevséghez és az előrehajlás képességének elvesztéséhez vezet. A városi életforma által keletkezett mentális feszültséget és a testi merevséget jól ellensúlyozzák az előrehajló ászanák. Más szinten ezek az ászanák a meghajlással és az alázattal hozhatók összefüggésbe. Az előrehajlás képességének hiánya merev, büszke vagy csökönyös személyiségre mutathat. Az előrehajlás nehézsége belső félelmekkel is kapcsolódik. Az emberi lények előre néznek, hogy lássák a világot. Azonban a mögöttünk lévő teret homályos hangok, szagok és érzések alkotják, és szükséges megfordulnunk, hogy tudjuk, mi történik a hátunk mögött. Vannak, akik állandó félelemben élnek, mert hátulról történő támadástól tartanak, ezért testük hátsó fele öntudatlanul megdermed. Ezt a merevséget oldják az előrehajló ászanák.

Az előrehajló ászanák lazítják a hátat, segítenek az általános egészség megőrzésében, és növelik a vitalitást. Ezek a gyakorlatok a gerincet az úgynevezett magzati görbületbe helyezik, ami-ben az anyaméhben fejlődött. Végrehajtásuk során az egyes csigolyák távolodnak egymástól, serkentőleg hatva az idegekre, fokozva a gerinc menti keringést, és táplálva a gerincvelőt. Általánosságban jó hatással vannak a belső szervekre, és kifejezetten jó hatásúak az agyra. Az ászanáknak e csoportja ruganyossá te-

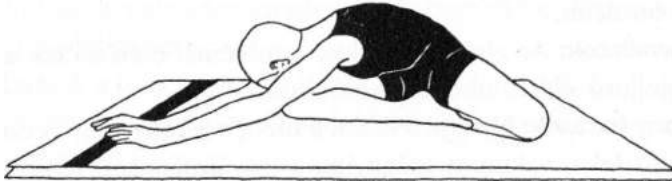
szi és megerősíti a hát izmait, nyomást gyakorol és masszírozza a hasi szerveket, mint a máj, a vesék, a hasnyálmirigy és a belek, valamint nyújtja a láb izmait és az ínszalagokat.

A legtöbb itt leírt előrehajló gyakorlatnál a mozdulatot csípőből indítjuk, nem derékból. A csípőből hajlás nagyobb rugalmasságot ad a mozdulatnak, és erősebb nyomást fejt ki a hasra. Legyünk óvatosak, ne erőltessük az előrehajlást jobban mint, amennyire aktuális rugalmasságunk engedi; sőt igen fontos, hogy lazán tartsuk az izmokat, bízzuk a mozdulatot a gravitációra és a kilégzésre. Rendszeres gyakorlással a legkötöttebb hát is hajlékonyabbá válik.

Nem szükséges minden egyes előrehajló gyakorlatot végrehajtanunk. Kezdjük az előkészítő ászanával, és amint a hátizmok hajlékonyabbá válnak, fokozatosan építsük be a haladóbbakat. Bármilyen hát-, és gerincprobléma, vagy hátfájás esetén konzultáljunk orvosunkkal, mielőtt ezeket az ászanákat gyakorolni kezdjük.

Amikor ülő helyzetből végzünk az előrehajló ászanákat, különösen amelyekben a lábak terpeszben vannak, segíthet, ha a gáton ülünk, nem a farkcsonton. A helyes ülő tartást úgy érhetjük el, hogy a lábakat kis terpeszbe helyezzük, a kezek a talajon vannak, a csípők mellett, az ujjak előre mutatnak. Ebben a helyzetben a kezek és a karok segítségével megemeljük kissé az ülepet a talajról, és miközben leengedjük, megpróbáljuk a medencét előre billenteni.





### **Saithiljászana (az állatok pihenő helyzete)**

Helyezkedjünk nyújtott ülésbe.

Hajlítsuk óvatosan a jobb térdet, és helyezzük a jobb talpat a bal comb belső oldalához.

Hajlítsuk a bal térdet, és helyezzük a sarkat a bal ülep külső oldalához.

Fordítsuk a törzset jobbra, és nyugtassuk a kezeket a jobb térdre.

Emeljük a karokat nyújtva és vállszélességben magastartásba.

Hajoljunk előre a jobb térd fölött, és tegyük le a homlokot a talajra.

Lazítsunk ebben a pózban.

A kiinduló helyzetbe visszatéréshez egyenesedjünk fel, egyvonalban tartva a törzset és a karokat, majd engedjük le a kezeket a jobb térdre.

Hajtsunk végre 5 kört a jobb oldalon, majd lábváltás után végezzünk 5 kört a bal oldalon is.

**Légzés:** Belégzés, miközben emeljük a karokat.

Kilégzés, miközben előrehajlunk.

Lélegezzünk természetesen a véghelyzetben.

Belégzés, miközben felegyenesedünk.

Kilégzés, miközben leengedjük a karokat.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a mozdulat és a légzés összehangolását, és a hát ellazulását.

Spirituális szinten - a manipulúra csakrát.

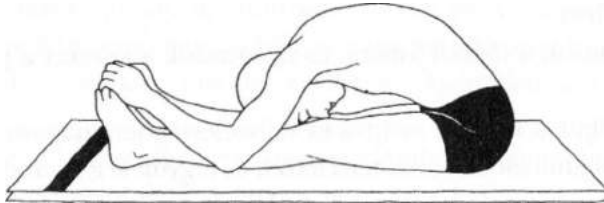
**Sorrend:** Ez az ászana előkészíti a meditációs tartásokat, és bármelyik hátrahajló gyakorlat előtt végezhetjük, mint a bhudzsang-

ászana, a szarala dharunászana vagy a dharunászana, amelyek kifejezetten az ellenkező irányba nyújtják a nyakat és a medence területét.

**Ellenjavallatok:** Az alsó háti szakasz problémái esetén csak addig hajoljunk előre, ameddig kényelmes.

**Jótékony hatások:** Nyújtja a hátat, a medence területét, a combok belső felét, valamint megnyitja a csípőizületeket. Kiegyensúlyozza az idegrendszert. Masszírozza a hasi szerveket, felváltva finoman a combokhoz nyomva a has két oldalát.

## PASCSIMÓTTÁNÁSZANA



### **Pascsimóttánászana (hátsó nyújtó póz)**

Üljünk a talajon nyújtott ülésben, a lábfejek legyenek zárva, a kezek a térdeken.

Ez a kiinduló helyzet.

Lazítsuk el az egész testet.

Lassan hajoljunk csípőből előre, a kezeket a lábakon végigcsúsztatva. Próbáljuk megfogni a nagylábujjakat az ujjakkal és a hüvelykujjal is. Ha ez nem **sikerül**, fogjuk meg a sarkat, a bokát vagy a láb bármely részét, amelyet kényelmesen elérünk. Erőltetés és hirtelen, rángató mozdulatok nélkül hajoljunk előre.

Tartsuk a pózt néhány másodpercig. Lazítsuk el a hátat és a láb izmait, hagyva, hogy finoman nyúljanak.

Tartsuk nyújtva a lábakat, és a karizmokat használva - nem a hátizmokat - kezdjük hajlítani a könyököket, és óvatosan vi-

gyük a felsőtestet a lábak irányába, mindvégig fogva a lábujjakat, a lábfejeket vagy a lábszárakat.

Próbáljuk a térdeket megérinteni a homlokkal. Ne erőltessük.

Ez a véghelyzet.

Tartsuk a pózt, ameddig kényelmes, és lazítsunk.

Lassan térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Ez egy kör.

**Légzés:** Belégzés a kiinduló helyzetben.

Kilégzés lassan, miközben előrehajlunk.

Belégzés a statikus helyzetben.

Kilégzés, miközben a törzset a lábak felé közelítjük a karok segítségével.

Lélegezzünk lassan és mélyen a véghelyzetben, vagy tartsuk kint a levegőt, amennyiben rövid ideig tartjuk a pózt.

Belégzés, miközben visszatérünk a kiinduló helyzetbe.

**Időtartam:** Kezdők legfeljebb 5 kört hajtsanak végre, a véghelyzetben röviden időzve. Haladók 5 percig is tarthatják a pózt.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a hasat, a hátizmok ellazulását vagy a lassú légzési folyamatot.

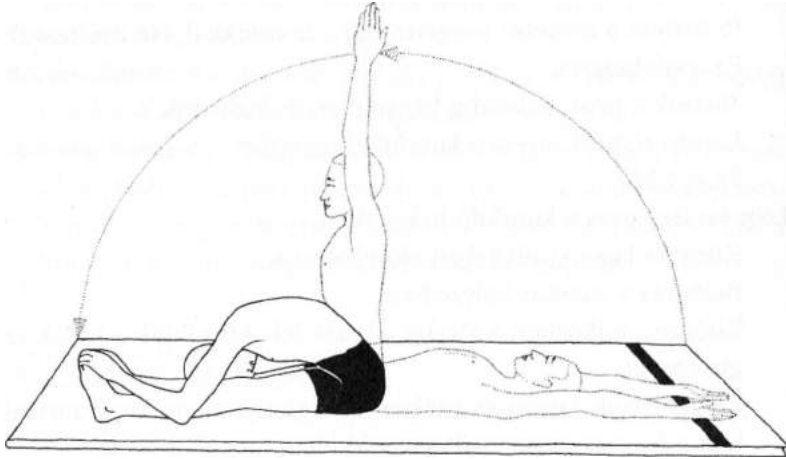
Spirituális szinten - a szvādhisthána csakrát.

**Sorrend:** Hátrahajló ászanák előtt vagy után végezzük, mint a szétuászana, a csakrászana, a bhudzsangászana vagy a matszjászana.

**Ellenjavallatok:** Porckorongósérv vagy isiász esetén nem szabad a pascsimóttánászanát gyakorolni.

**Jótékony hatások:** Ez az ászana nyújtja a láb hajlító izmait, és fokozza a csípőízület rugalmasságát. Tonizálja és masszírozza az egész has tájékot, a medence területét, beleértve a májat, a hasnyálmirigyet, a lépet, a veséket és az adrenalin mirigyeket. Megszabadít a hastájéki túlsúlytól, és enyhíti a húgy, -ivarszervi rendszer rendellenességeit. Elősegíti a keringést az idegekben és a gerinc izmaiban. A jógaterápiában a méhelőésés, menstruációs rendellenességek, májrenyheség, cukorbetegség, vastagbélgyulladás, vesepanaszok, bronchitis és eosinophilia kezelésére alkalmazzák.

## GATJÁTMAKA PASCSIMÓTTÁNÁSZANA



### **Gatjattama Paschimottasana (dinamikus hátsó nyújtó póz)**

Helyezkedjünk hanyattfekvésbe, zárt lábakkal. Emeljük magastartásba a karokat a fej fölé, és tegyük őket a talajra, tenyérrrel felfelé.

Ez a kiinduló helyzet.

Lazítsuk el az egész testet.

Üljünk fel egyenes háttal, a karok maradjanak a fej fölött.

Hajoljunk előre paschimottasana-ába egyenletes mozdulattal.

Tartsuk a véghelyzetet egy rövid ideig.

Térjünk vissza ülő helyzetbe, a karok legyenek magastartásban.

Döljünk hátra, és térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Ez egy kör.

Legfeljebb 10 kört végezzünk.

**Légzés:** Lélegezzünk természetesen a kiinduló helyzetben.

Belégzés, miközben ülésbe helyezkedünk.

Kilégzés, miközben előrehajlunk paschimottasana-ába.

Belégzés, miközben felülünk.

Kilégzés, miközben visszatérünk a kiinduló helyzetbe.

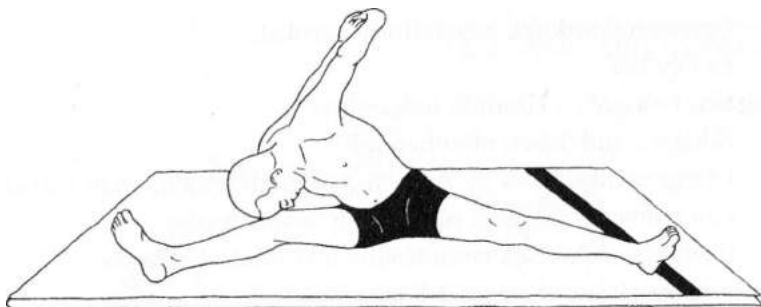
**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a mozdulat és a légzés összehangolását.

Spirituális szinten - a szvádhisthána csakrát.

**Ellenjavallatok:** Mint a pascsimóttánászanánál.

**Jótékony hatások:** Megegyeznek a pascsimóttánászana hatásaival, ám mérsékeltebb szinten. Ez dinamikus gyakorlat, amely felgyorsítja a keringést és az anyagcsere folyamatokat. Ezen kívül hajlékonyabbá teszi az egész testet, serkentve a fizikai és a pránikus energiákat.

## PÁDA PRASZÁRA PASCSIMÓTTÁNÁSZANA



### **Páda Praszára Pascsimóttánászana (hátsó nyújtó póz, terpeszben)**

Ülő helyzetben terpesszük a lábakat, amennyire lehetséges.

Kulcsoljuk össze az ujjakat a hát mögött.

Ez a kiinduló helyzet.

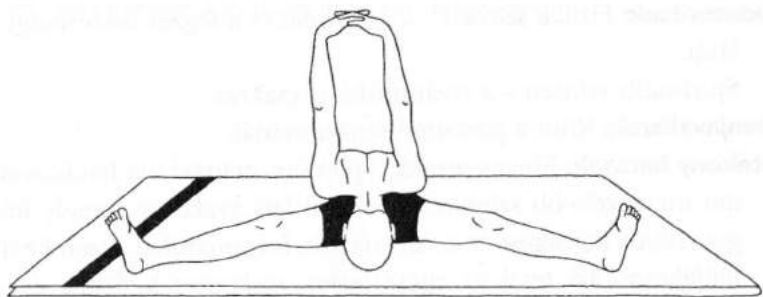
Fordítsuk a törzset jobbra. Emeljük a karokat felfelé a hát mögött, és hajolunk előre, a jobb láb fölé. Tartsuk nyújtva a karokat. Próbáljuk megérinteni a térdet az orral.

Tartsuk a pózt, ameddig kényelmes.

Egyenesedjünk fel, és engedjük le a karokat.

Forduljunk balra, és ismételjük a mozdulatot ezen az oldalon is.

Térjünk vissza középre.



Hajoljunk egyenesen előre, és próbáljuk a homlokot a talajhoz érinteni, közben emeljük a karokat, amilyen magasra lehetséges. Tartsuk a pózt, ameddig kényelmes.

Egyenesedjünk fel, leengedve a karokat.

Ez egy kör.

**Légzés:** Belégzés a kiinduló helyzetben.

Kilégzés, miközben előrehajlunk.

Lélegezzünk lassan és mélyen a véghelyzetben, vagy tartsuk kint a levegőt, ha csak rövid ideig tartjuk a pózt.

Belégzés, miközben visszatérünk a kiinduló helyzetbe.

**Időtartam:** Hajtsunk végre 3-5 kört.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a mozdulat és a légzés összehangolását.

Spirituális szinten - a múládhára vagy a szvadhísthána csakrát.

**Sorrend:** Ezt az ászanát előzze meg vagy kövesse hátrahajló ászana, mint a tirjaka bhudzsangászana, a csakraszana vagy a matszjászana.

**Ellenjavallatok:** Mint a pascsimóttánászanánál. Gyakorlását csak a pascsimóttánászana tökéletesítése után szabad megkezdeni.

**Jótékony hatások:** Hatásai alapvetően megegyeznek a pascsimóttánászana hatásaival, ám erőteljesen nyújtja a lábak belső oldalát, és a lapockák alatt és között található izmokat. A mellkas jobban megnyílik, mint a pascsimóttánászanában, és az ászana hatásai egyenlően oszlanak meg a test alsó és felső része között.

**Variáció:** Vegyük fel a kiinduló helyzetet, de a kezeket tegyük a test elé, a talajra.

Lassan hajoljunk előre, és fogjuk meg a nagylábujjakat.

Próbáljuk a homlokot letenni a talajra, közvetlenül a test elé.

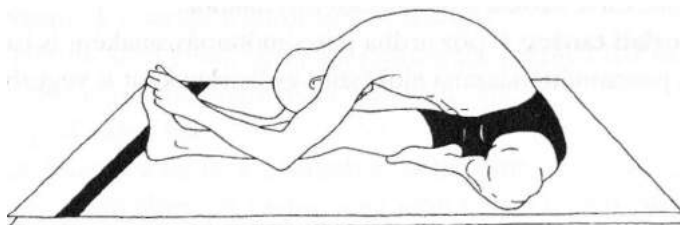
Fokozatosan tegyük le a mellkast, a hasat és a medencét a talajra. Billentsük hátra a fejet, hogy az áll és torok is érintkezzen a talajjal.

Ez a véghelyzet.

Tartsuk a pózt, ameddig kényelmes.

Engedjük el a nagylábujjakat, és térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

## DZSÁNU SÍRSÁSZANA



### **Dzsánu Sírászana (fej a térdhez póz)**

Helyezkedjünk nyújtott ülésbe, zárt lábakkal.

Hajlítsuk a bal lábat, a sarkat a gáthoz, a talpat pedig a jobb comb belső feléhez helyezve. Tartsuk a bal térdet a talajon.

Helyezzük a kezeket a jobb térd tetejére, a gerincet egyenesen, a hátizmokat pedig lazán tartva.

Ez a kiinduló helyzet.

Hajoljunk lassan előre, a kezeket előrecsúsztatva a jobb lábón, és fogjuk meg a lábfejet. Ha lehetséges, fogjuk a nagylábujjat a bal kéz mutató-, középső-, és hüvelykujjával, a lábfej külső élét pedig a jobb kézzel.

Próbáljuk megérinteni a térdet a homlokkal.

Ez a véghelyzet. Tartsuk a hátat ellazítva, és ne erőltessük.

Tartsuk a pózt, ameddig kényelmes.

Térjünk vissza a kiinduló helyzetbe, és helyezzük a kezeket a térdre.

Váltsunk oldalt, és ismételjük a gyakorlatot a jobb lábát hajlítva, a balt pedig nyújtva.

Végezzük 5 alkalommal mindkét oldalon.

**Légzés:** Belégzés a kiinduló helyzetben.

Lélegezzünk ki, miközben előrehajlunk.

Tartsuk kint a levegőt, ha csak röviden időzünk a véghelyzetben. Lélegezzünk természetesen, ha tovább tartjuk.

Lélegezzünk be, miközben visszatérünk a kiinduló helyzetbe.

**Egyéb részletek:** Mint a pascsimóttánászanánál.

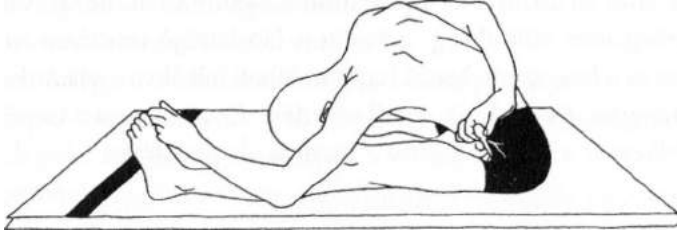
**Jótékony hatások:** Alapvetően ugyanazokat a jótékony hatásokat adja, mint a pascsimóttánászana, valamint fellazítja a lábakat, felkészítve azokat a meditációs ászanákhöz.

**Gyakorlati tanács:** E póz ardha pascsimóttánászanaként is ismert.

A pascsimóttánászana előkészítő gyakorlataként is végezhető.



## ARDHA PADMA PASCSIMÓTTÁNÁSZANA



### **Ardha Padma Paschimóttánászana (fél lótusz hátsó nyújtó póz)**

Üljünk nyújtott ülésben.

Hajlítsuk a bal lábat, és helyezzük a lábfejet a jobb comb tetejére, minél közelebb a combtőhöz, felfelé fordítva a talpat.

Nyomjuk a sarkat határozottan a hashoz.

Dőlünk kissé előre, nyúljunk hátra a bal kézzel a hát mögött, és próbáljuk megfogni a bal láb ujjait.

Üljünk ismét fel.

Lazítsuk el a testet, különösen a hátizmokat.

Hajoljunk előre, és fogjuk meg jobb kézzel a jobb láb ujjait. A karokat használva, nem a hátizmokat, lassan húzzuk előre a törzset, hogy a homlok a teljesen nyújtott térden nyugodjon, vagy minél közelebb kerüljön hozzá.

Ez a véghelyzet.

Tartsuk a pózt, ameddig kényelmes.

Engedjük el a lábakat, és lassan ülünk fel.

Ismételjük a másik lábbal is.

Végezzünk 3 kört, fokozatosan növelve az időtartamot.

**Légzés:** Belégzés az egyenes ülő helyzetben.

Kilégzés, miközben előre hajlunk a véghelyzetbe.

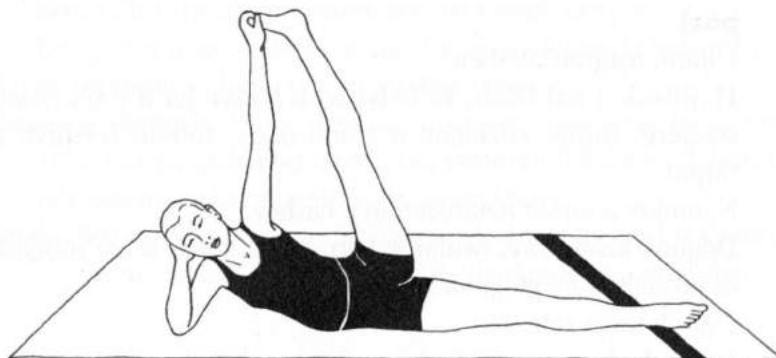
Lélegezzünk lassan és mélyen a véghelyzetben, vagy tartsuk kint a levegőt, ha csak rövid ideig tartjuk.

Lélegezzünk be, miközben felegyenesedünk.

**Egyéb részletek:** Mint a paschimóttánászanánál.

**Jótékony hatások:** Noha ezek csaknem teljesen megegyeznek a dzsánu sírsászana és a pascsimóttánászana hatásaival, van egy jellegzetes különbség: a hajlított láb lábfeje intenzíven masszírozza a hasi szerveket. A hajlított lábak felváltva serkentik a bélmozgást, és enyhítik a székrekedést. Ez az ászana a csípőket is felkészíti a hosszas ülésre a meditációs pózokban.

## MÉRU ÁKARSANÁSZANA



### Méru Ákarsanászana (gerinchajlító póz)

Helyezkedjünk oldalfekvésbe úgy, hogy bal láb legyen felül. Hajlítsuk a jobb kart, a könyököt a talajra helyezve. Emeljük a törzset és fejet, megtámasztva őket a jobb könyökkel. Nyugtassuk a fejet a jobb tenyérben. A felkar és az alkar legyen csaknem függőleges.

Helyezzük a bal kart a bal combra.

Ez a kiinduló helyzet.

Emeljük a bal lábat, amilyen magasra lehetséges, csúsztassuk végig a kezét a lábfejig, és fogjuk meg a nagylábujjat.

Ha ez túlságosan nehéz, fogjuk meg a lábszárat, minél közelebb a lábfejhez.

Tartsuk a lábat teljesen nyújtva.

Ez a véghelyzet.

Engedjük le a kart és a lábat a kiinduló helyzetbe.

Legfeljebb 10 kört végezzünk.

Ismételjük a másik oldalon is.

**Légzés:** Belégzés, miközben emeljük a lábat és a kart.

Tartsuk bent a levegőt, miközben a tartjuk a véghelyzetet.

Kilégzés, miközben leengedjük a végtagokat.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a mozdulat és a légzés összehangolását, valamint a csípő és a felemelt láb izmainak nyújtását a véghelyzetben.

Spirituális szinten - a szvádhisthána csakrát.

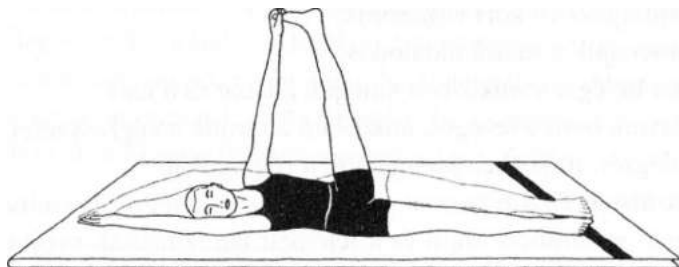
**Sorrend:** Az előrehajló ászának előkészítő gyakorlataként végezhető.

**Ellenjavallatok:** Porckorongsérv, nyakcsigolya-gyulladás vagy isiász esetén nem szabad végezni.

**Jótékony hatások:** Ellazítja a láb hajlító izmait, a belső combizmokat és a hasizmokat, illetve nyújtja a test oldalán lévő izmokat, egyúttal erősebbé és rugalmasabbá is téve azokat. Csökkenti a csípőn és a combon lévő túlsúlyt.

**Variáció:** A törzs emelése helyett hajlítsuk a jobb könyököt, és helyezzük a fejet a kar belső oldalára. A gyakorlatot a fent leírtak szerint folytassuk.

## HASZTA PÁDÁNGUSTHÁSZANA



### **Haszta Pádángusthászana (ujjak a lábujjakhoz nyújtó póz)**

Feküdjünk a test jobb oldalán, a karok legyenek magastartásban, hogy az egész testet egyvonalban egyensúlyozzuk a talajon. A bal tenyér legyen a jobb tenyéren.

A bal lábfej nyugodjon a jobb lábfejen.

Ez a kiinduló helyzet.

Tartsuk a karokat és a lábakat mindvégig nyújtva.

Emeljük a bal kart és a lábat 45 fokra a talajtól. Tartsuk ezt a pózt egy rövid ideig, a test oldalán egyensúlyozva.

Engedjük le a lábat és a kart a kiinduló helyzetbe.

Emeljük a bal lábat és a kart teljesen, nyújtva tartva mindkettőt, és fogjuk meg a nagylábujjat a térd hajlítása nélkül.

Ha ez nem lehetséges, fogjuk meg a lábat egy kényelmes ponton, hogy megtámasszuk, miközben finoman nyújtjuk a csípőt.

Ez a véghelyzet.

Tartsuk egy rövid ideig.

Engedjük le a kart és a lábat a kiinduló helyzetbe.

Legfeljebb 5 kört hajtunk végre ezen az oldalon.

Gördüljünk át a másik oldalra, és ismételjük a mozdulatsort.

**Légzés:** Belégzés, miközben emeljük a végtagokat.

Kilégzés, miközben leengedjük.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légzés és a mozdulat összehangolását, a csípő és a felemelt láb nyújtását a véghelyzetben, vagy az egyensúlyt.

Spirituális szinten - a múládhára vagy a szvádhisthána csakrát.

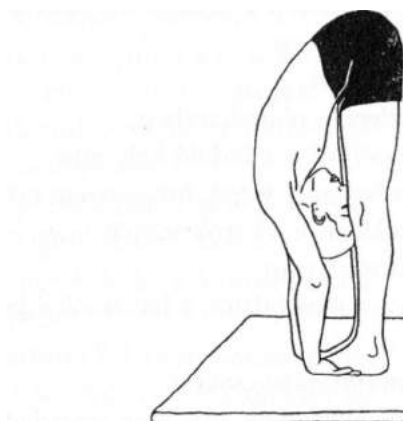
**Sorrend:** Előrehajló ászanák előkészítő gyakorlataként végezhető.

**Ellenjavallatok:** Isiász esetén nem szabad gyakorolni.

**Jó tékony hatások:** Lazítja a csípőizületet. Fiatal lányoknál segít a medence megfelelő kifejlődésében és alakításában. Csökkenti a túlsúlyt a csípő és comb tájékán, fejleszti az egyensúlyérzéklet és a koordinációt, valamint biztossá és kecsessé teszi a testtartást és a járást.

**Gyakorlati tanács:** Fontos, hogy a test maradjon egyvonalban anélkül, hogy hajlítanánk vagy csavarnánk a medencénél.

## PÁDA HASZTÁSZANA



### Páda Hasztászana (kéz a lábhoz póz)

Álljunk egyenesen, zárt lábfejekkel, a karok legyenek a test mellett. Lazítsuk el az egész testet.

Ez a kiinduló helyzet.

Osszuk el a testsúlyt egyenletesen a két láb között.

Lassan hajoljunk előre, először a fejet billentve, az állat a mellkas felé közelítve, majd hajlítsuk a felső háti szakaszt, a vállakat előreengedve és a karokat lazán tartva. Hajlítsuk a hát középső szakaszát, végül az alsó háti szakaszt.

Előrehajlás közben képzeljük azt, hogy a testben nincsenek csontok vagy izmok. Ne nyújtsuk vagy erőltessük túl a testet. Helyezzük az ujjakat a lábujjak alá, vagy tegyük le a tenyereket a lábfejek mellé a talajra. Ha ez nem lehetséges, akkor közelítsük az ujjak hegyét a talaj felé.

Lazítsuk el a nyak hátsó felét, és vigyük a homlokot minél közelebb a térdekhez.

A vég helyzetben a test előrehajlik, a térdek nyújtva vannak, és a homlok érintkezik a térdekkel.

Tartsuk a pózt, ellazítva az egész hátat.

Lassan, fordított sorrendben térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Ez egy kör.

Lazítsunk álló helyzetben, mielőtt a következő kört kezdjük.

**Légzés:** Belégzés a kiinduló helyzetben.

Kilégzés, miközben előrehajlunk.

Lélegezzünk lassan és mélyen a vég helyzetben.

Belégzés, miközben visszatérünk a kiinduló helyzetbe.

**Időtartam:** Legfeljebb 5 kört hajtsunk végre, fokozatosan növelve a pózkitartás idejét, és csökkentve a körök számát, vagy végezzünk 1 kört, 3-5 percig tartva a pózt.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a mozdulatot, a hátizmok ellazulását, vagy a légzést.

Spirituális szinten - a szvádhisthána csakrát.

**Sorrend:** A hátrahajló ászanák előtt, vagy azok után végezhető, és más előrehajló pózok előkészítő gyakorlataként is végezhető a maximális hajlékonyság elérése érdekében.

**Ellenjavallatok:** Súlyos hát panaszok, isiász, szívproblémák, magas vérnyomás vagy hasi sérv esetén nem szabad gyakorolni.

**Jótékony hatások:** Masszírozza és tonizálja az emésztőszerveket, enyhíti a szélszorulást, a székrekedést, valamint az emésztési zavarokat. Serkenti és tonizálja a gerinc idegeket. A törzset megfordítva fokozza az agy vérkeringését, javítja a pajzsmirigy és az agyalapi mirigy felé irányuló keringést. További előnyei is e fordított testhelyzetből adódnak, amelyek a fokozódó életerő

és anyagcsere, javuló koncentráció, valamint az orr és a torok betegségeinek megszüntetése. A páda hasztáza dinamikus változata segít megszabadulni a túlsúlytól is.

**Variáció:** (dinamikus előrehajlás)

Álljunk egyenesen, zárt lábfejekkel, a karok legyenek a test mellett, a tenyerek nézzenek hátrafelé. Nyújtsuk és zárjuk az ujjakat.

Emeljük a karokat magastartásba.

Hajoljunk kissé hátra, hogy megnyújtsuk a testet.

Hajoljunk csípőből előre, és próbáljuk megérinteni a talajt tenyerekkel.

Helyezzük a kezeket a talajra, a lábfejek mellé úgy, hogy az ujjbegyek egyvonalban legyenek a lábujjakkal.

Próbáljuk a homlokot a térdekhez érinteni.

Tartsuk nyújtva a térdeket.

Ne erőltessük a térdhajlító izmokat, túlzott erőt alkalmazva.

Tartsuk a véghelyzetet egy-két másodpercig.

Egyenesedjünk fel, a kezeket magastartásban tartva.

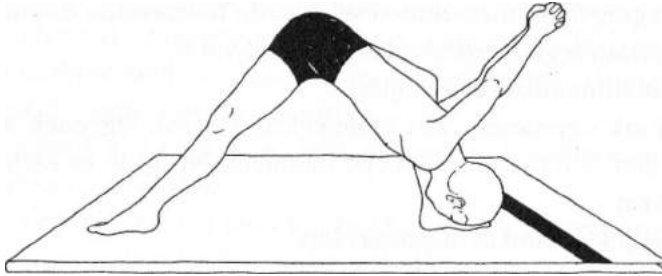
Engedjük le a karokat a test mellé.

**Időtartam:** 5-10 kört hajtsunk végre kezdetben. Haladók akár 30 kört is végezhetnek.

**Gyakorlati tanács:** Kezdők törekedjenek arra, hogy az ujjhegyeket tegyék le a lábujjak mellé a talajra. Ha ez nem lehetséges, megfoghatják a bokákat vagy a vádlikat.



## SÍRSÁNGUSTHA JÓGÁSZANA



### Sírsángustha Jógászana (fej a lábujjakhoz póz)

Álljunk egyenes tartásban, egy méteres terpeszben.

Kulcsoljuk össze az ujjakat a hát mögött, felfelé néző tenyerekkel.

Tartsuk a karokat teljesen nyújtva.

Ez a kiinduló helyzet.

Csavarjuk a törzset jobbra, és fordítsuk a jobb lábfejet kissé kifelé.

Hajoljunk derékból előre, emelve a karokat, amilyen magasra lehetséges.

Közelítsük a fejet a jobb lábfej belső oldala felé.

Hajlítsuk kissé a jobb térdet, hogy elérjük a véghelyzetet.

Amint a fej megközelítette a lábfejet, lazítsuk el a vállakat, tartsuk a karokat nyújtva, és hagyjuk, hogy előre bukjanak.

Tartsuk a pózt, ameddig kényelmes.

Emeljük a törzset, engedjük le a karokat, és fordítsuk vissza a testet középre.

Ismételjük a másik oldalon is.

Ez egy kör.

Legfeljebb 5 kört végezzünk.

**Légzés:** Belégzés a kiinduló helyzetben, és miközben oldalra fordulunk.

Kilégzés, miközben előrehajlunk.

Tartsuk kint a levegőt a véghelyzetben.

Belégzés, miközben felegyenesedünk, és középre fordulunk.



**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légzés és a mozdulat összehangolását.

Spirituális szinten - a manipulúra csakrát.

**Sorrend:** Végezzük előtte a páda hasztázanát, és kövese valamelyik hátrahajló ászana, mint a prishászana, a szupta vadzsraszana vagy a matszjászana.

**Ellenjavallatok:** Szívbetegségek, magas vérnyomás, hátpanaszok, mint porckorongsérv, isiász vagy keresztcsonttájéki fertőzések esetén nem szabad gyakorolni.

**Jótekonny hatások:** Nyújtja a térdhajlító izmokat, és oldalirányba nyújtja a gerincet. Serkenti az idegrendszert, fokozza az étvágyat, valamint segít a hasi panaszok megszüntetésében, és enyhíti a székrekedést. A derék körüli túlsúlytól is megszabadít.

**Gyakorlati tanács:** Hogy elkerüljük az egyensúlyvesztést a test emelése közben, tartsuk a lábat hajlítva, és csak akkor nyújtjuk, amikor felegyenesedtünk, és ezután fordulunk vissza középre.

## UTTHITA DZSÁNU SÍRSÁSZANA



Variáció

### **Utthita Dzsánu Sírászana (fej a térdék között, terpeszállásban póz)**

Álljunk egy méteres terpeszben, a karok legyenek a test mellett, a fej nézzen előre.

Ez a kiinduló helyzet.

Emeljük a karokat mellső középtartásba.

Hajoljunk csípőből előre, és karoljuk át a lábakat kívülről. Kulcsoljuk össze az ujjakat, vagy fogjuk meg az egyik csuklót a vádlik mögött.

Közelítsük a fejet a térdék felé, a könyököket kissé hajlítva, és a karizmokat használva. A lábak maradjanak nyújtva. Ne erőltessük.

A véghelyzetben a test a combokon nyugszik, míg a csuklókat vagy a könyököket a vádlik mögött fogjuk.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

Engedjük el a kezeket, és lassan egyenesedjünk fel, a karokat mellső középtartásba helyezve.

Engedjük le a karokat a kiinduló helyzetbe.

Legfeljebb 5 kört végezzünk.

**Légzés:** Belégzés, miközben mellső középtartásba emeljük a karokat.

Teljes kilégzés az előrehajlás előtt.

Tartsuk kint a levegőt előrehajlás közben, és a véghelyzetben.

Belégzés, miközben felegyenesedünk.

Kilégzés, miközben leengedjük a karokat.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légzés és a mozdulat összehangolását, a hátizmok ellazulását, és a lábak nyújtva tartását.

Spirituális szinten - a szvádhisthána csakrát.

**Sorrend:** Az utthita dzsánu sírsászanát kövesse hátrahajló ászana, mint a szarpászana, a szétuászana vagy a dhanurászana.

**Jótekonny hatások:** Serkenti a hasnyálmirigy működését. Ellazítja a csípőizületet és a térdhajlító izmokat, masszírozza a gerinc idegeket, továbbá revitalizálja az agyat, fokozva a terület vérellátását.

**Variáció:** Álljunk egy méteres terpeszben. Hajoljunk csípőből előre, hajlítsuk kissé a térdeket, és fonjuk a karokat a térdhajlatban. A karok legyenek vízszintesek, a könyökök mutassanak kifelé, oldalra.

Hajlítva tartva a térdeket, próbáljuk a kezeket előrevinni a térdek közé, és határozottan összekulcsolni az ujjakat a tarkón. Lazítsuk el a hátizmokat.

Lassan nyújtsuk a lábakat anélkül, hogy hagynánk szétcsúszni az ujjakat a tarkón. Ne erőltessük. A lábak nyújtása miatt nagyfokú emelőerő hat a gerincre, valamint erőteljes nyomás keletkezik a has tájékán.

A véghelyzetben a fej hátrafelé néz.

Tartsuk a pózt egy rövid ideig.

Úgy oldjuk, hogy hajlítjuk a térdeket, elengedjük a kezeket, és lassan felegyenesedünk.

**Légzés:** Kilégzés az előrehajlás előtt.

Belégzés, miután összekulcsoltuk az ujjakat a tarkón.

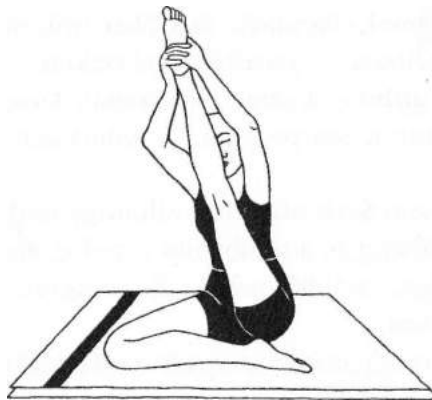
Kilégzés, miközben nyújtjuk a lábakat.

Tartsuk kint a levegőt, vagy lélegezzünk természetesen a véghelyzetben.

Belégzés, miközben felegyenesedünk.

**Megjegyzés:** Ezt az igen intenzív változatot utthánászanának is nevezik.

## ÉKA PÁDA PADMÓTTÁNÁSZANA



### **Éka Páda Padmóttánászana (egyik láb a fejhez póz)**

Üljünk nyújtott ülésben.

Hajlítsuk a jobb térdet, és helyezzük a talpat a talajra, az ülep jobb oldala elé.

Hajlítsuk a bal lábat, a térdet a talajon tartva, és helyezzük a sarkat a gát alá.

Kulcsoljuk az ujjakat a jobb talp alatt.

Ez a kiinduló helyzet.

Emeljük a jobb lábfejet, és nyújtsuk a lábat. Tartsuk egyenesen a gerincet.

Húzzuk a térdet az orrhoz.

Tartsuk a pózt, ameddig kényelmes.

Hajlítsuk a térdet, és tegyük le a talpat a talajra.

Legfeljebb 5 kört végezzünk.

Ismételjük a másik oldalon is.

**Légzés:** Lélegezzünk be a kiinduló helyzetben.

Tartsuk bent a levegőt, miközben emeljük, és leengedjük a lábat.

Tartsuk bent a levegőt a véghelyzetben, vagy lélegezzünk természetesen, ha hosszabb ideig tartjuk.

Lélegezzünk ki a kiinduló helyzetben.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a nyújtott láb izmainak ellazulását, különösen a térdhajlítókét.

Spirituális szinten - a manipúra csakrát.

**Sorrend:** Előkészítő gyakorlata a meditációs és az előrehajló ászanáknak.

**Ellenjavallatok:** Hátpanaszok és elmozdult farkcsont esetén nem szabad gyakorolni.

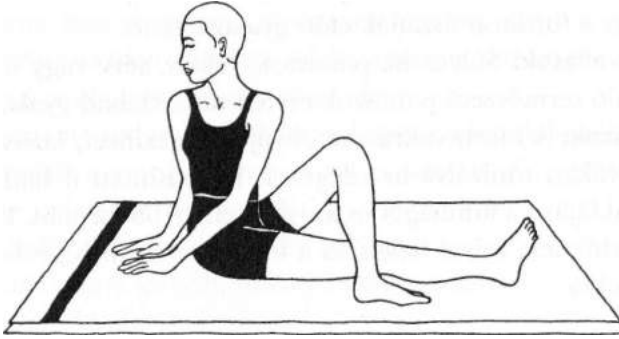
**Jótékony hatások:** Nyújtja a térdhajlító izmokat, és a lazítja a csípő ízületeket. Tonizálja az adrenalin mirigyeket, és rendbe hozza a szaporodási rendszer rendellenességeit.

# Gerinccsavaró ászanák

Ez egy fontos ászanasorozat a gerinc egészségi állapota szempontjából. Minden ászana-programnak legalább egyet tartalmaznia kell az alábbi gyakorlatokból, lehetőleg az előre és a hátrahajló ászanák után. A gerinc és a törzs csavarása hat az izmokra, hajlékonyabbá teszi a gerincoszlopot, és stimulálja a gerinc idegeket. Erősen hat a has izmaira is, felváltva nyújtva és összehúzza azokat, amint a felsőtest az egyik irányból a másikba fordul. Kezdők vigyázzanak, hogy ne csavarják a törzset a rugalmasság határán túl.

A legtöbb gerinccsavaró ászana fokozza a prána áramlását a számana területén, a köldök tájékon. Ez olyan fontos szerveket lát el energiával, mint a hasnyálmirigy, a vesék, a gyomor, a vékonybél, a máj, az epe, enyhíti ezek működési zavarait, és általánosságban megfiatalítja a szöveteket. A számana terület a manipuláció csakrával is kapcsolódik, amely az egész testet ellátó fő nádik, avagy pránikus csatornák fonata. Ezért a gerinccsavaró pózok erőteljesen hatnak a teljes egészségre és az életerőre.

Érzelmi és lelki szinten a kontrollált csavaró mozdulat a bonyolult helyzetek, vagyis az élet problémáinak kezelését jelenti. Sokak számára az élet túlságosan bonyolultnak látszik, a nehézségek megoldhatatlannak tűnnek. Ezek az ászanák bepillantást engednek ezekbe, és szisztematikus megközelítésre ösztönöznek, hogy kibogozzuk az élet összegabalyodott szálait.



### **Méru Vakrászana (gerinccsavarás)**

Helyezkedjünk nyújtott ülésbe.

Fordítsuk a törzset kissé jobbra, és helyezzük a jobb kezét a test mögé, közel a bal ülephez, hátrafelé mutató ujjakkal.

Helyezzük a bal kezét a jobb ülep mögé és kissé mellé, minél közelebb a jobb kézhez. Hajlítsuk a bal térdet, és helyezzük a lábfejet a jobb térd külső oldalához.

A fejet és a testet csavarjuk jobbra, amennyire lehetséges, a két kezet használva emelőkarnak, a gerincet függőlegesen és egyenesen tartva.

Az ülep maradjon a talajon. A jobb könyököt kissé hajlíthatjuk.

Tartsuk a véghelyzetet, ellazítva a hátat. Nézzünk el a jobb váll fölött.

Fordítsuk vissza a törzset középhelyzetbe, lazítsunk néhány másodpercig, majd ismételjük a csavarást.

Ismételjük ötször, majd hajtsuk végre a másik oldalon.

**Légzés:** Belégzés, mielőtt csavarodunk.

Tartsuk bent a levegőt, miközben csavarjuk a törzset.

Kilégzés, miközben visszatérünk a középhelyzetbe.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a gerinccsavarást, a gerinc lazítását, és a véghelyzetben a légzést.

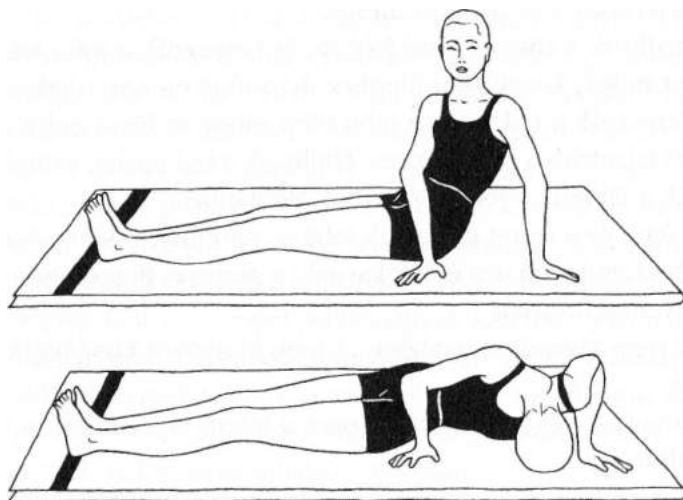
Spirituális szinten - a manipúra csakrát.

**Sorrend:** A méru vakrászana az ardha matszjéndrászana előkészítő tartása, és előrehajló vagy hátrahajló ászanák után, vagy a fordított ászanák előtt gyakorolható.

**Ellenjavallatok:** Súlyos hátpanaszok, fekély, sérv vagy más, hasonló természetű panaszok esetén nem szabad gyakorolni.

**Jó hatások:** A méru vakrászana nyújtja a gerincet, lazítja a csigolyákat, tonizálja az idegeket. Megszünteti a hátfájást, a nyakfájást, a lumbágót és az isiász enyhébb formáit. Hasznos kezdőknek, mivel felkészíti a hátat a nehezebb gerinccsavarásokra.

## BHÚ NAMANÁSZANA



### Bhū Namanāszana (gerinccsavaró földre borulás póz)

Üljünk egyenesen, nyújtott ülésben.

Helyezzük a kezeket a jobb csípő mellé.

A jobb kezet vigyük kissé hátra, a test mögé, hátrafelé mutató ujjakkal.

Csavarjuk a törzset 90 fokban jobbra, a karokat és a vállakat használva emelőkarnak.



Lassan hajlítsuk a törzset, és érintsük homlokot a talajhoz, közel a test mögé helyezett kézhez.

A gerinc legyen egyenes, amennyire lehetséges.

Próbáljuk az ülep mindkét oldalát a talajon tartani.

Tartsuk a véghelyzetet egy rövid ideig.

Lassan emelkedjünk fel, és térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Ismételjük a mozdulatsort a másik oldalon is. Ez egy kör.

Legfeljebb 5 kört végezzünk.

**Légzés:** Belégzés, miközben előre nézünk.

Tartsuk bent a levegőt, miközben csavarodunk.

Kilégzés előrehajlás közben.

Tartsuk kint a levegőt a véghelyzetben.

Belégzés, miközben emeljük a törzset.

Kilégzés, miközben a törzs visszatér középre.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a hát ellazítását, és a légzést.

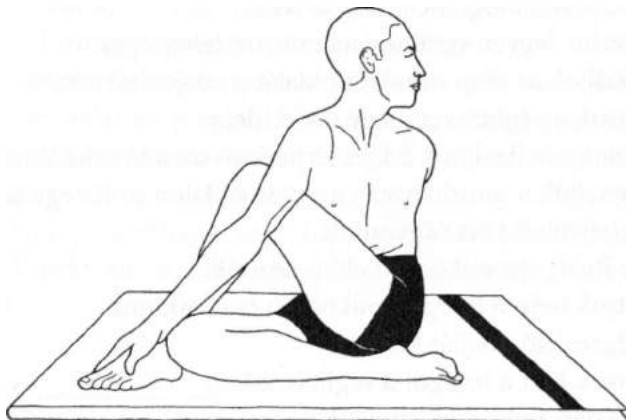
Spirituális szinten - a manipuláció csakráit.

**Sorrend:** Ezt az ászanát az előre és hátrahajló ászanák után kell végezni. Nyújtja a lábakat és a gerincet is, miután hosszabb ideig ültünk meditációs pózban. Haladóbb gerinccsavaró ászanák, mint az ardha matszjéन्द्रászana előkészítő gyakorlata.

**Ellenjavallatok:** Mint az ardha matszjéन्द्रászánánál.

**Jótékony hatások:** Nyújtja a gerincet és az alsó háti szakaszt, ruganyossá teszi az izmokat, és serkenti az idegeket.

## ARDHA MATSZJÉNDRÁSZANA



### **Ardha Matszjéndrászana (fél gerinccsavaró póz)**

Üljünk nyújtott ülésben.

Hajlítsuk a jobb lábat és helyezzük a jobb lábfejet a talajra, a bal térd külső oldala mellé.

A jobb láb ujjai nézzenek előre.

Hajlítsuk a bal lábat, és vigyük a lábfejet az ülep jobb oldalához. A láb külső éle érintkezzen a talajjal.

Vigyük át a bal kart a mellkas és a jobb térd közötti részben, és támasszuk a jobb láb külső részéhez.

Fogjuk meg a jobb lábfejet vagy bokát a bal kézzel, hogy a jobb térd közel kerüljön a bal hónaljhoz.

Egyenesítsük az ülő tartást, amennyire lehetséges.

Emeljük a jobb kezet a törzs elé, és nézzük az ujjhegyeket.

Lassan csavarodjunk jobbra, egyidejűleg mozdítva a kart, a törzset és a fejet.

Használjuk a bal kart, amely a jobb lábnak támaszkodik, emelőként, hogy a hátizmok segítségével a lehető legtovább tudjuk csavarni a törzset.

Tekintetünkkel kövessük az ujjhegyeket, és nézzünk el a jobb váll fölött.

Ne erőltessük a hátat.

Hajlítsuk a jobb könyököt, és fonjuk a jobb kézhátat a bal derék köré.

A jobb kézhátat a lapockák közé is helyezhetjük, felfelé néző ujjakkal. Ez a kézhelyzet kikényszeríti a gerinc egyenes tartását.

Fordított sorrendben oldjuk a testhelyzetet, majd ismételjük a másik oldalon.

**Légzés:** Belégzés, miközben előre nézünk.

Kilégzés csavarodás közben.

Lélegezzünk lassan, mélyen és erőlködés nélkül a véghelyzetben.

Belégzés, miközben visszatérünk a középhelyzetbe.

**Időtartam:** Végezzük egyszer mindkét oldalon, fokozatosan emelve a véghelyzetekben töltött időt 1-2 percre, vagy 30 légzésig.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a gerinc egyenesen tartását, és a véghelyzetben a has mozgását, amelyet a légzés kelt.

Spirituális szinten - az ágjá csakrát.

**Sorrend:** Az előrehajló és hátrahajló ászának után gyakoroljuk.

**Ellenjavallatok:** A várandósság második, harmadik hónapja után nem szabad végezni. Gyomorfekély, sérv vagy pajzsmirigy túlműködés esetén csak szakértő irányításával gyakorolhatjuk. Isiászra vagy porckorongsérvre jótékonyan hat a gyakorlat, de csak nagyon óvatosan szabad végezni.

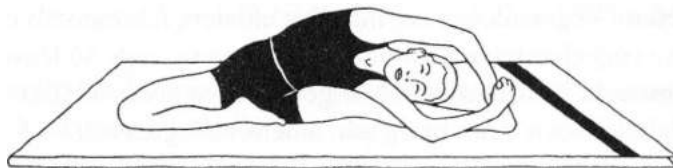
**Jótékony hatások:** Egyidejűleg nyújtja a hátizmokat és a hasfalat az egyik oldalon, míg összehúzza az izmokat a másikon. Tonizálja a gerinc idegeket, rugalmassá teszi a hátizmokat, enyhíti a lumbágót és az izomgörcsöket, valamint csökkenti az osteophiták (meszes csőr) kialakulását a szomszédos csigolyák között. Óvatos gyakorlása hatékonyan bizonyult enyhébb porckorongsérv gyógyításában. Az ardhā matszjéndrászana masszírozza a hasi szerveket, és megszünteti az emésztési panaszokat. Szabályozza az adrenalin-, valamint az epe kiválasztást, és a cukorbetegség jógius kezelésében is ajánlott. Szakértő útmutatásával homloküreg gyulladás, szénanátha, hörghurut, székrekedés, vastagbélgyulladás, menstruációs zavarok, húgy-

vezeték rendellenességek, valamint nyakcsigolya-gyulladás jógikus kezelésében is alkalmazzák mindaddig, ameddig bál miféle fájdalom érzet nélkül végezhető.

**Variáció:** Kezdők, és akiknek merev a testük, az alábbi változtatásokkal végezhetik:

A lábat, amelyet az ülep oldalához helyeznénk, hagyjuk nyújtva, és a kézzel, amely a bokát fogná, karoljuk át az ellentétes combot, a térdet a mellkashoz húzva.

## PARIVRITTI DZSÁNU SÍRSÁSZANA



### Parivritti Dzsánu Sírsászana (csavarodó, fej a térdhez póz)

Üljünk körülbelül egy méteres terpeszben.

Hajlítsuk a bal térdet, és helyezzük a sarkat a gáthoz. Hajoljunk előre, jobbra döntve a testet, hogy a jobb kézzel megfogjuk a jobb lábfejet.

Az ujjak érintsék a talp boltívét, és a hüvelykujj legyen felül. Helyezzük a könyököt a talajra, a nyújtott láb belső oldalán.

Közelítsük a jobb vállat a jobb lábhoz.

Emeljük a bal kart a fej fölé, és bal kézzel fogjuk meg a jobb lábfejet.

A karok segítségével lassan közelítsük a jobb vállat a jobb lábhoz.

Lazítsuk el a fejet a bal kar alatt, majd lazítsuk a hátat, és csavarjuk a törzset, amennyire lehetséges, hogy a mellkas megnyíljon, és előre nézzen.

Nézzünk felfelé véghelyzetben.

Tartsuk a pózt, ameddig kényelmes.

Oldjuk a karokat, és lassan térjünk vissza a függőleges helyzetbe, a bal kart a fej felett leengedve.

Ismételjük a másik oldalon is.

**Légzés:** Lélegezzünk természetesen, miközben elhelyezzük a lábakat. Kilégzés, miközben döntjük a törzset, és elhelyezzük a kezeket, majd belégzés.

Kilégzés közben húzzuk oldalra a törzset.

Lélegezzünk természetesen a véghelyzetben.

Belégzés, miközben felegyenesedünk.

**Időtartam:** Végezzük egyszer mindkét oldalon. Hagyjuk abba, ha bármilyen kényelmetlenséget érzünk közben.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a csavarást, és a test nyújtását.

Spirituális szinten - a manipulúra csakrát.

**Sorrend:** Az előre hajló és hátrahajló ászanák után végezzük.

Ez egy törzscsavaró és egyben előre hajló ászana.

**Ellenjavallatok:** Várandós nők, illetve hátproblémákkal küszködők ne végezzék.

**Jótékony hatások:** Ez az ászana ugyanazokkal a jó hatásokkal rendelkezik, mint a pascsimóttánászana és az ardha matszjéndrászana, ezen kívül nyújtja, valamint masszírozza a has és a mellkas mindkét oldalát. Felkészíti a testet, hogy hosszú órákat tölthessen meditációs ászanákban.

## Fordított testhelyzetű ászanák

A fordított testhelyzetű ászanák megfordítják a gravitáció hatásirányát a testre; a lábak helyett minden a fej felé irányul. Ugyanígy érzelmi és lelki szinten is, ezek az ászanák mindent a feje tejére állítanak, új megvilágításba helyezik létezésünk és viselkedésünk régi, megszokott mintáit. Általánosságban e gyakorlatok javítják az egészségi állapotot, csökkentik a stresszt és a szorongást, és növelik az önbizalmat. Fokozzák a mentális erőt is, fejlesztik a koncentrációt, és nagy munkabíró képességhez juttatnak.

A fordított ászanák fokozzák az agy vérellátását is, táplálva az idegsejteket, és elszállítva a méreganyagokat. Az alsó végtagokban és a has tájékon felgyülemlett vér és a nyirok visszaáramlik a szívbe, majd a tüdőbe kerül, ahonnan megtisztulva visszajut a test minden részébe. E folyamat táplálja a test valamennyi sejtjét. A jobb véráramlás hatékonyabbá teszi az agyalapi mirigy működését, tonizálva az egész endokrin rendszert. Ez pozitívan hat az anyagcserére, sőt a gondolkodásmódra is.

A fordított testhelyzet végrehajtása közben a légzés lelassul és mélyebbé válik, ezáltal maximalizálva a széndioxid-oxigén cserét, és elősegítve a helyes légzést. Ráadásul a hasi szervek, mint a máj, a lép, a gyomor, a vesék és a hasnyálmirigy erőteljes masszázsban is részesülnek, ami segíti hatékonyabb működésüket.

Hagyományosan a fordított testhelyzetű ászanákat a szexuális energia szublimálására és spirituális energiává alakítására alkalmazzák. Ebben az összefüggésben a gyakorlatok célja a csakrák serkentése, a szusumná nádí megnyitása, és a kundaliní energia felszabadítása, hogy bekövetkezzen a lelki ébredés. Noha valószínűtlen, hogy a kundaliní pusztán e pózok gyakorlásának hatására felébred, a fordított testhelyzetek kétségtelenül fejlesztik a meditáció és a koncentráció minőségét, kifinomultabb tudatossághoz vezetnek, és megteremtik a lehetőséget, hogy feltárjuk a tudat felderítetlen területeit.

A gyakorlatok e fontos csoportját az utasításoknak megfelelően, nagy figyelemmel és körültekintéssel kell végrehajtani. Hangsúlyozzuk, hogy ezek nagyon erőteljes gyakorlatok, ezért az alábbi szabályokat szigorúan be kell tartani.

**A gyakorlás ideje:** A fordított ászanákat étkezés után csak legálább három óra elteltével gyakorolhatjuk. Ne végezzük közvetlenül erőteljes ászanák végrehajtása után. Várjunk fél órát, időt adva a testnek, hogy az izom anyagcsere végtermékei kitisztuljanak a vérből.

**Felszerelés:** Mindig helyezzünk egy megfelelően vastag, öszszehajtott takarót a fej alá, hogy megóvjuk a nyakcsigolyákat és a tarkót a sérüléstől. Ne gyakoroljunk puha szivacson, rugós ágyon vagy felfújható párnán.

**Időtartam:** Kezdők csak néhány másodpercet töltsenek a vég-helyzetekben. Amikor a legkisebb nehézség és kényelmetlenség érzet nélkül tudjuk tartani a pózt, az időtartam fokozatosan növelhető a leírásban szereplő mértékig.

**Pihenés:** A fordított testhelyzeteket mindig kövesse savászana. Addig pihenjünk, ameddig a légzés és a szívverés visszatér a nyugalmi ritmusba, utána folytatassuk a gyakorlást az ajánlott el-lenpózzal.

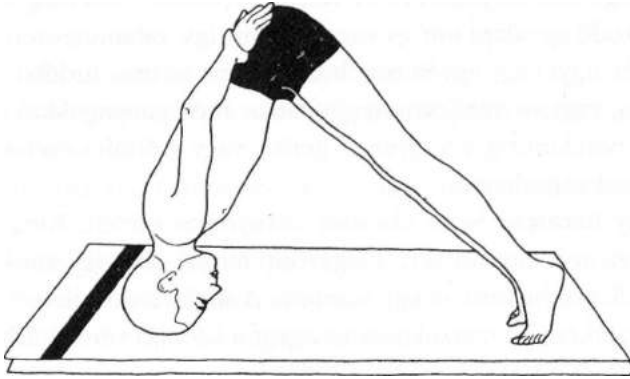
**Óvintézkedések:** Ne gyakoroljunk bútor vagy más tárgy köz-eleiben, amely akadályozná a szabad földre érést, ha eldőlnünk. Ha a gyakorlás közben véletlenül akár előre, akár hátrafelé dőlünk, próbáljuk az esést a lábakkal tompítani. Fontos, hogy esés köz-ben tartsuk a testet lazán, soha se mereven. Ha a gyakorlat vég-rehajtása közben bármiféle kényelmetlenség érzetet tapasztalunk, fejezzük be a gyakorlatot.

**Ellenjavallatok:** Magas vérnyomás és hát problémák, különösen porckorongsérv esetén nem szabad gyakorolni a fordított testhely-zeteket! Olyan betegségek során, amelyek a vér szennyeződésével járnak, nem szabad gyakorolni, csak a vér megtisztulása után! Akik bizonytalanok vérük tisztaságát illetően, forduljanak jóga tanárhoz vagy ájurvédikus orvoshoz. Nők várandósság és menstruáció ide-jén nem gyakorolhatják a fordított testhelyzeteket.

**Gyakorlati tanács:** Lassan és óvatosan vegyük fel a véghelyzetekét. A fordított testhelyzetek és ellentartásaik kerüljenek az ászana program végére. Egy gyakorláson belül ne hajtunk végre fordított testhelyzetet és a majúrászanát.



## BHÚMI PÁDA MASZTAKÁSZANA



### **Bhúmi Páda Masztakászana (fél fejenállás)**

Helyezkedjünk mardzsarí-ászanába.

A lábfejek támaszkodjanak a lábujjakon.

Helyezzük a fejtetőt a talajra, a kezek közé. Nyújtsuk a térdet, emeljük az ülepet, a fejtetőn és a lábfejen egyensúlyozva.

Érintsük össze a sarkakat, és távolítsuk egymástól a lábujjakat.

Emeljük a karokat, és kulcsoljuk össze az ujjakat, vagy fogjuk meg az egyik csuklót a hát mögött.

Emelkedjünk lábujjhegyre, amilyen magasra lehetséges.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

Engedjük le a karokat, és helyezzük a kezeket a fej mellé.

Lassan térjünk vissza mardzsarí-ászanába, majd néhány pillanatra időzzünk sasánkászanában.

Ez egy kör.

A gyakorlat befejezése után feküdjünk savászanába, mielőtt az ellenpózzal folytatjuk.

**Légzés:** Természetes légzés.

**Időtartam:** Legfeljebb 3 kört végezzünk, fokozatosan növelve a véghelyzetben töltött időt.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légzést, az egyensúlyt vagy az agyat.

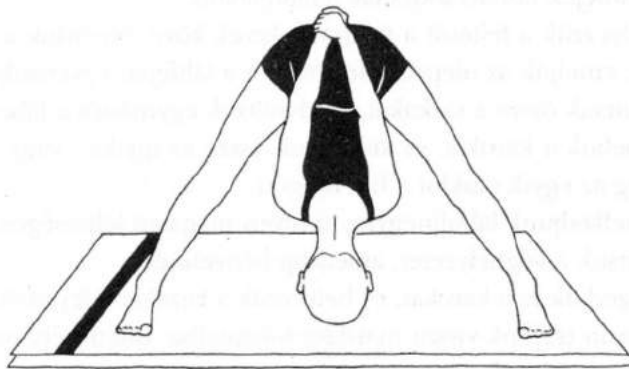
Spirituális szinten - a szahaszrára csakrát.

**Sorrend:** A tádászana kövesse.

**Ellenjavallatok:** Magas vérnyomás, szívpanaszok, fülgyulladás, gyenge szemharszálerek és súlyos rövidlátás, szervileg rosszul működő agyalapi mirigy vagy pajzsmirigy, valamint érlemeszedés, agyi vagy egyéb trombózis, súlyos asztma, tüdőbaj, megfázás, vagy orrmelléküreg gyulladás, méreganyagokkal telített vér, porckorongsérv, gyenge gerinc vagy szédülés esetén nem szabad végrehajtani.

**Jótekonny hatások:** Segít alacsony vérnyomás esetén. Kiegyensúlyozza az idegrendszert, megerősíti a nyak- és a fejjzmozkat, bővérellátást biztosít az agy számára. A sírsászana előkészítő gyakorlataként hozzászoktatja az agyat a bővebb vérellátáshoz, és a fejtetőt a testsúly megtartásához.

## MÚRDHASZANA



### Múrdhászana (fejtetőn támaszkodó póz)

Álljunk egyenesen, körülbelül egy méteres terpeszben. Hajoljunk csípőből előre, és helyezzük a kezeket a lábfejek elé. A testsúlyt egyenletesen kell elosztani és megtartani a végtagok között.

- 1. szakasz:** Helyezzük a fejtetőt a talajra, a két kéz közé. Emeljük a karokat, és fogjuk meg az egyik csuklót a hát mögött.

**2. szakasz:** Emeljük a sarkakat, és egyensúlyozzuk a fejen és a lábujjakon.

Ez a véghelyzet.

Tartsuk a pózt, ameddig kényelmes.

Tegyük vissza a kezeket a talajra, és térjünk vissza függőleges helyzetbe.

Lazítsunk álló helyzetben, ameddig a test visszanyeri egyensúlyát.

**Légzés:** Belégzés az álló helyzetben.

Kilégzés előrehajlás közben.

Természetes légzés a véghelyzetben.

Belégzés felegyenesedés közben.

**Időtartam:** Legfeljebb 3 kört végezzünk. Eleinte csak néhány másodpercig tartsuk a pózt, majd fokozatosan, néhány hét alatt, emeljük egy percre a kitartás idejét.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légzést és az egyensúlyt.

Spirituális szinten - a szahaszrára csakrát.

**Sorrend:** Végezzük az ászana program végén, a sírsászana előtt, majd hajtsuk végre a tádászanát, az ajánlott ellenpózt.

**Ellenjavallatok:** Mint a bhúmi páda masztakászanánál.

**Jótékony hatások:** Mint a bhúmi páda masztakászanánál.

## VIPARÍTA KARANI ÁSZANA



### **Viparíta Karani Ászana (fordított póz)**

Feküdjünk hanyatt, zárjuk a lábakat és a lábfejeket. Helyezzük a kezeket lefelé néző tenyérrel közvetlenül a törzs mellé.

Lazítsuk el az egész testet.

Emeljük a lábakat nyújtva és zárva.

Vigyük a lábakat a test fölé, a fej irányába.

Támaszkodjunk a karokra és a tenyerekre, megemelve az ülepet.

Gördítsük fel a gerincet a talajról, tovább közelítve a lábakat a fejhez.

Fordítsuk felfelé a tenyereket, hajlítsuk a könyököket, a csípő felső részét támasszuk a tenyérpárnákba.

A kezek kelyhet formáznak, amelyben a csípő nyugszik, és tartják a test súlyát.

A könyököket tartsuk minél közelebb egymáshoz.

Emeljük mindkét lábat függőleges helyzetbe, és lazítsuk el a lábfejeket.

A vég helyzetben a testsúly a vállakon, a nyakon és a könyökökön nyugszik, a törzs a talajhoz képest 45 fokos szögben van, és a lábak függőlegesek. Ügyeljünk, hogy az áll ne nyomódjon a mellkashoz.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsunk a vég helyzetben, ameddig kényelmes.

A kiinduló helyzetbe visszatéréshez engedjük le a lábakat a fej fölé, majd helyezük a karokat lefelé néző tenyérrel szorosan a test mellé.

Lassan, csigolyáról csigolyára engedjük le a gerincet a talajra. Ne emeljük a fejet.

Amikor az ülep leért a talajra, engedjük le nyújtva a lábakat.

Lazítsuk el a testet savászanában.

**Légzés:** Belégzés hanyattfekvésben.

Tartsuk bent a levegőt, miközben felvesszük a vég helyzetet.

Amikor a test stabil a vég helyzetben, lélegezzünk természetesen vagy végezzünk uddzsáji légzést.

Tartsuk bent a levegőt, miközben leengedjük a testet a talajra,

**időtartam:** Kezdők csak néhány másodpercig gyakorolják, az időtartamot fokozatosan, néhány hét alatt növelve a 3-5 perc közötti optimumra általános egészségügyi célból.

Egy ászana program alatt csak egyszer végezzük ezt a gyakorlatot.

Egyéb részletek: Mint a szarvangászanánál.

**Gyakorlati tanács:** Ez az ászana a szarvangászana előkészítő gyakorlata. Ajánlott kezdők számára, valamint azoknak, akik merev nyakuk miatt nem képesek végrehajtani a szarvangászanát. Ha kényelmetlenséget érzünk a könyökben, alápárnázhatjuk; és az is segíthet, ha a gyakorlat elején minél közelebb húzzuk őket egymáshoz. Eleinte lehet, hogy hajlítani kell a térdeket, miközben emeljük és leengedjük a lábakat.

**Megjegyzés:** Ez a póz alkotja a krijá jógában használatos viparíta karani mudrá alapját.

## SZARVANGÁSZANA



### Szarvangászana (gyertya póz)

Feküdjünk hanyatt egy összehajtogatott takarón.

Ellenőrizzük, hogy egyvonalban legyen a fej és a gerinc, a lábak legyenek nyújtva és zárva.

Helyezzük a kezeket tenyérrel lefelé a test mellé.

Lazítsuk el az egész testet és az elmét.

Húzzuk össze a hasizmokat, és a kezekre támaszkodva, lassan emeljük nyújtva a lábakat függőleges helyzetbe.

Amikor a lábak függőlegesek, nyomjuk a tenyereket és a karokat a talajra. Lassan és óvatosan gördítsük fel az ülepet és a gerincet a talajról, függőleges helyzetbe emelve a törzset.

Fordítsuk felfelé a tenyereket, hajlítsuk a könyököket, és helyezzük a kezeket a bordakosár mögé, kissé a gerinc mellé, hogy megtámasszuk a hátat. A könyökök legyenek vállszélességben.

Finoman nyomjuk előre a mellkast, hogy határozottan az állhoz nyomódjon.

A véghelyzetben a lábak függőlegesek, zártak és egy vonalban vannak a törzssel. A test a vállakon, a tarkón és a fej hátsó részén nyugszik. A karok stabilan támasztják a testet, a mellkas az állnak nyomódik, a lábfejek lazák.

Hunyjuk be szemünket.

Lazítsuk el az egész testet a véghelyzetben, ameddig kényelmes. A kiinduló helyzetbe visszatéréshez, engedjük előre a lábakat, ameddig a lábfejek a fej fölé és mögé kerülnek.

Tartsuk nyújtva a lábakat.

Lassan oldjuk a kéztartást, és helyezzük a kezeket tenyérrel lefelé a test mellé. Fokozatosan, csigolyáról csigolyára gördítsük le a gerincet, majd az ülepet a talajra, hogy a lábak visszatérjenek a kezdeti függőleges helyzetükbe.

Engedjük le a lábakat a talajra lassan és nyújtva.

Ezt úgy végezzük, hogy közben ne támaszkodjunk a karokra.

Az egész mozgássor ötvözze az egyensúlyt és a kontrollt, hogy a test lassan és óvatosan érjen le a talajra.

Lazítsunk savászanában, ameddig a légzés és a szívritmus visszatér a nyugalmi szintre.

**Légzés:** Belégzés a kiinduló helyzetben.

Tartsuk bent a levegőt, miközben felvesszük a véghelyzetet.

Lassú, mély, hasi légzés a véghelyzetben, amikor a test már stabil.

Tartsuk bent a levegőt, miközben visszaengedjük a testet a talajra.

**Időtartam:** Kezdők csak néhány másodpercig végezzék. Általános egészségügyi célból, néhány hét alatt fokozatosan emeljük az időtartamot a 3-5 perc közötti optimumra.

Ezt a gyakorlatot csak egyszer végezzük egy ászana program alatt.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a mozgás kontrollálását, a légzést, vagy a pajzsmirigyet.

Spirituális szinten - a visuddhi csakrát.

**Sorrend:** A legjobb, ha a szarvangászanát közvetlenül a halászana előtt gyakoroljuk. A halászana után a matszjászanát, az ustrászanát vagy szupta vadzsrászanát végezzük ellenpózként feleannyi ideig, mint a szarvangászana és a halászana együttes ideje.

**Ellenjavallatok:** Ne gyakoroljuk pajzsmirigy-túltengés, máj- vagy lépnagyobbodás, nyakcsigolya bántalom, porckorongsérv, magas vérnyomás vagy egyéb szívpanaszok, gyenge szemhajszálerék, trombózis vagy méreganyagokkal telített vér esetén. Kemijük menstruáció ideje alatt, és a várandósság előrehaladott szakaszában.

**Jótékony hatások:** A mellkast az állhoz szorítva serkenti a pajzsmirigyet, kiegyensúlyozva a keringési-, emésztő-, szaporodási-, ideg- és a belső elválasztású (endokrin) rendszereket. Az agyba irányuló bő vérellátással együtt lecsendesíti az elmét, enyhíti a mentális és az érzelmi stresszt, félelmet és fejfájást, valamint segít tisztázni a pszichológiai zavarokat. A csecsemőmirigyet is serkenti, erősítve az immunrendszert. A mellékpajzsmirigyre gyakorolt hatása gondoskodik a csontok normális fejlődéséről és regenerálódásáról, megelőzve az idő előtti meszesedést.

Hasi légzésre késztet, javítva a testben a levegőcserét, enyhítve a stresszt, és masszírozva a hasi szerveket. A szarvangászaná feloldja a végbélzáró izmokról a természetes gravitációs nyomást, ezzel segít aranyér esetén. Tonizálja a lábakat, a hasat és a nemi szerveket, mivel elvezeti a pangó vért és folyadékot, és serkenti e területek vérkeringését.

A nyakcsigolyák rugalmasságát is növeli, és tonizálja a nyakon keresztül az agyba futó idegeket is. Általánosságban fokozódik a vérkeringés ezen a területen, ami élénkíti a fület, a szemet és a mandulákat, megelőzi és enyhíti a különféle torok- és orrbetegségeket.

A jógaterápiában a szarvangászanát az asztma, cukorbetegség, vastagbélgyulladás, pajzsmirigy rendellenességek, impotencia, vízsérv, méhelődesés, valamint a menopauza, a menstruációs zavarok és a fehérfolyás kezelésére alkalmazzák. Rendszeres gya-



korlása segít a köhögés, a megfázás és az influenza megelőzésében.

**1. variáció:** Helyezkedjünk szarvangászanába.

Lélegezzünk ki, és engedjük le az egyik lábat a test fölé, hogy párhuzamos legyen a talajjal. A másik láb legyen függőleges. Tartsuk a pózt néhány másodpercig.

Lélegezzünk be, és emeljük vissza függőleges helyzetbe a lábat, és folytassuk a szarvangászanát.

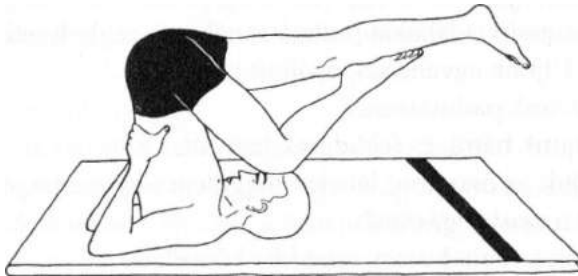
Ismételjük a másik lábbal is.

**2. variáció:** Helyezkedjünk szarvangászanába.

Lélegezzünk ki, hajlítsuk előre a csípőt, és engedjük le mindkét nyújtott lábat a fej fölé, hogy párhuzamosak legyenek a talajjal.

Tartsuk a pózt néhány másodpercig.

Lélegezzünk be, és emeljük a lábakat függőleges tartásba.



**3. variáció:** Helyezkedjünk szarvangászanába.

Lélegezzünk be, és hajlítsuk a jobb térdet. Helyezzük a jobb talpat a bal térdre.

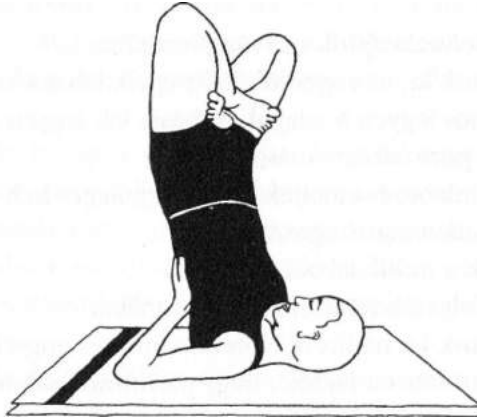
Lélegezzünk ki, hajlítsuk előre a csípőt, és helyezzük a jobb térdet a homlokra. A bal láb legyen párhuzamos a talajjal.

Tartsuk bent a levegőt, miközben tartjuk a véghelyzetet.

Térjünk vissza szarvangászanába.

Ismételjük a másik oldalon is.

## PADMA SZARVANGÁSZANA



### **Padma Sarvangasana (lótusz gyertya póz)**

Helyezkedjünk sarvangászanaába.

Keresztezzük a lábakat padmászanában a véghelyzetben.

**Variáció:** Ülünk egyenesen, nyújtott ülésben.

Végezzünk padmászanát.

Hajoljunk hátra, és fekdjünk hanyatt.

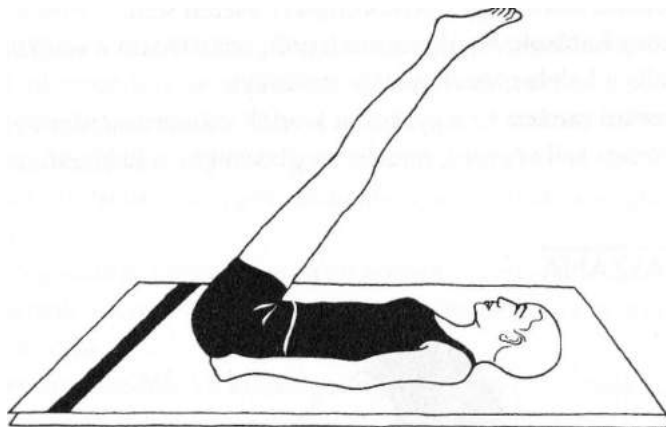
Emeljük az összefont lábakat függőleges helyzetbe, és hajtsuk végre a sarvangászánát.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

Fordított sorrendben térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

**Jótékony hatások:** Még inkább nyújtja és masszírozza a medence tájékot és a belső szerveket. A többi jótékony hatása megegyezik a sarvangászana hatásaival, azzal a különbséggel, hogy akadályozott a vér szabad visszaáramlása a lábakból. Ezért nem hatásos aranyérbántalmak, valamint visszértágulás kezelésére.

**Egyéb részletek:** Mint a sarvangászánánál.



### **Púrva Halászana (eke póz előkészítő)**

Feküdjünk hanyatt, nyújtott lábakkal és zárt lábfejekkel.

Helyezzük a karokat lefelé néző tenyerekkel szorosan a törzs mellé, vagy ökölbe szorítva az ülep alá.

Ez a kiinduló helyzet.

Emeljük mindkét lábat függőleges helyzetbe.

Az ülep maradjon a talajon, vagy nyugodjon az öklökön.

Engedjük lefelé a lábakat, a lábfejekkel a fej felé közelítve. Terpesszük a lábakat, amennyire lehetséges, majd zárjuk újra.

Tartsunk 45 fokos szöveget a lábak és a törzs között.

Lassan engedjük le a lábakat nyújtva a talajra.

**Légzés:** Belégzés a kiinduló helyzetben.

Tartsuk bent a levegőt, miközben emeljük, terpesztjük és leengedjük a lábakat.

Kilégzés miután visszatértünk a kiinduló helyzetbe.

**Időtartam:** Végezzünk 5-10 kört.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a léggéssel összehangolt, irányított mozgást, vagy a pajzsmirigyet.

Spirituális szinten - a manipúra vagy a visuddhi csakrát.

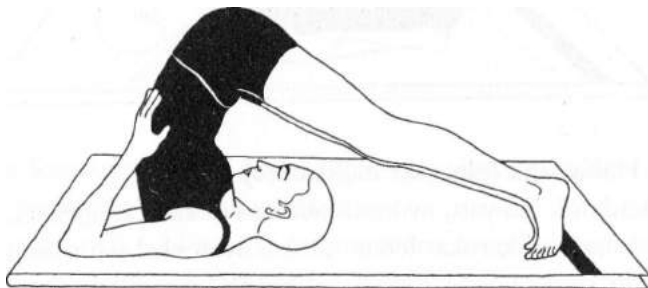
**Sorrend:** Hátrahajlító ellenpóz kövesse, mint a bhudzsangászana vagy a salabhászana.

**Ellenjavallatok:** Ne végezzék idősek vagy erőtlének, és nem gyakorolható isiász vagy porckorongsérv esetén sem.

**Jótékony hatások:** Nyújtja a medencét, szabályozza a veséket, aktíválja a beleket, és eltávolítja a túlsúlyt.

**Gyakorlati tanács:** Ez a gyakorlat kezdők számára ajánlott, és tökéletesen kell végezni, mielőtt megkíséreljük a halászanát.

## HALÁSZANA



### Halászana (eke póz)

Feküdjünk hanyatt, nyújtott lábakkal és zárt lábfejjel.

A karokat helyezük lefelé néző tenyerekkel szorosan a törzs mellé.

Lazítsuk el az egész testet.

Emeljük mindkét lábat függőleges helyzetbe, mindvégig nyújtva és zárva tartva, és csak a hasizmokat használva.

Támaszkodjunk a karokra és emeljük az ülepet, felgördítve a hátat a talajról. Engedjük le a lábakat a fej fölé.

Próbáljuk a talajhoz érinteni a lábujjakat a fej mögött.

Ne erőltessük a lábujjakat a talajhoz.

Fordítsuk felfelé a tenyereket, hajlítsuk a könyököket, és helyezzük a kezeket a bordakosár mögé, hogy megtámasszuk a hátat, mint szarvangászanában.

Lazítsunk, és tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

A kiinduló helyzetbe visszatéréshez, tegyük le a kezeket lefelé

néző tenyérrel, majd lassan engedjük le a hátat és az ülepet a talajra.

Emeljük a lábakat függőleges helyzetbe. A hasizmok segítségével engedjük le a lábakat kiinduló helyzetbe, a térdeket egyenesen tartva.

**Légzés:** Belégzés a fekvő helyzetben.

Tartsuk bent a levegőt, miközben felvesszük a véghelyeztet.

Lélegezzünk lassan és mélyen a véghelyzetben.

Tartsuk bent a levegőt, miközben visszatérünk a kiinduló helyzetbe.

**Időtartam:** Kezdők 15 másodpercig tartsák a pózt, majd ezt az időtartamot hetente néhány másodperccel növeljék, ameddig eléri az egy percet.

Haladók 10 percig, vagy tovább maradhatnak a véghelyzetben.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a hasat, a hátizmok ellazulását, a légzést vagy a pajzsmirigyet.

Spirituális szinten - a manipulúra vagy a visuddhi csakrát.

**Sorrend:** Ha lehetséges, közvetlenül szarvangászana után végezzük. Szarvangászánából úgy helyezkedünk halászanába, hogy a lábfejeket kissé a fej fölé engedjük, hogy egyensúlyban maradjunk, lassan oldjuk a kéztartást a hát mögött, helyezzük a karokat lefelé néző tenyérrel a talajra, kiinduló helyzetbe. Lazítsuk a testet, és lassan engedjük le a nyújtott és zárt lábakat a fej fölé, ameddig a lábujjak érintik a talajt. Tartsuk nyújtva a lábakat, és folytassuk a fentiek szerint.

Halászana után matszjászanát, ustrászanát vagy szupta vadzsraszánát végezzünk, feleannyi ideig, mint a szarvangászana és a halászana együttes ideje. A halászana egyéb variációit is végezhetjük utána, a fejezet végén leírtak szerint. A halászana jó előkészítő gyakorlat a pascimóttánászanához.

**Ellenjavallatok:** Sérv, porckorongsérv, isiász, magas vérnyomás vagy bármilyen súlyos hátprobléma, különösen nyakizületi-gyulladás esetén nem szabad gyakorolni.

**Jótevény hatások:** A halászanában történő rekeszizommozgás masszírozza az összes belső szervet, aktiválja az emésztést, enyhíti a székrekedést és az emésztési zavarokat, élénkíti a lépet és a mellékvesét, elősegítve a hasnyálmirigy inzulintermelését, javítva a máj- és vesefunkciókat. Erősíti a hasizmokat, enyhíti a hátizom görcsöket, tonizálja a gerinc idegeket, javítva a szimpatikus idegrendszer működését, és fokozva az egész tájék vér-ellátását. Szabályozza a pajzsmirigy működését, amely egyensúlyban tartja a test anyagcsere szintjét, valamint serkenti a csecsemőmirigyét, és ezzel erősíti az immunrendszert.

A jóogaterápiában az asztma, bronchitis, székrekedés, hepatitis kezelésére, valamint húgyvezeték rendellenességek és menstruációs problémák esetén alkalmazzák.

**I. variáció:** A véghelyzetben sétáljunk a lábujjakon a fejjel ellentétes irányba, ameddig a test teljesen kinyúlik, és szoros állzár keletkezik. Lélegezzünk természetesen a véghelyzetben, ameddig kényelmes.

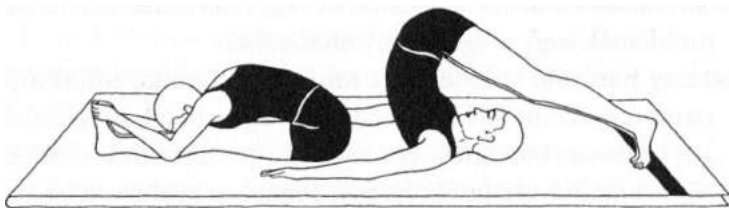
Ez a póz nyújtja a hát felső szakaszát, a nyakat is beleértve, és rugalmassá teszi a gerinc felső szakaszát.

**2. variáció:** A véghelyzetben sétáljunk a lábujjakon a fej felé, közben tartsuk a lábakat nyújtva és zárva. Fogjuk meg a lábujjakat, a karokat nyújtva tartva. Lélegezzünk természetesen a véghelyzetben, ameddig kényelmes.

Ez a póz nyújtja, és rugalmassá teszi a gerinc lumbo-szagrális tájékát.

A fenti variációk elvégzése után térjünk vissza halászanába, majd a kiinduló helyzetbe.

## DRUTA HALÁSZANA



### **Druta Halászana (dinamikus eke póz)**

Feküdjünk hanyatt, nyújtott lábakkal és zárt lábfejekkel.

A karokat helyezzük lefelé néző tenyerekkel szorosan a törzs mellé.

Lazítsuk el az egész testet.

Támaszkodjunk a karokra.

Gyors mozdulattal gördítsük a nyújtott, zárt lábakat a fej mögé, és a lábujjakkal érintsük meg a talajt a fej mögött.

Tartsuk a pózt 1 vagy 2 másodpercig.

Gyorsan gördítsük vissza a testet a kiinduló helyzetbe.

Azonnal ülünk fel, és hajlítsuk előre a testet pascimóttánászanába. Tartsuk egyenesen a lábakat, és próbáljuk a homlokkal megérinteni a térdet.

Helyezkedjünk vissza nyújtott ülésbe.

Ez egy kör.

A gyakorlatot egyenletes mozgással hajtsuk végre.

**Légzés:** Lélegezzünk mélyen be és ki fekvő helyzetben, mielőtt elkezdjük.

Tartsuk kint a levegőt, miközben hátragördülünk halászanaiba, előre pascimóttánászanába és vissza, ülő helyzetbe.

Lélegezzünk be és ki az ülő helyzetben.

**Időtartam:** Legfeljebb 10 kört végezzünk.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légzéssel összehangolt mozgás gördülékenységét, vagy a hát nyújtását.

Spirituális szinten - a manipulúra csakráját.

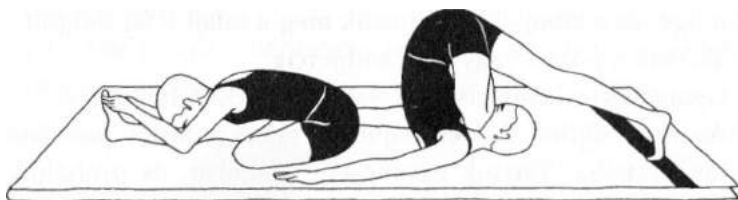
**Sorrend:** Végezzük utána hátrahajló ellenpózt, akár a mat-szjaszanát vagy a szupta vadzsrászanát.

**Ellenjavallatok:** A druta halászanát ne végezzük isiász, hát- és nyak-problémák vagy magas vérnyomás esetén.

**Jótékony hatások:** Rendelkezik mind a halászana, mind a pas-csimóttánászanáj hatásaival. Aktiválja a belek perisztaltiká-ját, javítva az emésztést és megszüntetve a székrekedést. Erő-síti a májat és az epehólyagot, segítve a zsírbontást, vala-mint nyújtja a medence területét.

**Gyakorlati tanács:** Nyújtsuk teljesen a testet a fekvő helyzetben, mielőtt halászanába vagy pascsimóttánászanába gördülünk. Könnyedén elfeledkezhetünk erről az aspektusról, amint a mozdulat gyorsasága fokozódik.

## ARDHA PADMA HALÁSZANA



### Ardha Padma Halászana (fél-lótusz eke póz)

Helyezkedjünk nyújtott ülésbe.

Hajlítsuk a bal lábat és helyezzük a lábfejet a jobb comb tetejé-re, fél-lótusz pózba. Helyezzük a karokat lefelé néző tenyérrel a test mellé.

Támaszkodjunk a kezekre és gördüljünk hátra.

Engedjük le a nyújtott lábat a fej fölé, és érintsük meg a ta-lajt a lábujjakkal.

Gördüljünk vissza ülő helyzetbe, majd a mozdulat megszakítá-sa nélkül hajoljunk előre, és fogjuk meg a nyújtott láb ujjait.

Érintsük a homlokot a nyújtott láb térdéhez.

Térjünk vissza ülő helyzetbe.



Ismételjük úgy is, hogy a jobb lábat helyezük ardha padmászanába.

**Légzés:** Lélegezzünk be és ki teljesen, mielőtt gördülünk.

Tartsuk kint a levegőt gördülés közben.

**Időtartam:** Legfeljebb 5 alkalommal, mindkét lábbal.

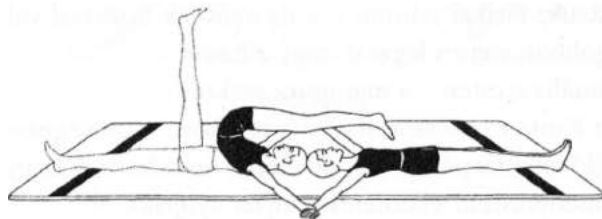
**Tudatosítsuk:** Mint a druta halászánánál.

**Sorrend:** Hátrahajló ellentartást végezzük utána, akár a matszjaszanát vagy a szupta vadzsrászánát, hogy oldjuk a nyak és a has nyomását.

**Egyéb részletek:** Mint a druta halászánánál.

**Gyakorlati tanács:** Ügyeljünk, hogy ne erőltessük a hát vagy a láb izmait. Ne üssük a tarkót a talajhoz.

## SZTAMBHANA ÁSZANA



### Sztambhana Ászana (visszatartás póz)

Ehhez az ászanához két, nagyjából azonos testfelépítésű és magasságú ember szükséges. Feküdjünk hanyatt, érintsük össze a fejtetőket.

A karok legyenek a törzs mellett, a lábak nyújtva és a lábfejek zárva.

A két test legyen teljesen egyvonalban.

Helyezzük a karokat oldalsó középtartásba, és fogjuk meg egymás kezét.

Feszítsük meg a karokat, és tartsuk őket mindvégig nyújtva a talajon, nyújtott könyökökkel.

A fejtetők nyomódjanak egymáshoz.

Ez a kiinduló helyzet.

Az első partner emelje nyújtva és zárva a lábakat, ameddig derékszögbe kerülnek a talajjal.

Tartsa a pózt néhány másodpercig.

Engedje le a lábakat a talajra.

Ismét emelje a lábakat és az ülepet, és engedje le a lábakat vízszintes helyzetbe a térd fölé, hogy a lábujjak a partner köldöke fölött legyenek. Tartsa a pózt néhány másodpercig, majd lassan engedje le a lábakat és az ülepet a talajra, visszatérve a kiinduló helyzetbe.

Ezután a másik partner végezze el a gyakorlatot ugyanígy.

**Légzés:** Belégzés a kiinduló helyzetben.

Tartsuk bent a levegőt, miközben emeljük a lábat, tartjuk a pózt és leengedjük a lábat.

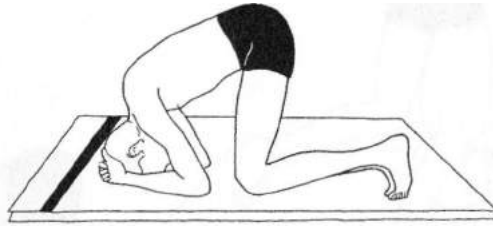
Kilégzés, miután visszatértünk a kiinduló helyzetbe.

**Időtartam:** Mindkét partner legfeljebb 5 kört végezzen.

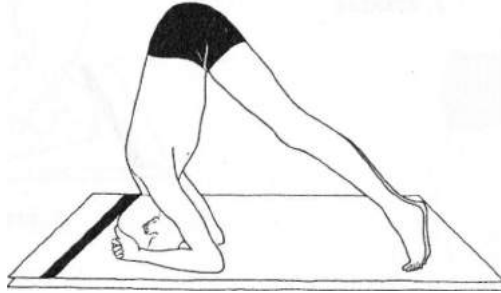
**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a mozgásnak a térral való összehangolását, vagy a légzést, vagy a hasat.

Spirituális szinten - a manipuláció csokrát.

**Sorrend:** Ezután lazítsunk makarászanában, vagy végezzünk hátrahajló ellentárpózt, mint például a szétúszása, hogy a hasat és a medencét az ellentétes irányba nyújtsuk.



I. szakasz



2. szakasz

## Sírászana (fejenállás)

**1. szakasz:** Ülünk vadzsrászanában.

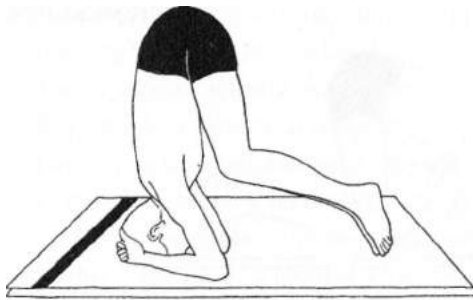
Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

Néhány perc múlva nyissuk ki szemünket, hajoljunk előre és helyezzük az alkarokat összekulcsolt ujjakkal egy összehajtott takaróra, hogy a könyökök a térd előtt helyezkedjenek el.

A könyökök alkartávolságban legyenek egymástól, hogy egy egyenlő oldalú háromszöget alkossanak.

Helyezzük a fejtetőt a takaróra, az összekulcsolt ujjak közé. A kezekkel fogjuk körbe a fejet szilárdan megtámasztva, hogy ne gördülhessen hátra, amikor nyomást helyezünk rá.

**2. szakasz:** Emeljük a térdeket és az ülepet a talajról, és nyújtuk a lábakat.



3. szakasz



4. szakasz

**3. szakasz:** Lassan sétáljunk közel a törzshöz és a fejhez, amennyire lehetséges, a hátat fokozatosan a függőleges helyzethez közelítve.

Hajlítsuk kissé a térdet, a combokat nyomjuk a hashoz és a mellkas alsó részéhez.

Lassan helyezük át a testsúlyt a lábujjokról a fejre és a karokra, megőrizve az egyensúlyt.

Emeljük fel az egyik lábat a talajról, körülbelül 20 centiméterre, óvatosan egyensúlyozunk, majd emeljük a másik lábat is, és egyensúlyozunk a fejen és a karokon.

**4. szakasz:** A térdet hajlítva, fokozatosan, kontrollált mozdulattal emeljük a lábszárakat.

Igazítsuk a testet, hogy kiegyensúlyozza a lábak súlyát.

Hajlítsuk hátrafelé a lábakat, hogy a sarkak közelítsenek az ülephez. Ehhez húzzuk össze a hát alsó szakaszának izmait. A térd most lefelé néznek, a lábak zárva.

Tartsuk a pózt néhány másodpercig, tudatosítva a teljes egyensúlyt, mielőtt tovább lépünk.

**5. szakasz:** Emeljük a térdet függőleges helyzetbe. Tartsuk a sar-

## 6. szakasz

kakat közel az ülephez, és közben lassan egyenesítsük a csípőt, hogy a combok a törzstől el és felfelé távolodjanak.

Emeljük a térdet, ameddig egyenesen felfelé néznek, és a combok egyvonalba kerülnek a törzssel.

Egyensúlyozzuk ki a testet.

**6. szakasz:** Lassan nyújtsuk a térdet, emelve a lábszárakat.

Az egész test legyen egyvonalban, tartsuk a lábfejeket lazán.

Ez a véghelyzet.

Hunyjuk be szemünket, és egyensúlyozzuk az egész testet, lazítva a véghelyzetben, ameddig kényelmes.

**7. szakasz:** Térjünk vissza kiinduló helyzetbe.

Lassan hajlítsuk a térdet, és kontrollálva a testet, fordított sorrendben engedjük le, amíg a lábujjak elérik a talajt.

Térdelő helyzetben tartsuk rövid ideig a fejet a talajon, majd lassan egyenesedjünk fel.

**Légzés:** Belégzés az 1. szakasz végén.

Tartsuk bent a levegőt, miközben a véghelyzetbe emeljük a testet. Kezdők természetes légzést is végezhetnek, miközben a felveszik a véghelyzetet.

Lélegezzünk természetesen a véghelyzetben. Minél inkább hozzászokunk a pózhoz, annál finomabbá válik a légzés.

**Időtartam:** Kezdők eleinte 30 másodpercig tartsák a pózt, fokozatosan emelve hetente 1 perccel, ameddig a kívánt időtartamot elérik. Általános egészségügyi célból elegendő 3-5 percet a véghelyzetben tölteni, azonban tapasztalt gyakorlók akár 30 percig is végezhetik a sírsászanát.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - kezdők az egyensúly megőrzését.

Haladók az agyat, a fej középpontját, vagy a légzést.

Spirituális szinten - a szahaszrára csakrát.

**Sorrend:** Kezdők az ászana program végén gyakorolják a sírsászanát, tapasztaltabb gyakorlók végezhetik akár az ászana program elején, akár a végén. Tádászanát végezzünk utána ellenpózként, majd savászanát.

**Ellenjavallatok:** Magas vérnyomás, szívpanaszok, trombózis, érelmeszesedés, krónikus hurut, krónikus székrekedés, vesepanaszok, méreganyagokkal telített vér, súlyos rövidlátás, gyenge szemharszálerek, kötőhártya gyulladás, krónikus zöldhályog, fülgyulladás, vagy a fejben levő bármilyen belső vérzés esetén nem szabad végezni a sírsászanát; menstruáció és várandósság ideje alatt se gyakoroljuk. Bár ajánlott a fejfájás vagy a migrén megelőzésére, ne gyakoroljuk akut tünetek esetén.

**Jótékony hatások:** Ez a póz nagyon erőteljesen aktiválja a szahaszrára csakrát, ezért minden ászana legkiválóbbikának tartják.

A sírsászana fokozza az agy és az agyalapi mirigy vérellátását, revitalizálja az egész testet és az elmét. Oldja a szorongást és egyéb pszichológiai zavarokat, amelyek számos rendellenesség forrását jelentik. Ezért ajánlott asztma, szénanátha, cukorbe-

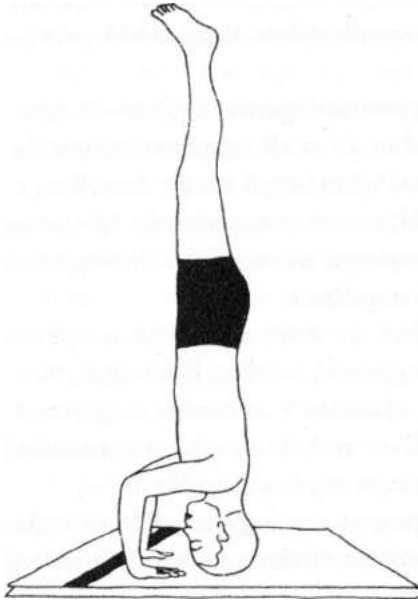
tegség és a menopauza zavarainak megelőzésére. Különbéféle idegi és mirigyes rendellenességek megelőzésében is segít, különösen a szaporodási szervrendszerhez kapcsolódó problémák esetén.

Ez az ászana megfordítja a gravitáció gerincre gyakorolt hatását. Ezzel tehermentesíti a hátat, és az elhasznált vér kiáramlása a lábakból és a belső szervekből elősegíti a testszövetek regenerációját. A hasi szervek súlya a rekeszizmot mély kilégzésre készíti, és ez nagyobb mennyiségű széndioxidot, méreganyagot és baktériumot távolít el a tüdőből.

**Gyakorlati tanács:** A véghelyzetben a testsúly nagy része a fejtetőn nyugszik, a karokat csak az egyensúlyozáshoz használjuk. Kezdők azonban használhatják a karokat is a testsúly megtartására, amíg annyira megerősödik a nyak, hogy elbíri a test teljes súlyát, és kifejlődik a megbízható egyensúlyérzék.

Ha gyakorlás közben eldőlnünk, a test legyen a lehető leglazább. Ha előre esünk, próbáljuk a térdet a mellkashoz húzni, hogy a talpak tompítsák a talajon az esés súlyát. Ha hátrafelé esünk, homorítsuk a hátat, hogy ezúttal is a talpak tompítsák az esést.

## SZÁLAMBA SÍRSÁSZANA



### **Szálamba Sírászana (megtámasztott fejenállás)**

Helyezkedjünk mardzsarí-ászanába.

Helyezzük a fejtetőt a takaróra, a kezek közé.

Húzzuk a kezeket hátra a térdék mellé, és helyezzük el úgy, hogy a fejfelé egyenlő oldalú háromszöget alkossanak. Az alkarok legyenek függőlegesek, a könyökök hajlítva.

Emeljük a térdéket a talajról, nyújtva a lábakat, és emelve az ülepet.

Sétáljunk a törzs felé, amíg a combok a mellkas közelébe érnek, és a hát majdnem függőleges.

Lassan emeljük az egyik lábat a talajról, egyensúlyozzunk, majd emeljük a másik lábat is.

Használjuk alátámasztásnak a karokat, és emeljük a lábakat, nyújtjuk a térdéket, hogy teljesen kiegyenesedjen az egész test (lásd a sírsászana 4, 5 és 6. szakaszát).

Tartsuk a gerincet és a lábakat egyvonalban.

Ez a véghelyzet.

Tartsuk a pózt, ameddig kényelmes.

Térjünk vissza a kiinduló helyzetbe. Lassan hajlítsuk a lábakat, és kontrollálva a testet, fordított sorrendben engedjük vissza, amíg a lábujjak elérik a talajt.

Rövid ideig maradjunk térdelő helyzetben, a fejet a talajon tartva.

Lassan egyenesedjünk fel.



**Légzés:** Tartsuk bent a levegőt, miközben felvesszük a véghelyzetet.

Lélegezzünk természetesen a véghelyzetben.

Tartsuk bent a levegőt, miközben leengedjük a testet.

Egyéb részletek: Mint a sírsászanánál.

**Variáció:** (kezdők számára)

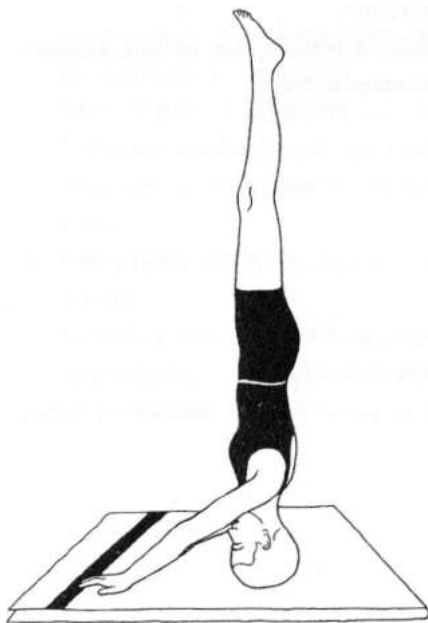
Vegyük fel az alaphelyzetet, mint a szálamba sírsászanánál.

Nyújtsuk mindkét lábat, és sétáljunk előre, amíg a combok a mellkas közelébe érnek.

Emeljük a jobb lábat, helyezük a jobb térdet a jobb felkarra, és egyensúlyozzunk. Emeljük a bal lábat, és helyezük a bal térdet a bal felkarra.

Tartsuk a pózt néhány másodpercig, tudatosítva az egyensúlyt.

## NIRÁLAMBA SÍRSÁSZANA



### Nirálamba Sírsászana (támaszték nélküli fejenállás)

**1. szakasz:** Helyezkedjünk mardzsarí-ászanába.

Helyezzük a fejtetőt a takaróra, a kezek közé.

Nyújtsuk a karokat a mellkas előtt, és helyezük a tenyereket a talajra körülbelül vállszélességben.

Nyújtsuk a lábakat és hagyjuk, hogy a test súlya a kezeken, a talpakon és a fejen nyugodjon.

**2. szakasz:** Sétáljunk fokozatosan a fej irányába, amíg a törzs függőleges helyzetbe kerül, a lábakat tartsuk végig nyújtva.

Helyezzünk nyomást a kézfejekre, lassan hajlítsuk a lábakat és emeljük a lábfejeket a talajról, a térdeket húzzuk a mellkashoz.

**3. szakasz:** Emeljük lassan a térdeket, hogy felfelé mutassanak.

Egyensúlyozzunk ebben a helyzetben néhány pillanatig.

Fokozatosan nyújtjuk a térdeket, hogy az ellazított lábfejek felfelé mutassanak. A vég helyzetben az egész test függőleges helyzetbe kerül, és ideálisan a test teljes súlya a fejen nyugszik.

A kezekkel csak egyensúlyozunk.

Tartsuk a vég helyzetet, ameddig kényelmes.

**4. szakasz:** Térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Fordított sorrendben engedjük le a testet, amíg a lábujjak elérik a talajt.

Helyezzük a kezeket a fej mellé, és térdeljünk le.

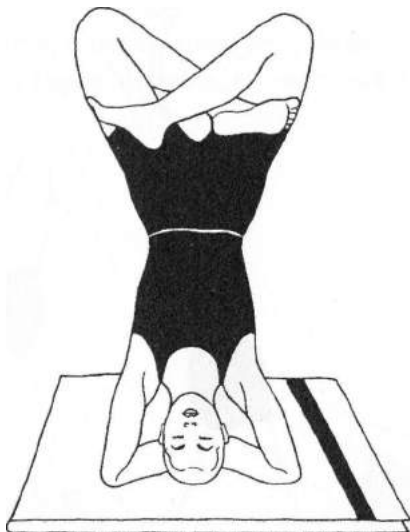
A fejet a talajon tartva lazítsunk egy ideig,

**időtartam:** Ez az ászana nem annyira stabil a vég helyzetben, mint a sírsászana, ezért hosszú pózkitartásra nem alkalmas.

**Egyéb részletek:** Mint a sírsászanánál.

**Gyakorlati tanács:** Haladó gyakorlók térdhajlítás nélkül, közvetlenül függőleges helyzetbe emelkedhetnek.

## ÚRDHVA PADMÁSZANA



### Úrdhva Padmāsana (lótusz fejenállás)

Végezzünk sírsászanát.

Amint megtaláltuk az egyensúlyi helyzetet, hajlítsuk lassan a lábakat padmāszanába.

Maradjunk a véghelyzetben, ameddig kényelmes.

Nyújtsuk a lábakat, és egyensúlyozzuk ismét sírsászanában.

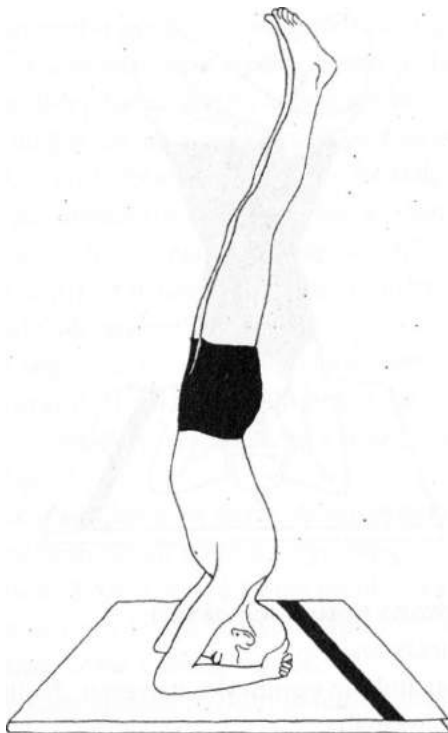
Térjünk vissza a kiinduló helyzetbe a sírsászanánál leírtak szerint.

**Jótevény hatások:** Ez az ásana maximálisan tágítja a mellkast és a hátat.

Növeli a medencetájék keringését, helyrehozza a szaporodási szervrendszer rendellenességeit.

**Egyéb részletek:** Mint a sírsászanánál és a padmāszanánál.

## KAPÁLI ÁSZANA



### **Kapáli Ászana (homlokon támaszkodó póz)**

Végezzünk sírsászanát.

Maradjunk tökéletes egyensúlyban egy rövid ideig, majd lassan változtassunk a fej dőlésszögén, a homlokot a talajra helyezve.

Ez az egyensúlyi pont.

A véghelyzetben a gerinc és a lábak kissé hátrahajtanak, hogy fenntartsák az egyensúlyt.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

Térjünk vissza sírsászanába, mielőtt leengedjük a testet.

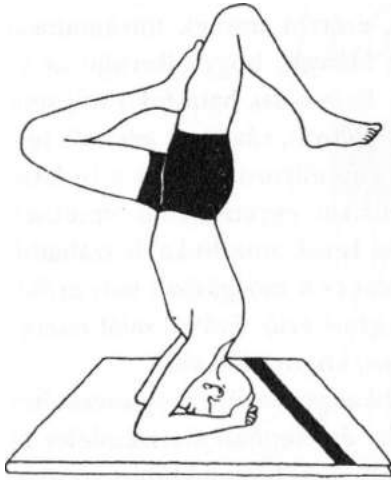
#### **1. variáció:** Helyezkedjünk kapáli ászanába.

Hajlítsuk a jobb térdet, és helyezzük a jobb talpat a bal comb elülső részére. A jobb térd előre mutat.

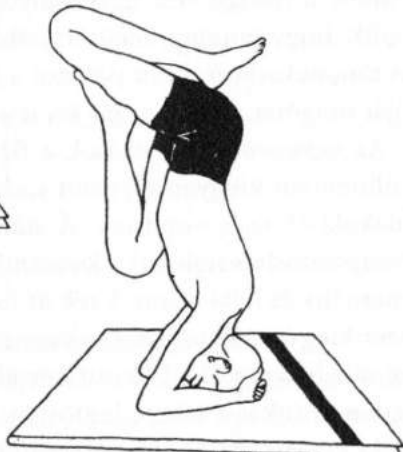
Hajlítsuk a bal térdet, hogy a lábfej a test mögött a talaj felé mutasson.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

Térjünk vissza kapáli ászanába, és ismételjük a másik lábbal is.



1. variáció



2. variáció

**2. variáció:** Helyezkedjünk kapáli ászanába.

Hajlítsuk a bal térdet, és érintsük meg a bal ülepet a sarokkal.

Billentsük előre a csípőt, hajlítsuk a jobb lábat, és húzzuk a jobb térdet a mellkashoz.

A véghelyzetben a bal térd előre, a jobb térd lefelé mutat.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

Ismételjük a gyakorlatot a másik lábbal is.

**Egyéb részletek:** Mint a sírsászanánál.

# Egyensúlyozó ászanák

Az egyensúlyozó ászanák a kisagyat fejlesztik, az agyközpontot, amely a test mozgásának koordinációját irányítja. Legtöbbször koordinálatlanok mozdulataikban, ezért a testnek folyamatosan kompenzálnia kell az egyensúly hiányát, hogy elkerülje az elesést vagy a tárgyakba ütközést. Ez a rossz hatásfokú folyamat nagy erőfeszítést és sok energiát igényel, ráadásul jelentős testi feszültséget is eredményez. Az egyensúlyozó ászanák a tudatlan mozdulatokat lecsillapítva fizikai egyensúlyhoz vezetnek. Amint a mozgó test egyensúlyba kerül, mindinkább szabaddá válik, hogy önmaga megtartásában és a mozgásban más erőkre is támaszkodjon, mint például a gravitáció. Ezáltal saját energiáját megőrzi, és a mozgás kecsessé, könnyeddé válik.

Az egyensúlyozó tartások a fizikai egyensúly megteremtésén túlmenően kiegyensúlyozott tudat és érettebb életszemlélet kialakulásához is vezetnek. A stabil végrehajtásukhoz szükséges összpontosítás fejleszti a koncentrációt és az egyensúlyt érzelmi, mentális és lelki síkon. Ezek az ászanák különösen az idegrendszer kiegyensúlyozására, a stressz és a szorongás megszüntetésére alkalmazhatók. Túlzott mértékű feszültségek oldásához tartuk a pózokat a lehető legtovább.

Az egyensúlyozó ászanák végrehajtása elsősorban nehézséget okozhat, ha a hétköznapi életben nem fejlődött ki az egyensúlyérzékünk. A test azonban igen alkalmazkodó, így néhány hét rendszeres gyakorlással gyors fejlődést tapasztalhatunk. Gyakorlás közben a legfontosabb, hogy az elmét megszilárdítsuk, egy adott pontra koncentrálni. Ha egy fekete pontot vagy egy falon lévő jelet nézünk mereven egyensúlyozás közben, az segíthet megőrizni a test egyensúlyi helyzetét huzamos időn keresztül, még a látszólag bonyolult pózok esetén is.

## ÉKA PÁDA PRANÁMÁSZANA



### **Éka Páda Pranámászana (egylábás imádkozó póz)**

Álljunk egyenesen, zárt lábfejjel, a karok legyenek a törzs mellett. Tekintetünket rögzítsük a test előtt egy fix ponton, szemmagasságban.

Hajlítsuk a jobb lábat, fogjuk meg a bokát és helyezzük a jobb talpat a bal comb belső oldalára. A sarok legyen közel a gáthoz, a jobb térd mutasson kifelé.

Fogjuk a bokát, amíg a test egyensúlyba kerül, majd a véghez-  
zethez helyezzük a kezeket imádkozó tartásba a mellkas előtt.

Oldjuk a pózt, és lábat váltva végezzük a másik oldalon is.

**Légzés:** Lélegezzünk természetesen mindvégig.

**Időtartam:** Legfeljebb 3 kört végezzünk mindkét lábon, a véghely-  
zetet körülbelül 2 percig tartva.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - egy fix pontot szemmagasságban.  
Spirituális szinten - az ágjá vagy az anáhata csakrát.

**Jó tékony hatások:** Ez az ászana fejleszti az idegi egyensúlyt. Erősíti a lábat, a bokát és a lábfej izmait is.

**Variáció:** Helyezkedjünk éka páda pranámászanába. Tekintetünket tartsuk továbbra is a fix ponton, lélegezzünk be, és emeljük a karokat összetett tenyerekkel a fej fölé. Belső légzésvisszatartás közben tartsuk a pózt, majd kilégzésre engedjük le a karokat a mellkas elé. Ismételjük a másik oldalon is.

## NATAVARÁSZANA



### Natavarászana (Krisna póza)

Álljunk egyenesen, zárt lábfejekkel, tekintetünket rögzítsük egy fix ponton, szemmagasságban.

Helyezzük a jobb lábfejet a bal vádli külső részére, a lábujjak legyenek a talaj felett, és a talp majdnem függőleges helyzetben.



Nyugtassuk a jobb vádli oldalsó részét a bal sípcsonton.  
Emeljük mindkét kart jobbra fel, mintha furulyán játszanánk.  
A jobb tenyér nézzen előre, a bal tenyér pedig hátrafelé.  
A mutatóujj és a kisujj mindkét kézen nyújtva vannak, a középső ujjak hajlítva.

Fordítsuk a fejet kissé balra, és tekintetünket rögzítsük egy ponton, a talajon.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

Engedjük le a karokat a test mellé, és tegyük le a lábat is a talajra.

Ismételjük a pózt a másik oldalon.

**Légzés:** Lélegezzünk természetesen mindvégig a gyakorlat alatt.

**Időtartam:** Legfeljebb 3 kört végezzünk mindkét lábon, körülbelül 2 percig tartva a véghelyzetet.

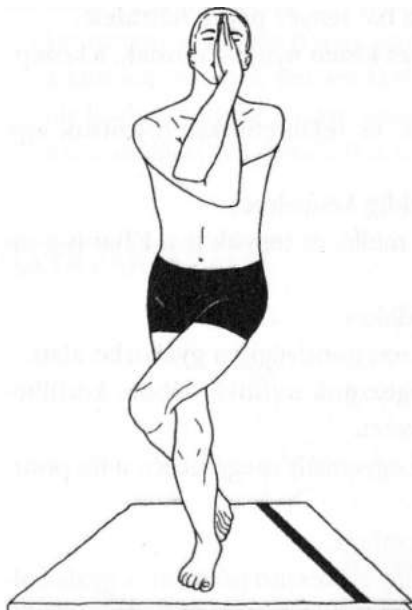
**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az egyensúly megőrzését, a fix pontra összpontosítva.

Spirituális szinten - az ágyá csakrát.

**Sorrend:** Ezt az ászanát meditációt előkészítő pózként is gyakorolhatjuk.

**Jótékony hatások:** A natavarászana szabályozza az idegeket, és segít a koncentráció fejlesztésében.

## GARUDÁSZANA



### Garudászana (sas póz)

Álló helyzetben rögzítsük tekintetünket egy fix ponton a test előtt, a talajon. Hajlítsuk a jobb lábat, és csavarjuk a bal láb köré. A jobb comb legyen a bal comb előtt, a jobb lábfej nyugodjon a bal vádlin. Hajlítsuk a könyököket és vigyük a mellkas elé. Csavarjuk az alkarokat egymás köré úgy, hogy a bal könyök maradjon alul. A tenyereket érintsük össze, hogy a sas csőrére hasonlítsanak.

Lassan hajlítsuk a bal térdet, és engedjük le a testet annyira, hogy a jobb nagylábujj elérje a talajt. Tartsuk tekintetünket továbbra is a fix ponton.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig lehetséges.

Emeljük a testet, és oldjuk a karokat és a lábakat. Lazítsunk behunyt szemmel.

Ismételjük a másik oldalon is.

**Légzés:** Lélegezzünk természetesen mindvégig.

**Időtartam:** Legfeljebb 3 kört végezzünk mindkét lábon.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az egyensúly megőrzését, a fix pont-ra összpontosítva.

Spirituális szinten - a múládhára csakrát.

**Jótékony hatások:** A garudászana erősíti a láb- és a karizmokat, tonizálja az idegeket, valamint lazítja a láb és a kar ízületeit.

Enyhíti az isiáaszt, a reumát és a vízservet.



### Natarádzsászana (Siva tánca) - tánc változat

Álljunk egyenesen, kis terpeszben.

Hajlítsuk és emeljük a bal térdet annyira, hogy a comb vízszintes legyen, a lábfej mutasson a testtől el és kissé a jobb láb jobb oldala felé. Hajlítsuk kissé a jobb térdet.

Tegyük a bal kart a test elé, egyvonalban a bal combbal, az ujjak és a tenyér nézzenek lefelé. Hajlítsuk a jobb könyököt, hogy a te-

nyér előre nézzen és az alkar függőleges legyen.

A jobb könyök legyen pontosan a bal csukló mögött.

Végezzünk gjana mudrát jobb kézzel, és nézzünk előre a horizontra.

Ez a véghelyzet.

**Légzés:** Lélegezzünk természetesen mindvégig a gyakorlat alatt.

**Időtartam:** Legfeljebb 3-szor végezzük mindkét oldalon, kitartva, ameddig lehetséges.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az egyensúly megőrzését, a gjana mudrára összpontosítva.

Spirituális szinten - az ágjá csakrát.

**Jótékony hatások:** Ez az ászana kiegyensúlyozza az idegrendszert, fejleszti a test feletti uralmat és a mentális összpontosítást, valamint rugalmassá teszi a lábakat.



### **1. variáció: Natarádszászana (Siva póza) - előkészítő**

Álljunk egyenesen, zárt lábfejekkel, és összpontosítsuk tekintetünket egy fix pontra, szemmagasságban.

Hajlítsuk a jobb térdet, és jobb kézzel fogjuk meg a bokát a test mögött.

Tartsuk a térdet zárva, és őrizzük meg az egyensúlyt.

Lassan emeljük és nyújtjuk a jobb lábat hátra, amilyen magasra lehetséges.

Ügyeljünk, hogy a jobb csípő ne csavarodjon, és a lábat közvetlenül a hát mögött emeljük.

Nyúljunk előre és felfelé bal kézzel, összeérintve a mutatóujj és a hüvelykujj hegyét, hogy gjana mudrát formáljanak. Összpontosítsuk tekintetünket a bal kézre.

Ez a véghelyzet.

Tartsuk a pózt, ameddig lehetséges.

Engedjük le a bal kart a test mellé. Engedjük le a jobb lábat, zárva a térdet. Engedjük el a jobb bokát, és tegyük le a jobb lábat a talajra. Engedjük le a jobb kart a test mellé.

Lazítsunk, majd ismételjük bal lábbal.

**Egyéb részletek:** Mint az ászana tánc változatánál.



## **2. variáció: Natarádszászana (Siva póza) - teljes változat**

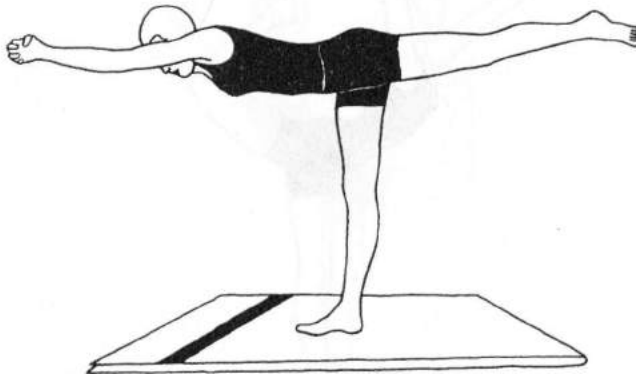
A natarádszászanának ez a formája hasonlít az előkészítő változathoz, azzal a különbséggel, hogy a boka helyett itt a jobb nagylábujjat fogjuk.

A nagylábujjat fogó kéz könyöke mutasson felfelé. Ez a kéz- és kartartás lehetővé teszi, hogy még közelebb húzzuk a lábfejet a fej hátsó részéhez.

Rugalmas testű, haladó gyakorlók képesek lehetnek megérinteni a tarkót a lábujjakkal, vagy mindkét kézzel fogni a nagylábujjat.

**Egyéb részletek:** Mint az ászana tánc változatánál.

**Gyakorlati tanács:** Ne próbálkozzunk a natarádszászana teljes változatával, ameddig nem tökéletesítettük az előkészítő formáját.



### **Éka Pádászana (egy láb póz)**

Lazítsuk el a testet álló helyzetben, zárt lábfejekkel.

Emeljük a karokat a fej fölé, és kulcsoljuk az ujjakat lefelé néző tenyerekkel.

Hajoljunk lassan csípőből előre, egyvonalban tartva a törzset, a fejet és a karokat.

Egyidejűleg emeljük és nyújtjuk a bal lábat hátrafelé, egyvonalban tartva a törzssel.

A test forogjon a jobb csípőcsonton.

A véghelyzetben a bal láb, a törzs, a fej és a karok egy vízszintes vonalban vannak. A jobb láb egyenes és függőleges.

Összpontosítsuk tekintetünket a kezekre.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig lehetséges, majd lassan térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Ismételjük a mozdulatot, a jobb lábat emelve.

**Légzés:** Belégzés karemelés közben.

Kilégzés, miközben felvesszük a véghelyzetet.

Lélegezzünk természetesen a véghelyzetben.

Belégzés, miközben visszatérünk függőleges helyzetbe.

Kilégzés közben engedjük le a karokat.

**Időtartam:** Legfeljebb 3-szor mindkét oldalon, a lehető legtovább tartva mindannyiszor.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az egyensúly megőrzését.

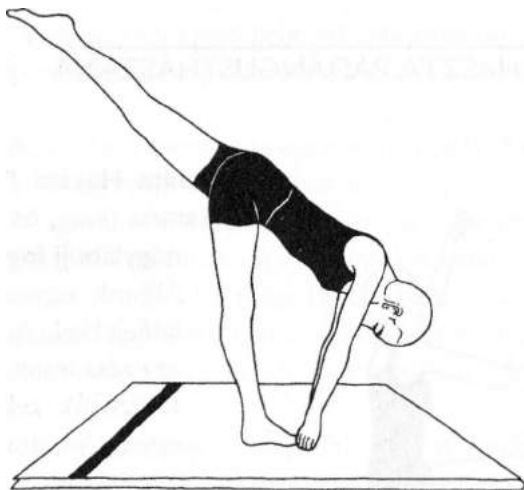
Spirituális szinten - a szvādhisthána vagy a manipúra csakrát.

**Sorrend:** Előtte vagy utána végezzünk hátrahajló ászanát, mint a makarászana. Ezt a pózt a bakászana előkészítő gyakorlataként is végezhetjük.

**Ellenjavallatok:** Magas vérnyomás esetén nem szabad gyakorolni.

**Jótevény hatások:** Erősíti a karokat, a csuklót, a csípőt és a lábizmokat. Lazítja az alsó háti szakaszt, és segít az idegi koordináció fejlesztésében.

## BAKÁSZANA



### **Bakászana (daru póz)**

Lazítsunk álló helyzetben, zárt lábfejekkel.

Emeljük a karokat a test előtt a fej fölé.

Hajoljunk lassan csípőből előre, és fogjuk meg a jobb láb ujjait mindkét kézzel.

Lassan nyújtsuk hátra a bal lábat a lehető legmagasabbra emelve, és közelítsük a homlokot a térdekhez.

Tartsuk nyújtva mindkét lábat.

Engedjük le a lábat és térjünk vissza függőleges helyzetbe.

Ismételjük a gyakorlatot a másik lábbal.

**Légzés:** Belégzés karemelés közben.

Kilégzés, miközben előrehajlunk.

Lélegezzünk természetesen a véghelyzetben.

Belégzés, miközben visszatérünk függőleges helyzetbe.

Kilégzés közben engedjük le a karokat.

**Időtartam:** Legfeljebb 3-szor mindkét oldalon, a lehető legtovább tartva mindannyiszor.

**Jótékony hatások:** Erősíti a csípőt és a lábizmokat, javítja az agy vérkeringését és az idegi koordinációt.

**Egyéb részletek:** Mint az éka pádászanánál.

## UTTHITA HASZTA PÁDÁNGUSTHÁSZANA



### Utthita Haszta Pádangusthászana (kar-, és lábemelés nagylábujj fogással)

Álljunk egyenesen, zárt lábfejekkel, és lazítsuk el az egész testet.

Rögzítsük tekintetünket egy fix ponton, szemmagasságban.

Hajlítva a jobb térdet, húzzuk a combot közel a mellkashoz, amennyire lehetséges.

Helyezzük a jobb kezet a hajlított láb külső oldalára, és fogjuk meg a nagylábujjat.



Nyújtsuk a jobb lábat, majd lassan húzzuk felfelé, a test irányába.

Emeljük oldalra a bal kart az egyensúly érdekében, és végezzünk a kézzel csin vagy gjána mudrát.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig lehetséges.

Hajlítsuk a térdet, engedjük el a lábujjat, és lassan engedjük le a lábat a talajra.

Lazítsuk a karokat.

Ismételjük a másik lábbal is.

**Légzés:** Belégzés, miután megfogluk a nagylábujjat.

Kilégzés, miközben nyújtjuk a felemelt lábat, majd belégzés.

Kilégzés, miközben a lábat magasabbra emeljük.

Lélegezzünk természetesen a véghelyzetben.

Kilégzés, miközben leengedjük a lábat.

**Időtartam:** A véghelyzetet legfeljebb 60 másodpercig tartsuk. Akik nem képesek tartani a pózt, ismételhetik 5-ször, mindkét lábbal.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az egyensúly megőrzését a tekintet rögzítésével egy szemmagasságban lévő fix ponton.

Spirituális szinten - a múltádhára vagy a szvádhisthána csakráit.

**Ellenjavallatok:** Ne erőltessük túl a lábizmokat. Isiász, csípő-, vagy térdpanaszok esetén nem szabad gyakorolni.

**Jótékony hatások:** Fejleszti a koncentrációt, koordinálja az izom-, és az idegi egyensúlyt. Erősíti és tonizálja a csípőt és a lábizmokat.

**1. variáció:** Ismételjük meg az alapváltozatot, de ezúttal mindkét kézzel fogjuk meg a felemelt lábfejet. Kulcsoljuk össze az ujjakat, és helyezük a sarok mögé. A karokat emelőként használva, óvatosan húzzuk a lábat közel a fejhez, amennyire lehetséges.

Haladó gyakorlók az állukkal megérinthetik a felemelt lábat.

**2. variáció:** Álljunk egyenesen, zárt lábfejekkel, tekintetünket rögzítsük egy fix ponton, szemmagasságban.

Hajlítsuk a jobb térdet, és húzzuk a jobb combot a mellkashoz közel, amennyire lehetséges.

A jobb kezét helyezük a jobb láb belső oldalához, és fogjuk meg a nagylábujjat.

Fordítsuk ki a térdet jobbra, és lassan nyújtsuk a lábat oldalra.

Emeljük oldalra a bal kart, hogy segítsen az egyensúlyozásban, és helyezük a kezét gátna mudrába.

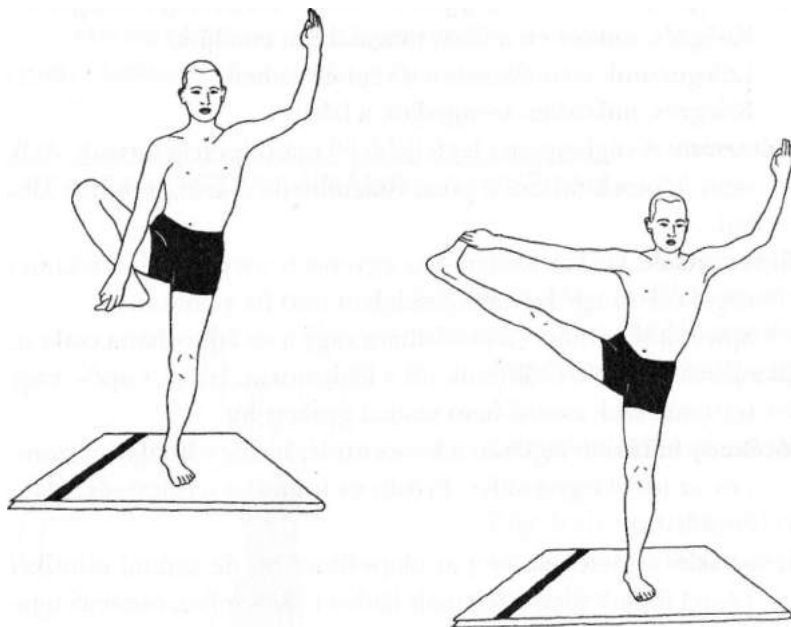
Emeljük magasabbra a lábat, és közelítsük a törzshöz.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

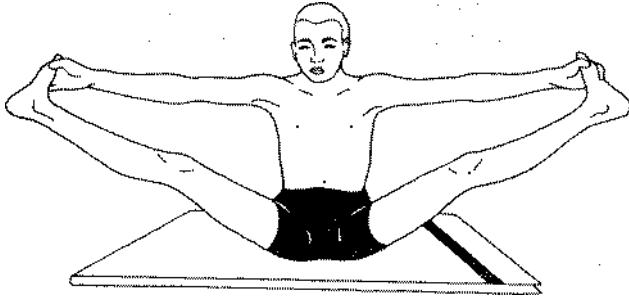
Hajlítsuk a jobb térdet és vigyük vissza a lábat középre.

Engedjük el a lábujjat, és engedjük le a lábat a talajra.

Ismételjük a másik lábbal is.



2. variáció



### **Mérudandászana (gerincoszlop póz)**

Helyezkedjünk nyújtott ülésbe.

Hajlítsuk a térdeket és helyezzük a talpakat a talajra, az ülep előtt, körülbelül félméteres terpeszben. A nagylábujjakat fogva lassan dőlünk hátra, a farkcsonton egyensúlyozva.

Felfelé emelve nyújtsuk a lábakat és a karokat.

Stabilizáljuk a testet, egyenesen tartva a gerincet, majd terpeszük a lábakat, amennyire lehetséges.

Tartsuk a véghelyzetet, tekintetünket egy szemmagasságban lévő fix ponton rögzítve. Ne erőltessük.

Zárjuk a lábakat középén, hajlítsuk a térdeket, és helyezzük a talpakat a talajra.

**Légzés:** Belégzés az ülő helyzetben.

Tartsuk bent a levegőt, miközben nyújtjuk a lábakat és tartjuk a véghelyzetet. Ha tovább tartjuk, lélegezzünk természetesen.

Kilégzés, miután leengedtük a lábakat.

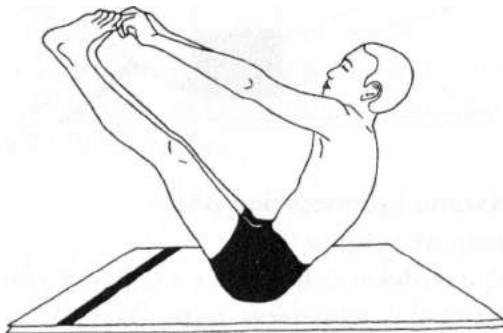
**Időtartam:** Legfeljebb 5 kört végezzünk, a véghelyzetben visszatartva a légzést, ameddig kényelmes.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a farkcsonton és az egyensúly megőrzésén, a tekintet rögzítésével a fix ponton.

Spirituális szinten - a szvādhisthána csakrát.

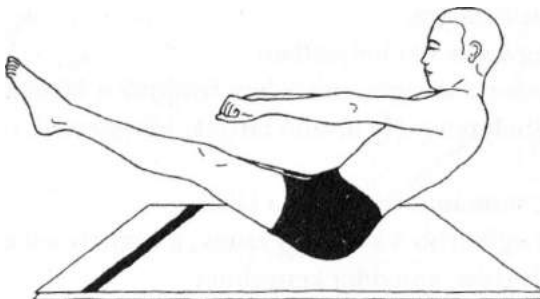
**Ellenjavallatok:** A mérudandászanaát nem szabad végezni magas vérnyomás, szívpanaszok, porckorongsérv vagy isiász esetén.

**Jó tékony hatások:** Ez az ászana tonizálja a hasi szerveket, különösen a májat, és erősíti a hasizmokat. Segít eltávolítani a bélférgeseket, és serkenti a bélmozgást, megszűntetve a székrekedést. Tonizálja a szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszert, erősíti a hátizmokat, és helyreigazítja a gerincet.



**1. variáció: Utthita Haszta Mérudandászana (gerincoszlop póz emelt karokkal)**

Az útmutatások megegyeznek a mérudandászanaéval a lábtartás kivételével a vég helyzetben. Itt nem terpesztjük a lábakat, hanem zárva tartjuk.



**2. variáció: Mukta Haszta Mérudandászana (hintázó ló)**

Helyezkedjünk nyújtott ülésbe, zárt lábfejekkel. Hajlítsuk a térdet, és húzzuk a mellkashoz, a talpakat a talajon tartva. Hajlítsuk a karokat, és helyezzük az öklöket a térd mellé.

Rögzítsük tekintetünket egy fix ponton, szemmagasságban.  
Dőlünk hátra, egyidejűleg nyújtva és emelve a lábakat és a karokat.

Tartsuk az öklöket a térdek felett, a gerinc legyen egyenes.  
Egyensúlyozzuk az egész testet az ülepen.

Emeljük a lábakat, amilyen magasra lehetséges.

Tartsuk a véghelyzetet rövid ideig, majd fordított sorrendben térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

**Sorrend:** Ezt az ászana a mérudandászana vagy a nirálamba pascsimóttánászana előkészítő gyakorlataként is végezhető.

## NIRÁLAMBA PASCSIMÓTTÁNÁSZANA



### **Nirálamba Pascsimóttánászana (támasz nélküli hátsó nyújtó póz)**

Helyezkedjünk nyújtott ülésbe, zárt lábfejekkel.

Hajlítsuk a térdeket, és húzzuk a mellkashoz, a talpakat a talajon tartva. Helyezzük a karokat a lábak mellé, és fogjuk meg a talpakat.

Lazítsuk el az egész testet, és összpontosítsunk egy fix pontra, szemmagasságban.

Dőlünk kissé hátra a farksontra, a talpakat felemelve a talajról.

Lassan emeljük a lábfejeket, és nyújtjuk a térdeket.

Egyensúlyozzuk az ülepen.

A karokat hátrafelé húzva, húzzuk a térdeket a fej felé.

Lazítsuk a hátat a vég helyzetben, amennyire lehetséges.

Ne erőltessük.

Tartsuk a pózt, ameddig kényelmes.

Lassan hajlítsuk a térdeket, és engedjük le a talpakat a talajra.

Nyújtjuk előre a lábakat.

Lazítsuk el az egész testet.

**Légzés:** Belégzés az ülő helyzetben.

Tartsuk bent a levegőt, miközben emeljük és leengedjük a lábakat, valamint egyensúlyozás közben.

Tartsuk vissza a légzést a vég helyzetben, vagy lélegezzünk mélyen és lassan, ha tovább tartjuk.

Kilégzés, miután leengedjük a lábakat.

**Időtartam:** Legfeljebb 3 kört végezzünk, vagy tartsuk a pózt egyszer, legfeljebb 3 percig.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az egyensúly megőrzését a tekintet rögzítésével a fix ponton.

Spirituális szinten - a szvádhisthána csakrát.

**Sorrend:** Ezt a gyakorlatot a bhudzsangászana vagy a makarászana is követheti.

**Ellenjavallatok:** Porckorongsérv, isiász, keresztcsonttájéki fertőzések, magas vérnyomás vagy szívpanaszok esetén nem szabad gyakorolni.

**Jótevény hatások:** Ennek az ászanának a pascsimóttánászanához hasonló jótevény hatásai vannak. Emellett segít az idegrendszer egyensúlyának megteremtésében is.

## ARDHA PADMA PADMÓTTÁNASZANA



### **Ardha Padma Padmóttánászana (fél-lótusz nyújtó póz)**

Helyezkedjünk nyújtott ülésbe.

Hajlítsuk a bal térdet, és helyezzük a bal lábfejet a jobb combra, fél-lótusz pózba.

Hajlítsuk a jobb térdet, és helyezzük a talpat a talajra.

Fonjuk az alkarokat a jobb comb alatt.

Tekintetünket rögzítsük egy fix ponton önmagunk előtt.

Dőljünk hátra a farksontra. Lassan emeljük a jobb lábat, és nyújtjuk a térdet.

Egyensúlyozzunk az ülep hátsó részén, a nyújtott lábat az összefont karokkal közelebb húzva a törzshöz.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

Hajlítsuk a jobb térdet, engedjük le a lábfejet a talajra, és nyújtjuk a lábat.

Ismételjük a másik oldalon is.

**Légzés:** Belégzés az ülő helyzetben.

Tartsuk bent a levegőt, miközben felvesszük és tartjuk a véghelyzetet.

Kilégzés, miután leengedtük a lábat a talajra.

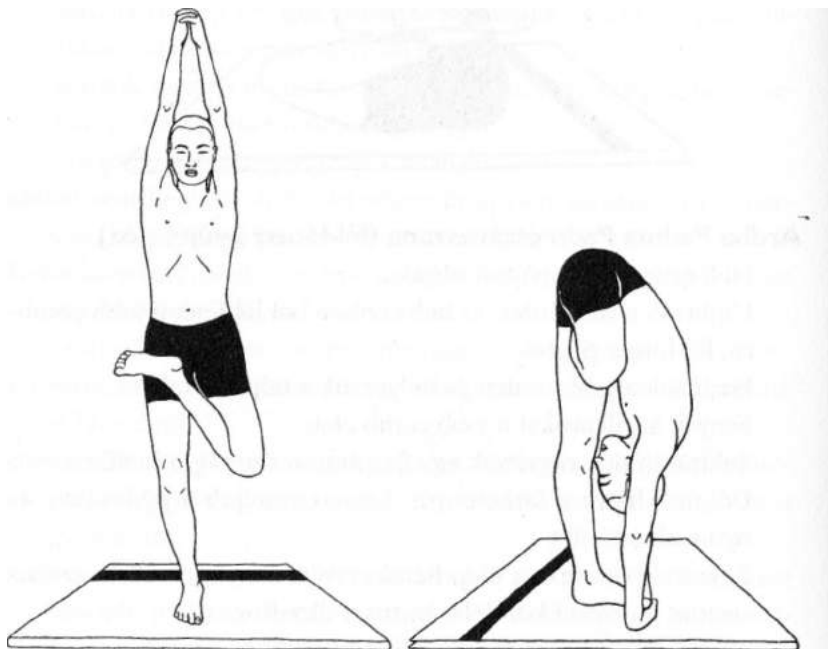
**Időtartam:** Legfeljebb 5-ször mindkét oldalon.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az egyensúly megőrzését a tekintet rögzítésével a fix ponton.

Spirituális szinten - a szvádhisthána csakrát.

**Jótékony hatások:** Ez az ászana felkészíti a lábakat a padmászana végrehajtására. Kiegyensúlyozza az idegrendszert, serkenti a bélmozgást, és megszünteti a székrekedést is.

## ARDHA BADDHA PADMÓTTÁNÁSZANA



### **Ardha Baddha Padmottanasana (fél-lótusz előrehajlás)**

Álljunk egyenesen, zárt lábakkal.

Rögzítsük tekintetünket szemmagasságban egy fix ponton.

A bal lábon egyensúlyozva hajlítsuk a jobb térdet, és helyezzük a lábfejet fél-lótusz pózba a bal combra, amilyen magasra lehetséges.



Emeljük a karokat a fej fölé, és kulcsoljuk össze az ujjakat lefelé néző tenyérrel. A könyökök legyenek nyújtva.

Lazítsuk el, és tegyük mozdulatlaná az egész testet.

Ez a kiinduló helyzet.

Hajoljunk lassan előre, a karokat nyújtva tartva. Vigyük az összekulcsolt ujjakat a bal lábfejhez, vagy helyezzük a tenyereket a talajra. Vigyük a homlokot a bal térdhez.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

Lassan emeljük a törzset és a karokat kiinduló helyzetbe, a karok legyenek a fej fölött. Engedjük le a karokat a törzs mellé, és oldjuk a jobb lábat.

Lazítsunk álló helyzetben.

Hunyjuk be szemünket.

Ismételjük bal lábbal is.

**Légzés:** Belégzés a kiinduló helyzetben.

Kilégzés, miközben előrehajlunk.

Lélegezzünk természetesen a véghelyzetben.

Belégzés, miközben visszatérünk a kiinduló helyzetbe.

Kilégzés, miközben leengedjük a karokat.

**Időtartam:** Egy kört végezzünk mindkét oldalon, legfeljebb 2 percig tartva a pózt.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az egyensúly megőrzését, vagy a légzést.

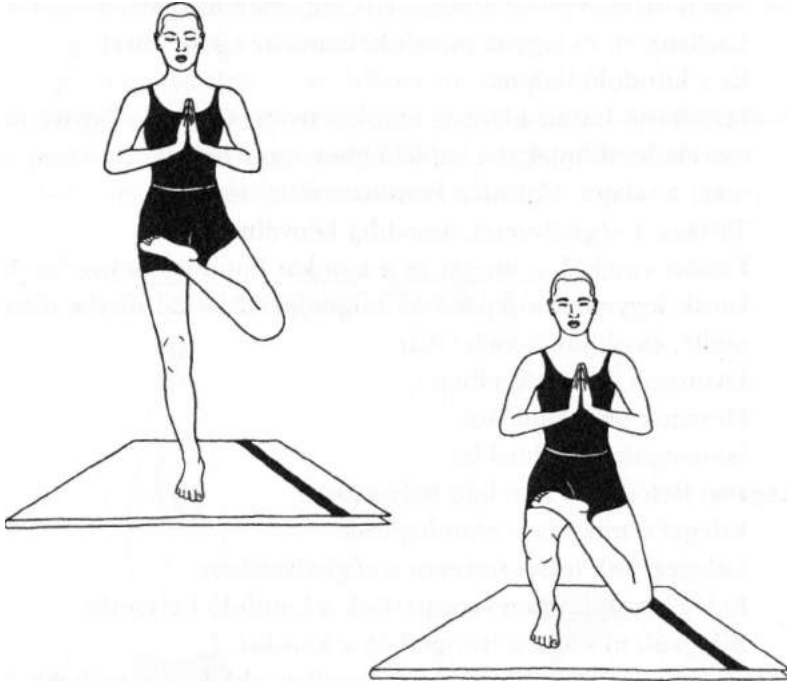
Spirituális - a szvádhisthána csakrát.

**Sorrend:** Előtte vagy utána végezzünk bhudzsangászanát, csakrászanát vagy dhanurászanát.

**Ellenjavallatok:** Isiász, porckorongsérv, sérv, gyenge lábak vagy magas vérnyomás esetén nem szabad végezni.

**Jótevény hatások:** Ez az ászana serkenti az emésztést, megszünteti a székrekedést javítja a vérkeringést, és erősíti a lábakat.

## VÁTÁJÁNÁSZANA



### Vátájánászana (repülő ló póz)

Álljunk egyenesen, zárt lábakkal.

Tekintetünket rögzítsük egy fix ponton, szemmagasságban.

Hajlítsuk a jobb térdet, és helyezzük a lábfejet fél-lótusz pózba a bal combra. Fogjuk a bal bokát, amíg a test stabilá válik, majd érintsük össze a tenyereket a mellkas előtt.

Lassan hajlítsuk a jobb térdet, és az egyensúlyt megőrizve, engedjük le a testet, amíg a bal térd a talajra ér.

Tartsuk a véghelyzetet egy rövid ideig.

Lassan emeljük a testet, a jobb térdet nyújtva, és térjünk vissza kiinduló helyzetbe.

Oldjuk a bal lábat, és engedjük le a talajra. Lazítsunk behunyttal szemmel, álló helyzetben.

Ismételjük a gyakorlatot a másik lábbal is.

**Légzés:** Belégzés egy lábon állva, a kiinduló helyzetben.

Tartsuk vissza a légzést, miközben leengedjük és emeljük a testet.

Lélegezzünk természetesen a véghelyzetben.

Kilégzés, miután visszatértünk álló helyzetbe.

**Időtartam:** Legfeljebb 3-szor, mindkét oldalon.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az egyensúly megőrzését.

Spirituális szinten - a szvadhísthána csakrát.

**Jótékony hatások:** Ez az ászana erősíti a lábizmokat és a térdizületet. Csökkenti a vese túlműködését és a túlzott vizelet kiválasztást. Kifejleszti a magfolyadék visszatartásának képességét, a brahmácsarja fenntartásához.

**Variáció:** Végezzük a vátájánászanaát lefelé nyújtott karokkal úgy, hogy a karok 45 fokos szöveget zárjanak be a testtel, vagy legyenek oldalsó középtartásban, mint a kiterjesztett madár-szárnyak.

## PÁDA ANGUSTHÁSZANA



### **Páda Angusthászana (lábujjhegy póz)**

Helyezkedjünk guggolásba, és rögzítsük tekintetünket egy fix ponton önmagunk előtt.

Emeljük a sarkakat, és egyensúlyozunk lábujjhegyen.  
Engedjük a térdeket kissé előre, hogy a combok vízszintesek legyenek.

Helyezzük a bal sarkat a gáthoz.

Tegyük a jobb lábfejet a bal combra, a talpat felfelé fordítva.  
Egyensúlyozzuk a testet, majd érintsük össze a tenyereket a mellkas előtt.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig lehetséges, megőrizve az egyensúlyt.

Tegyük vissza a jobb lábfejet a talajra.

Lazítsunk egy rövid ideig, majd ismételjük a gyakorlatot úgy, hogy a bal lábfejet helyezzük a jobb comb tetejére.

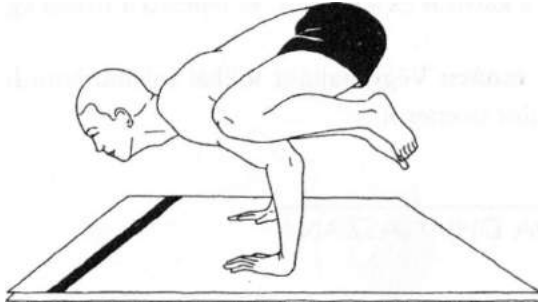
**Légzés:** Lélegezzünk természetesen mindvégig a gyakorlat alatt.

**Időtartam:** Végezzük 2-3-szor mindkét oldalon.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az egyensúly megőrzését, a tekintet rögzítésével a fix ponton.

Spirituális szinten - a múltádhára csakrát.

**Jótékony hatások:** Ez az ászana segít fenntartani a brahmacsarját. Szabályozza a szaporodási szervrendszert, és megelőzi a magömlést. Gyógyítja a lúdtalpat, valamint erősíti a lábujjakat és a bokát.



### **Baka Dhjánászana (türelmes daru póz)**

Helyezkedjünk guggolásba, terpesztett lábakkal.

Egyensúlyozzunk a lábujj hegyeken, és helyezzük a tenyereket előre mutató ujjakkal a talajra, közvetlenül a lábfejek elé. Hajlítsuk kissé mindkét könyököt.

Dőljünk előre, és igazítsuk úgy a térdeket, hogy a térdek belső oldala a felkarok külső oldalához érjen, minél közelebb a hónaljhoz.

Dőljünk még jobban előre, felemelve a lábfejeket a talajról. Egyensúlyozzunk a kezeken, miközben a térdek biztosan a felkaron nyugszanak.

Érintsük össze a lábfejeket.

Összpontosítsuk tekintetünket az orrhegyre.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

Lassan engedjük le a lábfejeket a talajra.

**Légzés:** Tartsuk bent a levegőt a véghelyzetben, ha rövid ideig tartjuk a pózt. Lélegezzünk természetesen, ha tovább tartjuk.

**Időtartam:** Végezzük egyszer 2 vagy 3 percig tartva, vagy többször emeljük és engedjük le a lábfejeket.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az egyensúly megőrzését.

Spirituális szinten - az orrhegyet, mint a nászikágra dristinél.

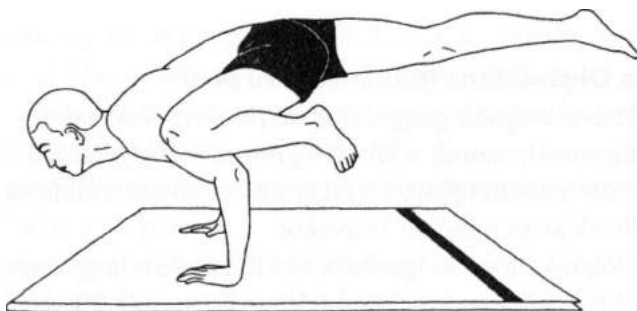
**Sorrend:** Utána lazítsunk advászanában.

**Ellenjavallatok:** Magas vérnyomás, szívpanaszok vagy agytrombózis esetén nem szabad végezni ezt az ászanát.

**Jóttékony hatások:** Ez az ászana kiegyensúlyozza az idegrendszert. Erősíti a karokat és a csuklót, és fejleszti a fizikai egyensúly érzéket.

**Gyakorlati tanács:** Végrehajtása sokkal inkább koordinációt igényel, mint izomerőt.

## ÉKA PÁDA DHJÁNÁSZANA



### **Éka Páda Dhjánászana (egylábú daru póz)**

Vegyük fel a baka dhjánászana véghelyzetét.

Összpontosítsuk tekintetünket az orrhegyen.

Az egyensúlyt megtartva lassan nyújtsuk hátra a jobb lábat, ameddig teljesen kiegyenesedik.

Tartsuk ezt a helyzetet, ameddig kényelmes.

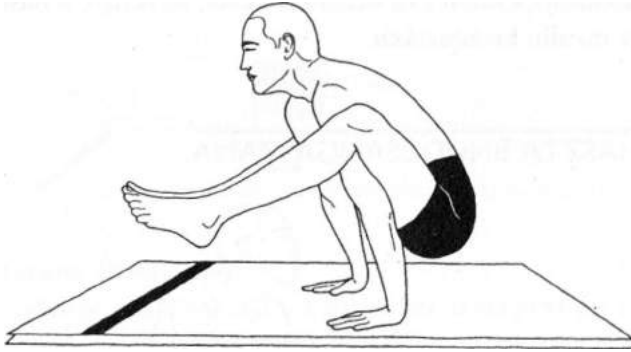
Tegyük vissza a jobb térdet, és pihentessük a felkaron.

Engedjük le a lábfejeket a talajra.

**Légzés:** Tartsuk bent a levegőt a véghelyzetben.

**Egyéb részletek:** Mint a baka dhjánászánánál.

## DVI HASZTA BHUDZSANGÁSZANA



### **Dvi Haszta Bhudzsangászana (kétkézes kobra póz)**

Álljunk körülbelül 45 centiméteres terpeszben.

Hajlítsuk a térdeket, és ereszkedjünk guggolásba.

Helyezzük mindkét tenyeret a talajra, a lábfejek közé.

Összpontosítsunk egy szemmagasságban lévő fix pontra.

Emeljük a bal lábfejet a talajról, és a bal lábat a bal kar külső oldalára fonva nyugtassuk a felkaron.

Őrizzük meg az egyensúlyt.

Helyezzük a testsúlyt a karokra, és a jobb lábfejet emelve, lassan helyezzük a jobb lábat a jobb kar külső oldalára, a könyök fölé.

Ezt nagyon óvatosan végezzük, hogy ne billenjük ki az egyensúlyból.

A véghelyzetben az egész test a karokon és a kézfejekon nyugszik.

Tartsuk a pózt, ameddig kényelmes.

Lassan, fordított sorrendben térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

**Légzés:** Lélegezzünk természetesen mindvégig a gyakorlat alatt.

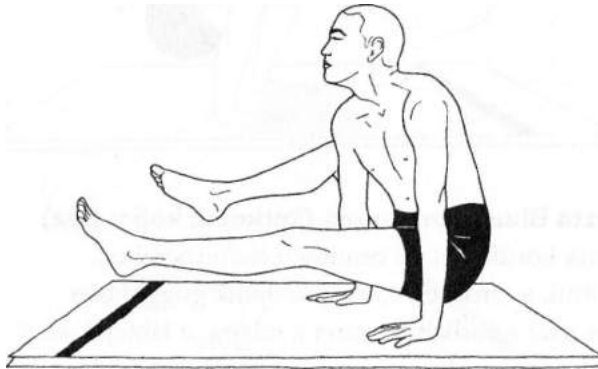
**Időtartam:** Végezzük 2-3-szor.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az egyensúly megőrzését.

Spirituális szinten - a visuddhi csakrát.

**Jótékony hatások:** Ez az ászana fejleszti a karizmokat, és növeli a vállizület és a hát alsó szakaszának rugalmasságát. Masszírozza és tonizálja a hasat és a belső szerveket, serkentve a hasnyálmirigy inzulin kiválasztását.

## ÉKA HASZTA BHUDZSANGÁSZANA



### **Éka Haszta Bhudzsangászana (egykezes kobra póz)**

Helyezkedjünk nyújtott ülésbe.

Hajlítsuk a bal térdet, és helyezzük a lábat a bal felkar külső oldalára, amilyen magasra lehetséges.

Helyezzük a tenyereket a talajra, a jobb tenyér legyen a jobb láb külső oldalán.

Összpontosítsunk egy szemmagasságban lévő fix pontra.

Emeljük az egész testet a talajról, a jobb lábat nyújtva és párhuzamosan tartva a talajjal, a karok között.

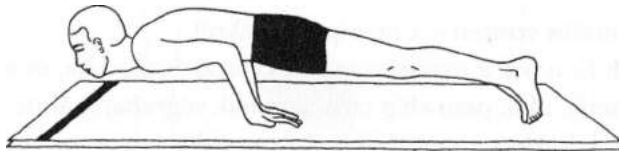
Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

Engedjük vissza a testet a talajra, és lazítsunk teljesen ülő helyzetben.

Ismételjük a gyakorlatot a bal lábat tartva nyújtva.

**Egyéb részletek:** Mint a dvi haszta bhudzsangászánánál.





**Hanszászana (hattyú póz)**

Térdeljünk a talajon zárt a lábfejekkel és terpesztett térdekkel. Helyezzük a tenyereket a talajra, az ujjak mutassanak a lábfejek felé. Zárjuk a csuklókat és az alkarokat.

Dőlünk előre, hogy a has a könyökök tetején nyugodjon, a mellkas pedig a felkarokon.

Tartsuk meg az egyensúlyt, és lassan nyújtjuk hátra a lábakat, ameddig teljesen kiegyenesednek.

Tartsuk a lábfejeket zárva, és helyezzük a lábujjhegyeket a talajra.

Emeljük kissé a fejet, és összpontosítsuk tekintetünket egy fix pontra, szemmagasságban.

A véghelyzetben a test teljes súlya a kezeken és a lábujjhegyeken nyugszik.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

Ne erőltessük.

Engedjük le a térdeket a talajra, és ülünk fel vadzsrászanába.

Lazítsuk el az egész testet.

**Légzés:** Lélegezzünk ki teljesen, mielőtt az első pozícióba helyezkedünk.

Tartsuk kint a levegőt, ha rövid ideig tartjuk a pózt, és amikor leengedjük a testet.

Lélegezzünk mélyen és lassan a véghelyzetben, ha tovább tartjuk.

Belégzés, miután visszatértünk ülő helyzetbe.

**Időtartam:** Haladók 3 percig is tarthatják a pózt. Kezdők csak néhány másodpercig tartsák, és néhány hét alatt fokozatosan emeljék az időtartamot. Legfeljebb 3 kört végezzünk.

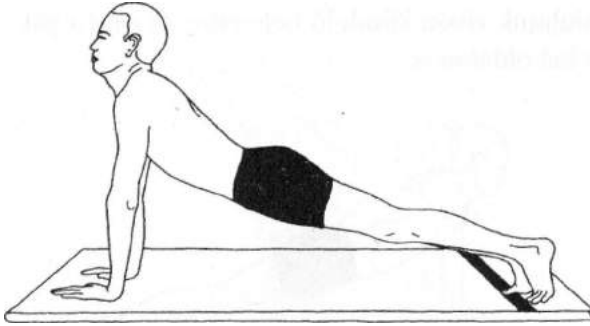
**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légzést vagy a hasat.  
Spirituális szinten - a manipulúra csakrát.

**Sorrend:** Ez a póz a majúrászana előkészítő gyakorlata, és azok végezhetik, akik nem elég erősek annak végrehajtásához. Ne végezzük fordított testhelyzetű ászana előtt.

**Ellenjavallatok:** Gyomorfekély vagy nyombélfekély, gyomorsavtúltengés, sérv vagy magas vérnyomás esetén nem szabad gyakorolni. Várandós nőknek szigorúan tilos ezt az ászanát végezni.

**Jótékony hatások:** A hanszászana masszírozza és serkenti a hasi szerveket és a hasizmokat. Segít megszüntetni a székrekedést, a szélszorulást, a máj és a vese renyheségét, és segít kihajtani a gyomor- és a bélférgeket. Serkenti az étvágyat, és végezhető vérhas kezelésére.

**Gyakorlati tanács:** Helyezzünk ülőpárnát vagy puha alátétet az arc alá, hogy megelőzze a sérülést, ha a gyakorló elveszíti egyensúlyát.



### **Szantólanászana (egyensúlyozó póz)**

Üljünk vadzsrászanába. Térdeljünk fel, és helyezzük a tenyereket a talajra, a vállak alá.

Emeljük az ülepet és nyújtsuk a térdeket.

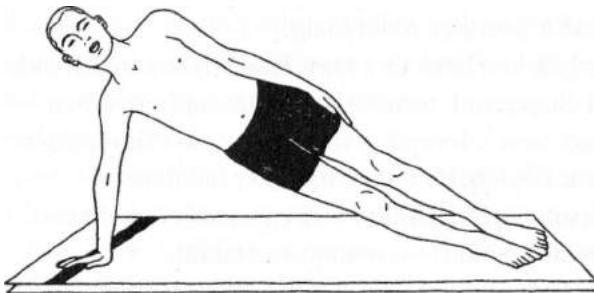
Vigyük előre a vállakat, és engedjük le az ülepet, amíg a test kiegyenesedik. A karok legyenek függőlegesek.

Összpontosítsuk tekintetünket egy fix pontra, szemmagasságban.

Tartsuk a véghelyzetet egy rövid ideig.

Engedjük le a térdeket a talajra.

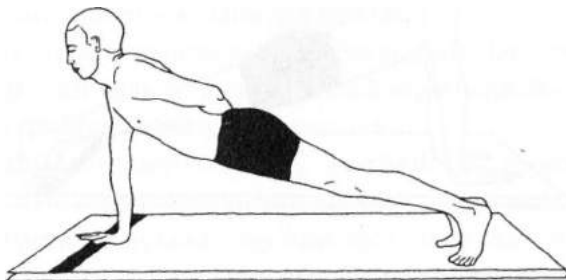
Lazítsunk mardzsari-ászanában vagy sasánkászanában.



#### **1. variáció:** Vegyük fel a szantólanászana véghelyzetét.

Lassan emeljük a bal kart, a testet egyenesen tartva, és görbülünk át a jobb oldalra, hogy a mellkas előre nézzen.

Helyezzük a felül lévő kart a törzsre és a combra.  
Gördüljünk vissza kiinduló helyzetbe, és ismételjük a mozdulatot bal oldalon is.



**2. variáció:** Vegyük fel a szantólanászana véghelyzetét.

Tekintetünket összpontosítsuk egy fix pontra, a test előtt.

Emeljük a jobb kart és helyezzük a hát mögé, hogy az alkar keresztben a vesetájékon nyugodjon.

Engedjük le a kart, és ismételjük a másik oldalon is.

**3. variáció:** Vegyük fel a szantólanászana véghelyzetét.

Tekintetünket összpontosítsuk egy fix pontra, a test előtt.

Tartsuk mindkét kezet a talajon vagy emeljük az egyiket, mint a 2. változatban.

Emeljük a jobb lábat, hátra és felfelé nyújtva.

Tartsuk a pózt egy rövid ideig.

Engedjük le a lábat és a kart. Ismételjük a másik oldalon is.

**Légzés:** Lélegezzünk természetesen az alaphelyzetben.

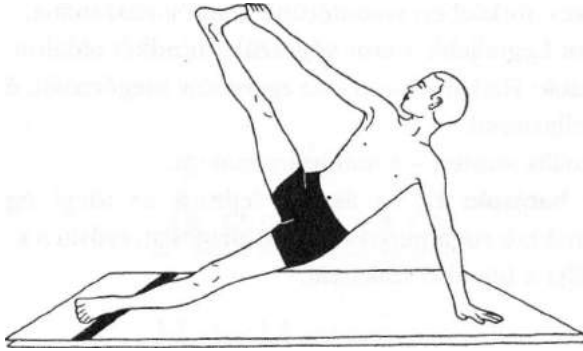
Tartsuk bent a levegőt a variációk gyakorlása közben.

**Időtartam:** Legfeljebb 5-ször, mindkét oldalon.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az egyensúly megőrzését.

Spirituális szinten - a manipulúra csakrát.

**Jótékony hatások:** Ez az ászana javítja az idegi egyensúlyt, és fejleszti a belső egyensúly és harmónia érzékét. Erősíti a karizmaidat, a vállakat és a gerincet, és kiegyensúlyozza a gerinc melletti (dorzális) izmok és a hasizmok közötti kölcsönhatást.



**Vászisthászana (egyenes karú nyújtó póz)**

Helyezkedjünk szantólánászanába.

Emeljük a jobb kart, és gördítsük át a testet a bal oldalára. A bal lábfej külső éle nyugodjon stabilan a talajon, a jobb lábfej pedig a tetején.

A jobb kar simuljon a törzs jobb oldalra és a combra.

Egyensúlyozzunk ebben a pózban, egyenesen tartva a törzset.

Hajlítsuk a jobb térdet, és fogjuk meg a nagylábujjat.

Nyújtsuk a térdet, és emeljük a lábat függőleges helyzetbe.

Fordítsuk a fejet, és összpontosítsunk a jobb nagylábujjra.

Egyensúlyozzuk a testet, a lábakat és a karokat nyújtva tartva.

Tartsuk a véghelyzetet egy rövid ideig.

Ne erőltessük.

Hajlítsuk a jobb térdet, és engedjük el a nagylábujjat. Engedjük le a lábat, és térjünk vissza szantólánászanába.

Engedjük le a térdeket a talajra, és lazítsunk mardzsaríászanában vagy sasánkászanában.

Ismételjük a gyakorlatot a másik oldalon is.

**Légzés:** Lélegezzünk természetesen szantólánászanában.

Tartsuk bent a levegőt, miközben a véghelyzetbe helyezkedünk és leengedjük a lábat.

Lélegezzünk természetesen vagy tartsuk bent a levegőt, miközben tartjuk a pózt.

Kilégzés, miközben visszatérünk szantólánászanába.

**Időtartam:** Legfeljebb 3-szor végezzük, mindkét oldalon.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az egyensúly megőrzését, és a lábizmok ellazítását.

Spirituális szinten - a manipúra csakrát.

**Jótevény hatások:** Ez az ászana fejleszti az idegi egyensúlyt.

Ugyanakkor rugalmassá teszi a lábizmokat, erősíti a karokat, és tonizálja a hát alsó szakaszát.



# Ászana

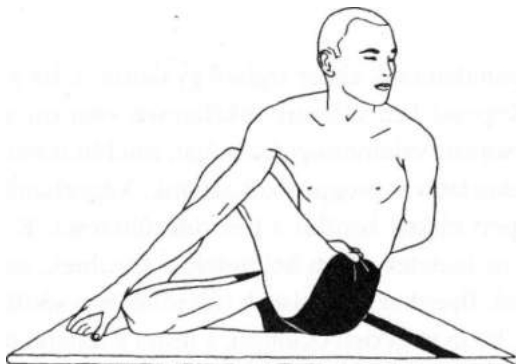
Haladó csoport



# Haladó ászanák

A haladó ászanákat csak akkor szabad gyakorolni, ha a test nagyon hajlékony. Képesé kell válnunk tökéletesen végezni a kezdő és a középfokú csoport valamennyi ászanáját, mielőtt a haladó csoport bármely gyakorlatával megpróbálkoznánk. Végrehajtásuk közben mindenképpen el kell kerülni a test túleröltetését. E pózokban a végtagok és az ízületek olyan helyzetekbe kerülnek, amikhez nem szoktak hozzá. Ilyenkor a legkisebb túleröltetés is sérülést okozhat. Sokkal jobb, ha gyengéden csábítjuk a testet a haladó ászanák végrehajtására, mintha erővel akarnák gyors eredményt elérni.

## PÚRNA MATSZJÉNDRÁSZANA



### **Púrna Matszjéndrászana (teljes gerincsavaró póz)**

Üljünk a talajon nyújtott ülésben.

Lazítsuk el a testet.

Helyezzük a jobb lábfejet a bal combra, minél közelebb a csípőcsomóhoz, mint az ardha padmászanában.

A jobb lábfej nyomódjon a hasnak, a térd maradjon a talajon.

Hajlítsuk a bal térdet, és tegyük át a lábat a jobb térd külső oldalára mellé. A talp legyen a talajon.

Fordítsuk a testet balra, a jobb hónaljra a bal térd külső oldalához helyezve, majd nyúljunk le jobb kézzel, és fogjuk meg a bal bokát vagy a lábujjakat.

Próbáljuk egyenesen tartani a fejet és a gerincet.

A jobb kar végül legyen nyújtva, és egyvonalban a bal vádli-val.

Nyúljunk hátra a bal karral a hát mögött, és próbáljuk megfogni a jobb sarkat.

Ne erőltessük.

A jobb kart emelőként használva, fordítsuk a törzset még inkább balra.

Végül fordítsuk a fejet balra.

Ez a véghelyzet.

Tartsuk a pózt, ameddig kényelmes.

Lassan forduljunk vissza előre, oldjuk a végtagokat, és lazítunk.

Ismételjük a gyakorlatot lábváltás után, a másik oldalon.

Miután mindkét oldalon elvégeztük, nyújtuk a lábakat, és lazítunk savászanában.

**Légzés:** Kilégzés, miközben csavarjuk a törzset.

Lélegezzünk természetesen a véghelyzetben.

Belégzés, miközben előrefordulunk.

**Időtartam:** Tartsuk a véghelyzetet mindkét oldalon 2 percig. Huzamosabb ideig nem szabad kitartani.

**Tudatosításuk:** Fizikai szinten - a gerinc csavarását vagy a természetes légzést.

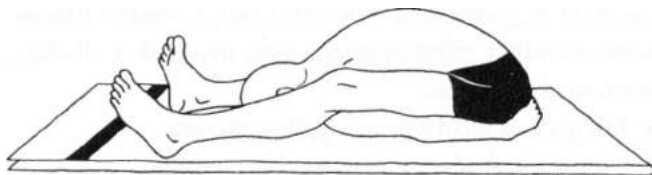
Spirituális szinten - az ágja csakrát.

**Ellenjavallatok:** Legyünk nagyon óvatosak, ne erőltessük túl a testet. A gerincet se csavarjuk jobban, mint amennyire engedi, és a lábfejet se tegyük magasabbra a combon ardhá pamászanában, mint ameddig természetesen engedi.

**Jótékony hatások:** Alapvetően megegyeznek az ardhá matszjéndrászana hatásaival, csak erőteljesebbek. Fokozza a háti keringést, rugalmasabbá teszi az izmokat, nyújtja a csigolyák ízületeit és a porckorongokat, valamint feszültségmentesíti az idegeket. Tonizálja azokat a nyaki idegeket, amelyek összekapcsolják az agyat a test különböző részeivel, továbbá enyhíti a nyakfájást és a fejfájást. Rugalmasabbá teszi a láb izmait. Masszírozza a belső szerveket, és hatásos olyan hasi panaszok kezelésében, mint a székrekedés, az emésztés renyhése (dyspepsia), valamint cukorbetegség esetén is. Szabályozza az adrenalin kiválasztást, növeli az életerőt és a nyugodtságot.

**Megjegyzés:** Ezt az ászanát a nagyjógiról, a hatha vidjá megalkotójáról, Matszjéndranátháról nevezték el.

## KÚRMÁSZANA



### **Kúrmászana (teknős póz)**

Üljünk nyújtott ülésben.

Terpesszük a lábakat, amennyire lehetséges.

Hajlítsuk kissé a térdeket, a sarkak maradjanak érintkezésben a talajjal.

Hajoljunk csípőből előre, és tegyük a kezeket a térdek alá, felfelé vagy lefelé néző tenyerekkel.

Hajoljunk még jobban előre, és csúsztassuk a karokat a lábak alá. Szükség esetén tovább hajlíthatjuk a térdeket.

Csúsztassuk oldalra és hátrafelé a karokat, amíg a könyökök a térdhajlathoz kerülnek.

Ne feszítsük meg a hátizmokat.

Toljuk lassan előre a sarkakat, és nyújtsuk a lábakat, amennyire lehetséges. A test egyidejűleg előrehajlik, amint a testsúly a kezekre és a lábakra nehezedik.

A figyelmet a légzésen és az ellazuláson tartva, fokozatosan mozdítsuk a testet előre, amíg a homlok vagy az áll, a lábak között a talajhoz ér.

Semmiképpen ne erőltessük a mozdulatot.

Fonjuk a karokat a hát mögött, és kulcsoljuk össze az ujjakat az ülep alatt.

Ez a véghelyzet.

Lazítsuk el az egész testet, hunyjuk be szemünket, és lélegezzünk lassan és mélyen.

Maradjunk a véghelyzetben, ameddig kényelmes.

Térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Végezzük ellenpózt, majd lazítsunk savászanában.

**Légzés:** Kilégzés, miközben előrehajlunk.

Lélegezzünk természetesen a véghelyzetben.

**Időtartam:** Tartsuk a pózt 3 percig. Spirituális célokért tovább is maradhatunk a véghelyzetben.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a gerinc, a hátizmok és a has ellazítását, valamint a légzést a véghelyzetben.

Spirituális szinten - a szvádhisthána vagy a manipúra csakrát.

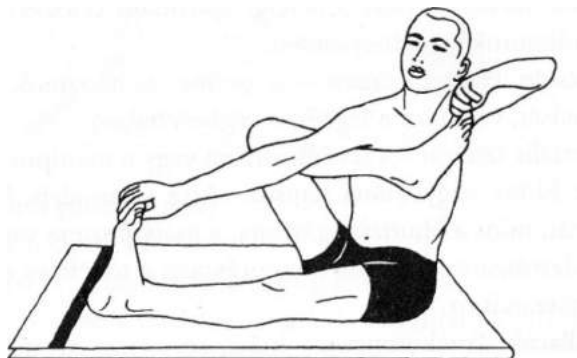
**Sorrend:** Előtte vagy utána hajtsuk végre valamelyik hátrahajló ásanát, mint a bhudzsangászana, a matszjászana vagy a szup-ta vadzsrászana. A púrna dhanurászana a tökéletes ellenpóz a kúrmászanához.

**Ellenjavallatok:** Porckorongsérv, isiász, sérv vagy krónikus ízületi gyulladás esetén nem szabad gyakorolni. Végrehajtását csak akkor kíséreljük meg, ha a gerinc megfelelően hajlékony.

**Jótékony hatások:** A kúrmászana tonizálja valamennyi hasi szervet, és segít a cukorbetegség, a szélszorulás és a székrekedés kezelésében. Fokozza a gerinc menti keringést, nyugtatja az idegeket, enyhíti a fej-, és a nyakfájást. Elősegíti a befelé fordulást, a mentális relaxációt, lelki nyugalmat, a belső biztonságérzést és megnyugvást. Az indulat, a félelem, a harag lecsillapodik, a test és az elme felfrissül a gyakorlat hatására.

**Megjegyzés:** *Ez az ásana felkészíti a spirituális aspiránst a jóga gyakorlásának ötödik szintjére, a pratjáhárára, az érzékek visszavonására, amelyet a teknős szimbolizál. A Bhagavad Gítá azt mondja: „Amikor ő (a jóga aspiráns) képessé válik visszavonni érzékszerveit a tárgyakkal való azonosulástól, mint ahogy a teknős behúzza végtagjait külső veszély esetén, akkor szilárdul meg a bölcsességhez vezető úton.” (2:58) A Kúrmászanát Kúrmának ajánlják, aki Visnunak, a világmindenség fenntartójának teknős képében való megtestesülése.*

## DHANURÁKARSANÁSZANA



### **Dhanurákarsanászana (íjász póz)**

Üljünk nyújtott ülésben, zárt lábakkal.

Nyújtsuk és kereszteljük a karokat, hogy a jobb kar legyen felül.

Hajoljunk csípőből kissé előre, és fogjuk meg a jobb láb nagyujját, a középső ujjat köré fonva, és a hurkot a hüvelykujjal zárva.

Fogjuk meg a bal láb nagyujját a jobb kézzel.

Húzzuk fel a jobb lábat a jobb kar alá.

Helyezzük a lábfejet a bal combra.

Maradjon nyújtva a jobb kar, és tartsuk a gerincet, valamint a fejet egyenesen.

Húzzuk a jobb láb nagyujját a bal fül felé.

A jobb térd érintkezzen a jobb könyökkel.

Ez a véghelyzet.

Tartsuk a pózt, ameddig a lélegzést kényelmesen visszatartjuk.

Ne billentsük előre a fejet.

Engedjük le a jobb lábfejet a bal combra, nyújtsuk a lábat, és engedjük el a lábujjakat.

Ismételjük a másik oldalon.

**Légzés:** Belégzés, mielőtt a nagylábujjat a fülhöz húzzuk. Tartsuk bent a levegőt, miközben a lábat a fülhöz húzzuk, amíg a vég-

helyzetben időzünk, és miközben visszahelyezzük a lábfejet a combra.

Kilégzés minden kör végén.

**Időtartam:** Hajtsuk végre 3-szor, mindkét oldalon.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a lábfej maximális húzását, a csípő és a comb izmainak nyújtását, és a légzést.

Spirituális szinten - a szvádhisthána csakrát.

**Sorrend:** Az ászana program bármely szakaszában gyakorolhatjuk.

**Ellenjavallatok:** Porckoronsérv, isiász vagy a csípőizület diszlokáció (ficam) esetén nem szabad gyakorolni.

**Jóhatások:** Kitűnően lazítja a csípőizületet, és ruganyossá teszi a lábakat. Erősíti a karokat, és oldja a háti és a nyaki feszültségeket. Tonizálja a hasi szerveket is, és hasznos a vésérv kezelésében.

**Megjegyzés:** *A dhanu szó jelentése „új”, az ákarsan jelentése pedig „húzás”, vagy „visszahúzás”. E póz igen kecses. Addig kell gyakorolni, ameddig végrehajtása erőlködésmentessé válik, és azt a látszatot kelti, mint amikor a gyakorlott íjász kilövi a nyílvegyőt az íjából.*

## VRISCSIKÁSZANA



### Vriscikasana (skorpió póz)

Helyezzünk egy összehajtogatott takarót vagy egy puha párnát a fej számára a talajra. Vegyük fel a sírsászana véghelyzetét.

Lazítsuk el az egész testet, hajlítsuk a térdeket, és homorítsuk a hátat.

Az egyensúly megteremtése után óvatosan helyezzük az alkarokat párhuzamosan a fej két oldala mellé, tenyérrel lefelé, a talajra.

Engedjük le a lábfejeket a fej irányába, amennyire lehetséges.

Lassan hátrabillentve a fejet.

Emeljük a felkarokat függőleges helyzetbe.

A véghelyzetben a sarkak nyugodjanak a fejtetőn.

Próbáljuk ellazítani az egész testet, amennyire lehetséges.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

Lassan térjünk vissza sírsászanába, és engedjük le a lábakat a talajra.

Lazítsuk sasánkászanában egy-két percig, mielőtt felegyenese-  
dünk.

**Légzés:** Tartsuk bent a levegőt, miközben sírsászanába helyezke-  
dünk, és ameddig elérjük a véghelyzetet.

Lélegezzünk természetesen sírsászanában.



Amint a nyak, a vállak, a gerinc és a has megnyúlnak ebben a tartásban, a légzés felgyorsulhat és nehezzé válhat. Ennek ellenére próbáljunk természetesen lélegezni a véghelyzetben.

A vriscsikászana gyakorlásának kezdeti időszakában a lábakat szakaszonként engedhetjük le; belélegzünk, ellazítva a gerincet, majd kilélegzünk, kissé tovább engedve lefelé a lábakat.

**Időtartam:** A vriscsikászánát nehéz sokáig tartani. Kezdetben 30 másodperc elegendő, de haladók akár 5 percig is időzhetnek benne.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az egyensúly megőrzését.

Spirituális szinten - az ágja csakrát.

**Sorrend:** A vriscsikászánát a program végén hajtsuk végre. Folytasuk előrehajló ászanával, ugyanannyi ideig. Ezután végezzük a tádászánát 30 másodpercig. Végül pihenjünk savászánában.

**Ellenjavallatok:** Magas vérnyomás, szédülés, agytrombózis, krónikus hurut vagy szívproblémák esetén nem szabad gyakorolni. Csak azok kíséreljék meg, akik a legcsekélyebb nehézség nélkül képesek végezni valamennyi fordított testhelyzetű tartást.

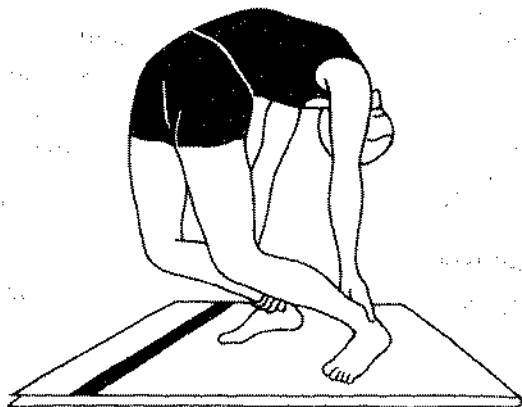
**Jótekonny hatások:** Újjászervezi a prána eloszlását a testben, megállítja a fizikai öregedési folyamatot. Növeli az agy és az agyalapi mirigy vérellátását, újjáéleszti a test rendszereit, és helyrehozza az idegi és mirigyes rendellenességeket. Javítja a keringést az alsó végtagokban és a hasban, enyhíti az aranyérbántalmakat és a visszérproblémákat, és tonizálja a szaporodási szerveket. A homorú testhelyzet nyújtja és lazítja a hátat, tonizálva a gerinc idegeket. Erősíti a karokat, és fejleszti az egyensúlyérzékletet.

**Gyakorlati tanács:** Fal mellett gyakoroljuk, ameddig tökéletes lesz a tartás. Ne legyen a közelben bútor vagy egyéb tárgy, amelyre ráeshet a test, ha elveszítjük az egyensúlyt.

**Megjegyzés:** *Hogy áldozatát megszúrja, a skorpió hátrahajlítja farkát a háta fölé, és a feje fölött támad. Ez a póz hasonlít a támadó skorpióhoz.*

A vriscsikászana lélektani jelentőséggel is bír. A fej, ami a tudás székhelye, ugyancsak központja a büszkeségnek, a haragnak, a gyűlöletnek, a féltékenységnek, az intoleranciának és a rosszindulatnak. Ezek az érzelmek halálöszebbek, mint a mérge, amit a skorpió a farkában hordoz. A jógi, amint a lábait a fejére helyezi, megpróbálja gyökerestől kitépni ezeket az önromboló érzelmeket és indulatokat. Ekképpen keresi az alázatosságot, a nyugalom és a tolerancia fejlesztését, valamint az egótól való megszabadulást, mivel az egó legyőzése harmóniához és boldogsághoz vezet.

## PRISTHÁSZANA



### **Prísthászana (hát póz)**

Álljunk egyenesen, 30 centiméteres terpeszben, kifelé fordított lábfejekkel. Hajlítsuk a térdeket, közelítve a talaj felé, amennyire lehetséges.

Egyidejűleg dőlünk derékból hátra.

Nyúljunk hátra, és fogjuk meg a bokákat.

Billentsük hátra a fejet.

Próbáljuk a fejet és a hátat minél közelebb vinni a talaj felé.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

Hátrahajlás közben a kezeket a derékra is helyezhetjük, hogy segítsük a gerinc hátrahajló mozdulatát, ezután lecsúsztatjuk a combokon és a vádlikon.

**Légzés:** Belégzés az álló helyzetben.

Kilégzés, miközben hátrahajlunk és megfogjuk a bokákat.

Lélegezzünk természetesen a véghelyzetben.

Tartsuk bent a levegőt, miközben felegyenesedünk.

Kilégzés az álló helyzetben.

**Időtartam:** Legfeljebb 3 kört végezzünk. Fokozatosan növeljük a véghelyzetben töltött időt.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a hát ellazítását, és az egyensúly megőrzését.

Spirituális szinten - a manipulúra csakrát.

**Sorrend:** Álló, előrehajló póz kövesse, mint az utthita dzsánu sírsászana.

**Ellenjavallatok:** Gyomorfekély, magas vérnyomás, szívkoronaér trombózis vagy súlyos hátproblémák esetén nem szabad végezni.

**Jótevény hatások:** Nyújtja és tonizálja a hasizmokat és a hasi szerveket. Fokozza a háti keringést, serkenti és tonizálja a gerinc idegeket. Erősíti a lábakat, és fejleszti az egyensúlyt.

**Variáció:** Álljunk egyenesen, 30 centiméteres terpeszben, kifelé fordított lábfejekkel.

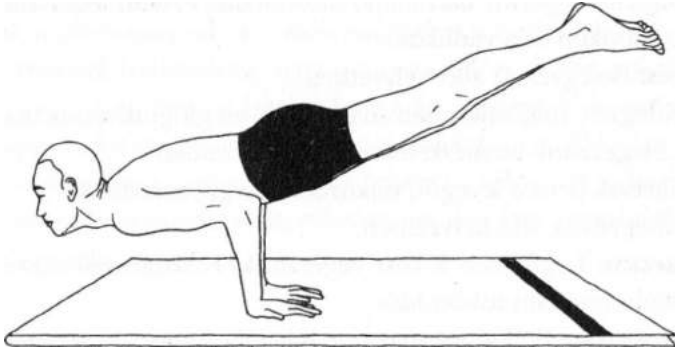
Emeljük a karokat a fej fölé, és lassan dőlünk derékból hátra.

Egyidejűleg hajlítsuk és toljuk előre a térdeket.

Engedjük le a kezeket oldalt, nyúljunk le, és fogjuk meg a bokákat.

**Megjegyzés:** Az alap póz olyan, mint a dhanurászana álló helyzetben, a variáció pedig a púrna dhanurászanához hasonlít, álló helyzetben.

## MAJÚRÁSZANA



### **Majúrászana (páva póz)**

Térdeljünk a talajon.

Zárjuk a lábfejeket, és terpesszük a térdeket.

Dőljünk előre, és helyezzük a tenyereket a térdek közé, a talajra. Az ujjak mutassanak a test felé. A kezek helyzetét igazítsuk a kényelemérzet és a hajlékonyság szerint.

Zárjuk az alkarokat és a könyököket.

Dőljünk még inkább előre, és helyezzük a hasat a könyökökre, a mellkast pedig a felkarokra.

Összezárva nyújtsuk hátra a lábakat, hogy teljesen kiegyenesedjenek.

Feszítsük meg a test izmait, és lassan emeljük a törzset és a lábakat, hogy vízszintes helyzetbe kerüljenek.

A fejet tartsuk megemelve.

Egyensúlyozzuk az egész testet a tenyereken.

Próbáljuk magasabbra emelni a nyújtott lábakat, még jobban megfeszítve az izmokat, és hozzáigazítva a test egyensúlyát.

Ne erőltessük.

A vég helyzetben a test súlya a has izmaira nehezedjen, ne a mellkasra.

Tartsuk a pózt egy rövid ideig, majd lassan térjünk vissza az alaphelyzetbe.

Ez egy kör.

Az ászanát megismételhetjük, amikor a légzésritmus visszatér a nyugalmi szintre.

**Légzés:** Kilégzés, miközben felemeljük a testet a talajról.

Belégzés, miközben visszaengedjük a testet a talajra.

Kezdetben tartsuk kint a levegőt a véghelyzetben.

Haladó gyakorlók lassan és mélyen lélegezhetnek a pózban.

Hagyjuk, hogy a légzés visszatérjen nyugalmi ritmusába, mielőtt a második kört kezdjük.

**Időtartam:** Legfeljebb 3 kört végezzünk. Kezdetben csak néhány másodpercig tartsuk, majd fokozatosan növeljük a véghelyzetben töltött időt. Haladók néhány percig is tarthatják a pózt.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az egyensúly megőrzését.

Spirituális szinten - a manipulúra csakrát.

**Sorrend:** Az ászana program végén hajtjuk végre. A majúrászana erőteljesen felgyorsítja a keringést, és a megnöveli a vérbe kerülő méreganyagok mennyiségét, ami a tisztulási folyamat velejárója. Ezért soha nem szabad fordított testhelyzet előtt végezni, mert azok az agyba irányíthatják a felszabadult méreganyagokat.

**Ellenjavallatok:** Magas vérnyomás, bármilyen szívprobléma, sérv, gyomorfekély és nyombélfekély esetén nem szabad végezni. Bármiféle betegség legkisebb előjele vagy fizikai gyengeség esetén sem szabad gyakorolni. Várandós nőknek sem javallott.

**Jótékony hatások:** Serkenti az anyagcsere folyamatot, ami fokozza a különböző szervek kiválasztó működését. Fokozza a méreganyagok eltávolítását a vérből, és hozzájárul olyan bőrproblémák megoldásához, mint a kelések, furunkulusok. Masszírozza valamennyi emésztőszervet, és serkenti a bélperisztaltikát. Alkalmazzák szélszorulás, székrekedés, cukorbetegség kezelésében, renyhe májműködés és vesefunkciók esetén. Egyensúlyba hozza az endokrin rendszer működését, fejleszti a mentális és a fizikai egyensúlyt, erősíti a test valamennyi izmát, és javítja az izomkontrollt. Különösen a testben felhalmozódott méreg-

anyagokat égeti el, egyensúlyba hozva és harmonizálva a három dósát, vagy testnedvet: váta, szél; kapha, nyálka; és pitta, epe.

Akiknek felgyorsított testi tisztulási folyamat, és a mérgeanyagok mielőbbi eltávolítása javasolt, az alábbi utasítások betartásával készüljenek a gyakorlatra:

- a) Hagyják ki az étrendből a tejtermékeket, a húst, a zsírt, a fűszereket és a nehezen emészthető ételeket.
- b) Egy hónapon keresztül fogyasszanak gyümölcsöt, zöldséget, rizst, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyeret vagy lepényt, írórt vagy más könnyen emészthető ételt.
- c) Két hét szigorú étrend után kezdjék gyakorolni a majúrászanát vagy a hamszászanát, ha az előbbi túlságosan nehéz volna.

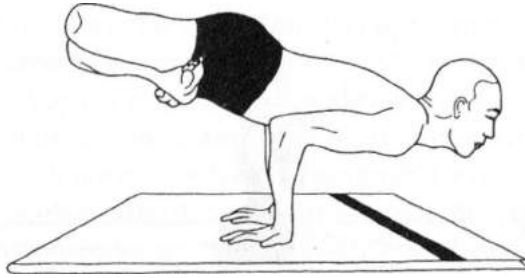
Egy hónap alatt az egész rendszernek ki kell tisztulnia kívül és belül. Ha ez nem történik meg, folytatni kell az étrendet és a majúrászana gyakorlását.

**Gyakorlati tanács:** Mivel a nők izomrendszere a has és a mellkas tájékon különbözik a férfiakétól, számukra nehéz lehet az ászana végrehajtása.

Könnyen előrebukhatunk a vég helyzetben, és beüthetjük az orrot a talajba. Ezért legyünk óvatosak, és szükség esetén tegyünk egy kispárnát a talajra, az arc alá.

**Megjegyzés:** *Mint ahogy a páva megöli, és megemészti a kígyókat anélkül, hogy a mérgek hatnának rá, ez az ászana képessé teszi a gyakorlót, hogy megemésszen és lebontson minden, testben megmaradt mérgeanyagot.*

*A hatha jóga szövegek szerint a majúrászana felgyorsítja az emésztés tüzét, és akik tökéletesen hajtják végre, képesek bármit megemészteni, még a leghalálosabb mérgeket is.*



**Padma Majúrászana (páva póz lótuszban, vagy összekötözött páva póz)**

Helyezkedjünk padmászanába, és mentálisan lazítsuk el az egész testet.

A kezeket használva emeljük a testet, hogy a súlya a térdekre nehezedjen.

Tegyük le a tenyereket a talajra a test elé, a térdek felé mutató ujjakkal.

Hajlítsuk és zárjuk a könyököket.

Hajoljunk előre, és helyezzük a könyököket a has két oldalához.

Hajoljunk előrébb, hogy a mellkas a felkarokon nyugodjon.

Találjuk meg az egyensúlyi helyzetet.

Hajoljunk tovább előre, és lassan emeljük az összefont lábakat a talajról. Ne erőltessük.

A törzs, a fej és a lábak legyenek vízszintesek, és egyvonalban.

Ez a véghelyzet.

Tartsuk a pózt, ameddig kényelmes.

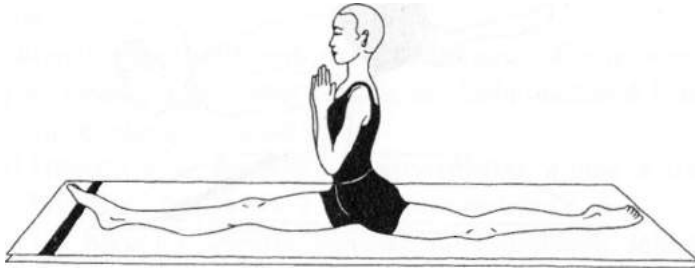
Lassan engedjük le a térdet, és térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Változtassunk a lábak helyzetén, hogy az alul lévő kerüljön felülre, és végezzünk még egy kört.

**Egyéb részletek:** Mint a majúrászánánál.

**Gyakorlati tanács:** Ha a gyakorló képes kényelmesen ülni padmászanában, a padma majúrászánát könnyebb végrehajtani, mint az alap majúrászana pózt, különösen nőknek.

## HANUMÁNÁSZANA



### **Hanumánászana (Hanumán póza)**

Térdeljünk a bal térden, és helyezzük a jobb lábfejet 30 centiméterrel a bal térd elé.

Tegyük a tenyereket a talajra, a jobb lábfej két oldala mellé. Óvatosan és fokozatosan csúsztassuk előre a jobb lábfejet. Egyidejűleg helyezzük a testsúlyt a kezekre.

Nyújtsuk mindkét lábat, a jobbát előre, a balt hátra, amennyire erőlködés nélkül lehetséges.

A véghelyzetben az ülepet leengedjük a talajra, hogy a medencefenék és mindkét láb a talajon nyugodjon, egyvonalban.

Hunyjuk be szemünket, lazítsuk el a testet, és tegyük össze a tenyereket a szegycsont előtt.

Ellenőrizzük, hogy a hátul lévő térd nyújtva legyen.

Tartsuk a pózt, ameddig kényelmes.

Térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Ismételjük a pózt, a másik lábat helyezve előre.

**Légzés:** Lélegezzünk természetesen mindvégig.

**Időtartam:** Egyszer hajtsuk végre mindkét oldalon.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a lábizmok nyújtását és a légzést.  
Spirituális szinten - a múltádhára, az ágjá vagy az anáhata csakrát.

**Sorrend:** Az ászana végrehajtása után ülünk nyújtott ülésben egy-két percig.

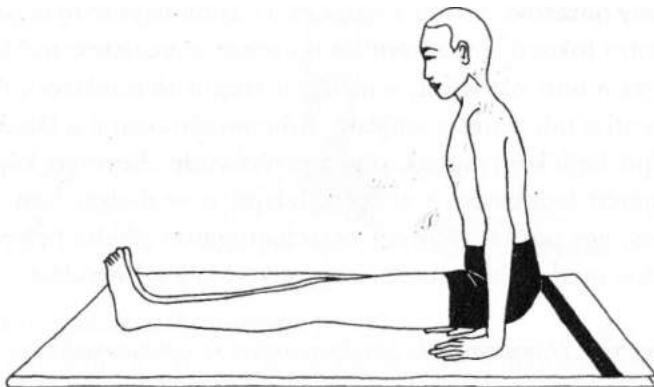


**Ellenjavallatok:** Porckorongsérv, isiász, sérv vagy a csípőizület diszlokációja esetén szigorúan tilos gyakorolni.

**Jótevény hatások:** Növeli a lábak és a csípők hajlékonyságát, valamint fokozza a véráramlást is ezeken a területeken. Masszírozza a hasi szerveket, tonizálja a szaporító rendszert, és felkészíti a női testet a szülésre. A hanumánászana a lábak és a csípő hajlékonyságnak végső próbatétele. Kevesen képesek teljesen leengedni a testet a talajra a vég helyzetben. Akik nem, egy párnát vagy egy összehajtogatott plédet helyezhetnek a medencefenék alá, hogy elkerüljék a húzóást.

**Megjegyzés:** *Hanumán, aki hatalmas erővel és hatalommal bírt, Ráma nagyszerű követője volt. A mély tisztelet, az odaadás, a rugalmasság, a testi erő és az akarat egyesítése jellemezte őt. Ezeket a tulajdonságokat fejleszti a Hanumánászana.*

## BRAHMACSARJÁSZANA



### **Brahmacsarjászana (az önmérséklet póza)**

Üljünk nyújtott ülésben, zárt lábakkal.

Ügyeljünk, hogy a gerinc és a fej legyenek függőleges helyzetben és egyvonalban.

Helyezzük a tenyereket a talajra a csípők mellé, az ujjak mutatassanak előre, a könyökök legyenek nyújtva.

Igazítsunk a kezek helyzetén; addig vigyük őket előre, ameddig megtaláljuk a gravitáció központját.

A kezeket lenyomva és a hasizmokat megfeszítve, emeljük az ülepet, a lábakat és a lábfejeket a talajról.

A vég helyzetben csak a tenyerek maradnak a talajon.

Az egész test a kezeken támaszkodik, és azokon egyensúlyoz.

A lábak legyenek vízszintesek, és teljesen nyújtva.

Tartsuk a gerincet és a fejet egyenesen, amennyire lehetséges.

Ne erőltessük.

Tartsuk a pózt, ameddig kényelmes.

Lassan engedjük le az ülepet és a lábakat a talajra.

Lazítsunk nyújtott lábbal néhány pillanatig a következő kör előtt.

**Légzés:** Belégzés a talajon ülve.

Tartsuk bent a levegőt, miközben emeljük és egyensúlyozzuk a testet.

Kilégzés, miközben visszatérünk a talajra.

**Időtartam:** Legfeljebb 3 kört végezzünk.

**Tudatosításuk:** Fizikai szinten - az egyensúly megőrzését, vagy a feszülést a hasban, a csípőkben, a karokban vagy a gátban.

Spirituális szinten - a múltádhára vagy a manipulúra csakráat.

**Sorrend:** A savászana vagy az advászana kövesse.

**Jótejkony hatások:** Erősíti a hasi szerveket és izmokat, valamint a karokat. A gát izmai erőteljesen összehúzódnak, automatikusan létrehozva a vadzsrólí mudrát, az asviní mudrát és a moola bandhát. Következésképpen ez egy igen fontos ászana a szexuális energia spirituális célok érdekében történő megőrzése szempontjából. Nőknél a méhelőesés kezelésében is alkalmazható. Akik túlságosan nehéznek találják a pózt, egy egyszerűsített változattal kísérletezhetnek.

**Variáció:** Ülünk a talajon nyújtott ülésben.

Helyezzük a tenyereket előremutató ujjakkal a talajra, az ülep mellé.

Állítsunk a kezek helyzetén, találjuk meg a gravitáció központját.

Tartsuk mindvégig egyenesen a gerincet, amennyire lehetséges.

Lélegezzünk be, és bent tartva a levegőt emeljük a sarkakat mintegy 25 centiméterre a talajtól. Segítsük a mozdulatot a tenyerek lefelé nyomásával.

Tartsuk nyújtva a térdeket.

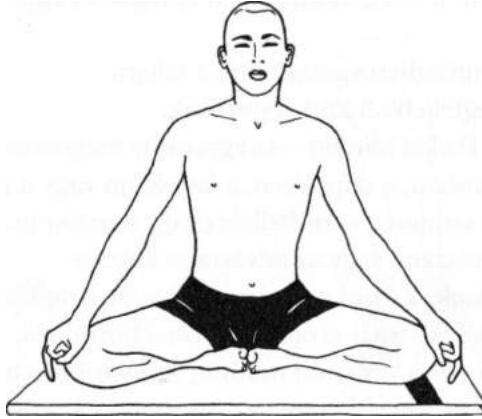
Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

Ne engedjük a törzset és a fejet hátrahajolni.

Lassan lélegezzünk ki, és engedjük le a sarkakat a talajra.

Hajtsunk végre 2-3 kört, majd lazítsunk savászanában.

## MÚLABANDHÁSZANA



### **Múlabandhászana (gát összehúzó póz)**

Üljünk nyújtott ülésben.

Hajlítsuk a térdeket, és érintsük össze a talpakat.

Húzzuk a sarkakat a test felé.

A lábfejek külső éle maradjon a talajon.

Helyezzük a kezeket hátrafelé mutató ujjakkal az ülep mögé,

emeljük az ülepet a sarkakra, hogy a sarkak nyomják a gátat.

A térdek maradjanak a talajon. Ne erőltessük a bokákat.

Helyezzük a kezeket a térdekre csin vagy gjána mudrába.

Hajtsuk végre a nászikágra dristit.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes.

Oldjuk a lábakat és nyújtuk előre.

Ismételjük a gyakorlatot, amikor valamennyi feszültség megszűnt a lábokban és lábfejekben.

**Légzés:** Lélegezzünk természetesen a gyakorlat alatt.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a sarkak által kifejtett nyomást a gátnál.

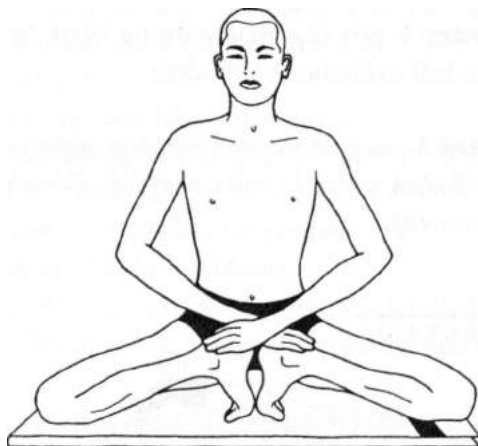
Spirituális szinten - a múládhára csakrát vagy az orrhegyet.

**Jótekonny hatások:** Automatikusan létrehozza a múla bandhát, és elsősorban a múládhára csakra felébresztésére szolgál. Fontos ászana a szexuális energia megőrzése szempontjából. Tonizálja

a szaporodási-, és a kiválasztó szerveket. Rendkívül ruganyossá teszi a lábakat is.

**Megjegyzés:** A bhadrászana, a *finom vagy kecses póz* a *múlbandhászana* egyik változata.

## GÓRAKSÁSZANA



### **Górákszászana (Góráksanátha jógi póza)**

Üljünk nyújtott ülésben.

Hajlítsuk a térdet, fogjuk meg a lábfejeket, és illesszük össze a talpakat. Húzzuk a sarkakat a gáthoz.

Emeljük a sarkakat, a talppárnákat a talajon tartva.

Tenyereljünk le az ülep mögé a talajra hátrafelé mutató ujjakkal, és nyomjuk előre a testet, hogy a lábfejek függőleges helyzetbe kerüljenek. A térd maradjanak a talajon.

Ne erőltessük.

Keresztezzük a csuklókat a köldök előtt. Fogjuk meg a bal sarkat a jobb kézzel, a jobb sarkat pedig a bal kézzel.

Egyenesítsük a gerincet, és nézzünk előre.

Hajtsuk végre a nászikágra dristit.

Ez a véghelyzet.

Tartsuk, ameddig kényelmes.

**Légzés:** Lélegezzünk természetesen mindvégig.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az egyensúly megőrzését vagy a lábfejeket és a térdeket.

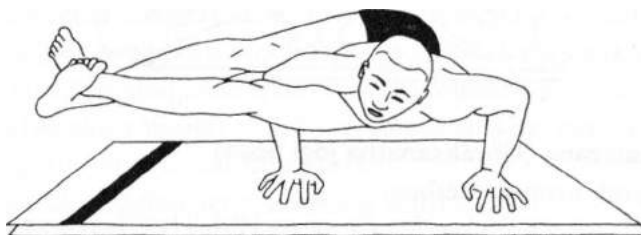
Spirituális szinten - a mûládhára csakrát.

**Jótékony hatások:** Ez a póz megfordítja az apána áramlását, felfelé, a magasabb központok felé irányítva meditatív állapotok eléréséhez. Kifejezetten rugalmassá teszi a lábakat és lábfejeket.

**Gyakorlati tanács:** E póz végrehajtásához a lábak és a lábfejek izmait lassan kell nyújtanunk egy ideig.

***Megjegyzés:** Akik képesek kényelmesen tartani a véghelyzetet, meditációra is használhatják a pózt. Ez volt a nagyjogi, Górákhnátha kedvenc meditációs ásanája.*

## ASTÁVAKRÁSZANA



### **Astávakraszana (nyolc-csavarás póz)**

Álljunk félméteres terpeszben.

Hajlítsuk a térdeket. Tegyük le a jobb tenyeret a lábak közé, a talajra, a bal tenyeret pedig kissé a bal lábfej elé.

Helyezzük a jobb lábat a jobb karra úgy, hogy a comb a jobb felkar hátsó felén, közvetlenül a könyök fölött nyugodjon.

Vigyünk előre a bal lábfejet a karok között, hogy közel kerüljön a jobb lábfejhez.

Emeljük a lábakat a talajról.  
Fonjuk a lábakat úgy, hogy a bal lábfejet a jobb bokára helyezzük.  
Nyújtjuk a lábakat jobb oldalra.  
Győződjünk meg, hogy a jobb kar a két comb között legyen.  
A jobb könyököt finoman hajlítsuk a combok alatt.  
A bal kar legyen nyújtva.  
Egyensúlyozzunk a karokon.  
Hajlítsuk a könyököket, és engedjük le a törzset és a fejet, hogy párhuzamosak legyenek a talajjal.  
Ez a vég helyzet.  
Tartsuk a pózt, ameddig kényelmes.  
Nyújtjuk a karokat, és emeljük a törzset. Oldjuk a lábakat, és engedjük le a talajra.  
Térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.  
Ismételjük az ellenkező oldalon.

**Légzés:** Kilégzés, miközben felemeljük a lábakat a talajról, és miközben leengedjük a fejet, illetve a törzset a vég helyzetbe.

Lélegezzünk természetesen a vég helyzetben.

Belégzés, miközben oldalra nyújtjuk a lábakat, és miközben felemeljük a törzset a vég helyzetből.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az egyensúly megőrzését.

Spirituális szinten - a manipuláció csakrát.

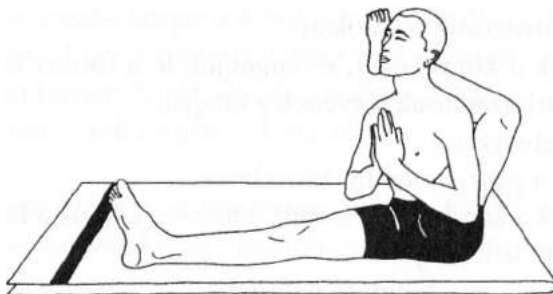
**Sorrend:** A savászana vagy az advászana kövesse.

**Jó tékony hatások:** Fejleszti az idegi kontrollt az egész testben és az elmében. Megfordítja az apána áramlását, a manipuláció csakra felé irányítja, és segít a brahmácsarjában, avagy cölíbátus megtartásában. Erősíti a csuklókat, és a kar és a láb izmait és a hasizmokat.

**Megjegyzés:** Az Astávakrászanát a bölcs Astávakrának Mithilá királyának, Dzsánaka tanítójának ajánlják. Amikor a bölcs az édesanyja méhében volt, az apja Kagóla számos hibát vétett a

*Védák szavalása közben. Ezeket hallva, a még meg sem született bölcs nevetett. Ezzel felbőszítette apját, aki megátkozta fiát, hogy görbén, összecsavarodva szülessen. Így történt, hogy nyolc helyen megcsavarodva születeti, és emiatt kapta az Astávakra nevet.*

## ÉKA PÁDA SÍRSÁSZANA



### **Éka Páda Sírászana (egyik láb a fejhez póz)**

Üljünk nyújtott ülésben.

Hajlítsuk a jobb térdet, és fordítsuk kissé kifelé.

Tegyük a jobb kart a vádli alá, és fogjuk meg a láb külső részét közvetlenül a boka fölött.

Emeljük a bal kart, és fogjuk meg a jobb boka külső felét.

Helyezzük úgy a jobb kart, hogy a könyök a comb és a lábszár közé kerüljön.

A kezeket használva emeljük a jobb lábat.

Amint felemeltük, döntjük előre a törzset, és fordítsuk kissé balra.

Helyezzük a lábat a jobb váll tetejére.

Ne erőltessük.

Engedjük el jobb kézzel a lábat.

Emeljük magasabbra a jobb lábat a bal kéz segítségével, és a combot hátrafelé nyomva a jobb felkarral.

Erőlködés nélkül tegyük a jobb lábfejet a fej mögé, a nyakszirtnél.



Ezt úgy érzük el, hogy előrebillentjük a fejet a vádli alatt, ami ezáltal a vállra kerül.

Végül tegyük össze a kezeket a szegycsont előtt.

Próbáljuk egyenesíteni a gerincet, és függőlegesen tartani a fejet.

Ez a véghelyzet.

Hunyjuk be szemünket, és tartsuk a pózt, ameddig kényelmes.

Lassan oldjuk a lábat, és térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Ismételjük a másik oldalon is.

**Légzés:** Lélegezzünk természetesen, miközben felvesszük a pózt.

Lélegezzünk lassan és mélyen a véghelyzetben.

**Időtartam:** Végezzük 1-2 alkalommal mindkét oldalon.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az egyensúly megőrzését.

Spirituális szinten - az anáhata csakrát.

**Sorrend:** Bármely hátrahajló ászanát végezhetjük közvetlenül előtte vagy utána.

**Ellenjavallatok:** Porckorongsérv, isiász vagy sérv esetén nem szabad végrehajtani.

**Jótevény hatások:** Nyomást fejt ki a has mindkét oldalára, alaposan megmasszírozza a belső szerveket, serkentve a bélműködést, és megszüntetve a székrekedést. Tonizálja a nemzőszerveket, és segít az ezekkel kapcsolatos rendellenességek kezelésében. Élénkíti a vérkeringést a lábokban, enyhítve a visszereket, és fokozza a háti keringést is, növelve a csakrák energiaszintjét. Növekszik a vér hemoglobin tartalma, vitalizálja a testet és az elmét.

**Gyakorlati tanács:** Először a jobb lábat emeljük, hogy az emésztés természetes irányában masszírozza a belső szerveket.

E póz végrehajtásához rendkívül laza csípők szükségesek.

## UTTHÁNA ÉKA PÁDA SÍRSÁSZANA



### Utthána Éka Páda Sírśāsana (álló helyzetű lábfej a fejhez póz)

Üljünk nyújtott ülésben a talajon.

Hajlítsuk a bal térdet, és helyezzük a sarkat a bal ülep külső oldalához.

Hajtsuk végre az éka páda sírśāsánát úgy, hogy a jobb lábfejet helyezzük a fej mögé.

Tegyük le mindkét tenyeret a talajra, és támaszkodjunk a karokra.

Hajoljunk kissé hátra, és helyezkedjünk guggolásba a bal lábon.

Nyújtsuk a lábat, és álljunk fel.

Ne erőltessük.

Amikor megteremtettük az egyensúlyt álló helyzetben, tegyük össze a tenyereket a mellkas előtt.

Ez a véghelyzet.

Tartsuk meg az egyensúlyt az álló helyzetben, ameddig kényelmes.

Óvatosan üljünk le, és oldjuk a felemelt láb helyzetét. Nyújtsuk a lábat előre, és lazítsunk.

Ismételjük a gyakorlatot, a másik lábat helyezve a fej mögé.

**Légzés:** Belégzés miközben, emeljük a testet.

Lélegezzünk természetesen a véghelyzetben.

Kilégzés, miközben leengedjük a testet.

**Sorrend:** Csak akkor próbálkozzunk meg vele, amikor az éka páda sírsászanát már tökéletesen végezzük.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a test álló helyzetbe emelését, a természetes légzést a véghelyzetben, és az egyensúly megőrzését. Spirituális szinten - az anáhata csakrát.

**Egyéb részletek:** Mint az éka páda sírsászanánál.

**Gyakorlati tanács:** Mivel e pózban nehéz egyensúlyozni, kezdetben szükséges lehet egy társ segítségét kérni, vagy a falat használni támasztékkul.

## DVI PÁDA SÍRSÁSZANA



1. szakasz



2. szakasz

### **Dvi Páda Sírsászana (két lábfej a fejhez póz)**

Hajtsuk végre az éka páda sírsászanát és vegyünk néhány lélegzetet.

Lélegezzünk ki, fogjuk meg a bal bokát a bal kézzel, és felfelé és hátrafelé húzva a combot helyezzük a lábat a bal vállra, az éka páda sírsászanánál leírtak szerint.

A bokákat keresztezve zárjuk a lábakat a nyak mögött.

Ne erőltessük.

Tegyük le a kezeket a talajra a csípők mellé, és egyensúlyozunk a farkcsonton.

Amikor megtaláltuk az egyensúlyt, haladjunk az alábbiak szerint:

**1.szakasz:** Tegyük össze a tenyereket a mellkasnál, és lélegezzünk természetesen.

Tartsuk ezt a pózt 10-30 másodpercig, majd tegyük vissza a kezeket a csípők mellé.

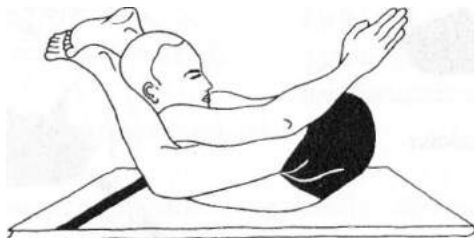
**2.szakasz:** Nyújtsuk a könyököket, lélegezzünk ki, és emeljük a testet a talajról, a kezeken egyensúlyozva.

Közben ne oldjuk a boka zárat.

Tartsuk a pózt ameddig kényelmes, majd finoman engedjük le a testet a talajra.

**Egyéb részletek:** Mint a dvi páda kandharászánánál.

## DV1 PÁDA KANDHARÁSZANA



### **Dvi Páda Kandharászana (két láb a vállon póz)**

Helyezkedjünk hanyattfekvésbe.

A lábak legyenek egyvonalban a törzssel, a kezek a test mellett.

Lazítsuk el az egész testet.

Hajlítsuk az egyik térdet, és húzzuk a fej irányába. Helyezzük a lábfejet a fej mögé, a lábat pedig a kar alá.

Ismételjük ugyanígy a másik lábbal is, hogy mindkét kar a lábak fölött nyugodjon.

Finoman nyomjuk lefelé a lábakat a karok segítségével.

Próbáljuk keresztezni a lábfejeket a fej mögött.

Ne erőltessük.

A véghelyzetben nyújtsuk előre a karokat, és tegyük össze a tenyereket.

Lazítsuk el az egész testet.

Hunyjuk be szemünket, és tartsuk a pózt, ameddig kényelmes.

Oldjuk a lábakat, és térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

**Légzés:** Lélegezzünk természetesen, miközben felvesszük a véghelyzetet.

Lélegezzünk lassan és mélyen a véghelyzetben.

**Időtartam:** Egyszer hajtsuk végre az ászana program alatt.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légzést.

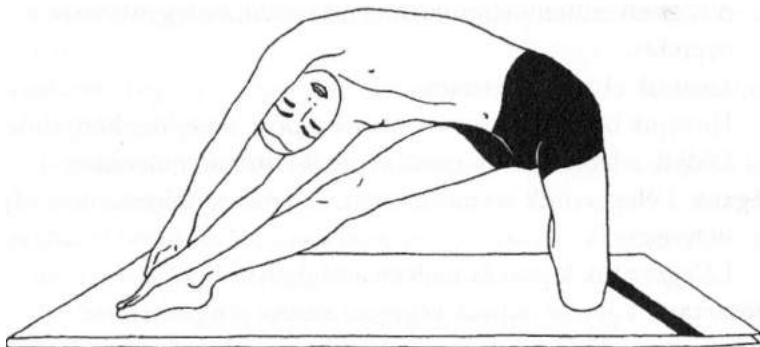
Spirituális szinten - a szvádhisthána csakrát.

**Sorrend:** Ne kísérletezzünk a dvi páda kandharászanával, ameddig az éka páda sírsászanát nem végezzük tökéletesen. Hagyjuk az ászana program végére, utána pedig végezzük valamelyik hátrahajló ászanát, mint a dhanurászana, a bhudzsangászana vagy a matszjászana.

**Ellenjavallatok:** Az izomhúzódás és a szalagszakadás elkerülése érdekében csak akkor végezzük, ha a test rendkívül hajlékony. Hátproblémák esetén nem szabad gyakorolni.

**Jótevény hatások:** Segít az idegrendszer uralásában. Erőteljesen masszírozza a napfonatot és az adrenalin mirigyeket, növelve az életerőt. Tonizálja valamennyi hasi és medence tájéki szervet, fokozva az emésztő-, a szaporodási-, és a kiválasztó rendszerek hatékonyságát.

## PARIGHÁSZANA



### **Parighászana (gerenda vagy keresztfa póz)**

Térdeljünk a talajon, zárjuk a bokákat, a lábujjak legyenek nyújtva a talajon, a törzs függőleges.

Mentálisan lazítsuk el az egész testet.

Nyújtuk jobb oldalra a jobb lábat, egyvonalban tartva a törzssel, valamint a bal térdel.

Fordítsuk kissé befelé a jobb láb ujjait, és tegyük le a jobb talpat a talajra.

Emeljük oldalsó középtartásba a karokat, hogy egyvonalba kerüljenek.

Vigyük a törzset és a jobb kart a nyújtott láb felé.

Helyezzük a jobb alkart a sípcsontra, a csuklót a bokára, a tenyér nézzen felfelé.

A jobb fül ekkor a jobb felkaron nyugszik.

Vigyük át a bal kart a fej fölött, és helyezzük a bal tenyeret a jobb tenyérre.

A bal fül így a bal felkarhoz simul.

Győződjünk meg, hogy a fej és a törzs előre nézzen, és a test elülső fele egy síkban legyen.

Ez a véghelyzet.

Maradjunk ebben a pózban, ameddig kényelmes, legfeljebb 1 percig.

Térjünk vissza a függőleges helyzetbe.

Hajlítsuk a jobb lábat, és térdeljünk a talajra, zárt bokákkal a kiinduló helyzetbe.

Ismételjük a másik oldalon is, ugyanannyi ideig tartva, mint az ellenkező oldalon.

**Légzés:** Belégzés, miközben a karokat oldalsó középtartásba emeljük.

Kilégzés, miközben oldalra hajlunk.

Lélegezzünk természetesen a véghelyzetben.

**Időtartam:** Egyszer végezzük mindkét oldalon, és legfeljebb 1 percig tartsuk.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az oldalirányú nyújtást és az egyensúly megőrzését.

Spirituális szinten - az ágja csakrát.

**Jótevény hatások:** Oldalirányban nyújtja a medence területét és a törzset. Masszírozza a hasi szerveket, és megakadályozza, hogy a hasi bőr megereszkedjen.

**Megjegyzés:** *Ebben a pózban a test egy gerendára vagy keresztfára - parigha - hasonlít, amivel a kapukat zárják.*

## PADMA PARVATÁSZANA



### **Padma Parvatászana (lótusz hegy póz)**

Helyezkedjünk padmászanába.

Lazítsuk el az egész testet.

Helyezzük a testsúlyt a kezekre, lassan dőlünk előre, és emeljük az ülepet a talajról.

Igazítsunk a kezek helyzetén a kényelem és az egyensúly érdekében.

Továbbra is a kezekre támaszkodva, nyújtsuk a törzset felfelé, függőleges irányban, és álljunk a térdekre.

Fokozatosan egyensúlyozzunk, először az egyik kezet emelve, majd a másikat.

Irányítsuk tekintetünket egy fix pontra, hogy megőrizzük az egyensúlyt.

Amikor kiegyensúlyoztuk a testet, tegyük össze a kezeket a mellkas előtt, imádkozó tartásba.

Tartsuk a véghelyzetet, ameddig erőlködés nélkül lehetséges.

Lassan engedjük le a kezeket és az ülepet a talajra, és helyezkedjünk padmászanába.

Oldjuk a lábakat, majd lábváltás után ismételjük a pózt, ugyanannyi ideig.



**Légzés:** Kilégzés, miközben kezdetben emeljük az ülepet.

Lélegezzünk természetesen a vég helyzetben.

Kilégzés, miközben visszaengedjük a testet a talajra.

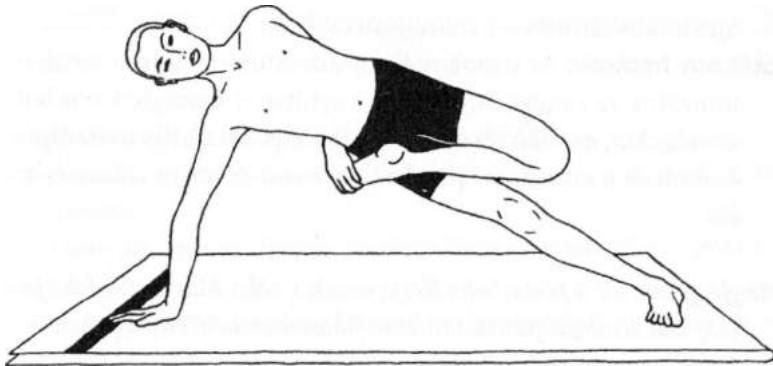
**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az egyensúly megőrzését és a légzést.

Spirituális szinten - a szvadhísthána csakrát.

**Jótékony hatások:** A padmászana előnyein kívül az egyensúlyérzéklet is fejleszti.

**Variáció:** Ahelyett, hogy összetesszük a kezeket a mellkas előtt, emeljük a kezeket egyenként a fej fölé, a könyököket nyújtva tartva.

## KASJAPÁSZANA



### **Kasjapászana (A bölcs Kasjapa póz)**

Helyezkedjünk a szantólanászana 1. változatába.

Hajlítsuk a bal térdet, és tegyük a lábfejet a jobb combra, mint az ardha padmászanában.

Tegyük a bal kezét a hát mögé, és onnan próbáljuk megfogni a bal láb nagyujját.

A mellkas és a nyújtott jobb kar legyenek egy síkban.

Ez a vég helyzet.

Tartsuk, ameddig erőlködés nélkül kényelmes.

Engedjük el a bal lábat, és térjünk vissza szantólánászanába. Fordítsuk át a testet balra, csak a bal kézen és a bal lábon egyensúlyozva.

Tegyük a jobb lábfejet a bal combra, mint az ardha padmászánában.

Vigyük a jobb kezet a hát mögé, és fogjuk meg a jobb láb nagyujját.

Ugyanannyi ideig egyensúlyozzunk ebben a pózban, mint a jobb oldalon.

Térjünk vissza szantólánászanába, a jobb tenyeret visszatéve a talajra.

Lazítsunk sasánkászanában.

**Légzés:** Lélegezzünk természetesen mindvégig.

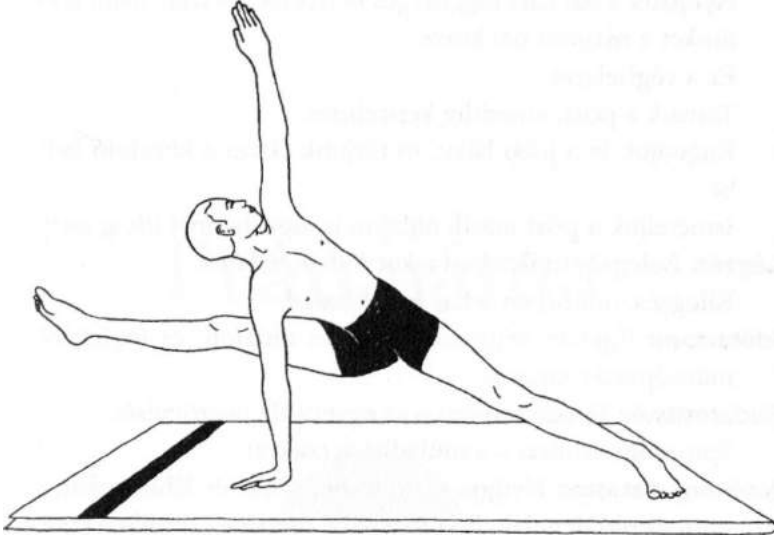
**Időtartam:** Egyszer hajtsuk végre mindkét oldalon.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az egyensúly megőrzését.

Spirituális szinten - a manipuláció csakrát.

**Jótekonny hatások:** Az izmok mélyen masszírozzák a hasi területet, tonizálva az emésztőszerveket, enyhítve a vastagbél rendellenességeket, és fokozva az emésztés tüztét. Aktiválja a manipuláció csakrát és a számánát. Javul az egyensúlyérzék és a koncentráció.

**Megjegyzés:** Ezt a pózt a bölcs Kasjapának, a bölcs Maricsi fiának ajánlják, akit Brahma fiának tartottak. Valamennyi élőlény apjának is tekintik, és gyakran Pradsápatinak, ősapának nevezik.



### **Visvámításana (A bölcs Visvámitra póz)**

Álljunk egyenesen, zárt lábfejekkel, a karok legyenek a test mellett.

Hunyjuk be szemünket, és mentálisan lazítsuk el az egész testet.

Nyissuk ki szemünket, lassan hajoljunk csípőből előre, és tegyük le a tenyereket a talajra, a lábfejek mellé.

A kezek mozdítása nélkül vigyük a lábakat 120-150 centiméterrel hátrább, és helyezük a fejtetőt a talajra, az ülepet a magasba emelve.

Emeljük a fejet, lendítsük át a jobb lábat a jobb kéz fölé, és helyezzük a jobb comb hátsó felét a jobb felkar hátsó részéhez.

A jobb lábfej nem érintheti a talajt.

Azonnal fordítsuk a testet balra, tegyük a bal kart a bal comb mellé, és egyensúlyozzunk.

Fordítsuk a bal lábfejet oldalra, és nyomjuk a sarkat a talajhoz.

Nyújtsuk a jobb lábat.

Nyújtsuk a bal kart függőleges helyzetbe, és irányítsuk tekintetünket a nyújtott bal kézre.

Ez a véghelyzet.

Tartsuk a pózt, ameddig kényelmes.

Engedjük le a jobb lábat, és térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Ismételjük a pózt másik oldalon is, ugyanannyi ideig tartva.

**Légzés:** Belégzés, miközben a kar felfelé halad.

Kilégzés, miközben a kar lefelé halad.

**Időtartam:** Egyszer végezzük mindkét oldalon, és legfeljebb 30 másodpercig tartsuk.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az egyensúly megőrzését.

Spirituális szinten - a múltádhára csakrárt.

**Jótekonny hatások:** Nyújta és tonizálja a kar és lábizmokat, valamint az ülőidegeket. Erősíti a belső szerveket javítja a koncentrációt és az egyensúlyérzéklet.

**Megjegyzés:** *A bölcs Visvámitra eredetileg ksatrija, azaz a harcosok kasztjának tagja, és Kanjakubdzsa királya volt. Egy nap, vadászat közben találkozott a bölcs Vasisthával, a remetével. Látva Kámadhénut, a Bőség Tehenét, töméntelen kincset ajánlott fel érte cserébe a remetének. Amikor az visszautasította az ajánlatot, megpróbálta erőszakkal elvenni. Hosszú küzdelem kezdődött, amelyben vereséget szenvedett.*

*Noha a király nagyon bosszús volt, mégis nagy hatást gyakorolt rá a Brahmanizmusban rejlő erő. A legszigorúbb jógikus önsanyargatásoknak vetette alá magát, ameddig elnyerte a rádzsarsi címet, a királyi bölcs, a rishi, bölcs vagy látó, a mahársi, nagy bölcs, vagy az emberiség pátriárkája, és végül a brahmarsi, avagy a brahmani bölcs rangot. Ezt a pózt neki ajánlják.*

# Pránájáma



अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः ।  
गुरुपदिष्टमार्गेण प्राणायामान्समभ्यसेत् ॥२:१॥

*Athászané dridhé jógi vasí hitamitászhanaha.  
Gurúpadistamárgéna pránájámánszamabhjszet.*

**Ekképpen megalapozódva az ászanáknban, és elnyerve az uralmat (a test fölött), kiegyensúlyozott étrendet követve; a pránájámákat a guru utasításai szerint kell végezni.**

*Hatha Jóga Pradípiká (2:1)*

# Előszó a légzőgyakorlatokhoz

A pránájámát általában a légzés irányításaként definiálják. Noha ez az értelmezés a gyakorlatok szempontjából helyénvalónak tűnhet, mégsem fedi a kifejezés teljes tartalmi jelentését. A pránájáma szó két szógyökből áll: *prána* és *ájama*. A *prána* „életenergiát” vagy „életerőt” jelent. Ez az erő minden dologban és lényben jelen van, akár élő, akár élettelen. Noha szoros kapcsolatban van a belélegzett levegővel, ám sokkal szubtilisebb, mint a levegő vagy az oxigén. Ennél fogva a pránájámát nem tekinthetjük pusztán légző gyakorlatoknak, amelyeknek az volna a céljuk, hogy extra oxigén mennyiséget juttassanak a tüdőbe. A pránájáma a légzést használja, hogy befolyásolja a *prána* áramlását a *pránamaja kósát*, vagy energia testet képező *nádikban*, avagy energia csatornában.

A *jama* szó uralmat, kontrollt jelent, és a különböző magatartási szabályokat jelöli. Ám mégsem ez a szó tartozik a pránához a pránájáma kifejezésben. A megfelelő szó itt az *ájama*, amely itt nagyobb jelentőséggel bír, mint *ajama*. Az *ájama* „kiterjesztést”, „tágítást”, „növelést” jelent. Ennél fogva a pránájáma „a *prána* kiterjesztésének növelését” jelenti. A pránájáma gyakorlatok olyan módszerek, melyekkel feléleszthető, aktiválható és szabályozható az életenergia, hogy átlépjük hétköznapi határainkat, és magasabb szintű energiarezgést teremtsünk meg.

## **A pránájáma négy aspektusa**

A pránájáma gyakorlatokban a légzés négy lényeges aspektusát alkalmazzuk. Ezek a következők:

- a) *Púraka* vagy belégzés
- b) *Récsaka* vagy kilégzés
- c) *Antar kumbhaka* vagy belső légzésvisszatartás
- d) *Bahir kumbhaka* vagy külső légzésvisszatartás

A különböző pránájáma gyakorlatok különféle technikákból állnak, amelyek a légzésnek e négy elemét alkalmazzák. A

pránájámának van még egy módja, amit kévala kumbhakának, spontán légzés visszatartásnak neveznek. Ez a haladó szintű pránájama a meditáció magasabb állapotaiban következik be. Ilyenkor a tüdő nem működik, a légzés szünetel. Ebben az állapotban fellibben a fátyol, amely megakadályoz bennünket az élet magasabb szintjeinek érzékelésétől, és képesek leszünk a létezését a maga valóságában látni.

A pránájama legfontosabb része valójában a kumbhaka, a légzés visszatartás. Azonban, hogy ezt sikerüljön végrehajtani, a légzés irányításának fokozatos fejlesztése szükséges. Kezdetben ezért a hangsúly a belégzésen és kilégzésen van, hogy megerősítsük a tüdőt, egyensúlyba hozzuk az idegrendszer és a pránikus rendszer működését, és felkészüljünk a kumbhaka gyakorlatokra. E gyakorlatok hatással vannak az energiaáramlásra a nádikban, tisztítva, szabályozva, aktiválva azokat, ezáltal megteremtve a fizikai és mentális stabilitást. (A nádikról bővebb információt található a Jóga lelki élettana című fejezetben).

### **A prána test**

A jóga élettan szerint az emberi testszerkezet öt testből vagy burokból áll, amelyek a létezés különböző területeire vagy dimenzióira vezethetők vissza. Az öt burok a következők:

- a) *Annamaja kósa*, a táplálék vagy anyagtest
- b) *Manómaja kósa*, a gondolati vagy mentáitest
- c) *Pránamaja kósa*, a bioplazmikus vagy energiatest
- d) *Vigjánamaja kósa*, a lelki vagy magasabb mentáitest
- e) *Ánandamaja kósa*, a transzcendens vagy mennyei boldogság test

Noha az öt burok mindegyike a többivel együttműködve alkot teljes egészet, a pránájama gyakorlatok főként a pránamaja kósára hatnak. A pránamaja kósha öt fő pránából áll, ezek összefoglaló neve a pancsa vagy öt prána: *prána*, *apána*, *szamána*, *udána* és *vjána*.

A **prána** ebben az összefüggésben nem a kozmikus pránára utal, hanem a pránamaja kósának arra az összetevőjére, amely a gége és a rekeszizom felső része közötti területet irányítja. Kapcsolatos a légzés és a beszéd szerveivel, valamint a garattal és va-



## A prána test



lamennyi hozzá tartozó izommal és ideggel is. Ez az erő irányítja a belégzést.

Az **apána** a köldök alatti területen helyezkedik el, és a vastagbelet, a veséket, a végbélet és az ivarszerveket látja el energiával. A testben kiválasztott végtermékek eltávolításában is részes.

A **szamána** a szív és a köldök közötti területen található. Aktiválja és irányítja az emésztőrendszert: a májat, a beleket, a hasnyálmirigyet, a gyomrot, és ezek kiválasztó folyamatait. Aktiválja a szívet, a keringési rendszert, és felel a tápanyagok feldolgozásáért, elosztásáért.

Az **udána** a test nyak fölötti részét irányítja, aktiválva valamennyi érzékelési receptort, mint például a szemet, az orrot és a fület. A gondolatok és a külvilág érzékelése, tudatosítása lehetetlen volna nélküle. Az udána harmonizálja és aktiválja a végtagok és a hozzájuk kapcsolódó izmok, szalagok, ízületek és idegek működését, és a test egyenes tartásáért is felelős.

A **vjána** áthatja az egész testet, szabályozva és irányítva mindenfajta mozgást, és összehangolva a többi pránát. A többi prána tartalék forrásaként működik.

Az öt fő prána mellett létezik öt másik al-prána is, melyeket *upa-pránaként* ismerünk. Ezek: a nága, a kúrma, a krikára, a dévadatta, és a dhanandzsaja. Működésüket a következők szerint határozzák meg: A *nága* a bőfögésért és a csuklásért felel. A *kúrma* nyitja a szemet és felel a pislogásért. A krikára idézi elő az éhséget, a szomjúságot, a tüsszögést és a köhögést. A *dévadatta* az alvást és az ásítást. A *dhanandzsaja* közvetlenül a halál beállta után működik, feladata a test lebontása.

A pránatestről, előkészítő technikákról, és a fejezetben tárgyalt pránájama gyakorlatokról bővebb információ található a Bihar School of Yoga *Prana Pranayama Prana Vidya* és a *Yoga Darshan* című könyveiben.

## **A prána és az életmód**

Az életmód komoly hatást gyakorol a pránamaja kósára és pránáira. A fizikai tevékenységek, mint a testgyakorlás, a munka, az alvás, az étkezés, a szexuális kapcsolatok mind kihatnak a prána áramlására és megoszlására. A tudat képességei, mint az érzelmek, a gondolatok, a képzelet még erősebben hatnak a pránatestre. A rendszertelen életmód, a helytelen táplálkozás, a stressz elvonják az energiát, akadályozzák a prána áramlását. Ez energiahányos állapothoz vezet. Az egyes pránákban bekövetkező energiavesztés a velük kapcsolatban álló szervek, végtagok életerejének csökkenéséhez, és végső esetben betegséghez vagy anyagcsere problémákhoz vezetnek. A pránájama gyakorlatok visszafordítják e folyamatot, energizálva, egyensúlyba hozva a

pránamaja kósa különböző pránáit. E gyakorlatokat közvetlenül az ászana gyakorlás után végezzük egy összetett jóga-program részeként.

### **A légzés, az egészség és a pránájama**

A légzés a test legfontosabb életfunkciója. Minden egyes sejt működésére hat, és ami a legfontosabb, közvetlen kapcsolatban áll az agyműködéssel. Egy átlagember percenként 15 lélegzetet vesz, ez 21600 lélegzetvételt jelent naponta. A légzés táplálja az oxigén és a glükóz elégetését, energiát termelve minden izomműködéshez, mirigyi kiválasztáshoz és mentális folyamathoz. A légzés közvetlen kapcsolatban áll az emberi létezés valamennyi területével.

A legtöbben helytelenül lélegeznek, mivel tüdejük kapacitásának csak egy kis részét használják ki. A légzés így általában sekély, megfosztva a testet a jó egészséghez alapvetően szükséges oxigéntől és pránától. A fejezetben leírt első öt gyakorlat olyan előkészítő technikák, amelyek a helyes légzési szokásokat alakítják ki. Ezen kívül segítik a légzésfolyamat tudatosítását, amire általában ügyet sem vetünk. Kifejlődik a gyakorlóban a légzés folyamat iránti érzékenység, a tüdő izmai megerősödnek, vitáikapacitása megnő, felkészítve a légző rendszert a pránájama gyakorlatokra.

A ritmikus, mély és lassú légzés nyugodt, elégedett tudatállapotot hoz létre, ami fordítva is igaz, vagyis a nyugodt, elégedett tudatállapot ritmikus, mély és lassú légzéshez vezet. A szabálytalan légzés megzavarja az agy ritmusát, és fizikai, érzelmi és mentális blokkok kialakulásához vezet. Ezek pedig belső konfliktus hoz, kiegyensúlyozatlan személyiséghez, rendezetlen életmódhoz és betegséghez vezetnek. A pránájama gyakorlatok szabályos légzési szokásokat alakítanak ki, megszakítva a negatív körforgást, és a helyes irányba fordítva a folyamatot. Ez úgy történik, hogy ellenőrzésünk alá vonjuk a légzést, újra megteremtve a test és a tudat természetes, nyugodt ritmusát.

Noha a légzés főként tudattalan folyamat, bármikor megvalósítható tudatos irányítása. Következésképpen a légzés hidat ké-

pez a tudat tudatos és tudattalan területei között. A pránájama gyakorlatokkal felszabadíthatók a neurotikus, tudattalan min-tákban megkötött energiák, melyek azután kreatívabb és öröm-teli tevékenységekre fordíthatók.

### **A légzés és az élet hossza**

A légzés ritmusa nemcsak az élet minőségét befolyásolja, hanem az élet hosszát is. Jógik és risik az ősi időkben alaposan megfi-gyelték a természetet. Úgy találták, hogy azok az állatok, ame-lyeknek lassú a légzésritmusuk, mint az elefántok, pitonok, tek-nősök, hosszú ideig élnek, míg a gyors ritmusban lélegzők, mint a madarak, kutyák és nyulak, csak néhány évig. E megfigyelé-sekből felismerték a lassú légzés fontosságát, amivel meghosz-szabbítható az emberi élet. Akik gyorsan, kapkodva veszik a le-vegőt, valószínűleg rövidebb életük lesz, mint azoknak, akik las-san és mélyen lélegeznek. Ez fizikai szinten azzal magyarázható, hogy a légzés közvetlen kapcsolatban van a szívvel. A lassú lég-zésritmus erősebben tartja és jobban táplálja a szívet, hozzájá-rulva a hosszabb élethez. A mély légzés fokozza az energia felszí-vódását is a pránamaja kósában, növelve a dinamizmust, a vita-litást és az általános egészséget, jó közérzetet.

### **A pránájama és a szellemi aspiráns**

A pránájama gyakorlatok egészségessé teszik a testet a prána-maja kósában lévő blokkok oldásával és megszüntetésével, meg-teremtve a nagyobb mértékű prána felvétel lehetőségét. A szel-lemi úton járó aspiránsnak azonban az elme nyugalma is szük-sége van, ami szükséges előfeltétele a szellemi gyakorlatnak. Ezért számos pránájama gyakorlat alkalmazza a kumbhakát, a légzés visszatartását, hogy a gyakorló megteremtse a prána áramlása feletti ellenőrzést, lecsendesítve az elmét és uralva a gondolkodási folyamatot.

Amint az elme lecsendesedett, és a prána akadály nélkül áramlik a nádikban és csakrákban, kitárul a tudat fejlődésének kapuja, a gyakorlót a spirituális tapasztalatok magasabb dimen-

zióiba vezetve. Szvámi Sivánanda ezt írta a *The Science of Pranayama* (A Pránájáma Tudománya) című könyvében: „Közvetlen kapcsolat van a légzés, az idegpályák és a belső prána vagy életerő irányítása között. A prána fizikai síkon mozgásként és cselekvésként válik láthatóvá, mentális síkon pedig gondolként. A pránájáma eszköz, amivel a jógi megpróbálja a saját testen belül felismerni a teljes kozmikus természetet, és a tökéletességre törekszik azáltal, hogy elnyeri az univerzum minden energiáját.”

### **Általános tudnivalók gyakorlók számára**

A tradicionális szövegekben számtalan szabály és előírás vonatkozik a pránájámára. A gyakorlásban a fő szempont a mértékletesség, a kiegyensúlyozottság és a józan ész a külső és belső gondolkodást és létezését illetően. Azonban azok számára, akik komolyan szeretnék haladó pránájáma gyakorlatokat végezni, a guru vagy egy tapasztalt jógitól irányítása létfontosságú.

**A légzés:** Mindig az orron át lélegezzünk, ne a szájon keresztül, kivéve, ha erre utasítást kapunk. Az orrot rendszeresen tisztítsuk a dzsala netível a gyakorlások előtt. A gyakorlás közben tartsuk figyelmünket az orrnyílásokon. Belégzéskor táguljanak, a kilégzés során lazuljanak el, és térjenek vissza nyugalmi helyzetükbe.

**A gyakorlás ideje:** A kora reggeli órák a legjobb idő a pránájáma gyakorlásra, amikor a test üde és a tudatot nem terhelik erős benyomások. Ha erre nincs lehetőségünk, akkor közvetlenül a napnyugta utáni időszak is megfelelő. Alvás előtt nyugtató hatású gyakorlatokat végezhetünk. Próbáljunk rendszeresen, mindig ugyanabban az időpontban és helyen gyakorolni. A rendszeresség erősít és növeli az akaraterőt, valamint felkészíti a testet és a tudatot a nagyobb energia mennyiség fogadására. Ne siessünk, ne legyünk türelmetlenek. Elengedhetetlen a lassú, állhatatos haladás.

**A gyakorlás helye:** Csendes, tiszta, kellemes szobát válasszunk a gyakorláshoz, amely jól szellőztethető, de nem huzatos. Által-

Iában kerüljük a közvetlen napfényt, mivel a test túlhevülhet, kivéve a hajnali nap lágy sugarait, amelyek jótékonyan hatnak. Huzatos vagy szeles hely, légkondicionáló berendezés vagy ventilátor megzavarhatják a test hőmérsékletét, ami megfázáshoz vezethet.

**Az ülő testhelyzet:** A gyakorláshoz kényelmes és huzamos ideig fenntartható meditációs póz szükséges, amelyben megfelelően lelegezhetünk, és megőrizhetjük a test mozdulatlanságát. A sziddha/sziddhajóni ászana az egyik legmegfelelőbb póz a pránájáma gyakorlatokhoz. Gyakorlás közben tartsuk a testet lazán, amennyire lehetséges, és tartsuk egyvonalban a hátat, a nyakat és a fejét. Ülünk természetes anyagból készült pléden vagy takarón, biztosítva a maximális energiavezetést a gyakorlás közben.

**A sorrend:** A pránájámát mindig az ászanák után és a meditáció előtt gyakoroljuk. Utána pihenjünk savászanában néhány percig.

**A ruházat:** Könnyű, laza, kényelmes, természetes anyagból készült ruhát viseljük gyakorlás közben. A testet betakarhatjuk egy lepelrel vagy takaróval, amikor hideg van vagy a rovarok távoltartása érdekében.

**Fürdés:** Gyakorlás előtt fürödjünk vagy zuhanyozzunk, vagy legalább mossunk meg a kezeket, az arcot és a lábakat. Ne fürödjünk vagy zuhanyozzunk a gyakorlást követő fél órában, engedve, hogy a testhőmérséklet visszaálljon a nyugalmi szintre.

**Üres gyomor:** Az utolsó étkezés után legalább három-négy óra teljen el, mielőtt elkezdjük a gyakorlást. A gyomorban lévő étel nyomja a rekeszizmot és a tüdőt, ami megnehezíti a teljes, mély légzést.

**Emésztés:** Amikor pránájámát gyakorlunk, székrekedést és a vizelet mennyiségének csökkenését is tapasztalhatjuk. Kemény széklet esetén ne fogyasszunk sót és erős fűszereket, de igyunk sok vizet. Ha híg a széklet, függesztük fel a gyakorlást néhány napra, és étrendünk álljon rizsből és joghurtból.

**Az étrend:** Fehérjében, szénhidrátokban, zsírokban, vitaminokban és ásványi anyagokban kiegyensúlyozott étrend alkal-

mas a pránájama gyakorlatokhoz. Gabonák, hüvelyesek, friss gyümölcsök és zöldségek, valamint szükség esetén kis mennyiségben tejtermékek fogyasztása ajánlott. A pránájama haladó szintjeihez szükségszerű az étrend átalakítása, ilyenkor egy gurutól kérjünk tanácsot.

**Túlerőltetés kerülése:** Minden pránájama gyakorlat során fontos fejben tartanunk az ászanákra is érvényes utasítást, hogy ne erőltessük, ne próbáljuk a kapacitást túl gyorsan növelni. Bölcs dolog követni az utasítást, ha valakinek azt ajánlják, hogy előre meghatározott ideig végezze valamelyik pránájama módszert, mielőtt áttér egy haladóbb gyakorlatra vagy egy magasabb arányszámra. Továbbá a légzés visszatartását is csak addig gyakoroljuk, ameddig kényelmes. A tüdő rendkívül érzékeny szerv, ha rosszul bánunk vele, könnyen megsérülhet. Nemcsak a fizikai testnek, hanem a személyiség gondolati-, és érzelmi összetevőinek is idő kell a változáshoz. Soha ne erőltessük a gyakorlást.

**Mellékhatások:** Első alkalommal különféle tünetek mutatkozhatnak az egyébként egészséges gyakorlóban. Ez a tisztulási folyamat, és a méreganyagok eltávolításának következménye. Viszketés csiklandó, bizsergő érzés, hideg vagy meleg, és könnyű vagy nehéz testi érzetjelentkezhet. Ezek általában ideiglenes jelenségek, ám ha kitartanak a gyakorlás alatt, konzultáljunk ajógatanárral.

**Ellenjavallatok:** Pránájámát nem szabad gyakorolni betegség alatt, noha olyan egyszerűbb gyakorlatok végezhetők, mint a légzés tudatosítása vagy a hasi légzés savászanában.

Ha terápiás célból kívánunk pránájámát gyakorolni, előtte mindig konzultáljunk jóga terapeutával vagy jógatanárral!

**Nem dohányzás:** A pránájama gyakorlóinak nem ajánlott sem a dohányzás, sem a cannabis fogyasztása.

## TERMÉSZETES LÉGZÉS

Ez egy egyszerű technika, amely megismerteti a gyakorlót saját légző rendszerével és légzési szokásaival. Kifejezetten lazító hatású, és bármikor gyakorolható. A légzésfolyamat tudatosítása már önmagában is elegendő a légzés lelassításához, és egy nyugodtabb ritmusú légzés kialakításához.

### **Természetes légzés**

Üljünk valamelyik kényelmes meditációs pózba vagy fekdjünk savászanába, és lazítsuk el az egész testet.

Figyeljük meg a természetes és spontán légzésfolyamatot.

Teljes figyelmünkkel tudatosítsuk a légzés ritmikus áramlását.

Érezzük, ahogy a levegő be-, és kiáramlik az orrnyílásokon keresztül.

Semmilyen módon ne irányítsuk a légzést.

Figyeljük meg, hogy a lélegzet hűvös, amikor beáramlik az orrnyílásokon, és meleg, amikor kiáramlik.

Figyeljük ezt egy külső szemlélő hozzáállásával.

Érezzük, ahogy a levegő be-, és kiáramlik a garatban, a torok fölött.

Vigyük le figyelmünket a torok területére, és érezzük a lélegzet áramlását a torokban.

Vigyük le figyelmünket a mellkasi területre, és érezzük a lélegzet áramlását a légcsövekben és a hörgőkben.

Majd érezzük a levegő áramlását a tüdőben.

Tudatosítsuk a tüdő tágulását és ellazulást.

Irányítsuk figyelmünket a bordakosárra, és tudatosítsuk e terület tágulását és ellazulását.

Vigyük le figyelmünket a hasi területre. Érezzük, ahogy a has emelkedik belégzéskor és süllyed kilégzéskor.

Végül tudatosítsuk a teljes légzésfolyamatot az orrnyílásoktól a hasig, és figyeljük tovább még egy ideig.



Figyelmünket irányítsuk vissza a fizikai testre, egy egységként szemlélve azt, majd nyissuk ki szemünket.

## HASI LÉGZÉS

A hasi vagy rekeszizom légzést úgy végezzük, hogy a rekeszizom tevékenységét fokozzuk, a bordakosárét pedig minimálisra csökkentjük. A rekeszizom egy boltozatos formájú izom, amely elválasztja a tüdőt a hasüregtől, és helyes működése esetén elősegíti a leghatékonyabb típusú légzést. A has emelkedése és süllyedése során inkább a rekeszizom hatását érzékeljük, mintsem magát az izmot. Az izommal kapcsolatos érzékelés azonban a gyakorlás során fokozatosan kialakul. Belégzés közben a rekeszizom lefelé mozdul, a has tartalmát lefelé és kifelé tolva. Kilégzés közben a rekeszizom felfelé halad, a hasi tartalmak befelé húzódnak.

A rekeszizom mozgása jelzi az alsó tüdőlebenyek használatát. A rekeszizom helyes használata a léghólyagok egyenletes tágulását eredményezi, serkenti a nyirok kiválasztást a tüdő alsó részéből, masszírozza a májat, a gyomrot, a beleket és a többi, közvetlenül alatta elhelyezkedő belső szervet, jótékony hatású a szív-működésre és a szívkoszorúér ellátásra, fokozza a vér oxigénellátását, és javítja a vérkeringést.

A hasi légzés a legtermészetesebb és a leghatékonyabb légzés-mód. Ez azonban a különböző feszültségek, a rossz testtartás, a test természetes működését korlátozó ruházat és a gyakorlás hiánya miatt gyakran feledésbe merül. Amint ez a technika újra a mindennapi élet részévé válik, és visszaállítjuk a helyes légzést, hatalmas javulás következik be fizikai és mentális egészségi állapotban.

### **Hasi (vagy rekeszizom) légzés**

Feküdjünk savászanába, és lazítsuk el az egész testet.

Figyeljük meg a spontán légzést anélkül, hogy bármilyen módon irányítanánk. Hagyjuk, hogy teljesen természetes legyen.

Figyeljük tovább a természetes légzést még egy ideig.

Helyezzük a jobb kezét a hasra, közvetlenül a köldök fölé, a bal kezét pedig a mellkas közepére.

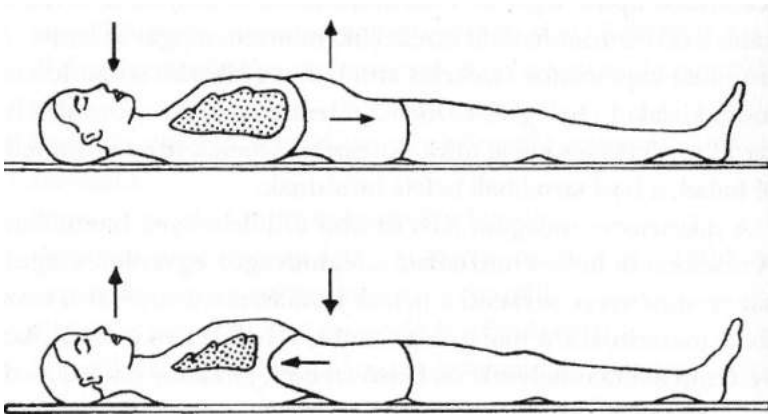
A jobb kéz belégzésre felfelé halad, kilégzésre lefelé. A bal kéz ne mozduljon a légzés során.

Ne legyen feszültség a hasban. Semmilyen módon ne próbáljuk erőltetni a mozgulatot.

Próbáljuk elérni, hogy a mellkas ne táguljon és a vállak ne mozduljanak meg.

Érezzük a has tágulását és összehúzódását.

Folytassuk a lassú és mély légzést.



Belégzés közben tágítsuk a hasat, amennyire a bordakosár tágulása nélkül lehetséges.

A belégzés végén a rekeszizom nyomást gyakorol a hasra, a köldök pedig a legmagasabb pontjára ér.

Kilégzéskor a rekeszizom felfelé halad, a has pedig lefelé.

A kilégzés végére a has összehúzódik, és a köldök a gerinc irányába nyomódik.

A mellkasi légzés a tüdő középső lebenyeit használja a bordaközi izmok tágításával és összehúzásával. Több energiát használ fel ugyanakkora mennyiségű levegő cseréjéhez, mint a hasi légzés. Gyakran a testgyakorláshoz és az erő kifejtéshez kapcsolódik csak úgy, mint a stresszhez és a feszültséghez, amikor segít többlet oxigénhez juttatni a testet.

Sokan azonban hajlamosakjával a stressz helyzet elmúlása után is folytatni ezt a fajta légzést, rossz légzési szokásokat alakítva ki és folyamatos feszültséget teremtve.

### **Mellkasi légzés**

Helyezkedjünk valamelyik meditációs pózba vagy feküdjünk savászanába, és lazítsuk el az egész testet.

Egy ideig irányítsuk teljes figyelmünket a természetes légzésre, a mellkas két oldalára összpontosítva.

A továbbiakban ne használjuk a rekeszizmot, és kezdjünk el belélegezni a bordakosár lassú tágításával.

Érezzük az egyes bordák kifelé és felfelé irányuló mozgását, és tudatosítsuk, hogy ez a tágulás levegőt szív a tüdőbe.

Tágítsuk a mellkast, amennyire lehetséges.

Lélegezzünk ki a mellkas izmainak ellazításával. Érezzük, ahogy a bordakosár összehúzódik, és kipréseli a levegőt a tüdőből.

Lélegezzünk lassan és mélyen a mellkason át, teljes figyelemmel.

Ne használjuk a rekeszizmot.

Folytassuk a mellkasi légzést néhány percre, kis szünetet tartva minden egyes belégzés és kilégzés után.

## KULCSCSONTI LÉGZÉS

A kulcscsonti légzés a bordakosár teljes tágításának utolsó szakasza. A mellkasi légzés befejezése után történik. Hogy kissé több levegő kerüljön a tüdőbe, a felső bordákat és a kulcscsontot felfelé húzzák a nyak, a torok és a szegycsont izmai. Ehhez maximális tágulásra van szükség belégzéskor, és csak a tüdő felső lebenyeit telíti oxigénnel. A hétköznapi életben a kulcscsonti légzést csak rendkívüli fizikai terhelés esetén alkalmazzuk, vagy olyan obstruktív (akadályozott) légúti megbetegedések esetén, mint az asztma.

### **Kulcscsonti légzés**

Feküdjünk savászanába, és lazítsuk el az egész testet.

Végezzünk mellkasi légzést néhány percig.

Lélegezzünk be, teljesen tágítva a bordakosarat.

Amikor a bordák teljesen kitágultak, lélegezzünk be még kissé, ameddig a tágulás érezhető lesz a tüdőcsúcsoknál is, a nyak alsó része körül.

Mozduljanak a vállak és a kulcscsont is kissé felfelé.

Ez egy kis erőfeszítést igényel.

Lélegezzünk lassan ki, először a nyak alsó és a mellkas felső szakaszát ellazítva, majd lazítsuk el a bordakosár többi részét a kiinduló helyzetbe.

Folytassunk még néhány légzést, megfigyelve e légzésfajta hatását.

A jógikus légzés az előző három légzéstechnika kombinációja. A belégzés és a kilégzés maximalizálására használjuk. Célja, hogy megtanuljunk irányítani a légzést, helyreigazítsa az elégtelen légzési szokásokat, és megnövelje az oxigénbevittet.

Bármikor gyakorolható de különösen hasznos kifejezetten stresszes helyzetekben vagy harag esetén az idegek lecsillapítására. Noha a napi jóga gyakorlatok közé beépítve helyreigazítja és elmélyíti a természetes légzési szokásokat, a jógikus légzést nem szabad folyamatosan végezni.

### **Jógikus légzés**

Helyezkedjünk meditációs pózba, vagy fekdjünk savászanába, és lazítsuk el az egész testet.

Lélegezzünk be lassan és mélyen, engedve, hogy a has teljesen kitáguljon.

Próbáljunk annyira lassan lélegezni, hogy a légzés hangja csak nagyon halk legyen, vagy egyáltalán ne legyen hallható.

Érezzük, ahogy a levegő beáramlik a tüdő alsó részébe.

A has tágítása után kezdjük tágítani a mellkast kifelé és felfelé.

Amikor a bordák teljesen kitágultak, lélegezzünk be még kissé, ameddig a tágulást a tüdőcsúcsokban és a nyak alsó része körül is érezzük. A vállak és a kulcscsont is mozduljanak kissé felfelé. Némi feszültség lesz érezhető a nyakizmokban. Lazítsuk el a test többi részét.

Érezzük, amint a levegő megtölti a tüdő felső lebenyeit,

Így lesz teljes egy belégzés.

Álljon az egész folyamat egyetlen folytonos mozdulatból, amelyben a légzés szakaszai látható átmenet nélkül olvadnak egymásba. Ne rángatózzunk, és kerüljük a szükségtelen erőlködést. Legyen olyan a légzés, mint a tenger hömpölygése.

Most kezdjük kilélegezni.

Először lazítsuk el a nyak alsó és a mellkas felső részét, majd hagyjuk, hogy mellkas összehúzódjon lefelé, majd befelé.

Ezután engedjük, hogy a rekeszizom felfelé, a mellkas irányába nyomódjon.

Erőlködés nélkül próbáljuk kiüríteni a tüdőt, amennyire lehetséges úgy, hogy a lehető legközelebb húzzuk a hasfalat a gerinchez.

Az egész mozgás legyen harmonikus és áramló.

Tartsuk vissza a légzést a kilégzés végén néhány másodpercig.

Így lesz teljes egy kör ajógikus légzésből.

Eleinte 5-10 kört végezzünk, majd lassan emeljük napi 10 percre.

**Gyakorlati tanács:** A jógikus légzést alkalmazzuk a legtöbb pránájámában. A legfontosabb követelmény azonban az, hogy a légzés legyen kényelmes és nyugodt. Vagyis, amint megtanultuk tudatosítani és irányítani a légzésfolyamatot, elhagyjuk a kulcscsonti légzést, a jógikus légzés pedig a hasi és mellkasi légzés kombinációjává válik. A légzés áramoljon természetesen, és ne legyen erőltetett.



### **Kéztartás: Naszagra Mudrá (orrhegy póz)**

Emeljük a jobb kéz ujjait az arc elé.

Helyezzük a mutatóujjat és a középsőujjat óvatosan a szemöldökközpontra. Tartsuk lazán mindkét ujjat.

A hüvelykujj a jobb orrcimpa felett, a gyűrűsujj a bal orrcimpa felett. E két ujjal szabályozzuk a légzés áramlását, felváltva nyomást gyakorolva először az egyik orrcimpára, elzárva a levegő áramlását, majd a másikra.

Tartsuk a kisujjat kényelmesen behajlítva. Amikor huzamosabb ideig gyakoroljuk, a könyököt alátámaszthatjuk a bal kézzel, ám ilyenkor ügyeljünk arra, hogy ezzel ne gátoljuk a mellkas mozgását.

### **Nádí Sódhana Pránájáma (a pszichikus hálózat megtisztítása)**

#### **1. technika: Előkészítő gyakorlat**

Üljünk valamelyik kényelmes meditációs pózba, lehetőleg sziddha/sziddha jóni ászanába vagy padmászanába. (Akik nem tudnak meditációs pózban ülni, a falnak dőlhetnek nyújtott ülésben, vagy egy egyenes támlájú székre is ülhetnek). Tartsuk a fejet és a gerincet függőlegesen.

Lazítsuk el az egész testet, és hunyjuk be szemünket.  
Végezzünk jógikus légzést egy ideig.  
Vegyük fel a naszagra mudrát jobb kézzel, a bal kezet helyezzük a térdre csin vagy gjána mudrába.  
Zárjuk a jobb orrnyílást a hüvelykujjal.  
Lélegezzünk be és ki a bal orrnyíláson át ötször.  
A kilégzés/belégzés aránya legyen természetes.  
Tudatosítsunk minden egyes légzést.  
Öt légzés után oldjuk a hüvelykujj nyomását a jobb orrcimpán, és a zárjuk a bal orrnyílást a gyűrűsujjal, elzárva a levegőáramlást.  
Lélegezzünk be és ki a jobb orrnyíláson keresztül ötször, a légzés arányát természetesen tartva.  
Engedjük le a kezét, és lélegezzünk ötször mindkét orrnyíláson át.  
Ez egy kör.  
Végezzünk öt kört, vagy gyakoroljuk 3-5 percig ügyelve, hogy az orrnyílásokban áthaladó levegő ne keltsen hangot.  
15 napi gyakorlás után kezdjük a 2. technikát gyakorolni.

## **2. Technika: Váltott orrlyukú légzés**

Ebben a technikában irányítjuk a belégzés/kilégzés hosszát.  
Zárjuk a jobb orrnyílást a hüvelykujjal, és lélegezzünk be a bal orrnyíláson át.  
Eközben magunkban számoljunk, „1, Óm; 2, Óm; 3, Óm”, ameddig a belégzés kényelmesen befejeződik. Ez az alapszámolás.  
Lélegezzünk mélyen, jógikus légzéssel. Ne erőltessük.  
Zárjuk a bal orrnyílást a gyűrűsujjal, oldjuk a hüvelykujj nyomását a jobb orrcimpán, és miközben kilélegzünk a jobb orrnyíláson át, számoljunk magunkban, „1, Óm; 2, Óm; 3, Óm”. Legyen egyforma hosszúságú a belégzés és a kilégzés.  
Ezután lélegezzünk be a jobb orrnyíláson, az alapszámolást továbbra is ugyanilyen hosszban és módon tartva.



A belégzés végén zárjuk a jobb orrnyílást, nyissuk a balt, és lélegezzünk ki a bal orrnyíláson át ugyanúgy számolva, mint az előbb.

Ez egy kör.

Végezzünk 10 kört.

**Arány és időzítés:** Néhány nap után, ha semmilyen nehézség nem merül fel, megnövelhetjük a belégzés/kilégzés légzés hosszát egy számolással.

Folytassuk így, mindig egy számolással növelve a belégzés/kilégzés légzés hosszát, amikor kényelmessé válik, egészen addig, ameddig elérjük a 12:12 mértékű számolást.

Semmiképpen ne erőltessük a légzést, és ügyeljünk, hogy ne gyorsítsuk fel a számolást kilégzés közben a légszomj ellen-súlyozására. A kényelmetlenség legkisebb jelére azonnal csökkentünk a számolást.

Miután ezt tökéletesítettük, áttérhetünk az 1:2 arányra. Például 5 számolásra belélegzünk és 10 számolásra kilélegzünk. Folytassuk a légzés meghosszabbítását úgy, hogy egy számolással növeljük a belégzést és kettővel a kilégzést, ameddig elérjük a 12:24 arányt. Ez az arány olyan nyugtató ritmust teremt az agy és szív számára, amely különösen jótékonyan hat szív- és érrendszeri, valamint idegrendszeri rendellenességekre, általában pedig a stresszel kapcsolatos problémák esetén.

Amikor ezt a technikát már tökéletes könnyedséggel végé-  
zük, elkezdhetjük a 3. technika gyakorlását.

### **3. technika: Antar Kumbhakával (belső légzésvisszatartással)**

Ebben a módszerben bevezetésre kerül az antar kumbhaka, avagy belső légzésvisszatartás.

Zárjuk a jobb orrnyílást, és lélegezzünk be lassan a bal orrnyíláson át 5 számolás alatt.

A belégzés végén zárjuk mindkét orrnyílást, és tartsuk a levegőt a tüdőben 5 számolásig.

A gégefedőt kissé összehúzzhatjuk, hogy a levegőt a tüdőben tartsuk.

Nyissuk a jobb orrnyílást, lélegezzünk be kissé a jobb orrnyíláson át, majd lassan lélegezzünk ki ugyanezen az orrnyíláson keresztül 5 számolás alatt.

Az enyhe belégzés, amit a belső légzésvisszatartás végén hajtunk végre újra mozgásba hozza a légző izmokat, és oldja a zárt gégefedőt.

A kilégzés legyen egyenes és irányított, és ugyanolyan hosszú, mint a belégzés. A kilégzés végén azonnal lélegezzünk be a jobb orrnyíláson át 5 számolásra, a bal orrnyílást zárva tartva.

Ismét tartsuk vissza a légzést 5 számolásig, mindkét orrnyílást zárva tartva.

Nyissuk a bal orrnyílást, lélegezzünk be kissé a bal orrnyíláson, majd lélegezzünk ki ugyanezen az orrnyíláson 5 számolásra.

Ez egy kör.

Folyamatosan legyünk tudatában a számolásnak és a légzésnek.

Végezzünk 10 kört.

**Arány és időzítés:** Rendkívül fontos szigorú arányt tartani a belégzés, a kumbhaka és a kilégzés alatt.

Az arány megváltozik, amint a visszatartás képessége fokozatosan fejlődik.

Miután tökéletesítettük az 1:1:1-es arányt, növelhetjük 1:1:2-re.

Például lélegezzünk be 5 számolásra, végezzünk belső kumbhakát 5 számolásra, és lélegezzünk ki 10-re. Néhány hét gyakorlás után, amikor ezt az arányt már könnyedén tartjuk, emelhetjük 1:2:2-re. Lélegezzünk be 5 számolásra, végezzünk belső kumbhakát 10 számolásra, és lélegezzünk ki 10 számolásra.

Miután tökéletesítettük az 1:2:2-es arányt, fokozatosan növeljük a számolást, egy egységet hozzáadva a belégzéshez (például 5-ről 6-ra változik), és kettővel növelve a légzésvisszatartást és a kilégzést (mindkettő 12-re változik). Egy körben a számolás 6:12:12-re változik. Amikor ezt tökéletesítettük, és a

legkisebb erőfeszítés nélkül, kényelmesen végezzük, növeljük a számolást 7:14:14-re. Egy-két év alatt fokozatosan növeljük a számolást 24:48:48-ra. Ezután fokozatosan növeljük az arányt 1:3:2-re, majd 1:4:2-re. Amikor idáig eljutottunk, térjünk a 4. technikára.

#### **4. technika: Antar és Bahir Kumbhakával (belső és külső légzésvisszatartással)**

Ebben a technikában bevezetésre kerül a bahir kumbhaka, avagy külső légzésvisszatartás.

Eleinte ne próbáljuk túl sokáig kint tartani a levegőt, annak el-  
lenére, hogy könnyűnek tűnhet.

Lélegezzünk be a bal orrnyíláson keresztül.

Tartsuk bent a levegőt antar kumbhakában, a 3. technikában leírtak szerint.

Lélegezzünk ki a jobb orrnyíláson keresztül.

Kilégzés után, amikor a tüdő kiürült, amennyire lehetséges, zárjuk mindkét orrnyílást, és tartsuk kint a levegőt a választott számolásig.

A gégefedő kissé összehúzódhat, hogy kizárja a levegőt a tüdőből.

Lélegezzünk kissé ki a jobb orrnyíláson közvetlenül a belégzés előtt. Ez oldja a tüdő és a gégefedő zárását, és finoman működésbe hozza a légző rendszert.

Lélegezzünk lassan be a jobb orrnyíláson keresztül.

Tartsuk bent a levegőt antar kumbhakában.

Lélegezzünk ki a bal orrnyíláson keresztül.

Ismét tartsuk kint a levegőt bahir kumbhakában a választott számolásig, mindkét orrnyílást elzárva.

Ez egy kör.

Emlékezzünk az enyhe kilégzésre a jobb orrnyíláson keresztül, mielőtt elkezdünk belélegezni a következő kör elején.

Végezzünk 5 kört.

**Arány és időzítés:** Az arány kezdetben legyen 1:4:2:2 belégzésre, belső visszatartásra, kilégzésre és külső visszatartásra. A belég-

zés hosszát lassan növeljük 5-ről 6-ra, majd 6-ról 7-re, és így tovább, a kilégzés és a légzésvisszatartás hosszát pedig ennek megfelelően igazítsuk hozzá.

Csak akkor növeljük a belégzés hosszát, amikor a kilégzés és légzésvisszatartás hossza kényelmesen tartható.

**Haladó gyakorlat:** A nádí sódhana pránájáma a dzsálandhara, múla és uddíjána bandhával együtt is gyakorolható (e gyakorlatok részletes leírását lásd a Bandhák című fejezetben). Először a dzsálandhara bandhát csak belső légzésvisszatartással végezzük. Amikor ezt tökéletesítettük, végezzük dzsálandhara bandhát külső légzésvisszatartással is. Ezután vezessük be múla bandhát a dzsálandhara bandhával belső légzésvisszatartás közben, majd külső visszatartás közben. Amikor ezt is tökéletesítettük, alkalmazzuk az uddíjána bandhát csak külső légzésvisszatartás közben.

Előfordulhat, hogy a légzés arányát az egyéni képességhez kell igazítani.

**Légzés:** A légzés legyen csendes valamennyi nádí sódhana technikában, ez biztosítja, hogy a légzés erőlködésmentes és semmilyen módon nem korlátozott. Amint az arány és az időtartam nő, a légzés nagyon könnyűvé és finommá válik. Ne növeljük az arányt és az időtartamot az ellazultság, a ritmus és a tudatosítás kárára. A légzés áramlása legyen egyenletes mindvégig a gyakorlás alatt, kerüljük a hirtelen ritmusváltást. Használjuk mindig a mellkas izmait, valamint a rekeszizmot, és végezzük jógikus légzést.

Ha valamelyik orrnyílás elzárult, a gyakorlat megkezdése előtt végezzük dzsala nétít vagy légzés kiegyenlítő gyakorlatokat.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légzést és a számolást.

Mentális szinten - az elme könnyen elkalandozó természetét nádí sódhana közben. Egyszerűen tudatosítsuk az elmének ezt a kalandozását, és folytassuk a gyakorlatot és a számolást.

Ezzel automatikusan arra készítjük figyelmünket, hogy visszatérjen a gyakorlatra.

Spirituális szinten - az ágja csakrát.

**Figyelmeztetés:** A holdfázistól függően napkeltekor és napnyugtakor általában valamelyik orrnyílás erőteljesen dominánssá válik. Ez intenzív szvara, avagy a „lélegzet”-aktivitás periódusa, és ilyenkor nem ajánlatos megváltoztatni a légzés áramlását. Semmiképpen ne erőltessük a légzést. Sose lélegezzünk a szájon át. Óvatosan és kizárólag hozzáértő irányításával haladjunk a gyakorlással. A kényelmetlenség legkisebb jelére csökkentjük a belégzés/kilégzés/légzésvisszatartás hosszát, és szükség esetén hagyjuk abba a gyakorlást aznapra. Nem szabad siettetni a nádí sódhana pránájámát.

**Sorrend:** A nádí shódhanát az ászanák, a melegítő vagy hűtő pránájámák után, és a bhramarí és uddzsájí pránájámák előtt gyakoroljuk. A legjobb hajnali 4-6 óra között gyakorolni; de a nap bármely szakában végezhető, kivéve étkezések után.

**Időtartam:** 5-10 kör vagy 10-15 perc naponta.

**Jótköny hatások:** A nádí sódhana hatására az egész test oxigéntöbbletbe jut. Hatékonyan eltávolítja a széndioxidot, megtisztítja a vért a mérgeanyagoktól. Serkenti az agyközpontokat, működésüket optimális kapacitásukhoz közelíti. Nyugalmat, világos gondolkodást és koncentrációt eredményez, ezért ajánlott szellemi munkát végzők számára. Növeli az életerőt, csökkenti a stressz és a szorongás szintjét a pránák harmonizálásával. Oldja a prána blokkokat, kiegyensúlyozza az idá és a pingalá nádikat, beindítva az áramlást a szusumná nádiban, ami mély meditációs állapotokhoz és spirituális ébredéshez vezet.

**Gyakorlati tanács:** A nádí sódhana felépítését hosszú időn keresztül kell megalapozni. Mindegyik technikát legalább 6 hónapig gyakoroljuk, kivéve az 1. technikát, amelyet elég, ha 2-4 hétig gyakorlunk. A légzés arányának és időtartamának kifejlesztése a különböző technikákban akár évekbe is telhet.

Az 1. és a 2. technika felkészíti a tüdőt és az idegrendszert a 3. és a 4. technikára, amelyek bevezetik az antar kumbhakat és a

bahir kumbhakát, a belső és a külső légzésvisszatartást. Ez utóbbiak tökéletesítése hosszabb időbe kerülhet, mivel a testnek és az elmének alkalmazkodnia kell a meghosszabbított légzésvisszatartás hatásaihoz. E gyakorlat teljes hatását akkor élvezhetjük, ha módszeresen tökéletesítjük az egyes szinteket, nem pedig akkor, ha felkészületlenül küszködünk a haladó módszerekkel.

**Megjegyzés:** A nádí szó „csatornát” vagy energia „áramlást” jelent, a sódhana „megtisztulást”. Így a nádí sódhana azt a gyakorlatot jelenti, amely megtisztítja a nádikat. A 24-es szám, amelyet a gyakorlat időzítésére használunk, a klasszikus szövegekből ered, ahol a Gájatrí mantrát használják a pránájámák hosszának mérésére; a Gájatrí mantra 24 különálló mantrából áll.



### **Sítalí Pránájáma (hűtő légzés)**

Üljünk valamelyik kényelmes meditációs pózba, a kezeket helyezzük a térdre csin vagy gjána mudrába.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

Nyújtsuk a nyelvet, amennyire erőlködés nélkül lehetséges.

Gördítsük fel a nyelv két oldalát, hogy cső alakot formáljon.

Lélegezzünk be, és szívjuk be a levegőt ezen a csövön keresztül.

A belégzés végén húzzuk be a nyelvet, zárjuk a szájat, és lélegezzünk ki az orron át.

Végezzünk jógikus légzést mindvégig.

Keltsen a légzés a süvítő szélhez hasonló hangot.

Jeges hideg érzetet fogunk tapasztalni a nyelven és a szájpaddalán.

Ez egy kör.

Végezzünk 9 kört.

**Időtartam:** Fokozatosan növeljük a körök számát 9-ről 15-re, illetve minden egyes belégzés/kilégzés időtartamát. Általános célok érdekében 15 kör elegendő; nagy forróság esetén azonban akár 60 kört is végezhetünk.

**Tudatosítsuk:** A nyelvet és a légzés hűvösségét.

**Sorrend:** Végezzük ászanák vagy más jóga gyakorlatok után, amelyek melegítik a testet, hogy helyreállítsuk a hőegyensúlyt.

**Figyelmeztetés:** Ezt a technikát nem szabad végezni erősen szennyezett levegőjű helyen vagy hideg időben. Az orr felmelegíti és megtisztítja a belélegzett levegőt, mielőtt az érzékeny tüdőbe jut. Azonban a szájon át való légzés kikerüli ezt a légkondicionálást, és ártalmas lehet, ha a hideg vagy szennyezett levegő közvetlenül a tüdőbe jut.

**Ellenjavallatok:** Alacsony vérnyomás vagy légzőszervi rendellenességek, mint az asztma, a bronchitis vagy túlzott nyálka-termelés esetén nem szabad végezni ezt a gyakorlatot. Szívbetegék légzésvisszatartás nélkül végezzék. Ez a gyakorlat lehűti az alsó energiaközpontok működését, éppen ezért nem ajánlott krónikus székrekedés esetén. Általában ne végezzük ezt a gyakorlatot télen vagy hideg éghajlaton.

**Jótékony hatások:** Ez a gyakorlat lehűti a testet és az elmét egyaránt. Fontos agyközpontokra hat, amelyek a biológiai ösztönökhöz és a hőszabályozáshoz kapcsolódnak. Lehűti és csökkenti a mentális és érzelmi izgatottságot, valamint elősegíti a prána akadálytalan áramlását az egész testben. Izom ellazulást eredményez, szellemi kiegyensúlyozottságot hoz létre, és nyugtatóként használható elalvás előtt. Uralmat teremt az éhségérzet és a szomjúságérzet felett, és az elégedettség, kielégültség érzését teremti meg. Csökkenti a vérnyomást és a gyomorsavat.

**Haladó gyakorlat:** Ezt a pránájámát dzsálandhara bandhával együtt is gyakorolhatjuk belső légzésvisszatartás mellett (részleteket lásd a Bandha című fejezetben). Ne erőlködjünk a kumbhaka közben, eleinte egy-két másodperc is elegendő. Az időtartamot fokozatosan növelhetjük, amint a technikát tökéletesítettük.

**Gyakorlati tanács:** A népesség körülbelül egyharmada genetikailag képtelen a nyelvét cső alakúra formálni. A szítkári pránájáma gyakorlata hasonló jótékony hatásokkal bír.

**Megjegyzés:** *A szanszkrit sítalí szó a sít tőből származik, aminek jelentése „hideg”. A sítal jelentése „amely nyugodt, szenvedélyektől mentes és csillapító”.*





### **Szítkári Pránájáma (sziszegő légzés)**

Üljünk valamelyik kényelmes meditációs pózba.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

Lazán érintsük össze a fogsorokat.

Nyissuk az ajkakát, a fogakat kimutatva.

A nyelvet tarthatjuk laposan fekvő vagy a szájpadról visszahajlítva khécsari mudrában (lásd a Mudrá című fejezetet).

Lélegezzünk be lassan és mélyen a fogakon keresztül.

A belégzés végén zárjuk az ajkakát, a nyelvet tartsuk laposan fekvő vagy khécsari mudrában.

Lélegezzünk ki lassan, kontrolláltan az orron át.

Ez egy kör.

Végezzünk 9 kört.

**Időtartam:** Mint a sitalí pránájámánál.

**Tudatosítsuk:** A sziszegő hangot.

**Sorrend:** Mint a sitalí pránájámánál.

**Ellenjavallatok:** Mint a sitalí pránájámánál. Érzékeny fogak, hiányos fogsor vagy műfogsor esetén inkább a sitalí pránájámát gyakoroljuk.

**Jótékony hatások:** Mint a sitalí pránájámánál, azzal a további jótékony hatással, hogy egészségesen tartja a fogakat és a fogínyt.

**Haladó gyakorlás:** Mint a sitalí pránájámánál.

**Megjegyzés:** E gyakorlat a tökéletesítésével a jártas gyakorló hasonlatossá válik Kámadéva istenhez. A káma jelentése „vágy”, a déva „urat” jelent, vagyis ez a gyakorlat a vágy uralásához vezet, és elérhetővé válik a kiegyensúlyozott megtisztulás állapota.

## BHRAMARÍ PRÁNÁJÁMA



### **Bhramarí Pránájáma (zümmögő méh légzés)**

Üljünk valamelyik kényelmes meditációs ászanába. Legyen a gerinc függőleges, a fej egyenes, a kezek nyugodjanak a térdéken csin vagy gjána mudrában.

Ehhez a gyakorlathoz a legideálisabb a padmászana vagy sziddha/sziddha jóni ászana.

Felvehetjük a náda jógában használatos nádánuszandhána ászanát is a következők szerint. Üljünk egy felgöngyölt takaróra, a sarkakat húzzuk fel az ülephez. A térdet hajlítva, helyezzük a talpakat a talajra, és nyugtassuk a könyököket a térdéken. (A részletes leírás a Bihar School of Yoga, Yoga and Kriya című könyvében található).

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet egy kis ideig.

Az ajkak maradjanak finoman zárva, a fogsorokat kissé távolítsuk egymástól a gyakorlat alatt. Ez lehetővé teszi, hogy a hangrezgés még inkább hallható és érezhető legyen az agyban.

Ügyeljünk, hogy állkapocs laza legyen.

Emeljük oldalra a karokat, hajlítsuk a könyököket, és érintsük kezeket a fülekhez. Dugjuk be a füleket a mutató vagy a középső ujjakkal. A külső hallójárat fedelét is nyomhatjuk az ujjak behelyezése nélkül.

Ha nádánuszandhánában ülünk, dugjuk be a hüvelykujjal a füleket, a többi négy ujjat a fejen nyugtatva.

Irányítsuk figyelmünket a fej közepére, ahol az ágjá csakra található, és tartsuk a testet teljesen mozdulatlanul.

Lélegezzünk be az orron keresztül. Lélegezzünk ki lassan és kontrollált módon, a méh zümmögéséhez hasonló mély, folytonos hangot hallatva.

A zümmögő hang legyen egyenletes és folytonos kilégzés közben.

A hang legyen lágy és puha, megrezegtetve a koponya elülső részét.

Ez egy kör.

A kilégzés végén lélegezzünk be mélyen, és ismételjük meg a folyamatot.

Végezzünk 5 kört.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a zümmögő hangot a fejben, és a légzés nyugodtságát, egyenletességét.

Spirituális szinten - az ágjá csakrát.

**Időtartam:** Eleinte 5-10 kör elegendő, majd fokozatosan növeljük 10-15 percre. Nagyfokú mentális feszültség vagy szorongás esetén vagy gyógyulási folyamat részeként végezzük 30 percig.

**Gyakorlás ideje:** A legjobb késő éjjel vagy korán reggel gyakorolni, mivel ilyenkor kevesebb a belső észlelést zavaró külső zaj. Ebben az időszakban gyakorolva felébreszti a pszichikus érzékenységet.

A bhramarít ugyanakkor bármikor végezhetjük mentális feszültség oldására, amennyiben a környezet békés.

**Ellenjavallatok:** A bhramarít nem szabad fekvő helyzetben végezni. Súlyos fülgyulladás esetén sem gyakorolható, csak a gyulladás elmúltával. Szív panaszok esetén csak légzésvisszatartás nélkül végezhető.

**Jótékony hatások:** A bhramarí oldja a stresszt, az agyi feszültséget. Csillapítja a dühöt, a szorongást és az álmatlanságot, valamint csökkenti a vérnyomást. Felgyorsítja a testszövetek gyógyulását, és végezhető műtétek után. Erősíti és fejleszti a hangot, és megszünteti a torokbántalmakat.

**Haladó gyakorlat:** Amikor az alapgyakorlatot tökéletesen végezzük, beépíthetjük a gyakorlatba a dzsálandhara bandhát és a múla bandhát is, belső légzésvisszatartás mellett (e gyakorlatok részletes leírását lásd a Bandha című fejezetben).

Ne erőltessük a kumbhaka alatt, eleinte egy-két másodperc elegendő.

Az időtartamot fokozatosan növelhetjük, amint a gyakorlatot tökéletesen elsajátítottuk. Amikor a fej visszatért függőleges helyzetbe, és a fülek még zárva vannak, lassan lélegezzünk ki, zümmögő hangot hallatva. Egy másik változat szerint belégzés közben szorítsuk össze a torkot, mint az uddzsáji pránájámában, csak még erősebben. Így belégzés és kilégzés közben is hallathatjuk a zümmögő hangot.

**Gyakorlati tanács:** A bhramarí pránájáma meditatív állapotot teremt az elme harmonizálásával és a figyelem befelé fordításával. A hangok rezgései nyugtatólag hatnak az elmére és az idegrendszerre. A náda jógának is fontos része, amely finom hangrezgéseket alkalmaz, hogy a gyakorlót összehangolja valódi természetével.

**Megjegyzés:** A bhramarí szó jelentése „méh”; a gyakorlatot azért nevezzük így, mert közben olyan hang keletkezik, amely hasonlít a fekete méh hangjára.

## **Uddzsájí Pránájáma (pszichikus légzés)**

Üljünk kényelmesen, lehetőleg meditációs ászanában.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

Irányítsuk figyelmünket a légzésre az orrnyílásokban, és hagyjuk, hogy a légzés nyugodttá és ritmikussá váljon.

Egy idő után vigyük figyelmünket a torokra.

Próbáljuk érezni vagy elképzelni, hogy a levegő a torkon keresztül áramlik be és ki, nem az orrnyílásokon át; mintha a belégzés és a kilégzés a torokban, egy kis nyíláson keresztül történne.

Amint a légzés lelassul és elmélyül, finoman húzzuk össze a gégefedőt, hogy egy alvó kisbaba légzéséhez hasonló halk, horkoló hang keletkezzen. Amennyiben helyesen végezzük, egyidejű has összehúzódás is történik. Ez önmagától, erőfeszítés nélkül megy végbe.

A belégzés és a kilégzés legyen hosszú, mély és kontrollált.

Jógikus légzést végezzünk, miközben a torokban keletkező hangra összpontosítunk.

Ne legyen túl hangos a légzés. Csak maga a gyakorló hallhatja, senki más, hacsak a többiek nem ülnek hozzá nagyon közel.

Amikor ezt a légzést tökéletesen elsajátítottuk, hajtsuk hátra a nyelvet khécsarí mudrába (lásd a Mudrák című fejezetet).

Ha a nyelv elfárad, lazítsuk el, közben folytatva az uddzsájí légzést. Amikor a nyelv megpihent, ismét hajtsuk hátra.

**Időtartam:** Végezzük 10-20 percig.

**Ellenjavallatok:** Akik természetükből adódóan túlságosan befelé fordulóak, ne végezzék ezt a gyakorlatot. Szívpanaszok esetén az uddzsájít nem szabad bandhákkal vagy légzésvisszatartással kombinálni.

**Jótékony hatások:** Az uddzsájí nyugtató pránájáma, és melegítő hatást is gyakorol a testre. A jógaterápiában ezt a légzést az idegrendszer nyugtatására és az elme lecsendesítésére alkal-

mázzák. Pszichikus szinten mélyrehatóan ellazító hatású. Segít az álmatlanság megszűntetésében, és savászanában is gyakorolható közvetlenül elalvás előtt. A légzésvisszatartás vagy bandhák nélküli alaptechnika lassítja a szívritmust, és hasznos magas vérnyomás esetén. Az uddzsájí megszűnteti a nyirok visszatartást. Elmulasztja a *dhátuk*, a test hét alkotóelemének rendellenességeit; vér, csont, csontvelő, zsír, ondó, bőr és hús.

**Haladó gyakorlat:** Az alaptechnika tökéletesítése után az uddzsájít végezhetjük a dzsálandhara és múla bandhával együtt is, belső és külső légzésvisszatartással összekötve (a részleteket lásd a Bandha című fejezetben). Ne erőlködjünk a kumbhaka közben, eleinte egy-két másodperc elegendő. Az időtartamot fokozatosan növelhetjük, amint tökéletesítjük a gyakorlatot.

**Gyakorlati tanács:** Az uddzsájít bármilyen testhelyzetben gyakorolhatjuk: állva, ülve vagy fekvé. A porckorongsérv vagy gerincferdülés esetén vadzsrászanában vagy makarászanában is végezhető.

Sokan eltorzítják arcukat az uddzsájí gyakorlása közben. Ez szükségtelen. Próbáljuk ellazítani az arcot, amennyire lehetséges. Ne húzzuk össze túlságosan erősen a torkot. Az összehúzás legyen könnyed, és tartsuk fent folyamatosan a gyakorlás közben.

**Megjegyzés:** *A szanszkrit uddzsájí szó „győzedelmest” jelent. A dzsi tőből származik, melynek jelentése „meghódítani”, vagy „hódítás által megszerezni”, az ud előtag pedig „köteléket” jelent. Az uddzsájí tehát a pránájama, amely megszabadít a kötelékektől. Pszichikus légzésként is ismert, mivel kifinomult tudatállapotokhoz vezet, és a khécsarí mudrával, a nyelvzárral együtt olyan tantrikus meditációs módszerekben alkalmazzák, mint a mantra dzsapa, adzsapa dzsapa, krijá jóga és prána vidjá.*

**Előkészítő gyakorlat:** Ülünk valamelyik kényelmes meditációs pózba, legjobb a padmászana, az ardha padmászana vagy sziddha/sziddha jóni ászana, a kezek legyenek a térdeken csin vagy gjána mudrában.

Tartsuk a fejet és a törzset egyenesen, hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

Lélegezzünk be mélyen, majd lélegezzünk ki erőteljesen az orron át. Ne erőltessük.

Rögtön ezután lélegezzünk be, ugyanolyan erővel.

Belégzés közben a rekeszizom süllyed, a has kifelé mozdul.

Kilégzés közben a rekeszizom emelkedik, a has befelé mozdul.

Hangsúlyozzuk kissé ezeket a mozgásokat.

Folytassuk így, 10 lélegzést számolva.

A tizedik lélegzés végén vegyünk egy mély lélegzetet, és lassan lélegezzünk ki.

Ez egy kör.

Végezzünk legfeljebb 5 kört.

Tartsuk szemünket behunyva, összpontosítsunk a légzésre és a számolásra.

**Gyakorlati tanács:** Amikor megszoktuk ezt a légzésformát, fokozatosan gyorsítsuk az ütemet, a légzést végig ritmikusan tartva. A belégzés és a kilégzés hossza legyen egyforma.

### **Bhasztriká Pránájáma (fújtató légzés)**

Ülünk valamelyik kényelmes meditációs pózba, legjobb a padmászana, az ardha padmászana vagy sziddha/sziddha jóni ászana, a kezek legyenek a térdeken csin vagy gjána mudrában. Tartsuk a fejet és a törzset egyenesen. Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

Emeljük a jobb kezét, és vegyük fel a naszagra mudrát.

**Bal orrnyílás:** Zárjuk el a jobb orrnyílást a hüvelykujjal.

Lélegezzünk erőteljesen be és ki erőlködés nélkül 10-szer a bal

orrnyíláson át. Számoljunk magunkban minden egyes légzést. A has táguljon és húzódjon össze ritmikusan, a légzéssel. A pumpáló mozgást egyedül a has végezze. Ne tágítsuk a mellkast, és ne emeljük a vállakat. Ne rángatózzon a test. Keletkezzen fújtató hang az orrban, de ne jöjjön hang se a torokból, se a mellkasból.

10 légzés után lélegezzünk be mélyen a bal orrnyíláson keresztül, a jobb orrnyílást továbbra is zárva tartva.

Töltsük meg a tüdőt, amennyire lehetséges, tágítva a hasat és a mellkast.

Zárjuk mindkét orrnyílást, és tartsuk bent a levegőt.

Tartsuk vissza a légzést néhány másodpercig.

Lélegezzünk ki a bal orrnyíláson keresztül.

**Jobb orrnyílás:** Zárjuk a bal orrnyílást, és lélegezzünk erőteljesen be és ki a jobb orrnyíláson keresztül 10-szer, magunkban számolva minden egyes légzést.

Lélegezzünk be lassan és mélyen a jobb orrnyíláson át.

Zárjuk mindkét orrnyílást, és tartsuk vissza a légzést néhány másodpercig.

Lélegezzünk ki lassan a jobb orrnyíláson át.

**Mindkét orrnyílás:** Nyissuk mindkét orrnyílást.

Lélegezzünk erőteljesen be és ki a mindkét orrnyíláson keresztül 10-szer, magunkban számolva minden egyes légzést.

Lélegezzünk be lassan és mélyen mindkét orrnyíláson át.

Zárjuk mindkét orrnyílást, és tartsuk vissza a légzést néhány másodpercig.

Lélegezzünk ki lassan mindkét orrnyíláson át.

A légzés a fent leírtak szerint a bal, a jobb, és mindkét orrnyíláson át végezve tesz ki egy teljes kört.

**Légzés:** A bhasztrikát három különböző ütemben gyakorolhatjuk: lassú, közepes és gyors, a gyakorló kapacitásától függően. A lassú bhasztrikát úgy végezzük, hogy körülbelül egy légzés történik két másodpercenként, túlzott erőltetés nélkül belégzés és kilégzés közben. Olyan, mint a felerősített természetes légzés. Különösen hasznos kezdők számára, valamint azoknak,



akik terápiás céllal végzik a bhasztrikát, de bármely szinten gyakorolható.

A közepes bhasztriká megemeli a légzés sebességét másodpercenként körülbelül egy légzésre.

A gyors bhasztriká körülbelül két légzést jelent egy másodperc alatt. A közepes és a gyors bhasztrika középhasaladó és haladó gyakorlók számára megfelelő.

Rendszeres gyakorlásával megerősödnek a hasizmok. Amint ez megtörténik, fokozatosan emelhetjük a lélegzetvételek számát havonta 5-el, az eredeti 10-ről 40-50-re a bal, a jobb és mindkét orrnyíláson keresztül.

**Időtartam:** Legfeljebb 5 kör. Lassan növeljük a légzésvisszatartás idejét legfeljebb 30 másodpercre, miután a bal, a jobb, majd mindkét orrnyíláson át lélegeztünk. Ne erőltessük.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légzési folyamatot, a has fizikai mozgását és a mentális számolást.

Spirituális szinten - a manipulúra csakrát.

**Figyelmeztetés:** Szédülés érzet, túlzott izzadás vagy hányinger érzet megjelenése azt jelzi, hogy helytelenül végezzük a gyakorlatot. Kerüljük az erőszakos lélegzetvételt, az arctorzítást és a test túlzott rángatását. Ha a felsoroltak közül bármely tünetet tapasztaljuk, kérjük ki egy jógaoktató javaslatát.

Ez a gyakorlat ideális a vér megtisztításra és az egészségtelen külső elmulasztására. Ha azonban elkapkodjuk a különböző szakaszokat, a test egyszerre, gyorsan löki ki magából a szennyeződéseket, hogy az tovább súlyosbíthatja az eredeti állapotot. Ezért ehhez a gyakorlathoz lassú, lelkiismeretes hozzáállás ajánlott.

A bhasztriká dinamikus gyakorlat, amely nagy fizikai energia befektetést igényel. Kezdőknek azt tanácsoljuk, hogy minden egyes kör után tartsanak egy rövid pihenőt.

**Ellenjavallatok:** A bhasztrikát nem szabad gyakorolni magas vérnyomás, szívpanaszok, sérv, gyomorfekély, szélütés, epilepszia vagy tériszony esetén. Tüdővel kapcsolatos betegségek, mint az asztma vagy a krónikus hörghurut, vagy tuberkulózis utáni lábadozás esetén csak szakértő irányításával szabad gyakorolni.

**Jótékony hatások:** Ez a gyakorlat elégeti a méreganyagokat és eltávolítja a dósák vagy testnedvek betegségeit: kapha, nyálka; pitta, epe; és váta, szél. A tüdőben bekövetkező gyors levegőcsere miatt a véráramban is megnövekedik az oxigén és a széndioxid csere szintje. Ez serkenti az anyagcserét, hőt termelve és kimosva a hulladék- és méreganyagokat. A rekeszizom gyors, dinamikus mozgása masszírozza és serkenti a hasi szerveket, tonizálva az emésztőrendszert.

Hasznos gyakorlat nők számára szüléskor, néhány hónapos megfelelő felkészülés után. A bhasztriká csökkenti a tüdőben lévő széndioxid szintjét. Nagyszerű gyakorlat asztmások és egyéb tüdő rendellenességekben szenvedők számára. Enyhíti a torokgyulladást és mindenfajta nyálka felgyülemelést. Kiegyensúlyozza és megerősíti az idegrendszert, békét, nyugalmat és egyhegyűséget gerjesztve a meditáció előkészítéseként.

**Haladó gyakorlat:** A gyakorlat tökéletes elsajátítása után a dzsálandhara és a múla bandhával együtt is végezhetjük, minden egyes belső légzésvisszatartás közben vagy mindegyik kör után.

**Gyakorlati tanács:** Mindkét orrjárat legyen tiszta és szabadon áramló. A nyálka blokkok a nétí gyakorlatával eltávolíthatók (lásd a Satkarmák fejezetet). Ha egyenlőtlen a levegőáramlás a két orrjáratban, akkor egyensúlyba hozható a padadhirászanával, mint légzés-kiegyenlítő technikával (lásd a Vadzsraszana Csoport fejezetet).

A kezdőknek ismerniük kell a hasi légzést, mielőtt gyakorolni kezdik a bhasztrikát.

**Megjegyzés:** *A szanszkrit bhasztriká szó „fűjtatót” jelent. Ezért a bhasztriká pránájámát fűjtató légzésként is ismerjük, mivel a levegő olyan erőteljesen áramlik be és ki a tüdőben, mint a falusi patkolókovács fűjtatójában. A fűjtatók megnövelik a levegő beáramlását a tűzbe, még több hőt termelve. Ugyanígy, a bhasztriká pránájáma megnöveli a levegő beáramlását a testbe, hogy belső hőt termeljen a fizikai és a finomabb szinteken, táplálva a tudat/test belső tüzét.*

### **Kapálabhátí Pránájáma (koponyatisztító légzés)**

Üljünk kényelmes meditációs ászanába, a legjobb a padmászana, az ardha padmászana vagy sziddha/sziddha jóni ászana, a kezek a térdeken csin vagy gjána mudrában.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

Lélegezzünk be mélyen mindkét orrnyíláson át, tágítva a hasat, majd lélegezzünk ki a hasizmok erőteljes összehúzásával.

Ne erőltessük.

A következő belégzés úgy történik, hogy passzívan hagyjuk a hasizmokat tágulni. A belégzés legyen spontán vagy passzív, erőfeszítés nélküli tágulás.

Kezdetben 10 légzést végezzünk. Magunkban számoljunk minden egyes légzést.

10 gyors légzés után, lélegezzünk mélyen be, majd ki.

Ez egy kör.

Végezzünk 3-5 kört.

Miután elvégeztük a gyakorlatot, tudatosítsuk az ürességet a szemöldökközpontban, érezve a mindent átható ürességet és nyugalmat.

**Légzés:** Fontos, hogy az ezekben a technikákban alkalmazott gyors légzés a hasból történjen, ne a mellkasból.

A légzések száma a kezdeti 10-ről 20-ra növelhető, amint a hasizmok megerősödnek.

**Időtartam:** Legfeljebb 5, a 10-20 légzésből álló körökből.

Haladó gyakorlók emelhetik a körök számát 10-re vagy még többre is; ennél hosszabban már csak szakértő irányításával szabad gyakorolni.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a ritmikus légzést, mentálisan számolva.

Spirituális szinten - a csidákását, vagy az ürességet a szemöldökközpontban.

**Sorrend:** A kapálabhátít az ászanák vagy a nétí után, és közvetlenül a pratjáhára vagy a dháraná meditációs technikák előtt végezzük. A nap bármely szakában gyakorolható, de csak üres gyomorral, étkezések után 3-4 órával.

**Figyelmeztetés:** Ha fájdalmat vagy szédülést tapasztalunk, hagyjuk abba a gyakorlást, és ülünk csendben egy ideig. Amikor elmúlt az érzés, folytassuk a gyakorlatot nagyobb tudatossággal, és kevesebb erőfeszítéssel. Ha a probléma továbbra is fennáll, kérjük ki jógaoktató tanácsát.

**Ellenjavallatok:** A kapálabhátít nem szabad végezni szívpanaszok, magas vérnyomás, szédülés, epilepszia, szélütés, sérv vagy gyomorfekély esetén.

**Jótékony hatások:** A kapálabhátí tisztítja az idá és a pingalá nádikat, valamint megszünteti az elme érzéki szétszórtságát. Alkalmazzák az agy energizálására szellemi munkához, és az elme felkészítésére a meditációhoz.

A bhasztrikához hasonlóan tisztító hatása van a tüdőre, ezért jó gyakorlat asztmások számára, valamint tüdőtágulás, hörghurut vagy tuberkulózis esetén. Néhány hónapos megfelelő felkészülés után hatásos lehet nők számára, szülés közben.

Kiegyensúlyozza és megerősíti az idegrendszert, és tonizálja az emésztőszerveket.

A spirituális célból gyakorlóknál ez a gyakorlat megfékezi a gondolatokat és a víziókat.

**Gyakorlati tanács:** Noha a kapálabhátí hasonlít a bhasztrikára, fontos különbségek vannak köztük. A bhasztriká erőt alkalmaz mind a belégzés, mind a kilégzés során, a nyugalmi vagy alap térfogatánál jobban tágítva és összehúzva a tüdőt. A kapálabhátí viszont aktívan e szint alá csökkenti a tüdőben lévő levegő mennyiségét az erőltetett kilégzéssel. Ebben a gyakorlatban a belégzés passzív folyamat marad, amely a tüdőben lévő levegő térfogatát csak az alapszintre viszi vissza. Ez a légzésmód megfordítja a természetes légzésfolyamatot, amely aktív belégzéssel és passzív kilégzéssel jár.

**Megjegyzés:** A kapálabhátí egyike a hat sarkarmának is. A szanszkrit kapála szó jelentése „koponya” vagy „homlok” és a bhátí „fényt”, „ragyogást”, de „felfogást” vagy „tudást” is jelent. Ezért a kapálabhátí az a gyakorlat, amely fénylő vagy világos állapotot teremt az agy elülső részében. A gyakorlat másik neve kapálasódhana; a sódhana szó jelentése: „megtisztítani”.

## MÚRCSHÁ PRÁNÁJÁMA



### Múrcshá Pránájáma (ájuló vagy szédülő légzés)

Üljünk valamelyik kényelmes meditációs ászanába, a legjobb a padmászana vagy a sziddha/sziddhajóni ászana.

Tartsuk egyenesen a fejet és a törzset. Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

Figyeljük a légzést, ameddig lelassul és elmélyül.

Végezzünk khécsarí mudrát, majd lélegezzünk be lassan mindkét orrnyíláson át uddzsájí pránájámában, miközben óvatosan hátrabillentjük a fejet.

Végezzünk sámbhaví mudrát.

Tartsuk a karokat egyenesen, a könyököket rögzítve és a térdet a kezekkel nyomva.

Tartsuk bent a levegőt, ameddig kényelmes, fenntartva a sámbhaví mudrát.

Lélegezzünk ki, ellazítva a karokat. Hunyjuk be szemünket, és lassan vigyük vissza a fejet függőleges helyzetbe.

Lazítsuk el az egész testet néhány másodpercig, szemünket behunyva tartva.

Érzékeljük a könnyűséget és a nyugalmat az elmében és a testben.

Ez egy kör.

**Időtartam:** Addig gyakoroljunk, ameddig szédülni kezdünk.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légzést, a fej mozgását és a szemöldökközponzt.

Spirituális szinten - a csidákását vagy az ürességet a szemöldökközpont mögött.

**Sorrend:** Ászának vagy más pránájámák után, meditáció előtt végezzük. Elalvás előtt is jó hatású.

**Figyelmeztetés:** Ez a technika könnyűség érzetet vagy szédülést kelt a fejben, ezért csak szakértő irányításával szabad gyakorolni.

**Ellenjavallatok:** Ezt a technikát nem szabad végezni szívpanaszok, magas vérnyomás, epilepszia, agyi rendellenességek vagy akár az agyalapi artéria, akár a nyaki ütőér meszesedése esetén. Azonnal fejezzük be a gyakorlást, amint a szédülés érzete jelentkezik. A cél egy fél-ájult állapot létrehozása, nem a teljes eszméletlenség.

**Jótevény hatások:** A múrcshá pránájama kiváló felkészítő a meditációra, mivel befelé fordítja az elmét, és elősegíti egy pszichikus állapot megtapasztalását. Kikapcsolja a külvilág figyelem elterelő tényezőit, és mentális nyugalmat teremt. Csillapítja a feszültséget, a szorongást, a dühöt, a neurózist és egyéb mentális problémákat, valamint megemeli a prána szintet.

**Gyakorlati tanács:** A múrcshá pránájama lényege a belső légzésvisszatartás; minél tovább tartjuk, annál erősebb lesz a gyakorlat. A megfelelő környezetben, a megfelelő útmutatással, az öntisztítással, valamint a gondosan megválasztott étrenddel lassan kialakítható az egyre hosszabb légzésvisszatartás képessége. Megfelelő felkészülés híján azonban a hosszan kitartott kumbhaka veszélyesnek bizonyulhat. A légzés megállítása egyenesen a tudatra hat a pránikus testen keresztül, és az üres-

ség állapotát teremti meg. A szédülés és a könnyűség érzet két okból keletkezhet: először, hogy a nyaki ereken levő nyomás ingadozást okoz a koponyaűrben, másodsor, hogy a test keringésének autonóm irányításáért felelős sinus caroticusok folyamatos nyomás alatt vannak, ami megváltoztatja a vegetatív idegrendszer tónusát, és ájulásszerű érzést okoz. A khumbhaka gyakorlata tovább csökkenti az agy oxigénellátását, különösen hosszú kitartás során.

## SZÚRJA BHÉDA PRÁNÁJÁMA

### **Szúrja Bhéda Pránájáma (életerőt serkentő légzés)**

Üljünk valamelyik kényelmes meditációs ászanába, a fej és gerinc legyen egyenes.

Helyezzük a kezeket a térdre csin vagy gjána mudrában.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

Amikor a testhelyzet kényelmes, mozdulatlan és ellazult, figyeljük a légzést néhány percig, amíg magától lelassul és elmélyül.

Vegyük fel a naszagra mudrát (lásd a nádí sódhana pránájámánál).

Zárjuk a bal orrnyílást a gyűrűsujjal, és lélegezzünk be lassan és mélyen a jobb orrnyíláson át.

A belégzés végén zárjuk mindkét orrnyílást, tartsuk vissza a légzést, és hajtsuk végre a dzsálandhara és a múla bandhákat. Az első alkalommal csak néhány másodpercig tartsuk a bandhákat.

Oldjuk a múla bandhát, majd a dzsálandhara bandhát.

Amikor a fej ismét függőleges, lélegezzünk ki lassan a jobb orrnyíláson keresztül, a bal orrnyílást a gyűrűsujjal zárva tartva.

Ez egy kör.

**Tudatosítsuk:** A légzést és a gyakorlat mechanizmusát.

**Időtartam:** Amikor először végezzük a szúrja bhéda pránájámát, 10 kör elegendő. Idővel azonban, amint a gyakorlat egyre kényelmesebbé és könnyebbé válik, 10-15 percre emelhetjük az időtartamot. Hónapok alatt lassan emeljük a légzésvisszatartás idejét. Bevezethetjük az 1:1:1 arányt, amelyet később növelhetünk 1:2:2-re, majd 1:4:2-re.

**Figyelmeztetés:** Soha ne végezzük a szúrja bhéda pránájámát étkezés után, mert megzavarja az emésztéshez kapcsolódó természetes energiaáramlást. Ez a pránájama felboríthatja a légzésciklus egyensúlyát, ha több mint 30 percig gyakoroljuk. A szúrja bhéda nagyon erőteljes pránájama, ezért csak szakértő irányításával szabad gyakorolni.

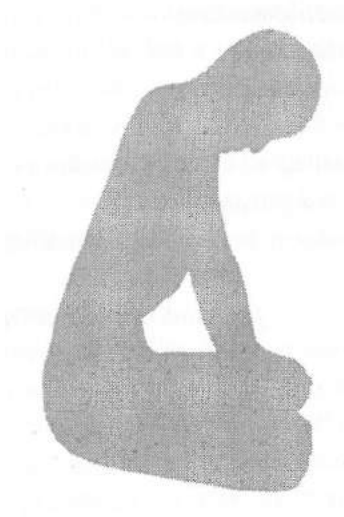
**Ellenjavallatok:** Szív problémák, magas vérnyomás vagy epilepszia esetén nem szabad végezni ezt a pránájámát.

**Jótékony hatások:** Ez a gyakorlat hőt termel a testben és közömbösíti a váta dósa, avagy szél elem egyensúlyhiányát. Stimulálja és felébreszti a pránikus energiákat a pingalá nádí aktiválásával. Fokozva a kifelé fordulást és a dinamizmust, elősegíti a fizikai tevékenységek hatékonyabb végrehajtását, és segít a depresszió enyhítésében. Különösen ajánlott azoknak, akik lusták, letargikusak és nehezen teremtenek kapcsolatot a külvilággal. Éberré és fogékonyá teszi az elmét, és kiváló meditáció előkészítő pránájama. Hasznos az alacsony vérnyomás, a meddőség és a bélférges kezelésében is.

**Megjegyzés:** A szanszkrit szúrja szó jelentése „nap”, ami a pingalá nádíra utal, míg a bhéda jelentése „átszúr”, „átmegy” vagy „felébreszt”. A szúrja bhéda tehát a pingalá nádí átszúrását vagy kitisztítását jelenti.



# Bandha



जालन्धरोड्याणनमूलबन्धा-

अल्पन्ति कण्ठोदरपायुमूलान् ।

बन्धत्रयेऽस्मिन्परिचीयमाने

बन्धः कुतो दारुणकालपाशात् ॥५॥

*Dzsálandharóddjánanamúlabandhá*

*ndzsalpanti kanthodarapájumúlán.*

*Bandhatrajeszminparicsíjamáne*

*bandhaha kutó dárúnakálapását.*

**A dzsálandhara bandha, az uddíjána bandha és a múla bandha a torokban, a hasban és a gátban található.**

**Ha hosszuk megnövelhető, hol van akkor a halálfélelem?**

*Jógatravali (Szútra 5; Sri Adi Sankaracsarja)*

# Előszó a bandhához

Hagyományosan a bandhák a mudrák részét képezték, és a guru szóbeli tanításként adta át tanítványainak. A *Hatha Jóga Pradípiká* együtt taglalja a mudrákat és a bandhákat, és az ősi tantrikus szövegek sem különböztetik meg őket egymástól. A bandhákat széleskörűen alkalmazzák mudrá és pránájáma gyakorlatokban. Záró funkciójuk miatt azonban önmagukban is alapvető jelentőségű csoportot alkotnak.

A Szanszkrit *bandha* szójelentése: tartani, összeszorítani, lezárni. E meghatározások szabatosan leírják a bandhák végrehajtásának fizikai folyamatát és a pránatestre gyakorolt hatásukat. A bandhák célja, hogy meghatározott területeken „bezárva” tartásák a pránát, hogy áramlásukat a szusumná nádiba irányítsák a spirituális ébredés céljából.

A bandhák önmagukban vagy a mudrákkal és pránájáma gyakorlatokkal együtt gyakorolhatók. Ha így, kombinálva végezzük őket, felébresztik a pszichikus összetevőket, és segítik a magasabb szintű jóga gyakorlatokat.

## **A bandhák és a granthik**

Négy bandha létezik: a *dzsálandhara*, a *múla*, az *uddíjána* és a *mahá*. Ezek közül az utolsó az első három kombinációja. E három bandha közvetlenül hat a három *granthira*, avagy pszichikus csomókra. A múla bandha a *brahma granthival*, az uddíjána bandha a *visnu granthival*, a dzsálandhara bandha a *rudra granthival* kapcsolódik. A granthik akadályozzák meg a szabad prána áramlását a szusumná nádiban, útját állva a csakrák ébredésének és a kundaliní energia felemelkedésének.

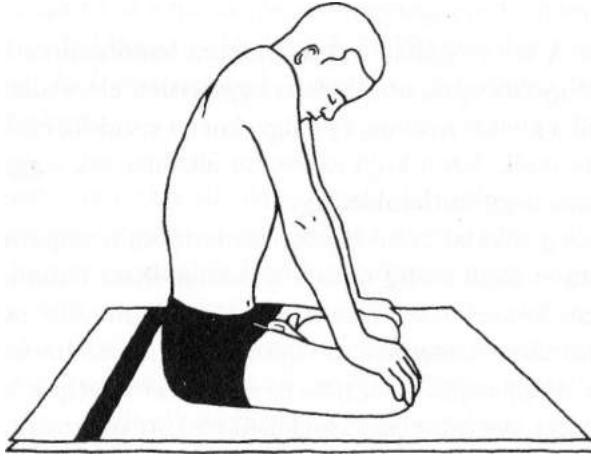
Az első csomó a brahma granthi, amely a múládhára és a szvádhisthána csakrákkal kapcsolódik. Az életösztönnel, a lét- és fajfenntartással, valamint a mély, ösztönös tudással, tudatossággal és vággyal függ össze. Amikor túljutunk a brahma granthin, a kundaliní, az ősenergia felemelkedhet a múládhára és a szvádh-

hishána területe fölé anélkül, hogy a vonzódások és a személyiség ösztönös mintái visszahúznák.

A második csomó a visnu granthi, amely a manipúra és az anáhata csakrákkal kapcsolódik. E két csakra az emberi létezés fizikai, érzelmi és mentális aspektusainak fenntartásával függ össze. A manipúra tartja fenn az *annamaja kósát*, a fizikai testet, uralva az emésztést és az étel-anyagcserét. Az anáhata tartja fenn a *manómaja kósát*, a gondolati testet és a *pránamaja kósát*, az energia testet. Ha túljutunk a visnu granthin, az energiát a világegyetemből nyerjük, nem pedig az emberi test helyi központjaiból.

Az utolsó csomó a rudra granthi a visuddhi és az ágjá csakrákkal kapcsolódik. Ezek tartják fenn a *vigjánamaja kósát*, az intuitív, avagy magasabb gondolati testet, illetve kifejezik a létező formák, gondolatok, koncepciók univerzális jellegűvé transzformálását. Amikor átszakad ez a csomó, levetjük az individualitást, a régi ego tudatosságát magunk mögött hagyjuk, és az ágjá csakrán túl, a szahaszraránál kibontakozik a testet nem öltött tudatosság megtapasztalása.

A bandhákra további információ a Bihar School of Yoga alábbi kiadványaiban található: *Yoga Darshan* és *Hatha Yoga Pradipika*.



### **Dzsálandhara Bandha (torok zár)**

Üljünk padmászanába vagy sziddha/sziddha jóni ászanába, a gerinc és a fej legyen egyenes. A térdek határozottan érintkezzenek a talajjal. Akik nem képesek így ülni, állva is végezhetik a dzsálandhara bandhát.

Tegyük a tenyereket a térdekre.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

Lélegezzünk be lassan és mélyen, és tartsuk bent a levegőt.

Miközben visszatartjuk a lélegzést, billentsük a fejet előre, és nyomjuk az állat szorosan a mellkashoz.

Nyújtsuk a karokat, és merevítsük ki szilárdan ebben a helyzetben, a térdeket lefelé nyomva a tenyerekkel.

Egyidejűleg húzzuk a vállakat felfelé és előre.

Ez biztosítja, hogy a karok merevek maradjanak, és fokozza a nyakra kifejtett nyomást.

Maradjunk a véghelyzetben, ameddig a lélegzés kényelmesen visszatartható.

Ne erőltessük.

Lazítsuk el a vállakat, hajlítsuk a karokat, lassan oldjuk a zárat, emeljük a fejet, majd lélegezzünk ki.

Akkor ismételjük, amikor a légzés visszatér a nyugalmi ritmusába.

**Variáció:** A krijá jógában a dzsálandhara bandha finomabb változatát gyakorolják, ahol a fejet egyszerűen előrebillentik, hogy az áll a nyakat nyomja, és a figyelmet a visuddhi csakrára összpontosítják. Ezt a krijá változatot alkalmazzák leggyakrabban az ászana gyakorlatokkal együtt.

**Légzés:** A gyakorlat külső légzésvisszatartással is végezhető.

**Időtartam:** Csak addig tartsuk a dzsálandhara bandhát, amíg a légzés kényelmesen visszatartható. Fokozatosan növeljük az időtartamot, magunkban számolva a kitartás hosszát, miközben visszatartjuk a légzést, és egyesével növeljük a számolás hosszát. A gyakorlatból legfeljebb 5 kört végezzünk.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a torokgödröt.

Spirituális szinten - a visuddhi csakrát.

**Sorrend:** Ideális, ha pránájama és mudrá gyakorlatokkal együtt végezzük. Ha magában hajtjuk végre, akkor az ászanák és a pránájamák után, és a meditáció előtt végezzük.

**Ellenjavallatok:** Nyakcsigolya-gyulladás, magas koponyaűri nyomás, szédülés, magas vérnyomás vagy szívbetegségek esetén nem szabad gyakorolni. Noha kezdetben csökkenti a vérnyomást, a légzés huzamosabb visszatartása megterheli a szívet.

**Jótékony hatások:** Összenyomja a sinus caroticusokat, amelyek a nyak fő erein, a nyaki verőereken találhatók. Ezek a sinusok segítenek szabályozni a keringési rendszert és a légző rendszert. Rendesen az oxigén csökkenése, valamint a széndioxid növekedése vezet megnövekedett pulzusszámhoz és nehéz légzéshez. Ez a folyamat a nyaki szinuszoknál kezdődik. Mesterségesen nyomást gyakorolva a szinuszokra, ezt a folyamatot megelőzhetjük, hozzájárulva a csökkenő szívritmushoz és a megnövekedett légzésvisszatartáshoz.

A gyakorlat mentális ellazulást eredményez, enyhítve a stresszt, a szorongást és a haragot. Növeli a meditatív introverziót és az egyhegyűséget. A torkon keletkező inger segít kiegyensúlyozni a pajzsmirigy tevékenységet, és szabályozni az anyagcserét.

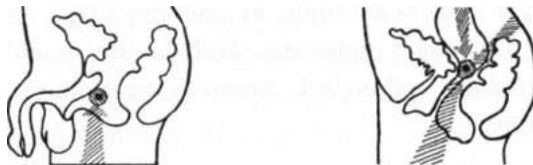
**Gyakorlati tanács:** Ne lélegezzünk be vagy ki, ameddig a torok zárát és a kar zárát nem oldjuk, és ameddig a fejet nem emeljük teljesen függőleges helyzetbe. Fulladáséret esetén azonnal hagyjuk abba, és pihenünk. Amint az érzet elmúlt, folytassuk a gyakorlatot.

**Megjegyzés:** *A szanszkrit dzsalan szó „háló”-t, a dhára „áramlás”-t, vagy „keringés”-t jelent. A dzsálandhara bandha egyik magyarázata a zár(ás), amely a nádik hálózatát irányítja a nyakban. E nádik fizikai megfelelői a nyaki véredények és idegek.*

*Egy másik meghatározás szerint a dzsala szó jelentése „torok”, a dzsalan-é „víz”, míg a dhára a test csőszerű véredényeire utal. Ennél fogva a dzsálandhara bandha a torok zár, amely visszatartja a nektárt, vagy folyadékot attól, hogy a binduból a visuddhi csakrához folyjon, megakadályozva, hogy az emésztés tüzébe jusson. Eképpen megőrzi a pránát.*

*Létezik egy harmadik magyarázat is. Az ádhára jelentése „alap(zat)”, vagy „szubsztancia”. Tizenhat különleges, ádhárának nevezett központ található a testben, melyek a főbb és kisebb csakrákra utalnak. A dzsálandhara bandha olyan gyakorlatként is definiálható, amely lezárja az energiahálózatot a nyaknál, és visszairányítja a finom energiának az áramlását ebből az ádhárából a gerincben található szusumná nádiba.*

## MÚLA BANDHA



### 1. módszer: Múla Bandha (gát összehúzás)

**1. szakasz:** Ülünk sziddha/sziddha jóni ásanában, hogy nyomást gyakoroljunk a gáti/vaginális területre.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

Tudatosítsuk a természetes légzést egy rövid ideig.

Ezután irányítsuk figyelmünket a gáti/vaginális tájékra.

Húzzuk össze ezt a részt, felfelé húzva a medencefenék izmait, majd ellazítva őket.

Folytassuk a gáti/vaginális terület izmainak rövid ideig tartó összehúzását és ellazítását, amennyire ritmikusan és egyenletesen lehetséges.

**2. szakasz:** Lassan húzzuk össze e területet, és tartsuk összehúzva.

Lélegezzünk továbbra is természetesen; ne tartsuk vissza a légzést.

Teljes mértékben tudatosítsuk a fizikai érzetet.

Húzzuk még inkább össze az izmokat, de tartsuk ellazítva a test többi részét.

Csak azokat az izmokat húzzuk össze, amelyek a múládhára területéhez tartoznak. Kezdetben a végbél és a vizeletvezető rendszer záróizmai is összehúzódnak, de amint kifejlődik egy magasabb szintű tudatosság és ellenőrzés, ez a legcsekélyebb mértékűre csökken, végül pedig megszűnik. Végül a gyakorló a mozdulatot egyetlen pontban érzékeli majd a saroknál.

Lazítsuk el az izmokat lassan és egyenletesen.

Igazítsunk a gerinc feszességén, hogy teljesen az összehúzás pontjára fókuszálhassunk.

Ismételjük 10 alkalommal maximális összehúzással és teljes ellazítással.



## **2. módszer: Múla Bandha belső légzésvisszatartással**

Üljünk olyan meditációs ászanába, amelyben a térdék stabilan érintkeznek a talajjal. A legmegfelelőbbek a sziddha/sziddha jóni ászana, vagy a múlabandhászana, amely a sarkat a gáthoz nyomja, és segíti a bandha végrehajtását.

Helyezzük a tenyereket a térdre.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet néhány percre.

Lélegezzünk be mélyen, tartsuk bent a levegőt, és hajtsuk végre a dzsálandhara bandhát.

Fenntartva a dzsálandharát, hajtsuk végre a múla bandhát, lassan összehúzva a gáti/vaginális tájék izmait, és tartva, amilyen erősen lehetséges. Ne erőltessük.

Ez a végső zár.

Tartsuk fent, ameddig a légzés kényelmesen visszatartható.

Lassan oldjuk a múla bandhát, emeljük a fejet függőleges helyzetbe, majd lélegezzünk ki.

Legfeljebb 10-szer hajtsuk végre.

**Légzés:** Az imént leírt gyakorlat külső légzésvisszatartással is végezhető.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - miközben felvesszük a véghelyzetet és végrehajtjuk a dzsálandhara bandhát, a figyelmet irányítsuk a légzésre. A véghelyzetben rögzítsük a figyelmet a gáti összehúzás helyére.

Spirituális szinten - a légzést, majd összehúzás közben a múládhara csakrát.

**Ellenjavallatok:** Kizárólag tapasztaltjóga tanár irányításával szabad gyakorolni. A múla bandha nagyon gyorsan felébreszti az energiákat, és kiválthatja a hiperaktivitás tüneteit, amennyiben helytelen magyarázat alapján végzik, vagy ha az előzetes felkészülés nem volt alapos.

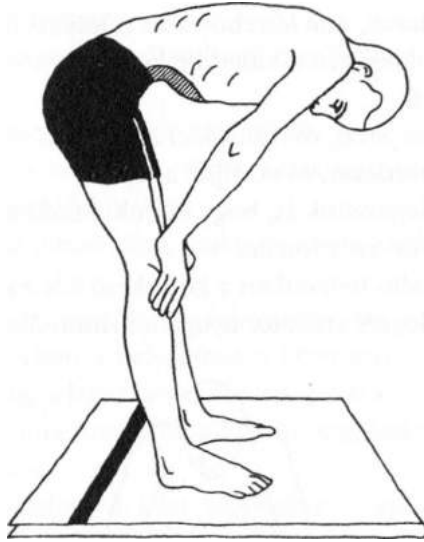
**Jótékony hatások:** A múla bandha számos fizikai, mentális és spirituális előnnyel jár. Serkenti a medence idegeit, és tonizálja a húgy - ivarszervi és a kiválasztó rendszereket. Serkenti a bélperisztaltikát, enyhítve a székrekedést és az aranyérbántalmakat.

Ezen kívül jó hatással van a végbél fisszúrákra, fekélyekre, prosztatagyulladásra, a prosztatata megnagyobbodás egyes eseteire és a krónikus medencetájéki fertőzésekre. Mivel ez a gyakorlat energiát old fel, hatásos pszichoszomatikus és néhány degeneratív betegség kezelésében is. Hatásai az agyon és az endokrin rendszeren keresztül az egész testre kiterjednek, jótékony hatásúvá téve asztma, bronchitis és ízületi gyulladás esetén. Enyhíti a depressziót is. A gyakorlat tökéletesítése a fizikai, a mentális és a prána testek spontán átrendezéséhez vezet, felkészítve a spirituális ébredésre.

A múla bandha eszköze mind a szexuális kontroll (brahma-csarja) megteremtésének, mind számos szexuális rendellenesség enyhítésének. Képesé tesz, hogy a szexuális energiát akár felfelé irányítsuk a spirituális fejlődés érdekében, akár lefelé a házastársi kapcsolatok erősítése érdekében. Segít a szexuális frusztrációk, a szexuális energiák elfojtásának és a nemi bűntudat érzésének enyhítésében.

**Gyakorlati tanács:** A múla bandha a medencefenék bizonyos izmainak összehúzása. Nem jelenti a gát valamennyi izmának összehúzását. A férfi testben az összehúzás területe a végbél és a herék között található. A női testben az összehúzás pontja a méhnyak mögött van, ahol a méh a hüvelybe torkollik. Finom szinten ez a múládhára csakra kioldópontja. A gáttest, amely számos izom találkozási pontja a lágyékban, a múládhára csakra kioldópontjaként hat. Kezdetben nehéz elkülöníteni ezeket a területeket, ezért ajánlott az asviní és a vadzsrólí mudrákat elsajátítani a múla bandhára való felkészülés érdekében.

**Megjegyzés:** *A szanszkrit múla szó jelentése „gyökér-”, „forrás”, „szilárdan rögzített” vagy „ok”. Ebben az összefüggésben a gerinc gyökerére vagy a gátra utal, ahol a múládhára csakra, a kundalininek, a legfőbb energiának a központja található. A múla bandha hatásosan alkalmazható a brahma granthi oldására, illetve a múládhára csakra helyének meghatározására, és felébresztésére. További részletek a Bihar School of Yoga Moola Bandha című könyvében található.*



**Előkészítő gyakorlat: Álló helyzetű has összehúzás**

Álljunk egyenesen, félméteres terpeszben.

Lélegezzünk be mélyen az orron keresztül.

Hajoljunk előre derékból, és fújjuk ki az összes levegőt a szájon át.

Próbáljuk kiüríteni a tüdőt, amennyire lehetséges.

Tartsuk a gerincet vízszintesen, és hajlítsuk kissé a térdeket.

Helyezzük a tenyereket a combokra, a térdek fölé, hogy a térdek tartsák a felsőtest súlyát. Az ujjak mutathatnak lefelé vagy egymás felé.

A karok mindenképpen legyenek nyújtva.

Ebben a helyzetben fellép egy automatikus összehúzódás a has tájéknál.

Billentsük a fejet előre, de ne nyomjuk az állat a mellkashoz.

Végezzünk egy álbelélegzést, a gégefedőt zárva tartva és tágítva a mellkast, mintha belélegeznénk, de ne szívjunk be levegőt.

Nyújtsuk kissé a lábakat.

Ez a mozdulat automatikusan felfelé és befelé, a gerinc irányába húzza a hasat, ami létrehozza az uddíjána bandhát.

Tartsuk ezt a helyzetet, ameddig kényelmes.

Ne erőltessük.

Oldjuk a hasi zárat, és lazítsuk el a mellkast.

Nyújtsuk a térdet, és emeljük a fejet.

Finoman lélegezzünk ki, hogy oldjuk a tüdő zárat, és lélegezzünk lassan be az orron át.

Maradjunk álló helyzetben a következő kör megkezdése előtt, ameddig a légzés visszatér nyugalmi ritmusába.



### **Uddíjána Bandha (has összehúzás)**

Üljünk sziddha/sziddha jóni ászanában vagy padmászanában, a hát legyen egyenes, a térdék érintkezzenek a talajjal.

Párnát is használhatunk, az ülepet megemelve kissé, hogy a térdék lejjebb kerüljenek.

Helyezzük a tenyereket a térdekre.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

Lélegezzünk be mélyen az orron keresztül.

Lélegezzünk ki erőteljesen és hangosan a szájon át, kiürítve a tüdőt, amennyire lehetséges.

Tartsuk kint a levegőt.

Hajoljunk előre, és nyomjuk le a térdeket a tenyerekkel. Nyújtsuk a könyököket és emeljük a vállakat, további nyúlást engedve a gerincoszlopban.

Végezzünk spontán dzsálandhara bandhát, az állat a mellkas-hoz nyomva.

Húzzuk a hasizmokat befelé és felfelé.

Tartsuk fent a hasi zárat, és tartsuk kint a levegőt, ameddig erőlködés nélkül lehetséges.

Ezután oldjuk a hasi zárat, hajlítsuk a könyököket, és engedjük le a vállakat.

Emeljük a fejet, majd lassan lélegezzünk be.

Maradjunk ebben a helyzetben a következő kör megkezdése előtt, ameddig a légzés visszatér nyugalmi ritmusába.

**Légzés:** Az uddíjána bandhát csak külső légzésvisszatartással szabad gyakorolni.

**Időtartam:** Kezdetben 3 kört végezzünk, majd néhány hónap alatt, amint a szervezet hozzászokik a gyakorlathoz, fokozatosan növeljük 10 körre.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a hasat, valamint az egyes lépések összehangolását a légzéssel.

Spirituális szinten - a manipúra csakrát.

**Sorrend:** Könnyebb az uddíjána bandhát végrehajtani, ha előtte fordított testhelyzetű ászanát végeztünk.

**Figyelmeztetés:** Az uddíjána bandha haladó technika, és csak szakértő útmutatása alapján gyakorolható, miután jártasságot szereztünk a légzésvisszatartásban, valamint a dzsálandhara és a múla bandhákban.

**Ellenjavallatok:** Vastagbélgyulladás, gyomor-, vagy nyombélfekély, rekeszizom-sérv, magas vérnyomás, szívproblémák, zöld hályog és magas koponyaűri nyomás esetén nem szabad gyakorolni. Várandós nők sem végezhetik.

**Jótékony hatások:** Az uddíjána bandha csodásan számos hasi és gyomorbetegségre, mint a székrekedés, az emésztési zavar, férgek és a cukorbetegség, feltéve, hogy nem krónikus jellegűek. Serkenti az emésztés tüztét, masszírozza és tonizálja va-

lamennyi hasi szervet. Egyensúlyba hozza az adrenalin mirigyek működését, megszüntetve a letargiát, csillapítva a szorongást és a feszültségeket. Javítja az egész törzs vérkeringését és erősíti a belső szerveket.

Az uddíjáná bandha serkenti a solar plexust, a napfonatot, amely finom szinten számos hatást gyakorol az energia elosztásának tekintetében az egész testre. Szívónyomást hoz létre, amely megfordítja az alpránáknak - apána és prána — az áramlását, egyesítve azokat a szamárával, és serkentve a manipuláció csakráját. Ekkor a finom energiák kitörnek, és felfelé áramlanak a szusumná nádiban.

**Gyakorlati tanács:** Az uddíjáná bandhát mindig üres gyomorral és üres belekkel szabad végezni. Az agniszára krijá kiváló előkészítő gyakorlat az uddíjáná bandhához.

**Megjegyzés:** *A szanszkrit uddíjáná szó „felemelkedést” vagy „felszállást” jelent. Azért nevezik így, mert a végrehajtott fizikai zár a rekeszizmot a mellkas felé emeli. Az uddíjánát sokszor gyomoremelésnek is fordítják. Egy másik jelentése, hogy a fizikai zár segít a pránát a szusumná nádiba terelni, hogy felfelé, a szahaszrára csakra felé áramoljon.*



**Mahá Bandha (a nagy zár)**

Üljünk sziddha/sziddha jóni ászanában vagy padmászanában, a tenyerek legyenek a térdeken. Tartsuk egyenesen a gerincet és a fejet. Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet. Lélegezünk be lassan és mélyen az orron keresztül. Lélegezzünk ki erőteljesen és teljesen a szájon át.

Tartsuk kint a levegőt.

Hajtsuk végre egymásután a dzsálandhara, az uddíjáná és a múla bandhát, ebben a sorrendben.

Tartsuk a bandhákat, és a légzést is tartsuk vissza, ameddig erőlködés nélkül kényelmes.

Ezután oldjuk a múla bandhát, majd az uddíjánát, végül a dzsálandharát.

Lélegezzünk be lassan, amint a fejet felemeltük.

Ez egy kör.

Tartsuk behunyva szemünket, lazítsuk el a testet, és hagyjuk, hogy a légzés visszatérjen nyugalmi ritmusába, mielőtt elkezdjük a következő kört.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - A bandhák végrehajtása után vigyük körbe a figyelmünket sorrendben a gát, a has és a torok tájé-

kán. Tudatosítsuk az egyes területeket néhány másodpercig, majd irányítsuk a figyelmet a következőre.

Spirituális szinten - A bandhák végrehajtása után sorban tudatosítsuk a müládhára, a manipúra, majd a visuddhi csakrát. Tudatosítsunk minden egyes csakrát néhány másodpercig, majd irányítsuk a figyelmet a következőre.

**Időtartam:** Amikor tökéletesen elsajátítottuk a gyakorlatot - és csak akkor -, fokozatosan, egyesével növeljük a körök számát, amíg elérjük a 9 kört.

**Figyelmeztetés:** Ne kísérletezzünk a mahá bandha végrehajtásával, ameddig a másik hármat nem végezzük tökéletesen.

**Ellenjavallatok:** Magas vagy alacsony vérnyomás, szívproblémák, szélütés, sérv, gyomorfekély, nyombélfekély vagy belgyógyászati betegségek utáni lábadozás alatt nem szabad gyakorolni. Várandozós nők sem végezhetik.

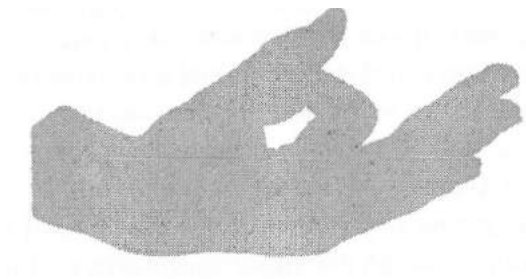
**Jótékony hatások:** A mahá bandha rendelkezik mindhárom bandha előnyeivel. Hat a tobozmirigy hormonkiválasztására, és szabályozza az egész endokrin rendszert. A hanyatló, degeneratív és öregedési folyamatokat késlelteti, és a test minden egyes sejtje megújul. Csillapítja a szorongást, és befelé fordítja az elmét a meditáció előtt. Tökéletes végrehajtás esetén teljes mértékben felébreszti a pránát a fő csakrákban. Ez a prána, az apána és a szamána egyesüléséhez vezet az agni mandalában, ami valamennyi pránájama gyakorlat csúcspontja.

**Gyakorlati tanács:** A mahá bandha utthánapádászanából is végrehajtható.

**Megjegyzés:** *A szanszkrit mahá szó jelentése „nagy”. A mahá bandhát azért nevezik a nagy zárnak, mert egy gyakorlatban egyesíti mindhárom bandhát. A tradicionális hatha jóga technika leírása megtalálható a Bihar School of Yoga könyvében a Hatha Yoga Pradipikában.*



# Mudrá



तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ।  
ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥३:५॥

*Tasmátszarvaprajanéna prabódhajitumísvarím.*

*Brahmadváramukhé szuptám mudráhjászam szamácsaret.*

**Ezért a Brahma kapujában alvó istenséget folytonos igyekezettel kell ébresztetni a mudrá tökéletes végrehajtásával.**

*Hatha Jóga Pradípiká (3:5)*

## Bevezetés a mudrákhoz

A szanszkrit *mudrá* szó jelentése „kézmozdulat” vagy „testtartás”. A mudrák lelki, érzelmi, áhítatos és esztétikai kézmozdulatokként vagy testtartásokként jellemezhetők. A jógik az energiaáramlás attitűdjeiként tapasztalták meg a mudrákat, amelyek összekapcsolják az egyéni pránikus energiákat az egyetemes vagy kozmikus erővel.

A Kularnava tantra a mudrá szó nyomára a *mud* gyökben bukkan rá, amelynek jelentése „gyönyörűség” vagy „élvezet”, és a *dravaj* szóban, amely a *dru* okhatározói formája, és amelynek jelentése: „maga után von”. A mudrá definiálható még „pecsét”-ként, „útrövidítés”-ként, vagy „kerülőút”-ként.

A mudrák azoknak a finom szintű fizikai impulzusoknak a kombinációja, amelyek változtatják a hangulatot, a magatartást, az észlelést és érzékelést, és amelyek elmélyítik a tudatosságot és a koncentrációt. A mudrá az egész testet bevonhatja az ásana, a pránájama, a bandha és a vizualizációs technikák kombinációjaként, de lehet egy egyszerű kéztartás is. A Hatha Jóga Pradípiká és más jógikus szövegek a mudrát *jóga angá*-nak, vagyis a jóga független ágának tekintik, amely finom szintű tudatosságot igényel. A mudrák gyakorlása az ásánák, a pránájama és a bandha gyakorlatokban szerzett jártasság, valamint a durva blokkok eltávolítása után kezdődik.

A mudrákat azért jegyezték le az ősidőktől fogva napjainkig, hogy megőrizték az utókor számára. Mindazonáltal ezek a leírások soha nem adtak részletes vagy tiszta ismertetést, hogy ezeket a technikákat ne könyvből tanulják meg. Végrehajtásuk előtt a gurutól kapott gyakorlati instrukciókat mindig szükséges követelménynek tartották. A mudrák magas szintű gyakorlatok, amelyek a pránák, a csakrák és a kundaliní felébresztéséhez vezetnek, és amelyek által a haladó gyakorló elnyerheti a fő sziddhiket, avagy pszichikus képességeket.

## **A mudrák és a prána**

A mudrák végrehajtása során felvett pózok és testhelyzetek közvetlen kapcsolatot hoznak létre az *annamaja kósa*, a fizikai test; a *manómaja kósa*, a gondolati test; és a *pránamaja kósa*, a pránatest között. Kezdetben ez képessé teszi a gyakorlót a testben lévő prána áramlás tudatosításának fejlesztésére. Végző fokon megteremti az energiák egyensúlyát a kósák között, és képessé tesz a finom energiák felső csakrákba irányítására, magasabb szintű tudatállapotokat hozva létre.

A mudrák nagyjából úgy irányítják a pránát, ahogy egy tükör vagy egy szikla visszaveri a fény vagy a hanghullámokat. A nádik és a csakrák folytonosan árasztják magukból a pránát, ami rendszeren elhagyja a testet, és széteszik a külvilágban. A mudrák gyakorlásával akadályokat állítva a testben, az energia visszairányul a testbe. Például, ahogy a sánmukhi mudrában a szemünket eltakarjuk az ujjakkal, a szemeken keresztül kiáramló energiát visszafordítjuk. Ugyanígy, a vadzsra nádiban áramló szexuális energiát a vadzsrólí mudrá gyakorlatával irányítjuk vissza az agyba.

A tantrikus irodalom megállapítja, hogy amint a prána szétszóródását megállítjuk a mudrák gyakorlásán keresztül, az elme befelé fordul, megteremtve a *pratjáhárát*, az érzékszervek visszavonulásának állapotát, valamint a dháranát, a koncentráció állapotát. Mivel a mudrák képesek az energiát visszafordítani, nagyon fontos gyakorlatok a kundaliní felébresztése szempontjából. Emiatt széles körben alkalmazzák őket a krijá és a kundaliní jóga gyakorlataiban.

## **A mudrák a tudomány szemszögéből**

Tudományos értelemben a mudrák eszközt jelentenek ahhoz, hogy hozzáférjünk és befolyásoljuk a tudattalan reflexeket és az ösztönös szokásmintákat, amelyek az agy primitív részeiben, az agytörzs környékén keletkeznek. Finom szintű, nem intellektuális jellegű kapcsolatot teremtenek e területekkel. Mindegyik mudrá eltérő kapcsolatot létesít, és ennek megfelelően máskép-

pen hat a testre, a tudatra és a pránára. A cél, hogy állandó, ismétlődő pózokat és gesztusokat hozzunk létre, amelyek kibillenthetik a gyakorlót az ösztönös szokásmintákból, és egy sokkal kifinomultabb tudatosságot teremtenek meg.

## A jóga mudrák öt csoportja

A jóga mudrákat megközelítőleg az alábbi öt csoportba osztályozhatjuk:

1. **Haszta**, vagy kézmudrák: A könyvben bemutatott kézmudrák meditációs mudrák. Visszairányítják a kezekből kiáramló pránát a testbe. Azok a mudrák, amelyekben a hüvelykujj és a mutatóujj érintkezik, a motoros agykéreggel kapcsolódnak finom szinten, egy energiahurkot hozva létre, amelyben az energia az agyból a kezekbe, majd onnan visszaáramlik. A folyamat tudatosítása igen gyorsan befelé forduláshoz vezet. Ebbe az osztályba az alábbi technikák tartoznak:

Gjána mudrá

Csin mudrá

Jóni mudrá

Bhairava mudrá

Hridaja mudrá.

2. **Mana**, vagy fej mudrák: E gyakorlatok a kundaliní jóga szerves részét képezik, és közülük több, önmagában is meditációs technika. Bevonják a gyakorlatokba a szemet, a füleket, az orrot, a nyelvet és az ajkakat. Ebbe az osztályba az alábbi technikák tartoznak:

Sámbhaví mudrá

Nászikágra drishti

Khécsarí mudrá

Kákí mudrá

Bhudzsanginí mudrá

Bhúcsarí mudrá

Ákási mudrá

Sanmukhí mudrá

Unmaní mudrá.

3. **Kája**, vagy test mudrá: A fizikai pózokat ötvözik a légzéssel és a koncentrációval. Ebbe az osztályba az alábbi technikák tartoznak:

Prána mudrá

Viparíta karani mudrá

Jóga mudrá

Pásiní mudrá

Mándúkí mudrá

Tádágí mudrá.

4. **Bandha**, vagy záró mudrák: Ezek a gyakorlatok kombinálják a mudrákat és a bandhákat. Feltöltik a rendszert pránával, és felkészítik a kundaliní felébredésére. Ebbe az osztályba az alábbi technikák tartoznak:

Mahá mudrá

Mahá bhéda mudrá

Mahá védha mudrá.

5. **Ádhára**, vagy gáti mudrák: E módszerek visszairányítják a pránát a test alsó központjaiból az agyba. Azok a mudrák tartoznak e csoportba, amelyek szublimálják a szexuális energiát. Ide az alábbi technikák tartoznak:

Asviní mudrá

Vadzsrólí/szahadzsólí mudrá.

Közülük ezek a csoportok kapcsolódnak az agykéreg fontos területeivel. A fej és a kéz mudrák viszonylagos magas száma arra a tényre utal, hogy az agykéregnek az a része, amelynek feladata az e területekről beérkező információ működése és feldolgozása, az agykéreg teljes területének körülbelül ötven százalékát veszi igénybe.

A mudrákat végrehajthatjuk az ásana és a pránájáma gyakorlatokkal kombinálva, vagy akár azok után. A könyvben bemutatott mudrák csak kis részét képezik a jóga irataiban leírtaknak. A mudrákról bővebb információ a Bihar School of Yoga kiadványaiban, a *Yoga and Kriya*, a *Yoga Darshan*, valamint a *Hatha Yoga Pradipika* című könyvekben található.



### **Gjána Mudrá (a tudás pszichikus kézmozdulata)**

Helyezkedjünk kényelmes meditációs pózba.

Hajlítsuk a mutatóujjakat, hogy érintsék a hüvelykujjak belső tövét. Nyújtsuk a többi három ujjat, hogy ellazuljanak és kissé távolodjanak egymástól.

Helyezzük a kezeket tenyérrel lefelé a térdekre.

Lazítsuk el a kezeket és a karokat.



### **Csin Mudrá (a tudat pszichikus kézmozdulata)**

A csin mudrát ugyanúgy hajtjuk végre, ahogy a gjána mudrát, azzal a különbséggel, hogy a tenyerek felfelé néznek, a kézhátak nyugszanak a térdeken.

Lazítsuk el a kezeket és a karokat.

**Sorrend:** Vegyük fel e két mudrá valamelyikét, valahányszor meditációt gyakorlunk. Kivétel ez alól, ha a gyakorlatban más utasítás szerepel.

**Jóteköny hatások:** A gjána és a csin mudrá egyszerû, ám fontos pszicho-neurális ujj záarak, amelyek erõteltesebbé teszik a meditációs ászanákat. A tenyereken és az ujjakon számos idegvég-

zödés található, amelyek folyamatosan árasztják az energiát. Amikor az ujj érintkezik a hüvelykujjal, egy kör jön létre, amely lehetővé teszi, hogy az energia, amely rendes körülmények között szétszóródna, visszatérjen a testbe és fel az agyba.

Amikor az ujjakat és a kézfejeket a térdekre helyezzük, a térdek aktiválódnak, egy újabb energiakört hozva létre, amely megtartja és visszairányítja a pránát a testbe. Ráadásul, a kezek a térdekre helyezve serkentenek egy nádit is, amely a térdetől indul, és a combok belső oldala mentén fut a gátig. Ez a gupta nádí vagy rejtett nádí. Ennek a csatornának az aktiválása segít az energiák serkentésében a múltádhára csakránál.

Amikor a tenyerek felfelé néznek csin mudrában, a mellkasi terület megnyílik. A gyakorló ezt olyan könnyűségérzetként és fogékonyságként tapasztalhatja meg, ami nincs jelen a gjána mudrá gyakorlásakor.

**Variáció:** A csin és a gjána mudrákat gyakran úgy hajtják végre, hogy a hüvelykujj hegye és a mutatóujj érintkeznek, és egy kört alkotnak. Kezdek ezt a változatot kevésbé érezhetik biztonságosnak hosszabb meditációkhoz, ugyanis a hüvelykujj és a mutatóujj könnyen szétválhatnak, amikor a testtudatosság eltűnik. Egyébként ez is ugyanolyan hatásos, mint az alapváltozat.

**Gyakorlati tanács:** A csin és a gjána mudrá hatásai nagyon finom szintűek, és rendkívüli érzékenységet kíván a gyakorló részéről, hogy felismerje, észlelje a tudatban bekövetkezett változásokat. Gyakorlással azonban a tudat hozzászokik a mudrához, és amint felvesszük, egy jelet bocsátunk ki, jelezve, hogy meditatív állapotba kívánunk kerülni.

**Megjegyzés:** A *gjána* szó jelentése „bölcesség” vagy „tudás”, ezért a *gjána mudrá* az *intuitív tudás gesztusa*. A csin a csit, vagy csitta szóból ered, amelynek jelentése „tudat”. Ezért nevezik a csin mudrát a tudat lelki kézmozdulatának.

*Szimbolikusan a kisujj, a gyűrűsujj és a középső ujj jelképezik a három gunát vagy természeti minőséget: tamasz, tehetetlenség; radzsasz, cselekvés és kreativitás; szattva, fényesség és harmónia. Hogy a tuda-*



*tosság eljusson a tudatlanságból a tudásig, ezen a három állapoton kell túljutnia. A mutatóujj jelképezi az egyéni tudatot, a dszívátmát míg a hüvelykujj szimbolizálja a legfőbb tudatot. A gjána és a csin mudrákban az egyén (a mutatóujj) meghajlik a legfőbb tudat (hüvelykujj) előtt, elismerve annak felülmúlhatatlan hatalmát. A mutatóujj azonban mégiscsak érinti a hüvelykujjat, jelképezve e kétfajta tapasztalás végső egységét és a jóga csúcspontját.*

## JÓNI MUDRÁ

### **Jóni Mudrá (méh vagy forrás kéztartás)**

Üljünk valamelyik kényelmes meditációs pózba, a gerincet és a fejet tartsuk egyenesen.

Tegyük össze a tenyereket, az ujjak legyenek nyújtva és mutassanak előre.

A mutatóujjak ujjbegyét összezárva tartva, fordítsuk a kisujjat, a gyűrűsujjat és a középső ujjat befelé, hogy az ujjhátak érintkezzenek.

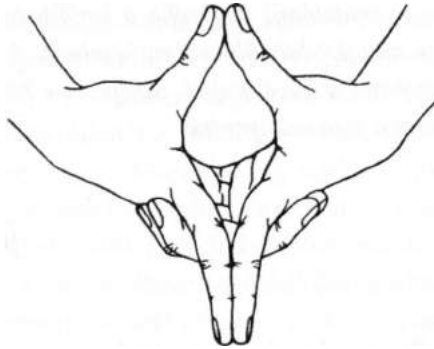
Kulcsoljuk össze a kisujjakat, a gyűrűsujjakat és a középső ujjakat.

Írányítsuk a hüvelykujjakat a test felé, érintsük össze az ujjbegyeket, hogy kialakuljon a jóni, avagy méh formája-

**Jótékony hatások:** Az ujjak összekulcsolása az energiák teljes összekapcsolását eredményezik a jobb kézből a balba, és fordítva. Harmóniát teremt a testben áramló energiák között is, és segít az agy jobb és bal féltékéinek működése közötti egyensúly létrehozásában. A mutatóujjak és a hüvelykujjak összeérintése tovább fokozza a prána áramlását.

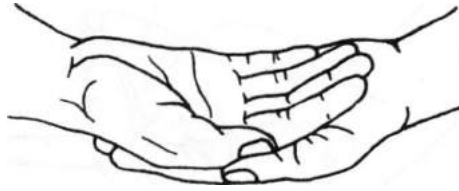
Ez a mudrá stabilabbá teszi a testet és az elmét a meditációban, és nagyobb koncentrációt, tudatosságot és belső fizikai ellazulást fejleszt. Visszairányítja a pránát a testbe, amely máskülönben szétszóródna. A könyökök természetes módon

oldalra mutatnak a mudrá végzése közben, ami segít a mellkasi terület megnyitásában.



**Variáció:** A jóni mudrá végezhető a középsőujj, a gyűrűsujj és a kisujj befelé fordítása nélkül is. A hüvelykujjakat keresztezhetjük a nyújtott mutatóujjak előtt, vagy összeérintett ujjbegyekkel a test felé fordíthatjuk őket.

**Megjegyzés:** A jóni szó jelentése: „méh” vagy „forrás”. A jóni mudrá az elsődleges energiát hívja segítségül, amely a teremtés méhében vagy forrásában rejlik.



### **Bhairava Mudrá (kegyetlen vagy félelmetes kéztartás)**

Üljünk valamelyik kényelmes meditációs pózba, a gerincet és a fejet tartsuk egyenesen.

Helyezzük a jobb kezét a bal kézbe, hogy mindkét tenyér felfelé nézzen. Ezután tegyük a kezeket az ölkünkbe.

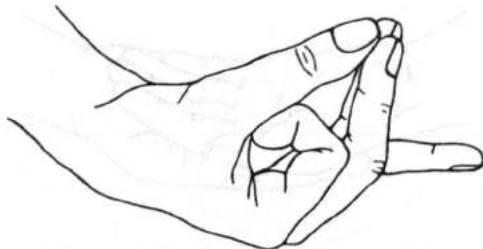
Hunyjuk be szemünket, lazítsuk el az egész testet, teljesen mozdulatlanul tartva.

**Variáció:** Amikor a bal kezét helyezzük a jobb fölé, a gyakorlatot Bhairaví mudrának nevezzük. Bhairaví a női ellenoldala Bhairavának.

**Megjegyzés:** *Bhairava Sivának a kegyetlen vagy félelmetes formája, az aspektus, amely a világegyetem felbomlásáért felel. A két kéz jelképezi az idá és a pingála nádíkat, és az egyéni tudat egyesülését a legfőbb tudattal.*

*A Bhairava mudrá a prána mudrában használatos. Alkalmazható pránájáma és meditációs gyakorlatok közben is.*

## HRIDAJA MUDRÁ



### **Hridaya Mudrá (a szív kéztartása)**

Üljünk kényelmes meditációs pózba, a gerincet és a fejet tartjuk egyenesen.

Helyezzük a mutatóujjak hegyét a hüvelykujjak tövéhez, ahogyan a csin és a gjána mudrában, és érintsük a középső és a gyűrűsujjak hegyét a hüvelykujj hegyéhez. A kisujj nyújtva marad.

Helyezzük a kezeket a térdre tenyérrel felfelé.

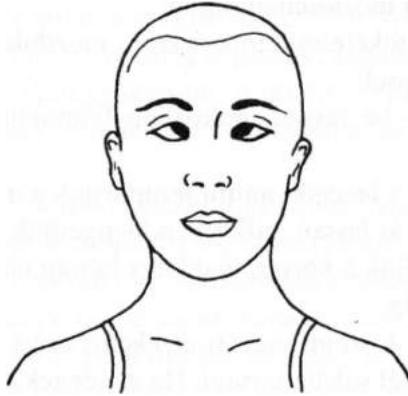
Hunyjuk be szemünket, lazítsuk el az egész testet teljesen mozdulatlanul tartva.

**Időtartam:** Ezt a gyakorlatot legfeljebb 30 percig végezhetjük.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légzést a mellkasi területen.

Spirituális szinten - az anáhata csakrát.

**Jótékony hatások:** Ez a mudrá eltereli a prána áramlását a kezekből a szív környékére, növelve a szív vitalitását. A középső és a gyűrűsujjak közvetlen kapcsolatban állnak a szívvel összekötetésben lévő nádíkkal, míg a hüvelykujj lezárja a párnakört, és áramforrásként működik, amely az energiát a kezekből a nádíkba vezeti. Ezért a hridaya mudrá jótékonyan hat szívbetegségek, különösen isémiás (oxigénhiányos) szívbetegség esetén. Rendkívül egyszerű, és könnyedén, biztonságosan alkalmazható akut esetekben. A szív az érzelmek központja. A hridaya mudrá segít feloldani a visszafojtott érzelmeket, és könnyít a szíven. Gyakorolható érzelmi konfliktusok esetén és krízishelyzetek közben is.



### **Sāmbhavī Mudrá (szemöldökközpont nézés)**

Üljünk valamelyik kényelmes meditációs ászanába.

Tartsuk egyenesen és függőlegesen a fejet és a gerincet, és helyezzük a kezeket a térdekre csin vagy gjana mudrába.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

Lazítsuk el valamennyi arcizmot, a homlokot, a szemizmokat és a szem mögötti izmokat.

Lassan nyissuk ki szemünket, és nézzünk előre egy fix pontra, teljesen mozdulatlanul tartva a fejet és az egész testet.

Ezután nézzünk felfelé és befelé, tekintetünket a szemöldökközpontra irányítva.

Ne mozgassuk a fejet.

Helyesen végrehajtva a két ívelt szemöldök egy V alak képét ölti az orr tövéénél. Ez a pont a szemöldökközpont helye. Amennyiben a V forma nem látszik, a két szem nem tart össze, amennyire szükséges.

Először csak néhány másodpercig tartsuk a nézést.

Oldjuk, amint a legkisebb megerőltetést érezzük.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el.

Próbáljuk felfüggeszteni a gondolkodási folyamatot, és meditáljunk a *csidákásában*, a csukott szemek előtti sötét térben tapasztalható mozdulatlanságon.

**Légzés:** Miután tökéletesítettük a szem mozdulatot, hangoljuk össze a légzéssel.

Lélegezzünk be lassan, miközben felemeljük tekintetünket.

Tartsuk bent a levegőt, amint fenntartjuk a mudrát.

Lélegezzünk ki lassan, miközben leengedjük a tekintetet.

**Időtartam:** Kezdjük 5 körrel, majd egy hónap alatt fokozatosan növeljük 10-ig.

**Figyelmeztetés:** A szem nagyon érzékeny, ezért a véghelyzetet nem szabad túl sokáig tartani. Ha az idegek gyengék, és túl-eröltetjük, retinaleválás történhet. Oldjuk a mudrát, amint a legkisebb túlterhelést érezzük.

**Ellenjavallatok:** Glaukóma és cukorbetegségből eredő retinopátia esetén vagy szürke hályog műtét, szemlencse beültetés, és más szemműtét után a sámbhavít nem szabad gyakorolni szakértő irányítása nélkül.

**Jótékony hatások:** Fizikailag a sámbhaví mudrá erősíti a szemizmokat, és oldja az e területen felgyülemlett feszültséget. Mentálisan lecsendesíti az elmét, megszüntetve az érzelmi stresszt és a haragot. Fejleszti a koncentrációt, a mentális stabilitást és a gondolatnélküliség állapotát. A sámbhaví mudrá rendszeres gyakorlása késlelteti a tobozmirigy visszafejlődését, ezért ajánlott gyermekek számára nyolc éves kortól érzelmi fejlődésük kiegyensúlyozására.

**Haladó gyakorlat:** (belső sámbhaví mudrá)

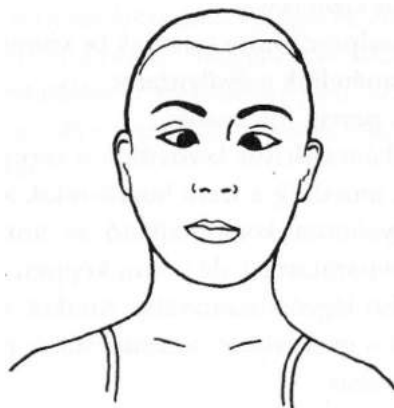
Amint tökéletesítettük a sámbhaví mudrá végrehajtását nyitott szemmel, végezhetjük behunyt szemmel is. Ez egy sokkal erőteljesebb gyakorlat, mert a figyelem még inkább befelé fordul. Ügyeljünk, hogy ne lazítsuk el a szemet, és ne hagyjuk abba a gyakorlatot anélkül, hogy ezeknek tudatában lennénk. Figyeljünk arra, hogy noha szemünk csukva van, belül mindig felfelé nézzen.

**Gyakorlati tanács:** A sámbhaví mudrá a krijájóga szerves része.

Az ágiá csakra felébresztésének erőteljes módszere, és önmagában is egy meditációs gyakorlat. Mint ilyen, mély hatásokat kelthet, ha hosszú ideig végezzük; azonban csak guru irányításával szabad gyakorolni. A sámbhaví mudrá ászanákkal együtt is végezhető, mint a szimhászana, az oroszlán póz.

**Megjegyzés:** *Sámbhaví a felesége vagy hitvese Sambhunak és mindketten Saktinak és Sívának a megjelenési formái. A hagyomány szerint Sambhu tanította meg Sámbhavinak a sámbhaví mudrát, mint a magasabb szintű tudatosság elérésének eszközét. Úgy tartják, hogy a mudrá gyakorlása megmozdítja Sambhut, és láthatóvá teszi, vagyis magasabb szintű tudatosságot kelt a gyakorlatban. A gyakorlat bhrúmadja dristi-ként is ismert; a bhrú jelentése „szemöldökközpont”, a dristi jelentése „nézés”, ennél fogva ez a szemöldökközpont nézés gyakorlata.*

## NÁSZIKÁGRA DRISTI



**Előkészítő gyakorlat:** Eleinte nehéz lehet az orrhegyre fókuszálni a szemeket. Hogy ezt megkönnyítsük, tartsuk a felfelé mutató mutatóujjat kartávolságban a szemektől, és összpontosítsunk

arra. Lassan közelítsük az ujjat az orr felé, a tekintetünket mereven rögzítve rajta.

Amikor az ujj az orrhegyhez ér, a szemeknek még mindig az ujjra kell fókuszálniuk.

Irányítsuk át tekintetünket az orrhegyre.

Végül ez a módszer fölöslegessé válik, és a tekintetet bármikor, könnyedén az orrhegyen rögzíthetjük.

### **Nászikágra dristi: (orrhegynézés)**

Üljünk valamelyik kényelmes meditációs pózba, a gerincet és a fejet tartsuk egyenesen.

Helyezzük a kezeket a térdekre csin vagy gjána mudrába.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

Nyissuk ki szemünket, és fókuszáljuk a tekintetet az orrhegyre.

Semmiképpen ne erőltessük túl a szemet.

Amikor a szemeket megfelelően összpontosítjuk az orrhegyre, láthatóvá válik az orr körvonala. A két vonal az orrhegynél fut össze, egy fordított „V” alakot formálva.

Koncentráljunk a V alak hegyére.

Próbáljunk teljesen elmélyülni a gyakorlatban valamennyi más gondolat kizárásával.

Néhány másodperc múlva hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el, mielőtt ismételjük a gyakorlatot.

Legfeljebb 5 percig folytassuk.

**Légzés:** A nászikágra dristit kezdetben a természetes légzéssel kell végezni, ameddig a szem hozzászokik a lefelé nézéshez. Később a gyakorlat kombinálható az antar kumbhakával (belső légzésvisszatartás), de semmiképpen sem bahir kumbhakával (külső légzésvisszatartás). Amikor antar kumbhakával végezzük a gyakorlatot, a szem csukva marad a belégzés és a kilégzés alatt.

**Tudatosítsuk:** Ugyan a szem nyitva van, a gyakorlat célja az introspekció, avagy befelé nézés megteremtése. A nyitott szem ilyenkor nem tudatosíthatja a külvilágot. Tekintetünket az orrhegyre összpontosítva, az elmét koncentrálja.



**A gyakorlat ideje:** A nap bármely szakában végezhető, ám a kora reggeli vagy a késő esti, alvás előtti időpontok a legtökéletesebbek.

**Ellenjavallatok:** Mint a sámbhaví mudránál. Depresszió esetén kerüljük ezt az introvertáló gyakorlatot.

**Jótékony hatások:** Hasonlóak a trátaka (lásd a Satkarma fejezetet) hatásaihoz. A nászikágra dristi kiváló módszer a harag és a háborgó elme lecsendesítésére. Fejleszti a koncentráció erejét. Ha huzamosabb ideig végezzük figyelemmel, segít a múltádhára csakra felébresztésében, és meditatív állapotot hoz létre. Eljuttatja a gyakorlót a tudatosság lelki és spirituális síkjaira.

**Megjegyzés:** A naszi szó jelentése „orr”, a kagra jelentése „hegy” a dristié pedig „nézés”. A gyakorlat másik elnevezése az agócsari mudrá, ami a szanszkrit agócsaram szóból ered, aminek jelentése „az érzéki észlelésen túli”, „ismeretlen” vagy „láthatatlan”. Vagyis ez a mudrá képessé teszi a gyakorlót a normál, hétköznapi tudatosság átváltoztatására.

*Szimbolikusan a nászikágra dristiben az orrhegy a gerincvelőre utal. A tetején a szemöldökközpont, az ágjá csakra, míg az alján az orrhegy, a múltádhára csakra. Ahogyan a sámbhaví mudrá célja az ágjá csakra aktiválása a szemöldökközpont nézésén keresztül, a nászikágra dristi célja a múltádhára csakra aktiválása az orrhegy nézésén keresztül.*

## KHÉCSARÍ MUDRÁ

### **Khécsarí Mudrá (nyelv zár)**

Üljünk valamelyik kényelmes meditációs pózba, lehetőleg padmászanába vagy sziddha/sziddha jóni ászanába, a gerincei és a fejétartsuk egyenesen, a kezeket helyezzük a térdekre csin vagy gjana mudrába.

Lazítsuk el az egész testet, és hunyjuk be szemünket.

Hajlítsuk a nyelvet felfelé és hátra, hogy az alsó fele érintkezzen a szájpaddalással.

Nyújtsuk hátra a nyelv hegyét, amennyire kényelmes.

Ne erőltessük.

Végezzünk uddzsáji pránájámát.

Lélegezzünk lassan és mélyen.

Tartsuk, ameddig lehetséges.

Először kényelmetlen lehet, és az uddzsáji légzés is irritálhatja a torkot, de rendszeres gyakorlással kényelmesebbé válik.

Amikor elfárad a nyelv, lazítsuk el, és utána ismételjük a gyakorlatot.

**Légzés:** Fokozatosan, néhány hónap alatt csökkentjük a légzésszámot, amíg **elérjük** a percenkénti 5 vagy 6 légzést. Ez még tovább csökkenthető szakértő irányítása mellett.

**Időtartam:** Végezzük 5-10 percig. A khécsarí mudrá más jóga gyakorlatokkal együtt is gyakorolható.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a torkot.

Spirituális szinten - a visuddhi csakrát. A tudatosítás is változik a meditációs gyakorlattól függően.

**Figyelmeztetés:** Hagyjuk abba a mudrá gyakorlását, ha keserű váladék ízt érezzük. Az ilyen váladék mérgezőanyagok jelenlétére utal a szervezetben.

**Ellenjavallatok:** Nyelv sérv vagy más általános szájbetegség átmenetileg megakadályozza a gyakorlat végrehajtását.

**Jótevény hatások:** A khécsarí mudrá számos reflex pontot serkeni a száj hátsó felében és az orrüregben. Ezek a pontok hatnak a

test egészére. Számos mirigyet is masszíroz, serkentve bizonyos hormonok kiválasztását és a nyálképződést. Csökkenti az éhségéraetet és a szomjúságérzetet, valamint megteremti a belső nyugalom és csendesség állapotát. Megőrzi a test vitalitását, és különösen elősegíti a belső gyógyulást.

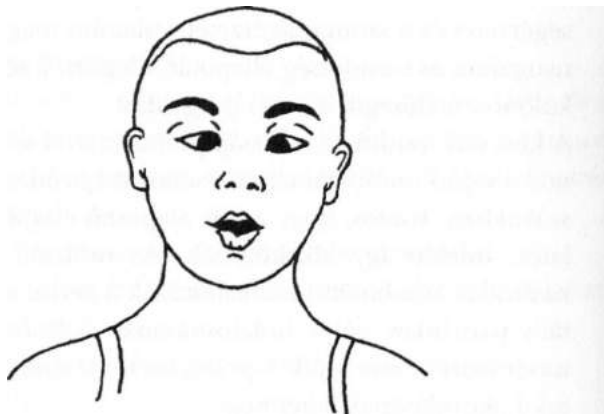
A khécsarí mudrá az uddzsájí pránájámával kombinálva hasznos a vajúdo nők számára a méhösszehúzódnások közötti időszakokban. Fontos, hogy a nők alaposan elsajátítsák a gyakorlatot, mielőtt így alkalmaznák. Az uddzsájí és a khécsarí mudrákat kombinálva is alkalmazzák a gerinc menti és a frontális pszichikus pálya tudatosításának fejlesztésére. Végül, e mudrában benne rejlik a prána serkentésének és a kundaliní sakti aktiválásának lehetősége.

**Gyakorlati tanács:** E gyakorlat haladó hatha jóga változata a nyelv alatt elhelyezkedő frenum (nyelvfék) óvatos leválasztásával jár, hogy a nyelv egyenesen az orrüregbe juthasson, és stimulálja az ott található fontos pszichikus központokat. A khécsarí mudrának e változata itt nem ajánlott, mivel hatásai alkalmatlanná teszik a külvilággal történő interakciókban.

**Megjegyzés:** *A khécsarí szó két szanszkrit szógyökből ered: a khé jelentése „égbolt”, míg a csarja jelentése „aki mozog”. A khécsarí mudrá kapcsolatban van az amritával, a nektárral vagy életelixírral, amely a binduból választódik ki, amely a hátulsó fontanellánál (kutacs) található pont, majd a visuddhi csakránál gyűlik össze (a folyamatra vonatkozó bővebb információért lásd a Jóga lelki, élettana című fejezetet). A gyakorlat tökéletesítése képessé teszi a jógit, hogy felfogja a visuddhinál lehulló amrita cseppeket, túljutva éhségen és szomjúságon, és megfiatalítva egész testét.*

*A khécsarí mudráról további információ a Yoga Darshan és a Hatha Yoga Pradipika című Bihar School of Yoga kiadványokban található.*

## KÁKÍ MUDRÁ



### **Káki Mudrá (varjúcsőr)**

Üljünk valamelyik kényelmes meditációs pózba, a gerinc és a fej legyen egyenes, és helyezzük a kezeket a térdre csin vagy gjána mudrába.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet néhány percig.

Nyissuk ki szemünket, és végezzünk nászikágra dristit, tekintetünket az orrhegyre fókuszálva.

Törekedjünk arra, hogy ne pislogjunk a gyakorlat alatt.

Húzzuk össze az ajkakát, csört formálva belőlük, amelyen keresztül belélegezhetünk.

Tartsuk a nyelvet ellazítva.

Lélegezzünk be lassan és mélyen a csőrön át.

A belégzés végén zárjuk az ajkakát, és lélegezzünk ki az orron keresztül.

Folytassuk így 3-5 percig.

**Időtartam:** Hosszabb ideig is végezhető; de óvni kell a szemet a túleröltetéstől.

**Tudatosítsuk:** A légzés áramlását és hangját, és az orrhegyet.

**Sorrend:** Ez a mudrá helyreállítja a szervezet hőegyensúlyát, és melegítő pránájama gyakorlatok után végezhető.

**A gyakorlás ideje:** A nap bármely szakában végezhető, de legjobb kora reggel vagy késő este. Hideg időben nem szabad gyakorolni.

**Figyelmeztetés:** A káki mudrát nem szabad szennyezett levegőjű környezetben, vagy nagy hideg esetén gyakorolni, mert ebben a gyakorlatban megkerüljük az orr természetes szűrő és légkondicionáló funkcióját.

**Ellenjavallatok:** Depresszió, alacsony vérnyomás vagy krónikus székrekedés esetén kerüljük a gyakorlását.

**Jótevény hatások:** A káki mudrá lehűti a testet és az elmét, enyhíti a mentális feszültségeket, és csillapít rendellenességeket, mint a magas vérnyomás. A nászikágra dristi jótevény hatásain túl az ajkak csücsörítése, és a beszívott levegő érintkezése a száj nyálkahártyájával együttesen serkenti az emésztési kiválasztást, általánosságban segítve az emésztési folyamatot. Tisztítja a vért is.

**Gyakorlati tanács:** Először a nászikágra dristit kell tökéletesítenünk, mielőtt megpróbálkozunk ezzel a módszerrel. A szemet végig nyitva kell tartani a gyakorlat alatt, hogy a nászikágra dristi folyamatos legyen. Ha szemünk elfárad, lazítsuk el, ameddig szükséges, és csak ezután kezdjük újra a gyakorlatot.

**Megjegyzés:** A káki szó jelentése „varjú”. Azért nevezik káki mucimnak, mert belégzés közben a száj varjúcsőr alakú. Úgy tartják, hogy a mudrá rendszeres gyakorlása betegségnélküliséghez és hosszú élethez vezet, ami a varjúkra is jellemző.

*E mudrát pránájama gyakorlatnak is tartják a sítált és szítkári pránájámákhoz való hasonlatossága révén.*

## BHUDZSANGINÍ MUDRÁ

### **Bhudzsanginí Mudrá (kobra légzés)**

Üljünk valamelyik kényelmes meditációs pózba.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet, különösen a hasat.

Toljuk az állat kissé előre és felfelé.

Próbáljunk levegőt szívni a szájba, és kortyonként a gyomorba juttatni - nem a tüdőbe -, mintha vizet innánk.

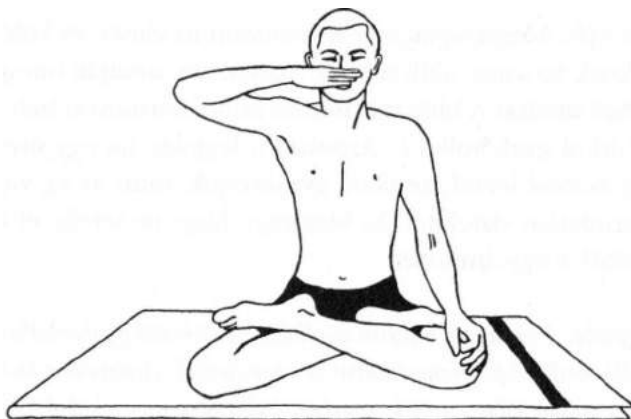
Tágítsuk a gyomrot, amennyire lehetséges.

Tartsuk bent a levegőt, ameddig kényelmes, majd távolítsuk el böfögéssel.

**Időtartam:** Általános célok érdekében 3-5 alkalommal elegendő, speciális betegségek esetén többször is ismételhető.

**Sorrend:** Bármikor gyakorolható, de különösen erőteljes a sankhapraksálsana gyakorlata után.

**Jótékony hatások:** A bhudzsanginí mudrá megfiatalítja a nyelöcső falát és az emésztőnedveket kiválasztó mirigyeket. Tonizálja az egész gyomrot, eltávolítja a pangó szeleket, és enyhíti a hasi rendellenességeket. A levegő visszatartása a gyomorban képesé teszi a gyakorlót, hogy bármeddig lebegjen a vízen.



**Bhúcsarí Mudrá (a semmibe nézés)**

Üljünk valamelyik kényelmes meditációs ászanába, a gerincet és a fejet tartsuk egyenesen, a bal kéz legyen a térden csin vagy gjána mudrában.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

Nyissuk ki szemünket, és emeljük a jobb kezét az arc elé.

A könyök mutasson oldalra.

Tartsuk a kézfejet vízszintesen, tenyérrel lefelé, zárt ujjakkal.

A hüvelykujj oldala érintse a felsőajak tetejét.

Összpontosítsuk tekintetünket a kisujj hegyére, és nézzük me-reven körülbelül egy percig, pislogás és hunyorgás nélkül.

Próbáljuk fenntartani az ujjhegy folyamatos tudatosítását.

Egy perc elteltével vegyük le a kezét, de folytassuk nézést a semmibe azon a ponton, ahol a kisujj volt az arc előtt.

Ne pislogjunk.

Mélyedjünk el teljesen az ürességnek e pontján.

Egyidejűleg tudatosítsuk valamennyi gondolati folyamatot.

Csak a teret tudatosítsuk; Ne legyen tudomásunk a külső történésekről a tudatos észlelés területén.

Folytassuk a gyakorlatot 5-10 percig.

**Ellenjavallatok:** Mint a sámbhaví mudránál.

**Jótevény hatások:** Mint a sámbhaví mudránál és a nászikágra dristinél. A bhúcsarí mudrá fejleszti a koncentráció és a memória erejét. Megnyugtatja és lecsendesíti az elmét, és különösen azoknak hasznos, akik sokszor kifejezésre juttatják haragjukat.

**Gyakorlati tanács:** A bhúcsarí mudrá szinte bármilyen helyzetben és bárhol gyakorolható. Azonban a legjobb, ha egy üres fallal vagy szabad térrel szemben gyakoroljuk, mint az ég vagy egy mozdulatlan vízfelület. Ez biztosítja, hogy ne terelje el látható akadály a figyelmünket.

**Megjegyzés:** *A bhúcsarí mudrát meditációt előkészítő gyakorlatként vagy önálló meditációs gyakorlatként is végezhetjük. Azoknak a technikáknak a csoportjába tartozik, amelyek jellegzetesen egy külső fókuszpont nézésének eszközét alkalmazzák, hogy elérjék a dháranát, az ellazult koncentráció meditatív állapotát. Ez azonos jellegű, mint a nászikágra dristi és a sámbhaví mudrá; mindhárom a trátaka egy-egy változata.*



## **Ákási Mudrá (a belső tér tudatosítása)**

Üljünk valamelyik kényelmes meditációs pózba.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet néhány percig.

Hajlítsuk a nyelvet hátra, a szájpadrásnak nyomva, khécsari mudrába.

Végezzük az uddzsáji pránájámát és a sámbhaví mudrát.

Egyidejűleg billentsük hátra a fejet körülbelül 45 fokkal.

Nyújtsuk a karokat, feszítsük ki a könyököket, a térdeket a kezekkel nyomva.

Lélegezzünk lassan és mélyen uddzsáji pránájámában.

Folytassuk, ameddig kényelmesnek érezzük.

Hajlítsuk a könyököket, oldjuk a khécsari és a sámbhaví mudrát.

Fejezzük be az uddzsáji légzést, és billentsük vissza a fejet függőleges helyzetbe.

Lélegezzünk természetesen néhány másodpercig, és tudatosítsuk a belső teret, mielőtt elkezdjük a következő kört.

**Időtartam:** Kezdjük 1-3 körrel, és fokozatosan emeljük 5-re. Tartasuk a véghelyzetet, ameddig kényelmes, és nagyon lassan növeljük az időtartamot.

**Tudatosítsuk:** Az ágjá csakrát.

**Figyelmeztetés:** Ájulásérzet esetén azonnal hagyjuk abba a gyakorlatot. Ezt a technikát lassan, és jártas szakértő útmutatása alapján kell elsajátítani.

**Ellenjavallatok:** Magas vérnyomás, szédülés, agyproblémák vagy epilepszia esetén nem szabad gyakorolni.

**Jótékony hatások:** Ez a technika ötvözi a kumbhaka, az uddzsáji, a sámbhaví és a khécsari előnyeit. Nyugalmat és csendességet eredményezhet, és fejleszti az érzékszervek feletti uralmat. Tökéletesítése esetén megfékezi a gondolkodási folyamatot, és a megteremti a tudatosság magasabb állapotait.

**Variáció:** Az ákási mudrá légzésvisszatartással is végezhető. Hajtsuk végre a gyakorlatot a fent leírtak szerint. Lélegezzünk be, miközben hátrabillentjük a fejet. Tartsuk bent a levegőt a véghelyzetben. Lélegezzünk ki, miközben előrebillentjük a fejet a kiindulási helyzetbe.

**Gyakorlati tanács:** Az ákási mudrá gyakorlásának megkezdése előtt ajánlatos tökéletesen elsajátítani az uddzsáji, a khécsarí és a sámhavi mudrákat. Eleinte az uddzsáji pránájama irritálhatja torkot, amikor hátrabillentett fejjel végezzük. Ez azonban gyakorlással kényelmesebbé válik.

**Megjegyzés:** *Csakúgy, mint a bhúcsarí, az ákási mudrá is azon technikák csoportjába tartozik, amelyek jellegzetesen egy külső fókuszpont nézésnek eszközét alkalmazzák, hogy elérjék a dháranát, az ellazult koncentráció meditatív állapotát.*

*Az illusztráció a múrcshá pránájámánál látható.*

## SANMUKHÍ MUDRÁ



### **Sanmukhi Mudrá (a hét kapu bezárása)**

Üljünk sziddha/sziddhajóni ászanába, ha lehetséges. Ellenkező esetben vegyük fel valamelyik kényelmes meditációs

ászanát, és helyezzünk egy kispárnát a gát alá, hogy nyomja ezt a területet.

Tartsuk a fejet és a gerincoszlopot egyenesen.

Hunyjuk be szemünket, és helyezzük a kezeket a térdekre.

Lazítsuk el az egész testet.

Emeljük a karokat az arc elé, a könyökök mutassanak oldalra.

Fogjuk be a füleket a hüvelykujjakkal, a szemeket a mutatóujjakkal, az orrcimpákat a középsőujjakkal, a szájat pedig a gyűrűsujjakat és a kisujjakat az ajkak fölé és alá helyezve.

Oldjuk a középsőujjak nyomását, és tegyük szabaddá az orrnyílásokat. Lélegezzünk be lassan és mélyen, teljes jógikus légzést alkalmazva.

A belégzés végén zárjuk el ismét az orrnyílásokat a középsőujjakkal.

Tartsuk bent a levegőt, ameddig kényelmes.

Próbáljuk meghallani bármiféle hang megnyilvánulását a bindu, az ágjá vagy az anáhata csakra környékén.

Hallhatunk sok hangot, de lehet, hogy egyet sem; csak figyeljünk.

Egy idő után oldjuk a középsőujjak nyomását, és lassan lélegezzünk ki.

Ez egy kör.

Azonnal lélegezzünk be a következő kör megkezdéséhez.

Folytassuk így mindvégig.

A gyakorlat befejezéséhez engedjük le a kezeket a térdekre, behunyva tartva szemünket, és lassan kezdjük el kifelé fordítani az elmét, tudatosítva a külső környezet hangjait és a fizikai testet.

**Légzés:** A gyakorlat jótékony hatásai jelentősebbé válnak, ha a gyakorló huzamosabb ideig képes visszatartani a lélegzetét. Akik rendszeresen gyakorolják a nádí sódhana pránájámát, egyszerűbbnek találják majd a gyakorlatot.

**Időtartam:** Kezdetben 5-10 percig végezzük, majd fokozatosan felépítve, néhány hónap alatt éljük el a 30 percet.

**Tudatosítsuk:** A bindu az ággá, vagy az anáhata csakra használható a koncentrációra. Fontos, hogy fokozatosan egyre finomabb hangokat tudatosítsunk.

**A gyakorlás ideje:** A sanmukhi mudrát legjobb kora reggel vagy késő este gyakorolni, amikor nagy a csend. Ilyenkor végezve aktiválja a lelki érzékenységet.

**Ellenjavallatok:** Depresszió esetén nem szabad gyakorolni.

**Jótékony hatások:** Fizikai szinten a kezekből és az ujjakból áradó energia és hő serkenti és ellazítja az arc izmait és idegeit. Fizikailag a gyakorlat segít a szem, az orr és a torok fertőzések kezelésében, és a szédülés enyhítésében. Mentálisan kiegyensúlyozza a külső és a belső tudatosságot. Spirituális szinten megteremti a pratjáhárát, az érzékszervek visszavonulásának állapotát.

**Gyakorlati tanács:** Ne várjuk el, hogy azonnal finom szintű hangokat tapasztaljunk, ehhez gyakorlás szükséges. Először lehet, hogy egyáltalán nem hallunk hangokat vagy csak hangok kusza zűrzavarát. Amikor meghallunk egy tisztán megkülönböztethető hangot, irányítsuk teljes figyelmünket arra. Ez néhány hét gyakorlásba telhet. Amint kifejlődik az érzékenység, egy még halványabb hang lesz hallható mögötte. Engedjük el az első hangot, és irányítsuk át a figyelmet a másikra. Ezután egy harmadik hang bukkan majd fel a második mögött. Folytassuk a gyakorlatot így, félre téve a durvább hangot a finomabbért. A cél, hogy eljussunk valamennyi hang forrásához és, hogy ne vesszünk el útközben a gyönyörűséges hangok között.

**Megjegyzés:** A sanmukhi szó két szógyökből áll: a san jelentése „hét”, a mukhi jelentése „kapuk” vagy „arcok”. A shanmukhi mudrá befelű irányítja a tudatosságot azáltal, hogy bezárja a külső érzékelés hét kapuját: a szemeket, a füleket, az orrnyílásokat és a száját. A gyakorlat baddha jóni ászana vagy lezárt forrás póz néven is ismert. További elnevezései: dévi mudrá, a nagy istennő attitűdje, parangmukhi mudrá, a belső összpontosítás kézmozdulata és sámbhava mudrá, az egyensúly kéztartása.

### **Unmaní Mudrá (a közömbösség testtartása)**

Üljünk valamelyik kényelmes meditációs ászanába, lehetőleg sziddha/sziddha jóni ászanába vagy padmászanába.

Nyissuk tágra szemünket erőlködés nélkül.

Vegyünk egy mély lélegzetet, és bent tartva a levegőt, összpontosítsuk a figyelmet a fej hátsó felén található bindura néhány másodpercig.

Lélegezzünk ki és hagyjuk, hogy a figyelem leereszkedjen a légzéssel együtt a gerincben a binduból a csakrákon át: ágjá, visuddhi, anáhata, manipulúra, szvádhisthána, múládhára.

Szemünket lassan hunyjuk be, és akkorra csukódjanak be teljesen, amikor a figyelem a múládhára csakrához ér.

A figyelem befelé fordul még akkor is, amikor szemünk nyitva van. Ne próbáljuk erőltetni, inkább hagyjuk a folyamatot spontán módon megtörténni.

Lélegezzünk be mélyen, és kezdjük a következő kört.

Folytassuk így 5-10 percig.

**Ellenjavallatok:** Mint a sámbhaví mudránál.

**Jótékony hatások:** Az unmaní mudrá egyszerű technika, amely meditatív állapotot teremt. Csillapítja az általános stresszt és nyugtalanságot is.

**Gyakorlati tanács:** Fizikailag nagyon egyszerű végrehajtani a gyakorlatot. A hangsúlyt azonban a lejátszódó mentális folyamatra kell helyezni. Amikor szemünk nyitva van, nem érzékelhet semmit a külvilágból.

**Megjegyzés:** Az unmaní szó jelentése: „nem tudat”, „nem gondolkodás”. A „gondolatnélküliség attitűdjé”-nek vagy „meditáció”-nak is fordítható. Az unmaní a gondolat mögötti állapotra utal, ahol a világ tárgyaihoz való ragaszkodás és kötődés eloszlik. Ebben az állapotban az elme működik, és aktivitások is történnek, ám mindez a konfliktust okozó gondolatok és elemzések nélkül történik. Ez az unmaní avasztha, a gondolat nélküli állapot.

## PRÁNA MUDRÁ

### Prána Mudrá (az energia megidézése)

Üljünk valamelyik kényelmes meditációs pózba, lehetőleg sziddha/sziddhajóni ászanába vagy padmászanába, a kezek legyenek bhairva mudrában.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet, különösen a hasat, a karokat és a kézfejeket.



1. szakasz



2. szakasz



3. szakasz

**1. szakasz:** Behunyt szemmel lélegezzünk be, majd lélegezzünk ki, amilyen mélyen lehetséges, megfeszítve a hasizmokat, hogy a lehető legtöbb levegőt távolítsuk el a tüdőből.

Kint tartva a levegőt, hajtsuk végre a múla bandhát, és közben koncentráljunk a múládhára csakrára a gátban.

Tartsuk kint a levegőt, ameddig kényelmes.

**2. szakasz:** Oldjuk a múla bandhát.

Lélegezzünk be lassan és mélyen, teljesen tágítva a hasat, hogy a lehető legtöbb levegőt szívjuk a tüdőbe.

Egyidejűleg emeljük a kezeket, ameddig a köldök elé kerülnek. A kezeket tartsuk nyitva, az ujjak mutassanak egymás felé, de ne érintkezzenek, és a tenyerek nézzenek a törzs felé.

A kezek mozgulata legyen összhangban a hasi belégzéssel.

Tartsuk ellazítva a karokat és a kézfejeket.

Miközben hasból belélegzünk, próbáljuk megérezni, hogy a pránát, avagy életenergiát felhúzzuk a gerincoszlopban a múládhára csakrából a manipulába.



5. szakasz



4. szakasz

**3. szakasz:** Folytassuk a belégzést a mellkas tágításával, és emeljük a kezeket, ameddig közvetlenül a szívközpont elé kerülnek.

Próbáljuk megérezni, hogy a pránikus energiát felhúzzuk a manipulúra csakrából az anáhata csakrába.

**4. szakasz:** Szívjunk még több levegőt a tüdőbe, a vállakat kissé fel-emelve, és érezzük, amint a pránát felhúzzuk a visuddhi csakráig.

Emeljük a kezeket a torok elé, teljes összhangban a légzéssel.

**5. szakasz:** Tartsuk bent a levegőt, miközben oldalra nyújtjuk a karokat.

A véghelyzetben a kézfejek legyenek a fülek magasságában, a karok legyenek kissé hajlítva és oldalra nyújtva, felfelé fordított tenyerekkel.

Érezzük, amint a prána hullámszerűen az ágjá, a bindu és a szahaszrára csakráig terjed. Koncentráljunk a szahaszrára csakrára, és próbáljunk vizualizálni egy tiszta fény aurát, amely a fejből árad ki.

Érezzük, amint egész lényünkben a békesség rezgései áradnak valamennyi lény felé.

Tartsuk ezt a pózt, ameddig a tüdő túleröltetése nélkül lehetséges.

Ismételjük a 4, 3, 2, 1 szakaszokat, és lassan térjünk vissza a kiinduló helyzetbe, miközben kilélegzünk.

Kilégzés közben érezzük, amint a prána fokozatosan ereszkedik csakráról csakrára, amíg eléri a múládhárát.

A kilégzés végén hajtsuk végre a múla bandhát, és összpontosítsunk a múládhára csakrára.

Ezután lazítsuk el az egész testet, és lélegezzünk természetesen.

Amikor tökéletesen begyakoroltuk a módszert, vizualizáljuk a lélegzetet egy fehér fénysugárként, amint emelkedik és süllyed a szusumná nádiban.

**Légzés:** Lassan növeljük a belégzés, a légzésvisszatartás és a kilégzés hosszát.

Vigyázzunk, hogy ne erőltessük túl a tüdőt.



Tudatosítsuk: A figyelmet folyamatosan és egyenletesen kell áramoltatni a műládhárából a szahaszrára csakrába és vissza a műládharába, összhangban a légzéssel és a kezek emelésével és leengedésével.

Sorrend: A prána mudrát legjobb az ászának és a pránájama után, a meditáció előtt végezni, de bármikor gyakorolható.

A gyakorlás ideje: A legjobb napkeltekor, a nappal szemben űlve végezni.

Jótékony hatások: A prána mudrá felébreszti a szunnyadó prána saktit, az életenergiát, és szétárasztja az egész testben, fokozva az erőt, az egészséget és az önbizalmat. Kifejleszti a prána rendszer, a nádík, a csakrák és a prána finom áramlásának tudatosítását. Hozzászoktat a békesség és az egyensúly belső attitűdjéhez, felvéve a külső testtartást, amelyben felajánljuk az energiát a kozmikus forrásnak, és egyúttal el is fogadjuk az onnan érkező energiát. A prána mudrát pránájama gyakorlatnak is tekintik, amely a prána szintjét a helyes légzés ösztönzésével emeli.

Gyakorlati tanács: Ne felejtjük el a gyakorlat végén visszajuttatni a pránát a műládhára csakrába.

**Megjegyzés:** *A gyakorlat sánti mudrá, béke mudrá néven is ismert.*

## VIPARÍTA KARANI MUDRÁ

### **Viparíta Karani Mudrá (fordított pszichikus testtartás)**

Helyezkedjünk viparíta karani ászanába, a fordított testhelyeztetű pózba (lásd a fordított testhelyzetek fejezetet).

A lábakat nyújtva és összezárva tartva billentsük kissé hátra a fej fölé, hogy a szemek közvetlenül a lábfejekre nézzenek.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

Rögzítsük figyelmünket a manipúra csakrán a gerincben, közvetlenül a köldök mögött.

Ez a kiinduló helyzet.

Lélegezzünk be lassan és mélyen uddzsáji pránájámával.

Érezzük, amint a lélegzet és a tudatosság a gerincben halad a manipúrától a visuddhi csakráig, amely a torok gödör mögött található.

Kilégzés közben tartsuk a figyelmet a visuddhi csakrán.

A kilégzés végén azonnal vigyük vissza a figyelmet a manipúrára, és ismételjük a folyamatot.

Folytassuk, ameddig az ászana kényelmesen tartható,

**Időtartam:** Hajtsunk végre 5-7 kört vagy amíg megjelenik a kényelmetlenség érzet. Hagyjuk abba a gyakorlást, ha nyomást érzünk a fejben. Fokozatosan, néhány hónap alatt növeljük a körök számát legfeljebb 21-re.

A belégzés és a kilégzés hossza önkéntelenül meghosszabbodik, amint a gyakorlat kényelmesebbé válik.

**Tudatosítsuk:** A manipúra csakrát, a visuddhi csakrát és a légzés mozgását.

**Sorrend:** A napi gyakorlás végén, a meditáció előtt végezzük. Ne hajtsuk végre erőteljes ászana után. Étkezés után három órával végezhetjük. A gyakorlat befejezése után ajánlott valamelyik hátrahajló ászanát elvégezni, mint a matszjászana, a bhudzsangászana vagy az ustrászana.

**A gyakorlás ideje:** Naponta, ugyanabban az időpontban kell végezni, lehetőség szerint kora reggel.

**Ellenjavallatok:** Ez egy fordított testhelyzet, ezért csak akkor szabad végezni, ha a test egészséges. Magas vérnyomás, szívproblémák, pajzsmirigy megnagyobbodás vagy méreganyagok túlzott jelenléte esetén nem szabad gyakorolni.

**Jótékony hatások:** Rendelkezik a viparíta karani ászana valamennyi előnyével. Egyensúlyba hozza az alulműködő pajzsmirigyet és megelőzi a köhögést, a megfázást, a torokgyulladást és a légúti megbetegedéseket. Fokozza az étvágyat és az emésztést, és elmulasztja a székrekedést. Rendszeres gyakorlásával megelőzhető az érlemeszesedés, mert segít megőrizni az erek tónusát és rugalmasságát. Segít méhelőesés, aranyér, visszértágulat vagy sérv esetén, amelyeket súlyosbít a gravitáció lefelé húzó hatása. Fokozódik az agyi keringés, különösképpen az agykéregé, az agyalapi mirigyé és a tobozmirigyé. Ellensúlyozza az elégtelen agyi működést és az időskori agyi leépülést (dementia), és fokozódik a mentális élnkség. A mudrában fenntartott fordított testhelyzet megfordítja a lefelé és kifelé irányuló energiaáramlást, és visszairányítja az agyba. Amikor ez megtörténik, egész lényünk új életre kel, és a tudatosság megnő. Tökéletesen végezve, egyensúlyba kerül az idá és a pingalá nádik áramlása. Ez az állapot az orrnyílásokban egyenlően áramló légzésként tapasztalható. A gyakorlat kiegyensúlyozó hatása segít megelőzni a betegségek megjelenését fizikai és mentális síkon.

**Gyakorlati tanács:** Az anyagcsere szintje növekedhet, ha ezt a mudrát fél óráig vagy tovább végezzük. Ilyenkor az ételbevitelt ennek megfelelően kell változtatni.

**Megjegyzés:** A szanszkrit viparíta szó jelentése „fordított”, a karani jelentése: „aki teszi”.

A viparíta karani mudrát krijá gyakorlatként is végzik.

## JÓGA MUDRÁ

### **Jóga Mudrá (a lelki egyesülés testtartása)**

Üljünk padmászanába.

Fogjuk meg az egyik csuklót a derék mögött.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

Irányítsuk figyelmünket a múládhára csakrára (közben enyhe múla bandhát is végrehajthatunk).

Lélegezzünk lassan be, és érezzük a lélegzetet fokozatosan felemelkedni a múládhára csakrától az ágjáig. Tartsuk vissza a légzést néhány másodpercig, és koncentráljunk az ágjá csakrára.

Lélegezzünk ki, és közben hajoljunk előre, a mozdulatot összehangolva a légzéssel, hogy a homlok éppen akkor érintse a talajt, amikor a levegőt teljesen kilélegeztük a tüdőből.

A véghelyzet a jógamudrászana (lásd a Padmászana csoport című fejezetet).

Egyidejűleg érezzük, amint a lélegzet fokozatosan halad lefelé az ájától a múládhára csakráig.

Tartsuk kint a levegőt néhány másodpercig, miközben a múládhára csakrára összpontosítunk.

Lélegezzünk be, emeljük a törzset függőleges helyzetbe, és tudatosítsuk, amint a lélegzet a múládhárától az ágjá csakráig emelkedik.

Valamennyi mozdulatot harmonikusan, egyenletesen és összehangoltan hajtsuk végre.

Maradjunk egyenes tartásban, tartsuk vissza a légzést néhány másodpercig, az ágjá csakrára koncentrálva.

Lélegezzünk lassan ki, a figyelmet a légzéssel együtt lefelé irányítva a gerincben, a múládhára csakráig.

Ez egy kör.

Azonnal kezdjük a következő kört egy enyhe múla bandha végrehajtásával, a levegőt továbbra is kint tartva, és a figyelmet a múládhára csakrán tartva.

Kezdők pihenhetnek, néhány lélegzetet véve a következő kör megkezdése előtt.

Végezzünk 3-10 kört.

**Légzés:** A légzés legyen lassú, amennyire a legkisebb erőltetés nélkül lehetséges.

**Sorrend:** Hátrahajló ászana követheti, mint a bhudzsangászana vagy az ustrászana.

**Tudatosítsuk:** A légzés és a mozdulat összehangolását, valamint a hát és a has ellazulását.

**Ellenjavallatok:** Isiász, magas vérnyomás, medencetájéki gyulladással megbetegedések vagy egyéb súlyos hasi betegségek esetén nem szabad gyakorolni.

**Jótékony hatások:** Rendelkezik a jógamudrászana valamennyi pozitív hatásával. Ezeken kívül remek előkészítő meditációs gyakorlatokhoz. A nyomás, amit a lábak és a sarkak gyakorolnak a hasra és a mellkasra, megnyugtatja az adrenalin rendszert, megteremtve a relaxáció érzését. Csillapítja a dühöt és a feszültséget, nyugalmat teremtve, és fejleszti a pszichikus energiák tudatosítását, és a felettük való uralmat.

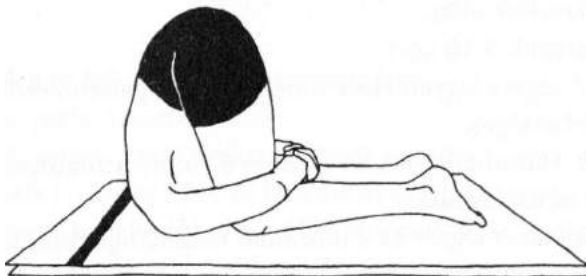
**Variáció:** A kezek helyzete az alábbiak szerint változhat:

- a) A sarkakra helyezve, kifelé mutató könyökökkel.
- b) Tenyérrel lefelé, a talpakon.
- c) Összeérintve a tenyereket a hát közepénél, felfelé mutató ujjakkal (ez a hamsza vagy hattyú mudrá).

**Gyakorlati tanács:** Akiknek merev a hátuk vagy nem tudnak padmászanában kényelmesen ülni, szukhászanából vagy vadzsrászanából is végezhetik a gyakorlatot. Ha ez utóbbit alkalmazzuk, hajoljunk előre sasánkászanába a hát mögött összekulcsolt kezekkel. Ha a vadzsrászana is kényelmetlen, távolíthatjuk kissé a térdeket elősegítve, hogy a mellkas közelebb kerüljön a talajhoz.

**Megjegyzés:** *A gyakorlatot azért nevezik jóga mudrának, mert egyesíti az egyéni tudatot a legfőbb tudattal, vagy a külső természeti erőket a belső természeti erőkkel.*

## PÁSINÍ MUDRÁ



### **Pásiní Mudrá (leboruló lelki testtartás)**

Hajtsuk végre a halászanát. Távolítsuk a lábfejeket egymástól félméternyire.

Hajlítsuk a térdeket, és vigyük a combokat a mellkas felé, ameddig a térdek érintik a füleket, a vállakat és a talajt.

Fonjuk a karokat szorosan, a lábak mögött.

Lazítsuk el az egész testet ebben a helyzetben, és hunyjuk be szemünket.

Lélegezzünk lassan és mélyen.

Tartsuk a pózt, ameddig kényelmes.

Lassan engedjük el a karokat, és térjünk vissza halászanába.

Engedjük le a lábakat, és lazítsunk savászanában.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a nyak nyújtását.

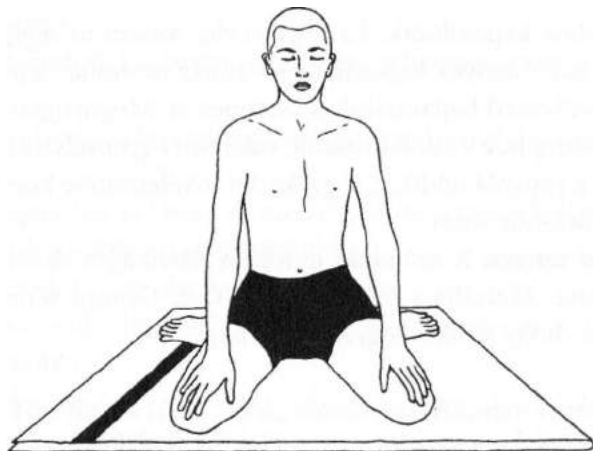
Spirituális szinten - a múládhára vagy a visuddhi csakrát.

**Sorrend:** Kövesse hátrahajló ászana.

**Ellenjavallatok:** Mint a halászanánál és a szarvangászanánál. Gerincproblémák esetén nem szabad gyakorolni.

**Jóteköny hatások:** A pásiní mudrá megteremti az idegrendszer egyensúlyát és nyugodtságát, és megteremti a pratjáhárát, az érzékszervek visszavonulását. Nyújtja a gerincet és a hátizmokat, és serkenti valamennyi ideget a gerincben és a gerinc körül. Masszírozza valamennyi hasi szervet.

**Megjegyzés:** A pás szó jelentése „lasszó” vagy „hurok”. A pásiní jelentése tehát: „összekötözve a hurokban”.



### **Mándúki Mudrá (a béka testtartása)**

Üljünk bhadrászanába, kifelé mutató lábujjakkal (lásd a Vadzsrászana csoport című fejezetet).

Ha kényelmetlen kifelé forduló lábujjakkal ülni, fordítsuk befelé a lábujjakat.

Az ülep nyugodjon a talajon. Ha még így is kényelmetlen, helyezzünk egy összehajtogatott plédet az ülep alá, hogy határozott nyomás keletkezzen a gátnál, stimulálva a múládhára csakra környékét.

Helyezzük a kezeket a térdekre, tartsuk a gerincet és a fejet egyenesen. Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

Ez a mándúki ászana.

Egy idő múlva nyissuk ki szemünket, és végezzük a nászikágra dristit.

Ha szemünk elfárad, pihentessük egy-két percig.

Folytassuk a gyakorlatot 5 percig, ameddig az elme és az érzékszervek befelé fordulnak.

**Légzés:** Legyen lassú és ritmikus.

**Tudatosítsuk:** Az orrhegyet.

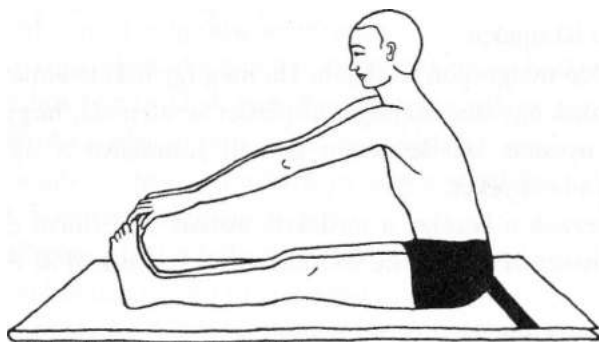
**Ellenjavallatok:** Mint a sámbhaví mudránál.

**Jótékony hatások:** Az orr a szagláson keresztül a múládhára csakrához kapcsolódik. Ez a gyakorlat azokra az agyközpontokra hat, amelyek kapcsolatban vannak az ember legmélyebben gyökerező hajlamaival és ösztöneivel. Megnyugtatja az elme háborgásait és hullámzásait, valamint egyensúlyba hozza az idá és a pingalá nádíkat. E gyakorlat tökéletesítése közvetlenül meditációhoz vezet.

**Gyakorlati tanács:** A mándúki mudrá a nászikágra dristi haladó változata. Aktiválja a múládhára csakrát. Gyenge fényben végezzük, hogy látható legyen az orrhegy.

**Megjegyzés:** A mándúki szó jelentése „béka”. Azért nevezik így e mudrát, mert az ülő tartás hasonlít a pihenő békára. A mándúki mudrát krijá gyakorlatként is végzik.

## TÁDÁGI MUDRÁ



### Tádági Mudrá (hordóhas technika)

Helyezkedjünk nyújtott ülésbe kissé terpesztett lábakkal. Tartasuk a lábakat nyújtva végig a gyakorlat alatt. Helyezzük a kezeinket a térdekre, és tartasuk egyenesen a fejet és a gerincet. Hunyjuk be szemünket és lazítsuk el az egész testet, különösen a hasi területet.



Hajoljunk előre, és fogjuk meg a nagylábujjakat a hüvelykujjakkal, a mutatóujjakkal és a középsőujjakkal, egyenesen tartva a fejet.

Lélegezzünk be lassan és mélyen, teljesen tágítva a hasizomkat.

Tartsuk bent a levegőt egy ideig, ameddig a tüdőt nem erőltetjük.

Lélegezzünk ki lassan és mélyen, közben lazítsuk el a hasat.

Fogjuk továbbra is a lábujjakat.

Ismételjük a légzést legfeljebb tízszer.

Ezután engedjük el a lábujjakat, és térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Ez egy kör.

**Időtartam:** Végezzünk 3-5 kört.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a hasat.

Spirituális szinten - a manipulúra csakrát.

**Ellenjavallatok:** Sérv és méhelőesés esetén nem szabad gyakorolni.

Várandós nők sem végezhetik.

**Jótékony hatások:** A tádági mudrá oldja a rekeszizomban és a medencefenék területén felhalmozódott feszültségeket, tonizálja a hasi szerveket, valamint fokozza a vérkeringést ezeken a területeken. Javítja az emésztést, és enyhíti a hasi terület betegségeit. Stimulálja és tonizálja a hasi szervek területén található idegfonatokat.

Az előrehajlás és a has tágítása nyújtja a rekeszizmot és a medencefenék területét, illetve nyomást hoz létre az egész törzsben. Ez serkenti a manipulúra csakrát, az energia elosztásának központját, és növeli az általános energia szintet.

**Gyakorlati tanács:** Ha kényelmetlenné válik a póz, engedjük el a lábujjakat a légzések között.

**Megjegyzés:** A tádági szó jelentése „víz tároló edény”, ami a kitágított has formájára hasonlít.

## MAHÁ MUDRÁ

### **Alaphelyzet: Utthánapádászana (nyújtott lábtartás)**

Üljünk nyújtott ülésben.

Hajlítsuk a bal térdet, és nyomjuk a bal sarkat finoman a gátba vagy a vulvába, a múládhára csakra helyének pontjába. A jobb lábat tartjuk nyújtva.

Tegyük mindkét kezét a jobb térdre.

Igazítsuk a pózt, hogy kényelmes legyen.

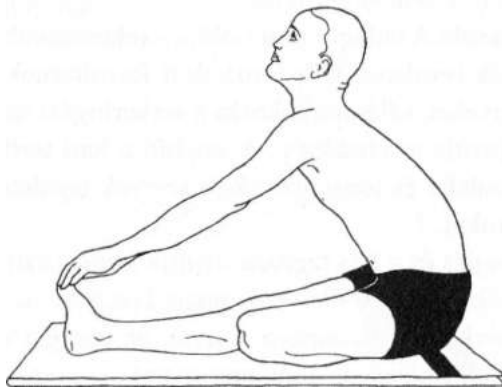
Hajoljunk előre annyira, hogy megfoghassuk a jobb láb nagyujját a kezekkel.

Tartsuk a pózt, ameddig kényelmes.

Egyenesedjünk fel, a kezeket nyugtassuk a jobb térden.

Ez egy kör.

Hajtsunk végre 3 kört hajlított bal lábbal, 3 kört hajlított jobb lábbal, majd nyújtsuk mindkét lábat és így is végezzünk 3 kört.



### **Mahá Mudrá (a nagy lelki testtartás)**

Helyezkedjünk utthánapádászanába nyújtott jobb lábbal.

Tartsuk egyenesen a hátat.

Lazítsuk el az egész testet.

Hajtsuk végre a khécsarí mudrát.

Lélegezzünk be mélyen.

Kilégzés közben hajoljunk előre, és fogjuk meg a jobb láb nagyujját mindkét kézzel.

Tartsuk a fejet és a hátat egyenesen, amennyire lehetséges.

Majd lassan lélegezzünk be, hátrabillentve a fejet.

Hajtsuk végre a sámbhaví mudrát, majd a múla bandhát.

Tartsuk bent a levegőt, és forgassuk körbe a figyelmet a szemöldökközpontról a torokba, majd a gátba, mentálisan ismételve „ágjá, visuddhi, múládhára”. A figyelmet csak 1-2 másodpercig tartsuk mindegyik csakránál.

Folytassuk a körforgást, ameddig a légzés kényelmesen, erőlködés nélkül visszatartható.

Oldjuk a sámbhaví mudrát és a múla bandhát.

Lélegezzünk lassan ki, és egyenesedjünk fel.

Ez egy kör.

Hajtsunk végre 3 kört hajlított bal lábbal, 3 kört hajlított jobb lábbal, majd nyújtsuk mindkét lábat, és így is végezzünk 3 kört.

**Légzés:** Egy kör egy teljes belégzéssel és kilégzéssel egyenlő. Minél tovább tartjuk bent a lélegzetet, annál jobb, de semmiképpen se erőltessük a tüdőt. A légzés hosszát csak fokozatosan szabad növelni hónapok vagy évek alatt.

**Időtartam:** Kezdők 3 kört végezzenek a hajlított lábakkal és 3 kört nyújtott lábakkal. Ezt lassan növeljük legfeljebb 12 körre mindegyik helyzetben. Számoljunk magunkban minden kört, amint a figyelem a kör végén visszatér a múladhára csakrához.

**Sorrend:** A legjobb, ha a mahá mudrá után a mahá bhéda mudrát vagy a tadan kriját végezzük.

**A gyakorlás ideje:** Legjobb kora reggel gyakorolni, amikor a gyomor teljesen üres, és kifejezetten ajánlott meditációs gyakorlatok előtt.

**Ellenjavallatok:** Magas vérnyomás vagy szívpanaszok esetén nem szabad gyakorolni. Ugyancsak ellenjavallt a test előzetes megtisztítása előtt végezni. A felgyülemlett méreganyagok jelenlétére utalnak például a bőrkiütések. Mivel a mahá mudrá végrehajtása során nagy mennyiségű hő keletkezik, ezért nagy nyári melegben kerüljük gyakorlását.

**Jótevény hatások:** A mahá mudrá gyakorlásával 0 a sámbhaví mudrá, a múla bandha és a kumbhaka gyakorlatok jótevény hatásai.

Serkenti az emésztést és a táplálék feldolgozást, és megszünteti a hasi rendellenességeket.

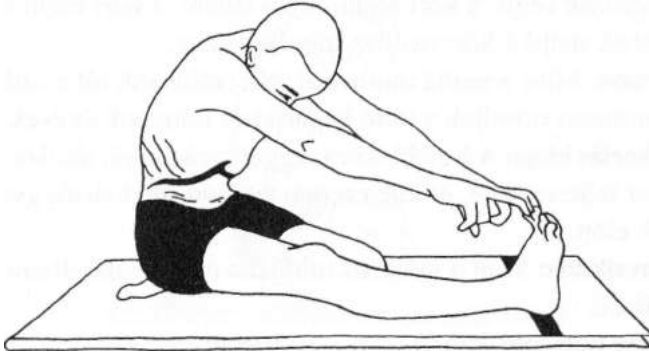
A mahá mudrá serkenti az energiakört, amely összeköti a múltádhárát az ágjá csakrával. Az egész szervezet feltöltődik pránával, ami fokozza a tudatosságot, és spontán meditációhoz vezet. A mentális depresszió azonnal elmúlik a gyakorlat hatására, amint az energiablokkok megszűnnek.

**Variáció:** Az utthánapádászana helyett sziddha/sziddha jóni ászanában is végezhetjük a gyakorlatot. A kezek legyenek a térdeken csin vagy gjána mudrában, és a fent leírtak szerint végezzük a gyakorlatot, de előrehajlás nélkül.

**Gyakorlati tanács:** A mahá mudrá végrehajtását feltétlenül előzze meg a sámbhaví, a khécsarí, a múla bandha és a kumbhaka tökéletes elsajátítása és rendszeres gyakorlása.

Ezt a gyakorlatot nem szabad szakképzett segítő útmutatása nélkül végezni.

**Megjegyzés:** *A gyakorlat alaphelyzete az utthánapádászana rádza jógában alkalmazott változata.*



### **Mahá Bhéda Mudrá (a nagy szétválasztó testtartás)**

Helyezkedjünk nyújtott ülésbe.

Hajtsuk végre az utthánapádászanát a mahá mudránál leírtak szerint.

Tartsuk a hátat egyenesen.

Lazítsuk el az egész testet.

Hajtsuk végre a khécsarí mudrát.

Lélegezzünk be mélyen.

Kilégzés közben hajoljunk előre, és fogjuk meg a jobb láb nagyujját mindkét kézzel.

Tartsuk kint a levegőt, és hajtsuk végre a dzsálandhara, az uddíjána és a múla bandhát.

Vigyük körbe a figyelmet a torokról a hasra, majd a gátra, mentálisan ismételve „visuddhi, manipúra, múládhára”. A figyelmet csak 1-2 másodpercig tartsuk mindegyik csakrán, majd haladjunk tovább a következőre, egyenletes ütemben, Így vigyük körbe a figyelmet, ameddig kényelmes, kint tartva a lélegzetet.

Oldjuk a múla bandhát, az uddíjánát és a dzsálandhara bandhát.

Amikor a teljesen felemeltük a fejet, lélegezzünk be, és egyenesedjünk fel.

Ez egy kör.

Azonnal lélegezzünk ki, és kezdjük a következő kört.

Hajtsunk végre 3 kört hajlított bal lábbal, 3 kört hajlított jobb lábbal, majd 3 kört nyújtva mindkét lábat.

**Időtartam:** Mint a mahá mudránál. Ne erőltessük túl a tüdőt. Fokozatosan növeljük a tüdő kapacitását hónapok és évek alatt.

**A gyakorlás ideje:** A legjobb kora reggel gyakorolni, amikor a gyomor teljesen üres, és kifejezetten ajánlott meditációs gyakorlatok előtt.

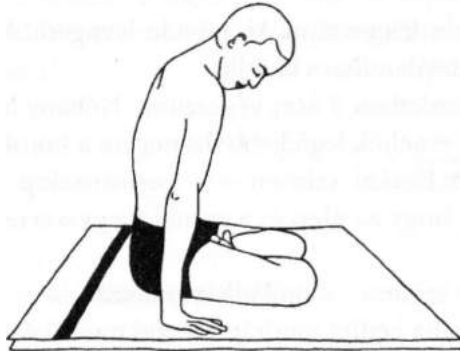
**Ellenjavallatok:** Mint a múla, az uddíjána és a dzsálandhara bandhákánál.

**Jótevény hatások:** Mint a mahá mudránál.

A mahá bhéda mudrá mély hatást fejt ki a pránikus szintre. Különösen a múládhára, a manipúra és a visuddhi csakrákra hat, irányítva és hasznosítva az energiákat az elme koncentrálására és a meditációra. A mahá bhéda kiegészíti és követi a mahá mudrát; együttesen feltöltik a teljes test-tudat együttest.

**Gyakorlati tanács:** Rendszeres gyakorlása előtt mindenképpen szerezzünk jártasságot a dzsálandhara, az uddíjána és a múla bandhákban, valamint a bahir kumbhakában.

Nem szabad szakértő iránymutatása nélkül gyakorolni.



### **Mahá Védha Mudrá (a nagy áthatoló testtartás)**

Üljünk padmászanába. Lazítsuk el a testet, és hunyjuk be szemünket.

Tegyük a tenyereket a combok mellé, a talajra. Az ujjak mutasanak előre vagy szorítsuk ökölbe a kezeket, és helyezzük az ujjizületeket a talajra.

A karok legyenek nyújtva, de lazák.

Lélegezzünk be lassan és mélyen az orron át.

Tartsuk bent a levegőt, és hajtsuk végre a dzsálandhara bandha krijá változatát.

Emeljük meg a testet, a testsúlyt a kezekre helyezve, és nyújtva a karokat.

Finoman üssük az ülepet háromszor a talajhoz, a figyelmet a múládhára csakrán tartva. Tartsuk a gerincet egyenesen, és tartsuk fent a dzsálandhara bandhát.

Az ülep és a combok egyszerre érintsék a talajt.

Engedjük le az ülepet a talajra, oldjuk a dzsálandhara bandhát, majd lélegezzünk ki lassan és mélyen.

Ez egy kör.

Amikor a légzés ritmusa visszatér a nyugalmi szintre, lélegezzünk be és ismételjük a folyamatot.

**Légzés:** Lélegezzünk be a kiinduló helyzetben, mielőtt végrehajtsuk a dzsálandhara bandhát.

Tartsuk bent a levegőt, miközben felemeljük és leengedjük az ülepet.

Csak azután lélegezzünk ki, miután leengedtük a testet és oldottuk a dzsálandhara bandhát.

**Időtartam:** Kezdetben 3 kört végezzünk. Néhány hónap alatt, fokozatosan emeljük legfeljebb tizenegyre a körök számát.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a gerincoszlop egyenességet, valamint, hogy az ülep és a combok egyszerre érintsék a talajt.

Spirituális szinten - a múládhára csakrát.

**Sorrend:** A mahá védha mudrát a mahá mudrá és a mahá bhéda mudrá után végezzük.

**Figyelmeztetés:** Vigyázzunk, hogy ne ütögessük túlságosan erősen az ülepet a talajhoz. Fontos, hogy vastag matracot használjunk a sérülés elkerülése érdekében. Nem szabad a farkcsontot közvetlenül a talajhoz ütni. Ha az ülep és combok hátsó fele egyszerre érintik a talajt, az tompítja az ütődést, és egyenletesen elosztja a hatást egy nagy felületen.

**Ellenjavallatok:** A medence gyulladásos jellegű betegségei, fertőzései és általános medencetájéki panaszok esetén nem szabad végezni.

**Jótekonny hatások:** Erőteljes gyakorlat, amely az elme befelé fordulását, a pszichikus képességek, valamint a múládhára csakránál szunnyadó kundaliní aktiválódását eredményezi. Stimulálja az endokrin rendszert, a tobozmirigy aktiválásával. Ez tartja ellenőrzés alatt az agyalapi mirigyet, szabályozza a hormonkiválasztást, csökkenti a katabolizmust (lebontás), enyhítve az öregkor tüneteit.

**Gyakorlati tanács:** Ha a padmászanát nem tudjuk tökéletesen végrehajtani, nem végezhető megfelelően a gyakorlat. Ebben az esetben nyújtott lábakkal is végezhetjük, de ez a módszer kevésbé hatékony.

**Megjegyzés:** A szanszkrit mahá szó jelentése „nagy”, míg a védha szó jelentése „áthatolás”. A mahá védha mudrá célja, hogy irá-



*nyítsa a mahá mudrá és a mahá bandha hatására felgyülemlett pránát. Ez a módszer a hatha jóga része, és nem szabad összekeverni a tadan krijá elnevezésű krijá jóga gyakorlattal, amelyhez nagyon hasonlít.*

## ASVINÍ MUDRÁ

### **Asviní Mudrá (a ló testtartása)**

#### **1. technika: Gyors összehúzás**

Üljünk valamelyik kényelmes meditációs ásanába.  
Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.  
Tudatosítsuk a természetes légzés folyamatát néhány percig, majd vigyük figyelmünket az ánuszra.  
Húzzuk össze az ánusz záróizmait néhány másodpercig erőlködés nélkül, majd lazítsuk le őket néhány másodpercig.  
Próbáljuk az anális területre korlátozni a mozdulatot.  
Folytassuk, ameddig kényelmes.  
Legyen az összehúzás és az ellazítás egyenletes és ritmikus.  
Fokozatosan gyorsítsuk fel az összehúzásokat.

#### **2. technika: Összehúzás Antar Kumbhakával**

Üljünk valamelyik kényelmes meditációs pózba.  
Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.  
Lélegezzünk be lassan és mélyen, egyidejűleg összehúzva az anális záróizmokat.  
Végezzünk antar kumbhakát (belső légzésvisszatartás), miközben összehúzva tartjuk a záróizmokat.  
Az összehúzás legyen szoros, amennyire erőlködés nélkül lehetséges.  
Kilégzés közben oldjuk az ánusz összehúzását.  
Ez egy kör.  
Hajtsunk végre annyi kört, amennyit kényelmesen lehetséges.

**Időtartam:** Nincs időkorlátozás a gyakorlatban; azonban kezdők vigyázzanak, hogy ne erőltessék túl az izmaikat. Akkor növeljük az időtartamot, amikor az anális izmok megerősödtek és hatékonyabb irányítás fejlődött ki.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az ánuszt.

Spirituális szinten - a múládhára csakrát.

**Ellenjavallatok:** Végbél-sipoly (fistula) esetén nem szabad gyakorolni.

**Jótékony hatások:** Erősíti az anális izmokat, és enyhít a végbél rendellenességeken, mint a székrekedés, az aranyér és a méhelőesés vagy végbélelőesés. Ilyen esetekben a leghatékonyabb, ha a mudrát fordított testhelyzetű pózban, például szarvángászánában végezzük.

E mudrá tökéletes elsajátításával megelőzhető a pránikus energia kiáradása a testből, visszairányítva felfelé, spirituális célból.

**Gyakorlati tanács:** Az asviní mudrá a múla bandha előkészítő gyakorlata. Eleinte nehézséget okozhat, hogy az összehúzást az ánuszt környékére korlátozzuk; azonban ezen túljuthatunk a rendszeres gyakorlással. Az asviní mudrát beépíthetjük bármelyik ászana gyakorlásába. A második technikát összeköthetjük a nádí sódhana pránájámával, a légzés visszatartása közben húzva össze az ánuszt.

**Megjegyzés:** Az asviní szó jelentése „ló”. Azért nevezik így a gyakorlatot, mert az ánuszt összehúzása hasonló ahhoz a mozgulathoz, amelyet a lovak végeznek a végbélzáróizmokkal közvetlenül a beleik ürítése után.

### **Vadzsrólí Mudrá (férfiaknak)/Szahadzsolí Mudrá (nőknek) (villámlás/spontán pszichikus testtartás)**

Üljünk sziddha/sziddha jóni ászanába vagy valamelyik kényelmes meditációs pózba, és tartsuk egyenesen a gerincet és a fejet.

Helyezzük a kezeket a térdekre csin vagy gjána mudrába.

Hunyjuk be szemünket, és lazítsuk el az egész testet.

Irányítsuk figyelmünket a húgycsőre.

Lélegezzünk be, tartsuk bent a levegőt, és próbáljuk felfelé húzni a húgycsővet. Ez az izommunka hasonló ahhoz, amikor erős vizelési kényszert tartunk vissza.

Ilyenkor a férfiak heréi és a nők szeméremajkai kissé megmozdulnak az összehúzás következtében.

Próbáljunk a húgycsőre összpontosítani, és az összehúzás erejét is arra korlátozzuk. Segít a pont elkülönítésében, ha kissé előrehajlunk az összehúzás közben.

Tartsuk az összehúzást, ameddig kényelmes.

Kilégzés közben oldjuk az összehúzást, és lazítsunk.

Hajtsuk végre még kétszer.

**Időtartam:** Tartsuk az összehúzást, ameddig kényelmes, néhány másodperccel kezdve és fokozatosan növelve. Kezdjük 3 összehúzással, és lassan emeljük legfeljebb 10-15 körre.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - az összehúzás pontjának elkülönítését a nemi szervektől, kerülve a medencefenék általános összehúzódását, amely spontán következik be.

Spirituális szinten - a szvádhisthána csakrát.

**A gyakorlás ideje:** Bármikor végezhető, de legjobb, amikor a gyomor üres.

**Ellenjavallatok:** Húgycsőgyulladás esetén nem szabad gyakorolni a vadzsrólí/szahadzsolí mudrát, mivel az irritáció és a fájdalom fokozódhat.

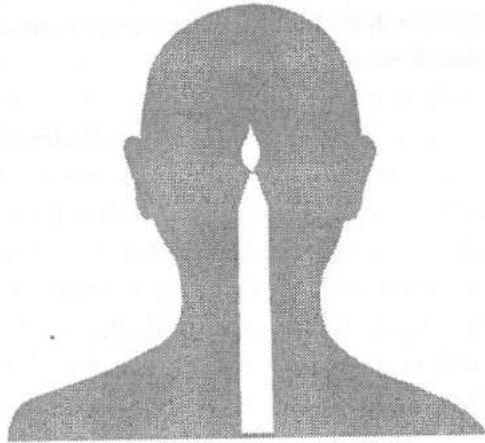
**Jótékony hatások:** A vadzsrólí/szahadsólí mudrá szabályozza, és tonizálja az uro-genitális rendszert, korrigálva az inkontinenciát, valamint a húgyvezeték visszatérő jellegű fertőzéseit. Segít túljutni a pszicho-szexuális konfliktusokon, és a nemkívánatos szexuális gondolatokon. A szahadsólí javítja a méhelődést. A vadzsrólí szabályozza a tesztoszteron szintet, a spermium számot, és segít a korai magömlésen. Az endokrin rendszer, valamint a helyi energia struktúrák tonizálásával segít az impotencia megszüntetésében. A jóindulatú prosztatata megnagyobbodás, amely megnehezíti az életük késői szakaszában lévő férfiak 80 százalékának az életét, megelőzhető a vadzsrólí mudrával.

**Gyakorlati tanács:** A húgycső izmainak elkülönítése gyakorlást és türelmet igényel.

**Megjegyzés:** *A vadzsrólí szó a szanszkrit vadzsra gyökből ered, ami „mennyőcsapást”, „villámlást” vagy „magasztosát” jelent. A szahadsólí a szahadzsa, „spontán” és az óli „felemel”, „felszáll” gyökből ered. A vadzsrólí tehát az energia, amely felfelé halad a vilám erejével, a szahadsólí pedig a spontán felébredés pszichikus testtartása. A vadzsra annak a nádának a neve, amelyik a nemzőszerveket kapcsolja össze az aggyal.*

*A témáról bővebb információ a Hatha Yoga Pradipika című Bihar School of Yoga kiadványban található.*

# Satkarma



मेदश्लेष्माधिकः पूर्वं षट्कर्माणि समाचरेत् ।  
अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः ॥२:२१॥

*Medaslesmádhikaha púrvam satkarmáni samácsaret.  
Anjasztu nácsarettáni dósánám samabhávataha.*

**Ha túl sok a zsírszövet és a nyálka a testben, először a satkarmát, a hat tisztító technikát kell végezni (pránájáma).  
Azoknak, akikben a dósák (nyálka, szél, epe) egyensúlyban vannak, nem kell gyakorolniuk.**

*Hatha Jóga Pradípiká (2:21)*

# Bevezetés

## a Satkarma gyakorlatokba

A Hatha Jóga, amint a korai Jóga Upanisádokban leírták, a satkarmákból állt, és egy rendkívül precíz és szisztematikus tudomány. A *sat* jelentése „hat”, a *karma* jelentése „cselekvés”, „tevékenység”; a satkarmák a tisztító technikák hat csoportját foglalják magukba. A hatha jóga és így a satkarmák célja, hogy megteremtsék az egyensúlyt az idá és a pingalá, a két fő pránafolyam között, ezáltal megteremtve a fizikai és mentális tisztulást és az egyensúlyt.

A satkarmákat a három dósa, avagy a testnedvek (*kapha*, nyálka; *pitta*, epe; *váta*, szél) egyensúlyának megteremtésére is használják. Az ájurvéda és a hatha jóga szerint a dósák egyensúlyának hiánya vezet a betegségekhez. E gyakorlatokat a pránájáma és más magasabb szintű jóga gyakorlatok előtt is végzik, hogy megtisztítsák a testet a méreganyagoktól, valamint, hogy biztonságos és sikeres haladást biztosítsanak a spirituális úton.

Ezeket az erőteljes módszereket soha nem szabad könyvekből vagy tapasztalatlan emberektől elsajátítani. A hagyomány szerint csak azok taníthatnak másokat, akiket guru tanított. Nélkülözhetetlenek a személyes instrukciók, hogy hogyan és mikor végezzük e gyakorlatokat, az egyedi igényeknek megfelelően.

A hat satkarma a következő:

- 1. Nétí:** Az orrjáratok tisztításának folyamata. Ide az alábbi gyakorlatok tartoznak: a dzsala nétí és a szútra nétí.
- 2. Dhauti:** A tisztító technikák sorozata, amelyek három fő csoportba oszlanak: *antar dhauti*, avagy belső tisztítás, *sírša dhauti*, avagy fej tisztítás (hagyományosan *danta dhauti*), és *hrid dhauti*, avagy mellkasi tisztítás. A belső technikák megtisztítják az egész emésztőcsatornát a szájtól a végéig. Ide négy gyakorlat tartozik:

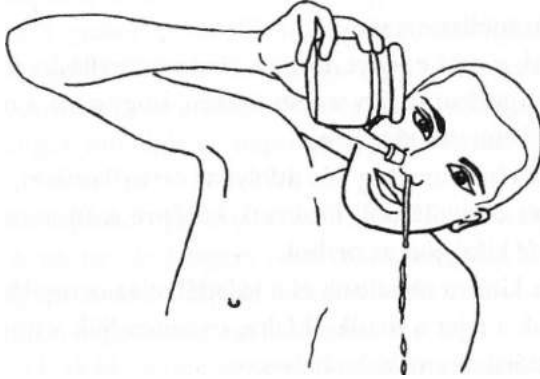
- a) *Sankhapraksáána* (váriszára dhauti) és *laghu sankhapraksáána*, a belek tisztítása.
- b) *Agniszára krijá* (vahniszára dhauti) az emésztés tüzének felébresztése.
- c) *Kundzsal* (*vamana dhauti*), a gyomor tisztítása vízzel.
- d) *Váaszára dhauti*, a belek tisztítása levegővel.

E gyakorlatok legtöbbjének elsajátításához szakértő útmutatása szükséges.

- 3. **Naulí:** A hasi szervek masszírozásának és erősítésének módszere.
- 4. **Baszti:** A vastagbél átmosásának és tonizálásának technikái.
- 5. **Kapálabhátí:** Légzéstechnika az agy frontális területének tisztítására.
- 6. **Trátaka:** Egy pont vagy tárgy intenzív nézésének gyakorlata, amely a koncentráció erejét fejleszti.

Noha csak hat satkarma van, mindegyik a gyakorlatok bő választékát tartalmazza. Ebben a fejezetben csak a legáltalánosabban alkalmazott gyakorlatok részletes leírása szerepel. Minden egyes gyakorlathoz tanácsokat és figyelmeztetéseket adunk.





### **Dzsala Nétí (orr tisztítás vízzel)**

**Előkészítés:** *Néti lótát*, egy speciális edényt kell használnunk. Ez készülhet műanyagból, kerámiából, rézből vagy másfajta fémből, amely nem szennyezi a vizet. A csőr végének kényelmesen kell illeszkednie az orrba, hogy a víz ne szivároгjon mellette. Akár egy teáskannát is használhatunk, ha a csőr vége nem túlságosan nagy vagy éles. A víz legyen testhőmérsékletű, és alaposan keverjük össze sóval. Fél liter vízhez egy teáskanál só szükséges. A só biztosítja, hogy a víz ozmotikus nyomása megegyezzen a testnedvékével, ezáltal a legkisebbre csökkentse a nyálkahártyák irritációját. A fájdalmas vagy égető érzet arra utal, hogy túl kevés vagy éppen túl sok a só a vízben.

#### **1. szakasz: Az orrnyílások átmosása**

Töltsük meg a nétí edényt az elkészített vízzel.

Álljunk egyenesen, terpeszállásban, a testsúlyt egyenlően elosztva a lábak között, majd hajoljunk előre.

Hunyjuk be szemünket egy percre, és lazítsuk el az egész testet.

Billentsük a fejet oldalra, és kissé hátra.

Kezdjük lélegezni a szájon keresztül.

Óvatosan illesszük a csőrt a feljebb lévő orrnyílásba.

Semmiképpen se erőltessük.

A csőr határozottan nyomódjon az orrnyílás falához, hogy ne folyjon ki mellette a víz.

Billentsük a nétí edényt, hogy a víz az orrnyílásba folyjon, ne az arcra. Igazítsunk úgy a testtartáson, hogy a víz a másik orrnyíláson keresztül távozzon.

Amikor a vízmennyiség fele átfolyt az orrnyílásokon, vegyük ki a csőrt az orrnyílásból, fordítsuk középre a fejet és hagyjuk, hogy a víz kifolyjon az orrból.

Finoman kifújva távolítsuk el a váladékot az orrnyílásból.

Billentsük a fejet a másik oldalra, és ismételjük a folyamatot a csőrt a másik orrnyílásba helyezve.

Miután befejeztük, az orrnyílásokat alaposan ki kell szárítaniunk.

## **2. szakasz: Az orrnyílások kiszáritása**

### **1. Álljunk egyenesen.**

Fogjuk be a jobb orrcimpát a jobb hüvelykujjal, és lélegezzünk gyorsan be és ki a bal orrnyíláson át 5-10-szer gyorsan egymásután, a kilégzést hangsúlyozva, mint a kapálabháti pránájámában.

Ismételjük a jobb orrnyíláson, a balt zárva.

Hajtsuk végre még egyszer mindkét orrnyíláson keresztül.

### **2. Dőlünk előre csípőből, hogy a törzs vízszintes legyen.**

Hajtsuk végre a folyamatot a fent leírtak szerint, de fordítsuk a fejet jobbra, elzárva a jobb orrnyílást.

Ismételjük újra, a fejet balra billentve és a bal orrnyílást befogva.

Végül ismételjük a fejet középre fordítva, mindkét orrnyíláson át egyszerre lélegezve.

**Gyakorlati tanács:** Ez az eljárás segít az orrüregekben maradt víz eltávolításában.

### **3. Álljunk lábfej szélességű terpeszben. Zárjuk el a jobb orrnyílást, és lélegezzünk ki erőteljesen, miközben gyorsan előre hajlunk derékből. Lélegezzünk be természetesen, közben egyenesedjünk fel. Ismételjük 5-10 alkalommal.**

Ismételjük nyitott jobb orrnyílással, majd mindkettőt egyszerre nyitva tartva.

**Időtartam:** A gyakorlat körülbelül öt percet vesz igénybe.

A néli végezhető naponta egyszer, vagy a jóga tanár vagy terapeuta javaslata szerint. Súlyos megfázás, orrhurut vagy egyéb betegségek enyhítésére naponta legfeljebb háromszor végezhető.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a test ellazítását és helyzetét, biztosítva, hogy ne szivároгjon víz a csőr mellett, valamint az ellazult légzést a szájon át, különösen a kezdőknek.

Spirituális szinten - az ágja csakrát.

**Sorrend:** A legjobb reggel az ászanák és a pránájámák előtt végezni. Szükség esetén azonban bármikor végezhetjük, kivéve közvetlenül étkezések után.

**Figyelmeztetés:** A víz csak az orron folyhat keresztül. Ha víz jut a torokba vagy a szájba, az jelzi, hogy igazítani kell a fej tartásán. Győződjünk meg, hogy az orrot megfelelően kiszárítottuk, máskülönben az orrjáratok begyulladhatnak, és a megfázás tünetei mutatkozhatnak. Ne fűjjük túl erősen az orrot, mert a maradék víz a fülekbe juthat. Szükség esetén végezzük a sasánkászanát néhány percig.

**Ellenjavallatok:** Krónikus orrvérzés esetén csak szakértő útmutatása mellett szabad végezni. Akiknél állandó nehézségbe ütközik a víz átjuttatása az orrnyílásokon, lehet, hogy strukturális gát akadályozza a víz áramlását; ilyen esetben forduljunk szakértőhöz.

**Jótékony hatások:** A dzsala nélí eltávolítja a váladékot és a szennyeződések az orrjáratokból és üregekből, elősegítve a levegő akadálytalan áramlását. Segít olyan légúti betegségek megelőzésében és kezelésében, mint az asztma, a tüdőgyulladás, a bronchitis és a tüdő tuberkulózis. Enyhíti az allergiát, a megfázást és a sinusitist (ormelléküreg-gyulladás), valamint számos fül-, szem-, és torokbetegséget, mint a myopia (közellátás), az allergiás rhinitis (az orrnyálkahártya allergiás gyulladása), a szénanátha, bizonyos fajta süketségek, mint a túlzott fülzsírosó-

dás és a orrmandula-gyulladás, a garatmandula-gyulladás és a nyálkahártya-gyulladás. Gyermeknekél a szájon keresztüli légzés csökkenthető a dzsala nétível.

A dzsala nétí enyhíti az arcizmok feszességét, az idegi eredetű arcrángást, a perifériás arcbénulást, és segíti a gyakorlót, hogy megőrizze friss és fiatalos külső megjelenését. Az agyra hűtő és nyugtató hatással van, és jól használható az epilepszia és a migrén kezelésében. Csökkenti a szorongást, a haragot, a depressziót, megszünteti az álmoságot, és könnyűvé teszi, felfrissíti a fejet.

A dzsala nétí serkenti az orrban lévő idegvégződéseket, javítva az agyműködést és az egyén általános egészségét. Egyensúlyba kerül a jobb és a bal orrnyílás, valamint a kapcsolódó jobb és bal agyfélteke, megteremtve a harmónia és egyensúly állapotát az egész testben, valamint a keringést és az emésztést irányító rendszerekben. És a legfontosabb, hogy a nétí segít az ágyá csakra aktiválásában.

**Gyakorlati tanács:** A dzsala nétít végezhetjük akár guggoló, akár álló helyzetben, a vállakat és a fejet előrebillentve. Az utóbbi alkalmas, hogy a gyakorlatot mosdó fölött állva végezzük, az előbbi pedig szabadterre. Idővel egy teljes nétí edénynyi vizet használhatunk mindegyik orrnyíláshoz.

**Variációk:** Haladó gyakorlók felszívhatják a vizet az orrnyílásokba közvetlenül egy pohárból vagy edényből is. Ez a gyakorlat eredeti formája, amelynek neve *usa pán* „a hajnal vize”.

A hatha jógik a víz helyett más folyadékot is használnak a nétí gyakorlatához. Többek között meleg tejet - *dugh nétí*, meleg tisztított vaját, avagy ghí -*ghrita nétí*, vagy akár joghurtot. Ha a ghí helyett olajat használunk, az legyen természetes és vegyszermentes. Azonban a nétí leghatékonyabb formáját vizelettel — *amaróli* - végzik és *svamútra nétiként* ismert. Ez a módszer különösen hasznos az orrjáratok gyulladása, orrmelléküreg-gyulladás és a migrén csillapítására. Mindegyik folyadék más jótékony hatással bír. Azonban egyiket sem szabad guru vagy tanár speciális utasításai nélkül végezni.



### **Szútra Nétí (orr tisztítás fonállal)**

**Előkészületek:** A szútra nétí gyakorlatában egy hosszú pamutfonalat juttatunk át az orrnyílásokban. Hagyományosan különlegesen elkészített pamutot használtak. Több szálát összesodortak, és méhviaszba mártották. Szélessége körülbelül 4 mm volt, hossza 36-45 cm.

Manapság azonban a gyakorlat sokkal kényelmesebben végezhető egy vékony gumi katéter használatával, amit bekennek vajjal vagy nyállal, hogy könnyedén csússzon az orrjáratokban. A katéter mérete az egyén orrjáratának méretétől függ, rendszerint a 4, 5 vagy 6-os méret megfelelő.

#### **1. technika: Alapgyakorlat**

Vegyünk fel egy kényelmes álló, ülő vagy guggoló helyzetet. Lazítsuk el az egész testet.

Billentsük a fejet kissé hátra. Lassan és óvatosan illesszük a katéter vékonyabbik végét vagy a fonal viaszos végét abba az orrnyílásba, amely szabadabban áramlik.

Amint behelyeztük a fonalat, csavarjuk meg, hogy könnyedén behatoljon az orrnyílásba.

Tartsuk a hegyét mindig úgy, hogy lefelé, az orrfenek felé mutasson. Soha ne nyomjuk egyenesen fel.

Amikor a fonal elérte a torok hátsó részét, helyezük a mutatóujjat és a hüvelykujjat vagy a középső és a mutatóujjat a szájba. Húzzuk ki gyengéden és lassan a katétert vagy a fonalat a szájból, hagyva néhány centiméternyit kilógni az orrból. Ez először öklendezést okozhat, de gyakorlással könnyebbé válik.

Fogjuk meg a szútra vagy a katéter mindkét végét az ujjakkal.

Nagyon lassan és óvatosan húzogassuk előre és hátra, első ízben legfeljebb 15-ször.

Húzzuk ki lassan az orron keresztül, és ismételjük a másik orrnyílásban.

## **2. technika: Haladó gyakorlat**

Az 1. technika elvégzése után hagyjuk bent a fonalat, amelynek egyik vége az egyik orrnyílásból, a másik a szájból lóg ki. Finoman helyezük be a fonálnak az orrnyílásból kilógó, viaszos végét a másik orrnyílásba, és húzzuk át a szájon keresztül. Végül mindkét viaszos vég a szájból jön elő.

Lazítsuk fel a kemény viaszos végeket, hogy a fonal szálai különváljanak.

Egyesítsük a két vég szálait, és sodorjuk egybe őket. Ha az összeillesztés túlságosan vastag, kivághatunk néhány szálát, hogy az illesztés könnyedén haladhasson az orrnyílásokban. A fonal most körkörös.

Lassan húzzuk az összeillesztést a szájba, fokozatosan csúsztatva a fonalat az orrnyílásokon át.

Végül az összeillesztést a két orrnyílás bejárata közé kell helyezni.

Válasszuk szét az összeillesztést.

A fonal most az egyik orrnyílásban lép be és a másiktól bukkan elő; már nem halad a szájon keresztül.

Finoman húzogassuk a szútrát fel és le, kezdetben csak néhányszor. Már a legkisebb kényelmetlenség esetén is azonnal hagyjuk abba a gyakorlatot.

Fogjuk meg a fonal egyik végét, és óvatosan húzzuk ki az orrból.

**Légzés:** A légzés a szájon keresztül történik.

**Időtartam:** Katéterrel végezve, a gyakorlat kevesebb, mint 5 percet vesz igénybe.

Szútrával körülbelül 10 percig tart.

Néhány naponta egyszer vagy hetente egyszer több mint elegendő.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a test ellazulását, és a katéter vagy fonal egyenletes és lassú mozgását.

Spirituális szinten - az ágjá csakrát.

**Sorrend:** A szútra nétít a dzsala nétí előtt kell végezni, mivel ez utóbbi kiöblít minden olyan szennyeződést és részecskét, amely a szútra nétí hatására fellazult.

**Figyelmeztetés:** Semmiképpen se erőltessük. Az orr belső része nagyon érzékeny, és minden túlzott erőltetés sérülést okozhat.

Ha a fonal vagy a katéter kitartó kísérletezés után sem megy át az orron, forduljunk tapasztalt jóógatanárhoz. Fordítsunk gondot arra, hogy a szútra legyen teljesen tiszta, mielőtt behelyezzük az orrnyílásokba. A legjobb, ha meg sem próbáljuk, ameddig a dzsala nétít tökéletesen nem végezzük.

**Ellenjavallatok:** Krónikus orrvérzékenység esetén nem szabad végezni. Orrban lévő fekély, polip és orrsövény vagy az orr-kagylócsont súlyos fejlődési rendellenessége estén forduljunk jógikus vagy ájurvédikus orvoshoz.

**Jótevény hatások:** Megegyeznek a dzsala nétí hatásaival. Azonban ezeken kívül a szútra nétí helyrehozhatja az elferdült orrsövényt. Ha valamelyik vagy mindkét orrnyílás áramlását deformált csont vagy húsos kinövés akadályozza, a szútra nétível járó rendszeres dörzsölés néhány hónap alatt eltünteti ezeket az akadályokat.

**Gyakorlati tanács:** Noha a katéter egyszerűbb és gyorsabb, mégsem tisztítja az orrjáratokat olyan hatékonyan, mint pamutfonal. A szútra nétí haladó változata sem hajtható végre katéterrel.

## SANKHAPRAKSÁLANA

### 1. technika: Sankhapraksálana vagy Váriszára Dhauti (a belek átmosása)

**Előkészítés:** Ajánlott könnyű, fél-folyékony ételt fogyasztani a gyakorlatot megelőző este.

Szükség van tiszta, langyos vízre, valamint forró vízre is, ha a gyakorlathoz használt víz hőmérséklete a testhőmérséklet alá esik. Egy liter vízhez adjunk 2 teáskanálnyi sót, hogy enyhén sós íze legyen.

El kell készítenünk egy jó minőségű fehér rizsből és hüvelyesből, lehetőleg mungóbabból álló különleges ételt, amely *ghí*-vel, tisztított vajjal készül. Ez az étel a *khicserí*. A rizst és a lencsét együtt főzzük puhára a vízben. Egy kis *haldit*, kurkumát is adhatunk hozzá, de sót nem. Végül elkeverünk benne egy kis tisztított vaját, hogy a készítmény fél-folyékony legyen.

A legjobb, ha egy barát vagy egy segítő, aki nem végzi a gyakorlatot, készíti el a *khicserít*, amelyet a 45 perces pihenőidő után és később, a nap folyamán kell elfogyasztanunk.

A gyakorlat előtt nem szabad ászanákat vagy egyéb fizikai munkát végeznünk, és semmiféle ételt nem fogyaszthatunk. Ha a beleket nem ürítettük ki a gyakorlat előtt, az serkenti a bélmozgást.

Viseljünk könnyű és kényelmes öltözetet a gyakorlat alatt.

**Teljes bélmosás:** Igyunk meg két pohár meleg, sós vizet, amilyen gyorsan lehetséges.

Hajtsuk végre a következő öt ászanát dinamikusan, mindegyiket nyolcszor a megfelelő sorrendben (lásd az Ászana részt).

- a) Tádászana
- b) Tirjaka tádászana
- c) Kati csakrászana
- d) Tirjaka bhudzsangászana
- e) Udarakarsanászana

Ez egy kör.



Ne pihenjünk a körök között.

Igyunk még két pohár meleg, sós vizet, és hajtsuk végre ismét az öt ászanát, mindegyiket nyolcszor.

Ismételjük a folyamatot harmadszor is.

A harmadik kör után menjünk vécére, és lássuk, van-e bélmozgás, ha még nem lettek kiürítve.

Ne erőltessük.

Néhány perc múlva jöjjünk ki, függetlenül attól, hogy volt mozgás vagy sem; ezen a ponton ez nem lényeges.

Igyunk még két pohár vizet, végezzük el nyolcszor az öt ászanát. Ismét menjünk vécére, de ne erőltessük, hogy bélmozgást produkáljunk.

Folytassuk a vízivást, végezzük a gyakorlatokat, és menjünk vécére, amikor nyomás keletkezik.

Töltsünk minél rövidebb időt a vécén, egy-két perc elegendő.

A cél, hogy felerősödjön a belső tisztító nyomás.

Először szilárd széklet ürül ki, amelyet szilárd széklet és a víz keveréke követ.

Amint haladunk a gyakorlatban, egyre több víz és kevesebb szilárd ürülék távozik.

Végül zavaros, sárga víz, és legvégül majdnem tiszta víz ürül ki. Általában tizenhat pohár víz szükséges ahhoz, hogy tiszta víz távozzon, de ez egyénenként változhat.

Soha ne hasonlítsuk össze saját gyakorlásunk tempóját másokéval.

A gyakorlatnak e szakaszát ellazultan és saját ritmusban kell végezni.

**Kiegészítő gyakorlatok:** 10 perccel a bélmosás befejezése után végezzük el a kundzsal krijá és a dzsala nété gyakorlatát. Miután végrehajtottuk valamennyit, pihenjünk.

**Pihenés:** Nagyon fontos a teljes pihenés.

Feküdjünk savászanában 45 percig, de ne aludjunk el, mert fejfájás keletkezhet vagy megfázhatunk.

Fontos a testet melegen tartani a pihenőidőben.

Próbáljunk mounát - csendet - tartani.

Ezalatt az egész emésztőrendszer lehetőséghez jut, hogy új életre keltse önmagát.

A vizelet ürítése ilyenkor teljesen természetes.

**Különleges étkezés:** A sankhapraksálaná befejezése után pontosan 45 perccel egy speciális ételt, a khicserít kell elfogyasztanunk. Fontos, hogy az ételt a megfelelő időben vegyük magunkhoz. A test ritmusa átmenetileg felborult; azonban 45 perccel a gyakorlat teljesítése után az emésztőszervek folytatják működésüket. A khicserí három összetevője segíti a megfelelő emésztési funkciók helyreállítását. A tisztított vaj a bélfalakat vonja be, ameddig a test új bevonatot képez. A rizs egyszerű, könnyen emészthető töltőanyag szénhidrát formájában, és váladékot képez, amely védi az emésztőcsatorna bevonatát. A lencse könnyen emészthető proteinforrás formájában egészíti ki az étrendet, és teljes tápértékű étellé teszi a khicserít.

Elegendő mennyiségű khicserít kell ennünk, hogy újból kibéleljük a beleket és feszesen tartsuk a bélfalakat, másképpen begörcsölhetnek a megszokott mennyiségű anyag hiánya miatt. A megfelelő mennyiségű anyag nemcsak tónusba hozza, hanem segíti is a beleket a bélperisztaltika folytatásában. Azért is fontos, hogy megelőzzük az emésztési rendellenességeket, a hasmenést és a székrekedést.

**További pihenés:** Evés után további pihenés szükséges. Azonban fontos, hogy ne aludjunk el az első étkezés után legalább három órán keresztül. Ilyenkor az alvás fizikai fásultsághoz és fejfájáshoz vezethet. Teljes pihenés szükséges a nap további részében és a következő napon is. Ez alatt tanácsos mounát tartani és kerülni a fizikai vagy mentális munkát.

**A második étkezés:** Khicserít kell készítenünk a késő délutáni vagy esti étkezéshez is, körülbelül hat órával az első speciális étkezés után. Teljesen töltsük meg a gyomrot mindkét alkalommal, még ha nem is vagyunk éhesek.

**A gyakorlás helye:** A legalkalmasabb kertben vagy szabadtéren végezni, ahol bőséges a friss levegő. Legyen megfelelő toalett is a közelben.

A gyakorlatot legjobb barátok, ismerősök társaságában végezni. A környezet legyen kellemes és vidám, és ne aggódjunk a gyakorlatot illetően, mert feszültséget szülhet, és megakadályozhatja a szabad bélmozgást.

**Éghajlat:** A sankhapraksálsana gyakorlatát nem szabad extrém időjárási körülmények mellett végezni. Akik hideg éghajlaton élnek, végezzék nyáron, amikor minden nap meleg és száraz. Ez fontos, mivel a belek és a gyomor könnyen kihűlnek. Másfelől nagy forróság esetén se végezzük, mert túl sok izzadsággal járhat és kimerítő lehet.

Kerüljük gyakorlását nagyon felhős, szeles vagy esős időben is. A legjobb az évszakok változásakor végrehajtani.

**Gyakoriság:** Nem szabad évente két alkalomnál többször végezni.

**Időtartam:** Szánjunk a gyakorlatra egy egész napot és a következő napot a pihenésre.

**Figyelmeztetés:** Fontos, hogy ne lépjünk túl azon a ponton, amikor majdnem tiszta víz távozik, mivel a rendszer elkezdhet épít termelni, amit élénksárga szín jelez. Jobb, ha befejezzük a gyakorlatot, amikor a víz még kissé zavaros.

A 45 perces pihenés alatt nem szabad elaludni, mert fejfájás vagy megfázás léphet fel.

Ne igyunk vizet vagy más folyadékot az első különleges étkezést követően legalább 2 órán keresztül. Hideg folyadék kihűtheti az emésztőrendszert. Ha az említett idő előtt fogyasztunk ételt vagy italt, felhígítja és kimossa a test által reprodukált új védőréteget a gyomorfalon és a bélfalon.

Estig ne használjunk ventillátort vagy légkondicionáló készüléket, mert melegen kell tartani a testet, hogy elkerüljük a hidegrázást és a lázat. Hidegben takarjuk be a testet egy pléddel, hogy megőrizzük a belső testhőmérsékletet. Ne ülünk tűző napon vagy tűz mellett, és kerüljük a fizikai munkát is.

Feltétlenül tartsuk be a pihenőidőket.

Kerüljük a mentális megerőltetést és a stresszhelyzeteket.

**Étrendi megszorítások:** A gyakorlat elvégzését követő egy hónapban szigorúan kerülendők az alábbi élelmiszerek: valamennyi

vegyileg feldolgozott, szintetikus, csípős, fűszeres, savas, zsíros és nem-vegetáriánus étel, valamint a savanyúságok, édességek, csokoládék, jégkrém, üdítőitalok, tej, író, joghurt és valamilyen gyümölcs, különösen a savas gyümölcsök, mint a citrom, narancs, grapefruit vagy az ananász. Kerüljük az alkoholt, a cigarettát, a teát, a kávé és mindenfajta narkotikumot.

Az étrend legyen tiszta, egyszerű és semleges, amennyire lehetséges. Tartalmazhat rizst, búzát, kenyeret, alacsony savtartalmú zöldségeket, dióféléket, lencsét, szóját és más hüvelyeseket. E tekintetben kövessük a józan észet. A sankhapraksálya után az emésztőrendszer nagyon sebezhető, és a legnagyobb óvatossággal kell védenünk.

**Figyelmeztetés:** Ezt a gyakorlatot csak asramban vagy jóga központban, szakértő irányítása mellett szabad végezni. Valamennyi útmutatást és korlátozást szigorúan be kell tartani, hogy elkerüljük a káros mellékhatásokat. Akik nem képesek betartani e megszorításokat, ne végezzék a sankhapraksálya gyakorlatát. Számukra a gyakorlat egyszerűsített változata, a laghu sankhapraksálya megfelelőbb.

**Ellenjavallatok:** Orvosi kezelést igénylő állapot esetén, a gyakorlat végrehajtása előtt forduljunk tanácsért képesített jogatanárhoz, különösen gyógyszeres kezelés esetén. Várandósság esetén nem szabad gyakorolni.

**Jótékony hatások:** A sankhapraksálya fizikai szinten enyhíti az emésztési problémákat, mint az emésztési rendellenesség, a puffadás, a gyomorsavtúengés és a székrekedés. Általánosságban tonizálja a májat, valamint a többi emésztőszervet és mirigyét. Alkalmazzák cukorbetegség, hypoglycaemia (alacsony vércukorszint), elhízottság, magas vércholesterin és magas lipid szint kezelésére. Erősíti az immunrendszert, enyhítve az allergiás és immunológiai problémákat. Enyhíti az izületi gyulladást és a krónikus gyulladós betegségeket. Csökkenti a túlzott váladékképződést, enyhítve az aszthmát, a krónikus megfázást és a sinusitist (orrmelléküreg-gyulladás). Tisztítja a vért, és enyhít olyan bőrproblémákat, mint a pattanások, kelések és az ekcéma.

Pránikus szinten a sankhapraksálsána feltölti az egész pránateestet, megszünteti a nádikban lévő blokkokat és tisztítja valamennyi csakrát. Helyreállítja az öt prána egyensúlyát, és megnöveli az energia szintjét.

Pszichikailag előkészíti a tudatosság magasabb állapotaihoz vezető utat. Bármilyen szádhanát végzünk a gyakorlat után, megsokszorozza hatásait.

**Gyakorlati tanács:** Az öt ászana, amely a gyakorlat pillérét alkotja, aktiválja a perisztaltikát és a záróizmokat vagy szelepeket, az emésztőrendszer izmait és idegeit annak érdekében, hogy elősegítse a tisztító folyamatot. Ezeket megfelelő sorrendben végrehajtva, sorban megnyitják először a gyomor kivezetésénél található gyomorvég szelepet, majd a vékonybél kijáratánál a csípővakbéli szelepet, végül a végbelet alkotó záróizmot. A tádászana főleg a gyomorra hat és nyújtja a vastagbelet; a tirjaka tádászana a vékonybélre és a vastagbélre hat; a kati csakrászana a vékonybelet masszírozza; a tirjaka bhudzsangászana és az udarakarsanászana összepréseli és masszírozza a vakbelet, a szigmabelet és a végbelet, valamint serkenti az ürítési ingert is.

Akik nem tudják gyorsan meginni a vizet, vagy émelygést, hányingert tapasztalnak közben, csökkentsék az elfogyasztott víz mennyiségét kettőről egy pohárra, a körök előtt. A só mennyisége is csökkenthető.

**Megjegyzés:** A sankhapraksálsána szó két másik szóból ered; a sankha jelentése „kagyló”, míg a praksálsána jelentése „teljesen kimosni”. A sankha szó hivatott jelképezni és leírni a belek kavernás (üreges) és összetekert formáját. Hagyományosan a gyakorlat váriszára dhauti néven volt ismert, de manapság inkább sankhapraksálsánaként ismerik. A váriszára szó is két szóból ered; a vári jelentése „víz”, a szára jelentése „eszencia, lényeg”. E gyakorlat a kája kalpa része, ami egy ájurvédikus technika, amelynek célja a fizikai tisztulás és transzformáció; a kája jelentése „test”, a kalpa jelentése pedig „átváltoztatás”.

## 2. technika: Laghu Sankhapraksálanana (rövid bélmosás)

Készítsünk két liter sós vizet, mint a púrna sankhapraksálanához.

Igyunk meg gyorsan két pohárral az elkészített vízből.

Végezzük el az öt sankhapraksálanana ászanát egyenként nyolcszor (lásd az Ászana fejezetet):

- a) Tádászana
- b) Tirjaka tádászana
- d) Kati csakrászana
- e) Tirjaka bhudzsangászana
- f) Udarakarsanászana

Igyunk még két pohár vizet, és ismételjük az ászanákat egyenként nyolcszor.

Ismételjük a folyamatot harmadszor, utoljára.

Menjünk vécére, de ne erőltessük, akár van bélmozgás, akár nincs.

Ha nincs mozgás azonnal, majd elindul később.

**Kiegészítő gyakorlatok:** Végezzük el a kundzsal krijá és a dzsala néti gyakorlatát közvetlenül a gyakorlat befejezése után.

**A gyakorlat ideje:** A laghut reggel kell végezni, amikor a gyomor teljesen üres, bármiféle étel vagy ital fogyasztása előtt.

**Időtartam:** Szánjunk egy órát a gyakorlatra.

**Gyakoriság:** Általános célok érdekében elegendő hetente egyszer végrehajtani. Székrekedés esetén azonban naponta is gyakorolhatjuk, ameddig a probléma megszűnik.

**Pihenés:** A gyakorlat befejezése után pihenjünk fél órát, bármilyen étel vagy ital fogyasztása előtt.

**Megszorítások:** Nincs különleges étrendi megszorítás, és speciális ételt sem kell fogyasztani a gyakorlat elvégzése után.

**Elővigyázatosság:** Ne erőltessük a bélmozgást; teljesen természetesen kell jelentkeznie.

**Ellenjavallatok:** Mint a sankhapraksálanánál.

**Jótevény hatások:** Míg a teljes változat egészen kiüríti és kitisztítja az egész emésztőrendszert, a laghu vagy rövid változat csak a belek normális működését szándékozik elősegíteni. Kitűnő, de egyszer-

rû módszer a bélmozgás serkentésére, és ideális azok számára is, akik nem képesek a teljes változatot végrehajtani. Kifejezetten ajánlott székrekedés, szélszorulás, gyomorsavtúltengés, gyomorrontás és más emésztési rendellenességek esetén. A laghu segít megelőzni a húgyúti fertőzéseket és a vesekövek kialakulását, és számos probléma jógaterápiája során is alkalmazzák.

**Gyakorlati tanács:** Fokozhatók a gyakorlat hatásai, ha böjttel vagy könnyû ételek fogyasztásával ötvözzük. A gyógyszerek szedése biztonsággal folytatható.

## VÁTASZÁRA DHAUTI

### Vátaszára Dhauti (a belek tisztítása levegővel)

Üljünk kényelmes pózba.

Nyissuk ki és csücsörítsük a száját, mint a varjúcsőr gyakorlatban.

Szívjunk levegőt a gyomorba a nyitott szájon keresztül, egyszerre beszívva vagy kortyonként. Válasszuk az egyszerűbbiket. Töltsük meg a gyomrot, amennyire lehetséges.

Ezután lazuljunk el teljesen.

Ne próbáljuk eltávolítani a levegőt.

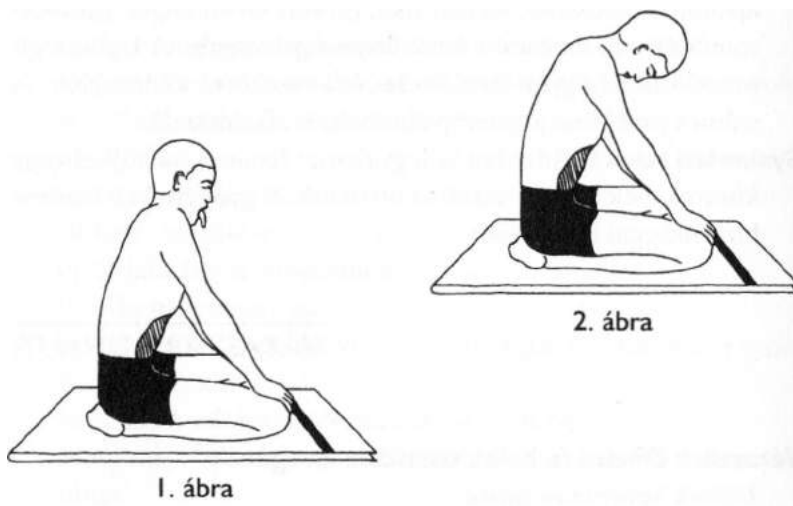
A levegő majd magától távozik a vastagbélben keresztül.

**Időtartam:** Egyszer vagy kétszer elegendő.

**A gyakorlás ideje:** A nap bármely szakában végezhető, de leghasznosabb a főétkezések előtt. Étkezések közben vagy után nem szabad gyakorolni.

**Jótékony hatások:** A gyakorlat hatékonyabb szintû működésre serkenti az emésztőrendszert. Eltávolítja a bélgázokat és szeleket, valamint megelőzi a gyomorsavtúltengést és a gyomorégést.

**Gyakorlati tanács:** A gyakorlat hasonlít a bhudzsanginí mudrához. Azonban amíg a bhudzsanginí mudrában a levegőt bőfögés útján távolítjuk el, a vátaszára dhautiban a beleken keresztül távozik.



### **Előkészítő gyakorlat: Szvana Pránájáma (lihegő légzés)**

Üljünk vadzsrászanába, és távolítsuk egymástól a térdet, amennyire lehetséges, a nagylábujjakat érintkezésben tartva egymással. Helyezzük a kezeket a térdre, és hunyjuk be szemünket (lásd az 1. ábrát).

Lazítsuk el az egész testet néhány percig, különösen a hasat. Nyújtsuk a karokat, és hajoljunk kissé előre.

Tartsuk a fejet egyenesen.

Nyissuk nagyra a száját és nyújtsuk ki a nyelvet.

Lélegezzünk be lihegve a nyitott szájon át, kiöltött nyelvel.

Gyors ritmusban húzzuk össze és tágítsuk a hasat a légzéssel összhangban. Kilégzéskor húzódjon össze a has, belégzéskor táguljon.

A légzés legyen passzív, csak a hangsúlyozott has mozgás eredményeképpen történjen. Hasonlítson a lihegő kutya légzéséhez.

Tartsuk a mellkast mozdulatlanul, amennyire lehetséges.

Ne erőltessük.



Lélegezzünk be és ki 10-20 alkalommal.

Ez egy kör.

Lazítsunk, és lélegezzünk természetesen a következő kör megkezdése előtt.

### **Agniszára Krijá vagy Vahniszára Dhauti (az emésztés tüzének aktiválása vagy tisztítás a tûz eszenciájával)**

Ezt a technika végezhető az előző testhelyzetben vagy padmászánában (lásd a 2. ábrát).

Lélegezzünk be mélyen.

Lélegezzünk ki, kiürítve a tüdőt, amennyire lehetséges.

Döljünk kissé előre, nyújtva a karokat.

Nyomjuk le a térdeket a kezekkel, és végezzünk dzsálandhara bandhát.

Gyors ritmusban húzzuk össze és tágítsuk a hasizmokat, ameddig a levegő kényelmesen kint tartható.

Ne erőltessük.

Oldjuk a dzsálandhara bandhát.

Amikor a fej függőleges, vegyünk egy lassú és mély lélegzetet.

Ez egy kör.

Lazítsunk, ameddig a légzés visszatér nyugalmi ritmusába, mielőtt elkezdjük a következő kört.

**Időtartam:** Kezdőknek bonyolult lehet a gyakorlat, és hamar kifáradhatnak a hasizmok akaratlagos irányításának hiánya miatt.

Az izmokat lassan és fokozatosan kell fejleszteni.

Eleinte három, egyenként 10 összehúzásból és tágításból álló kör elegendő. Rendszeres gyakorlással 100 hasi mozdulatot végezhetünk minden körben. A légzésvisszatartás időtartamát fokozatosan kell növelni.

**Tudatosítsuk:** Fizikai szinten - a légzés és a ritmikus hasi mozgás összhangját.

Spirituális szinten - a manipulúra csakrát.

**Sorrend:** Az ászának és pránájámák után. Az agniszára kriját csak üres gyomorral szabad végezni, lehetőség szerint kora reggel, a reggeli előtt, és ideálisan a belek ürítése után.

**Figyelmeztetés:** A nyári hónapokban nagyon óvatosan kell végezni a gyakorlatot, mert nagymértékben megnövelheti a testhőmérsékletet és a vérnyomást. Ebben az időszakban mindig kövesse hűtő pránájama, mint a szítkári vagy a sítalí.

**Ellenjavallatok:** Magas vérnyomás, szívbetegség, akut nyombélfekély, gyomorfekély, pajzsmirigy túltengés vagy krónikus hasmenés esetén nem szabad végezni ezt a kriját.

A várandósság harmadik hónapja után a nők is tartózkodjanak a gyakorlattól. A szülést követő időszakban azonban végezhető a has és a medence izmainak erősítésére és a szaporodási szervek regenerálására.

**Jótékony hatások:** Az agniszára krija fokozza az étvágyat, és megszünteti az emésztési rendellenességeket, mint a gyomorrontás, gyomorsavtúltengés, savhiány, szélszorulás, székrekedés, valamint a máj és vese renyheség. Masszírozza a hasat, serkenti a kapcsolódó idegeket, erősítve az izmokat és elősegítve a hasi szervek optimális egészségi állapotát. Az agniszára krija serkenti az öt pránát, főként a szamánát, és határozottan megemeli az energia szinteket. Enyhíti a depressziót, a tompaságot és fásultságot.

**Gyakorlati tanács:** Ez a krija kitűnő gyakorlat a hasizmok és a rekeszizom erősítésére és uralásuk kifejlesztésére. Előkészítő gyakorlat az uddíjána bandhához és a naulíhoz.

**Megjegyzés:** Az agni és a vahni szavak jelentése „tűz”; a szára jelentése „lényeg, eszencia”; a krija jelentése „tevékenység”. A tűz lényege vagy természete az emésztési folyamathoz kötődik. Ha a hasi szervek nem működnek megfelelően és az emésztés tüze csak lappang, fel kell szüntetni, hogy növeljük erejét. Az agniszára krija éppen ezt teszi, valamint tisztítja az emésztőrendszert és a kapcsolódó szerveket, és elősegíti a bevitt táplálékból a tápanyagok optimális felszívódását.



### **Kundzsal Krijá vagy Vamana Dhauti (visszaöklendező tisztítás)**

**Előkészítés:** Mossunk kezet és ellenőrizzük, hogy a kéz körmei megfelelően rövidek legyenek.

Készítsünk körülbelül két liter langyos (testhőmérsékletű) vizet, literenként egy teáskanálnyi só hozzáadásával.

#### **1. technika: Kundzsal Krijá (a víz kihányásának gyakorlata)**

Álljunk a mosdó vagy a vécé közelében, vagy meleg idő esetén a kertben vagy egy nyitott csatorna mellett.

Igyunk meg legalább hat pohár vizet olyan gyorsan, amennyire lehetséges, ameddig azt érezzük, hogy a gyomorba már nem fér több. Fontos, hogy gyorsan igyunk, ne csak kortyolgassuk a vizet.

Amikor a gyomor megtelt, automatikusan fellép a hányinger. Dőlünk előre, vízszintesen tartva a törzset, amennyire lehetséges.

Nyissuk a szájat, és helyezzük a jobb kéz középső és mutatóujját a nyelvre, egészen hátra.

Finoman dörgöljük és nyomjuk a nyelv tövét.

Ennek következtében a víz sugárban ömlik ki a gyomorból. Ha a víz nem távozik, az arra utal, hogy az ujjhegyek nincsenek eléggé mélyen a torokban vagy nem nyomjuk a nyelvet. Minél inkább ellazulunk a gyakorlatban, annál könnyebb válik.

Miközben távozik a víz, az ujjakat kivehetjük a szájból, bár ez nem szükséges.

Amikor a víz kiömlése megszûnik, ismét helyezzük az ujjakat a szájba, és folytassuk a gyakorlatot.

Folytassuk így, amíg a gyomor teljesen kiürül.

**Gyakorlati tanács:** Tiszta vizet is használhatunk a jógatanár javaslatára. A sós víz azonban feloszlatja a váladékot, valamint meggátolja a sav képződését a gyomorban, általánosságban hasznossá téve főleg túlzott nyálkaképződés és gyomorsavtúltengés esetén.

Vannak, akik képtelenek felhozni a vizet a gyomorból az első alkalommal. Ilyenkor a víz természetes módon végighalad a rendszeren és távozik.

Az eltávolított víz némileg elszíneződött is lehet, különösen az első néhány kísérletkor. Ezt erjedt ételmaradékok, az epe vagy a gyomorból származó nyálka okozhatja.

Amikor a gyomor teljesen tiszta, a víz is tiszta marad.

## **2.technika: Vjáhra Krijá (tigris gyakorlat)**

Jóllehet van emésztetlen vagy csak részben megemésztett étel a gyomorban, igyunk meg legalább hat pohár előre elkészített, meleg, sós vizet.

Töltsük meg a gyomrot, amíg már nem képes többet tartani. Távolítsuk el a vizet úgy, mint a kundzsal krijá gyakorlatában. Ez a gyakorlat eltávolítja az összes ételt a gyomorból.

**Jótevény hatások:** A gyakorlattal megelőzhető a belek túlterhelése túlságosan sok vagy romlott étel fogyasztása után.

Noha a gyomorrontás modern ellenszere az emésztési gyógyszerek beszedése, a legtermészetesebb és legkevesbé ártalmas módja a hányás.

**Gyakorlati tanács:** A vjáhra kriját ugyanúgy végezzük, mint a kundzsal kriját; azonban teljesen vagy részben teli gyomorral.

**Megjegyzés:** A vjáhra szó jelentése „tigris”. A tigris szokása, hogy gyorsan befalja prédáját, majd három-négy óra múlva kihányja a félig megemésztett táplálékot. Ez a módszer akaratlagos, szándékos formája annak, amit a test tesz önkéntelenül, ha az étel emészthetetlen. A test végső megoldásként kihány mindent, miután sikertelenül próbálta megemészteni a tisztátalan vagy túl nagy mennyiségű bevitt ételt. A nehezen emészthető étel eltávolításának, valamint a hányinger és a gyomorrontás megszüntetésének legkönnyebb módja, ha az ételt a szájon keresztül távolítjuk el a gyomorból.

### **3. technika: Gadzsa Karma Krijá (elefánt módszer)**

Igyunk legalább hat pohárral az előre elkészített meleg, sós vízből.

Töltsük meg a gyomrot, amíg már nem képes többet tartani.

Álljunk kényelmes terpeszben, hajoljunk előre, és tegyük a kezeket a térdekre.

Lazítsuk el az egész testet.

Nyissuk a száját, lélegezzünk be lassan, a torok mélyéről suttozó „ah” hangot hallatva.

Egyidejűleg húzzuk be a has felső részét, közvetlenül a bordakosár alatt.

A belégzés végén tartsuk behúzva a hasat és lélegezzünk ki.

Helyesen végezve a víz folyamatos sugárban távozik a szájon keresztül.

Fontos, hogy a test ellazult maradjon a gyakorlat közben, hogy a víz távozása ne ütközzön akadályba.

**Gyakorlati tanács:** A gadzsa krijá a kundzsal krijá haladó változata. Ebben a gyakorlatban a víz a hasizmok összehúzása következtében távozik a gyomorból. E módszerek gyakorlatot és a gyomor izmainak jó irányítását igénylik. Hatásai megegyeznek az egyszerűbb kundzsal krijá gyakorlattal.

**A gyakorlás ideje:** A kundzsalt és a gadsát legjobb kora reggel, még a reggeli előtt végezni. Nagy hidegben azonban jobb, ha várunk, amíg napközben kissé felmelegszik az idő. Fontos, hogy ne fogyasszuk semmiféle ételt a gyakorlat előtt. A vjáhra kriját három órával az étkezés után végezhetjük, ha a gyomor nyugtalan. Ha nagyon túlterheltük a gyomrot vagy romlott ételt fogyasztottunk, sokkal korábban is elvégezhetjük.

**Gyakoriság:** A kundzsalt és a gadsa hetente egyszer hajtható végre, ha csak a jógatanár vagy a terapeuta másképpen nem rendel. A vjáhra kriját csak szükség esetén szabad végezni.

**Figyelmeztetés:** Amikor a hányási reflex nem hoz fel több vizet, fejezzük be a gyakorlatot, mert ez biztos jele, hogy a gyomor üres. Ezek a technikák eltávolítják a gyomorfallal bevonatának egy részét, átmenetileg sebezhetően hagyva azt. Emiatt nem tanácsos enni a gyakorlatot követő fél órában.

**Sorrend:** Mindhárom módszer után hajtsuk végre a dzsala nétit.

**Ellenjavallatok:** Sérv, magas vérnyomás, magas koponyaűri nyomás, szívbetegségek, szélütés, akut gyomorfekély vagy cukorbetegség mellett fellépő szembetegségek esetén nem szabad végezni egyik gyakorlatot sem.

**Jótevény hatások:** E módszerek a hasizmok erőteljes összehúzásával tonizálják és serkentik a hasi szerveket. Megszüntetik a gyomorrontást, a gyomorsavtúltengést és a puffadást. Eltávolítják a testből a túlzott mértékű nyálka, segítve a megfázás, a köhögés, a bronchitis, az asztma és más légzőszervi problémák orvoslásában. Megszűnik a rossz lehelet is.

E technikák segítenek a felgyülemlett érzelmek, érzelmi blokkok és a szív tájéki nehézség érzet megszüntetésében, amelyek belső és külső konfliktusok és feszültségek miatt alakultak ki.

**Gyakorlati tanács:** A legnagyobb akadály ezeknél a gyakorlatoknál az a mentális blokk, amit az emberek a hányással szemben éreznek.



### **Vasztra Dhauti (tisztítás szövettel)**

**Előkészületek:** Egy új és tiszta szövetanyag szükséges a gyakorlathoz. A legjobb a finomszövésű, keményítetlen és festetlen (natúr) pamutszövet, mint a fehér muszlin. Ne használjunk szintetikus anyagot. A szövet legyen körülbelül 2,5 cm széles (nem szélesebb a nyelvénél, különben összegyűrődik, amikor lefelé halad a torokban) és 3 m hosszú. Néhány havi gyakorlás után a szövet szélesség 5-6 centiméterre növelhető, hossza pedig 6,5 méterre. Távolítsunk el minden felbomlott, kirojtosodott szálát és véget.

A szövetet használat előtt szükséges alaposan kimosni és kifőzni. Ezután tegyük egy bögrényi vagy tálnyi langyos vízbe. Sót is adhatunk a vízhez, de nem szükséges. A víz tartja nedvesen a szövetet, hogy könnyedén csússzon a nyelöcsövön a gyomorba. A szövetet tejbe vagy akár édesített tejbe is áztathatjuk, ha ez megkönnyíti a nyelést.

Ugyanazt a szövetet többször is használhatjuk. Mivel a gyakorlat végére vastagon nyálkás lesz, ezért főzzük ki alaposan forró vízben. Szárítsuk ki jól, lehetőleg napfényen, és tároljuk tiszta helyen.

**A lenyelés:** Guggoljunk le, a sarkak legyenek a talajon, vagy ülünk egy alacsony sámlira.

Helyezzük a tálat a szövettel a lábak közé, a talajra.

Lazítsuk el az egész testet.

Fogjuk meg a szövet egyik végét, a másikat a vízben hagyva.

Hajtsuk össze a szövet végének két sarkát nyíl alakban; ez elősegíti könnyebb haladását a torokban.

Helyezzük ezt a véget hátra a nyelven, amennyire lehetséges, majd fogjuk meg a szövetet a szájon kívül a mutató és a hüvelykujjakkal, amint az ábrán látható.

Kezdjük el nyelni a szövetet. Ha elakad a torokban és nem megy tovább, igyunk egy-két korty meleg vizet, de csak keveset, mivel a gyomrot a szövettel kell megtölteni, nem vízzel.

Finoman rágjuk a szövetet, mintha étel volna; ez bőséges nyáltermelést biztosít, ami megkönnyíti a szövet lecsúszását.

A szövet megragadhat a torok legalján és hányingert érezhetünk. Várjunk néhány pillanatig, ameddig elmúlik, majd folytassuk a nyelést.

Amint a szövet kissé lejjebb haladt, és elhagyta a nyelöcső és a légcső elágazását, a probléma elmúlik, a szövet pedig egyenletesen siklik a gyomorba.

Fokozatosan juttassunk egyre több szövetet a szájba, amint az eleje lecsúszott a nyelöcsövön, de ne túl gyorsan, mert feltorlódik a szájban és megnehezíti a gyakorlatot.

Ne nyeljük le az egész szövetet; hagyjunk legalább 30 centimétert kilógni a szájból.

**Forgatás:** Álljunk fel.

Végezzünk először daksina (jobb) és vama (bal) naulít, majd a forgatást.

Végül hajtsuk végre a madhjama (középső) naulít.

3-5 perc naulí elegendő a gyomor kitisztítására.

Kezdők csak 1 percre végezzék.

A naulí helyett az agniszára krijá gyakorlatát is elvégezhetjük.

A szövetet 5-20 percig hagyhatjuk a gyomorban, de semmiképpen sem tovább, mert beléphet a bélcsatornába.



**A szövet eltávolítása:** Most a szövetet lassan kell eltávolítani a gyomorból.

Ismét guggoljunk le.

Fogjuk meg a szövet végét, és finoman, de határozottan húzzuk.

Ne húzzuk túl erősen, mert megsértheti a gyomor és a nyelőcső érzékeny falát.

Kezdetben enyhe ellenállást tapasztalhatunk, de ez néhány másodperc múlva elmúlik, és a szövetet könnyedén kihúzzuk.

Távolítsuk el az egész szövetet, és hagyjuk, hogy visszahulljon az előttünk lévő tálba.

**A gyakorlás ideje:** Reggel szabad gyakorolni, bármiféle étel vagy ital fogyasztása előtt. Fontos, hogy a gyomor teljesen üres legyen a gyakorlat megkezdése előtt.

**Figyelmeztetés:** Ne beszéljünk a gyakorlás közben. Ne végezzük tapasztalt segítő nélkül.

**Ellenjavallatok:** Nem szabad gyakorolni hipertónia, szívbetegségek, szélütés esetén és általános betegségek idején vagy amikor a test legyengült állapotban van.

Műtétet követő két-három hónapban sem végezhető.

**Jótékony hatások:** A vasztra dhauti erőteljes reflexhatást vált ki a torok és a mellkas területén. A gyakorlónak akaratlagosan kell kontrollálnia a hányási ingert, ami a vegetatív idegrendszer tonizálását eredményezi.

A mellkasban lerakódott váladék fellazul és távozik, miközben a légcsövek ellazulnak, enyhítve az asztma tüneteit.

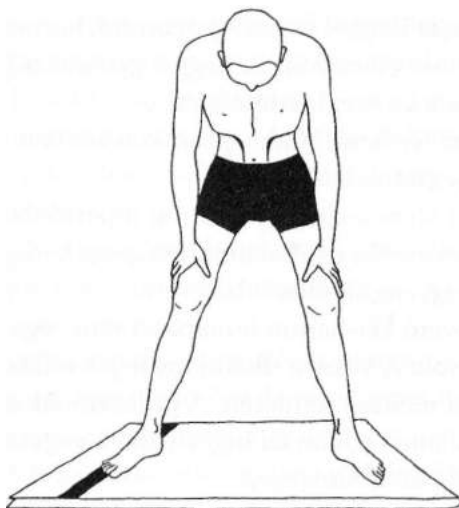
Az ájurvéda szerint a mellkas és a gyomor a nyálka elem, avagy kapha dósa központja. Szövettel kitisztítva e területet, eltávolítható a túlzott mennyiségű kapha (nyálka), így enyhítve valamennyi kapcsolódó betegségen. A gyakorlat egyensúlyba hozza a pitta dósát, avagy epe élemet is, enyhítve az epével kapcsolatos betegségeket és javítva a felső gasztrointesztinális (gyomor-bél) szakasz működését.

**Gyakorlati tanács:** Gyakorlatra van szükség a szövet lenyeléséhez.

Próbáljunk teljesen ellazulni közben, ne erőltessük, így a folyamat könnyebbé válik. Ne kapkodjunk; óvatosan nyeljük a szövetet. Amint a tudat elfogadja a gondolatot, a módszert hamar tökéletesítjük.

A szövet lenyelése után meg kell masszírozni a hasat a naulí forgató módszere segítségével, hogy a szövet dörzsölje és tisztítsa a gyomorfalat.

## NAULÍ



### **Naulí (has masszírozás)**

#### **1. szakasz: Madhjama Naulí (középső hasbehúzás)**

Álljunk körülbelül egyméteres terpeszben.

Vegyünk egy mély lélegzetet az orron át, majd lélegezzünk ki a szájon keresztül, kiürítve a tüdőt, amennyire lehetséges.

Hajlítsuk kissé a térdet és hajoljunk előre, a tenyereket a combokra helyezve, közvetlenül a térd fölé.

Az ujjak mutathatnak befelé vagy kifelé is. A felsőtest súlya ne-

hezédjen kényelmesen a térdek fölötti területre. A karok maradjanak nyújtva.

Végezzünk dzsálandhara bandhát, és közben tartsuk fent a bahir kumbhakát, a külső légzésvisszatartást.

Tartsuk nyitva szemünket, és nézzük a hasat.

Szívjuk be az alhasat.

Húzzuk össze az egyenes hasizmokat (rectus abdominii), hogy egy központi ívet alkossanak, amely függőlegesen fut a has előtt. Húzzuk össze az izmokat, amennyire erőlködés nélkül lehetséges.

Tartsuk az összehúzást, amíg a levegő kényelmesen kint tartható.

Oldjuk az összehúzást, emeljük a fejet és egyenesedjünk fel. Lélegezzünk be lassan és mélyen, engedve a hasat tágulni. Lazítsuk el az egész testet.

Ez egy kör.

Lazítsunk álló helyzetben, ameddig a szívverés visszatér nyugalmi ritmusába.

Ismételjük a gyakorlatot.

A madhjama naulít tökéletesen kell végeznünk, mielőtt áttérünk a vama naulíra.

## **2. szakasz: Vama Naulí (bal elkülönítés)**

Kövessük a madhjama naulí utasításait addig a pontig, amikor az alsó hasat összehúzzuk és a rectus abdominii izmok egy központi ívet alkotnak a hason, függőleges irányban.

Különítsük el az egyenes hasizmokat a bal oldalon. Húzzuk a hasizmokat balra, amennyire erősen, erőltetés nélkül lehetséges (a gyakorlat ábrája a daksina naulí rajzának tükörképe).

Térjünk vissza a madhjama naulíhoz.

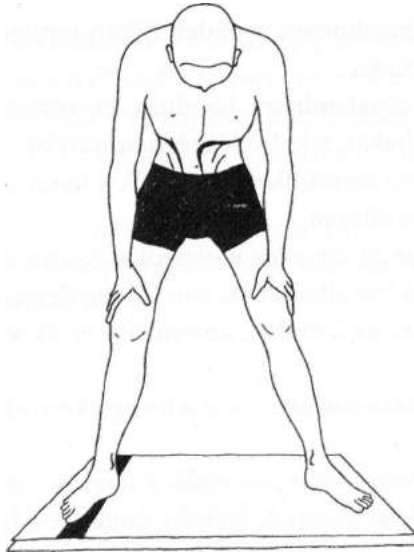
Oldjuk a hasizmokat, emeljük a fejet és egyenesedjünk fel.

Lélegezzünk be lassan és mélyen, engedve a hasat tágulni.

Ez egy kör.

Lazítsunk álló helyzetben, ameddig a szívverés visszatér nyugalmi ritmusába.

Térjünk rá a 3. szakaszra.



### **3. szakasz: Daksina Nauli (jobb elkülönítés)**

A vama nauli után ugyanúgy végezzük a gyakorlatot, de a jobb oldalon.

Kövessük a madhjama nauli utasításait addig a pontig, amikor az alsó hasat összehúzzuk és a rectus abdominii izmok egy központi ívet alkotnak a hason, függőleges irányban.

Különítsük el az egyenes hasizmokat a jobb oldalon.

Tartsuk az összehúzást szorosan, amennyire lehetséges, miközben visszatartjuk a légzést.

Ne erőltessük.

Térjünk vissza a madhjama naulihoz.

Oldjuk a hasi összehúzást, emeljük a fejet és egyenesedjünk fel.

Lélegezzünk be lassan és mélyen, engedve a hasat tágulni.

Ez egy kör.

Lazítsunk álló helyzetben, ameddig a szívverés visszatér nyugalmi ritmusába.

Csak akkor térjünk rá a has forgatására vagy kavarásra, miután tökéletesítettük ezt a módszert.

#### 4. szakasz: **Hasforgatás vagy kavarás**

Ezt a gyakorlatot csak akkor szabad megkísérelni, amikor az előző három szakaszt már tökéletesen hajtuk végre.

Végezzünk vama naulit, majd forgassuk át az izmokat jobbra daksina nauliba, majd vissza balra, vama nauliba.

Folytassuk az izmok forgatását egyik oldalról a másikra. Ezt a folyamatot nevezzük forgatásnak vagy kavarásnak.

Először végezzünk 3 egymást követő forgatást, majd oldjuk a hasi összehúzást.

Utána kezdjük a daksina naulival, ezúttal jobbról balra, balról jobbra forgatva az izmokat, háromszor egymás után.

Majd végezzünk madhjama naulit, az izmokat középen elkülönítve.

Emeljük a fejet és térjünk vissza függőleges helyzetbe.

Lélegezzünk be lassan és mélyen, engedve a hasat tágulni.

Ez egy kör.

Lazítsunk álló helyzetben, ameddig a szívverés visszatér nyugalmi ritmusába.

**A gyakorlás ideje:** A naulit csak akkor gyakorolhatjuk, amikor a gyomor teljesen üres, legalább 5-6 órával az étkezések után. A legjobb kora reggel végezni, bármilyen étel vagy ital fogyasztása előtt.

**Időtartam:** Kezdjük 5 kör madhjama naulival, és fokozatosan növeljük legfeljebb 10 körig. A vama és a daksina naulit együtt végezzük; mindkettőből 5-10 kört.

A has kavarást kezdjük 5-10 forgatással és lassan, hónapok alatt növeljük 25-ig, amint képessé válunk az izmok irányítására. Ne erőltessük.

**Figyelmeztetés:** A naulit csak szakértő útmutatásával szabad végezni. Ha a nauli végrehajtása közben fájdalmat érzünk a hasban, azonnal fejezzük be a gyakorlást. Próbáljuk újra másnap vagy amikor a fájdalom teljesen elmúlt.

**Ellenjavallatok:** Szívbetegségek, hipertónia, sérv, magas vérnyomás, epekő és akut gyomorfekély esetén vagy hasi műtétet követő gyógyulási időszakban nem szabad végezni. Várandós nők

sem végezhetik a naulit. Azonban a szülést követő negyedik-hatodik hónaptól ajánlott, hogy erősítse a has és a medence izmait, átformálja a testet és visszaigazítsa a belső szerveket eredeti helyzetükbe.

**Jótékony hatások:** A nauli masszírozza és tonizálja az egész hasi területet, beleértve az izmokat, az idegeket, a beleket, a szaporítószerveket, a húgyszerveket és kiválasztó szerveket. Hőt termel a testben, és fokozza az étvágyat, az emésztést, az asszimilálást (táplálék feldolgozását), a felszívódást és a kiválasztást. Segít egyensúlyba hozni az endokrin rendszer adrenalin kiválasztását is.

A gyakorlat enyhíti a székrekedést, a gyomorrontást, az idegi hasmenést, a gyomorsavtúltengést, a szélszorulást, a depressziót, a hormonális egyensúlyhiányt, a szexuális és húgyszervi problémákat, a cukorbetegséget, az energiahiányt és az érzelmi zavarokat.

A nauli serkenti és tisztítja a manipulúra csakrát, a prána tárházát. A testben áramló energiák kiegyensúlyozásával segít a mentális tisztaság és erő fokozásában.

**Gyakorlati tanács:** A nauli gyakorlása előtt szükséges tökéletesen elsajátítani az agniszára kriját és az uddíjana bandhát.

Miután már tökéletesen végezzük álló helyzetben, gyakorolható sziddha/sziddha jóni ászanában is.

**Megjegyzés:** A nauli szó a nala vagy nali gyökből ered, amelyek jelentése „nádsíp” vagy „üreges szár”, és a test csőszerű edényeire, az erekre vagy idegekre utal. A nala szó az egyenes hasizmok (rectus abdominii) szanszkrit megfelelője. A nauli lauliki karma néven is ismert. A lauliki szó a lola szógyökből ered, amelynek jelentése „ide-oda mozogni” vagy „forgatás és kavarási”, ami pontosan kifejezi, amit a gyakorlat tesz. Forgatja és kavarási az egész hasat, valamint a területhez kapcsolódó izmokat és idegeket.

## **Baszti (jógikus beöntés)**

### **1. módszer: Dzsala Baszti (jógikus beöntés vízzel)**

Álljunk derékig érő tiszta vízben. Ideális hely egy folyó vize.

Hajoljunk előre és tegyük a kezeket a térdekre.

Tágítsuk a végbélzáró izmokat, egyidejűleg hajtsunk végre uddíjána bandhát és naulit oly módon, hogy a vizet felszívjuk a belekbe.

Tartsuk a vizet a belekben egy ideig, majd engedjük ki az ánu-szon át.

**Jótékony hatások:** A vastagbél megtisztul. A régi ürülék és a bélgázok eltávoznak. Haladó pránájána gyakorlók a naulit a légző gyakorlatok hatására a hasban keletkezett hő lehűtésére használják.

**Gyakorlati tanács:** Ezt a gyakorlatot csak szakértőtől szabad csak elsajátítani. Kezdők egy vékony csövecskét helyezhetnek a végbélzáró izomba, hogy megkönnyítsék a gyakorlatot.

**Variáció:** A baszti hatásait úgy is elérhetjük, hogy hideg, derékig érő vízbe ülünk, és asviní mudrát végzünk.

**Megjegyzés:** *A baszti szó, vagy ahogy sokszor írják vaszti, illetve wasti általános kifejezés, amely az alhasra, a hasra, a medencére és a húgyhólyagra utal. Ez a módszer baszti karma néven is ismert; a karma jelentése „eljárás” vagy „technika”.*

### **2. technika: Szthala Baszti (száraz jógikus beöntés)**

Üljünk nyújtott ülésben, és végezzünk pascsimóttánászanát.

Tartsuk a pózt, és végezzünk asviní mudrát 25 alkalommal, levegőt szívva a belekbe.

Tartsuk vissza a levegőt egy ideig, majd engedjük ki az ánu-szon keresztül.

**Jótékony hatások:** Tisztítja a vastagbelet és eltávolítja a bélgázokat.

### **3. technika: Múla Sódhana (végbéltisztítás)**

Helyezzünk óvatosan a végbélnyílásba egy nyers kurkuma növény (haldi) puha gyökerét.

Ez helyettesíthető a mutatóujjal vagy a középsőujjal.

Forgassuk körbe a gyökeret vagy az ujjat a végbélzáróizom belső felületén 10-szer az óra járásával megegyező irányban, majd 10-szer az ellenkező irányban.

Távolítsuk el a gyökeret vagy az ujjat, és mossuk meg a végbélnyílást hideg vízzel.

**Jótékony hatások:** Megtisztítja a végbél környékét, valamint a székrekedés és az aranyér kezelésére alkalmazzák.

**Gyakorlati tanács:** Azért ajánlott a kurkuma gyökér a gyakorlathoz, mert magas gyógyászati értékkel rendelkezik fertőtlenítő és vértisztító szerként és fizikai szennyeződések általános tisztítójaként.

**Megjegyzés:** A múla szó jelentése „gyökér” vagy „alap”. A sódhana jelentése „tisztítás”. Ez a gyakorlat múla dhauti, Ganésa krijá, avagy elefánt gyakorlat és csakri karma, avagy forgató gyakorlat néven is ismert.

## **KAPÁLABHÁTÍ**

### **Kapálabhátí (elülső agytisztítás)**

#### **1. technika: Vátakrama Kapálabhátí (tisztítás levegővel)**

Ez a gyakorlat azonos a kapálabhátí pránájáma gyakorlatával (lásd a Pránájáma fejezetet).

#### **2. technika: Vjutkrama Kapálabhátí (sinus üreg-tisztítás)**

Töltsünk meg egy tálat meleg vízzel, adjunk hozzá sót - félliterenként egy teáskanálnyi - alaposan feloldva.

Álljunk kényelmesen, és hajoljunk a tál fölé.

Lazítsuk el az egész testet ebben a pózban, amennyire lehetséges.



Merjünk a tenyerünkbe vizet, és szívjuk fel az orrnyílásokon keresztül.

Hagyjuk, hogy lefolyjon a szájba, majd köpjük ki.

Végezzük így még néhányszor.

Szárítsuk ki az orrnyílásokat megfelelően, a dzsala nétínél leírtak szerint.

Ezzel lesz teljes a gyakorlat.

### **3. technika: Sítkrama Kapálabhátí (váladéktisztítás)**

Álljunk ugyanúgy, mint a vjutkrama kapálabhátínál.

Vegyünk a szánkba egy kis meleg, sós vizet. Ne nyeljük le, hanem nyomjuk felfelé és kifelé az orrnyílásokon keresztül.

Végezzük így még néhányszor.

Szárítsuk ki az orrnyílásokat, a dzsala nétínél leírtak szerint.

Ezzel lesz teljes a gyakorlat.

**A gyakorlat ideje:** Legjobb kora reggel végezni. Azonban a vjutkrama és a sítkrama kapálabhátí a nap bármely időszakában végezhető, kivéve közvetlenül étkezések után.

**Időtartam:** A vjutkrama és a sítkrama kapálabhátí mindössze néhány percet vehet igénybe, és a napi rutin részeként végezhető.

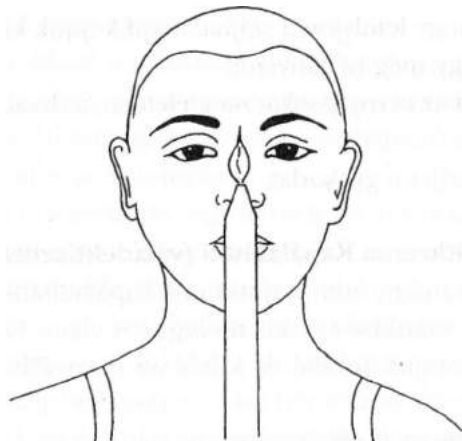
**Ellenjavallatok:** Gyakori orrvérzés esetén nem szabad gyakorolni.

**Jótékony hatások:** A vjutkrama és a sítkrama kapálabhátí eltávolítja a váladékot a szinuszokból, és segít ellazítani az arcizmokat és idegeket. Megfiatalítják a fáradt sejteket és idegeket, megőrizve az arcot fiatalnak, ragyogónak és ránctalannak. A többi hatása - fizikai és spirituális - megegyezik a dzsala nétí hatásaival, ám erőteljesebb formában.

**Gyakorlati tanács:** Mielőtt megkíséreljük a vjutkrama és a sítkrama kapálabhátít, tökéletesen kell végeznünk a dzsala nétít.

**Megjegyzés:** A kapála szó jelentése „koponya”, „homlok” vagy „elülső agylebény”, míg a bhátí jelentése „világosság”, „tündöklő fény” vagy „észlelés” és „tudás”.

## TRÁTAKA



### **Trátaka (koncentrált nézés)**

Gyűjtsünk gyertyát és helyezzük egy alacsony asztalra, hogy a láng pontosan szemmagasságban legyen, amikor ülünk.

Üljünk valamelyik kényelmes meditációs ászanába, a fej és a gerinc legyen egyenes. Igazítsunk az ülő helyzeten, hogy a gyertya kartávolságban legyen a testtől.

Hunyjuk be szemünket, lazítsuk el az egész testet, különösen a szemünket.

Tudatosítsuk a test stabilitását néhány percig. Tartsuk a testet teljesen mozdulatlanul a gyakorlat alatt.

Nyissuk ki szemünket és kezdjük el mereven nézni a kanóc végét.

A láng vibrálhat vagy mozoghat, de a kanóc vége mindig mozdulatlan marad.

Próbáljuk mindenképpen mozdulatlanul tartani a szemgolyót, és ne pislogjunk.

Ne erőlködjünk, mert feszültséget kelt és a szem megrezzen.

A figyelmünket teljes mértékben összpontosítsuk a kanócra, hogy a testtudatosság eltűnjön.

Ha az elme kalandozni kezd, finoman tereljük vissza a gyakorlatra.

Egy-két perc múlva, amikor a szem elfárad vagy könnyezni kezd, óvatosan hunyjuk be.

Nézzük az utóképet a csukott szemeink előtti térben. Ha a kép fel és le, vagy egyik oldalról a másikra mozog, figyeljük és próbáljuk rögzíteni.

Amikor a láng képe kezd eltűnni, próbáljuk visszahozni.

Amikor a kép már nem tartató vissza tovább, óvatosan nyissuk ki szemünket, és nézzük a kanóc végét.

Ismételjük a külső nézés folyamatát.

Ismét hunyjuk be szemünket, és figyeljük a belső képet.

Folytassuk így még 3-4 alkalommal.

Amint befejeztük az utolsó kört, végezzük el a szem eltakarás gyakorlatát 2-3 alkalommal, mielőtt kinyitjuk a szemünket (lásd a Szemgyakorlatok fejezetet).

Ezzel lesz teljes a gyakorlat.

**A gyakorlás ideje:** Bármikor gyakorolható, de a legjobb hajnalban vagy alkonyatkor, amikor a gyomor üres.

**Időtartam:** Kezdők csak 1-2 percre végezzék. Általános célok érdekében 10 perc elegendő. Spirituális célokért vagy szemprobléma orvoslása érdekében hosszabb ideig is végezhető, képesített terapeutával vagy tanárral folytatott konzultáció után. Insomnia (alvászavar) és mentális feszültség esetén 10-15 percig kell végezni az esti alvás előtt.

**Sorrend:** Az ászanák és a pránájáma után, a dzsapa és a meditáció előtt hajtsuk végre.

**Figyelmeztetés:** A trátakát mozdulatlan gyertyalángon szükséges végezni, ezért ne legyen huzat a helységben. Kerüljük a fölösleges, túlzott erőlködést. A pislogás nélküli szem nyitva tartás képességét fokozatosan, kitarító gyakorlással kell fejleszteni.

A trátaka kiváló módja a felgyülemlett komplexusok, problémák és az elnyomott gondolatok megtisztítására, képessé téve a gyakorlót, hogy megfigyeljen mindent, ami a felszínre bukkan. Azonban az is megtörténhet, hogy ezek a problémák túl

gyorsan jelennek meg, ami mentálisan zavaró lehet. Ebben az esetben fejezzük be a gyakorlatot, és kérjük ki tapasztalt jógatanár véleményét.

Szembetegségek esetén, mint a túleröltetett szem, rövidlátás, szemtengelyferdülés és szürke hályog korai tünetei esetén is, a láng helyett alkalmazzunk egy fekete pontot.

**Ellenjavallatok:** Epilepsziások nem gyakorolhatják a trátakát gyertyalángon. Válasszanak egy teljesen mozdulatlan tárgyat a nézéshez.

**Jótkony hatások:** Tisztává és csillogóvá teszi a szemet. Kiegyensúlyozza az idegrendszert, enyhíti az idegi feszültséget, a szorongást, a depressziót és az alvászavart. Javítja a memóriát, jó koncentrációs képességet és akaraterőt fejleszt. Felébreszti az ágjá csakrát, és kitűnő előkészítő meditációhoz.

**Variációk:** A trátaka bármilyen tárgyon végezhető. Azonban nem ajánlott a hold, kristálygömb, tükör vagy a sötétség, mert az élmény nehezen kezelhető lehet. A napba se nézünk, mert a szem érzékeny hártyái megsérülhetnek.

Amikor választottunk magunknak tárgyat, ne cserélgessük, mert a tudatnak mindig újra kell kezdenie a tárgy feldolgozását. Ezért válasszunk gondosan, majd tartsunk ki mellette.

**Gyakorlati tanács:** A gyakorlat egy fix pont vagy tárgy pislogás nélküli nézéséből áll. A cél az elme összpontosítása és ingadozó hajlamának megfékezése, egyhegyűvé téve és a belső látást aktiválva. Az elme minden figyelme és ereje egy folytonos áramlásba terelődik. E folyamatnak erőlködés nélkül kell bekövetkeznie. Amikor ez megtörtént, a tudatban rejtett potenciál képes lesz spontán módon a felszínre emelkedni.

**Megjegyzés:** A trátaka szó jelentése „nézni” vagy „mereven nézni”. A trátaka az utolsó sarkarma. Ugródeszkaként működik a fizikai jellegű gyakorlatok és a magasabb tudatállapotokhoz vezető mentális gyakorlatok között. Hidat képez a hatha jóga és a rádza jóga között. Hagyományosan a hatha jóga része, de a rádza jóga részének is tekinthető.

# A jóga lelki élettana

## **A jóga lelki élettana**

Ebben a könyvben minden egyes gyakorlatban egy bizonyos pontot javasoltunk a koncentrációhoz. Ha az a cél, hogy ellazuljunk és élvezzük a jóga gyakorlatok minden előnyét, szükséges koncentrálnunk valamire. Az elmét a test egy bizonyos területére vagy a légzésre irányítva, az egyes gyakorlatok hatása megnő. Időnként az egyes csakrákat vagy pszichikus központokat használjuk a spirituális összpontosítás pontjaként.

Fizikai szinten a csakrák a test fő idegfonataihoz és belső elválasztású mirigyeihez kapcsolódnak. Számos ászana kifejezetten erőteljes és jótékony hatással van e mirigyek vagy idegfonatok valamelyikére vagy egyszerre többre. Például a szarvangászana erős nyomást fejt ki a pajzsmirigyre a torok tájékán, amely a visuddhi csakrával kapcsolódik. A pajzsmirigy a gyakorlat során masszázsban részesül, és működése nagymértékben javul. Azonban, ha a szarvangászana végrehajtása közben a koncentráció erre a csakrára irányul, a jótékony hatások fokozódnak.

## **A csakra meghatározása**

A *csakra* szó „kereket” vagy „kört” jelent, de ajógikus szövegekben inkább az „örvény” vagy „forgatag” fordítás a megfelelőbb. A csakrák a pránikus energia örvénylései a testjellegzetes területein, amelyek irányítják az egész emberi szervezetet átható prána körforgását. Mindegyik csakra egy kapcsoló, amely bekapcsolja vagy megnyitja az agy meghatározott területeit. A legtöbb emberben ezek a pszichikus központok szunnyadnak és inaktívak. A jóga gyakorlatok végrehajtása közben a csakrákon történő koncentráció serkenti az energia áramlását a csakrákon keresztül, és segít aktiválni azokat. Ennek eredményeképpen felébreszti az agy szunnyadó területeit és az ezekhez kapcsolódó képességeket a lélek testben és a mentális testben, bepillantást

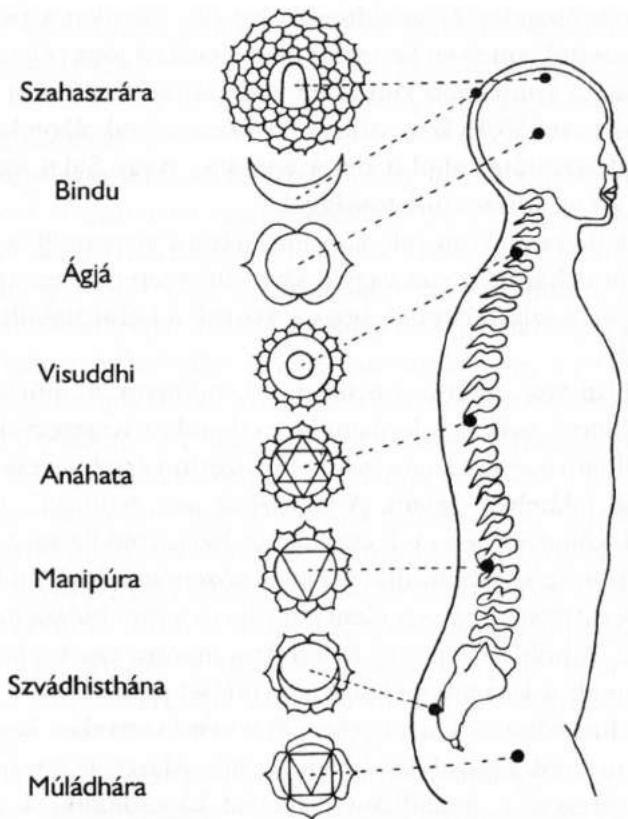
engedve a tudat magasabb szintjeibe, amelyek egyébként nem hozzáférhetők.

Hét fő csakra van, amelyek a gerincvelő közepén áramló szusumná nádí mentén helyezkednek el. A szusumná a gátnál ered, és a fejtetőnél végződik. A csakrák a *nádíknak* nevezett pszichikus csatornahálózathoz kapcsolódnak, amelyek hasonlóak az idegekhez, de természetüket tekintve sokkal szubtilisebbek. A csakrákat szimbolikusan lótuszvirágnak ábrázolják, mindegyiket bizonyos számú szírommal és jellegzetes színnel. A lótusz azt a három szakaszt szimbolizálja, amin az aspiránsnak végig kell haladnia spirituális élete folyamán: a nem tudást vagy tudatlanságot, a törekvést és a megvilágosodást. A lótusz a spirituális fejlődést jelképezi a legalacsonyabb szintű figyelemtől a legmagasabb szintű tudatosságig.

A lótusz szirmai - rajtuk a *bídzsa mantrák*, avagy a Szanszkrit ábécé magzótagai - jelképezik a csakrákban és a hozzájuk kapcsolódó nádíknak, avagy pszichikus csatornáknak áramló pszichikus energia különféle megjelenési formáit. Mindegyik csakrában egy *jantra* található, amely a kapcsolódó elem geometrikus szimbólumát és bídzsa mantráját tartalmazza. A jantrában helyet foglal egy istenség is, amely az isteni természet egy bizonyos aspektusát fejezi ki, és a hozzá tartozó *vahana*, avagy hordozó is, amely egy állati forma, utalva az adott energia központhoz kapcsolódó egyéb lelki aspektusokra.

## A hét csakra leírása

**Múládhára csakra:** A legalsó csakra a perineumnál, vagy gátnál helyezkedik el a férfiak testében, és a méhnyaknál a női testben. A *múla* szó „gyökeret” jelent. Az *ádhára* „helyet”. Ezért ez a gyökérközpont. A múládhára csakra a szaglászérzékeléssel kapcsolódik. Négyyszirmú, mélyvörös színű lótusz szimbolizálja. A közepén egy sárga négyzet található, a *prithví tattva*, avagy a föld elemjantrája és a lam bídzsa mantra. A négyzet közepén egy hegyével lefelé mutató vörös háromszög található, ami saktinak, a kreatív energiának a szimbóluma. A háromszög belsejében lát-



A csakrák elhelyezkedése

ható a szürkés színű *svajambhú linga*, ami az asztrál testet jelképezi. Egy vörös kígyó, amely a szunnyadó *kundaliní* energiát reprezentálja, három és félszer csavarodik a linga köré. A vörös háromszöget egy hétormányú elefánt tartja, ami föld stabilitását és tömörségét szimbolizálja.

A múládhára csakra a kundaliní saktinak, az elsődleges energiának a lakhelye. A kundaliní kígyó mély álomban tekeredik a *svajambhú linga* köré. Ez a forrása az emberiség és az egész univerzum összes energiájának, akár szexuális, érzelmi, mentális, lelki vagy spirituális jellegű. Mivel ez az energia egy, ezért kü-

lönféle minőségeket és tulajdonságokat ölt, függően a pszichikus központtól, amelyen keresztül megjelenik. A jóga célja, hogy felébressze a szunnyadó kundalini energiát ön-tisztításon és az elme koncentrációján keresztül, és felvezesse a csakrákon keresztül a szahaszráráig, ahol a tiszta energia, avagy Sakti egyesül Sivával, avagy a tiszta tudatossággal.

A múltádhára csakrán való koncentrációhoz vizualizáljuk a vörös fordított háromszöget vagy a sárga négyzetet, az energia és a tömörség a szimbólumait, hogy fokozzuk a belső stabilitást és egyensúlyt.

**Szvádhisthána csakra:** Körülbelül kétujjnyira a múltádhára csakra fölött a gerincoszlopban, közvetlenül az ivarszervek mögött található a *szvádhisthána csakra*. Szó szerinti értelmezése alapján „saját lakhelyet” jelent. A szanszkrit *sva* „önmaga”, míg a *sthána* „lakóhelyet” jelent. E csakrát egy hatszirmú karmazsinvörös lótuszvirág szimbolizálja. A lótusz közepén a fehér holdsarló, az *ápasz tattva*, avagy víz elemjantrája és a vam bídza mantra található. A holdsarlójantra és a bídza mantra egy krokodilon ülnek, amely a karmák mélységi működését jelképezi.

A svádhisthána csakra a nyelven és a nemi szerveken keresztül szerzett örömök hajszolásával kapcsolódik. Ahogy az anyagi biztonság keresése a múltádhára csakrával kapcsolódik, a svádhisthánában a hangsúly az élvezeteken, az ételekhez, italokhoz és szexuális kapcsolatokhoz köthető kellemes érzéseken van. Amikor a svádhisthána aktiválódik, működése túláradó vágyakban vagy e dolgok iránti ellenállhatatlan szükségérzetként fejeződik ki. Fizikai szinten a svádhisthána a kiválasztás és a szaporodás szerveihez kapcsolódik. E központ vizualizálása segíthet a kapcsolódó testi funkciókban fellépő rendellenességek helyrehozásában.

Mélyebb szinten a svádhisthána az egyéni és a kollektív tudatlan lakhelye; ez valamennyi *szamszkára*, avagy archetípusként tárolt, múltbeli mentális impresszió tárhelye. Ez a központja az emberi faj legprimitívebb és legmélyebben gyökerező ösztöneinek. E központ megtisztítása az állati természetben való felülemelkedést jelenti.



A szvádhisthána csakrán való koncentrációhoz vizualizáljunk egy hatalmas, mély óceánt sötét hullámokkal az éjszakai égbolt alatt. Az óceánra jellemző árapály fejezi ki a figyelem és a tudatosság hullámozását.

**Manipúra csakra:** A gerincoszlopban, a köldök mögött helyezkedik el. A szanszkrit *mani* szó „drágakövet”, a *púra* „várost” jelent, ennél fogva a *manipúra* jelentése „az ékkövek városa”. Azért nevezik így, mert a tûz központjaként ragyog, mint a drágakő, és életerőt, energiát áraszt. A manipúrát egy élénksárga, tûzszírmû lótusz szimbolizálja. A lótusz belsejében egy izzó vörös háromszög, az *agni tattva*, avagy tûz elem jantrája és a ram bídza mantra található. Az állat, amely a manipúra hordozójául szolgál a kos, a magabiztosság és az energia jelképe.

A manipúra az önérvényesítés, a dinamizmus és a dominancia központja. Kapcsolatos az ambícióval, valamint az uralkodási vágygal és képességgel. Negatív oldalon kifejeződik zsarnokságként és olyan látásmódként, amelyben a tárgyakat és az embereket pusztán a személyes hatalom megszerzésére és az egyéni érdekek kielégítésére irányuló törekvés eszközeinek tekintjük.

A napfonat (solar plexus) az a központ, amelynek kiemelkedő szerepe van az emésztés létfontosságú folyamatában és a táplálék anyagcserében. Ez irányítja a gyomor belső elválasztású mirigyeinek - hasnyálmirigy, epe stb. - működését, amelyek az emésztéshez és a tápanyagok felszívódásához szükséges enzimeket, savakat és nedvet termelik és választják ki. A manipúra csakra a pszichikus központ, amely irányítja e tevékenységeket.

A vesék fölött elhelyezkedő adrenalin mirigyek szintén a manipúra csakrához kapcsolódnak. Vészhelyzet esetén ezek juttatják a vérbe az adrenalin hormont. Ennek hatására felgyorsul valamennyi élettani folyamat, az elmét élessé és éberré téve, a szívverést és a légzésritmust felgyorsítva, stb. A test ekkor felkészültté válik a normálisnál magasabb szintű működésre, amelyet „harcolj, vagy menekülj” reakciónak vagy támadási-menekülési reflexnek nevezünk.

Akik lustaságban, depresszióban vagy olyan emésztőrendszeri betegségekben szenvednek, mint a cukorbetegség vagy az emésztési zavarok, koncentráljanak a manipuláció csakrára és próbálják megérezni a köldök területéről áradó energiát.

A manipuláció csakrán való koncentrációhoz vizualizáljuk a tűző napot vagy egy tűzgömböt. Érezzük az energiát, amely fény formájában sugárzik a köldök területéről, és áthatja az egész testet.

**Anáhata csakra:** A gerincben helyezkedik el a szegycsont (sternum) mögött, a szív magasságában. Szó szerinti jelentése: „ütés nélküli”. Ajelenségek világában valamennyi hang két tárgy összeütődéséből keletkezik, ami rezgéseket vagy hanghullámokat kelt. Azonban ez a hang, amely az anyagi világon túl keletkező őshang, a forrása minden további hangnak, és *anáhadnádának*, pszichikus hangnak nevezik. A szív központ a hely, ahol testet ölt. A jógi ezt a hangot egy belső, meg nem született és elmúlhatatlan rezgésként, a világegyetem lüktetéseként érzékelheti.

E csakrát tizenkét szirmú kék lótusz jelképezi. Közepén egy hatszög található, amelyet két egymásba fonódó háromszög alkot. Ez a *vájú tattva*, avagy levegő elemjantrája. A bízsa mantra ajam, és a hordozó állat a fürge, fekete antilop, az éberség és az együttérzés szimbóluma. Az anáhata csakra a feltétel nélküli szeretet központja. Ezen a szinten kezd kifejlődni az egyetemes testvériség és tolerancia érzése, és valamennyi lény elfogadása és szeretete olyannak, amilyenek.

Fizikai szinten az anáhata a szívvel és a tüdővel, illetve a vérkeringéssel és a légző rendszerrel kapcsolódik. Akik olyan betegségekben szenvednek, mint a vérszegénység, magas vérnyomás, palpitáció, tuberkulózis, asztma és bronchitis, az ászának és más jóga technikák végrehajtása közben az anáhata csakrára összpontosíthatnak.

Az anáhata csakrán való meditációhoz vizualizáljunk egy kék lótuszvirágot vagy egy kék hatszöget, amelyet két egymásba forduló háromszög alkot, egy piciny, fényes lánggal a közepén. Képzeljük el, hogy a láng egyenletes és mozdulatlan, mintha egy teljesen szélvédett helyen volna. Ez a *dzsívátmannak*, az

egyéni léleknek a szimbóluma, a minden lényben ott lakozó szellemnek, amelyre nem hatnak a világ szelei.

**Visuddhi csakra:** A nyak hátsó felénél, a torokgödör mögött helyezkedik el a visuddhi csakra, a tisztulás központja. A *suddhi* szó „tisztulás” jelent, a *vi* előtag fokozza ezt a minőséget. Tizenhat szirmú lila lótuszvirág szimbolizálja. A lótusz közepén egy fehér kör, ami az *ákása tattva*, avagy éter elemjantrája és a *ham* bídza mantra található. A visuddhi csakrához kapcsolódó állat egy fehér elefánt. A helyes megértés és ítélőképesség fejlődik a visuddhi csakránál. Itt kerül elfogadásra az élet kettőssége oly módon, hogy részt veszünk az élet természetes áramlásában, hagyva megtörténni a dolgokat anélkül, hogy különbséget tennénk jó és rossz között.

A visuddhi csakra vezérli a hangszálakat, a gége, a pajzsmirigy és a mellékpajzsmirigy területét. E területek fizikai rendellenességei orvosolhatók a visuddhira történő koncentrálással. A torok központ a hely, ahol az *amritának* nevezett isteni nektár, a halhatatlanság misztikus elixírje megízlelhető. Ez a nektár egy édeskés váladék, amely a bindu csakránál termelődik, onnan lehull a visuddhihoz, ahol megtisztul és feldolgozásra kerül további használatra az egész testben.

E központon való koncentrációhoz vizualizáljunk egy nagy, fehér nektárcseppet. Próbáljuk megérezni, amint jéghideg, édes nektár cseppek a visuddhi csakrához lehullva eltöltenek bennünket az áldásos mámor érzésével.

**Ágjá csakra:** A középgyban helyezkedik el, a szemöldökközpont mögött, a gerincoszlop tetejénél. E központ különféle neveken is ismert: harmadik szem, *gjána csaksu*, avagy a bölcsesség szeme, *trivéni*, avagy a három folyó találkozási pontja, a guru csakra és Siva Szeme. Az *ágjá* szó jelentése „irányítás”. A meditáció mélyebb szintjein a tanítvány e csakrán keresztül kap utasításokat és útmutatást a gurutól és az isteni vagy magasabb éntől.

Az ágjá csakrát kétszirmú ezüstszínű lótusszal ábrázolják, amely a Napot és a Holdat, vagy a *pingalát*, a pozitív energiát és az *idát*, a negatív energiát jelképezi. E két pránikus energiafo-

lyam, amelyek felelősek a kettőség megéléséért, ebben a központban található a *szusumnával*, a spirituális energiával. A lótusz közepén a szent bízsa mantra, az *óm* található. E csakrához tartozó elem a *manasz*, az elme. Ez a központ, ahol kifejlődik a bölcsesség és az intuíció. Amikor az ágja csakra felébred, az elme stabilá és erőssé válik, és képessé válunk a prána teljes irányítására.

Az ágja a tobozmiriggyel kapcsolódik, ami felnőtt korra csaknem teljesen elsorvad. Lelki szinten ez a pont jelenti a hidat a mentális és a pszichikus dimenziók között. Így az ágja csakra felelős a szupramentális képességekért, mint a látnoki képesség, a tisztán hallás és a telepátia.

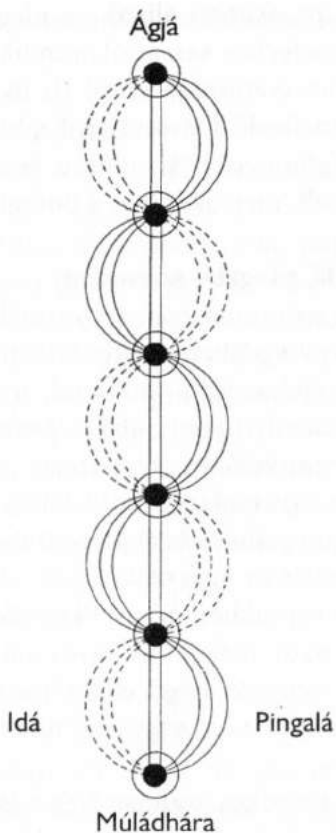
Az energiának egy nagyon szubtilis formája a gondolat is. Amikor az ágja csakra felébred, lehetővé válik gondolatok küldése és fogadása e központon keresztül. Olyan ez, mint egy pszichikus kapu, amely a tudatosság mélyebb és magasabb birodalmi felé nyílik. Az ágja csakra működését serkentve az elme valamennyi képessége fejlődik, mint az intelligencia, a memória és a koncentráció.

Az ágja csakrán való koncentrációhoz a *bhrúmadja* pontja, a szemöldökközpontra használatos. Vizualizáljunk egy parányi fénypontot vagy az *óm* szimbólumát ebben a központban, és hagyjuk, hogy gondolataink a belső gurun időzzenek.

**Bindu vizarga:** A fejtető hátsó részén található a bindu néven ismert pont, ahol a Hindu brahminok egy kis hajtincset növesztenek. A *bindu* szó jelentése „pont” vagy „csepp”, a *vizarga* jelentése pedig „csepegtetve vagy cseppenként önteni”. E pszichikus központot szóma csakrának is nevezik. *Szóma* az istenek nektárja és a Hold másik neve. A bindu vizagra jelképe egy piciny holdsarló a sötét éjszakában. Kapcsolatban van az ondósejtek termelésével is.

A bindu a náda központja és ez a központ használatos az ott megjelenő pszichikus hangokon való koncentrációhoz. Az olyan gyakorlatokban, mint a bhramarí pránájáma és a sánmukhi mudrá, a bindun való koncentrációt a náda tudatosításának ki fejlesztésére alkalmazzák.

**Szahaszrára:** A fejtetön található a szahaszrára csakra. Valójában nem is csakra, hanem a legmagasabb tudatosság lakhelye. A szahaszrára szó jelentése "egy ezer". A szahaszrárát egy csillogó, ezerszirmú lótusz-ként vizualizáljuk, amely hússzor tartalmazza a Szanszkrit ábécé ötvenkét bídza mantráját. A lótusz közepén egy fényes dzsjóírlinga - fénylingam - található, ami a tiszta tudatosság szimbóluma. Ezen a helyen, a szahaszrára csakránál megy végbe Siva és Sakti misztikus egyesülése, a tudatosság egyesülése az anyaggal és az energiával, az egyéni lélek egyesülése a legfőbb lélekkel. Amikor a kundaliní felébred, felemelkedik a csakrákon át a szahaszrára



csakráig és egyesül a forrással, amelyből ered. Az anyag és az energia beolvad a tiszta tudatosságba az áldott mámor állapotában, ami a jóga végcélja. Ezt az állapotot elérve a jógi a legfőbb tudás birtokába jut, és túljut születésen és halálon.

## A nádík

A nádí szó szerint „folyamot” vagy „áramlatot” jelent. Az ősi szövegek szerint hetvenkétezer nádí van a lelki testben. Ezek fényfolyamokként láthatók azok számára, akik kifejlesztették a pszichikus látás képességét. Napjainkban a nádí szót „ideg”-nek is fordítják, ám valójában a nádík asztrális anyagból vannak. Ahogy a csakrák sem, úgy a nádík sem a fizikai test részei, noha

kapcsolatban állnak az idegekkel. A nádík szubtilis csatornák, amelyekeken keresztül áramlik a pránikus energia. A lelki test számos csatornája közül tíz fő nádí van, és ezen belül három kiemelkedő fontosságú. Ezek az idá, a pingalá és a szusumná. A legfontosabb közülük a szusumná. A lelki testben valamennyi nádí, még az idá és a pingalá is, a szusumná alárendeltje.

### **Idá, pingalá, szusumná**

A szusumná nádí a spirituális csatorna, amely a gerincvelő középvonalában található. A múládhára csakrából ered a gátnál, és a szahaszrára csakránál, a fejtetőnél ér véget. Az idá nádí a múládhára bal oldalából ered, és spirális vonalban emelkedik a gerincvelőben, keresztezve minden egyes csakrát az útján, amely az ágjá csakra bal oldalában végződik. A pingalá nádí a múládhára jobb oldalából ered és az idával ellentétes oldalon halad felfelé az ágjá csakra jobb oldaláig. Az idá és a pingalá a mindannyiunkban áramló két ellentétes energiát fejezik ki. Az idá a passzív, befelé forduló és női energia; *csandra* vagy hold nádínak is nevezik. Ezzel ellentétben a pingalá az aktív, kifelé forduló, férfias; *szúrja* vagy nap nádínak is nevezik.

### **A pránikus áramlatok és a légzés**

E pránikus folyamatok, az idá, a pingalá és a szusumná felváltva működnek. Hogy egy adott időszakban melyik folyam áramlik, úgy ellenőrizhető, hogy megfigyeljük a lélegzet áramlását az orrnyílásokban. Amikor a levegő áramlása erősebb a bal orrnyílásban, az idá működése az uralkodó. Amikor az áramlás a jobb orrnyílásban erősebb, a pingalá működése erőteljesebb. Ha az áramlás egyenlő, akkor a szusumná az uralkodó. Amikor a jobb orrnyílás (pingalá) nyitottabb, több életenergia áll rendelkezésre fizikai munkához, az elfogyasztott táplálék emésztéséhez, stb. A tudat kifelé fordul és a test több hőt termel. Amikor a bal orrnyílás (idá) áramlik, a mentális energia uralkodik. Ilyenkor a tudat befelé fordul és különféle szellemi tevékenységek végezhetőek. Alvás közben az idá áramlik. Ha éjszaka a pingalá áramlik, az alvás zavart és nyugtalan lesz. Ha-

sonlóan, ha az idá áramlik étkezés alatt, az emésztési folyamat lelassulhat, emésztési zavarokat okozva.

### **A nádík áramlása és a légzés megváltoztatása**

Valamennyi tevékenységünkre hatással van a nádík áramlása, amelyek körülbelül minden hatvan-kilencven percben váltakoznak. Azonban bizonyos jóga technikákat alkalmazva, mint például a pádadhirászana és a pránájama gyakorlatok, lehetséges az áramlás akaratlagos megváltoztatása. Például, ha az idá működik, de éppen fizikai tevékenységet kell végeznünk, megtehetjük, hogy a légzés áramlását visszairányítjuk a pingalá nádíba, hogy a szükséges energiához jussunk. Másfelől tanuláshoz vagy más szellemi munkához az energia az idá nádíba irányítható. A légzésről és a nádíkról további információ a Bihar School of Yoga: *Swara Yoga, the Tantric Science of Brain Breathing* című kiadványában található.

### **A hatha jóga célja**

A hatha jóga fő célja, hogy kiegyensúlyozottá tegye az energia áramlását az idá és a pingalá nádíkban. A hatha szó két bízsa mantrából áll. A ham a nap- vagy szoláris energiára, a tham pedig a hold-, vagy lunáris energiára utal. E két erő közötti egyensúly megteremtéséhez először a testet kell megtisztítanunk a satkarma gyakorlatok által. A hatha jóga célja, hogy kiegyensúlyozza ezeket az áramlásokat, hogy se a fizikai, se a mentális összetevők ne legyenek uralkodóak. A nap huszonnégy órájából tizenkettőben az idá áramlásának kell túlsúlyban lennie, a másik tizenkettőben a pingalá áramlásának.

Amikor az idá és a pingalá nádík kitisztultak, egyensúlyba kerültek és az elme uralmunk alá került, akkor a szusumná, a legfontosabb nádí áramlani kezd. Sikeres meditációhoz elengedhetetlen a szusumná áramlása. Ha ilyenkor a pingalá áramlik, a test nyughatatlan lesz, ha az idá, akkor az elme lesz túlságosan aktív. Amikor a szusumná áramlik, a kundaliní felébred, és felemelkedik a csakrákon keresztül.

## **A nádík és az idegrendszer**

Fizikai szinten az idá és a pingalá nádí az autonóm idegrendszer két összetevőjének, a szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszernek felel meg. A pingalá megegyezik a szimpatikus idegrendszerrel, az idá pedig a paraszimpatikus idegrendszerrel. A szimpatikus idegrendszer felelős a külső környezet hatásaival összefüggő tevékenységek stimulálásában és felgyorsításában, és azon szervek működésének lelassításában, amelyek belsőleg sok energiát használnak fel. A szimpatikus idegek felgyorsítják a szívet, tágítják a vérereket, növelik a légzés ritmust, és javítják a szem, a fül és a többi érzékszerv határfokát. A paraszimpatikus idegek funkciója teljesen ellentétes a szimpatikus idegkével, mivel ezek lassítják a szívverést, összehúzzák az ereket, csökkentik a légzés ritmusát. Ez befelé fordulást eredményez. A prána áramlása az idá és a pingalá nádíkban teljesen önkéntelen és tudattalan egészen addig, ameddig ellenőrzés alá nem vonjuk jóga gyakorlatokkal.

## **Érzékenység és tudatosság**

Az érzékenység és a tudatosság a legfontosabb előfeltételei annak, hogy lelki síkon meghatározzuk a csakrák és a nádík elhelyezkedését, és képessé váljunk szimbólumaik és pályáik vizualizálására. E könyvben bemutatott gyakorlatok mindegyike bizonyos csakrákhoz és nádíkhöz kötődik. A gyakorlatok valódi célja, hogy megtisztítsuk és kiegyensúlyozzuk a csakrákat és nádíkat, hogy a kundalíní felébredhessen. Amint a csakrák és a nádík szabályozottá válnak, e szubtilis dimenziók tudatossága automatikusan élénkül, és megnyílik a spirituális látásmód. Ez a jógi tapasztalata ősidőktől fogva. Hogy mindezt magunk is átélhessük, a gyakorlásban alapvető fontosságú a rendszeresség.

A témáról bővebb információ a Bihar School of Yoga alábbi kiadványaiban található: *Kundalini Tantra, Yoga and Kriya, Yoga Darshan, Hatha Yoga Pradipika, és Prana Pranayama Prana Vidya.*



# Terápiás függelék

E fejezet egyszerű és alapvető útmutatást ad olyan jogagyakorlatokhoz, amelyek hozzájárulnak a test bizonyos területeinek általános egészségéhez, valamint gyakori betegségek megelőzéséhez. E gyakorlatokat nem szabad terápiás receptként tekinteni. Betegségek esetén feltétlenül forduljunk olyan hozzáértő jogaterapeutához vagy orvoshoz tanácsért, akivel megbeszélhetjük a probléma kezelésének lehetőségeit. Ez különösen abban az esetben fontos, ha egyidejűleg több mint egy betegség áll fenn, vagy ha az állapot súlyos.

Részletes információért és tájékoztatásért az egészség menedzsment tanfolyamokról, vegyük fel a kapcsolatot a Bihar School of Yoga-val, vagy az irányítása alatt álló valamelyik asrammal.

Az alábbi lista tartalmazza a témához kapcsolódó Bihar School of Yoga kiadványokat:

## **Amaroli**

### **Meditations from the Tantras**

*(antar mauna, adzsapa dzsapa, jógikus relaxációs és meditációs technikák)*

### **Nawa Yogini Tantra**

*(felkészülés a várandósságra és a szülésre, a női szaporodási szervek)*

## **Prana Pranayama Prana Vidya**

### **The Effects of Yoga on Hypertension**

### **The Practices of Yoga for the Digestive System**

### **Yoga and Cardiovascular Management**

### **Yoga Education for Children**

### **Yogic Management of Asthma and Diabetes**

### **Yogic Management of Common Diseases**

### **Yoga Nidrá**

## **Alzheimer-kór:**

**Ászana:** Pavanamuktászana sorozat 1, 2. és 3. rész

**Pránájáma:** Nádí sódhana, bhramarí, uddzsájí.

**Satkarma:** Nétí, trátaka.

**Egyéb:** Jóga nidrá, adzsapa dzsapa, antar mauna

### **Angina pectoris: (fájdalom a mellkasban)**

**Ászana:** Savászana, pavanamuktászana sorozat 1. rész és 3/1. gyakorlat, makarászana, akarna dhanurászana, haszta utthánászana.

**Pránájáma:** (légzésvisszatartás nélkül) Uddzsájí, nádí sódhana, bhramarí.

**Mudrá:** Jóga mudrá.

**Diéta:** Könnyű vegetáriánus ételek.

**Egyéb:** Jóga nidrá, adzsapa dzsapa, antar mauna.

### **Aranyér:**

**Ászana:** Szarvangászana vagy viparíta karani hosszabban kitértve, asviní mudrá vagy múla bandha fordított testhelyzetben, pavanamuktászana sorozat 2. rész és a 3/8 gyakorlata, tádászana, tirjaka tádászana, kati csakrászana, sasánkászana, sasánk bhudzsangászana, szupta vadzsrászana, ustrászana, matszjászana, pascsimóttánászana.

**Mudrá:** Asviní mudrá hosszabban kitértve.

**Satkarma:** Laghu sankhapraksálana, múla sódhana.

**Diéta:** Könnyű, egyszerűen emészthető ételek, mint a friss gyümölcs és zöldség. Sok víz, zöldség és gyümölcsle, gyógytea. Kerüljük a nehéz ételeket, mint a hús, sajt, sült vagy olajos táplálék, fűszeres, nehéz mártások, édességek.

### **Arc:**

**Ászana:** Szúrja namaszkára, szimhászana, szarvangászana, halászana.

**Pránájáma:** Nádí sódhana, kapálabhátí.

**Mudrá:** Viparíta karani mudrá.

**Satkarma:** Nétí, kundzsal, laghu sankhapraksálana.

**Diéta:** Böjt hetente egyszer.

**Asztma:**

**Ászana:** Szúrja namaszkára, sasánkászana, pranámászana, szarvangászana, szupta vadzsrászana, mardzsarí-ászana, ustrászana, haszta uttanászana, utthita lólászana, dvikónászana, matszjászana, hátrahajló ászának, páda hasztászana, baddha padmászana. Savászana légzéstudatosítással.

**Pránájáma:** Nádí sódhana, bhasztriká, kapálabhátí. Folyamatos mély hasi légzés.

**Satkarma:** Vasztra dhauti, sankhapraksáana, kundzsál, dzsala néti.

**Diéta:** Kerüljük a nyáktermelő élelmiszereket, mint a tej és tejtermékek, rizs és nem-vegetáriánus ételek. Fogyasszunk szezonális gyümölcsöket és zöldségeket, és inkább főzött, mint nyers zöldségeket (saláták) különösen télen.

**Egyéb:** Jóga nidrá, adzsapa dzsapa, antar mauna, valamint egyéb meditációs és relaxációs technikák, amelyek megszüntetik az idegesség okát.

**Álmatlanság:**

**Ászana:** Pavanamuktászana sorozat 1. rész, sasánkászana.

**Pránájáma:** Bhramarí, uddzsájí, lefekvés előtt hasi légzés savászanában.

**Satkarma:** Trátaka.

**Egyéb:** Jóga nidrá elalvás előtt.

**Bőrproblémák:** (ekcéma, szőrtüszőgyulladás, dermatitis)

**Ászana:** Szúrja namaszkára minél több kör túleröltetés nélkül, szarvagászana, halászana, majúrászana.

**Pránájáma:** Valamennyi pránájáma.

**Mudrá:** Viparíta karani mudrá.

**Satkarma:** Laghu sankhapraksáana.

**Étrend:** Kerüljük a kávé, tea, fűszeres ételek, nem-vegetáriánus ételek, édességek, sült vagy olajos ételek túlzott mértékű fogyasztását.

### **Cukorbetegség:**

**Ászana:** Általános - Szúrja namaszkára, tádászana, jógamudrászana, sasánkászana, szupta vadzsrászana, pascsimóttánászana, bhudzsangászana, ardha matszjéन्द्रászana, halászana, szarvangászana, matszjászana, gómukhászana, savászana.

Haladó - Dvi haszta bhudzsangászana, vátajánászana.

**Pránájáma:** Nádí sódhana, bhramarí, bhasztriká, uddzsájí.

**Satkarma:** Laghu sankhapraksáana, kundzsal, nétí.

**Diéta:** Kövessük az étrendi megszorításokat.

**Egyéb:** Adzsapa dzsapa, jóga nidrá.

### **Dadogás:**

**Ászana:** Pavamuktászana sorozat 1 rész 17. gyakorlata, szimhászana, matszjászana, szupta vadzsrászana, naukászana, az összes egyensúlyozó ászana, majúrászana.

**Pránájáma:** Bhramarí, uddzsájí, sítalí, szítkári.

**Satkarma:** Nétí, kundzsal.

**Egyéb:** Mantra recitálása, jóga nidrá, meditáció.

**Kapcsolódó címsor:** Szorongás

### **Depresszió:**

**Ászana:** Szúrja namaszkára, dinamikus ászanák, összes hátra-hajló ászana, álló és csavaró ászanák.

**Pránájáma:** Bhasztriká, kapálabhátí, hasi légzés.

**Satkarma:** Kundzsal, nétí, laghu sankhapraksáana.

**Diéta:** Egyszerű, vegetáriánus diéta.

**Figyelmeztetés:** Kerüljük a jóga nidrát, meditációt és a bhramarí pránájámát, amelyek további befeléfordulást okozhatnak.

### **Düh/ harag:**

**Ászana:** Általános - Sasánkászana, jógamudrászana, pascsimóttánászana.

Haladó - Garbhászana, kúrmászana.

**Pránájáma:** Nádí shódhana, bhramarí, sítalí, szítkári, kapálabhátí, uddzsájí.

**Mudrá:** Bhúcsarí, ákási, jóga, prána, mahá, mahá bhéda, jóni és pásiní mudrák.

**Bandha:** Múla és mahá bandák.

**Egyéb:** Valamennyi meditációs és relaxációs gyakorlat.

**Ekcéma:** *Lásd a bőrproblémáknál.*

### **Elhízás:**

**Ászana:** Pavanamuktászana sorozat 1. 2. és 3. rész, vadzs-rászana sorozat, szúrja namaszkára, dinamikus páda hasztászana, druta halászana, viparíta karani ászana, matszjászana.

**Pránájáma:** Valamennyi pránájáma gyakorlat, különösen a bhasztriká, sítalí vagy szítkári.

**Diéta:** Kerüljük az olajos, sült vagy keményítőben gazdag ételeket. Helytelen a böjt és a túlevés közti ingadozás, valamint a főétkezések közötti evés.

**Kapcsolódó címszó:** Pajzsmirigy és mellékpajzsmirigy.

**Emésztési zavar:** *(idült emésztési probléma) Lásd a has, szorongás, gyomorsavtúllengés címszavaknál.*

### **Epilepszia:**

**Ászana:** Sasánkászana, bhudzsangászana, ardha matszjéndrászana, tádászana, valamennyi relaxációs ászana.

**Satkarma:** Nétí.

**Egyéb:** Jóga nidrá, adzsapa dzsapa, antar mauna.

**Figyelmeztetés:** Kerüljük a trátaka gyakorlását gyertyalánggal, és a hiperventillációs gyakorlatokat, mint a bhasztriká és kapálabhátí.

**Érelmeszesedés:** (az artériák falának megkeményedése)

**Ászana:** Pavanamuktászana sorozat 1. rész

**Pránájáma:** Légzéstudatosítás, nádí sódhana.

**Diéta:** Kerüljük az állati zsírokat tartalmazó ételeket, amelyek koleszterinben gazdagok.

**Egyéb:** Jóga nidrá.

### **Étvágy:**

**Ászana:** Előrehajló és hátrahajló ászanák, szúrja namasz-kára.

**Pránájáma:** Agniszára krijá.

**Bandha:** Uddijána bandha.

**Satkarma:** Nauli.

### **Fáradtság/kimerültség:**

**Ászana:** Pavanamuktászana 1. rész, tádászana, bhudzsangászana, ustrászana, csakraszana, dhanurászana, szúrja namasz-kára.

**Pránájáma:** Nádí sódhana, bhramarí, bhasztriká.

**Bandha:** Uddijána és múla bandha.

**Egyéb:** Jóga nidrá

### **Fejfájás: (valamint a migrén)**

**Ászana:** Relaxációs testtartások, pavanamuktászana sorozat 1. rész, szem gyakorlatok 1., sasánkászana, tádászana, dvikónászana.

**Pránájáma:** Nádí sódhana, bhramarí, uddzsájí.

**Satkarma:** Nétí (kundzsal migrén esetén)

**Egyéb:** Jóga nidrá. Fröcsköljünk a szemeket hideg vízzel gyakorta.

### **Fekély: (gyomor- és nyombélfekély)**

**Ászana:** Relaxációs testtartások, pavanamuktászana sorozat 1. rész és vadzsrászana sorozat.

**Pránájáma:** Nádí sódhana, uddzsájí, sítalí, szítkári, bhramarí.

**Mudrá:** Jóni mudrá.

**Diéta:** Könnyen emészthető, enyhe diétás étrend, amely tejtermékeket, folyékony és fél-folyékony ételeket és könnyű gyümölcsöket tartalmaz.

Kerüljük a teát, kávét, alkoholt, nyers zöldségeket, fűszereket, zsírt és általában a nehéz ételeket.

**Egyéb:** Adzsapa dzsapa, jóga nidrá, antar mauna.

**Figyelmeztetés:** A kundzsal végzése szigorúan tilos.

### **Férgék:**

**Ászana:** Naukászana.

**Satkarma:** Laghu sankhapraksálsana.

### **Gázok:** (bélrendszeri eltávolítás)

**Ászana:** Pavanamuktászana sorozat 2. rész, sasánkászana, szupta vadzsrászana, sasánk bhudzsangászana, kati csakrászana, jógamudrászana, matszjászana, valamennyi előrehajló ászana, halászana, druta halászana, hanszászana, majúrászana, utthána pristhászana. Étkezés után ajánlott legalább 10 percet vadzsrászánában ülni.

**Pránájáma:** Bhasztriká, kapálabhátí.

**Mudrá:** Tádági mudrá.

**Bandha:** Uddijána bandha.

**Satkarma:** Agniszára krijá, nauli, laghu sankhapraksálsana, kundzsal.

**Diéta:** Rágjuk meg alaposan az ételt és együnk lassan. Étkezés előtt és után legalább egy órával ne igyunk vizet. Kerüljük a babot és az egyéb hüvelyeseket.

### **Gombásodás:** (Candida)

**Ászana:** Szúrja namaszkára, pavanamuktászana sorozat 2. és 3. rész, vadzsrászana sorozat.

**Pránájáma:** Nádí sódhana, bhramarí, uddzsájí, kapálabhátí, bhasztriká.

**Diéta:** Kerüljük a cukrot (beleértve a mézet és gyümölcsöt), kávét, élesztőt, alkoholt, az erjesztett ételeket, sajtot és a fehér rizst. Együnk joghurtot és szezonális, friss zöldséget. Biztosítsuk a megfelelő fehérje bevitelt (hüvelyesek és gabona fogyasztásával). Igyunk sok folyadékot.

**Egyéb:** Jóga nidrá, antar mauna, adzsapa dzsapa

**Golyva (strúma):** *Lásd: pajzsmirigy és mellékpajzsmirigy*

**Has:** (általános serkentés és erősítés)

**Ászana:** Általános - Pavanamuktászana sorozat 2. és 3. rész, szupta vadzsrászana, sasánkászana, ustrászana, trikónászana, jógamudrászana, matszjászana, előre- és hátrahajló ászanák, ardba matszjéन्द्रászana, halászana, druta halászana.

Haladó — Tólángulászana, mérudandászana, majúrászana, nirálamba pascsimóttánászana, hanszászana, brahmacsarjászana.

**Pránájáma:** Bhasztriká, kapálabhátí.

**Bandha:** Uddijána bandha.

**Satkarma:** Agniszára krijá, nauli, sankhapraksálana, kundzsal.

**Hasmenés:**

**Ászana:** Pavanamuktászana sorozat, 2. rész, vadzsrászana sorozat, szúrja namaszkára.

**Pránájáma:** Nádí sódhana, bhramarí, sítalí, szítkári.

**Diéta:** Mungóbableves, khicserí, joghurt, író

**Hátfájás:**

**Ászana:** Pavanamuktászana sorozat 2. rész 2-3. és 3. rész 3-4. gyakorlat, szupta vadzsrászana, mardzsarí-ászana, sasánk bhudzsangászana, vjághrászana, tádászana, tirjaka tádászana, kati csakrászana, makarászana, valamennyi hátrahajló ászana, méru vakrászana, bhu namanászana.

**Pránájáma:** Uddzsájí, bhramarí.

**Diéta:** Könnyű vegetáriánus diéta.

**Egyéb:** Adzsapa dzsapa.

**Herpesz:**

**Ászana:** Szúrja namaszkára, pavanamuktászana sorozat 1., 2. és 3. rész.

**Pránájáma:** Nádí sódhana, bhramarí, uddzsájí.

**Satkarma:** Laghu sankhapraksálana.



**Diéta:** Könnyű, tápláló diéta; böjt az akut fázisban.

**Egyéb:** Kerüljük a megerőltetést, és lazítsunk jóga nidrá segítségével. Amaróli kívül és belül alkalmazva.

**Hipofízis (agyalapi mirigy) és tobozmirigy (általános egészség):**

**Ászana:** Szúrja namaszkára, valamennyi fordított testhelyzet, különösen a sírsászana, jógamudrászana, matszjászana, suméru ászana, pranámászana, páda hasztászana.

**Pránájáma:** Valamennyi pránájáma gyakorlat, különösen a bhramarí és a kapálabhátí ajánlott.

**Mudrá:** Shambhavi, mahá és prána mudrák.

**Satkarma:** Trátaka, nétí.

**Hiv+:**

**Ászana:** Pavanamuktászana sorozat 1, 2. és 3. rész, halászana, szarvangászana, matszjászana, kandharászana, szupta vadzs-rászana és valamennyi hátrahajló ászana.

**Pránájáma:** Nádí sódhana, bhramarí, bhasztriká.

**Mudrá:** Viparíta karani mudrá.

**Satkarma:** Laghu sankhapraksášana.

**Egyéb:** Amaróli belső alkalmazása, és külső használata bőr-problémák esetén, jóga nidrá.

**Hörghurut:** *Lásd asztma.*

**Hipertenzió és hipotenzió (magas- és alacsony vérnyomás):** *Lásd vérnyomás.*

**Idegek:** (általános tonizálás)

**Ászana:** Valamennyi ászana, különösen a szúrja namaszkára ajánlott.

**Pránájáma:** Nádí sódhana, bhasztriká, kapálabhátí.

**Mudrá:** Jóga, prána, viparíta karani, mahá bhéda, jóni és saumukhi mudrák.

**Bandha:** Valamennyi bandha.

**Impotencia:**

**Ászana:** Pavanamuktászana sorozat 2. és 3. rész, szúrja namaszkára, szarvangászana, halászana.

**Pránájáma:** Nádí sódhana, bhasztriká, uddzsájí.

**Bandha:** Múla bandha.

**Mudrá:** Vadzsróli, asviní mudrák.

**Isiász (ülöideg gyulladás):** *Lásd porckorong sérv, hátfájás.*

**Izomdisztrófia (izomsorvadás):**

**Ászana:** Pavanamuktászana sorozat 1. rész.

**Pránájáma:** Nádí sódhana, bhramarí.

**Egyéb:** Jóga nidrá, adzsapa dzsapa, amaróli.

**Izületi gyulladás (arthritis):**

**Ászana:** Pavanamuktászana sorozat 1, 2. és 3. rész.

**Pránájáma:** Nádí sódhana, mély hasi légzés, bhramarí, kapálabhátí.

**Satkarma:** Nétí, kundzsal, laghu sankhapraksáana.

**Diéta:** Könnyű, vegetáriánus étrend, kerüljük a savanyú és a mesterséges tápanyagokat.

**Egyéb:** Jóga nidrá, meditáció.

**Karok:**

**Ászana:** Általános - Pavanamuktászana sorozat 1. rész 12-16. és 3. rész 1-6. gyakorlatok, ákarna dhanurászana, szúrja namaszkára, dhanurákarsanászana, gómukhászana, majúrászana.

Haladó - Lólászana, baka dhjánászana, vasisthászana, dvi haszta bhudzsangászana, szantólanászana, vriscsikászana.

**Klimax (változókor):**

**Ászana:** Pavanamuktászana sorozat 2. és 3. rész, szúrja namaszkára, bhudzsangászana, dhanurászana, szarvangászana-

na, halászana, matszjászana, pascsimóttánászana és az egyensúlyozó tartások.

**Mudrá:** Asviní, vadzsróli, mahá és mahá bhéda mudrák.

**Bandha:** Uddijána és múla bandha.

**Egyéb:** Jóga nidrá, adzsapa dzsapa, antar mauna.

### **Koncentráció/összpontosítás:**

**Ászana:** Valamennyi ászana nagy tudatossággal való gyakorlása, különösen a fordított- és az egyensúlyozó testhelyezetek.

**Pránájáma:** Nádí sódhana, bhramarí, bhasztriká, uddzsájí.

**Mudrá:** Valamennyi mudrá.

**Satkarma:** Trátaka.

**Egyéb:** Meditáció, jóga nidrá.

### **Kopaszodás:**

**Ászana:** Sasánkászana, fordított testtartások, különösen a sírsászana.

### **Köszvény:**

**Ászana:** Pavanamuktászana sorozat 1. rész.

**Diéta:** Kerüljük a nem vegetáriánus ételeket. Igyunk sok folyadékot.

### **Láb: (tonizálás és erősítés)**

**Ászana:** Általános - Szúrja namaszkára, pavanamuktászana sorozat 1. rész 1-11. és 2. rész 1-3., udarakarshanászana, utthánászana, salabhászana, dhanurászana, szétuászana, arda csandrászana, valamennyi előrehajló ászana, éka páda pranámászana, garudászana, natarádzsászana, sírsa pádászana, bakászana, vásisthászana, utthita haszta pädangusthászana, vátájánászana.

Haladó - Éka páda sírsászana, kúrmászana, majúrászana, hanumánászana, dvi páda sírsászana és dvi páda kandharászana.

**Lábfej:**

**Ászana:** Pavanamuktászana sorozat 1. rész 1-4. gyakorlatok, tádászana, eka páda pranászana, páda angusthászana, kényelmes fordított ásanák.

**Lumbágó:** *Lásd hátfájás.*

**Máj:** (általános tonizálás és bizonyos kapcsolódó rendellenességek megszüntetése, mint például renyhe működésű máj)

**Ászana:** Pascsimóttánászana, méru vakrászana, bhúnamanászana, arda matszjéndrászana, mérudandászana, utthita haszta mérudandászana és ardha padma padmótánászana.

**Satkarma:** Kundzsal, laghu sankhapraksáana.

**Diéta:** Kerüljük az olajos, sült ételeket, továbbá az alkoholt, dohányt és a cannabist.

**Megfázás vagy köhögés:**

**Ászana:** Szúrja namaszkára, ásanák és pránájama rendszeres gyakorlása. Különösen ajánlott a szimhászana. A megfázás alatt kizárólag relaxációs gyakorlatokat végezzünk.

**Satkarma:** Nétí, kundzsal, laghu sankhapraksáana.

**Diéta:** Kerüljük a nyálkát termelő ételeket, mint a tej és a tejtermékek, rizs és a nem vegetáriánus ételek.

**Mellékvese:** (általános tonizálás)

**Ászana:** Általános - Szúrja namaszkára, mardzsarí-ászana, sasánkbhudzsangászana, ustrászana, trikónászana, dhánurászana, bhudzsangászana, salabhászana, pascsimóttánászana, csakrászana, pádahasztászana, ardha matszjéndrászana, halászana.

Haladó - púrna matszjéndrászana, mérudandászana, nirálamba pascsimóttánászana, hanszászana, majúrászana, dvi páda sírsászana.

**Pránájáma:** Bhasztriká.

**Mudrá:** Pásiní mudrá.

**Bandha:** Uddijána bandha.

**Satkarma:** Agniszára krijá, nauli.

**Egyéb:** Stresszmentes, rendszeres életmód.

#### **Mellkas:** (tonizálás és erősítés)

**Ászana:** Általános - Szúrja namaszkára, pavanamuktászana 1/16. és 3. rész, szupta vadzsrászana, ustrászana, álló ászanák, matszjászana, lólászana, hátrahajló ászanák, különösen a csakrászana és a dhanurászana, fordított testhelyzetű ászanák, baddha padmászana, nataradzsászana, gómukhászana.

Haladó - Kukkutászana, baka dhjánászana, vriscsikászana, astavakrászana.

#### **Menstruáció:**

**Ászana:** Szúrja namaszkára, pavanamuktászana sorozat 2. és 3. rész, bhudzsangászana, salabhászana, dhanurászana, pascsimóttánászana, kandharászana, csakrászana, ustrászana, általánosan a fordított helyzetű ászanák, különösen a sírsászana, szarvangászana, halászana, hanumánászana.

**Pránájáma:** Hasi légzés, nádí sódhana, bhramarí, uddzsájí.

**Mudrá:** Asviní, viparíta karani és vadzsrólí mudrák.

**Bandha:** Valamennyi bandha, különösen a múla bandha.

**Diéta:** Vegetáriánus diéta, friss gyümölcsök és saláták fogyasztása ajánlott.

**Egyéb:** Jóga nidrá, antar mauna.

**Figyelmeztetés:** A menstruáció ideje alatt kerüljük a túlságosan megerőltető ászanákat és a fordított testhelyzetű ászanákat, valamint az uddijána bandhát és a naulit.

#### **Menstruációs görcsök:**

**Ászana:** Vadzsrászana, sasánkászana, mardzsarí-ászana.

**Pránájáma:** Hasi légzés savászanában, uddzsájí.

**Nyak:** (általános tonizálás, gyengeség, fájdalom, idegi serkentés)

**Ászana:** Pavanamuktászana sorozat 1/16., 1/17, advászana, dzsjéстикászana, makarászana, bhudzsangászana, gómukhászana, szupta vadzsrászana, matszjászana, grivászana, kandharászana, valamennyi gerinccsavaró ászana.

**Pránájáma:** Uddzsájí.

**Egyéb:** Adzsapa dzsapa. Csökkentsük az ülőmunkát, és kerüljük a magas fejpárnát.

**Nyáktömlő gyulladás (bursitis):**

**Ászana:** Pavanamuktászana sorozat 1. rész 1-17. gyakorlatok.

**Orrmandula (megnagyobbodás)**

**Ászana:** Szimhászana, szúrja namaszkára.

**Pránájáma:** Uddzsájí khécsarí mudrával

**Satkarma:** Nétí, kundzsal.

**Étrend:** Kerüljük a nem-vegetáriánus ételeket, tejtermékeket és a savanyú ételeket.

**Pajzsmirigy és mellékpajzsmirigy (általános tonizálás)**

**Ászana:** Szúrja namaszkára, pavanamuktászana 1. rész 17. gyakorlat, fordított ászanák különösen a szarvangászana, halászana, matszjászana, szupta vadzsrászana, jógamudrászana, valamennyi hátrahajló ászana, különösen a grivászana.

**Pránájáma:** Valamennyi pránájáma, különösen az uddzsájí, bhramarí, bhasztriká bandhákkal, múrcssha pránájáma.

**Mudrá:** Pásiní és viparíta karani mudrá.

**Bandha:** Dzsálandhara bandha

**Satkarma:** Nétí, kundzsal.

**Egyéb:** Jóga nidrá, adzsapa dzsapa

**Poliomyelitis (gyermekbénulás):**

**Ászana:** Pavanamuktászana sorozat 1. rész aktív és passzív (asszisztált) formában, bhudzsangászana, makarászana, dzsjéстикászana, salabhászana, dhanurászana, pascsimót-

tánászana, bhú namanászana, méru vakrászana, ardha matszjéndrászana, vadzsrászana, khandharászana, trikónászana, asva szancsalanászana.

**Pránájáma:** Nádí sódhana.

**Mudrá:** Nászikágra dristi.

**Egyéb:** Prána vidja, amaróli, bátorítás a mozgékony és az önbizalom megtartására.

### **Porckorong kiboltosulás:**

**Ászana:** Advászana, dzsjéстикászana, makarászana vagy matszja krídászana hosszan kitarva, szfinx, tádászana, vadzsrászana. Fokozatosan iktassuk be azokat a gyakorlatokat, amelyek a hátfájás fejezetben találhatóak.

**Pránájáma:** Uddzsáji.

**Egyéb:** Jóga nidrá, makarászanában végrehajtott adzsapa dzsapa, meleg pakolás. A legfontosabb, hogy pihenjünk kemény ágyon, hason fekvő pózban.

**Figyelmeztetés:** Tilos az előrehajló ászanák gyakorlása.

### **Prosztata:**

**Ászana:** Pavanamuktászana sorozat 3. rész, vadzsrászana, szidhászana.

**Mudrá:** Vadzsróli mudrá.

**Bandha:** Múla és mahá bandhák.

### **Rák/rosszindulatú daganat:**

**Ászana:** Pavanamuktászana sorozat 1. rész, szúrja namaszkára.

**Pránájáma:** Nádí sódhana, bhramarí, uddzsáji.

**Satkarma:** Trátaka.

**Egyéb:** Amaróli, meditáció, jóga nidrá.

### **Pyorrhoea (gennyes foggyulladás):**

**Ászana:** Szúrja namaszkára.

**Pránájáma:** Sítali, szitkári

**Rákos megbetegedés:**

**Ászana:** Pavanamuktászana 1. rész, szúrja namaszkára.

**Pránájáma:** Nádí sódhana, bhramarí, uddzsájí.

**Satkarma:** Trátaka.

**Egyéb:** Amaróli, meditáció, jóga nidrá.

**Rheuma:** *Lásd ízületi gyulladás.*

**Reprodukciós/ szaporodási szervek:** (általános tonizálás - férfi és női)

**Ászana:** Általános - Pavanamuktászana sorozat 1. rész 9-11. gyakorlatok, valamint 2. és 3. rész, szúrja namaszkára, sasánkászana, mardzsarí-ászana, sasánk bhudzsangászana, ustrászana, vjághrászana, kati csakraszana, tádászana, méru pristhászana, utthánászana, trikónászana, jógamudrászana, matszjászana, tólángulászana, valamennyi hátrahajló ászana, ardha matszjéन्द्रászana, fordított ászanák, kandharászana, garudászana, vasisthászana, páda angusthászana. Haladó - Múlabandhászana, dhanurákarsanászana, hanumánászana.

Férfi - Majúrászana, brahmácsarjászana.

**Pránájáma:** Valamennyi pránájáma gyakorlat.

**Mudrá:** Asviní, vadzsrólí, viparíta karani, mahá és mahá bhéda mudrák.

**Satkarma:** Agniszára krijá, nauli.

**Egyéb:** Jóga nidrá, meditáció.

**Gyomorsavtúltengés:**

**Ászana:** Vadzsraszana 10 percig minden étkezés után.

**Pránájáma:** Nádí sódhana, bhramarí.

**Satkarma:** Agniszára krijá, kundzsal.

**Egyéb:** Relaxáció, mentális nyugalom kifejlesztése jóga nidrán és meditáción keresztül.

**Sinusitis és egyéb szinusz problémák:** *Lásd megfázás vagy köhögés.*



## **Stressz és túlterheltség:**

*Lásd szorongás.*

## **Stroke:**

**Ászana:** Pavanamuktászana sorozat 1. rész.

**Pránájáma:** Egyszerű, könnyű pránájáma gyakorlatok fekvő helyzetben.

**Egyéb:** Jóga nidrá, adzsapa dzsapa.

**Süketség/nagyothallás:** (nem gyulladós és fülfolyós állapotban)

**Ászana:** Szimhászana, valamennyi fordított ászana.

**Pránájáma:** Bhramarí.

**Satkarma:** Nétí.

## **Szédülés:**

**Ászana:** Egyensúlyozó ászanák.

**Pránájáma:** Bhramarí.

**Satkarma:** Trátaka, dzsala nétí.

## **Székrekedés:**

**Ászana:** Tádászana, tirjaka tádászana, kati csakrászana, szúrja namaszkára, pavanamuktászana sorozat 2. és 3. rész, szupta vadzsrászana, sasánkászana, ustrászana, trikónászana, jógamudrászana, matszjászana, valamennyi hátrahajló és előrehajló ászana, valamennyi gerinccsavaró ászana, halászana, druta halászana.

Igyunk 2-3 pohár testhőmérsékletű meleg vizet a reggeli gyakorlás előtt.

Üljünk legalább 10 percig vadzsrászanában minden étkezés után.

**Pránájáma:** Nádí sódhana.

**Mudrá:** Asviní mudrá.

**Bandha:** Uddijána és mahá bandák.

**Satkarma:** Laghu sankhapraksádana, agniszára krijá, nauli.

**Diéta:** Friss gyümölcs, zöldség és sok folyadék.

**Egyéb:** Jóga nidrá.

### **Szénanátha**

**Ászana:** Szúrja namaszkára, szimhászana.

**Pránájáma:** Bhasztriká, kapálabhátí.

**Satkarma:** Laghu sankapraksáána, kundzsal, nétí, trátaka.

**Étrend:** Kerüljük a nem vegetáriánus ételeket és a tejtermékeket.

**Egyéb:** Jóga nidrá, adzsapa dzsapa.

**Szív:** lásd vényomás, *angina pectoris*, *arteriosclerosis*

**Szívkoszorúér trombózis:** lásd az *angina pectorist*, a vényomást és az *arteriosclerost*.

### **Szoptatás/ tejelválasztás:**

**Ászana:** Pavanamuktászana sorozat 1. és 2. rész, kényelmes fordított testhelyzetű ászanák.

**Pránájáma:** Légzéstudatosítás szoptatás közben, nádí sódhana, bhramarí.

**Étrend:** Sok folyadék, kalciumban gazdag ételek, mint a szegzám, tehéntej és tejtermékek; szezonális zöldségek, gyümölcsök. Kerüljük a fűszeres ételeket, az alkoholt, a dohányt, a cannabist, a tartósítószeret, nagy mennyiségben a teát és kávét.

### **Szorongás (és idegi feszültség):**

**Ászana:** Általános - Pavanamuktászana sorozat 1. rész, szúrja namaszkára, sasánkászana, jógamudrászana, ánanda madirászana, pascsimóttánászana, bhudzsangászana, salabhászana, szarvangászana, halászana, savászana.

Haladó - garbhászana, kúrmászana.

**Pránájáma:** Nádí sódhana, kapálabáthi, bhasztriká, bhramarí, sítalí, szítkári.

**Mudrá:** Viparíta karani, pásiní, sámhaví, bhúcsarí, prána és jóni mudrák.

**Satkarma:** Trátaka, dzsala nétí, kundzsal.

**Egyéb:** Adzsapa dzsapa, antar mauna, jóga nidrá.

#### **Torok: (betegségek és irritáció megszüntetése)**

**Ászana:** Pavanamuktászana 1/17., szinhagardzsanászana, fordított testhelyzetek, szupta vadzsrászana, matszjászana.

**Pránájáma:** Uddzsájí, sítalí, szitkári, bhramarí.

**Satkarma:** Nétí, kundzsal.

#### **Tüdő: (általános fejlesztés)**

**Ászana:** Szúrja namaszkára, szupta vadzsrászana, ákarna dhanurászana, ustrászana, haszta utthánászana, utthita lólászana, matszjászana, baddha padmászana, valamennyi hátrahajló ászana, szarvangászana.

**Pránájáma:** Valamennyi pránájáma, mély jógikus légzés.

#### **Várandósság (szülés előtti)**

**Ászana:** 1-3. hónap - Lásd a szaporodási szerveket.

4-6. hónap - pavanamuktászana sorozat 1. rész, matszja krídászana, meditációs ászanák, vadzsrászana, bhadrászana, mardzsarí-ászana, haszta utthánászana, tádászana, tirjaka tádászana, kati csakrászana, utthánászana 1-3. szakasz, méru vakrászana.

7-9. hónap - csak a pavanamuktászana sorozat 1. rész.

**Pránájáma:** Nádí sódhana, bhramarí, uddzsájí, könnyű bhasztriká. A bhasztrikát hagyjuk el a 3. hónap után.

**Mudrá:** Asviní és vadzsrólí mudrák

**Bandhák:** Múla bandha.

**Étrend:** Tápláló, vegetáriánus étrend.

**Satkarma:** Kundzsal a reggeli rosszulletek enyhítésére, és a laghu a székrekedés elkerülése érdekében. A 3. hónap után csak a nétít végezzük.

**Egyéb:** Jóga nidrá, adzsapa dzsapa és meditáció.

**Figyelmeztetés:** Kerüljük az uddijána bandhát, az agniszára kriját és a naulit. Feltétlenül kerüljük a túleröltetést.

### **Várandósság (szülés utáni)**

**Ászana:** 1. hét - relaxációs ászanák

2. hét - plusz a pavanamuktászana 1. rész és a 3. rész 2-7.

3. hét - plusz a pavanamuktászana 2. rész 1.4, álló ászanák, hátrahajó ászanák, gerincesavarások.

4. hét - a hangsúly a pavanamuktászana sorozat 2. és 3. részén, plusz utthánászana és lassú Szúrja namaszkára.

**Pránájáma:** 2. héttől - nádí sódhana, bhramarí, uddzsájí, és enyhe bhasztriká.

**Mudrá:** 3. héttől - asviní és vadzsrólí mudrák.

**Bandha:** 3. héttől - múla bandha.

**Egyéb:** 1. héttől - jóga nidrá, adzsapa dzsapa, meditáció.

### **Vesék: (tonizálás és betegségek megszüntetése)**

**Ászana:** Általános - szúrja namaszkára, szupta vadzsrászana, sasánkászana, mardzsarí-ászana, sasánk-bhudzsangászana, vjághrászana, trikónászana, matszjászana, valamennyi hátrahajló ászana, pascsimóttánászana, ardha matszjéndrászana, halászana, gómukhászana, ustrászana.

Haladó - Mérudandászana, hanszászana, majúrászana, kúrmászana, dví páda sírsászana.

**Pránájáma:** Bhasztriká.

**Bandha:** Uddijána bandha.

**Satkarma:** Laghu sankhapraksálana, agniszára krijá, nauli.

**Étrend:** Csökkentsük a só bevitelt és igyunk több vizet.

**Figyelmeztetés:** Ne végezzünk megerőltető ászanákat és satkarmákat.

### **Vetélés: (felépülés időszaka)**

**Ászana:** Pavanamuktászana 2, 3 rész, szúrja namaszkára.

**Pránájáma:** Bhasztriká.

**Bandha:** Múla, uddijána és mahá bandha.

**Mudrá:** Vadzsrólí, asviní és viparíta karani mudrák.

**Satkarma:** Nauli.

**Figyelmeztetés:** Várandósság alatt kerüljük a guggoló és megerőltető gyakorlatokat.

### **Vérhas:**

**Satkarma:** Laghu sankhapraksáлана.

**Figyelmeztetés:** Kerüljük a dinamikus ászanákat, a fordított testhelyzetű ászanákat és a naulit.

### **Vérszegénység:**

**Ászana:** Szúrja namaszkára, bhudzsangászana, salabhászana, szarvangászana, halászana, matszjászana, pascimóttánászana.

**Pránájáma:** Nádí sódhana, sitalí, szitkári, uddzsáji savászanában (khécsarí nélkül).

**Étrend:** Zöld leveles zöldségekben és friss gyümölcsökben gazdag étrend.

### **Vérnyomás: (magas)**

**Ászana:** Pavanamuktászana 1 rész, ánanda madirászana, szidhászana, valamennyi relaxációs póz.

**Pránájáma:** Nádí sódhana 1. és 2. szakasz, sitalí, szitkári, uddzsáji, bhramarí.

**Egyéb:** Jóga nidrá, meditáció.

### **Vérnyomás: (alacsony)**

**Ászana:** Szúrja namaszkára, dinamikus ászanák.

**Pránájáma:** Valamennyi pránájáma, különösen a bhasztriká, kapálabáthi, szúrja bhéda.

**Mudrá:** Viparíta karani mudrá.

**Bandha:** Valamennyi bandha.

**Étrend:** Kiegyensúlyozott vegetáriánus étrend.

### **Vérszennyezettség:**

**Ászana:** Szúrja namaszkára az izzadás megjelenéséig, dinamikus ászanák.

**Pránájama:** Nádí sódhana, kapálabáthi.

**Satkarma:** Laghu sankhapraksášana.

**Étrend:** Tiszta étrend gyümölcsökből és zöldségekből.

**Egyéb:** Amaróli.

### **Visszértágulat:**

**Ászana:** Valamennyi fordított testhelyzetű ászana, pavanamuktászana 1. rész 1-11, 2. rész 1-3.

### **Víz sérv:**

**Ászana:** Általános - szúrja namaszkára lassan, vadzsrászana kintartva, ameddig lehetséges, valamennyi fordított testhelyzetű ászana, garudászana.

Haladó - Vátájánászana, brahmácsarjászana.

**Mudrá:** Asviní, viparíta karani és vadzsrólí mudrák.

**Bandha:** Múla bandha.

# Index

<b>A, Á</b>	Advászana (fordított helyzetű hulla póz) . . . . .	100
	Agniszára Krijá (az emésztés tüzének aktiválása) . . . . .	504
	Akarna Dhanurászana (megfeszített íj póz) . . . . .	149
	Ákásí Mudrá (a belső tér tudatosítása) . . . . .	457
	Ánanda Madirászana (bódító mennyei boldogság póz) . . . . .	123
	Ardha Baddha Padmóttánászana (fél-lótusz előrehajlás) . . . . .	320
	Ardha Csandrászana (félhold póz) . . . . .	187, 228
	Ardha Matszjéन्द्रászana (fél-gerinccsavaró póz) . . . . .	266
	Ardha Padma Halászana (fél-lótusz eke póz) . . . . .	288
	Ardha Padma Padmóttánászana (fél-lótusz nyújtó póz) . . . . .	319
	Ardha Padma Pascsimóttánászana (fél lótusz hátsó nyújtó póz) . . . . .	249
	Ardha Padmászana (fél-lótusz póz) . . . . .	109
	Ardha Salabhászana (fél-sáska póz) . . . . .	215
	Ardha Titali Ászana (fél-pillangó) . . . . .	44
	Ardha Ustrászana (fél-teve póz) . . . . .	141
	Astánga Namaszkára (nyolctagú üdvözlés póz) . . . . .	179
	Astávakrászana (nyolc-csavarás póz) . . . . .	358
	Asva Szancsalánászana (lovagló póz) . . . . .	177
	Asviní Mudrá (a ló testtartása) . . . . .	481
<b>B</b>	Baddha Padmászana (zárt lótusz póz) . . . . .	200
	Baka Dhjánászana (türelmes daru póz) . . . . .	325
	Bakászana (daru póz) . . . . .	311
	Baszti (jógikus beöntés) . . . . .	519
	Bhadrászana (kegyes póz) . . . . .	126
	Bhairava Mudrá (kegyetlen vagy félelmetes kéztartás) . . . . .	443
	Bhasztriká Pránájáma (fújtató légzés) . . . . .	407
	Bhramarí Pránájáma (zümmögő méh légzés) . . . . .	402

Bhú Namanászana	
(gerinccsavaró földre borulás póz) . . . . .	264
Bhúcsarí Mudrá (a semmibe nézés) . . . . .	455
Bhudzsangászana (kobra póz) . . . . .	180, 209
Bhudzsanginí Mudrá (kobra légzés) . . . . .	454
Bhúmi Páda Masztakászana (fél fejenállás) . . . . .	273
Brahmacsarjászana (az önmérséklet póza) . . . . .	354
<b>CS</b> Csakki Csalászana (malomkőforgatás) . . . . .	75
Csakra Pádászana (lábkörzés) . . . . .	61
Csakrászana (kerék póz) . . . . .	235
Csandra Namaszkára (holdüdvözet) . . . . .	188
Csin Mudrá	
(a tudat pszichikus kézmozdulata) . . . . .	439
<b>D</b> Dhanurákarsanászana (íjász póz) . . . . .	342
Dhanurászana (íj póz) . . . . .	223
Dhjána Vírászana (az elmélyedő hős póza) . . . . .	117
Dólászana (inga póz) . . . . .	170
Druta Halászana (dinamikus eke póz) . . . . .	287
Druta Utkatászana (dinamikus energia póz) . . . . .	160
Dvi Dzsánu Namana (kettős térdhajlítás) . . . . .	42
Dvi Haszta Bhudzsangászana (kétkézes kobra póz) . . . . .	327
Dvi Páda Kandharászana (két láb a vállon póz) . . . . .	364
Dvi Páda Sírsászana (két lábfej a fejhez póz) . . . . .	363
Dvikónászana (kettős-szög póz) . . . . .	162
Dzsala Baszti (jógiikus beöntés vízzel) . . . . .	519
Dzsala Nétí (orr tisztítás vízzel) . . . . .	489
Dzsálandhara Bandha (torok zár) . . . . .	421
Dzsánu Csakra (térdkörzés) . . . . .	43
Dzsánu Namana (térdhajlítás) . . . . .	41
Dzsánu Sírsászana (fej a térdhez póz) . . . . .	247
Dzsánuphalaka Ákarsan (térdkalács felhúzás) . . . . .	41
Dzsjéстикászana (kiváló póz) . . . . .	101
Dzsulana Lurhakanászana (gördülés és gurulás) . . . . .	66



<b>E, É</b>	Éka Haszta Bhudzsangászana (egykezes kobra póz) . . .	328
	Éka Páda Dhjánászana (egylábú daru póz) . . . . .	326
	Éka Páda Padmóttánászana (egyik láb a fejhez póz) . .	260
	Éka Páda Pranámászana (egylábas imádkozó póz) . . .	303
	Éka Páda Sírásászana (egyik láb a fejhez póz) . . . . .	360
	Éka Pádászana (egy láb póz) . . . . .	310
	Előre és oldalra nézés . . . . .	92
<b>F</b>	Felfelé és lefelé nézés . . . . .	94
<b>G</b>	Gadzsa Karma Krijá (elefánt módszer) . . . . .	509
	Garbha Pindászana (magzat az anyaméhben póz) . . .	204
	Garudászana (sas póz) . . . . .	306
	Gatjátmaka Méru Vakrászana (dinamikus gerinccsavarás) . . . . .	74
	Gatjátmaka Pascsimóttánászana (dinamikus hátsó nyújtó póz) . . . . .	244
	Gjána Mudrá (a tudás pszichikus kézmozdulata) . . .	439
	Gómukhászana (tehénszáj póz) . . . . .	237
	Góraksászana (Góraksanátha jógi póza) . . . . .	357
	Gríva Szancsalana (nyakmozgatás) . . . . .	54
	Grivászana (nyak póz) . . . . .	232
	Gulpha Csakra (bokakörzés) . . . . .	39
	Gulpha Ghúrnana (bokaforgatás) . . . . .	40
	Gulpha Namana (bokahajlítás) . . . . .	38
	Gupta Padmászana (rejtett lótusz póz) . . . . .	199
<b>H</b>	Halászana (eke póz) . . . . .	284
	Hanszászana (hattyú póz) . . . . .	329
	Hanumánászana (Hanumán póza) . . . . .	352
	Hasi (vagy rekeszizom) légzés . . . . .	385
	Haszta Pádangsthászana (ujjak a lábujjakhoz nyújtó póz) . . . . .	252
	Haszta Utthánászana (kézemelés póz) . . . . .	148, 175
	Hridaja Mudrá (a szív kéztartása) . . . . .	444

<b>J</b>	Jóga Mudrá (a lelki egyesülés testtartása) . . . . .	468
	Jógamudrászana (lelki egyesülés póz) . . . . .	194
	Jógikus légzés . . . . .	389
	Jóni Mudrá (méh vagy forrás kéztartás) . . . . .	441
<b>K</b>	Kákí Mudrá (varjúcsőr) . . . . .	452
	Kandharászana (váll póz) . . . . .	226
	Kapálabhátí (elülső agytisztítás) . . . . .	520
	Kapálabhátí Pránájáma (koponyatisztító légzés) . . . . .	411
	Kapáli Ászana (homlokon támaszkodó póz) . . . . .	300
	Kasjapászana (A bölcs Kasjapa póz) . . . . .	369
	Kásthá Taksászana (favágás) . . . . .	78
	Kati Csakrászana (derékfordítás) . . . . .	154
	Kava Csalászana (varjújárás) . . . . .	83
	Kehuni Namana (könyökhajlítás) . . . . .	52
	Khécsarí Mudrá (nyelv zár) . . . . .	450
	Közélbe és távolba nézés . . . . .	95
	Kukkutászana (kis kakas póz) . . . . .	202
	Kulcscsonti légzés . . . . .	388
	Kundzsal Krijá (visszaöklendező tisztítás) . . . . .	507
	Kúrmászana (teknős póz) . . . . .	340
<b>L</b>	Laghu Sankhapraksáana (rövid bélmosás) . . . . .	502
	Lólászana (lengő póz) . . . . .	201
<b>M</b>	Mahá Bandha (a nagy zár) . . . . .	431
	Mahá Bhéda Mudrá (a nagy szétválasztó testtartás) . . . . .	477
	Mahá Mudrá (a nagy lelki testtartás) . . . . .	474
	Mahá Védha Mudrá (a nagy áthatoló testtartás) . . . . .	479
	Majúraszana (páva póz) . . . . .	348
	Makarászana (krokodil póz) . . . . .	102
	Mándúkí Mudrá (a béka testtartása) . . . . .	471
	Manibandha Csakra (csuklókörzés) . . . . .	51
	Manibandha Namana (csuklójajlítás) . . . . .	50
	Mardzsarí-ászana (macska póz) . . . . .	131

Matszja Krídászana (ficánkoló hal) . . . . .	103
Matszjászana (hal póz) . . . . .	196
Mellkasi légzés. . . . .	387
Méru Ákarsanászana (gerinchajlító póz) . . . . .	250
Méru Pristhászana (gerinc és hát póz) . . . . .	157
Méru Vakrászana (gerinccsavarás) . . . . .	263
Mérudandászana (gerincoszlop póz) . . . . .	315
Mukta Haszta Mérudandászana (hintázó ló) . . . . .	316
Múla Bandha (gát összehúzás) . . . . .	424
Múla Sódhana (végbéltisztítás) . . . . .	520
Múlabandhászana (gát összehúzó póz) . . . . .	356
Múrcshá Pránájama (ájuló vagy szédülő légzés) . . . . .	413
Múrdhászana (fejtetön támaszkodó póz) . . . . .	274
Mustika Bandhana (a kéz ökölbezárása) . . . . .	49
<b>N</b> Nádí Sódhana Pránájama	
(pszichikus hálózat megtisztítása) . . . . .	391
Namaszkárszana (üdvözlő póz) . . . . .	79
Naszagra Mudrá (orrhegy póz) . . . . .	391
Nászikágra dristi előkészítő	
(orrhegynézés előkészítő) . . . . .	95
Nászikágra dristi: (orrhegynézés) . . . . .	447
Natarádzsászana (Táncoló Siva póz) . . . . .	307
Nataravászana (Krisna póza) . . . . .	304
Nauka Szancsalanászana (evezés) . . . . .	76
Naukászana (csónak póz) . . . . .	70
Nauli (has masszírozás) . . . . .	514
Nirálamba Pascsimóttánászana	
(támasz nélküli hátsó nyújtó póz) . . . . .	317
Nirálamba Sírsászana	
(támaszték nélküli fejenállás) . . . . .	297
<b>O</b> Oldalra nézés. . . . .	90
<b>P</b> Páda Angusthászana (lábujjhegy póz) . . . . .	323

Páda Praszára Pascsimóttánászana	
(hátsó nyújtó póz, terpeszben) . . . . .	245
Páda Szancsalanászana (kerékpározás) . . . . .	62
Pádahirászana (légzés kiegyenlítő póz) . . . . .	124
Páda Hasztászana (kéz a lábhoz) . . . . .	176, 253
Pádánguli Namana (lábujjhajlítás) . . . . .	38
Padma Majúraszana	
(páva póz lótuszban, vagy összekötözött páva póz) . . . . .	351
Padma Parvatászana (lótusz hegy póz) . . . . .	368
Padma Szarvangászana (lótusz gyertya póz) . . . . .	282
Padmászana (lótusz póz) . . . . .	110
Parighászana (gerenda vagy keresztfa póz) . . . . .	366
Parivritti Dzszánu Sírsászana	
(csavarodó, fej a térdhez póz) . . . . .	268
Parvatászana (hegy póz) . . . . .	178
Pascsimóttánászana (hátsó nyújtó póz) . . . . .	242
Pásiní Mudrá (leboruló lelki testtartás) . . . . .	470
Pislogás . . . . .	90
Prána Mudrá (az energia megidézése) . . . . .	462
Pranámászana (imádkozó póz) . . . . .	174
Pranámászana (meghajló póz) . . . . .	140
Prárambhiká Szhiti (alaphelyzet) . . . . .	37
Pristhászana (hát póz) . . . . .	346
Púrna Bhudzsangászana (teljes kobra) . . . . .	212
Púrna Csakrászana (teljes kerék) . . . . .	236
Púrna Dhanurászana (teljes íj póz) . . . . .	225
Púrna Matszjéndrászana (teljes gerinccsavaró póz) . . . . .	338
Púrna Salabhászana (teljes sáska póz) . . . . .	220
Púrna Titali Ászana (teljes pillangó) . . . . .	47
Púrva Halászana (eke póz előkészítő) . . . . .	283
<b>R</b> Raddzsú Karsanászana (kötélhúzás) . . . . .	73
<b>S</b> Saithiljászana (az állatok pihenő helyzete) . . . . .	241
Salabhászana (sáska póz) . . . . .	218

Sámbhaví Mudrá (szemöldökközpont nézés) . . . . .	445
Sankhapraksáлана (a belek átmosása) . . . . .	496
Sanmukhí Mudrá (a hét kapu bezárása) . . . . .	458
Sasánka Bhudzsangászana (nyúl jegyű kobra póz) . . .	138
Sasánkászana (hold póz) . . . . .	135
Sava Udarakarsanászana (univerzális gerinccsavaró póz) . . . . .	69
Savászana (hulla póz) . . . . .	98
Sírsángustha Jógászana (fej a lábujjakhoz póz) . . . . .	256
Sírsapáda Bhúmi Szpársászana (fej és a lábfej a talajon póz) . . . . .	233
Sírsászana (fejenállás) . . . . .	291
Sítalí Pránájáma (hűtő légzés) . . . . .	399
Sítkrama Kapálabhátí (váladéktisztítás) . . . . .	521
Sróni Csakra (csípőforgatás) . . . . .	46
<b>SZ</b> Szahadzsolí Mudrá (spontán pszichikus testtartás) . . .	483
Szálamba Sírsászana (megtámasztott fejenállás) . . . . .	296
Szamakónászana (derékszög póz) . . . . .	161
Szantólanászana (egyensúlyozó póz) . . . . .	331
Szarala Dhanurászana (egyszerű íj póz) . . . . .	221
Szarpászana (kígyó póz) . . . . .	214
Szarvangászana (gyertya póz) . . . . .	278
Szemeltakarás . . . . .	89
Szemkörzés . . . . .	93
Szétu Ászana (híd póz) . . . . .	231
Szfinx ászana (szfinx póz) . . . . .	208
Sziddha Jóni Ászana (beteljesedett póz nőknek) . . . . .	114
Sziddhászana (beteljesedett póz férfiaknak) . . . . .	112
Szinhagardzsanasászana (üvöltő oroszlán póz) . . . . .	127
Szinhászana (oroszlán póz) . . . . .	118
Szítkári Pránájáma (sziszegő légzés) . . . . .	401
Szkandha Csakra (vállkörzés) . . . . .	53
Sztambhana Ászana (visszatartás póz) . . . . .	289
Szthala Baszti (szárazjógikus beöntés) . . . . .	519

	Szukhászana (könnyű póz) . . . . .	108
	Szupta Pavanamuktászana (fekvő széloldó póz - lábkulcsolás) . . . . .	64
	Szupta Udarakarsanászana (fekvő helyzetű hasnyújtás) . . . . .	67
	Szupta Vadzsraszana (fekvő villámlás póz) . . . . .	145
	Szúrja Bhéda Pránájáma (életerőt serkentő légzés) . . . . .	415
	Szúrja Namaszkára (Napüdvözlet) . . . . .	171
	Szútra Nétí (orrtisztítás fonallal) . . . . .	493
	Szvana Pránájáma (lihegő légzés) . . . . .	504
	Szvasztikászana (szerencsét hozó póz) . . . . .	115
<b>T</b>	Tádágí Mudrá (hordóhas technika) . . . . .	472
	Tádászana (pálmafa póz) . . . . .	151
	Természetes légzés. . . . .	384
	Tirjaka Bhudzsangászana (csavarodó kobra póz) . . . . .	211
	Tirjaka Kati Csakraszana (lengő derékfordítás) . . . . .	156
	Tirjaka Tádászana (hajladozó pálmafa póz) . . . . .	153
	Tólángulászana (mérlegskála póz) . . . . .	205
	Trátaka (koncentrált nézés) . . . . .	522
	Trikónászana (háromszög póz) . . . . .	164
<b>U</b>	Udarakarsanászana (hasi nyújtó póz) . . . . .	84
	Uddijána Bandha (has összehúzás) . . . . .	427
	Uddzsáji Pránájáma (pszichikus légzés) . . . . .	405
	Unmaní Mudrá (a közömbösség testtartása) . . . . .	461
	Úrdhva Padmászana (lótusz fejenállás) . . . . .	299-
	Ustrászana (teve póz) . . . . .	143
	Utthána Éka Páda Sírsászana (álló helyzetű lábfej a fejhez póz) . . . . .	362
	Utthána Pristhászana (gyík póz) . . . . .	229
	Utthánapádászana (lábemelés) . . . . .	59
	Utthánászana (guggolás és felemelkedés póz) . . . . .	158
	Utthita Dzsánu Sírsászana (fej a térdek között, terpeszállásban póz) . . . . .	258

	Utthita Haszta Mérudandászana (gerincoszlop póz emelt karokkal) .....316
	Utthita Haszta Pádangusthászana (kar- és lábemelés nagylábujj fogással).....312
	Utthita Lólászana (lengés terpeszben póz) ....168
<b>V</b>	Vadzsraszana (villámlás póz). . . . . 121
	Vadzsrólí Mudrá (villámlás testtartása) . . . . . <b>483</b>
	Vahniszára Dhautí (tisztítás a tűz eszenciájával) . . . . .505
	Váju Niskászana (szélkieresztő póz) . . . . .81
	Vamana Dhautí (visszaöklendező tisztítás) . . . . .507
	Váriszára Dhautí (a belek átmosása) . . . . .496
	Vászisthászana (egyenes karú nyújtó póz) . . . . .333
	Vasztra Dhautí (tisztítás szövettel) . . . . .511
	Vátájánászana (repülő ló póz) . . . . .322
	Vátakrama Kapálabhátí (tisztítás levegővel) . . . . .520
	Vátaszára Dhautí (a belek tisztítása levegővel) . . . . .503
	Viparíta Karani Ászana (fordított póz) . . . . .276
	Viparíta Karani Mudrá (fordított pszichikus testtartás) . . . . .466
	Vírászana (a hős póz). . . . .129
	Visvámitrászana (A bölcs Visvámitra póz). . . . .371
	Vjághra Krijá (tigris gyakorlat). . . . .508
	Vjághrászana (tigris póz). . . . .133
	Vjutkrama Kapálabhátí (sinus - üreg - tisztítás) . . . .520
	Vriscesikászana (skorpió póz). . . . .344



## INTERNATIONAL YOGA FELLOWSHIP MOVEMENT (IYFM) NEMZETKÖZI JÓGA SZÖVETSÉG MOZGALOM

Az IYFM egy jótékonyági és bölcseleti mozgalom, amelyet Szvámi Szatjánanda alapított Radzsandgaónban 1956-ban azzal a céllal, hogy terjessze a jóga hagyományát világszerte. Eszközül szolgál Szvámi Szatjánanda tanításainak közvetítéséhez, ami a világ számos pontján megtalálható, vele kapcsolatban álló központokon keresztül történik. Szvámi Nirandzsánánanda az IYFM első Paramacsarjája.

Az IYFM irányutatást ad, szisztematikus jogaképzési programokat tart, szabványt állít a hozzá tartozó jóga tanárok, központok és ashramok számára. 1993-ban a Jóga Világ Kongresszuson bevezetésre került a Jóga Alapszabály, hogy megszilárdítsák és egyesítsék a szannjászín tanítványok, a jóga tanárok, a spirituális keresők és a támogatók humanitárius törekvéseit. Az alapszabály elfogadása lehetővé teszi a csatlakozóknak, hogy a jóakarát és a béke hírnökei legyenek a világban, a különböző széleskörű, jogával kapcsolatos tevékenységekben való aktív részvételen keresztül.



## BIHAR SCHOOL OF YOGA (BSY)

A Bihar School of Yoga egy jótékonyági és oktatási intézmény, amelyet Szvámi Szatjánanda alapított Mungerben 1963-ban azzal a céllal, hogy eljuttassa a jogikus műveltséget a világ minden nemzetéhez, és irányt adjon a jóga ősi tudományához való tömeges visszaforduláshoz. A Bihar School of Yoga fővédnöke Szvámi Nirandzsánánanda. Az eredeti iskola, a Sivánandasram, a mungeri



körzet központja. A Ganga Darshan, az új iskola 1981-ben épült, és egy történelmi dombon áll, amelyről panorámás kilátás nyílik a Gangeszre.

Az egész év folyamán tartanak itt Jóga Egészség Menedzsment, Tanárképző, Szádhana, Krijá Jóga és más, különleges kurzusokat. A BSY ugyancsak nevezetes szannjászín képzéséről, valamint arról, hogy nőknek és külföldieknek is ad beavatást.

A BSY képzett szannjászínokat és tanárokat biztosít jóga rendezvényekhez, szemináriumokhoz és előadássorozatokhoz a világ minden részén. A BSY rendelkezik egy átfogó kutatási könyvtárral és tudományos kutatóközponttal is.



## SIVANANADA MATH

A Sivananada Math egy szociális és jótékonyági intézmény, amelyet Szvámi Szatjánanda alapított Mungerben 1984-ben guruja, risikési Szvámi Sivánanda emlékére. A főiroda Rikhiában, Dzsharkhand állam Deoghar körzetében van. A fővédnök Szvámi Nirandzsánánanda.

A Sivananada Math célja, hogy megkönnyítse a társadalom gyengébb és hátrányos helyzetben levő csoportjainak, különösen a falusi közösségek fejlődését. Olyan tevékenységeket végez, mint ingyenes ösztöndíjak, ruházat, élő állatok és étel szétosztása, kútásás és házépítés a rászorulóknak számára, valamint segítségnyújtás a földek szántásához és öntözéséhez a földművesek részére. A rikhi központban szatellit rendszer működik, tájékoztatást nyújtva a falusiak számára a világ eseményeiről.

Egy orvosi rendelőt hoztak létre az orvosi kezelések, tanácsadás és az oktatás biztosítása érdekében. Az intézmény állatorvosi szolgáltatást is nyújt. Valamennyi szolgáltatás ingyenes mindenki számára, kaszttól és származástól függetlenül.



## YOGA RESEARCH FOUNDATION (YRF) JÓGAKUTATÁSI ALAPÍTVÁNY

A Yoga Research Foundation tudományos, kutatás-orientált intézmény, amelyet Szvámi Szatjánanda alapított Mungerben 1984-ben. Az alapítvány fővédnöke Szvámi Nirandzsanananda.

A YRF célja, hogy tudományos keretek között pontos értékelést adjon a jóga különböző ágainak gyakorlatairól és, hogy a jóga az emberiség fejlődésének alapvető tudománya legyen. Az alapítvány jelenleg az alap kutatás és a klinikai kutatás területein dolgozik. Tanulmányozza a jóga hatásait a tanulmányi előmenetel fejlődésében különböző társadalmi területeken, mint a katonaság, a börtönök és a gyermekek. E feladatokat az alapítvánnyal kapcsolatban álló központokban végzik világszerte.

A YRF jövőbeli céljai között szerepelnek irodalmi, szentírási (szkripturális), orvosi és tudományos kutatások a jóga más, kevésbé ismert területein, a fizikai egészség, a mentális jólét és a spirituális felemelkedés érdekében.



## SRI PANCHDASHNAM PARAMAHAMSA ALAKH BARA (PPAB)

A Sri Panchdashnam Paramahansa Alakh Bara-t Szvámi Szatjánanda hozta létre 1990-ben Rikhiában. Ez egy jótékonyági, oktatási, non-profit szervezet, amelynek célja, hogy fenntartsa és terjessze a legmagasabb szintű szannjásza tradíciót, vagyis a vairagját (tárgyilagosság, előítélet/elfogultság nélkülség) a tjágát (lemondás) és a tapaszját (önmegettartóztatás). Megismerteti az úgynevezett tapován

életmódot, amelyet a risik és a muník folytattak a védikus Időkben, és amelyet kifejezetten szannjászínoknak, aszkrétáknak tapasztvik, és paramahamszákknak szánnak. Az Alakh Bara nem folytat olyan tevékenységeket, mint jógatanítás vagy bármely valláshoz, vagy egy házhoz tartozó igék hirdetése. Az alapelvek, amelyek mentén az Alakh Bara a tevékenységeit végzi a szádhana, a tapasztja és a szvadhjája vagy átma csintana klasszikus védikus tradíciója alapján lettek meghatározva.

Szvámi Szatjánanda, aki állandó lakója az Alakh Barának, elvégezte a Pancságni Vidját és más védikus szádhanákat, ezzel utat mutatva a következő nemzedékek paramahamszái számára, hogy fenntartsák a tradíciót.



## BIHAR YOGA BHARATI (BYB)

A Bihar Yoga Bharatit Szvámi Nirandzsanananda alapította 1994-ben. A BYB oktatási és jótékonyági intézmény, amely a jóga tudományának haladó szintű tanulmányozását szolgálja. Ez Szvámi Sivánanda és Szvámi Szatjánanda víziójának beteljesedése. A BYB a világon az első államilag elismert, teljes egészében a jógatanításnak szentelt egyetem. Jógikus oktatást nyújt, felkészítve a tanulókat olyan magas szintű fokozatok megszerzésére a jógatudományokban, mint az MA, MSc, Mphil, Dlitt és a PhD. A mai kor igényeinek megfelelően teljes tudományos és jógikus oktatást kínál olyan egyetemi karokon, mint a Jóga Filozófia, a Jóga Pszichológia, Alkalmazott Jógatudományok és Jógikus Környezetvédelem.

Négyhónapostól kétéves időtartamig terjedő, bentlakásos kurzusok zajlanak a gurukul környezetben, hogy a jógaképzéssel együtt az emberiség érdekében végzett a széva (önzetlen szolgálat) a samarpana (felajánlás) és a karuná (együttérzés) szellemét is magukba szívják a tanulók.



## YOGA PUBLICATION TRUST (YPT)

A Yoga Publication Trust-ot Szvámi Nirandzsánánanda hívta életre 2000-ben. Ez a szervezet tevékenységeit a jógikus és a hozzá kapcsolódó ismeretek terjesztése és reklámozása érdekében végzi - pszichológia (ősi és modern), ökológia, orvostudomány, védikus, upanisádikus és tantrikus, darsanák, filozófiák (keleti és nyugati), miszticizmus, spiritualitás - nemzeti és nemzetközi szinten könyvek, magazinok, hang-, és videó kazetták, valamint multimédiás termékek kiadásán keresztül.

A YPT elsősorban a jóga különböző területeit érintő tankönyvek kiadásával foglalkozik, mint az alkalmazott jóga tudomány, kutatási anyagok, gyakorlati szövegek, kiemelkedő spirituális személyiségek inspiráló beszédei és olyan szerzők művei, akiknek célja az emberiség felemelése az örökérvényű jógikus tudás, életmód és gyakorlás által.



## SATYANANDA YOGA MAGYARORSZÁGON ALAPÍTVÁNY

A Satyananda Yoga Magyarországon Alapítvány 2003-ban jött létre azért, hogy képviselje hazánkban a világszerte Satyananda Yoga vagy Bihar Yoga néven ismert jógarendszert. Célja, hogy széles társadalmi körben elterjessze a jógikus tanokat, amelyeket e rendszer propagál, és megismertesse a jóga ősi módszereinek alkalmazási lehetőségeit a modern korban, hozzájárulva egy fizikailag, mentálisan, lelkileg és spirituálisan egészségesebb társadalom kialakulásához.

A SYMA tanfolyamokat, előadásokat, elvonulásokat szervez, magyar nyelvre fordítja és kiadja a Bihar School of Yoga könyveit, és rendszeresen hív tanárokat az indiai Bihar Yoga Bharatiból, a világ első jógaegyeteméről.

A SYMA egy jótékonyági szervezet, amelynek célja az elesettek és a rászorulóknak támogatása és felemelése. Foglalkozik idősek, betegek, hajléktalanok, fogyatékkal élők és függőségektől szenvedők támogatásával, oktatásával.

A SYMA tervezi egy vidéki oktatási és elvonulási központ létrehozását a közeljövőben, ahol az elméleti és gyakorlati oktatás mellett az érdeklődők megtapasztalhatják a jógikus életmódot. E központban testi, mentális és pszichés zavarokkal küszködők, valamint drogfüggők kezelését is meg kívánja valósítani.

További információ a SYMA rendszeres tevékenységeiről a [www.satyananda.hu](http://www.satyananda.hu) oldalakon található.