

Pránajáma, bandhák, mudrák

Tartalomjegyzék

Légzés.....	2
Általánoságban a légzésről és annak szerepéről	2
Légzés és életünk hossza	2
Mellkas vs. hasi vs. rekeszizom légzés	2
Belégzés vs. Kilégzés.....	2
Prána vs. vágyak.....	3
A helyes légzés jótékony hatásai	3
A tudatos légzés használatának főbb területei a jógában.....	3
Légzéstechnika – Pránajáma.....	3
Általános jótékony hatások.....	4
A pránajáma légzés 4 stádiuma.....	4
Mi történik a Kumbhaka ideje alatt.....	4
Bemelegítés pranajamára.....	5
Mire kell figyelni minden pranayama közben	5
0.) A természetes légzés figyelése	5
1.) Teljes jóga légzés.....	5
2.) Ujjayi légzés (a tenger moraja).....	6
3.) Kapalhati légzés – Kapalhati = fénylő homlok	6
4.) Bhastrika - Fújtató légzés.....	7
5.) Nadi Shodana (Váltakozó légzés).....	8
6.) Surya Bedan.....	9
7.) Sheetal - "Hűsítő légzés" (Sheetkari)	10
8.) Brahmari – "Zümmögő méhecske".....	10
3 fő bandha.....	13
Mula bandha (Gyökérvár).....	13
Uddijána bandha (Rekeszizom zár)	13
Jalandhara bandha (Torokzár)	14
Ízületi bandhák	14
Felső végtagok bandhái	14
1. Amsa bandha – vállzár	14
2. Kurpara bandha – Könyök zár	15
3. Mani bandha – Csukló zár	15
Alsó végtagok bandhái	15
4. Kati bandha – Csípőzár	15
5. Janu Bandha – Térd zár.....	16
6. Kulpa bandha –Boka zár.....	16
Mudrák.....	17

Légzés

Általánoságban a légrésről és annak szerepéről

A levegővétel a legfontosabb testi funkciónk. Befolyásolja minden sejt működését, valamint hatással van az agyi működésre. Az ember átlagosan 15 ször lélegzik percenként, ez 21600 lélegzetvétel 1 nap. A légrés közvetlenül kapcsolódik mindenfajta emberi tapasztaláshoz.

A légrés híd a test és tudat valamint a tudat és a tudatalatti között.

Ez testünknek az egyetlen olyan folyamata, ami önműködő, de akármikor tudatossá tudjuk tenni.

Légrés által használódik fel az oxigén, alakul át a tápanyag glukózzá, mely energiát biztosít a test izmainak, a belső elválasztású mirigyeknek, és az agyi folyamatoknak.

Az elégtelen légrés a testbe bevitt cukrot nem tudja átalakítani glukózzá, és így alakul ki lassan a diabetes.

A legtöbb ember nem megfelelően lélegzik, tüdőjük kapacitásának csak parányi részét kihasználva.

Ekkor elszakítjuk magunkat az energiafolyamtól és nem hagyjuk beáramolni a test és szellem ideális működéséhez szükséges életenergiát.

A ritmikus, mély és lassú légréstől nyugodt, derűs elme alakul ki és vice versa. Szabályozatlan légrés megzavarja az idegi működéseket és fizikai, érzelmi valamint mentális blokkok kialakulásához vezet. Ezek hosszútávon belső konfliktusokhoz, kiegyensúlyozatlan személyiséghez, rendszerezetlen életvitelhez, és betegségek kialakulásához vezet.

Légrésünk szabályozása segítségével helyreállítjuk rossz légrési szokásainkat.

Légrés és életünk hossza

A jógik megfigyelték, hogy azok az állatok, melyek lassan lélegeznek mint az elefánt, a teknősbéka és óriás kígyó hosszabb ideig élnek, mint a gyorsan lélegzők, mint a madarak, kutyák, nyulak. Ebből megállapították a lassú légrésnek a fontosságát. Fizikai szinten ez azzal magyarázható, hogy a légrés közvetlen hatással van a szívünkre. A lassú légrés erősé teszi, és jobban táplálja a szívet, így hosszabb életet biztosít.

A lassú légrés segít az energia hatékony abszorbálásában, ezzel elősegítve a dinamizmust, vitalitást és általános jó közérzetet.

Mellkas vs. hasi vs. rekeszizom légrés

A hasi légrés túlságosan ellazít, álmosít, a sekélyes mellkasi légrés borzolja az idegeket. Akik szívrohamban szenvednek, azok általában a sok stressztől mellkasba, gyorsan veszik a levegőt, így a szívük kiég. A hasi légrés nyugtatja az idegeket, lassítja a légrést, masszírozza és tápanyaggal ellátja a belső szerveket, de ha hosszú ideig végezzük álmosít, lassít. A rekeszizom területére irányuló légrés az ideális koncentrációs képességünk megőrzése szempontjából.

Belégrés vs. Kilégrés

Belégrés a tetterő, a megnyilvánulni vágyás szimbóluma, míg a kilégrés az elengedés, hajlamosság az együttműködésre a természet törvényeivel, méregtelenítés eszköze. A nyugati emberek még csak csak tudnak belégrésni, de kilégrési szokásunk kezdetleges.

Kilégzés: Kilégzés és a kilégzés utáni légzés szünetnek nagy jelentősége van. A kilégzés egy szent tett mely által alávetjük magunkat a természeti törvényeknek, és képessé válunk harmóniában élni velük. Úgyszintén kiürítjük mindazokat a felgyülemlett szennyeződések, melyek növelik egónkat, vagyis szeparáltságunkat a környezetünktől, mint a harag, neheztelés, vágy, ragaszkodás, irigység, frusztrációk, felsőbb és alsóbb rendűségű érzés és más negatívitásunk amelyek megakadályozzák szellemi fejlődésünket.

Prána vs. vágyak

Tudatosságunk két erő által van vezérelve: A prána és a vágyak. Abba az irányba mozog el, amelyik erő az erősebb. Ha szervezetünk pránával telített, képesek vagyunk irányítani vágyainkat és érzékszerveinket, és ezáltal elménk stabil és nyugodt. ha azonban a vágy ereje kerekedik felül, a légzés egyenetlené válik és az elme nyugtalaná.

Úgy kell lélegeznünk, hogy teljes testünket átlélegezzük ha azt szeretnénk, hogy a betegségek elkerüljenek és csendes, éber elmére szert tenni.

A helyes légzés jótékony hatásai

- javul a keringés
- javul az emésztés
- nő a vitalitás
- az idegrendszer harmonizálódik
- az izomtónus csökken
- a méregtelenítés fokozódik
- az immunrendszer erősödik

A tudatos légzés használatának főbb területei a jógaiban

- nyújtásnál a kilégzéssel az izmok elernyednek
- a légzésfigyelés nyugtatja az idegrendszert, segíti a koncentrációt
- a dinamikus gyakorlatoknál védi az ízületeket
- az erő gyakorlatoknál növeli az erőkifejtés képességét
- az egyensúlygyakorlatok alapja
- az energetikai gyakorlatok (pranayama) kiindulási pontja - a meditáció alapja
- közvetlenül beavatkozhatunk a keringési és hormonális rendszer működésébe
- a relaxáció egyik fő eszköze
- a testtudat fejlesztésének alapja

Légzéstechnika – Pránajáma

Pranayama: légzéstechnika az életerő tudatosítására és optimális felhasználására.

A keleti filozófia úgy tartja, hogy mindenkire ki van osztva egy bizonyos számú lélegzet, amely meghatározza élete hosszúságát. Tehát ha megnöveljük a lélegzetünk hosszát, ezzel meghosszabbítjuk az életünket is. A rendszeres pranayama gyakorlat a lélegzet hosszát növeli. Ha megtanuljuk a lélegzetünket ellenőrizni, az életünk minden területét sikerrel tudjuk majd irányítani. A pranayama rendszeres gyakorlása helyreállítja azokat a kémiai folyamatokat, amelyek az agy, az érzelmek, érzetek diszfunkcionális működéséért felelősek. (Hatásai már 3 hét múlva napi 20 perc után érezhetőek)

"Mentálisan sérült gyermekek körében jelentős mértékben javult a megismerő képesség és a szociális beilleszkedés, miután hetente 5 órán keresztül ászanát, pranayamat és rövid meditációt gyakoroltak. Ez a javulás még hangsúlyozottabb volt a kontroll csoporthoz képest, akik nem végeztek semmiféle jógatechnikát."

Emellett befolyásolhatjuk az agyfunkciókat, megőrizhetjük a test energiáit, alkalmazkodni tudunk a különböző szélsőséges időjárási viszonyokhoz és szükségleteinknek megfelelően szabályozhatjuk anyagcsere-folyamatainkat. A legfontosabb, előre haladhatunk annak a kérdésnek a megválaszolásában, hogy kik vagyunk, és mi a valódi természetünk.

Általános jótékony hatások

- növeli az oxigénellátást szervezetünkbe (az agyban is megnő az oxigén és a vérellátás)
- fokozza a vérkeringést
- fejleszti az agyat mivel az addig automatikus folyamatokat, tudatossal váltjuk fel
- tisztítja légutakat
- hasi szerveket és beleket erősíti, megmozgatja, tisztítja
- bátorítja kreatív gondolkodást
- növeli mentális és fizikai energiát
- szebb lesz a bőr
- növeli tüdő kapacitását
- idegrendszert nyugtatja
- agy oxigénellátásának növelése következtében nő a tisztánlátás, koncentrációképesség, éberség, mentális világosság
- csökken a stressz, javul az alvás minősége, energizálja a testet
- stressz jellegű betegségek kezelése (cukor, magas vérnyomás, migrén)
- depresszió kezelése
- bélproblémák, felfúvódás, emésztési problémák, székrekedés
- javítja a hangot, asztmában és más légúti problémákban szenvedőknél
- csökkenti vagy megelőzi az allergiás tüneteket
- erősíti az immunrendszert (megakadályozza a szabad gyökök túltermelését és fokozza az antioxidánsok termelését) – segít a rák megelőzésében és tovább terjedésében
- csökkenti a tüneteket amelyek abból adódnak, hogy az ülő munkát végzőknél lassul a vérkeringés, ami idő előtti öregedéshez vezet, emellett stagnáló vér alakulhat ki a szervekben, amely az erekben elzáródáshoz vezethet

A pránájama légzés 4 stádiuma

1. Belégzés – Puraka
2. Benntartás – Antar kumbhaka
3. Kilégzés - Rechaka
4. Kinn tartás – Bahir kumbhaka

Mi történik a Kumbhaka ideje alatt

- javítja a vérkeringést, mivel a Kumbhaka után a szív erőteljesebben pumpálja az erekbe a vért
- a kisebb érblokkadok megszűnnek és a vér szabad utat kap

- a visszatartás során nem áramlik több oxigén a szervezetbe. Az agynak viszont oxigénre van szüksége, amit a vérből választ ki, így a megfelelő oxigén kinyeréséhez több vért szállít a fejbe, amely növeli az agy vérellátását.

Mi történik a Rechaka fázisban

- a kilégzés általában egy passzív folyamat de a Pranayama folyamatában a kilégzés lassú, irányított és kontrollált így a légzés már nem automatikusan történik, hanem tudatosan irányítjuk, amely növeli agyi kapacitásunkat

Bemelegítés pranajamára

Álló helyzetben végezni néhány boka, láb, medence, váll és nyakkörzést. Néhány előre és hátra hajlás, valamint gerinccsavarás is hatékony. Elhelyezkedni helyes ülő testtartásba (gerinc egyenes, nyakcsigolyák egyenesek, váll hátra húzva a testbe, mellkas kihúzva, hónaljnál helyet képezünk, kezek a térden pihennek).

Mire kell figyelni minden pranayama közben

- helyes testtartás, szimmetrikus
- száj csukva, végig orron keresztül lélegzünk (kivétel: Sheetalí/Shetkari)
- orr tiszta
- arc végig laza, nincs feszültség a testben
- folyamatos, egyenletes nem szakadozott légzés – mély, csendes, lassú, könnyű

0.) A természetes légzés figyelése

Üljünk lazán, csukott szemekkel és néhány percig összpontosítsuk a figyelmünket a normál légzésre.

Érezzük a test mozdulatlanságát, figyeljük a be- és kilégzést, különösen a levegő áramlását az orrjáratban. Ne kontrolláljuk, csak figyeljük légzésünket. Variációk: 1, Figyeljük meg, hogy milyen szagokat érzünk. Amikor egyre letisztultabb és tudatosabb a légzésünk, ez javítja a vérünk minőségét is. 2, Figyeljük meg, hogy a jobb vagy a bal oldalunkon tudunk jobban lélegezni. 3, Irányítsuk figyelmünket a torok majd a légcső részére.

1.) Teljes jóga légzés

Ez minden jóga és légző gyakorlat alapja, így ez kell hogy legyen a legelső elsajátítandó feladat.

Technika:

Lélegezzünk be mélyen a hasba, majd folytassuk a tüdő csücsökbe és a bordák közti részbe, végül a mellkasba és a nyak körüli részbe (4 ütemre). Haladó (H): Tartsuk bent a levegőt 4-8-16 másodpercig. Lassan 8 ütemre kezdjük meg a kilégzést a nyaki részből, majd a mellkas és rekeszizom körül, végül a hasból. H: Tartsuk bent ismét a levegőt 4-8-16 másodpercig.

Hatásai:

- fáradtság, tompaság, lustaság esetén már egy pár kör is felélénkít
- javítja vér hemoglobin összetételét
- lassítja a szívritmus, nyugtatja a központi idegrendszert

- oldja a muszkuláris feszültséget, a tüdő, szív és emésztőrendszer környékén
- fokozza az endokrin rendszer működését, erősíti immunrendszert

2.) Ujjayi légzés (a tenger moraja)

Szanszkrit jelentése: "Győzedelmes felemelkedés", ami arra utal, hogy a prána (életenergia) hogyan szökik fel a központi energiacsatornán, a Susumna Nadin.

Technika:

Ugyanaz, mint a Teljes jóga légzésnél, csak amikor kilélegzünk, összezárjuk az ádámcsutka részt (glottis) amely hasonló ahhoz amikor nyelünk, így egy sístergő hangot előidézve. A lényeg, hogy a levegőáramlás egyenletes legyen, megszakítás nélküli. Belégzés, kilégzés egyenlő hosszúságú. Haladók alkalmazhatnak Kumbakat belégzés és kilégzés után.

Mire kell odafigyelni:

- lazítsuk el a nyelvet, az orrot, a szemeket, az agyat, végig relaxált állapotban gyakoroljunk
- a tudatunkat a torokra vigyük, ne az orra
- ne adjunk ki erős hangot

Hatásai:

- a légzés rendkívül fontos miközben egyik asanabol a másikba mozgunk át, mivel segít tudatos és jelen lenni a gyakorlásban, ezzel egy meditatív állapotot kölcsönözve annak.
- nyugtatja az idegrendszert, javítja a test oxigénellátását
- belső test hőmérséklet emelkedést okoz
- segít a prana (életerő) zavartalan áramlásában
- kontrollálja a vérnyomást
- felkészít a meditációra

3.) Kapalbati légzés – Kapalbati = fénylő homlok

Mikor nem szabad gyakorolni:

- magas vérnyomás, szív problémák
- sérv esetén
- terhesség idején, menstruáció napjaiban
- ha fájdalmat vagy szédülést tapasztalunk
- nyáron amikor a hőmérséklet magas, 5 percnél nem többet
- este

Technika:

Aktív kilégzés – Passzív belégzés. Erős, erőltetett gyors kilégzés orron keresztül, száj csukva marad. Miközben kifújjuk a levegőt, a hasat behúzzuk. 3-5 kör 30-50 légzés. Másodpercenként 1 légzés, haladóknak lehet 2.

Mire ügyeljünk:

- a váll és a hát ne mozogjon
- kilégzés has összehúz
- éhgyomorra gyakoroljunk
- kilégzésnél gondoljunk arra, hogy minden szennyeződésünket kilövelljük (harag, vágyakozás, féltékenység, rosszindulat, ellenszenv, mohóság)

Hatásai:

- felfrissíti a sejteket, lustaságot, aluszékonyságot távol tartja
- energetizálja az agyat, nő a tisztánlátás a nap folyamán
- tisztítja és erősíti a tüdőt és a légutakat. Az éjszaka során felhalmozódott szénmonoxidot kivezeti a tüdőből.
- oxigénnel dúsítja és tisztítja a vért
- erősíti a hasi szerveket és oldja a zsírt
- könnyebb többi pranayama 5 perc Kabalhati után
- egyensúlyba hozza a három doshát
- szép és fényes bőrt eredményez
- jótékony hatás belső szervekre (hasnyálmirigy, máj, lép, belek, prosztatata, vese)
- meggyorsítja az anyagcserét, különösen a zsírlebontást

Milyen betegségekre jó:

- javulást hoz az asztma, légrendszeri problémák, allergiák esetén
- erősíti a szívet, a tüdőt, az agyat
- feloldja a vénák blokádjait, kontrollálja a koleszterint
- segítség túlsúly, cukor betegség, felfúvódás, savasodás esetén
- csökkenti vesebetegségeket és prosztatata betegségeket
- nőknél megelőzi a cisztát vagy segíti annak csökkentését
- csökkenti a horkolást
- csökkenti a depressziós tüneteket

4.) Bhastrika - Fújtató légzés

Ki ne gyakorolja - ugyanazok mint Kapalhati-nál, továbbá:

- gyomorfekély
- beteg tüdő

Technika:

Csukjuk be szemeket. Miközben gyorsan és mélyen mellkasba beszívjuk a levegőt, emeljük fel kezeinket, nyissuk meg a mellkast és a hónaljait, majd egy hirtelen kilégzéssel vigyük őket kiinduló helyzetbe. Erős erőteljes ki és belégzés. A gondolataidat fókuszáld arra, hogy a légzés során minden isteni tulajdonság (isteni

energiák, tisztaság, nyugalom, áldás, öröm) beáramlik a testedbe. Szemek csukva és gondolatban recitálhatod OM. 3-5 kör x 20-25 gyakorlat (körök között Ujjayi légzés).

Mire kell figyelni:

- kilégzés és belégzés egyenlő ideig tartson
- váll mozdulatlan, csak a mellkas mozog
- ha szédülünk, álljunk meg pihenni
- arc laza, ne erőltessük túl magunkat

Hatásai ugyanazok mint Kapalhati-nál, továbbá:

- élénkíti lelket és testet
- kivezeti a felesleges gázokat
- regenerálja és fiatalítja egész szervezetet
- javítja emlékezetet, látást, hallást
- erősíti a tüdőt, és segít hörghurut esetén is, mivel gyorsan és mélyrehatóan tisztítja az egész légző rendszert
- megedzi a hasizmokat
- működésbe hozza a napfonatot és a manipura csakrát

Betegségek melyekre jótékony hatással van:

- megfázás, köhögés
- allergia, asztma, légúti betegségek
- torok betegségei, mint pajzsmirigy, mandulák ugyancsak jótékony hatás
- jó migrén ellen

5.) Nadi Shodana (Váltakozó légzés)

A Nadi jelentése energiacsatorna a testben, melyben az energia áramlik. 72000 van belőlük és a köldökben van a kezdőpontjuk. A 3 fő Nadi Ida, Pingala és Susunda nadi. Olyanok, mint az elektromos áramot szállító vezetékek. Shodana tisztításra utal, tehát Nadi Shodana az energia csatornák vezetésére és tisztítására utal.

Az Ida nadi a bal orrlyukhoz míg a Pingala nadi a jobb orrlyukhoz van csatlakoztatva. Egy pár kör Nadi Shodana a jóga gyakorlás végén segít a gyakorlás során tudtunk nélkül a testünk jobb és bal részében okozott diszharmóniák megszüntetésében.

A yogic úgy tartják ha a légzés valamelyik orrlyukunkon több mint 2 órán át tart váltakozás nélkül, akkor az hosszútávon betegséghez vezet. Ha a jobb oldali orrlyukunk dominál mentális és idegi zavarok lépnek fel, valamint emésztési problémák, ha a baloldal krónikus fáradtság és levertség. Minél hosszabb ez a folyamat, annál komolyabb a betegség. A technika lényege, hogy egyensúlyba hozza a jobb és a bal agyféltekét valamint testrészt, valamint megtisztítja az energia csatornákat!

(További magyarázat Appendix 1.)

Ki ne gyakorolja:

- magas vérnyomás, szívproblémák
- szédülés, epilepszia
- menstruáció
- szülés után 5 hónapig

Technika:

Először lassan fújjuk ki az elhasználódott levegőt a tüdőből. Emeljük a jobb kezünket pránajama mudrába. Hüvelykujjal fogjunk be a jobb orrlyukat, és a bal orrlyukon keresztül lélegezzünk be a szokásosnál valamivel mélyebben 4 ütemre a hasi részbe (Lélegezzünk mintha a levegő finom nektár volna) (H: Antara Kumbhaka 4-8-16mp.) Egy pillanatra állítsuk meg a levegővételt, majd 8 ütemre hosszan, nyugodtan lélegezzünk ki. (Lélegezzük ki a levegőt mintha tűz volna, amely felégeti az összes szennyeződésünket). Gyűrűsujjal zárjuk el a bal orrjáratot és mélyen lélegezzünk be a jobbon át 4 ütemre. (H: Bahya Kumbhaka 4-8-16mp.) Egy pillanatra ismét állítsuk meg a levegővételt, majd 8 ütemre hosszan, nyugodtan lélegezzünk ki. Ez egy kör. Ismételjük meg 10-szer. Majd tegyük a jobb kezét a térdünkre és 3-5 percig összpontosítsunk a normál légzésre.

Mire kell figyelni:

- orrcimpánál zárjuk el, ne nyomjuk
- csak a jobb kezét használjuk
- belégzés hasba, mellkasba végül nyak hátsó részébe, kilégzés fordított
- mindig bal oldallal kezdjük a gyakorlást

6.) Surya Bedan

Technika: ugyanaz mint Nadi Shodana de csak a jobb oldalon lélegzünk (Pingala).

Kinek nem ajánlott:

- vékony emberek,
- magas vérnyomás,
- ha túl meleg van,
- csak üres gyomorral

Hatásai:

- súlyvesztés
- csökkenti vérnyomást
- kontrollálja (phlegm – Kapha)
- felmelegíti a testet

Jóga:

Ha a bal orrlyuk a domináns, akkor az álló, erősítő, hátrahajló gyakorlatok az ajánlottak, ha a jobb orrlyuk a domináns, akkor előrehajló és ülő, nyugtató gyakorlatokat célszerű végezni.

7.) Sheetali - "Hűsítő légzés" (Sheetkari)

Csökkenti a testhőmérsékletet, amely hűsítő hatással van a testre és az elmére is. Hőségben nyáron vagy szomjúság esetén nagyon hasznos.

Ki ne végezze:

- asztmás és más légzőszervi probléma
- alacsony vérnyomás
- krónikus székrekedés
- szívproblémásoknak lehet, csak kumbhaka nélkül
- aki súlyt szeretne veszteni

Technika:

Szájon keresztül lélegzünk be és orron keresztül fújuk ki. A szájunkban a nyelv két oldalát összegöngyölítjük, mint egy síp. Vagy hátragöngyölítjük és összeszorítjuk fogainkat. (H: Antara és Bahya Kumbhaka). Alkalmanként 5–10–20, komolyabb problémák esetén 50 körig fel lehet vinni.

Mire jó:

- Nyugtatja idegrendszert
- Lassítja az emésztést
- Javasolt túl savasodás és fekély esetén
- Lassítja vérnyomást és oldja feszültséget
- Ellazítja az izmokat, tisztítja a vért (ha a nyelv keserű az elején, ez a méregtelenítés hatása)
- Láz esetén csökkenti azt
- Hosszú távú gyakorlása segít a fiatalság megőrzésében
- Csökkenti a szomjúságot és az éhséget
- Kontrollálja a szexuális energiákat
- 52 kör naponta meghosszabbítja az életet
- Megelőzi az epe növekedését

8.) Brahmari – "Zümmögő méhecske"

Azonnali hatása van az idegrendszer megnyugtására. Optimális elalvás előtt. Mindenki gyakorolhatja a nap minden percében, nagyon jó hatása van a terhes nőkre. Gyakorlás közben recitáljuk OM magunkban és koncentráljunk az Agni csakrára amely a szemöldökünk között található.

Technika:

Üljünk le törökülésben, kezek a térden pihennek, hát egyenes, szem becsukva. Lassan belélegzünk, (H: Antara Kumbhaka). Majd kilégzésnél kicsit előrehajtjuk a fejet az áll megérinti a mellkast, (áll zár – Jalandhara bandha) miközben a kezek egyenesen maradnak, a térdünkön támaszkodunk. Kilégzésnél egy lágy, mély, hosszú zümmögő méhecske hangot bocsájtunk ki. (H: Bahya Kumbhaka). Variáció: Kilégzésnél befoghatjuk a fülünket, csak vigyázzunk rá, hogy a könyököket tegyük ki oldalra ezzel teret hagyva a mellkasnak. Váljunk egyé a hanggal, érezzük azt az egész fejünkben, testünkben. 10–20 kör alkalmanként.

Ki ne gyakorolja:

- fülgyulladás ill. fül problémák esetén ne gyakoroljuk

Appendix 1

Létezik az ún. orrciklus, melyet a központi idegrendszer szabályoz. Azt jelenti, hogy vannak periódusok, amikor könnyebben tudunk lélegezni a bal orrjáraton keresztül, és vannak periódusok, amikor könnyebben tudunk lélegezni a jobb orrjáraton keresztül. Ez az agyféltekék dominanciájával van kapcsolatban, melyet EEG-felvételekkel igazoltak, hogy a jobb agyfélteke magasabb aktivitása esetén könnyebben tudunk lélegezni a bal orrjáraton keresztül, és a bal agyfélteke magasabb aktivitása esetén könnyebben tudunk lélegezni a jobb orrjáraton keresztül. Ezek a ciklusok 25-200 percenként váltakoznak. Tehát, amikor könnyebben tudunk lélegezni a bal orrjáraton keresztül, akkor a jobb agyfélteke működése hangsúlyozottabb (dominánsabb), mint a bal agyféltekéé. Mikor könnyebben lélegzünk a jobb orrjáraton keresztül, azt jelenti, hogy a bal agyfélteke aktívabb. Amikor egyformán tudunk lélegezni mindkét orrjáraton keresztül, akkor egy bizonyos egyensúlyi állapot alakul ki a jobb és a bal agyféltekék funkciói között, így az idegrendszerben is. Érdekes, hogy ez leggyakrabban hajnalban, délben és napnyugtakor történik, amikor a természetben a vitális energiák a legerősebbek.

Ami még ennél is érdekesebb, az agyműködésünk befolyásoló hatása a légzésünk folyamatára. Ez a hatás a másik oldalról is működik. Más szavakkal, a légzésünk segítségével befolyásolhatjuk az agyműködésünket. A váltakozó légzéssel a bal, majd jobb orrjáraton keresztül természetes módon tudjuk egyensúlyba hozni a két agyféltekét. Ha figyelmesen tanulmányozzuk a testünket és a légzésünket, megmutathatja nekünk, hogy idegrendszerünk melyik része aktívabb (dominánsabb) abban a pillanatban, és lehetővé teszi számunkra hogy azzal összhangban cselekedjünk. Ezzel tudatos erőfeszítésen keresztül befolyásolni tudjuk a különböző agyközpontokat. Fokozhatjuk a fizikai és mentális energia észlelését, felébreszthetjük az éberség és lelkesedés érzéseit, hogy pozitív hangulatot teremtsünk. Ezek a felfedezések, számos olyan tanulmányból származnak, amelyek az agyféltekék szelektív stimulációjával (serkentésével) foglalkoznak alternatív légzés tanulmányozása esetén.

Amikor a bal orrjáraton keresztül lélegzünk, serkentjük a jobb agyféltekét és erősítjük a paraszimpatikus idegrendszer funkcióját. Ez kapcsolódik a szívritmus lassulásához (a szív erő kifejtése nagyobb lesz, mert szívverésenként nagyobb mennyiségű vér préselődik át a szíven).

Amikor a jobb orrjáraton keresztül lélegzünk, serkentjük a bal agyféltekét és erősítjük a szimpatikus idegrendszer funkcióját. Ennek eredményeként a szívverés gyorsul, magasabb lesz a vérnyomás, nő a testi sejtek oxigén fogyasztása, a bőr véreirei összehúzódnak, fenntartja a testhőmérsékletet (ez a magyarázata annak, hogy a jógi nagyon szélsőséges időjárási körülményeket elviselnek).

Akik többnyire a jobb orrjáraton keresztül lélegeznek (pl.: orrsövényferdülés miatt), serkentik a szimpatikus idegrendszert, ami magas vérnyomáshoz vezethet (egyszerű műtéti beavatkozással ez a probléma orvosolható). A váltott orrlyukas légzés segítségével lassítani tudjuk a szívverést. Ezáltal lehetőséget adunk a szívünknek arra, hogy egy kicsit hosszabb ideig pihenhessen, mint általában két egymást követő összehúzódás után. Ez lehetővé teszi, hogy nagyobb mennyiségű vér áramoljon a szívbe és nagyobb erővel húzódjon össze, ezzel erősítjük a szívizomzatot és fenntartjuk jó kondícióját (állapotát).

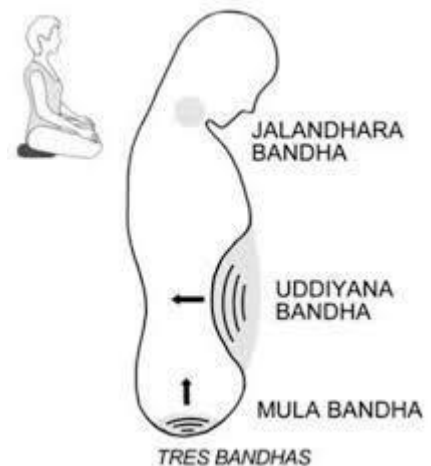
Bandhák demisztifikációja és használata a hétköznapiakban

Energia zárok a testben (3 fő és 6 ízületi bandha)

A hagyományos írásokban a bandhát finom energia zárként említik, mely összegyűjti és egyenletesen oszlatja el a testben a gyakorlás során a belső nyomás által generált energiát.

Fizikai értelemben a bandha az ízület körüli antagonisták (ellentétes) izmoknak az egyidejű megfeszítésével jön létre, mely segíti az ízület stabilizálását, megerősítését és energetizálását. Egy ízületben többféleképpen is létre tudjuk hozni az energia zárat, attól függően, hogy hány antagonisták izompár halad keresztül rajta.

A bandhák képződésének folyamatát segíthetik még a szinergista izmok és a fasciális, kötőszöveti kapcsolatok, valamint a mozgás során spontánul létrejövő miotatikus reflex.



Bandhák hatásai:

- Védik az ízületeket mozgás és nyújtás közben
- Segítenek összpontosítani a test energiáit a tudatosság növelése és az öngyógyítás érdekében
- Mivel tónusban tartják a belső szervek kötőszöveteit, így nem hagyják azokat megsüllyedni, ellentartanak a gravitációnak
- Erőkifejtésnél stabilizálnak, segítségükkel nagyobb erő kifejtésére vagyunk képesek
- Hőt képeznek a testben, ezzel segítve az emésztést, valamint a test természetes tisztító folyamatait
- Hatással vannak a vér áramlására, az idegek nyomására és a gerincfolyadék áramlására
- Irányítják a práná (életerő) áramlását a fő energiacsatornába

Ha nem alkalmazzuk a bandhákat, akkor hirtelen mozgásnál vagy rossz mozgási szokások következtében az ízület leggyengébb része fog először mozdulni és terhelődni, ami károsodáshoz vezethet. Például ha nem alkalmazzuk a mula bandhát a gerinc lumbális szakaszának hajlításakor, akkor a leggyengébb, vagy a túlhasználat miatt károsodott részt fogjuk igénybe venni, annak további károsodását előidézve.

3 fő bandha

A gerinc mentén jönnek létre az ágyéki, hát és nyaki szakasz izmainak egyidejű megfeszítésével. A 3 fő bandha alkalmazásával stabilizáljuk a gerinc szakaszait, így gyakorlásukkal elkerülhetők a hátfájdalmak és különböző gerinc problémák, mind napközben, mind a gyakorlás alatt.

Mula bandha (Gyökérfár)

A gyökérfár a gerinc alsó részét, a deréktáji részt stabilizálja, erősíti és védi is egyben.

Fizikai szinten a mula bandha a keresztcsont és az ágyéki gerinc körül elhelyezkedő izmok egyidejű aktiválásával jön létre. Elsődlegesen a külső és belső ferde hasizmok, a harántizom, a sokbhasadt izom (multifidus), a gerincmerevítő és a medence alapi izmok működnek közre létrejöttében.

Vannak írások melyekben az áll, hogy az anális spinust is össze kell húzni és felfelé irányítani a test belseje felé. Ez a testrészt is beegíthet a bandha kivitelezésében, azonban vigyázunk vele, mert székrekedéshez és bélbántalmakhoz vezethet. A legjobb, ha mindenki saját teste érzeteire figyelve, először részlegesen majd teljes mértékben gyakorolva a bandhát tudatosítva melyik kivitelezési mód hat jótékonyan rá.

Tanulmányok kimutatták, hogy az egészséges gerinccel rendelkező embereknél az antagonisták törzsizmok koaktivációja természetesen létrejön neutrális helyzetben.

Mula bandha hatásai:

- Stabilizálja az alsó hátat
- Növeli a törzs stabilitását
- Csökkenti a gerinc sérülés veszélyét valamint az alsó háti fájdalmakat
- Növeli a légzés hatékonyságát, mely által több salakanyag távozik a testből
- Növeli a belső hőt
- Felfelé irányítja az életenergiákat, így azok nem áramolnak el lefele, kifelé a testből

A mula bandha létrehozása rendkívül sok hőt termel a test alsó részében, majd ezt a hőt az altestből a szív és a felsőtest többi részébe tolja, oda, ahol jóval kevesebb a nyomás.

A mula bandhával felfelé irányuló energetikai mozgást, egyfajta szívó hatást hozunk létre, ezzel megakadályozzuk, hogy az életerő lefelé áramolva kiszivároгjon a testből. Ez a folyamat természetesen megtörténik, ahogy öregszünk, és közelebb kerülünk a halálhoz. De a felfelé irányuló mozgás elősegítésével késleltetni lehet a folyamatot.

Uddijána bandha (Rekeszizom zár)

Az energiazár akkor keletkezik, amikor a háti gerincszakaszt az azt körülvevő antagonisták izmok segítségével stabilizáljuk. Ahogy belégzéskor a belső és külső bordaközi izmok segítségével tágítjuk a mellkast és a bordakosarat alacsony nyomás keletkezik, mely művelet vért pumpál a tüdő és szív területére.

Az uddijána bandha az energiát tovább hivatott emelni az alsóbb központoktól. Fontos megjegyezni, hogy a két alsó zár együttesen működnek, azaz az egyik aktiválja a másikat is.

A három bandha együttes alkalmazása benn tartja és egyenletesen eloszlatja az energiát a testben, mely által hő képződik mely megtisztítja a idegpályákat és a belső szerveket a szennyeződésektől, valamint életerővel tölti fel a gyakorlót.

Jalandhara bandha (Torokzár)

A nyaki energiazár akkor keletkezik, amikor egyszerre megfeszítjük a nyak körüli izmokat. Ilyenkor az állat a szegycsont felé közelítjük, miközben a nyak hátsó része felé toljuk, miközben nyújtjuk a nyak hátsó részét.

A nyak körül ellentétes izom csoportok aktiválása közben az állunkat lazán tartjuk, a vállakat enyhén lefelé nyomjuk a csípő irányába, miközben a váll izmai szintén lazák maradnak.

A legtöbb légzőgyakorlatnál fontos szerepe van ennek a zárnak, mert megakadályozza a túlzott nyomásemelkedést a fejben és az agyban levegő-benntartás esetén.

Nyugtató, stresszoldó hatású, miközben jótékony hatással van a hormonokra is.

Ízületi bandhák

Az ízületi bandák úgy keletkeznek, hogy aktiváljuk az ízületek körül elhelyezkedő antagonist izomcsoportokat. Ezek segítségével tudjuk biztonságosan gyakorolni a haladó ászanákat, valamint segítenek az energiák testen belüli egyenletes elosztásában. Alkalmazásuk nélkülözhetetlen komolyabb nyújtások és ászanák gyakorlásakor a sérülések elkerülése érdekében.

Ha nem alkalmazzuk őket, az ízület leggyengébb részére esik a terhelés, így esetleges sérülésekhez vezetve.

Felső végtagok bandhái

Hatha jógában a kezeknek és kézfejeknek fontos szerepe van a mellkasi szervek, valamint a felső háti rész egészségében. Helyes használatuknak és tartásuknak nagy szerepe van a légző és keringési szervek akadálytalan működéseben.

A felső végtag bandháinak jótékony hatásai:

- Erősítik és stabilizálják az ízületet
- Segítik az izmok koordinációját
- Növelik a csont sűrűséget és csonterőt
- Hőt képeznek
- Serkentik a vérkeringést
- Nyújtják és aktiválják az idegpályákat

1. Amsa bandha – vállzár

A váll körüli ellentétes izomcsoportok egyidejű aktiválásával jönnek létre.

Létrejöttükben a nagy mellizom és széles hátizom egyidejű megfeszítése játszik szerepet, melyeket ebben az esetben a deltoid izom antagonista párjaként használunk.

Példaként húzzuk a lapockákat a csípő irányába, miközben megfeszítjük, és lefelé toljuk, a váll ízületét.

Az ászanák közül a tolasana, chaturanga és lolasana gyakorlásával érezhetünk rá legkönnyebben.

Tolasana-ban (törökülésben végrehajtott fenékemelés kéztámasz) a tenyereket letesszük és belenyomjuk a talajba (ez aktiválja a deltoid izmokat) a térdeken kívül, leengedjük a vállakat ezzel megfeszítve a hónalj alatti izmokat. Aktiválva a medencefenék (a has köldök alatti izmait) izmait megemeljük a fenékünket a talajról. Ez automatikusan létrehozza az amsa bandát.

Ha ezt az izom koaktiválást végre tudjuk hajtani más pózokban is pl. lefelé néző kutyában, fekvőtámaszban stb. is jelentősen megnövelhetjük a vállízületek terhelhetőségét és stabilitását.

2, Kurpara bandha – Könyök zár

A könyék körüli izmok aktiválását a bicepsz megfeszítésével és a tenyér felfelé fordításával (szupinációjával) a legkönnyebb megtapasztalni. Ez automatikusan létrehozza a zárat. Kísérletezhetünk még a könyökhajlító és nyújtó izmok együttes aktiválásával deszka pózban, tolanasanában, vagy a virabhadrasana (hős póz) variációjánál. Helyes végrehajtásuk jelentősen megnöveli a könyék ízület terhelhetőségét és stabilitását.

3, Mani bandha – Csukló zár

A legegyszerűbb mani bandha ökölbe szorított kézzel érhető el, amikor is a csukló enyhe nyújtásban van, miközben az ujjakat behajlítjuk a tenyér felé. A banda nyújtott könyék esetén az energiát a kéztől eltolja és visszafelé, a test többi része felé, a szív felé irányítja azt. A test többi részében szinte azonnali hőmérsékletemelkedés tapasztalható, miután erősen ökölbe szorítjuk a kezünket, ha előtte az ujjakat nyújtottuk.

Alsó végtagok bandhái

Hatha jógában a lábak és a lábfejek a cselekvés szervei közé tartoznak a derék, a csípő az emésztő szervek és a genitáliák funkcióiért felelősek. A lábak ereje, hajlékonysága, a lábizmok megfelelő használata elengedhetetlenül szükséges a derék és a csípők mozgékonyágához és létfontosságú szerepet játszik az emésztésünkben és a reproduktív szervek egészséges működésében is.

4, Kati bandha – Csípőzár

Sokféleképpen képezhetjük a csípőnek a zárját, mivel számos ellentétes funkciójú izom halad keresztül a területen.

Legkönnyebb aktiválni a csípő nyújtó (gluteus maximus, bicep femoris, semitendinosus, semimembranosus) és (iliopsoas, rectus femoris, quadriceps) combhajlító, a közelítő és a távolító, valamint a befelé és kifelé forgató izmok együttes aktiválásával.

Ha supta padangusthasana végzése közben például a felemelt nyújtott lábunk lábfejét visszafeszítjük, azaz pipáljuk és a combot kifelé forgatjuk, az aktiválja a csípő hajlító izmait is.

Hasonlóképpen virabhadrasana III. (Hős póz) esetében a hátra nyújtott lábunk combját befelé, (lefelé, a talaj felé) forgatjuk, az szintén stabilizálja a csípőízületet.

Például virabhadrasana II-ben (Hős póz II.) az instrukciók így hangzanak: nyomd a lábad a padlóba, próbáld megnyújtani a szőnyeget, enyhén feszítsd meg a fenék izmait.

Parsvottanasana végzése közben az elöl, lévő láb combját kifelé forgatjuk, miközben a sarok befelé feszít és a láb külső éle picit emel a padlótól. A hátul lévő láb sarkát folyamatosan feszítjük hátrafelé, mintha csak nyújtánánk a szőnyeget, miközben a láb nagy ujja felől befelé próbáljuk forgatni a lábunkat. Ez mind a csípő nyújtó és közelítő izmait megfeszíti, így aktiválva a Kati bandhát, a csípő zárat.

5, Janu Bandha – Térd zár

Mivel a térden 16 izom fut keresztül, így sokféle képen kivitelezhetjük ezt a bandhát is, de a leghatásosabb, ha egyszerre aktiváljuk az összes ízületet. Az izmok többsége a bokával és csípővel is kapcsolódik.

Például állásban (jógagyakorlás közben tadasana) mindig figyelj rá, hogy a tér ne legyen túlfeszítve, vagy kikapcsolva, hanem húzd fel a térdkalácsot gyengéden, míg tartsd tónusban a térd hátsó részét, úgy hogy közben a lábak párhuzamosak egymással. Teremtsd meg a kapcsolatot a boka, térd és csípő ízület között.

Az egyik legegyszerűbb térd stabilizáló gyakorlat az Utkatasana (széktartás), ahol a térd félig hajlított állapotban van. A talp teljes területét nyomd a talaj felé, miközben a térdeket kissé befele forgatod, és egyszerre aktiválsz a térd két oldalán valamint elülső és hátsó részén futó izmokat.

Ahol a térd teljesen be van hajlítva pl. lótuszban vagy törökülésben, a vádlit és a combhajlító izmokat megfeszítjük, mintha éppen kinyújtani próbálnánk a lábunkat.

Ez a gyakorlat segít abban, hogy mind a combhajlító és feszítő izmok egyszerre legyenek aktívak, ezáltal stabilizálva a térdizületet.

6, Kulpha bandha –Boka zár

A Kulpha banda vagy bokazár a lábak három boltozatának aktiválásával a bokaizület stabilizálható gyakorlás közben. A legegyszerűbb módja a zár létrehozásának a lábfej visszafeszítésével (pipálásával) érhető el, miközben a lábujjakat behajlítjuk a talp felé, mintha meg akarnánk fogni velük valamit, ez az energiát eltolja a bokától a test belseje felé.

Ugyanezt sima állásnál is végre lehet hajtani anélkül, hogy a láb megmozdulna, csak a feszítő mozdulat illetve a lábujjak görbítésének szándékával. Például ez segít az egyensúlyozó gyakorlatokban is.

A zár aktiválása javítja a vérkeringést is.

A bandhák gyakorlása során tudatlanul más izom csoportokat is megfeszíthetünk, melyek feszültséget generálnak a testben. Például fontos, hogy a nyak és arc izmai lazák maradjanak. A vállakat lazítsuk el, és toljuk el őket a csípő irányába.

A bandhákat a gyakorlás fejlődésével egyszerre több szinten is tapasztaljuk. A kezdetekkor még csak az izmokkal dolgozunk, majd lassan megérezzük az energiák áramlását és végül már az izmok megfeszítése nélkül is képesek leszünk szabályozni és tudatosítani a testünkben zajló folyamatokat.

Mudrák

A mudra olyan kéz- vagy testtartás jelent, amelynek energetikai hatása mellett jelentős a szimbolikus jelentéstartalma. Jelentése: pecsét, ami arra utal, hogy a tartás bizonyos energiapályákat, testnyílásokat zár. A finomergetikai gyakorlást segítik, erősítik és finomítják az ászanák és pránájámák hatásait.

Tudományos megközelítésben a mudrák eszközök, melyek befolyásolják a tudatalatti reflexeket és az ösztönös szokásmintákat, amelyek az agytörzs környékéről erednek. Finom szintű, nem intellektuális kapcsolatot hoznak létre ezekkel a területekkel.

Vannak olyan mudrák, amelyek a spirituális fejlődést segítik és vannak olyanok, melyek igen jelentős terápiás értékkel bírnak.

Az ősi kozmológiai elmélet szerint – melyen az Ájurvéda (India klasszikus orvostudománya) is alapszik - az Univerzum öt elemből épül fel, hasonlóan a testünkhöz, melyet az öt ujjunk jelképez.

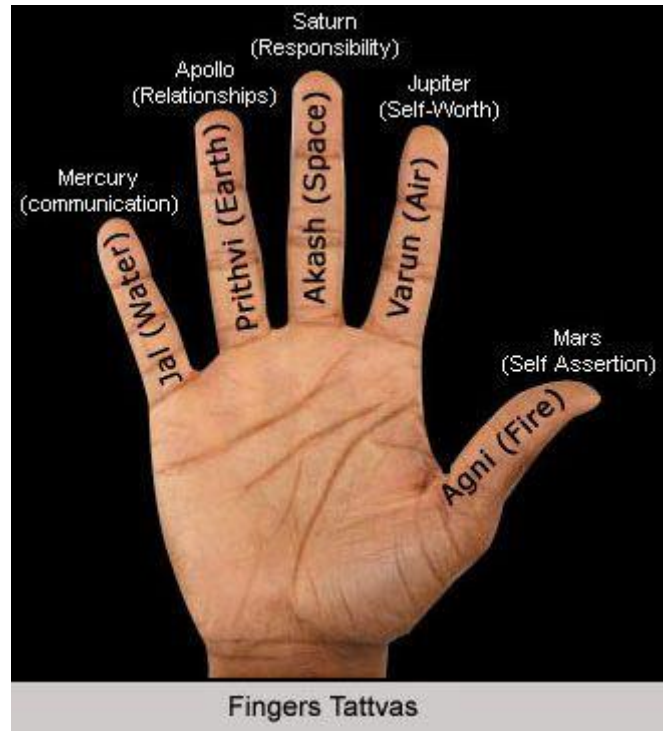
- hüvelykujj - tűz (agni)
- mutatóujj - levegő (vayu)
- középső ujj - éter (akash)
- gyűrűsujj - föld (prithvi)
- kisujj - víz (jal)

Az ujjhegyeken sok idegvégződés található. Tudósok megerősítik, hogy minden egyes ujjhegy körül szabad elektronok koncentrálnak.

Amikor az ujjhegyeket összeérintjük vagy a tenyér egy bizonyos részéhez tesszük, egy pszicho-neurális ujjzár, kör jön létre, ezáltal a szabad energia visszafelé áramlik a test irányába egészen az agyig, kiegyensúlyozva az öt alapelemet a testben érzékszervekre, érrendszerre, inakra is hatással van.

Fontosabb kéztartások:

- 1- Csin mudra: a meditáció kéztartása, a három gúnán (a tapasztalati világon) való felülemelkedést szimbolizálja - a mutatóujjat és hüvelykujjat érintsd össze, a többi három ujj lazán kinyújtva lefelé mutat – a Csin mudra variációi, ha másik ujjat érintesz a mutatóujjhoz: középső ujj - Suni mudra (türelem), gyűrűsujj – Szúrja mudra (aktivitás), kisujj – Buddhi mudra (bölcesség)
- 2- Santi mudra: az ellentétek egyesítését, az egységet szimbolizálja - a mellkas előtt illeszd össze a két tenyeret, miközben a hüvelykujjak töve a szívközpontot érinti
- 3- Dzsájána mudra: a bölcességet, önátadást, befogadást szimbolizálja – meditációs ülésben a tenyereket lazán kinyitva fordítsd felfé, a tenyérhátak a combon, a könyök laza



4- Vishnu mudra: a megvalósítás kéztartása, a váltott orrlyukas légzésekhez használjuk – hajlítsd be jobb kézen a mutató és középső ujjat, a hüvelykujj és a gyűrűsujj egymásfelé néz, mint egy harapófogó (a mutató és középső ujj lehet kinyújtva is, ilyenkor a homlokközpontra támaszd meg őket)

5- Sanmukhi mudra: a befelé fordulás, a külvilág kirekesztését szimbolizálja, a Brámari gyakorlatához alkalmazható – a hüvelykujjakkal zárd a füleket, a mutató- és középső ujjakkal a szemeket, a kisujjakkal és a gyűrűsujjakkal pedig az ajkakat.

A kéz, közvetlenül a nyakra van hatással. A kéz mozgékonyága összefügg a nyak mozgékonyágával. A kézgyakorlatok oldják a nyaki feszültséget!

A szétterpesztett tíz ujj, tágítja a mellkasi csigolyákat, így több levegőt tudunk felvenni!

Ha nem tudjuk teljesen ujjainkat kinyújtani, az szív környéki feszültségre utal, - szívbetegség és csonttritkulás előhírnökeként!

A kéz könnyed begömbölyése jelzi, hogy a tüdőbe - különösen a széleire -, nem jut elég mennyiségű levegő, így a salakanyagok lerakódása könnyebbé válik.

A jógaiban a mudrákat együtt használják a pránájámával (légzéses jóga gyakorlat), általában padmászana, szukhászana vagy vadzsraszana ülésben, hogy a test bizonyos részeit serkentsék a légzés és a prána áramlásaival.