



Auringon ja kuun lävistäminen

Surya tarkoittaa aurinkoa ja candra kuuta, bhedana tarkoittaa lävistämistä tai puhkaisemista. Surya bhedana ja candra bhedana -harjoitusten hengityssuunnat ovat toistensa pelikuvat, mistä johtuen niiden vaikutukset eroavat toisistaan.

TEKSTI JA KUVAT LANA LAVANINA

Surya bhedana on ensimmäinen harjoitus *Hatha-yoga-pradipikan* kumbhaka-tekniikoiden listalla. Tätä ennen on kuitenkin jo esitelty nadi sodhana (ks. Ananda 4/2013), jonka voi laskea kumbhakaksi silloin kun siihen liittyy hengityksen pidätys.

Hathajoogatekstien mukaan surya liittyy oikeaan ja candra vasempaan puoleen. Esimerkiksi suryanga tarkoittaa kehon oikeaa ja candranga kehon vasenta puolta. Suryanadi viittaa oikeaan sieraimen ja kehon oikean puolen hermostoon. Candranadi viittaa vasempaan sieraimen ja hermoston vasempaan puoleen. Nadi on hermokanava, jonka kautta energia virtaa kehossa.

SURYA BHEDANA

Surya bhedana -pranayaman harjoittaminen kehittää kehossa sisäistä lämpöä, koska hengittäessämme toistuvasti sisään oikean sieraimen kautta kehomme lämpötila nousee hieman. Tämä tekniikka aktivoi pingala-nadia, kehon oikean puolen hermosta. Harjoit-

uksen kehittämä lämpö on hienovaraista pranaa, joka auttaa herättämään nukkuvan kundalinienergian. Koska surya bhedana vaikuttaa lantion alueeseen, harjoituksella on tärkeä merkitys kundalinienergian herättämisessä. Nousevan kundalinienergian on tarkoitus kulkea kuuden chakran ja kolmen granthin läpi.

Bhedana-sana kuvaa kukoistamista – kuten nupun puhkeamista kukkaan. Surya bhedanalla herätellään kundaliniä.

Kundalini viittaa kehossa vallitsevaan voimakkaaseen energiaan. Kun se on vähitellen herätetty säännöllisellä asana-, pranayama- ja mudra-harjoittelulla, se poistaa mielestä esteet: ihminen ymmärtää elämänsä tarkoituksen ja on valmis henkiseen kasvuun. Tätä energiaa ei tulisi herätellä ilman kokeneen pranayama-opettajan ohjausta, jotta vältettäisiin hallitsemattomaan energiaan liittyvät riskit.

Surya bhedana parantaa verenkiertoa ja ruoansulatushäiriöitä, uudistaa aivosoluja, puh-

distaa poskionteloita, vähentää ilmavaivoja, tasapainottaa vata doshaa ja kohottaa alhaista verenpainetta. Myös jotkut loiseläimet poistuvat kehosta tämän tekniikan ansiosta.

HARJOITUSOHJEET

Harjoittajan on hallittava mukava istuma-asento, jossa hän voi viettää pitkän ajan liikumatta ja jossa ei aiheudu painetta jalkoihin eikä lantioon. Mikäli mahdollista, oppilaan tulisi istua padmasanassa tai siddhasanassa selkä ojennettuna.

Ennen pranayaman aloittamista joogi hengittää keuhkot tyhjäksi ja aloittaa vasta sitten varsinaisen pranayaman. Surya bhedanassa hengitetään aina oikean sieraimen kautta sisään ja ulos vasemman kautta. Sierainten avaamiseen ja sulkemiseen käytetään samaa oikean käden vishnu-mudraa, joka esiteltiin nadi sodhanan yhteydessä. Aloittelijan tulee harjoittaa tätä tekniikka ensin ilman hengityksen pidätystä, jotta hermosto tottuu uuteen pranaan.

Säännöllinen harjoitus johtaa tilanteeseen, jossa opettaja näkee ajan kypsäksi ja oppilas voi siirtyä hengityksen pidättämiseen. Sisäänhengitys oikeasta sieraimesta, sitten hengityksen pidätys (käyttäen jalandhara bhandaa) ja lopuksi uloshengitys vasemmasta sieraimesta. Ja uusi kierros alkaen sisäänhengityksellä oikean sieraimen kautta. Aloittelijan pranayaman suhde on aina 1:1:2, mikä tarkoittaa sisäänhengityksen kesto esim. 4 sekuntia, hengityksen pidätystä 4 sekuntia, ja uloshengitystä 8 sekuntia.

Samoin kuin pidätyksen aloittaminen myös pidätyksen pituus, esimerkiksi yhdestä kahteen pituusyksikköön voi kasvaa vähitellen. Tässäkin on edettävä opettajan valvonnassa.

CANDRA BHEDANA

Candra bhedana tekniikka kuuluu pranayama-joggiin työkalupakkiin, vaikka sitä ei ole mainittu *Hatha-yoga-pradipikan* tekstissä. On loogista ajatella, että kun on olemassa surya bhedana -pranayama ("auringon lävistäminen"), on olemassa myös sen vastakohta, candra bhedana ("kuun lävistäminen").

Candra bhedanaa tehdään, jos halutaan viilentää kehon lämpötilaa, esimerkiksi voimakkaan fyysisen harjoituksen jälkeen, kesäkuumalla, raskauden tai kuukautisten aikana. Candra bhedana auttaa alentamaan korkeaa verenpainetta ja viilentää mielen voimakkaita tunteita. Sillä on hermostoa tyynnyttävä vaikutus.

Candra bhedanassa hengitetään aina vasemman sieraimen kautta sisään ja ulos oikean kautta. Kaikki mitä edellä mainittiin surya bhedan harjoitusohjeista, pätee myös candra bhedanaan: aloittelija ei tee pidätyksiä, ja kun pidätykset tulevat kuvaan mukaan, aluksi suhde on maltillinen, 1:1:2.

Pranayama-harjoitus koostuu aina kahdesta, kolmesta tai neljästä pranayamasta, näin harjoituksen vaikutus monipuolistuu. Yleensä Surya bhedan perään tehdään shitali ("viilentävä") tai shitkari ("sihisevä") pranayama. Näiden tekeminen tasapainottaa hermostoa, eikä kehoon jää ylimääräistä lämpöä.

Kokenut pranayama-opettaja määrää oppilailleen henkilökohtaisen harjoituksen, joka tasapainottaa harjoittajan kolme doshaa (vata, pitta ja kapha). Jokaiselle annetaan pranayama-harjoitusohjelma oman kapasiteetin mukaan. Näin määräytyy niin kumbhaka (pidätys), sen kesto, kuin tehtyjen kierrosten määräkin. Tällöin oppilas voi edetä turvallisesti kohti päämäärää. Hermosto pysyy tasapainotilassa, kun pranayama määrää niin mielessä kuin kehossakin lisätään vähitellen.

Seuraavassa artikkelissa esitellään shitali/shitkari pranayamat sekä bhastrika pranayama, joka liittyy tiivistä surya bhedanaan ja jolla on myös tärkeä asema kundalinin herättämisessä. *

Kirjoittaja opettaa pranayamaa säännöllisesti Helsingissä. Seuraava kurssi alkaa syyskuun lopussa. Lisätietoa kurssista www.lanaprana.fi

huuli

TUOREESSA SYYSNUMEROSSA

- HAAVEILETKO OMASTA KAHVILASTA?
- EKOSTARTUPIT
- KAUPUNKILAINEN SIENESTÄÄ HELPPOA HUONEKALUJEN KORJAUSTA
- IRJA ASKOLAN EKOVALINNAT NÄIN TEETÄT ITSELLESI KENGÄT



Kestotilaus vain 35 € / vuosi.

Katso, mistä löydät irtonumeron:
www.huulilehti.fi