



Hathajoogan tärkein ja keskeisin harjoitus

Pranayama on neljäs haara Patañjalin astangajoogassa. Se on joogien käyttämä perinteinen menetelmä, joka tuo tasapainoa elämään ja vahvistaa ja parantaa terveyttä. Länsimaissa asana-harjoitus on saanut melko vahvan aseman, mutta pranayama on jäänyt tuntemattommaksi ja salaperäiseksi suurelle yleisölle.

TEKSTI JA KUVAT LANA LAVONEN

Sana pranayama sisältää kaksi osaa. Prana viittaa kaikkialla ja kaikessa – niin liikkuvassa kuin liikkumattomassakin – läsnä olevaan energiaan, elämänvoimaan. Ayama puolestaan merkitsee pidentämistä, taukoa, laajentamista ja ojentamista. Kyse on elämänvoiman laajentamisesta kehossa hengitystä pidättämällä. Ihmisen elämänvoima aktivoituu ja tasaantuu; edistynyt joogi pystyy ylittämään elämän esteitä ja rajojaan ja saavut-

tamaan värähtelevän energian korkeimman tilan. Ulkoisesti havaittavia vaikutuksia ovat äänen muuttuminen pehmeämmäksi, silmien kirkastuminen sekä olon – ja olemuksen – yleinen koheneminen.

Minulla on ollut onnea opiskella monta vuotta hathajoogan mestarin, **O.P. Tiwarin**, kanssa. Olen oppinut pranayamaa häneltä. Harjoittelemalla säännöllisesti ja etenemällä hitaasti harjoituksestani on tullut vahva ja

syvä. Aloitin pranayaman samaan aikaan kun aloitin astangajoogan, joka auttoi puhdistamaan kehoani ja istumaan liikkumatta vakaassa asennossa pitkän aikaa. Alussa en pranayamaa tehdessäni tuntenut kehossani mitään erikoista, mutta luotin opettajaani ja jatkoin harjoituksia säännöllisesti. Asana-harjoituksen vaikutukset tuntuvat heti, koska kyseessä on fyysinen harjoitus. Oppilas tuntee välittömästi, kuinka lihakset venyvät

Olen kokenut, miten voimakas pranin vaikutus voi olla. Tiwari onkin verrannut pranaa leijonaan tai sähköön.

ja vahvistuvat. Sen sijaan pranayamassa vaikutukset ilmenevät vasta muutaman kuukauden jälkeen. Tunteet muuttuvat jatkuvasti, sillä niistä tulee hienovaraisempia ja syvempiä ja intuitio kasvaa.

Vasta kolmen kuukauden säännöllisen pranayama-harjoittelun jälkeen huomasin tulleen aiempaa tietoisemmaksi kehostani, toiminnastani ja ajatuksistani. Tunsin, että kehossani oli paljon energiaa. Olen kokenut, miten voimakas pranin vaikutus voi olla. Tiwari onkin verrannut pranaa leijonaan tai sähköön.

HARJOITUKSEEN VALMISTAUTUMINEN

On hyvin tärkeää edetä hitaasti ja kärsivällisesti, jotta pranin voiman kesyttäminen olisi mahdollista. Hatha-pradipikan mukaan oppilaan asennon ja ravinnon on oltava oikeanlaiset. Jalkojen taipuminen lootukseen ei ole välttämätöntä; pranayamaa voi harjoittaa jopa tuolilla istuen, jos polvet tai selkä eivät kestä risti-istuntaa. Myös ruokavaliolla on paljon merkitystä pranayama-harjoituksessa. Hatha-pradipikan mukaan on vältettävä ravintoa, joka on tamasista (väsyttävää, esimerkiksi liha, sienet) ja rajasista (stimuloivaa, esimerkiksi kahvi ja alkoholi). Prana ei kulje vapaasti, jos ruoansulatuksessa on tukoksia. Ruoan tulisi olla sattvista (tasapainoista), jotta se tukisi harjoitusta. Kasvisruoka on paras vaihtoehto!

On olennaista tehdä valmistavia harjoituksia ennen kuin aletaan pidättää hengitystä. Hengityselimistöä ja hermostoa on valmisteltava ja kehitettävä niin, että ne pystyvät käsittelemään voimakasta energiaa.

Harjoituksen alussa keskitytään sisään- ja uloshengityksiin. Niitä pidennetään ja niistä tehdään syviä ja tasaisia. Näin keuhkojen lihakset vahvistuvat ja hermojärjestelmä tasapainottuu ja valmistautuu varsinaiseen hengityksen pidätykseen (kumbhaka). Sisään- ja uloshengitysten suhde on pranayamassa aina 1:2, mikä tarkoittaa, että uloshengitys on



aina kaksi kertaa pitempi kuin sisäänhengitys. Jos sisäänhengitys on 3 sekuntia, uloshengitys on 6 sekuntia. Hengityksen tulee kulkea vaivattomasti ja esteettömästi. Hengitystä voi pidättää vasta sitten, kun sitä osaa hallita.

Hengitystä pidätettäessä hiilidioksidin määrä veressä nousee. Kun hiilidioksidin määrä ylittää tietyn kriittisen tason, on pakko hengittää ulos hiilidioksidin poistamiseksi verestä. Esimerkiksi yksi tärkeimmistä valmistelevista harjoituksista, kapalabhati (loistava kallo), poistaa nopeasti hiilidioksidia verestä, ja siksi tämän harjoituksen jälkeen hengitys on aiempaa pidempi ja oppilas voi pidättää hengitystään pidempään kuin ennen. Hiilidioksidin määrän lisääntyminen hengityksenpidätyksen aikana rauhoittaa hermostoa. Pranayaman jälkeen onkin rauhallinen olo ja mieli aiempaa tasapainoisempi!

On suositeltavaa oppia pranayama kokeneelta opettajalta ja harjoitella säännöllisesti. Harjoittelun tulee olla turvallista, ja oppilaan täytyy tehdä harjoitukset kapasiteettinsa mukaan. Tiettyjä harjoituksia tulee välttää esimerkiksi raskauden ja kuukautisten aikana tai jos verenpaine on korkea. Kokenut opettaja osaa neuvoa, mitkä harjoitukset ovat sopivia ja kuinka paljon niitä voi harjoitella.

Säännöllinen pranayama-harjoitus vaikuttaa monella tapaa positiivisesti kehoon ja mieleen. Energiavirtaukset vahvistuvat ja tasapainottuvat, ja henkinen kasvu on mahdollista. Kun oppilas edistyy pranayama-harjoituksessa, hänen tietoisuutensa hienovaraisesta energiasta kasvaa, hän oppii tuntemaan pranin toiminnan kehossaan ja hän voi oppia taitavasti säätämään tätä energiaa!

Seuraavassa osassa kerron enemmän pranayama-menetelmistä ja tärkeimmistä vaiheista hengityksen pidättämisen alussa. *

Kirjoittaja on opiskellut hathajoogaa, astangajoogaa ja pranayamaa ja perehtynyt sittemmin Intiassa ayurvedan maailmaan. Hän opettaa Joogakoulu Shantissa.
www.lanaprana.fi

VALMISTAVIIN HARJOITUKSIIN KUULUU

Uddiyana bandha kriya & nauli – koko vatsaontelon negatiivisen paineen harjoitus
Simha mudra – leijonan harjoitus
Jihva bandha – kielen lukko
Brahma mudra – pään kierto
Kapalabhati – loistava kallo
Nadi shodhana – vuorosierainhengitys (puhdistaa hermojärjestelmää). Tämä hengitysharjoitus kuuluu myös kriyaan, puhdistusmenetelmään.