

Pranayamaa valmistelevat harjoitukset

Pranaa verrataan usein avaimeen, joka avaa lukkoja sekä mielessä että kehossa. Pranayaman kautta joogan harjoittaja etenee nopeasti kohti tavoitettaan.

TEKSTI JA KUVAT LANA LAVONEN

Kirjoitin tämän osan juttusarjaa Intian Lonavlassa, jossa sijaitsee opettajani Sri **O.P. Tiwarijin** Kaivalyadham-tutkimusinstituutti. Hänen läsnäolonsa ja luentonsa sekä oma harjoitukseni ovat inspiroineet tämän tekstin kirjoittamista. Minusta tuntuu, että nämä sanat pranayamasta virtaavat minussa esteettömästi suoraan lähteestä. Tavoitteeni on kirjoittaessa ollut kuvata tieteellisesti todistettuja mekanismeja, eli mitä ihmisen ruumiissa ja mielessä oikeasti tapahtuu tehdessä valmistelevia tai varsinaisia pranayama-harjoituksia.

Tiwariji on puhunut mielen ja kehon solmuista, jotka estävät meitä kokemasta parasta mahdollista mielen tilaa ja hyvää oloa. Pranayama-harjoitukset avaavat vähitellen näitä henkisiä ja fyysisiä solmuja. Pranayama-harjoituksia tehdessä meissä tapahtuu sisäinen muutos myönteisempään suuntaan, meistä tulee tietoisempia itsestämme ja ulkomaailmasta. Tämä uusi voima antaa meille toisenlaisen näkökulman elämään ja itseemme.

Pranayamassa käytetään hengitystä, ja se vaikuttaa pranin virtaukseen *nadeissa* eli energiakanavissa. Hengitys puhdistaa, aktivoi ja säätelee näitä energiakanavia, ja tuo sitä kautta fyysistä ja henkistä tasapainoa.

Harjoitukset on parasta tehdä aamuisin kun keho on levännyt ja kun vatsa sekä suolisto ovat tyhjät. Pidä huolta siitä että ennen harjoitusta et kärsi ummetuksesta. Ennen

pranayamaa on suositeltavaa tehdä mieto hathajoogaharjoitus, lisäksi voi venytellä. Mikäli asanaharjoituksesi on astangajoogaa, se on parempi tehdä pranayaman jälkeen, koska se voi järkyttää kehotyypiksi tasapainoa, mikä taas estää pranaa kulkemasta oikeaan suuntaan.

LIHASJÄNNITYSTEN POISTAMINEN

Ennen kuin voi aloittaa varsinaiset pranayama-harjoitukset, on hyvä tehdä muutamia valmistelevia harjoituksia, jotka poistavat lihasjännityksiä kurkussa, kasvoissa, kaulassa ja niskassa. Nämä ovat alueita, joihin lihasjännitystä kertyy helposti.

Pranayama-harjoitukset on hyvä aloittaa opettajan kanssa, sillä on tärkeää oppia ne alusta saakka oikein. Kun hallitset harjoitukset, voit jatkaa omatoimisesti. Väärin tehdystä harjoittelusta voi seurata pahimmillaan hikkaa, sydämen tykytystä ja muita hengitysvaikeuksia sekä hermosto-ongelmia. Seuraavassa kerron muutamista valmistelevista harjoituksista, joita tehdään ennen varsinaista pranayama-harjoitusta.

1) Uddiyana bandha kriya & Nauli. Uddiyana tarkoittaa ”lentävä”, *bandha* ”lukko” ja *kriya* ”puhdistusharjoitus”. Kylpeminen, hampaiden pesu ja niin edelleen ovat kaikki kriyoja. Joogassa kriyat viittaavat myös erityisiin tekniikoihin, joiden tarkoituksena on puhdistaa sisäelimet ja ruoansulatusjärjestelmä.

Uddiyana bandha kriya harjoitus hieroo sisäelimiä, sydäntä ja palleaa. Lisäksi se poistaa suolistohäiriöitä ja parantaa ruoansulatusta. Jos suolen toiminta on hidasta, tämä harjoitus voi auttaa (sitä ei kuitenkaan suositella kuukautisten aikana, raskaana oleville, tai heille joilla on vatsahaava tai tyrä). Kyseessä on yksi perinteisen kathajoogan *sat-karma kriyoista*, eikä sen hallitseminen ole aivan helppoa.

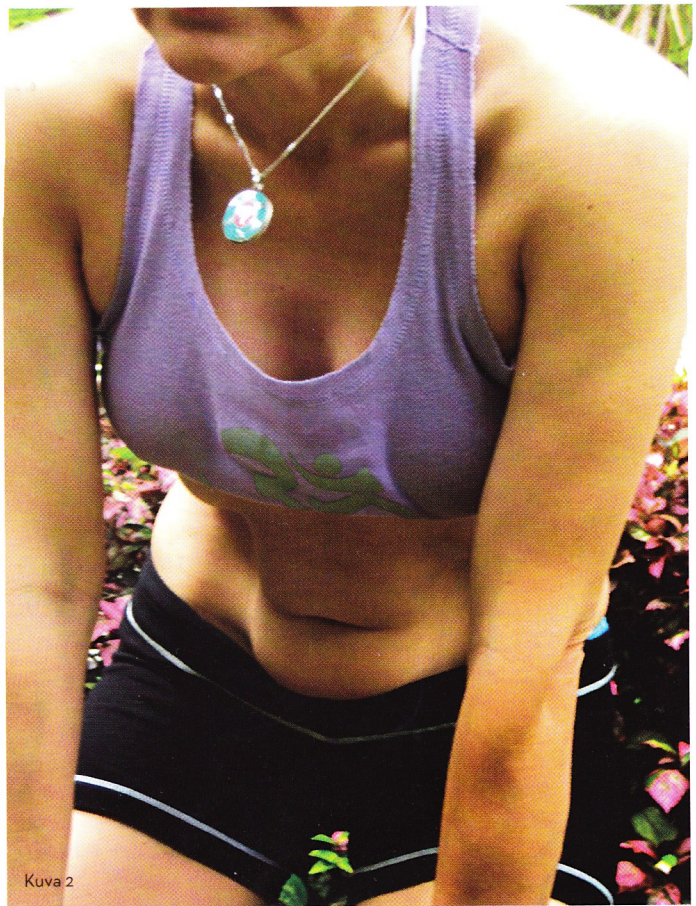
Harjoitusohjeet (kuva 1): Aloita hengittämällä ulos ja pidä hengitystä. Vedä vatsa sisään kohti selkärankaa ja ylös kohti rintaonteloa. Pysy asennossa jonkin aikaa kykyä mukaan. Rentouta lopulta vatsa ja hengitä sisään. Uloshengityksen seurauksena vatsaonteloon syntyy negatiivinen paine. Kun päästät irti pallean ja alat hengittää, alaselän ja lantiin alueelle virtaa runsaasti uutta verta.

Nauli eli vatsalihasten pyörittely (kuvat 2 ja 3) tehdään muutaman kerran uddiyana bandha kriyan jälkeen. Aloittelijan kannattaa harjoitella seisten. Edistyneempiä asentoja ovat kyykistyminen, lootusasennossa ja lopulta jopa maaten (**Swami Kuvalyananda**, Tiwarijin opettaja, osasi taitavasti nauli-harjoituksen makuuasennossa). Harjoitus tekee mestarin! Naulin esiaste on edellä mainittu iddiyana bandha kriya, joka tulisi hallita ensin.

Kumarru seisten hieman eteenpäin, ja tue ylävartalo käsilläsi reisiä vasten. Vedettyäsi vatsan sisään ja ylös eristä vatsalihakset keskelle. Harjoittele kunnes hallitset tämän ➤



Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3



Kuva 4

➤ kunnolla. Sen jälkeen voit harjoitella siirtymistä vasemmalle ja oikealle puolelle. Siirtämällä painoa hieman enemmän toiselle puolelle saat eristetyn kohdan ”siirtymään”. Harjoituksen myötä opit siirtämään puolelta toiselle niin nopeasti, että harjoitus muistuttaa virran pyörrettä.

Harjoitukset hierovat sisäelimiä, sydäntä ja palleaa. Lisäksi ne poistavat suolistohäiriöitä ja parantaa ruoansulatusta. Ei kuitenkaan suositella kuukautisten tai raskauden aikana, tai jos kärsii vatsahaavasta tai tyrästä.

2) Agnisara. Harjoituksen nimi tarkoittaa tulen nostattamista tai herättämistä. Hengitä ulos, pidätä hengitystä ja pidä kaikki lantiopohjalihakset rentoina. Suuntaa sitten navan aluetta voimakkaasti ulospäin. Toista muutaman kerran saman hengityksen pidätyksen aikana vetämällä navan alue välillä sisään ja suuntaamalla sitten uudestaan ulos.

Harjoitus aiheuttaa positiivisen paineen vatsaonteloon, koska vatsa työnnetään ulos, ja se stimuloi aineenvaihduntaa.

3) Simha mudra eli ”leijonaharjoitus” (kuva 4). Harjoituksessa kieli työnnetään ulos, hengitetään ulos kokonaan ja pidetään kieltä hieman ulkona. Tämä harjoitus vapauttaa kurkkua, kaulaa ja niskalihaksia jännityksistä. Silloin hengitys kulkee vapaammin ja hermoistuneisuus poistuu!

4) Kapalabhati on yksi tärkeimmistä kriya-harjoituksista. *Kapala* tarkoittaa ”kallo” ja *bhati* ”loistaa”. Tämä kriya kohdistuu ensisijaisesti aivoihin ja kallon onteloihin, poskionteloihin ja alempiin hengitystiehyihin (sieraimista keuhkoihin).

Harjoituksessa ei käytetä palleaa vaan sisään- ja uloshengitykset ovat automaattisia. Sen sijaan käytetään lantiopohjan sekä alavatsan lihaksia nopein supistuksin. Nopea

Oikea sisään- ja uloshengityksen välinen suhde on hyvin tärkeä.

supistelu puskee hiilidioksidia (CO₂) merkittävästi ulos verestä. Samalla hapen määrä hieman nousee veressä, mutta laskee nopeasti takaisin normaalitasolle. Hengityksestä tulee pehmeämpi, koska emme tarvitse niin paljon happea kuin normaalisti. Tämä johtuu juuri vähentyneestä veren hiilidioksidimäärästä ja voimme pidättää hengitystä kauemmin tehdessä pranayamaa! Kapalabhati kokonaisuudessaan puhdistaa kalloa, poskionteloja ja vaikuttaa keuhkojen hapenottoon. Tunnemme myös rauhallisuutta ja tyyneyttä, koska kapalabhati vaikuttaa parasympaattiseen hermostoon.

5) Nadi shodhana (Anuloma Viloma) -kriya. *Nadi* tarkoittaa ”kanava”, *shodhana* ”puhdistaminen”.

Ennen kuin oppilas aloittaa Pranayama-harjoitukset, on hyvä aloittaa kriyat eli joogiset puhdistusmenetelmät. Intialaisessa hathajooga perinteessä puhdistusharjoituksia on useita: *trataka*, *kapalabhati*, *neti* (jala ja *sutra*), *dhauti* (*vamana*, *danda*, *vastra*), *navli* ja *basti*! Kaikille helppo puhdistusmenetelmä on jala-neti (nenän huuhteleva suolaveden avulla). Jos kriyat tuntuvat omituisilta tai vaikeilta, *anuloma viloma* eli vuorosierain hengitys on loistava ”korvausmetodi”, joka puhdistaa hermostoa tukoksista.

Aseta oikean käden pikkusormen ja nimetömmän päät vasemman sieraimen ulkopuolen pintaa vasten sekä peukalo oikean sieraimen ulkopintaa vasten. Taivuta etu- ja keskisormi kohti kämmentä; asentoa kutsutaan Vishnu-mudraksi. Käyttämällä sormia venttiileinä aloita harjoitus hengittämällä ulos vasemman sieraimen kautta sulkemalla oi-

kea sierain peukalolla. Hengitä sitten sisään vasemman kautta, sulje vasen sierain pikkusormella ja nimettömällä sekä avaa oikea sierain tuomalla peukalo kevyesti irti oikeasta sieraimesta. Hengitä sitten ulos oikean sieraimen kautta. Tämän jälkeen hengitä sisään oikean sieraimen kautta, sulje oikea sierain, avaa vasen ja hengitä ulos vasemman kautta. Tämä on yksi kierros. Hyvä aloitusmäärä on 8–10 kierrosta. Määrää voi lisätä harjoituksen myötä.

Oikea sisään- ja uloshengityksen välinen suhde on hyvin tärkeä. Uloshengityksen tulisi olla pituudeltaan kaksi kertaa sisäänhengityksen mittainen. On parempi hengittää hieman lyhyemmin sisään, kuin tehdä pitkä sisäänhengitys ja päätyä tilanteeseen jossa kaksi kertaa sisäänhengityksen pituinen uloshengitys ei ole mahdollinen ilman hengästymistä. Hengitysten pituudet kasvavat harjoituksella. Niitä ei tulisi pyrkiä kasvattamaan suoritusasenteella, vaan mieluummin kärsivällisesti ja hitaasti.

Periaatteessa anuloma vilomaa tulisi tehdä neljä kertaa vuorokaudessa ja useita kierroksia, jotta hermosto puhdistuisi. Ajanpuutteen vuoksi kriyat ovat hyvä vaihtoehto puhdistamaan kehoa nopeammin. Toisaalta nadi shodhana eli anuloma viloma on mahdollista tehdä sekä pranayamana (hengityksen pidätyksen kanssa) että kriyana (ilman hengityksen pidätystä).

Seuraavassa artikkelissa annan tarkat ohjeet yksinkertaisesta hengitysharjoituksesta jota jokainen voi kokeilla kotona. Syvä hengitys on elimistön elintärkeä prosessi joka vaikuttaa jokaisen solun toimintaan ja sillä on vahva yhteys aivojen toimintaan sekä ajatteluun! ✨

Lana Lavanina on opiskellut hathajoogaa, astangajoogaa ja pranayamaa sekä perehtynyt sittemmin Intiassa ayurvedan maailmaan. Hän opettaa Joogakoulu Shantissa. Hänen kaksi kertaa vuodessa järjestämien pranayama-kurssiensä aikatalun voit tarkistaa osoitteesta www.lanaprana.fi