

Hengityksen vaiheet pranayamassa

Joogassa tunnetusti korostetaan hengityksen ja mielen yhteyttä. Miten harjoittelijan kannattaa lähteä tekemään pranayamaa, ettei harjoitus tekisi mieltä vielä levottomammaksi?

TEKSTI LANA LAVANINA KUVAT ANNA KIURU JA LANA LAVANINA

Pranayama-harjoituksessa on kaksi ulottuvuutta, karkea fyysinen ja hienovaraisempi henkinen.

Henkinen ulottuvuus vaatii paljon harjoitusta ja kokemusta opettajaa, jotta oppilas voi edetä turvallisesti. Opettajan on oltava perehtynyt laajasti pranayaman eri tekniikoihin.

Fyysinen ulottuvuus keskittyy hengityksen hallintaan ja siihen, miten säädellä hengityksen kulkua. Hengityksestä voi tehdä pitkän tai lyhyen, hitaan tai nopean, syvän tai pinnallisen ja voi myös pidättää hengitystä.

Fyysisessä pranayama-harjoituksessa harjaantuneelta oppilaalta odotetaan, että hän voi kehittää harjoituksen hienovaraisemmalle tasolle. Silloin hän tulee tietoisesti prana-energian toiminnasta kehossaan ja oppii säätämään sitä taitavasti. Tästä löytyy esimerkkejä sellaisissa teksteissä kuin *jooga-upanishadit*, *Vashishtha-samhita* ja *Hatha-pradipika*.

PRANAYAMAN KOLME VAIHETTA

Pranayama koostuu kolmesta vaiheesta: sisään- ja uloshengityksestä sekä hengityksen pidättämisestä. Niiden sanskritinkieliset nimet ovat *puraka*, *rechaka* ja *kumbhaka*.

Kaikki kolme on opittava hallitsemaan hyvin. Jos hengitystä pidätetään sisäänhengityksen jälkeen, sitä nimitetään joko *abhyantara*, *antara* tai *purna kumbhakaksi*. Silloin kun pidätys tapahtuu uloshengityksen jälkeen, sitä kutsutaan nimellä *bahya* tai *shanya kumbhaka*. Pranayamassa käytetään ensimmäiseen sisäänhengityksen jälkeistä hengityksen pidätystä.

Patanjalin aikoina pranayamassa oli kaksi lähestymistapaa. Ensimmäinen, *sagarbha*-pranayama tarkoitti sitä, että oppilas keskittyi tiettyyn mantraan tai Jumalaan, eli pranayama-harjoituksessa käytettiin sisäistä objektia keskittymisen apuna. *Agarbha*-pranayama puolestaan tarkoitti sitä, että keskittetään mieltä vain hengitystekniikkaan ilman sisäistä objektia.

Joogit ovat oivaltaneet, että hengityksen ja



Lana Lavanina ja
hathajoogamestari
O.P. Tiwari.

mielen välillä on syvä yhteys: ne vaikuttavat jatkuvasti toisiinsa. Tämän ymmärryksen pohjalta joogit ovat kehittäneet erilaisia pranayama-tekniikoita. *Hatha-pradipika* toteaa: ”Se joka pystyy hallitsemaan hengityksensä, pystyy hallitsemaan mielensä, ja se joka hallitsee mielensä, pystyy hallitsemaan hengityksensä” (4.21).

Silloin kun tehdään hengitysharjoituksia, ne pitäisi tehdä täysin keskittyneesti ja tietoisena hengitystekniikasta. Sekä *sagarbha*-että *agarbha*-pranayamassa päämäärä on sama eli oppilaan henkinen kasvu.

HENGITYKSEN JA PIDÄTYKSEN SUHDELUKUJA

Kun oppilas harjoittelee pranayamaa, hänen tulee pidättää sisään- ja uloshengitystään koko ajan. Hathajoogatestit suosittelevat, että *purakan* ja *rechakan* keskinäisen suhteen tulisi olla 1:2. Uloshengitys on aina pidempi. Kun pidätetään hengitystä sisäänhengityksen jälkeen, suhteen tulisi olla 1:1:2 tai 1:2:2 tai 1:4:2.

Uloshengitys on siis aina tuplasti sisäänhengityksen mittainen, ja pidätyksen pituus kasvaa asteittain. Mitä enemmän oppilas

harjoittelee, sitä enemmän hengityksen pidätyksen kesto voi nostaa, maksimissaan ja ideaalisesti suhteeseen 1:4:2, jolloin pidätys on neljä kertaa sisäänhengityksen ja kaksi kertaa uloshengityksen mittainen.

Taitava opettaja osaa lukea oppilaan pulssista, miten prana kulkee energiakanavien kautta. Pulssidiagnoosin avulla hän voi antaa yksilöllisiä pranayama-harjoituksia. Pulssi kertoo, ovatko hermoradat valmiina vastaanottamaan lisää pranaa sekä missä tilassa energiakanavat ovat. Suhde 1:1:2 on melko turvallinen. Se ei voi vahingoittaa oppilasta millään tavalla. Se on harjoittelussa perussuhde, josta kannattaa aloittaa.

Oppilaan edistyessä tarvitaan opettaja, joka osaa määrittää oikean pranayaman suhteen niin, että keho ja hermosto kestävät energian lisäyksen. Pulssidiagnoosin avulla opettaja kykenee arvioimaan, onko oppilas valmis kehittyneempään harjoitukseen. ✨

Lana Lavanina on opiskellut pranayamaa hathajoogamestari O.P. Tiwarin johdolla vuodesta 2004. Lanan seuraava pranayama-kurssi on maaliskuussa 2013. Lisätietoa saa hänen sivuiltaan www.lanaprana.fi.