

PRANAJAMA

PRANA - dzīvības enerģija
JAMA - tehnisks vingrinājums

Pranajama vispārīgi tiek definēta kā elpas kontrole. Taču šī definīcija atspoguļo pranajamas nozīmi nepilnīgi. Vārds pranajama veidots no divām saknēm - *prana* un *jama*. Prana ir dzīvības enerģija vai dzīvības spēks. Tas ir spēks, kas atrodas jebkurā lietā kā dzīvā, tā arī nedzīvā. Lai gan pastāv cieša saistība ar gaisu, ko elpojam, tomēr prana ir smalkāka nekā gaiss vai skābeklis. Tāpēc pranajamu nevajadzētu uztvert kā vienkāršus elpošanas vingrinājumus ar mērķi pievadīt papildus skābekli plaušām. Pranajama izmanto elpošanu, lai ietekmētu pranas kustību smalkā ķermeņa *nadijos* jeb enerģijas kanālos.

Pranajamas tehnikas nodrošina metodes, ar kurām var tikt aktivizēts un regulēts dzīvības spēks, lai pārkāptu savas robežas vai ierobežojumus un sasniegtu augstāku vibrējošās enerģijas un apzināšanās līmeni.

Elpošana ir svarīgākais ķermeņa process. Tā ietekmē ikkatrā šūnā notiekošo un pats svarīgākais - ir cieši saistīta ar smadzeņu darbību. Cilvēks elpo apmēram 15 reizes minūtē un 21 600 reizes dienā. Elpošana ir pamats skābekļa un glikozes degšanai, saražojot enerģiju ikviena muskuļa kustībai, dziedzeru sekrēcijām un cilvēka dzīvībai.

Lielākā daļa cilvēku elpo nepareizi, izmantojot tikai nelielu daļu savu plaušu ietilpības. Elpošana lielākoties ir sekla, atņemot ķermenim skābekli un pranu, kas tik ļoti nepieciešami labai veselībai. Ritmiska, dziļa un lēna elpošana stimulē un tiek stimulēta mierīga un apmierināta prāta stāvokļa rezultātā. Neregulāra elpošana sarauj smadzeņu ritmus un noved pie fiziskiem, emocionāliem un garīgiem blokiem. Tie savukārt noved pie iekšēja konflikta un nesabalansētas personības, nemierīga dzīves stila un slimībām. Pranajama ievieš regulāras elpošanas modeli, pārraujot šo negatīvo apli un atjaunojot novājinātos procesus. Tas tiek paveikts pateicoties elpas kontrolei un dabisku, mierīgu ķermeņa un prāta ritmu ieviešanai, ko veicina pranajama.

Lai gan lielākoties elpošana ir neapzināts process, apzinātu tās kontroli var veikt jebkurā mirklī. Likumsakarīgi, šāda rīcība veicina saikni starp apzinātajām un neapzinātajām prāta sfērām. Ar pranajamas palīdzību, enerģiju, kas iestrēgusi neirotika un neapzināta prāta modelī, iespējams atbrīvot, lai izmantotu radošākām un priecīgākām aktivitātēm.

Ietekmējot ne tikai dzīves kvalitāti, arī **dzīves garumu jeb ilgumu** nosaka elpošanas ritms. Senie jogi un riši studēja dabu līdz sīkākajai detaļai. Viņi pamanīja, ka dzīvnieki ar lēnu elpošanas tempu, piemēram, pitoni, ziloņi un bruņurupuči, dzīvo ilgāk, nekā tie, kas elpo ātri, kā putni, suņi un truši, kas nodzīvo vien pāris gadus. Pateicoties šim novērojumam, viņi saprata lēnas elpošanas nozīmīgumu cilvēka dzīves ilguma palielināšanā. Tiem, kas veic īsus, ātrus elpas vilcienus, ir īsāks dzīves ilgums nekā tiem, kas elpo lēni un dziļi. Fiziskajā plānā tas skaidrojams ar to, ka elpošana ir tieši saistīta ar sirdi. Lēns elpošanas temps uztur sirdi spēcīgāku un labākā tonusā, veicinot garāku dzīves ilgumu. Dziļa elpošana arī palielina pranajamas košas enerģijas uzsūkšanu, vairojot dinamismu, vitalitāti un kopējo labsajūtu.

Kad prāts ir nomierināts un prana brīvi plūst pa enerģijas kanāliem un čakrām, **ceļš uz apziņas attīstību** ir atvērts un noved praktizētāju augstākās garīgās pieredzes dimensijās.

PRANAJAMAS TEHNIKAS

KAPALABHATI

(10min, 3 piegājienos)

Kapala - galvaskauss

Bhati - attīrīt

Palielina ķermeņa siltumu, atbrīvo no noguruma, attīra seju, degunu, pieri, attīra zarnu traktu, kuņģi, aizkuņģa dziedzeri, ārstē aknu cirozi, bronhiālo astmu, infekcijas slimības, gastrītu, visus elpošanas ceļus, kā arī izvada nevajadzīgās gāzes. Cilvēks sāk starot! Šī tehnika sagatavo pranajamai.

Bīstami - ja ir 12 pirkstu zarnu iekaisums.

TEHNIKA

Strauja izelpa ar vēderu - strauja izelpa, izspiežot gaisu ar vēderu (par ieelpu nav jādomā, tā ir dabiska- automātiska).

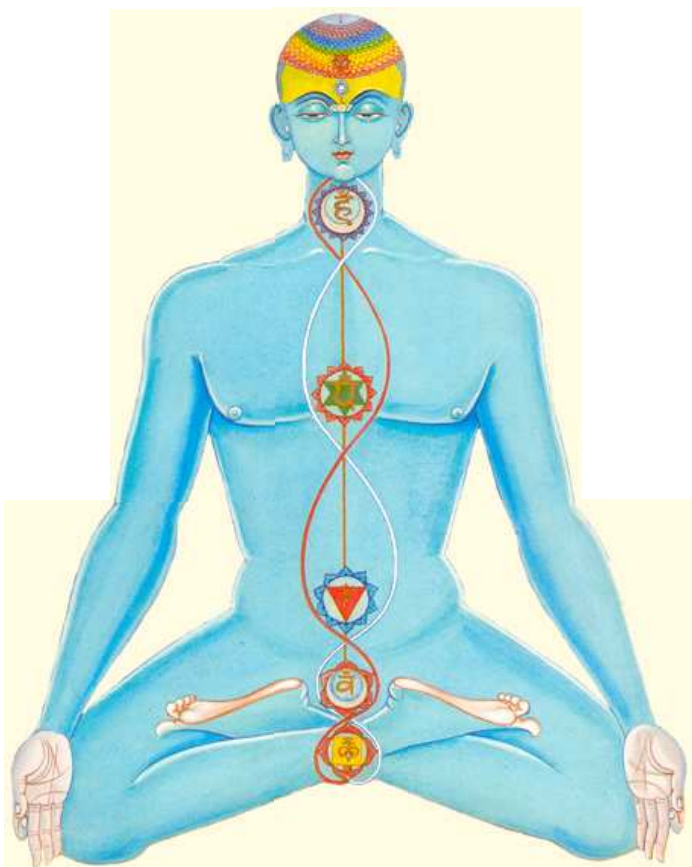
NADISHODANA

(20min)

Nadi - kanāli

Shodana - attīrīt

Nadishodana stabilizē galvenos enerģijas kanālus idu un pingalu, kā arī atbrīvo ķermeni no liekā šķidruma. Elpojot jāmeditē uz enerģijas cirkulāciju pa šiem 2 kanāliem. Nomierinošā pranajama, nemaina ķermeņa temperatūru.



Ida ir kreisais kanāls (caur kreiso nāsi). Ida ir balta, sievišķa, mierīga, auksta, atspoguļo mēnesi. Tā sākas Muladharā (apakšējā čakra, uz mugurkaula pamatnes starp anālo atveri un ģenitālijām), beidzas rajonā starp uzacīm.

Pingala ir labais kanāls. Tā ir sarkana, vīrišķa (spēks, aktīvais u.tml.), karsta, atspoguļo sauli. Tā sākas Muladharā, beidzas rajonā starp uzacīm.

Sushumna ir centrālais kanāls. Tā cirkulē pa ķermeni no Muladharas čakras, līdz Sahasrara čakrai galvas augšdaļā.

TEHNIKA

Elpošana caur vienu nāsi, mainot nāsi - vidējais pirksts pie trešās acs, rādītājpirksts brīvs, nekur nepieskaras; ar īkšķi aizspiež labo nāsi, ieelpa caur kreiso nāsi; ar zeltnesi aizspiež kreiso nāsi - izelpa caur labo. Ieelpa caur labo, izelpa caur kreiso.

Šo pranajamu vienmēr sāk ar ieelpu caur kreiso nāsi un beidz ar izelpu caur kreiso nāsi.

SURYA BHEDA

Surya - saule

Bheda - atmodināt, izlausties cauri

Sildošā pranajama, palielina gremošanu (sadedzina pat bojātu pārtiku vēderā), aktivitāti, enerģiju, uzlabo labo aci un visu labo pusi. Sasilda un dod spēku.

Bīstami - ja paaugstināts asinsspiediens. Nedrīkst pildīt pēc ēšanas.

TEHNIKA

ieelpa ar labo, izelpa ar kreiso nāsi- un tā visu laiku. Pirksti kā nadishodanā.

CHANDRA BHEDA

Chandra - mēness

Bheda - atmodināt, izlauzties cauri

Atvēsinošā pranajama, nomierina, pazemina ķermeņa temperatūru, dod skaistumu, pazemina asinsspiedienu.

Bīstami - ja ir pazemināts asinsspiediens, pazemināta ķermeņa temperatūra. Nedrīkst taisīt pēc ēšanas.

TEHNIKA

ieelpa ar kreiso, izelpa ar labo nāsi- un tā visu laiku. Pirksti kā nadishodanā.

Pranajamas prakse

Pranajamai vislabākais laiks: 6:00 12:00 18:00 24:00

Pranajamu nav ieteicams taisīt 2h pēc ēšanas un 30min pirms ēšanas, kā arī pilnu vai puspilnu urīnpūsli.

Pranajamā tiek praktizētas arī elpas aiztures, taču tās nav ieteicams taisīt pirmos 2-3 praktizēšanas mēnešus (tas saistīts ar asinsvadu pakāpenisku nostiprināšanos asanu pildīšanas laikā).

Pēc Pranajamas ļoti ieteicams apgulties šavasanā (līķa poza).

Lai aktivizētos: gara ieelpa, mazāk gara (lēna un mierīga) izelpa.

Lai nomierinātos: mazāk gara (lēna un mierīga) ieelpa, gara izelpa.