

Pranajama

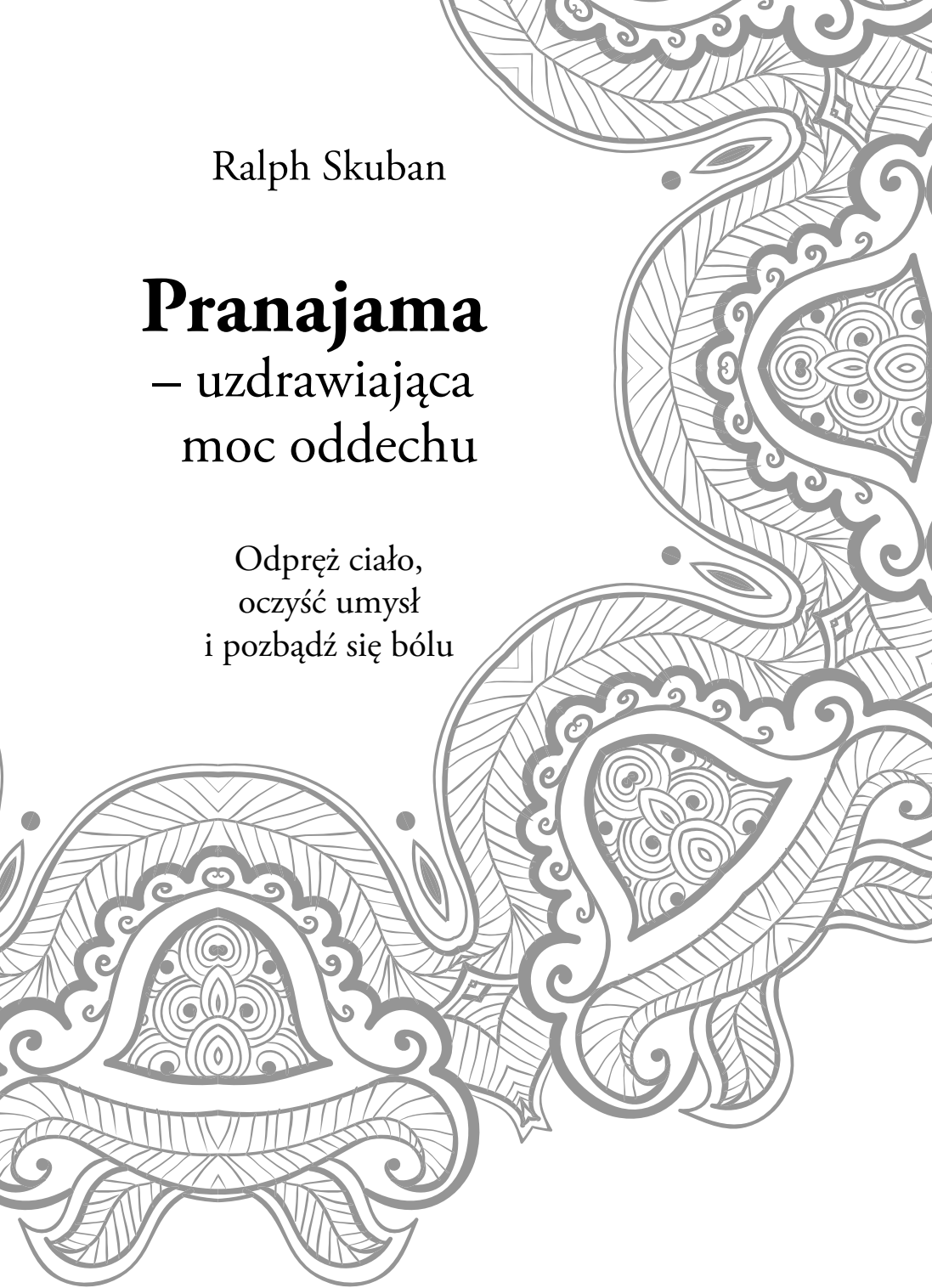
– uzdrawiająca
moc oddechu

Ralph Skuban

Pranajama

– uzdrawiająca
moc oddechu

Odpręż ciało,
oczyść umysł
i pozbądź się bólu



REDAKCJA: Patrycja Buraczewska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI:
TŁUMACZENIE: Monika Gadjina

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-7377-979-2

Tytuł oryginału:
Pranayama: Die heilsame Kraft des Atems

© Aquamarin Verlag GmbH
Vogelherd 1 • D-85567 Grafing

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa. Patrick Broome	9
Wstęp. Jaiveer Singh	17
O książce	23
Krótką historia oddechu na świecie	27

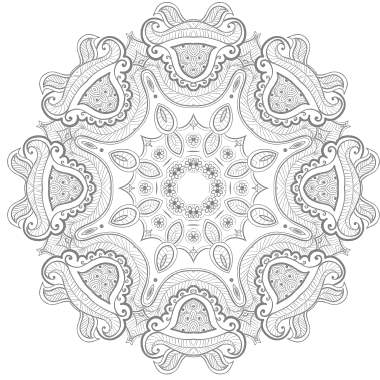
Pranajama – filozofia i praktyka

Czym jest pranajama?	37
Od obserwacji oddechu do oddychania całym ciałem	45
Trzy przestrzenie oddechu	53
O oddychaniu na leżąco	63
Viloma i dirgha	67
Świadomość, odprężenie i zgromadzony w organizmie ból	73
Prawidłowe siedzenie	83
Jnana mudra, pieczęć wiedzy	95
Samavritti, równy oddech	99
Vayu, pola energii życiowej	113
Kumbhaka, zatrzymanie oddechu	121
Bandhy	135
Nadi, kanały energii	157
Nadi shodhana, oczyszczający oddech	165
Ujjayi, oddech zwyczajny	181

Surya bhedana i chandra bhedana, przekłucie słońca i księżyca	197
Sitkari, oddech syczenia	203
Oddychanie, życie, umieranie	209
Sitali, chłodzący oddech	213
Bhramari, brzęczenie pszczoły	219
Kapalabhati, jaśniejąca czaszka	229
Bhastrika, oddech miecha	239
Agnisara kriya, ćwiczenie ognia	249
Murchha pranajama, pozbawienie umysłu władzy	253
Czakry – centra energii życiowej	259
Ātūrtha – sekretna czwarta pranajama	267
Czym jest wyzwolenie?	289
Epilog: wejdź w swoje ciało!	293

Załącznik

Sugestie dotyczące rozsądnego rozwoju praktyki pranajamy	297
Wszystkie ćwiczenia w skrócie	305
Słowniczek	309
O Autorze	325
Bibliografia	327
Przypisy	333



Pranajama daje ci moc latania.
Pranajama leczy cię z chorób.
Pranajama budzi w tobie duchową siłę.
Dzięki pranajamie twój umysł jest spokojny i silny,
a ty odczuwasz błogość.
Zaprawdę, kto praktykuje pranajamę,
staje się szczęśliwym człowiekiem*.
– *Gheranda Samhita*, pismo na temat jogi z XVII w.

* Wszystkie cytaty zostały przetłumaczone przez autora tłumaczenia.

Przedmowa

Patrick Broome

„Oddech jest esencją jogi, ponieważ jest esencją życia.
A joga zajmuje się życiem właśnie”.

– T. Krishnamacharya

Cofnijmy się w czasie o około dwadzieścia pięć lat. Moja pierwsza lekcja jogi. Jogin ubrany cały na pomarańczowo mówi: „Przez 4 sekundy wdychaj powietrze lewym nozdrzem, następnie zatrzymaj je na 16 sekund i wydychaj przez 8 sekund drugim nozdrzem. Potem znów wdychaj prawym przez 4 sekundy, zatrzymaj na 16 sekund i wydychaj przez 8 sekund drugim nozdrzem. I tak dalej...” Po dwóch seriach czułem, że zaraz pęknę. Nie później niż po trzeciej serii chciałem przysłowiowo skoczyć joginowi do gardła. To była moja pierwsza pranajama, a miałem wrażenie, że to sprawa życia i śmierci – i to *mojego* życia. Cóż, przeżyłem to, ale w ciągu kilku następnych lat nie zaprzyjaźniłem się z tak zwanym oddychaniem naprzemiennym – znanym również jako *anuloma viloma pranajama*. Za każdym razem szybko wpadałem w gniew i czekałem tylko, aż zajęcia wreszcie się skończą.

Teraz wiem, że takie długie zatrzymanie oddechu po wdechu nie jest dobre dla ludzi mojej budowy. Jednak wtedy robiłem po prostu to, co nauczyciel jogi mi przykazał (co często zdarza mi się również dzisiaj). I chociaż przez lata samodzielnego praktykowania powoli zaczynałem rozumieć (pozytywne lub negatywne) efekty, jakie wywołuje przyjmowanie określonej postawy ciała, przez długi czas nie byłem w stanie poddać się naturalnej reakcji obronnej mojego organizmu przed wykonywaniem tej pranajamy w tak wyznaczonym rytmie. Pranajama jest i była wielką tajemną praktyką w ramach jogi, którą trzeba było wykonywać w pewnym sensie „na ślepo”. Ale to już przeszłość. Za sprawą tej książki Ralph Skuban wreszcie rozprawia się z niektórymi mitami i błędnymi przekonaniem na jej temat. Nabiera to szczególnego znaczenia w obliczu faktu, że świadome kontrolowanie oddechu jest być może najpotężniejszym narzędziem wykorzystywanym podczas praktyki jogi.

Dlaczego oddech jest tak ważny?

Bez oddechu nie ma życia – oddech jest jego paliwem i życie gaśnie bez niego po kilku minutach. Każdy oddech różni się głębokością i czasem trwania, w zależności od zmęczenia fizycznego lub psychicznego. Wdech dostarcza organizmowi tlen, wydech z kolei usuwa zbędne produkty przemiany materii w postaci dwutlenku węgla. Oddech pełni również funkcję czułego wskaźnika fizycznych i psychicznych zmian. Reaguje na każdy ruch, dotyk i myśl, na każde uczucie. Jest przejawem umysłowych

i fizycznych procesów, a tym samym zwierciadłem ogólnego samopoczucia człowieka. Napięcie, nieprawidłowa postawa i zaburzenia emocjonalne spłycają i krępują oddech. Nie ma żadnej innej funkcji fizjologicznej, która byłaby bardziej wrażliwa i reagowała szybciej na zmiany psychofizyczne.

Oddech to pomost między ciałem a umysłem, ponieważ kieruje nim nieświadomie autonomiczny układ nerwowy, ale można go także kontrolować świadomie. W związku z tym możemy pozytywnie wpływać na nasze ciało i umysł poprzez świadome oddychanie, a także bezpośrednio oddziaływać na nasz układ nerwowy zatrzymując oddech, wydłużając go oraz nadając mu określony rytm. Świadomy oddech jest więc ogniwem łączącym emocjonalne centra naszego mózgu. Starożytni jogini już tysiące lat temu obserwowali i systematyzowali tę współzależność zmiennych stanów umysłu i mocy oddechu.

Chociaż nikt nie jest w stanie tak naprawdę określić momentu swojego pierwszego i ostatniego oddechu, poprzez ćwiczenia możemy przygotować się na świadome i spokojne przeżycie przynajmniej tego ostatniego. Ralph Skuban miał okazję towarzyszyć wielu ludziom w takiej chwili, co wzbudziło w nim zainteresowanie oddechem. W tej książce Ralph dzieli się z nami własnym doświadczeniem, pielęgnowanym od wielu lat poprzez codzienną praktykę. Ponieważ opisuje je kompleksowo i wyczerpująco na kolejnych stronach, chciałbym teraz opowiedzieć trochę o moich osobistych doświadczeniach związanych z oddechem, będącym centralnym aspektem praktyki jogi.

Już dawno temu mogło rozpowszechnić się przekonanie, że joga to nie tylko same zajęcia stretchingu organizowane

w ośrodkach kształcenia dorosłych, ani akrobacje podobne do tych wykonywanych przez kanadyjską firmę rozrywkową Cirque du Soleil, prezentowane na Instagramie. Joga zapewnia logiczny i skuteczny rozwój całej naszej osobowości. To proces, który dawno temu wyjaśnił Patańdźali w *Jogasutrach* – bez wątpienia najważniejszym traktacie poświęconym jodze – w taki sposób: praktykujący, jogin, powinien najpierw zapewnić sobie pokojowe relacje ze środowiskiem i innymi ludźmi (*jama*), zachowywać wewnętrzną dyscyplinę (*nijama*), odpowiednio przygotować ciało za pomocą pozycji (*asana*), a następnie rozpocząć praktykę kontrolowanego oddychania (*pranajama*) i zatapiania umysłu (*dharana* i *dhyana*), aby – i to jest cel ostateczny – poznać samego siebie lub doznać oświecenia (*samadhi*).

Ja osobiście doświadczyłem oświecenia i zrozumiałem znaczenie oddechu w praktyce jogi w 1999 roku podczas nauki w Jivamukti Yoga Center w Nowym Jorku. Aby sfinansować moją edukację pracowałem w recepcji tego studia i obserwowałem nowozelandzkiego nauczyciela, który raz w tygodniu (zawsze z co najmniej półgodzinnym opóźnieniem) prowadził popołudniowe zajęcia. Przychodziło na nie maksymalnie czterech lub pięciu uczniów, ale za to bardzo pilnych, którzy po każdej sesji odpływali ze studia natchnieni. Zaintrygowało mnie to. Zacząłem więc pracować na inną zmianę i poszedłem na te zajęcia. Nauczyciel nazywał się Mark Whitwell i rzekomo uczył się bezpośrednio od południowoindyjskiego mistrza jogi, Krishnamacharyi.

W tradycji Krishnamacharyi występuje doskonała synergia oddechu i ruchu – każdemu ruchowi w asanie towarzyszy

odpowiednia faza oddechu. Poprzez to świadome połączenie postawy ciała i techniki oddychania osiągnąłem nieznaną mi dotychczas poziom koncentracji, uważności i łatwości praktykowania. Świadomość oraz lepsze wyczucie głębi i czasu trwania mojego oddechu dodały mu jeszcze więcej delikatności i subtelności, jak to zostało opisane w drugim rozdziale *Jogasutr*. Dzięki tej delikatności i spokojowi mój umysł stał się jaśniejszy i bardziej skoncentrowany. Pod koniec praktyki doświadczyłem fizycznej obecności i medytacji, które powstały jak gdyby same z siebie.

Tak więc od Marka nauczyłem się, że oddech jest centralnym elementem praktyki jogi. Wykonujemy pozycje, by go udoskonalić, a nie na odwrót. Ruch ciała to ruch oddechu, ruch oddechu to ruch ciała. Każdy oddech przenika całe ciało w postaci ruchu falowego. Na wzajemne oddziaływanie impulsu oddechowego i mięśni wpływa postawa ciała, napięcie mięśni i otwartość na ruch oddechu. Nasze ciało to zatem narzędzie wywierania bezpośredniego wpływu na oddech. Ostatecznym celem ćwiczeń fizycznych jest ułatwienie oddychania, a tym samym umożliwienie wykonania pranajamy – przepływu energii życiowej poprzez świadome oddychanie – i uspokojenie umysłu.

Dzięki ćwiczeniom jogi układy organizmu pozostają otwarte, a oddech dostarcza im energii. Dlatego joga połączona ze świadomym oddychaniem ma wielki potencjał leczniczy, ponieważ postawy służą jako doskonałe narzędzia operacyjne, które na swój szczególny sposób sprawiają, że oddech może dotrzeć do najróżniejszych obszarów ciała i umysłu, wzmacniać je i leczyć. Przede wszystkim zaś naprawdę świadome

doświadczenie oddechu pozwala uaktywnić samouzdrawiające moce organizmu.

Następuje wówczas stabilizacja i harmonizacja elementu zdrowego i uzdrawiającego na poziomie psychicznym i fizycznym, dzięki czemu wzrasta naturalna odporność. Poza tym oddech pozwala praktykującemu zrozumieć wzajemne oddziaływanie kontroli i oddania. Angażując się w taką aktywność zamiast poddawania się kontrolującemu rozumowi, ciało może się uwolnić, z większą łatwością otworzyć się na życie i oddać mu. Koordynacja oddechu i ciała powodująca ich stopienie w jedną całość sprawia, że energia płynie do mięśni – i to gruntownie odmienia jakość naszego życia.

To, jak właściwe wykorzystanie oddechu uspokaja umysł i wypełnia ciało świadomością, każdy czytelnik może odkryć samodzielnie, wykonując różnorodne ćwiczenia opisane przez Ralphi w tej książce. Nawiasem mówiąc, moim osobistym faworytem jest „pranajama serca według Patańdzalego”. To naprawdę proste ćwiczenie, dzięki któremu po wykonaniu kilku oddechów mogę swobodnie skupić uwagę na okolicy brzucha i klatki piersiowej, a ponadto energia płynie do centrum mojego duchowego serca. Już po niedługim czasie zaczyna mnie ogarniać uczucie głębokiego spokoju – za każdym razem na nowo.

Życzę Czytelnikowi, aby ta książka pomogła mu wnieść więcej radości i jasności do jego oddechu, a tym samym do jego życia.

Monachium, sierpień 2017 r.

O Patricku Broome

Dr Patrick Broome, ur. w 1968 r., uzyskał tytuł doktora psychologii. Wiedzę na temat jogi zdobywał w Nowym Jorku i dziś należy do pionierów nowoczesnej jogi w Niemczech. Od prawie dwudziestu lat naucza, szkoli nauczycieli jogi na skalę międzynarodową i prowadzi w Monachium trzy studia jogi firmowane własnym nazwiskiem. Jest autorem kilku książek na temat jogi, takich jak *Yoga für den Mann*, *Yoga für Alle*, *Mit Yoga Leben i Spirituelle Krieger*.

Kontakt: www.patrickbroome.de

Wstęp

Jaiveer Singh

„Doświadczenie pokazuje wyraźnie,
że żadna praktyka fizyczna
nie jest nawet w jednej setnej tak skuteczna,
jak pranajama”.

– Swami Kuvalayananda (1883–1966),
założyciel Instytutu Kaivalyadhama w Indiach

Prana jest energią witalną obecną we wszystkich istotach – tą mocą, która je ożywia. To ona porusza wszystko, co fizyczne i psychiczne, również nasze myśli. Wprawdzie istoty żywe pobierają praną za pomocą oddechu lub wraz z powietrzem, jednak właśnie dlatego prana nie jest tożsama z powietrzem. W XIII w. indyjski poeta i mistyk Sant Jnaneshvara opisał praną jako *wiatr życia*. Dla Swamiego Ramy (1925-1996) *vayu* – wiatr lub powietrze – jest koniem, na którym jeździ prana. Dopiero prana sprawia, że powietrze jest źródłem życia; ona jest *w* powietrzu, sama jednak nim nie będąc.

Po wnikińcieniu do organizmu prana działa jak podtrzymujący życie wiatr, który różnicuje się i rozchodzi do poszczególnych

partii naszego ciała, aby spełniać w nich rozliczne zadania. Ciało jest żywe, dopóki jest w nim prana. Brak prany oznacza fizyczną śmierć. Żadna ilość powietrza ani tlenu nie może wówczas ponownie tchnąć w ciało życia.

Najważniejszy cel jogi jest duchowej natury. Chodzi o poznanie lub urzeczywistnienie naszej jaźni poprzez kontrolę umysłu. Najwyższy stan jogi, bez względu na formę jej praktykowania, to radża joga – stan zwany również samadhi. Hatha joga nie jest jogą dla ciała, ale drogą, która bierze swój początek w ciele, i prowadzi do stanu radża jogi. W *Hathajogapradipice* jest bardzo wyraźnie napisane, że hatha joga jest drabiną umożliwiającą dotarcie do radża jogi.

Nauka o regulowaniu prany poprzez oddech, którego celem jest przejęcie kontroli nad umysłem, nazywa się pranajama. Gorakhnath, który w IX lub X w. napisał prawdopodobnie pierwszą usystematyzowaną pracę na temat hatha jogi, opisuje ją następująco: „Prana to wiatr, który mieszka w ciele, a ajama to powstrzymywanie tego wiatru”. Innymi słowy, pranajama to kontrola i regulacja oddechu.

Ze wszystkich praktyk jogi pranajama jest tą najważniejszą. Stanowi w pewnym sensie serce jogi. De facto w samym słowie *hatha* kryje się już idea pranajamy. W dziele pt. *Siddhasiddhanta Paddhati* Gorakhnath pisze, że *ha* oznacza słońce, a *tha* księżyc. Tak więc hatha joga jest zjednoczeniem słońca i księżyca. W najważniejszym komentarzu do *Hathajogapradipiki* o tytule *Jyotsna*, napisanym przez Swamiego Brahmanandę w XIX w., autor dokładniej wyjaśnia tę ideę: „Hatha, a więc zjednoczenie słońca i księżyca w formie prany i apany w praktyce pranajamy jest cechą charakterystyczną i zwieńczeniem hatha jogi”. To

zjednoczenie *ha* (prana jako wiatr wiejący ku górze) i *tha* (apana jako wiatr wiejący ku dołowi) następuje poprzez zrównoważenie przepływu prany między idą (chandra nadi, strumień księżyca) i pingalą (surya nadi, strumień słońca), dzięki czemu aktywowana jest sushumna – strumień w kanale centralnym.

Już w VI w. p.n.e. w opisie człowieka zawartym w *Taittiriya Upanishad* prana została przedstawiona jako element łączący ciało i umysł. Wprawdzie nie są one rozumiane jako oddzielne podmioty – to człowiek jawi się jako jedna cała i niepodzielna istota – jednakże w tej koncepcji oddech jest uznawany za subtelne połączenie lub most pomiędzy nimi.

Również *Hathajogapradipika* – prawdopodobnie najważniejsze dzieło na temat hatha jogi w ogóle, szczególnie w kontekście pranajamy – dostrzega ten ścisły związek między umysłem a oddechem. To, czy nasz umysł jest wyraźnie ukierunkowany, czy niespokojny, jest w tym tekście bezpośrednio powiązane z oddechem. Również w codziennym życiu możemy zaobserwować, że nasze emocje wpływają na to, jak oddychamy, i odwrotnie. Zgodnie z filozofią hatha jogi bardzo ciężko jest kontrolować umysł, jednak za pomocą oddechu przychodzi to znacznie łatwiej. Obecnie to stwierdzenie można również traktować jako udowodnione naukowo – wszakże wpływ oddechu na umysł potwierdzono wielokrotnie drogą doświadczeń.

Joga to nie „work-out”, ale raczej „work-in”, podróż do wnętrza. Pranajama nie jest tutaj żadnym wyjątkiem. Patañdzali mówi, że dzięki pranajamie znika zasłona okrywająca nasze wewnętrzne światło i nasz umysł ćwiczy, dążąc do dharany (koncentracji). Ucząc się koncentracji, umysł może sam przejść do dhyanu (medytacji), aby ostatecznie osiągnąć samadhi. Koncentracja, medytacja i samadhi są częścią jednego i tego samego procesu.

Wprawdzie najwyższy cel pranajamy jest natury duchowej, jednak większość z nas praktykuje hatha jogę dla dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego, aby pokonać chorobę lub prewencyjnie – aby utrzymać dobry stan zdrowia. Wszystkie te motywy są wspiane. Ćwiczenie pranajamy regularnie przez zaledwie dziesięć minut każdego dnia może przeciwdziałać stresowi, obniżać nadciśnienie tętnicze, łagodzić lęki, zmartwienia i depresje, eliminować ospałość, wzmacniać siłę woli, poprawiać jakość snu i działać wiele więcej.

Chociaż ćwiczenia pranajamy mogą wydawać się proste i nieszkodliwe, ważne jest, aby wykonywać je z rozwagą. Warto zauważyć, że nie istnieje żaden autentyczny i ważny tekst na temat hatha jogi, który wskazywałby na niebezpieczeństwa związane z niewłaściwą praktyką asan, ale pisma ostrzegają nas stanowczo i dobitnie przed niebezpieczeństwami, które mogą wynikać z niewłaściwej praktyki pranajamy. Oto, co jest na ten temat napisane w *Hathajogapradipice*: „Podobnie jak dzikie lwy, słonie czy tygrysy można oswajać tylko stopniowo, tak samo należy oswajać oddech – stopniowymi ćwiczeniami. W przeciwnym razie może on zabić praktykującego”. I odwrotnie: „Poprawna praktyka pranajamy eliminuje wszystkie choroby, z kolei ćwiczenie niewłaściwe jest przyczyną najróżniejszych schorzeń”.

Niewłaściwe ćwiczenie pranajamy oznacza przekraczanie własnych możliwości, przede wszystkim podczas wykonywania *kumbhaki* (zatrzymania oddechu), ale także niepoprawne zastosowanie *bandh* (zamknięć mięśni).

W *Hathajogapradipice* czytamy, że młodzi, starzy, bardzo starzy, a nawet chorzy lub słabi ludzie mogą osiągnąć cele jogi, jeśli ćwiczą regularnie. Chodzi o ćwiczenie z zaangażowaniem

i uwzględnieniem własnych granic fizycznych i psychicznych. Chciałbym złożyć Ralphowi Skubanowi wyrazy uznania za to, że jako wyrozumiały nauczyciel omawia w tej książce również zdrowotne aspekty pranajamy, możliwości jak i ryzyka. Każde ćwiczenie jest prezentowane w różnych odmianach, od prostych technik podstawowych do tych bardziej skomplikowanych, zaspokajając zróżnicowane potrzeby osób praktykujących jogę.

Dzisiejszy świat popularnej jogi właściwie nadaje znaczenie tylko jednemu aspektowi hatha jogi, a mianowicie asanom (pozawom ciała). Stały się one synonimem terminu joga. My (łącznie z instruktorami jogi) mamy tendencję do przeoczenia faktu, iż asany są tylko jednym z ośmiu ogniw wymienionych w *Jogasutrach* Patańdzalego. *Hathajogapradipika* poświęca im zaledwie jeden z czterech rozdziałów. Asany, choć niezbędne, są praktyką przygotowującą do ważniejszych ćwiczeń hatha jogi, szczególnie pranajamy. Cytując słowa Swamiego Kuvalayanandy (1883-1966), założyciela Instytutu Kaivalyadhama, jednej z indyjskich szkół jogi o najbogatszych tradycjach:

„Własne doświadczenie pokazuje wyraźnie, że żadne ćwiczenie fizyczne nie jest nawet w jednej setnej tak skuteczne, jak pranajama. Jej prawdziwym celem jest nie tylko kontrolowanie różnych funkcji fizjologicznych, ale także tych procesów, które ożywiają ludzki organizm”.

W dzisiejszych czasach słowo joga jest używane jako przedrostek i przyrostek do prawie wszystkiego. Nawet laptopy oznaczono już tym terminem. Pod marką „Patanjali” napotykamy – i to akurat w Indiach! – produkty takie jak pasta do zębów i środki do czyszczenia podłóg. Tym bardziej cieszy fakt, że Ralph Skuban poświęcił tak dużo czasu, wysiłku i pasji, aby napisać

książkę o pranajamie, która jest bardzo praktyczna, a jednocześnie dostarcza wielu szczegółowych informacji i przedstawia ich szerszy kontekst. Okazuje tym szacunek mającej kilka tysięcy lat tradycji, która – chociaż pochodzi z Indii – jest dziedzictwem całej ludzkości. Jestem pewny, że czytelnicy wiele wyniosą z lektury tej książki.

Jaiveer Singh

Weil am Rhein, lipiec 2017 r.

O Jaiveerze Singhu

Jaiveer Singh przyszedł na świat w Hajdarabadzie w Indiach. Za sprawą rodziców i brata jest związany z jogą już od dzieciństwa. Zdobył wykształcenie w zakresie jogi w prestiżowym Instytucie Kaivalyadhama w Lonavli. Od 2006 roku zajmuje się przede wszystkim nauczaniem hatha jogi.

Kontakt: **jaiveer.ee@gmail.com**

O książce

Nawet Brahma obawia się zbyt krótkiego życia
i praktykuje pranajamę.
Dlatego jogini i mędrcy również powinni kontrolować
swoją energię życiową².
– *Joga Chudamani Upanishad* (XIV w.)

Gdy zaczynałem pisać, miałem w wyobraźni malutką książeczkę, jednak powstał z tego znacznie większy projekt. A ja wiele się przy tym nauczyłem, ponieważ, gdy tylko chcesz przelać coś na papier, mieć to czarno na białym, zdajesz sobie doskonale sprawę z tego, ile tak naprawdę wiesz. Prawdopodobnie dlatego pewien profesor powiedział kiedyś do swojego kolegi po fachu: „Jeśli chcesz coś rzeczywiście zrozumieć, napisz o tym!”

Jaki jest efekt? Mam nadzieję, że powstała książka, która zmotywuje cię do bliższego zaznajomienia się z pranajamą, jogicznym ćwiczeniem oddechu, zarówno w teorii, jak i w praktyce. Mówiąc „w teorii” nie mam na myśli anatomii, mechaniki oddychania, fizjologii itd., ponieważ w tej książce nie ma zbyt wielu informacji na te tematy. Tym więcej znajduje się w niej „teorii jogi”, czyli osadzenia praktyki w zgodnym z filozofią jogi

zrozumieniu stworzenia i nas, ludzi – naszego pochodzenia, celu w życiu i celu ćwiczenia.

Sądzę, że podstawowe zasady jogicznego myślenia w żadnej innej praktyce nie odzwierciedlają się tak bezpośrednio, jak w pranajamie. W pewnym ćwiczeniu występuje nawet proces, który nazywam *punktem kulminacyjnym jogi*, ponieważ wyobrażenie człowieka, jego energetyczno-strukturalnej budowy i faktycznego celu w życiu kumuluje się w nim w jednej jedynej chwili ciszy. Tak więc pranajama jest fascynującą przygodą nie tylko dlatego, że ma pozytywny wpływ, że może wzmocnić nas pod względem psychologicznym i energetycznym, a nawet obiecuje wyzwolenie uzdrawiających mocy, ale przede wszystkim dlatego, że objawia się w niej *serce jogi*.

Zanim zagłębisz się w dalszą część książki, chciałbym jeszcze przedstawić ci jej treść. Krótko mówiąc, znajdziesz w niej mieszankę filozoficznych rozważań na temat jogi w ogóle i pranajamy w szczególności. Oczywiście jest to przede wszystkim książka praktyczna, zawierająca wiele instrukcji oddychania. Wszystkie informacje bazują na pismach klasycznych, zwłaszcza na *Hatha-jogapradipice*, z pewnością najbardziej wpływowym dziele na temat hatha jogi. Oprócz innych tekstów, takich jak na przykład *Jogasutry*, do głosu dochodzą również raz po raz *Gheranda Samhita* i *Shiva Samhita*, także kluczowe pisma traktujące o hatha jodze. Bardzo zależało mi na odszukaniu zagadnienia praktyki pranajamy w tekstach klasycznych, na zbadaniu, w jaki sposób jest ona w nich opisana, jakie nadzieje są z nią związane i jakie składa się przy tym obietnice. Wszystko to rzuca również światło na jogę współczesnego Zachodu. Jak blisko własnych korzeni jest to, co ludzie dzisiaj uwielbiają i praktykują jako jogę?

Warto przeczytać tę książkę w spokoju od początku i samego wypróbować ćwiczenia. Stopniowo coraz więcej aspektów pranajamy będzie się ze sobą łączyć, zarówno teoretycznie, jak i praktycznie. Pranajama jest delikatną praktyką, która oddziałuje stopniowo – potrzebuje czasu, tak jak wszystko w życiu. Większość rozgrywających się przy tym wydarzeń doświadczamy nie tyle zewnętrznie i fizycznie, ale wewnętrznie.

Praktyka i filozoficzne tło przeplatają się w tej książce, wzajemnie się uzupełniając. Mam nadzieję, że to podejście się sprawdziło. Książka o pranajamie to również wielkie wyzwanie dydaktyczne. Za wszystkie błędy lub niespójności odpowiadam wyłącznie ja.

Wykonuj wszystkie ćwiczenia uważnie i ostrożnie. Pranajama to potężne narzędzie. W końcu łączysz się bezpośrednio z siłą, której zawdzięczasz swoje życie! Zawsze istnieją jakieś przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń oddechowych, jednakże przedstawione przeze mnie informacje na ten temat nie są kompletne. Ja na szczęście mam tylko dobre doświadczenia z pranajamą. W razie wątpliwości zapytaj swojego lekarza, zanim przejdziesz do bardziej intensywnych ćwiczeń. Do najważniejszych zasad w jodze należy odpowiedzialność za siebie.

Książka taka jak ta nie jest dziełem samego autora. Cała zawarta w niej wiedza bazuje na starożytnych tradycjach i mądrościach, a do jej powstania przyczynili się inni ludzie, którym jestem winien podziękowania.

Najpierw chciałbym podziękować drowi Peterowi Michelowi z Wydawnictwa Aquamarin Verlag za wydanie takiej książki. Annette Wagner składam podziękowania za staranny układ graficzny. Jestem także wdzięczny kierownikom studiów jogi, których

pomieszczenia mogłem wykorzystać do zrobienia zdjęć: Juttcie Renner i Pinar Letzkus z centrum jogi Yogazentrum Markgräflerland w Müllheim oraz Alexandrze Kleinert ze studiów jogi Patricka Broome’a w Monachium. Patrickowi Broome’owi dziękuję ponadto za jego bardzo osobistą przedmowę.

Szczególnie ważny wkład wniósł Jaiveer Singh. Nie tylko udostępnił swój wizerunek do większości zdjęć, ale także stał się moim przyjacielem i ważnym partnerem do rozmów – na tematy filozoficzno-zawodowe, praktyczne, jak również bardzo osobiste. Jestem przepełniony wielką radością, że chętnie podjął się napisania wstępu.

Chciałbym szczególnie podziękować mojej żonie Nelli. Również ją można zobaczyć na niektórych zdjęciach. Z pewnością bycie z kimś takim, jak ja, który spędza tak wiele czasu na pisanii, nie zawsze było łatwe. Jestem głęboko wdzięczny za to, że jest przy mnie.

I chciałbym szczególnie podziękować także tobie, drogi czytelniku, ponieważ książki mają sens tylko dzięki ciekawości i zainteresowaniu tych, którzy je czytają. Tak więc mam nadzieję, że niniejsza książka przyniesie ci pożytek, że pewne kwestie, które już być może znasz, zobaczysz jeszcze raz w innej odsłonie, odkryjesz coś nowego, pogłębisz swoją wiedzę i praktykę, i, miejmy nadzieję, znajdziesz w niej tę lub inną inspirację.

Wszystkiego dobrego na twojej drodze!

Ralph Skuban

Bichl, wrzesień 2017 r.



Krótka historia oddechu na świecie

„Badanie świadomości zaczyna się
od studiowania prawdziwej nauki oddechu”³.

– Harish Johari (1934–1999)

Prawie wszystkie tradycje świata odkryły świadome oddychanie na własne potrzeby. Nie powinno nas to dziwić, ponieważ oddech jest *oznaka* po prostu tego, że żyjemy. Kiedy się rodzimy, musimy wydać pierwszy okrzyk, podczas którego wykonujemy również pierwszy i największy oddech w naszym życiu. Płuca, które przed urodzeniem są jeszcze całkowicie zwinięte, wzdymają się podczas tego pierwszego, masywnego wdechu – od zupełnego braku powietrza do całkowitego nim wypełnienia. Ten proces decyduje o życiu i śmierci. Moglibyśmy być największymi mistrzami pranajamy na świecie, a nigdy nie udałoby się nam opróżnić płuc do tego stopnia, co przed pierwszym oddechem. Jakkolwiek głęboko wydychamy, w płucach zawsze pozostanie szczątkowa ilość powietrza, tak zwana *objętość zalegająca*; w przeciwnym razie doznalibyśmy zapaści płuc i umarlibyśmy⁴. Tak jak na początku życia wdychamy powietrze po raz pierwszy,

tak na końcu życia po raz ostatni je wydychamy, dosłownie: płuca opróżniają się, a ciało milknie, nieruchomieje, zamiera; nasz umysł przechodzi w nowe, niefizyczne sfery doświadczeń.

W tym rozdziale poświęconym historii oddechu na świecie pobieżnie przyjrzymy się oddechowi w różnych kulturach i czasach, aby pokazać, że oddech, życie i idea transcendencji od wieków były rozumiane jako powiązane ze sobą aspekty człowieczeństwa, pomimo wszelkich różnic w konkretnej formie praktyki duchowej lub religijnej⁵. Oddech łączy każdego człowieka z głębią jego własnego jestestwa i jednocześnie z wszystkimi innymi stworzeniami. Powietrze, które wydycham, wdycha inna istota. Wszystko jest ze sobą połączone poprzez oddech. Człowiek, kosmos, Bóg.

Starożytni Hebrajczycy mówią, że Bóg stworzył *Adama*, pierwszego człowieka, z *adamah*, ziemi, i tchnął w jego nozdrza *ruach*, tchnienie życia⁶. Rdzeń *ch* w słowie *ruach* oznacza tchnienie, a także przypomina nam *ch* w polskim słowie *tchnąć*. Kosmos tchnął w nas życie, a my kiedyś ponownie je wyzionimy. Praktykujący pranajamę cenią *ujjayi*, zwycięski oddech, którego centralnym elementem jest odgłos chuchania, wywołany częściowym zamknięciem głośni lub szpary głośni. Dzięki temu oddech staje się wolniejszy, delikatniejszy i lepiej kontrolowany. Ponadto *ch* znajduje się również w hebrajskim określeniu pierwszej kobiety wśród stworzenia. Znana nam jako Ewa, pierwotnie nazywała się *Chawa*. To doskonale pasuje, ponieważ element kobiecy oznacza w mistyce to, co energetyczne i żywe, a więc także siłę oddechu; i w *chaim*, hebrajskim słowie oznaczającym życie, jest również tchnienie oddechu.

* W oryginale występuje niemieckie słowo hauchen.

Gdy Jezus zaczął nauczać, język starohebrajski nie był już od dawna używany. Jego językiem ojczystym był aramejski. Ale tchnienie w słowach oznaczających oddech i życie pozostało. Na oddech Jezus mówił *rucha*, a życie nazywał *chajim*. W „Duchu Świętym” znajdujemy je jako *Rucha d'Qudsha*. Święty oddech jest więc rozumiany w znaczeniu mocy Boga, której zawdzięczamy nasze życie.

Oddech, życie i element duchowy kumulują się tutaj w jednym pojęciu, które mędrcy w kontekście energetycznym opisują również jako dźwięk AUM lub OM, pierwotną kosmiczną wibrację⁷.

Mówi się, jakoby Jezus miał powiązania z esenicykami, społecznością żydowską, której członkowie byli nazywani przez Greków *Therapeutae* – uzdrowicielami. Tak piszą oni na temat oddechu:

„Oto bowiem wieczna i najwyższa wypełniona światłem przestrzeń, w której znajdują się niezliczone gwiazdy, to powietrze, które wdychamy i wydychamy. A w chwili pomiędzy wdechem i wydechem skrywa się tajemnica nieskończonego ogrodu”⁸.

Wszystko jest ze sobą połączone i pochodzi z niewypowiedzianej ciszy, czystego potencjału bytu. Ciszy pomiędzy wdechem a wydechem przypisywane jest również w pranajamie szczególne znaczenie, które kompleksowo omówimy w tej książce.

W jednym z tradycyjnych tekstów esenicyków chorzy proszą Jezusa o pomoc i wybawienie od cierpień. Jego diagnoza jest bezwzględna:

„Oddech człowieka staje się krótki i płytki, bolesny i cuchnący (...); jego krew staje się gęsta i śmierdzi jak woda z bagna; tworzą

się w niej grudki i staje się czarna, jak noc śmierci. Jego kości stają się ciężkie i powyginane; topią się wewnątrz i rozpadają (...). Jego ciało staje się tłuste i wodniste (...); jego wnętrzności wypełniają się ohydny brudem i sączącymi się strumieniami rozkładu; żyje w nim mnóstwo odrażających robaków”⁹.

Jezus, którego chorzy określali jako swojego „mistrza”, udziela im wskazówki, którą można określić jedynie jako do głębi jogiczną: mówi im, że powinni oddychać świeżym powietrzem i oczyszczać się zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz. To przypomina nam pranajamę, a także *shatkarmy*, techniki wewnętrzznego oczyszczania, do których należy na przykład *basti*, lewatywa. Jezus kontynuuje:

„Szukajcie świeżego powietrza lasu i pól (...) a znajdziecie anioła powietrza. Wtedy oddychajcie powoli i głęboko, aby anioł powietrza przeniknął do waszego wnętrza (...). Następnie szukajcie anioła wody. (...) Rzućcie się cali w jego ramiona (...). Nie myślcie, że wystarczy, aby anioł wody objął was tylko zewnętrznie, (...) wewnętrzna nieczystość jest większa niż zewnętrzna. (...) Szukajcie zatem dużej tykwy mającej łodygę długości człowieka; opróżnijcie jej wnętrze i napełnijcie je wodą z rzeki ogrzaną przez słońce. Powieście ją na gałęzi drzewa i uklękniecie na ziemi (...) i wprowadźcie koniec łodygi w waszą tylną część, tak aby woda mogła płynąć przez wszystkie wasze wnętrzności”¹⁰.

Nie chcę w tym miejscu oddawać się spekulacjom, czy Jezus w trakcie swoich tak zwanych „utraconych lat”, o których Biblia

nie mówi nic, mógł żyć i studiować w Indiach¹¹. Jednak niewątpliwie znał znaczenie oczyszczania, zarówno fizycznego, jak i psychicznego.

Cofnijmy się w czasie do czwartego tysiąclecia przed Chrystusem. Starożytni Egipcjanie uważali oddech za nośnik życia. Siłę życiową nazywali *ka*, a życie *anch* (znów spotykamy tchnienie!). Oddech był rozumiany jako duchowa siła, której źródła doszukiwano się poza wymiarami przestrzeni, czasu i materii. *Ka* i *anch* były reprezentowane przez symbol Anch: klucz w kształcie krzyża oznaczający istnienie w przestrzeni (pion) i czasie (poziom) oraz okrąg na górnym końcu symbolizujący wymiar duchowy.

W centrum łączą się transcendencia i immanencja, Bóg i świat. W sercu zatem, tu i teraz pośrodku bytu, tam, gdzie doświadczamy oddechu, a serce wyznacza rytm życia, tam *jesteśmy* my. Symbol Anch nazywany jest również krzyżem egipskim, pętlą życia, kluczem Nilu lub też krzyżem koptyjskim, ponieważ stał się symbolem koptyjskiego kościoła chrześcijańskiego. Zrozumienie oddechu oznaczało zrozumienie samego życia.

Antropolog kultury Angeles Arrien wskazuje, że krzyż, z międzokulturowego punktu widzenia, nie jest tak naprawdę symbolem religijnym, ale oznacza życie i ideę połączenia. Symbol Anch przypomina nam, że my, ludzie, jesteśmy związani z Najwyższym, któremu zawdzięczamy nasze życie wyrażające się jako oddech (duch). Krzyż jest zatem w większym stopniu symbolem życia niż symbolem cierpienia. „Wziąć na siebie krzyż” staje się w tym świetle wezwaniem do przyjęcia życia, a więc do *przeżycia* go.

Starogreckim odpowiednikiem oddechu i siły życiowej jest *pneuma*, tłumaczona również jako Duch Święty, a słowo *psyche*,

które oznacza duszę, jest blisko spokrewnione ze słowem *psychein* oznaczającym oddychać.

W starożytnym Rzymie słowem *anima* określano siłę życiową, a *animus* – wiatr lub powietrze. Zarówno na oddech, jak i duszę, na chęć życia i siłę życiową mówiono *spiritus*. Kiedy czujemy się *zainspirowani*, mówimy zupełnie dosłownie, że przepływa przez nas energia Najwyższego, że stajemy się naczyniem Boga.

Celtycka tradycja używała terminu *awen*, określając nim boską inspirację druida. Słowo to jest spokrewnione z *awel* oznaczającym bryzę – zatem także tutaj spotykamy ścisły związek powietrza (którym oddychamy) i duchowości¹².

Znana chrześcijańska mistyczka Hildegarda z Bingen (1098-1179) mówiła o Bogu jako o *Jednym Oddechu*. Doskonałą analogię znajdujemy w słowach indyjskiego muzyka, poety i mistyka Kabira: „Bóg jest oddechem wszystkiego, co oddycha”¹³.

W starożytnych Chinach energię życiową nazywano *chi* lub *qi*. Pierwotnie słowo oznaczające siłę życiową zapisywano jako trzy faliste linie, które reprezentują przepływ oddechu. Chi było i jest do dziś rozumiane jako siła duchowa, która przepływa przez cały kosmos, a czasami również jako siła fizyczna. Choć niewidzialna jak wiatr, oddziałuje jednak we wszystkim, co istnieje. (W kontekście jogi *vayu* lub *prany* również reprezentują tę ideę). Chi pobieramy poprzez oddychanie, krąży ona w ciele w meridianach, a następnie jest uwalniana z powrotem do kosmosu, aby inne istoty mogły z niej skorzystać. Ideę *chi/qi* spotykamy również w nazwach znanych systemów ćwiczeń, takich jak na przykład *tai chi* czy *qigong*.

Japoński termin *ki* oznaczający siłę życiową stał się częścią słów oznaczających zdrowy (*genki*) i chory (*byoki*). Występuje również

w nazwach systemów ćwiczeń, takich jak *aikido* lub *reiki*. W tym sposobie myślenia zdrowie i choroba są bezpośrednio związane z przepływem energii życiowej. Tam, gdzie przepływ ten jest wstrzymany, zakłócony lub zdestabilizowany, powstaje choroba.

Tradycja duchowa Tybetu, będąca zlepkiem prastarych szamańskich praktyk Bön, jogi i buddyzmu, zna intensywne techniki, które na podstawie energetycznej anatomii człowieka łączą oddychanie z wyzwaniem emocjonalnymi, aby osiągnąć wewnętrzne oczyszczenie i uzdrowienie. Odpowiednikiem indyjskiego terminu prana w Tybecie jest *lung*. Subtelne przepływy energii lub *nadi*, jak nazywają się w jodze, noszą tam nazwę *tsa*. Tsa Lung to zaawansowana praktyka oddechowa mająca na celu oczyszczanie czakr, która ma doprowadzić do medytacyjnego odpoczynku w *rigpie* (czystej świadomości)¹⁴.

Również Indianie północnoamerykańscy łączyli oddech z zasadą duchowości. Bóg Indian Lakota nazywa się *Wakan Tanka*. *Wakan* wskazuje na element święty i jest jednocześnie terminem określającym nieodłączny dla każdej istoty żywej oddech lub tchnienie, siłę życiową i stwórczą wszystkich zjawisk przyrodniczych. Nazwę *Wakan Tanka* zazwyczaj tłumaczy się jako *Wielki Duch* (*Great Spirit*).

Chciałbym zakończyć tę krótką podróż przez duchową historię kultury oddechu indiańską modlitwą, w której człowiek wyraża wielki szacunek dla świętego. Objawia się on jako oddech i duch w naturze i we wszystkich istotach. Oddech łączy nas ze wszystkim, co żyje, ze światem, w którym żyjemy, i z pierwotnymi siłami bytu.

Oto modlitwa Indian Lakota Sioux przetłumaczona na język angielski w 1887 roku przez Chief Yellow Larka: *Let Me Walk in Beauty – Pozwól mi przebywać w pięknie*.

Wielki Duchu, którego głos słyszę w wietrze
i którego oddech daje życie światu,
wysłuchaj mnie.
Jestem mały i słaby.
Potrzebuję twojej siły i mądrości.
Pozwól mi przebywać w pięknie
i spraw, aby moje oczy zawsze widziały
czerwony i purpurowy zachód słońca.
Spraw, aby moje ręce szanowały to, co ty stworzyłeś,
a mój słuch wyostrzył się na twój głos.
Daj mi mądrość, abym rozumiał to wszystko,
czego nauczyłeś mój lud.
Pozwól mi zrozumieć lekcje,
które ukryłeś w każdym listku i kamieniu.
Nie szukam siły po to, by stać się większym
od mojego brata lub mojej siostry,
lecz po to, by walczyć z moim największym wrogiem – mną samym.
Spraw, abym był zawsze gotowy
przyjść do ciebie z czystymi dłońmi i szczerym spojrzeniem.
Gdy moje życie będzie gasnąć jak zachodzące słońce,
niech mój duch stanie przed tobą bez wstydu¹⁵.



Viloma i dirgha

„Kto oddycha tylko połowicznie,
również połowicznie żyje”⁴⁰.

– Acharya Milind Kumar Bhardwaj

Obydwa poniższe ćwiczenia oddechowe łączą trzy przestrzenie oddechu, które zbadaliśmy powyżej. *Viloma* – co dosłownie oznacza „odwrotnie” lub też „pod włos” – robi to dzięki krótkim przerwom po wypełnieniu każdej z nich. W *dirdze* – słowo to oznacza powoli, długo lub też głęboko – ruch oddechowy staje się dokładnie taki, jak wskazuje nazwa: powolny, wydłużony, płynny i głęboki.

Viloma i dirgha pomagają nam uzyskać kontrolę nad oddechem i pozbyć się niezdrowych nawyków oddechowych. Te ćwiczenia jednocześnie uspokajają i odświeżają, zwiększają dopływ tlenu i łagodnie rozszerzają od wewnątrz górną część ciała, w tym nasz kręgosłup, aż do obszaru ramion. Można je praktykować na leżąco lub siedząco. Ponieważ aktywują cały układ oddechowy, są doskonałymi ćwiczeniami przygotowawczymi do każdej sesji pranajamy, będąc jednocześnie kompletnymi praktykami oddechowymi.

Viloma na leżąco

Przygotowanie

- Połóż się na plecach z wyprostowanymi lub ugiętymi nogami.
- Ułóż dłonie na brzuchu poniżej pępka i obserwuj swój oddech przez minutę lub dwie. Skieruj swoją uwagę na ruch ściany jamy brzusznej.
- Poczuj siłę grawitacji, która sprawia, że leżysz na ziemi, bezwarunkowo cię dźwiga, podtrzymuje i wzmacnia. Pozwól sobie i swojemu ciału całkowicie oddać się ziemi i rozluźnić.
- Weź teraz jeden świadomy wdech i wykonaj pełny wydech.
- Następnie połóż ręce po boku ciała i rozpocznij viloma pranajamę.

Viloma – technika

- Wciągnij powietrze powoli do brzucha, aż pojawi się przyjemne uczucie wypełnienia. Następnie zatrzymaj oddech na chwilę – wystarczą dwie sekundy.
- Kontynuuj wdychanie, tak aby boczne części żeber się rozszerzyły. Jeśli poczujesz, że są już odpowiednio poszerzone, ponownie zatrzymaj oddech na około dwie sekundy.
- Weź jeszcze głębszy wdech, tak aby mostek i górne części żeber również się rozszerzyły, aż do obszaru obojczyków. Ponownie zatrzymaj oddech na chwilę.
- Następnie po prostu wypuść powietrze, nie zastanawiając się nad techniką wydechu. Wydychanie to proces pasywny. Jedynie pod koniec wzmocnij je lekko, tak aby ściana jamy brzusznej poruszyła się w kierunku kręgosłupa. W ten

sposób wydech będzie jeszcze bardziej intensywny, a ostatek zużytej energii zostanie wypchnięty z ciała.

- Wykonaj w ten sposób do dziesięciu oddechów, a następnie rozluźnij się.
- Wczuj się w swoje ciało. Być może czujesz ciepło, delikatną wibrację, mrowienie lub „elektryczny” przepływ. To jest prana – siła, która cię ożywia.

Viloma z kontrolowanym wydechem

- Możesz także aktywnie kształtować wydech poprzez opróżnianie jednej przestrzeni oddechu za drugą i robienie przy tym krótkich przerw, tak jak w trakcie wdechu:
- Weź wdech do brzucha – krótka przerwa. Wdychaj głębiej do bocznej części żeber – krótka przerwa. Wciągnij powietrze do górnej części klatki piersiowej – znowu krótka przerwa.
- Przejdź teraz do wydechu: najpierw opróżnij górny obszar klatki piersiowej, krótka przerwa, potem obszar bocznej części żeber, a następnie brzuch.
- Wykonaj tyle oddechów, ile ci służy. Uważaj, aby się nie nadwierać. W każdej chwili podczas oddychania powinieneś czuć się dobrze.

Dirgha na leżąco

Dirgha oznacza „długi” lub też „głęboki”. Różni się od vilomy tym, że trzy etapy wciągania powietrza do przestrzeni oddechu następują

bez przerwy. Wydech może polegać na zwykłym wypuszczeniu powietrza lub może być kontrolowany. Wdech i wydech płyną w górę i w dół – przypomina to przypływ i odpływ fal morskich.

Wprawdzie *dirgha* nie jest wymieniana w klasycznych dziełach na temat jogi, jednak dziś ze względu na swoje uzdrawiające działanie należy do kanonu najważniejszych jogicznych ćwiczeń oddechowych. Jest również znana pod innymi nazwami, jak na przykład *oddychanie pełne*, *oceaniczne* czy też *jogiczne*.

Dirgha na leżąco – technika

- Wciągaj powietrze do brzucha, aż będzie on przyjemnie wypełniony.
- Nie robiąc przerwy pogłębiaj wdech, aż poczujesz znaczne rozszerzenie bocznej części żeber.
- Wciągnij powietrze odrobinę głębiej do górnego obszaru klatki piersiowej.
- Po wdechu albo wypuść powietrze, przechodząc do biernego wydechu, albo pozwól, aby fala oddechu przepływała w kontrolowany sposób z powrotem z góry na dół. Stopniowo opróżniaj górną partię klatki piersiowej, boczne części żeber, a na koniec brzuch.
- Wdychaj i wydychaj w ten sposób w kilku falach, dopóki dobrze się przy tym czujesz. Wczuj się.

Dirgha na siedząco

W *Jogasutrach* czytamy, że *asana* powinna być stabilna i przyjemna. Słowo *asana* oznacza w tym kontekście pozycję medytacyjną,

a dokładniej pozycję siedzącą. Chodzi o stworzenie warunków, w których ciało może pozostawać w miejscu przez długi czas, nie sprawiając bólu. W tym celu górna część ciała powinna być naturalnie wyprostowana, tak aby brzuch i narządy oddechowe nie były uciskane i miały przestrzeń, której potrzebują do wykonywania swoich zadań. (Więcej na temat pozycji siedzącej dowiesz się w rozdziale *Prawidłowe siedzenie*).

Przygotowanie

- Usiądź wygodnie ze skrzyżowanymi nogami na podłodze lub na krześle. Co najważniejsze – upewnij się, że kolana znajdują się nieco niżej niż biodra. Wspomaga to naturalne ustawienie kręgosłupa w linii prostej. Jeśli siedzisz na podłodze, użyj poduszki do medytacji lub klocków do jogi.
- Wyprostuj tułów i kark.
- Otwórz obszar serca, unosząc mostek i skracając ramiona lekko do tyłu.
- Uspokój się.

Dirgha na siedząco – technika

- Wykonaj jeden pełny wydech.
- Wciągaj teraz powietrze do brzucha, aż będzie on przyjemnie wypełniony. Nie robiąc przerwy weź głębszy wdech do bocznych części żeber, tak by wyraźnie się rozszerzyły. Pogłębiaj wdech aż do podniesienia górnej partii klatki piersiowej. Jeśli ramiona poruszają się przy tym lekko do góry, nie powstrzymuj ich.
- Weź tak głęboki wdech, jak tylko potrafisz, nie nadwierżając się.

- Po wdechu wypuść powietrze, przechodząc do biernego wydechu, albo pozwól, aby fala oddechowa przepływała w kontrolowany sposób z powrotem z góry na dół. Stopniowo opróżniaj górną partię klatki piersiowej, boczne części żeber, a na koniec również brzuch.
- Wdychaj i wydychaj w ten sposób w kilku falach, dopóki dobrze się przy tym czujesz. Wczuj się.
- Na zakończenie oddychaj całkowicie naturalnie. W tym celu możesz się również położyć wygodnie na plecach. Wczuwaj się przez kilka minut. Jak się czujesz? W jakiej kondycji jest twoje ciało? Jakie myśli lub uczucia się pojawiają? Proces oddychania może wiele zdziałać i głęboko nas oczyścić. Obserwuj swoje ciało, uczucia i umysł. Ciesz się ze swojego życia – z każdego oddechu, który został ci dany!
- Pod koniec ćwiczenia połóż się na kilka minut w shavasanie i odpręż się. Zasadniczo powinienes to robić po każdej praktyce pranajamy.



Świadomość, odprężenie i zgromadzony w organizmie ból

„Tworzymy historie za pomocą słów i obrazów
i reagujemy na nie uczuciami i wrażeniami.
Albo doświadczamy wrażeń i uczuć i tworzymy historie,
aby je wyjaśniać lub się nimi zamartwiać.
Jednak zamiast dać się zniewolić logice tych historii,
możesz po prostu uświadamiać sobie tylko to, co myślisz;
możesz przenieść uwagę z treści na energię
– pęd lub siłę, które kryją się za myśleniem”⁴¹.
– Tenzin Wangyal Rinpocze

Ważne jest, aby nie kończyć praktyki pranajamy nagle, powracając natychmiast do codziennego życia, ale odpocząć i odprężyć się przez kilka chwil w świadomości. Dopiero dzięki temu praktyka będzie satysfakcjonująca i naprawdę pomocna.

W tym rozdziale znajdziesz kilka propozycji krótkiej praktyki po pranajamie i przemyśleń na temat *zgromadzonego w organizmie bólu*. Wszystko, co przeżywamy, pozostawia po sobie ślad. Wiele musimy stopniowo odpuszczać, jeśli nie chcemy kumulować w sobie coraz więcej smutku, lęku i urazy.

Odpoczynek w świadomości

Świadomość jest innym słowem na określenie obecności, istnienia, jasności czy uświadomienia. Również uważność, czujność lub klarowność są jego synonimami⁴².

Możesz ćwiczyć świadomość, *poszerzając zakres swojego skupienia teraz* – jeszcze podczas czytania tych słów – i pozwalając tej chwili całkowicie przez siebie przepłynąć, nie dając się ponieść i oszołomić nieprzerwanemu strumieniowi swoich myśli i uczuć, a także niczego nie nazywając, nie oceniając, nie wydając osądów ani nie analizując.

Poniżej znajduje się proste ćwiczenie świadomości, które poprzez zmysły i umysł przeniesie Cię do stanu obecności. Stopniowo rozszerzaj zakres swojej uwagi.

Proste ćwiczenie w świadomości

- Wsłuchaj się. Teraz! Jakie odgłosy, bez względu na to, skąd, czy z bliska, czy z daleka, czy głośne, czy ciche, dochodzą właśnie teraz, w tej chwili, do twojego ucha? Czy podczas takiego wsłuchiwania się czujesz się bardziej przytomny i bardziej obecny, niż wcześniej?
- Poszerz teraz zakres swojego skupienia i obejmij nim także swoje ciało. Czy czujesz swoje stopy, kolana, biodra, dłonie, łokcie, ramiona, głowę i włosy? Czy przebywasz w swoim ciele? Czy czujesz, że ono do ciebie mówi? Co chce ci powiedzieć?
- Jeszcze bardziej poszerz zakres swojego skupienia. Słyszysz, odczuwasz i możesz także odbierać wrażenia wizualne. Jakie

kolory właśnie docierają do twojego oka? Co widzisz? Nie nazywaj! Tylko postrzegaj!

- Teraz jeszcze bardziej otwórz skupienie swojej uwagi. Jakie myśli przechodzą w tej chwili przez twoją głowę? Co czujesz? Pozwól, by myśli i uczucia przepływały obok siebie jak chmury na niebie. Nie osądzaj. Nie ma dobra ani zła. Tylko się przyglądaj. Bądź przytomny.
- Wykonuj to ćwiczenie przed i po praktyce przez minutę, jeszcze lepiej przez dwie lub trzy...
- Jak się czujesz? Czy nie jest prawie tak, jakby z twoich oczu opadła zasłona lub rozwiała się mgła?

Shinjinmei, najstarszy spośród wszystkich tradycyjnych tekstów na temat zen, tak wyraża czystą świadomość i absolutną rzeczywistość, którą można w niej doświadczać:

Jeśli chcesz urzeczywistnić
Tę drogę tu i teraz,
Żadne wyobrażenie
Tego, co dobre i złe
Nie może przeniknąć do twojego umysłu⁴³.



Zgromadzony w organizmie ból

Od najdawniejszych czasów wiadomo, że wszystkie wrażenia, myśli, odczucia i uczucia – a więc wszystkie doświadczenia, których nie przeżywamy w pełni w momencie ich pojawienia

się, którym *nie pozwalamy całkowicie przez nas przepłynąć* – są gromadzone w naszym ciele i przechowywane w nim jako napięcie. Nasze ciało nie kumuluje tego wszystkiego dla nas! Wiele jest w nim tego, czego nie możemy bezpośrednio doświadczyć i przetworzyć. Proces gromadzenia zaczyna się już od traumatycznego doświadczenia narodzin, tej utraty bezpieczeństwa, ciepła i stałości; trwa nadal przez okres dzieciństwa i przez całe nasze życie, w którym również musimy doświadczyć wiele lęku i bólu, często więcej, niż jesteśmy w stanie znieść. To wszystko, ten każdy nie w pełni doświadczony, *przeżyty* ból, jest gromadzony somatycznie, w naczyniu naszego ciała.

Ćwiczenia takie jak odpoczynek w świadomości i systematyczne techniki relaksacyjne rozluźniają – warstwa po warstwie – to skumulowane napięcie, które ostatecznie jest po prostu energią. Możemy przy tym z zaskoczeniem odkrywać nowe napięcia i dostrzegać, ile warstw należy usunąć. To ukazuje, że tak naprawdę nie znamy siebie lub *w niewielkim stopniu jesteśmy siebie świadomi*. Bessel van der Kolk, amerykański psychiatra i badacz traumy, który opublikował obszerne studium na temat zgromadzonego w organizmie bólu, pisze: „Ofiarom przewlekłej traumy z dzieciństwa czasami tak bardzo brakuje samoświadomości, że nawet nie rozpoznają się w lustrze”⁴⁴. Ten badacz traumy wyraźnie zaleca pracę z własnym ciałem i wspomina o pozytywnych efektach regularnej praktyki oddychania i medytacji⁴⁵.

Aby uwolnić ból, nie musimy intelektualnie mierzyć się z nieprzepracowanymi tematami, nie musimy myśleć, przypominać sobie, werbalizować problemów ani szukać racjonalnych wyjaśnień. W czym pomaga dokładna wiedza o tym, kiedy

w przeszłości i jaki konkretnie ból został zadany, z jakiego dokładnie powodu i przez kogo? Ona bólu nie uleczy. Możemy jednak obejść umysł, że tak powiem, „ominąć” go – pod względem czysto somatyczno-energetycznym – i stopniowo, nieustannie, bezpośrednio i fizycznie wychodzić bólowi naprzeciw, aby dzięki temu się od niego uwolnić⁴⁶.

Oddychanie, odprężanie i medytacja, a zatem cały proces duchowy może być bolesny, ponieważ dotyka wielu aspektów. Mówiąc bardziej nowoczesnym językiem, jest to proces *oddolny*, zupełnie inny niż próby zwalczania traum przez głowę, mierzenia się z nimi poprzez przetwarzanie *odgórne*. Oddolna droga jest znacznie szybsza i bardziej bezpośrednia niż proces odgórny, w którym możemy połączyć się bezpośrednio z wiedzą naszego serca⁴⁷. Ze względu na swoją skuteczność nie zawsze jest łatwa. „Nasze doświadczenie często wydaje się nas przerastać, osiągając tabu – granicę tego, czego znieść się nie da” – mówi amerykański nauczyciel medytacji Reginald A. Ray i dodaje: „Ta trudność ujawnia po prostu, jak wiele naszych klarownych, intensywnych doświadczeń i energii ciała zmarginalizowaliśmy lub nawet całkowicie wyparliśmy”⁴⁸.

Ludzie, którzy świadomie podążają drogą poznania samego siebie – a joga w swoim głębszym znaczeniu jest taką drogą – doświadczają wciąż fal fizyczno-emocjonalnego bólu, gdy ciało pokazuje im, jakie traumy zgromadziło. Zgodnie z somatyczną interpretacją jest to aspekt odpuszczenia, stanowiący zdrowy element procesu oczyszczania. Również wzrost bywa trudny. „Wystrzegaj się tych, którzy obiecują łatwe drogi” – oznajmia nie bez powodu Laozi w Daodejingu – „ponieważ łatwe drogi kryją

w sobie wielkie trudności”. Łatwe, bezbolesne drogi mogą tylko wydawać się łatwe, ale nie oczyszczają nas.

Głęboki relaks

Po pranajamie i odpoczynku w świadomości powinien się zrelaksować. Nie oznacza to, że masz się nieświadomie i bezwładnie położyć lub spać, ale wykonywać aktywne, świadome i systematyczne czynności. Najprostszym sposobem osiągnięcia głębokiego relaksu fizycznego jest uważna wędrówka przez ciało.

Istnieje wiele sposobów świadomego podróżowania przez ciało (w pewnym sensie każda pranajama również jest taką podróżą). Jednak chcę w tym miejscu przedstawić tylko jedno somatyczne ćwiczenie relaksacyjne. Sam wykonuję je codziennie i wiele mu zawdzięczam⁴⁹. Pochodzi ono z himalajskiej tradycji jogi i nazywa się *shavayatra* – podróż przez ciało. Jest to systematyczne i łatwe do opanowania ćwiczenie percepcji, podczas którego wczuwasz się w swoje ciało w 61 punktach. Nie trzeba robić nic więcej, aby osiągnąć stan głębokiego relaksu. 61 – to brzmi jak duża liczba, ale ćwiczenie jest o wiele łatwiejsze, niż może ci się wydawać, ponieważ twoja uwaga wędruje jasno określonymi ścieżkami. Wykonuj je (lub inne ćwiczenie relaksacyjne na leżąco) po każdej pranajamie. Trwa tylko kilka minut i jest naprawdę kojące, jeśli rzetelnie się w nie zaangażujesz.

Z mojego doświadczenia wynika, że *shavayatra* nie tylko może wywołać głęboki relaks, ale także łączy nas bezpośrednio z naszą życiową energią. Po pewnym czasie zaczynasz odczuwać każdy

obszar ciała, który pulsuje, mrowi i zatacza kręgi, a ty doświadczasz subtelnych, wewnętrznych ruchów. Na takie przeżycia raz po raz wskazują starożytne dzieła na temat hatha jogi, zalecając nam zatrzymywanie oddechu po wciągnięciu powietrza tak długo, aż poczujemy energetyczne doznania. Jesteśmy czymś znacznie więcej niż to fizyczne ciało zbudowane z mięsa, kości, krwi, ścięgien, nerwów i tak dalej. Mamy również „wewnętrzne ciała” lub wymiary, o których mówi nam filozofia jogi. Wspomniane energetyczne doznania odpowiadają bezpośredniemu doświadczeniu naszego ciała energetycznego – *pranamaja koszy*, a zatem tej struktury, która dostarcza nam życiową energię, jednocześnie stanowiąc most pomiędzy ciałem fizycznym a umysłem⁵⁰. Oto ćwiczenie:

Shavayatra – 61-punktowe odprężenie

Shavayatra oznacza „podróż przez ciało”. Jest to jedno z najważniejszych ćwiczeń relaksacyjnych i ćwiczeń świadomości jogi himalajskiej, której najwybitniejszym przedstawicielem był Swami Rama (1925-1996). *Shavayatra* jest również uważana w tej tradycji za integralną część joga nidry, („jogicznego snu”), która wprowadza ciało w stan głębokiego snu, podczas gdy umysł pozostaje jasny i czujny⁵¹.

Położ się wygodnie na plecach w shavasanie, pozycji zwłok. Twoje nogi leżą w wygodnej odległości od siebie, stopy opadają swobodnie na zewnątrz. Ręce są lekko odsunięte od ciała, a spód dłoni jest skierowany do góry. Zwróć szczególną uwagę na głowę i kark, ich wyprostowanie i wygodne położenie.

Weź świadomy, głęboki wdech i podczas wydechu pozwól, aby wypłynęło z ciebie całe napięcie. Możesz sobie pomóc, mówiąc w myślach: „Rozluźnij się”. Osuń się całkowicie na podłogę, oddając się w pełni ziemi.

Po osiągnięciu w ten sposób stanu pierwszego odprężenia, rozpocznij uważną wędrówkę przez następujące 61 punktów. Zatrzymaj się na chwilę przy każdym z nich, najlepiej tak długo, aż naprawdę *poczujesz* obszar ciała, w którym właśnie jesteś, a następnie idź dalej. Może upłynąć trochę czasu, zanim zaczniesz w trakcie tych podróży naprawdę odczuwać.

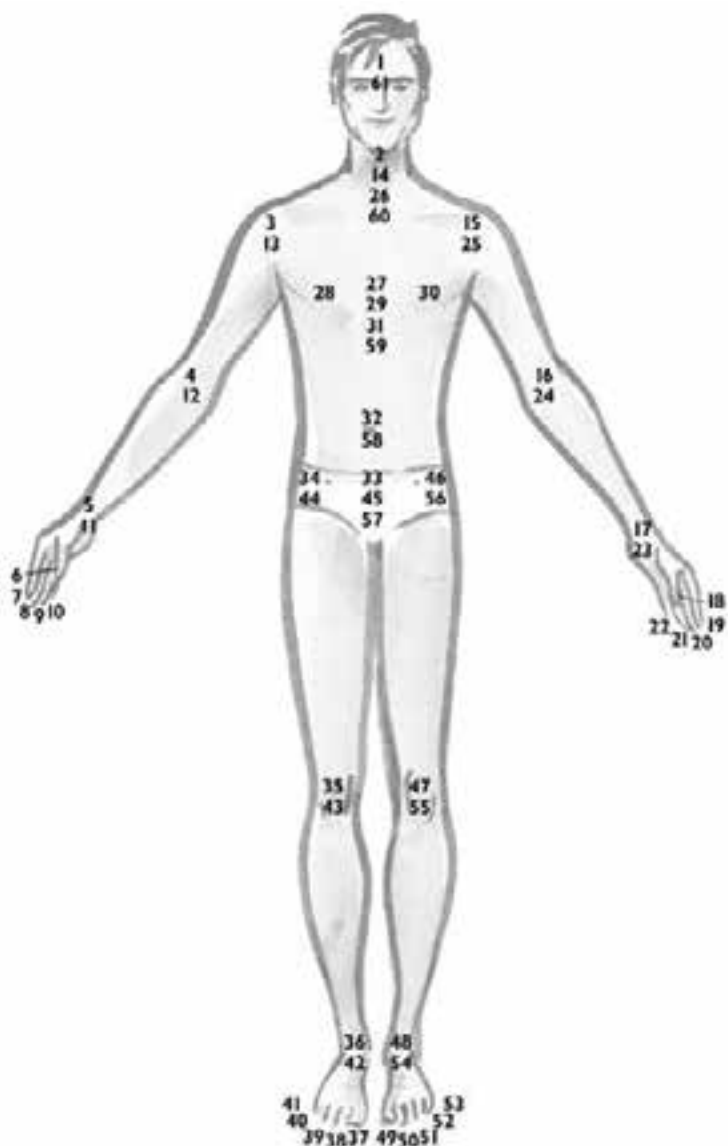
Początkowo może to być tylko myśl, gdy na przykład znajdujesz się w kolanie. Ale stopniowo przekształci się ona w prawdziwe odczuwanie. Ufaj i daj sobie trochę czasu. Podróż zaczyna się i kończy w punkcie między brwiami (możesz również nagrać odczytywanie tych punktów, podobnie jak robi się to podczas praktyki *joga nidry*, i dać się poprowadzić własnemu głosowi.)

Podróż przez 61 punktów

1. Punkt między brwiami, 2. Krtań, 3. Prawe ramię, 4. Prawy łokieć, 5. Prawy nadgarstek, 6. Czubek kciuka prawej dłoni, 7. Czubek palca wskazującego prawej dłoni, 8. Czubek palca środkowego, 9. Czubek palca serdecznego, 10. Czubek małego palca, 11. Prawy nadgarstek, 12. Prawy łokieć, 13. Prawe ramię, 14. Krtań, 15. Lewe ramię, 16. Lewy łokieć, 17. Lewy nadgarstek, 18. Czubek kciuka lewej dłoni, 19. Czubek palca wskazującego lewej dłoni, 20. Czubek palca środkowego, 21.

Czubek palca serdecznego, 22. Czubek małego palca, 23. Lewy nadgarstek, 24. Lewy łokieć, 25. Lewe ramię, 26. Krtań, 27. Środek klatki piersiowej, 28. Prawa strona klatki piersiowej, 29. Środek klatki piersiowej, 30. Lewa strona klatki piersiowej, 31. Środek klatki piersiowej, 32. Pępek, 33. Podbrzusze, 34. Prawe biodro, 35. Prawe kolano, 36. Prawy staw skokowy, 37. Czubek dużego palca u prawej nogi, 38. Czubek drugiego palca u nogi, 39. Czubek trzeciego palca u nogi, 40. Czubek czwartego palca u nogi, 41. Czubek małego palca u nogi, 42. Prawy staw skokowy, 43. Prawe kolano, 44. Prawe biodro, 45. Podbrzusze, 46. Lewe biodro, 47. Lewe kolano, 48. Lewy staw skokowy, 49. Czubek dużego palca u lewej nogi, 50. Czubek drugiego palca u nogi, 51. Czubek trzeciego palca u nogi, 52. Czubek czwartego palca u nogi, 53. Czubek małego palca u nogi, 54. Lewy staw skokowy, 55. Lewe kolano, 56. Lewe biodro, 57. Podbrzusze, 58. Pępek, 59. Środek klatki piersiowej, 60. Krtań, 61. Punkt między brwiami.

Po podróży przez ciało najlepiej jest obrócić się na chwilę na bok, aby odpocząć i wrócić do siebie. Po pewnym czasie to ćwiczenie wejdzie ci w nawyk i będziesz mógł w razie potrzeby płynnie prześlizgnąć się przez te punkty, aby w dowolnym momencie pozwolić sobie na krótki i głęboki relaks oraz poczuć swoje ciało energetyczne.



Rys. 7. Shavayatra, podróż przez 61 punktów naszego ciała, należy do najważniejszych ćwiczeń relaksacyjnych w jodze himalajskiej