

# **Szúrjanamaszkár – Napüdvözlet jegyzet**

Ezen jegyzet Medveggy Gergely szakdolgozata, amely 2012-be íródott a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola vaisnava jógamester szakon.

## Tartalom

<b>Bevezetés</b> .....	3
<b>Teológiai alapok</b> .....	5
Durva fizikai test .....	5
Finom fizikai test.....	6
A lélek.....	7
Isten/Krisna egy személy .....	8
A félistenek Isten ügynökei.....	8
Szúrja Krisna inkarnációja .....	9
Szúrjanamaszkár eredete.....	10
Napüdvözlet és a jóga elemei.....	13
<b>Relaxáció</b> .....	13
Relaxáció alkalmazása .....	13
Relaxáció három szintje .....	14
<b>Pránájáma</b> .....	15
Pránájáma fogalma .....	15
Prána jellemzői.....	15
A légzés és a prána szabályzása .....	16
Légzőgyakorlatok.....	16
Pránájáma hatásai .....	18
Szabályok a légzőgyakorlatokra.....	19
Energia áramoltatása a nádikon keresztül.....	19
A három fő nádi.....	20
Kundalíni jóga .....	21
Csakrák .....	23
<b>Meditáció</b> .....	24
A meditáció meghatározása .....	24
Az elme fókuszálásának eszközei .....	25
Meditáció eredményei.....	25
Meditációt segítő technikai alapelvek .....	26
Mantra-meditáció .....	27
Szúrjanamaszkár mantrái .....	27
Szúrjanamaszkár mantrái .....	28
<b>Ászanák</b> .....	30
Ászana fogalma .....	30
Ászanák hatásai .....	31
Szúrjanamaszkár ászanái: .....	31
I. Namaszkárászana – Tiszteletadó póz .....	32
II. Ardha-csandrászana - Félholdállás .....	33
III. <i>Uttánászana</i> - Állásból előredöntés .....	34
IV. Ékapáda-praszarászana - Egylábás hátranyújtás .....	35
V. Szantólanászana – Földet néző .....	35
VI. Sasánkászana – Baba/Hold póz.....	36
VII. <i>Astángászana</i> – Nyolc ponton fekvés.....	37
VIII. <i>Bhudzsangászana</i> - Kobraállás .....	38
IX. Adhó-mukha-svanászana - Kutyatartás arccal lefelé.....	39
X. Ékapáda-praszarászana - Egylábás hátranyújtás.....	40
XI. <i>Uttánászana</i> - Állásból előredöntés .....	40
XII. Urdhva-haszta-tádászana – Tádászanaiban karok fölnyújtása .....	40

<b>Szúrjanamaszkár a gyakorlatban</b> .....	41
Ászanázás általános szabályai.....	41
Szúrjanamaszkár kivitelezése.....	42
Szúrjanamaszkár hatásai: .....	44
Szúrjanamaszkár ellenjavallatai: .....	46
<b>Szúrjanamaszkár elsajátítása</b> .....	46
Relaxáció gyakorlása .....	46
Pránájána gyakorlása .....	47
Meditáció gyakorlása.....	48
Ászanák gyakorlása .....	49
A gyakorlatsor összeállítása.....	50
<b>Szúrjanamaszkár dinamikája</b> .....	50
Lassabban végezve .....	50
Gyorsabban végezve.....	51
Egy ászanát több légzésig kitartva végezve .....	52
Alkalmazása a jógaórán belül .....	53
<b>Szúrjanamaszkár más ászanákkal kombinálva</b> .....	53
Vinyásza jóga .....	53
A légzések élettana és alapelvei .....	54
Ászanák kiinduló pózai .....	56
<b>Szúrjanamaszkár variánsai</b> .....	57
Vaisnava tradíció .....	58
Sztjánanda tradícióés a Jóga a Mindennapi Életben rendszer .....	59
Sivánandaés a Himalájai tradíció .....	61
Iyengar tradíció.....	64
Astánga Vinyásza .....	66
<b>Befejezés</b> .....	70
<b>Irodalomjegyzék</b> .....	72
<b>Absztrakt</b> .....	75
<b>Függelék</b> .....	76
Csakrákat összefoglaló táblázat.....	76
Teljes relaxáció szövege .....	82
Bemelegítés vázlata .....	86

## Bevezetés

A *Szúrjanamaszkár* szanszkrit szó Napüdvözletet jelent (*Szúrja* = Nap; *namaszkár* = üdvözet, tisztelet). A Napüdvözet gyakorlatsor a jóga hagyományok szerves részét képezi.

A jóga szó a szanszkrit *judzs* gyökből származik, aminek két jelentése van. Az egyik értelmezés szerint a jóga összekapcsolódást, egyesítést jelent, míg a másik értelmezés szerint igába fogni, elménket egy irányba irányítani. A hagyomány szerint a teljes jelentés e két értelmezés együttes alkalmazásával érthető meg, mely szerint a jóga nem más, mint az elme kontrollálásával összekapcsolódni az Abszolúttal, vagyis Istennel.<sup>1</sup>

A jóga megértéséhez elengedhetetlen a jóga filozófia és a *vaisnava*<sup>2</sup> teológia alapjainak megismerése, mely szerint az igazi önvaló egy halhatatlan lélek, aki Isten szerves része. A lelket a durva (föld, víz, tűz, éter, levegő elemekből felépülő anyagi test) és a finom fizikai (elme, intelligencia, hamis egó elemekből felépülő psziché) test borítja be, de igazi otthona a lelki világ. Jelenleg csak azért van az anyagi világban, hogy újra felébressze a szívében szunnyadó Isten iránti szeretetét. Eredeti természete, hogy Isten szolgálja. Az élőlény testét csakis azért tartja fenn, hogy azzal szolgálni tudja a Legfelsőbb Urat, Srí Krisnát.<sup>3</sup>

A jóga célja az, hogy a lélek újra kapcsolatba kerüljön a forrásával, a *Paramátmával* (Legfelsőbb Lélekkel), azaz Istennel, és Vele, illetve az Átala teremtett világgal összhangban cselekedjen.

A jóga a durva fizikai testet egészségessé és ellenállóvá teszi, valamint megtanítja a test működéseinek és készletéseinek kontrollálását. A finom fizikai testben megteremti az elme, az intelligencia és a hamis egó közti egyensúlyt, ezáltal mentális békét és kiegyensúlyozottságot teremt. A testi és mentális egészség pedig alapot ad az önvaló és Isten megismerésére, illetve a lélek és Isten kapcsolatának újbóli egyesítésére.<sup>4</sup>

A jóga, hogy elérje célját a gyakorlatban több technikai elemet használ, melyek a következők: 1. táplálkozás (vegetáriánus ételek fogyasztása, hogy egészségesebb életet

---

<sup>1</sup> Jóga tiszta forrásból 17. oldal; Jóga új megvilágításban 15. oldal

<sup>2</sup> *Vaisnava* szó alatt Visnu hívő értendő. „*Visnur aszja dévatá iti vaisnava – Vaisnava* az, akinek az imádott Istensége Visnu.” A *vaisnava* kultúrában az emberek életének minden területe Visnu / Isten imádata és szolgálata köré összpontosul.

<sup>3</sup> Krisna: Isten egyik neve, azt jelenti, hogy mindenkit vonzó.

<sup>4</sup> Jóga tiszta forrásból 17-18. oldal

érjük el), 2. relaxáció (amely révén ellazulunk és elengedjük a külvilágot), 3. légzés (amely által energiával töltődünk, és megnyugtatjuk testünket és elménket), 4. testgyakorlás (célja vitalizálni a testet, s előkészülni a szellemi és lelki folyamatokra), 5. meditáció (a lelki elmerülés, a jóga lényege).<sup>5</sup>

Bár ennek megfelelően különböző elemek léteznek a jógában, fontos tudni, hogy ezek nem választhatók el egymástól, hiszen ugyanannak a folyamatnak a különböző részei, egyik támogatja a másikat.

A jóga öt fő eleméből a *Szúrjanamaszkár* önmagában egyesít négy elemet; a relaxációt, a légzést, a testgyakorlást és a meditációt. A gyakorlatsor 12 testtartást (*ászanát*) foglal magában. A Napüdvözet során a testtartásokat egymás után vesszük fel dinamikus módon és légzés szinkronnal. A gyakorlatsor egy *ászana* folyam, egy olyan mozgásanyag, amely erőt, állóképességet és lazaságot ad a testnek. Minden *ászanához* társul egy légzés és egy *mantra*,<sup>6</sup> amelyek segítségével megtapasztalhatjuk a légzés, a mozgás és a tudatosság egységét. A légzés-mozgás-tudatosság egységben tartása a meditáció előszobája. A meditációban alkalmassá válunk arra, hogy megtapasztaljuk eredeti önvalónkat, mint örökkévaló, mindent átható lelki lényként, amely különbözik az anyagi testtől.<sup>7</sup>

A gyakorlást minden esetben relaxációval kezdjük és zárjuk. A relaxáció során a feszült és az oldott állapot közötti különbség megtapasztalása élmény és megtanulható a testi feszültségek elengedésének művészete. Mélyebb szinten alkalmazva a relaxáció segít eljutni az elme mélyebb rétegeibe, képessé válhatunk a mentális feszültségek elengedésére és a pozitív önmegerősítésre.

A *Szúrjanamaszkár* lelki szinten – a meditáció hatásain túl – istentiszteletként értelmezhető, ugyanis a gyakorlatsor *mantrái* a Nap istenségének neveit tartalmazzák, valamint a 12 testgyakorlat a Nap, az élet forrásának ciklikusságát jelképezi (a nappal 12 óráját, a Nap pályájának 12 állatövét), amelyen keresztül hódolatunkat fejezzük ki a Nap istensége (Szúrja) előtt.<sup>8</sup>

A Napüdvözetnek több formája is ismert, a szakdolgozatban a *vaisnava* tradícióban jelen lévő gyakorlatsor kerül részletes elemzésre.

---

<sup>5</sup> Jóga tiszta forrásból 47. oldal

<sup>6</sup> *Mantra*: olyan ima/vers/hangvibráció, amely felszabadítja az elmét.

<sup>7</sup> Szatyánanda Szúrja Namaszkára 106. oldal; Ászana Pránájána Mudrá Bandha 171. oldal

<sup>8</sup> Szatyánanda Szúrja Namaszkára 106. oldal

## Teológiai alapok

Ahhoz, hogy megértsük a Napüdvözet testi-szellemi-lelki működését és hatásait, meg kell ismerjünk ezt a három szintet, vagyis a test, a psziché és a lélek felépítését. Továbbá tisztában kell lennünk Isten személyét illetően, valamint a lélek és Isten kapcsolatával.

### Durva fizikai test

A durva fizikai testet (*sarírat*) az öt őselem (*pancsa-mahábhúta*) alkotja, melyek a következők: éter (*ákása*), levegő (*váju*), tűz (*agni*), víz (*dzsala*), föld (*prithivi*).<sup>9</sup> Az őselemek az anyag bizonyos tulajdonságait, minőségét képviselik. Ezekhez az őselemekhez kapcsolódnak bizonyos érzékelések, érzéktárgyak és érzékszervek, melyek kapcsolatát az alábbi táblázat foglalja össze:

Őselem:	Érzéktárgy:	Érzékelés:	Tudásszerző érzékszerv:	Cselekvés:	Cselekvő érzékszerv:
Éter	Hang	Hallás	Fül	Beszéd	Száj
Levegő	Forma	Tapintás	Bőr	Dolgozás	Kéz
Tűz	Szín	Látás	Szem	Járás	Láb
Víz	Íz	Ízlelés	Nyelv	Nemzés	Nemi szerv
Föld	Illat	Szaglás	Orr	Ürítés	Végbél

A testünk nem más, mint a cselekvő- és tudás-szervő érzékek, és azokat kiszolgáló szervrendszerek gyűjteménye, amely az öt őselemből épül fel.<sup>10</sup>

Az öt őselemből és a magukban hordozott tulajdonságok kombinációjából jönnek létre a szervezetett alkotó sejtek, szövetek, anyagok és az azt működtető energiák.

<sup>9</sup> *Ayurvéda* az öngyógyítás tudománya 17. oldal

<sup>10</sup> *Ayurvéda* az öngyógyítás tudománya 18-20. oldal

## Finom fizikai test

A finom fizikai testet, vagyis az anyagi tudatot (*csitta*) az elme (*manasz*), intelligencia (*buddhi*) és hamis egó (*ahankára*) alkotja.

A *manasz* összehangolja az érzékszervek működését, a külvilágból jövő információkat dolgozza fel. Érzékeli az örömet és bánatot. Fő feladata a gondolkodás, az érzés és az akarat funkcióinak gyakorlása. Az elme működése szorosan kapcsolódik az idő, a tér és a távolság érzékeléséhez. Elemez, majd tettekre utasítja a testet.<sup>11</sup>

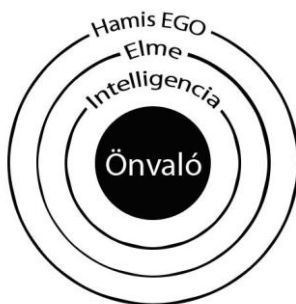
A *buddhi* az irányítója az elmének és az érzékeknek. Fő funkciói: a dolgok valódi természetének megítélése, segíti a megértést, továbbá a kétkedés, a döntéshozás, az észlelés, a memória, az alvás, a felmérés és az értékelés tartozik a feladatai közé. Az intelligencia megfelelő használatával a tudatunk kitágulhat, és képessé válhatunk igazi énünk felfedezésére. Ideális esetben a lélek irányítása alatt áll, ezt nevezzük tiszta tudatnak. Ha az elme irányítása alá kerül, akkor befedett tudatról beszélünk.<sup>12</sup>

Az *ahankára* az ember saját hamis önazonosítására utal, amely meghatározza énképet. Eredeti helyzetében a lélek azt gondolja magáról, hogy Isten szolgája, ami az igazi önvaló. Szennyezett állapotában viszont az átmeneti anyagi testtel azonosítja magát, ezért nevezzük azt az énképet hamis egónak. Erős ragaszkodást hoz létre a lélek és a test között, ragaszkodik mindenhez, ami a testtel kapcsolatos (család, vagyon, ideálok...) és ez a kötődés okozza a szenvedést és fájdalom érzetet.<sup>13</sup>

A *Katha Upanisad* (1.3.3-4.) egy hasonlattal mutatja be a lélek, a finom- és a durva fizikai test kapcsolatát:

“Az önvaló az anyagi test szekerének utasa, az intelligencia pedig a szekérhajtó. Az elme a gyeplő, az érzékek pedig a lovak. Ily módon örvend vagy szenved a lélek az elme és az érzékek társaságában.”

14



Az idézet alapján láthatjuk, hogy a testünket és személyiségünket alkotó elemek között hierarchia áll fenn. Az elme felsőbb helyzetben van az érzékekhez képest, az intelligencia pedig magasabb rendű az elménél. Így az elme

kon 26. oldal

kon 26. oldal

<sup>13</sup> Személyiségfejlesztés felsőfokon 27. oldal

<sup>14</sup> A védikus személyiségmodell sematikus ábrája, mely a tudat elemeinek kapcsolatát mutatja be.



irányítja az érzékeket, a megfelelően képzett intelligencia pedig az elmét. Az önvaló (a lélek) pedig az intelligencia felett áll.<sup>15</sup>

## A lélek

Az élőlény legalapvetőbb azonossága, hogy lélek, amelyet a finom és a durva fizikai test különböző rétegei borítják be. A lélek örök, míg a másik két test ideiglenesen, az anyagi világban való működésre szolgál.<sup>16</sup> A test és annak mentális működései tulajdonképpen nem mások, mint az önvaló eszközei a környezet érzékelésére.<sup>17</sup>

Az egyéni lélek (*dzsiva*, vagy *átmá*) parányi élőlényként a szívben foglal helyet. A lélek az igazi én, ami transzcendentális, a test működését biztosító fő összetevő, amely nélkül a test pusztán halott anyag. Az *átmá* az Úr szerves része, öröklétű, teljes tudással és boldogsággal teli, jelenlétének a bizonyítéka a tudat.<sup>18</sup> A *Bhagavad-gítá* így ír róla:

“A lélek nem ismer sem születést, sem halált. Soha nem keletkezett, nem most jön létre és a jövőben sem fog megszületni. Születetlen, örökkévaló, mindig létező és ősi, s ha a testet meg is ölik, ő akkor sem pusztul el.”<sup>19</sup>

A lélek az örök én, a megváltoztathatatlan önvaló. Ez az, ami valójában mi vagyunk. Az önvaló eredeti tudatát az elme, intelligencia és hamis egó fedi be, s az eredeti tudatunk ezeknek a rétegeknek az állapotától függően tud megnyilvánulni önmagunk és a külvilág felé. Így bár a megjelenő személyiségünk alapját az önvaló képi, annak tulajdonságai a finom fizikai testen keresztül torzulva jutnak felszínre. A rétegek között a hierarchiában az önvaló utána az intelligencia következik. Így ennek állapota határozza meg a másik két külső réteget (elmét és hamis egót), vagyis az önmagunkról alkotott képet. Tudatos önképzéssel, megfelelő életvitellel és étkezéssel, a jóga segítségével, tiszta intelligencia kifejlesztésével megismerhetjük a lélek valódi természetét.<sup>20</sup>

A durva fizikai test (*saríra*) a következő szemmel látható réteg, ami a finom fizikai test után a lelket borítja. A *sarírát* életről életre másikra cseréljük le, Sríla Prabhupáda

---

<sup>15</sup> Bhagavad-gítá 3.42.

<sup>16</sup> *Ájurvéda és pancsakarma* 32-34. oldal

<sup>17</sup> Személyiségfejlesztés felsőfokon 24. oldal

<sup>18</sup> *Bhagavad-gítá* 24-25. oldal

<sup>19</sup> Bhagavad-gítá 2.20.

<sup>20</sup> Személyiségfejlesztés felsőfokon 29. oldal

sokszor idézett példájával élve: “Mint egy elnyűtt ruhadarabot levetjük, hogy aztán újat fogadjunk el.” A *Bhagavad-gítá* is említést tesz erről:

“Amint a megtestesült élőlény állandóan vándorol ebben a testben a gyermekkortól a serdülőkoron át az öregkorig, a halál pillanatában is egy másik testbe költözik. A józan embert azonban nem téveszti meg az efféle változás.”<sup>21</sup>

## Isten/Krisna egy személy

A védikus szentírások leírják, hogy a Legfelsőbb Úr örökkévalósággal (*szat*), teljes tudással (*csid*) és teljes gyönyörrel (*ánanda*) teli formával (*vigraha*) rendelkező személy (*bhagaván*).<sup>22</sup> Személyként rendelkezik tulajdonságokkal, melyet Parásara Muni a következőképpen írja le: végtelen szépséggel, tudással, erővel, hírnévvel, gazdagsággal és lemondással rendelkezik. A szentírások továbbá kijelentik azt is, hogy Isten mindenhatóként az Abszolút forrása mindennek, rendelkezik intelligenciával, tudattal és személyiséggel. A *Srímad Bhágavatam* (1.3.28.) *Bhagavánt* Krisnaként, mindenkit vonzóként említi, s kijelenti, hogy Ő minden energia forrása.<sup>23</sup>

## A félistenek Isten ügynökei

Krisna az anyagi világ irányítását különféle energiáin és felhatalmazott személyeken keresztül végzi. Ilyen felhatalmazott személyek a félistenek is. Ők egyszerű *dzsívák* (lelkek), akiket Isten természetfeletti hatalommal ruház fel, hogy irányítani tudják a természeti elemeket. A teremtett világban minden egyes elemnek és jelenségnek meg van a saját irányító félistene. Pl.: a víznek Varuna, a szélnek Váju, a tűznek Agni, a teremtésnek Brahmá, a tudásnak Szaraszvati, a szerencsének Laksmí, az esőnek Indra, és így tovább. A Nap félistene pedig Szúrja.

---

<sup>21</sup> Bhagavad-gítá 2.13.

<sup>22</sup> Brahma-szamhitá 5.1.

<sup>23</sup> Jóga tiszta forrásból 117-118. oldal

## Szúrja Krisna inkarnációja

Az univerzumot irányító félisteni posztokat különböző jámbor tetteket végzett, különleges személyiségek foglalják el a teremtések folyamán. Ők általában felhatalmazott *dzsívák*, de amikor nincs alkalmas élőlény, akkor Maga a Legfelsőbb Úr lép ebbe a posztba. Szúrja posztja azért különleges, mert azt az Istenség Legfelsőbb Személyiségének inkarnációja,<sup>24</sup> Szúrja-Nárájána foglalja el:

“Fontos az is, hogy még a legnagyobb bolygók uralkodó istenségei is előző életeikben végrehajtott, rendkívül értékes jámbor cselekedeteiknek köszönhetően érdemelték ki emelkedett rangjukat. [...] A Holdat például *dzsívának* hívják, ami azt jelenti, hogy éppen olyan élőlény, mint mi, ám jámbor tettei eredményeképpen ő lett a Hold istensége. Ugyanígy a többi félisten is olyan élőlény, akik jó szolgálatuk és jámbor tetteik miatt kerültek jelenlegi helyzetükbe a Hold, a Föld, a Vénusz és a többi bolygó uraként. Egyedül a Nap uralkodó istensége, Szúrja-Nárájána az Istenség Legfelsőbb Személyisége inkarnációja.”<sup>25</sup>

A Bhágavatam ötödik énekének huszonkettedik fejezetének összefoglalójában Prabhupáda<sup>26</sup> így ír:

“A Napisten, aki az egész univerzum működését irányítja — a hő, a fény, az évszakok váltakozására stb. tekintetében — Nárájána<sup>27</sup> egyik kiterjedése. [...] Néha Szúrja-Nárájánának is hívják. Tizenkét kiterjedésben jelenik meg, s így irányítja a hat évszak váltakozását, így idézi elő a telet, a nyarat, az esőt stb. A *jógik*, akik a *hatha*-vagy az *astanga-jógát* gyakorolják, saját áldásuk érdekében imádják Szúrja-Nárájánát. Szúrja félisten mindig kapcsolatban áll az Istenség Legfelsőbb Személyiségével, Nárájánával”.<sup>28</sup>

Prabhupáda egyik párbeszédében is elhangzik a fenti igazság:

“Ő [A Napisten] Nárájána inkarnációja, Szúrja-Nárájána. 4 lova van. Egy négy ló húzta szekéren utazik és nagyon hatalmas.”<sup>29</sup>

---

<sup>24</sup> Inkarnáció: Isten egy megnyilvánulási formája, amely egy bizonyos feladat elvégzése érdekében nyilvánul meg a teremtésben.

<sup>25</sup> *Srímád Bhágavatam* 5.23.3. vers magyarázata

<sup>26</sup> Prabhupáda: Az ISCKON alapító *ácsárjája*.

<sup>27</sup> Nárájána: Krisna (Istenség Legfelsőbb Személyiségének) egyik formája és neve.

<sup>28</sup> *Srímád Bhágavatam* 5.22. versének összefoglalása

<sup>29</sup> Sríla Prabhupáda beszélgetése Allan Ginsberggel, 1969. május 14-én. Lásd Bhaktivedanta Vedabase.

A Nap imádatának kérdése a *vaisnava* hagyományban megjelenik a *bráhmana* (pap) avatáshoz kapcsolódó *Gájatrí-mantrával*<sup>30</sup> kapcsolatban is. A hét sorból álló *mantra* első sorát Sríla Prabhupáda így fordította: “A Napistenen meditálok, aki fenntartja a három világot.”<sup>31</sup> A *Gájatrí-mantrában* szereplő *szavitur* szó a *szúrja* szó szinonimája, s mindkettő közvetlen jelentése “Nap”.

Sivaráma Szvámí Mahárádzsa<sup>32</sup> a *Nava-vradzsa-mahimá* című művében az *ácsárjákra* hivatkozva részletesen választ ad arra a kérdésre, hogy a félisten imádatától tartózkodó, kizárólag Krisna iránti odaadásra törekvő *bhakták*<sup>33</sup> hogyan meditálnak ezen a *Gájatrí* soron, s mit is jelent valójában a “Nap”. Sríla Prabhupáda egy levelére hivatkozva<sup>34</sup> megállapítja, hogy míg Szavitur a Napisten neve, a legnagyobb Szavitur Maga Krisna. A *Csaitanja-csaritámrita* egyik magyarázatban pedig az áll, hogy “Szavitá minden intelligencia eredeti forrása, s nem más, mint az Úr Csaitanja Maháprabhu.”<sup>35</sup> Mivel Krisna és Csaitanja Maháprabhu<sup>36</sup> nem különböznek, a két kijelentés között nincs ellentmondás. Sríla Prabhupáda így az isteni Napon való meditációt Krisnán, illetve Csaitanja Maháprabhun való meditációként értelmezte. Hasonló módon egy *vaisnava* hívő a Nap üdvözetekor is Krisnának, illetve Csaitanjának ajánlja tiszteletét.

Ily módon a Nap imádata, ha a Napot az eredeti Nárájánaként, Krisnaként vagy Csaitanja Maháprabhuként értelmezzük, összhangban van a *vaisnavizmus* és a *Srímada-Bhágavatam* közvetlen filozófiai konklúzióival, s a *jógikat* Krisnához vezeti.

## Szúrjanamaszkár eredete

A *Szúrjanamszkár* eredete mindmáig tisztázatlan. A jóga *ászanákat* leíró, klasszikusoknak számító szentírások egyikében sem található meg a Napüdvözet teljes egésze. A Jóga-szútra,<sup>37</sup> a Síva-szamhítá,<sup>38</sup> a Hatha-jóga Pradípiká<sup>39</sup> és a Gheranda-

---

<sup>30</sup> *Gájatrí-mantra*: a Nap imádatának céljából, papok által vibrált ima.

<sup>31</sup> Levél Mandali Bhadrának, Tittenhurst, 1969. november 2.

<sup>32</sup> Sivaráma Szvámí: MKTHK vezető lelkésze

<sup>33</sup> *Bhakta*: akinek a szívében *bhakti*, az az odaadás van. Hívő.

<sup>34</sup> Levél Mandali Bhadrának, Tittenhurst, 1969. november 2.

<sup>35</sup> Srí Csaitanja-csaritámrita, Madhja-lílá 8.265, magyarázat.

<sup>36</sup> Csaitanja Maháprabhu: Krisna arany testű inkarnációja, aki *bhakta* hangulatban jelent meg a Földön és az Úr iránti tiszta szeretetet tanította.

<sup>37</sup> Szerzője: Patandzsali. A mű keletkezése: i.e. 4. sz.

<sup>38</sup> Szerzője: nem ismert. A mű keletkezése: 15. sz.

<sup>39</sup> Szerzője: Szvámí Szvátmáráma. A mű keletkezése: 15-16. sz.

szamhítá<sup>40</sup> sem tesz említést a gyakorlatsorról, mindössze a sort alkotó *ászanák* közül található meg bennük néhány.

A védikus szentírásokban (Rig Véda)<sup>41</sup> azonban találunk utalásokat a Naphoz intézett imádságra, mely a jó egészség és a jólét megszerzését célozta. Több ilyen védikus himnuszt foglaltak bele a Nitja Vidhi (Mindennapi kötelező tennivalók egy hindu számára) című műbe, hogy mindenki egészséges és kiegyensúlyozott legyen a Nap üdvözlésén keresztül. Ezeket a mindennapi tevékenységeket mondták Szúrja Namaszkárnak (Nap Üdvözlésének). Fizikailag kivitelezve földre borulást jelentett a Nap előtt, a teljes önátadás kimutatását képviselte Isten előtt, amely ezeknek a tevékenységeknek a legfontosabb aspektusát jelentette.<sup>42</sup>

A Rig Védában számos vers szól a Nap imádatáról, többek között:<sup>43</sup>

„Minden gyengeség megszüntetője  
Minden betegség gyógyítója  
Mindenekfölött uralkodó, ami áll és mozog  
Aki elpusztítja a démonokat  
És védelmezi az arra alkalmasokat”

„Meditálunk a sugárzó Nap imádatára méltó gyönyörűségében  
Világosítsd meg a mi szellemünket”

A Szúrjópanisad<sup>44</sup> azt mondja, hogy aki a Napot Brahmanként (minden lelki energia forrásaként, Istenként) tiszteli, az hatalmas, aktív és bölcs lesz, valamint egy hosszú élet fog rá várni.<sup>45</sup>

Az ősi Itihászákban (történelmi leírásokban) is felbukkan a *Szúrjanamaszkár*. A Rámájána<sup>46</sup> 107. fejezetében (Juddha Khanda) Agastja bölcs tanította meg a *Szúrjanamaszkárt* az Úr Rámának a Rávana (démon király) előtti harc előtt, hogy erőssé váljon és le tudja győzni ellenségét.<sup>47</sup> A műben csak említés van a gyakorlatról, de konkrét leírás nincs.

---

<sup>40</sup> Szerzője: Gheranda Muni. A mű keletkezése: 15. sz.

<sup>41</sup> Négy Véda van: Rig, Jadszur, Száma és Atharva Véda. Ezek a szentírások a vallásos köteleseket és rituálékat írják le.

<sup>42</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Surya\\_Namaskar\\_Origins](http://en.wikipedia.org/wiki/Surya_Namaskar_Origins)

<sup>43</sup> Szúrja Namaszkára 84. oldal

<sup>44</sup> A Nap (Szúrja) imádatról szóló szentírás.

<sup>45</sup> *Szúrja Namaszkára* 84. oldal; [http://en.wikipedia.org/wiki/Surya\\_Namaskara](http://en.wikipedia.org/wiki/Surya_Namaskara)

<sup>46</sup> Srí Krisna király inkarnációjának, az Úr Rámának történetét leíró óind eposz, amely a védikus szentírások részét képezi.

<sup>47</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Surya\\_Namaskar\\_Origins](http://en.wikipedia.org/wiki/Surya_Namaskar_Origins)

A védikus szentírásokban csak a Nap imádatára találunk utalásokat, de a Napüdvözet mai formájában fennmaradt gyakorlatsorára nem. Maguk a szentírások tesznek arról említést, hogy a jóga tudományok sok esetben nem kerültek leírásra, tartalmuk és gyakorlataik szájról-szájra öröklődnek. Olyan esetek is akadnak a jógahagyományokon belül, hogy megvilágosodott mesterek nyilvánították meg a gyakorlatokat, hogy az embereket szellemi jóléthez és egészséghez vezessék.<sup>48</sup>

A *Szúrjanamaszkár* az idők folyamán nem a jógaírásokon keresztül, hanem a különböző jógaiskolák (tradíciók) által, a tanítványi láncolatok segítségével maradt fenn. A tanítók átadták tudásukat tanítványaiknak, kikből aztán szintén tanítók váltak és továbbadták a megszerzett tudást.<sup>49</sup>

A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola által követett *vaisnava* jóga tradíció a Bráhma-Mádhva tanítványi láncolathoz tartozik, melynek alapítója Mádhvácsárja volt. Jógaiskolánk a jóga elemét Isten szolgálatában foglalják le, így a *Szúrjanamaszkár* gyakorlásunkat is ez a szellemiség hatja át.

A ma is ismert *Szúrjanamszkár* elterjesztésében több 20. századi jeles tanító is közreműködött, más-más hagyományokon belül, akik közül néhányat megemlítünk: Thirumalai Krishnamácsárja, akit a mai *hatha-jóga* atyjának tekintenek, mert a jógát oly módon adta át, hogy az a nyugati emberek számára is gyakorolható legyen. Az ő tanítványai közül: Pattabhi Jois, aki az Astánge Vinyása jóga megalapítója, valamint B.K.S. Iyengar, aki az Iyengar jóga iskola alapítója. Sívánanda Szvámi, akitől a Sívánanda jóga ered, és az ő tanítványa Szatjánanda Szvámi, akitől a Szatjánanda jóga származik. Szvámi Védá Bháratí, aki a Himalájai jóga tradíciót hozta létre. Szvámi Mahéshvarananda, akinek tanításait a Jóga a Mindennapi Életben rendszer tagjai követnek.<sup>50</sup>

A fent - teljesség igénye nélkül - megemlített jóga tradíciók valamilyen formában mind megörökítették számunkra a Napüdvözetet, így ezen iskolák gyakorlatát fogjuk összehasonlítani a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolában, *vaisnava* tradícióban jelen lévő Napüdvözettel.

---

<sup>48</sup> Szúrja Namaszkára 82. oldal

<sup>49</sup> Ászana Pránájáma Mudrá Bandha 171. oldal

<sup>50</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Surya\\_Namaskar\\_Origins](http://en.wikipedia.org/wiki/Surya_Namaskar_Origins); [http://en.wikipedia.org/wiki/Surya\\_Namaskara](http://en.wikipedia.org/wiki/Surya_Namaskara); <http://en.wikipedia.org/w/index.php?search=yoga+traditions&button>

## Napüdvözet és a jóga elemei

A *Szúrjanamaszkár* testi-szellemi-lelki szintű hatásait a jóga négy fő elemének (relaxáció, légzőgyakorlatok, meditáció, ászanák) alkalmazásán keresztül éri el. A továbbiakban ezen elemekkel ismerkedünk meg részletesen.

## Relaxáció

A relaxáció során tudatosan lazítjuk el testünket és nyugtatjuk meg elménket, valamint megtapasztalhatjuk, hogy az igazi énünk különbözik ettől az anyagi testtől. Az ellazult test és elme szükséges a légzőgyakorlatok, a testgyakorlatok és a meditáció végzéséhez, így fontos megfelelően elsajátítani a relaxáció technikáját.

## Relaxáció alkalmazása

A relaxációt alkalmazzuk a gyakorlás előtt és után is. Gyakorlás előtt testi és mentális ráhangolódásként használjuk. Megfigyeljük a különböző testérzeteket, a légzést és a tudatot. Elengedjük a testi feszültségeket, a zavaró érzéseket és gondolatokat. A ráhangolódás nagyszerű alkalom arra, hogy kiszakadjunk a hétköznapi eseményeiből, a megszokott környezetünkből, megtanuljunk odafigyelni önmagunkra, ezáltal felkészülni a gyakorlásra. A ráhangolódást úgy szoktuk végezni.

Gyakorlás végén az *ászanák* és a *pránájámák* hatásainak elmélyítésére és harmonizálására használjuk a relaxációt. Ellazul test és elme mellett a szervezetben sokkal hatékonyabban lezajlónak az élettani és energetikai folyamatok, amelyek megtámogatják a hatások beteljesedését. Az óra végi relaxációt *Savászanában* (Hullapózban) szoktuk végezni.<sup>51</sup>

A teljes relaxáció három szinten valósul meg: 1. testi (durva fizikai), 2. pszichés (finom fizikai) és 3. lelki szinten.

---

<sup>51</sup> Jóga tiszta forrásból 48. oldal

## Relaxáció három szintje

A test relaxációja során megfigyeljük a testérinteteket, különféle autoszugesztiós parancsok segítségével a test mindenegy részét ellazítjuk, megtapasztalva a feszült és az ellazult állapotok közötti különbséget. A relaxáció az egyetlen módszer, amelyben az ember tudatosan szabadítja meg magát a feszültségektől azzal, hogy mentális utasítást küld az izmoknak ellazulásra, melynek következtében átéljük a könnyedség áldásos állapotát. Megfelelő gyakorlás után képesek leszünk bármilyen testhelyzetben és körülmények között teljesen ellazulni, csupán a megfelelő tudatállapotot kell felidézni. Némi gyakorlással utasítást tudunk küldeni az akaratunktól független belső szerveknek (gyomor, máj, szív stb.) is az ellazulásra.<sup>52</sup>

A relaxáció pszichés szakaszában a légzésünkre koncentrálunk és az elménket megszabadítjuk a negatív gondolatoktól, érzésektől. Belégzéssel nyugalmat és energiát lélegzünk be, kilégzéssel pedig kifújunk minden mentális feszültséget. Figyelmünket befelé irányítjuk énkünk, belső hangunk felé, s próbáljuk visszavonni érzékeinket azok tárgyaitól, a külvilág különböző ingereitől (a fény-, hang-, forma-, illat-, és íz-érzékeléstől). Elengedjük az érzéktárgyakkal való kapcsolatunkat, elszakadunk a külső érzékelés birodalmától és eljutunk a belső énkünk világába.<sup>53</sup>

A harmadik részben alkalmazhatunk vizualizációt, vagy tudati autoszugesztiót, mely segítségével egy belső utazásra indulunk, teljesen elengedve a külvilágot, az érzéseket, az önazonosításokat, e világban felvett szerepeinket és kötelességeinket. A lelki szintű relaxáció tulajdonképpen már nem is egy fajta ellazulás, hiszen a lelki, transzcendentális dolgoknak nincs köze az anyagi testhez és elméhez, hanem inkább egy meditatív állapot, amelyben az ember saját transzcendentális természetével azonosul, ébresztgeti lelki öntudatát.

A harmadik szinten történő, lelki szférák felé való fordulás egy elkülönült állapot, amelyben testünket, elménket, valamint azok működéseit kívülről, mintegy tanúként (szenvtelenül, elkülönülten) szemléljük. Megfelelő és kitartó gyakorlással közönyössé válhatunk a külvilág szenvedést okozó hatásaitól, valamint megtanulunk minden

---

<sup>52</sup> Jóga tiszta forrásból 48. oldal

<sup>53</sup> Jóga tiszta forrásból 49. oldal



élőlényt a testüktől, cselekedeteiktől függetlenül, egyenlőként, lelki lényekként szemlélni.<sup>54</sup> A *Bhagavad-gítá* alábbi versei is erről írnak:

“Az alázatos bölcsek igaz tudásuk révén egyenlőnek látják a tanult és szelíd *bráhmanát* (lelki tudással foglalkozó bölcset), a tehenet, az elefántot, a kutyát és a kutyaevőt (a kaszton kívülit) is.”<sup>55</sup>

“Aki ekképpen eljutott a transzcendentális síkra, az egyszerre megvalósítja a Legfelsőbb *Brahmant* (Isten lelki energiáját), és teljes boldogság tölti el. Sohasem bánkódik, nem vágyik semmire, és egyenlő minden élőlénnyel szemben.”<sup>56</sup>

A rendszeres gyakorlás és a meditáció segítségünkre lesz abban, hogy ez a felfogás ne csak a relaxáció idejében valósuljon meg, hanem az életünk részévé váljék.

## Pránájáma

### Pránájáma fogalma

A *pránájáma* az életlevegő vagy életerő (*prána*) légzés szabályozása által történő felhalmozása és a testben való áramlásának irányítása (*prána+jáma*). Az anyagi elemek finomabb szintjének megértését eredményezi, amelybe a *prána* is tartozik (*ana* = „életet lehelni” valamibe, a *pra* = az első egység). A *prána* az életenergiának azt az első egységét jelöli, amely életet ad minden olyan energiának, amely a testben zajló fizikai és mentális folyamatokban részt vesz.<sup>57</sup>

### Prána jellemzői

A *prána* közvetlenül fenntartja és aktivizálja a testet és az elmét. Kapcsolatot tart fenn a látható anyagi test és a finom fizikai test között, így a finom fizikai test problémái a durva fizikai test működésében is megnyilvánulnak. A *prána* egy mindent betöltő kozmikus (anyagi) energia, melynek fő alkotóeleme az éter (*ákása*), mely a

---

<sup>54</sup> Jóga tiszta forrásból 49-50. oldal

<sup>55</sup> Bhagavad-gítá 5.18.

<sup>56</sup> Bhagavad-gítá 18.54.

<sup>57</sup> Ászana Pránájáma Mudrá Bandha 375. oldal

legfinomabb durva-fizikai elem. A *prána* élteti az anyagi testet, azonban csupán addig aktív és áramló, ameddig a lélek, az önvaló jelen van a testben.<sup>58</sup>

A *prána* mindent áthat, mindenben jelen van. Legfőbb forrásai: a föld, a levegő, a víz, a táplálék, a Nap sugarai. Ezek hordozzák az életerőt, így ezeken keresztül vagyunk képesek felvenni és megkapni azt.<sup>59</sup>

Fontos tudni, hogy a *prána* nem azonos az élet forrásával. Ez egy anyagi energia, amely a testet élteti, s amelyet a lélek éltet, illetve tart működésben. Ezt a tényt írja le a *Srímád-Bhágavatam* alábbi verse:

„A testben a legfontosabb szubsztancia az életlevegő, de az, aki hall és az, aki beszél, nem ez az életlevegő. De még a lélek, aki túl van ezen az életlevegőn, sem képes cselekedni, mert a valódi irányító a Felsőlélek, együttműködésben az egyéni lélekkel. A test működését irányító Felsőlélek különbözik a testtől és az életerőtől.”<sup>60</sup>

## A légzés és a *prána* szabályozása

A *prána* szabályozása a légzés irányításán keresztül valósul meg. A légzőgyakorlatok három részből tevődnek össze: a kilégzésből (*récsaka*), a belégzésből (*púraka*) és a légzés visszatartásból (*kumbhaka*). A légzés visszatartás történhet a teljes belégzés után (*antar-kumbhaka*), valamint a teljes kilégzés után (*báhja-kumbaka*, vagy *súnjaka*).

Annak megfelelően, hogy a tüdők mely részét használjuk, a légzésünk során technikailag három légzéstípust különböztetünk meg: 1. mély hasi légzés, 2. borda-közi, vagy mellkasi légzés és 3. kulcsfonti légzés. A *Szúrjanamaszkár* során használt teljes jógalégzés e három típust ötvözi a tüdő teljes kihasználása és a maximális *prána*-felvétel érdekében.<sup>61</sup>

## Légzőgyakorlatok

A mély hasi légzést a rekeszizom mozgása (belégzéssel lefelé ereszkedése, kilégzéssel felfelé húzódása) hozza létre. Ez a légzés nagyon jól átmasszírozza a belső szerveket, javítva azok működését. Jótékony hatásaként segíti a hasi véráramlást, tonizálja a hasi

---

<sup>58</sup> Jóga tiszta forrásból 51. oldal

<sup>59</sup> Jóga tiszta forrásból 53. oldal; *Ászana Pránájama Mudrá Bandha* 375. oldal

<sup>60</sup> *Srímád-Bhágavatam* 7.2.44.

<sup>61</sup> Jóga tiszta forrásból 50-52. oldal; *Ászana Pránájama Mudrá Bandha* 375-376. oldal

szerveket, javítja az emésztést, edzi a rekeszizmot, csökkenti a magas vérnyomást és növeli a vitálkapacitást. A tudatot ellazítja és megnyugtatja.<sup>62</sup>

A mellkasi légzés során a bordakosár nyílik, tágul minden irányba ezzel hozva létre a légzést. Ez a fajta légzés a tüdő középső, mellkasi részét tölti meg levegővel, így leginkább erre a területre fejt ki a hatását. Javítja a gyomor, a máj, a lép, a hasnyálmirigy és a vesék működését. Segíti és megkönnyíti a szív munkáját, edzi a bordaközi izmokat. A tudatra serkentő és vitalizáló hatással bír.<sup>63</sup>

Kulcsfonti légzés során a felső bordák, a kulcsfont és vállak emelkednek és süllyednek. Ez a típusú légzés átszellőzteti a tüdő legfelső részét és edzi a tüdőkaput. Fontos, hogy a tüdőcsúcsi légzés önmagában nem nyújt elégséges oxigénellátást a szervezetnek, de hatásai és a teljes jógalégzésben betöltött szerepe miatt érdemes önállóan is gyakorolni.<sup>64</sup>

A teljes jógalégzés (*mahá-jóga-pránájáma*) a hasi, a mellkasi és a kulcsfonti légzés kombinációja. A belégzés és a kilégzés maximálásával tanuljuk meg irányítani a légzést, helyreigazítva az elégtelen légzési szokásokat, és megnövelve az oxigénbevittet. Kivitelezés során lélegezzünk be lassan és mélyen a hasi területre (mély hasi légzés). A légzés halk és egyenletes legyen. Érezzük, ahogy a levegő beáramlik a tüdő alsó részébe. A has tágítása után kezdjük tágítani a mellkast kifelé és felfelé (mellkasi légzés). Amikor a bordák teljesen kitágultak, lélegezzünk a tüdőcsúcsokban (kulcsfonti légzés). A vállak és a kulcsfont is mozduljanak kissé felfelé, a levegő megtölti a tüdő felső lebenyeit. Ez egy teljes belégzés, amelyben a légzés szakaszai átmenet nélküliek. Kerüljük a szükségtelen erőlködést. Kilégzés során ugyanebben a sorrendben végezzük a gyakorlatot, először a hasi részből, majd a mellkasból és végül a tüdő kulcsfont alatti részéből ürítjük ki a levegőt.<sup>65</sup> A teljes jógalégzés egyesíti, vagyis magában foglalja a részlegzések jótékony hatásait, és ezeken túl: átszellőzteti az egész tüdőt, kiegyensúlyozza a vérnyomást, szabályozza a vegetatív idegrendszer működését, harmonikussá teszi a tudat működését.<sup>66</sup>

---

<sup>62</sup> Jógaélettan oktatási segédanyag 15. oldal; Jóga tiszta forrásból 54. oldal

<sup>63</sup> Jógaélettan oktatási segédanyag 15. oldal; Jóga tiszta forrásból 54. oldal

<sup>64</sup> Jógaélettan oktatási segédanyag 15. oldal; Jóga tiszta forrásból 55. oldal

<sup>65</sup> Jóga tiszta forrásból 55-56. oldal; *Ászana Pránájáma Mudrá Bandha* 389. oldal

<sup>66</sup> Jógaélettan oktatási segédanyag 15-16. oldal

A Napüdvözlet során a teljes jógalégzést használjuk, de először a részlégzéseket kell begyakorolni, aztán önmagában a teljes jógalégzést és ha mindez megtörtént, akkor alkalmazható a Szúrjanamaszkár gyakorlatsorban.

## Pránájáma hatásai

A légzés a test legfontosabb életfunkciója. Minden egyes sejt működésére hat, és ami a legfontosabb, közvetlen kapcsolatban áll az agyműködéssel. A légzés táplálja az oxigén és a glükóz elégetését, energiát termelve minden izomműködéshez, mirigyi kiválasztáshoz és mentális folyamathoz. A légzés közvetlen kapcsolatban áll az emberi létezés valamennyi területével.

A részlégzések és a teljes jógalégzés gyakorlása kialakítja a helyes légzési szokásokat, beáll az élettanilag helyes légzés, javul a gázcsere. A helyes légzés segít helyesen kivitelezni az *ászanákat*. Az önálló izomzattal nem rendelkező belső szervek (máj, hasnyálmirigy, lép, vesék) keringését, anyagcseréjét fenntartja. A megfelelő légzés javítja, segíti a gyomor és a belek működését is.<sup>67</sup>

Ezen kívül segítik a légzésfolyamat tudatosítását. Kifejlődik a gyakorlóban a légzésfolyamat iránti érzékenység, a tüdő izmai megerősödnek, vitálkapacitása megnő, felkészítve a légző rendszert a *pránájáma* gyakorlatokra. A ritmikus, mély és lassú légzés nyugodt, elégedett tudatállapotot hoz létre, ami fordítva is igaz, vagyis a nyugodt, elégedett tudatállapot ritmikus, mély és lassú légzéshez vezet. A *pránájáma* segítségével ellenőrzésünk alá vonjuk a légzést, újra megteremtve a test és a tudat természetes, nyugodt ritmusát.<sup>68</sup>

A légzőgyakorlat valójában azt a célt szolgálja, hogy visszatartsa az elmét és az érzékeket a gyümölcsöző, öncélú cselekedetek végzésétől.<sup>69</sup> A *pránájáma* gyakorlás legmagasabb rendű kivitelezését és eredményét a *Bhagavad-gítá* alábbi verse foglalja össze:

“Amikor a *jógi* kizárja valamennyi külső érzéki tárgyat, szemét és tekintetét a két szemöldök közé rögzíti, a ki- és belélegzést az orrlyukakban tartja, ezáltal szabályozva az elmét, az érzékeket és az értelmet, a felszabadulásra törekvő transzcendentlista

---

<sup>67</sup> Jógáélettan oktatási segédanyag 15. oldal

<sup>68</sup> Ászana Pránájáma Mudrá Bandha 379. oldal

<sup>69</sup> *Srímád Bhágavatam* 4.23.8. versének magyarázata

megszabadul a vágyaktól, a félelemtől és a haragtól. Aki mindig ebben az állapotban van, az minden bizonnyal felszabadult.“<sup>70</sup>

## Szabályok a légzőgyakorlatokra

1. A légzés mindig az orron át történjen. Az orr és orrüreg megfelelően előkészíti a tüdő számára a beáramló levegőt; tisztítja, párasítja és melegíti.
2. A legjobb kora reggel végezni a légzőgyakorlatokat, mert akkor még a tudat friss, nem terhelt a nap eseményeitől.
3. Gyakorlás közben tartsuk be a fokozatosság elvét, ne erőltessünk semmit, legyünk türelmesek és állhatatosak.
4. A rendszeresség nagyon fontos, mert megerősíti a légző izmokat, és felkészíti testet és a tudatot a nagyobb energia mennyiség befogadására.
5. Kerüljük a szélsőségeket, ne gyakoroljunk túl hidegben, vagy melegben, tűző napon. Ne gyakoroljunk huzatban és zajos helyen se.
6. Tiszta levegőn és békés körülmények között *pránájámázzunk*.
7. Ha önmagában végezzük a légzőgyakorlatokat, akkor kényelmes ülőpozíciót vegyünk fel, amelyben egy vonalba tudjuk tartani a hátat, a nyakat és a fejet.
8. Ha ászanázás közben végezzük a légzőgyakorlatokat, akkor a légzés és mozgás legyen összhangban.
9. Tiszta, kényelmes, könnyű öltözékben legyünk.
10. Tisztán, lezuhanyozva gyakoroljunk, hogy a méreganyagok ne zavarjanak meg, de a *pránájáma* után 20-30 percig ne zuhanyozzunk, adjuk időt a testnek, hogy beálljon a megfelelő testhőmérséklet és energiaáramlás.
11. Csakis üres gyomorral, belekkel és hólyaggal végezzük a légzéseket.
12. Ha bármikor erős nyomást érzünk a szív tájékon, a fejben, vagy hitelen szédülés és hányinger tör ránk, akkor azonnal fejezzük be a gyakorlást.<sup>71</sup>

## Energia áramoltatása a nádikon keresztül

---

<sup>70</sup> Bhagavad-gítá 5.27-28.

<sup>71</sup> *Ászana Pránájáma Mudrá Bandha* 381-383. oldal; *Pránájáma* új megvilágításban 85-94. oldal

A *nádi* szó folyamatot vagy áramlatot jelent.<sup>72</sup> A *prána* a finom fizikai test vitális csatornáiban, *nádijaiban* áramlik. Ezek a csatornák épp úgy hálózják be a testet, mint a vérerek, vagy az idegszálak. Erre a finom szintű energiahálóra épül a test durva része, ebben a hálózatban áramló energia táplálja az egész testet. A szervezet 72000 *nádija* közül kiemelkedik a három fő *nádi*: a *Szusumná*, az *Ida* és a *Pingala*.<sup>73</sup>

## A három fő nádi

A *Szusumná nádi* a gerincoszlop mentén helyezkedik el, a *Múládhára csakrából*<sup>74</sup> (a *csakrákról* a későbbiekben beszélünk bővebben) ered a gátnál, és a *Szahaszrára csakránál*,<sup>75</sup> a fejtetőnél ér véget. Az *Ida nádi* a *Múládhára csakra* bal oldalából ered, és spirális vonalban emelkedik fel a gerincvelőben, és az *Adzsnyá csakra*<sup>76</sup> bal oldalában végződik. A *Pingala nádi* a *Múládhára csakra* jobb oldalából ered, és az *Idával* ellentétes oldalon halad spirálisan felfelé az *Adzsnyá csakra* jobb oldalához.<sup>77</sup>

A *Pingala* és az *Ida nádi* a mindannyiunkban áramló két ellentétes energiát fejezi ki: férfi-nő, gyakorlat-elmélet, nappal-éjszaka, meleg-hideg, stb. Az alábbi táblázat a két ellentétes energia jellemzőit foglalja össze:<sup>78</sup>

PINGALA NÁDI:	IDA NÁDI:
A test jobb oldal, de a bal agyfélteke	A test bal oldal, de a jobb agyfélteke
Légzés jobb orrlyukon	Légzés bal orrlyukon
Aktív	Passzív
Kifelé forduló tudat	Befelé forduló tudat
Életerő energia	Gondolatokkal, érzésekkel teli szellem
Objektív	Szubjektív
Elemző	Intuitív
Férfi	Nő

<sup>72</sup> Ászana Pránájama Mudrá Bandha 533. oldal

<sup>73</sup> Ászana Pránájama Mudrá Bandha 534. oldal, Jóga tiszta forrásból 59. oldal

<sup>74</sup> *Csakra*: energiaközpont. *Múládhára csakra*: gyökér *csakra*, amely a gát területén helyezkedik el.

<sup>75</sup> *Szahaszrára csakra*: korona *csakra*, amely a fej tetején lévő energiaközpont.

<sup>76</sup> *Adzsnyá csakra*: homlok *csakra*, a homloknál lévő energiaközpont, melyet harmadik szemnek is szoktak nevezni.

<sup>77</sup> Ászana Pránájama Mudrá Bandha 534. oldal

<sup>78</sup> Ászana Pránájama Mudrá Bandha 534-536. oldal; Szatyánanda Szúrja *Namaszkára* 114-116. oldal

<i>Szúrja</i> , Nap nádi	<i>Csandra</i> , Hold nádi
Pozitív	Negatív
Meleg	Hideg
Erő a fizikális munkához	Erő a mentális munkához
Hőt ad a testnek	Nyugalmat ad a testnek
Ébrenlét	Alvás
<i>Hatha</i> szóból a <i>Ham mantra</i> (Napot képviseli)	<i>Hatha</i> szóból a <i>Tham mantra</i> (Holdat képviseli)
Szimpatikus idegrendszer	Paraszimpatikus idegrendszer

## Kundalíni jóga

A jóga egyik célja, hogy kiegyensúlyozottá tegye az energiaáramlást a *Pingala* és *Ida nádikban*. Amikor ez az egyensúly létrejön akkor a *Szusumná*, a legfontosabb nádi kezd el zavartalanul áramolni. Amikor a *Szusumná nádi* megfelelően áramlik, akkor a *Kundalíni* energia felébred és felemelkedik a *csakrákon* keresztül.<sup>79</sup>

A *Kundalíni* egy ős energia, amely a *Múládhára csakrában* van. Ezt a kozmikus energiát mindannyian megkapjuk születésünkkor, azt hogy mire használjuk, az rajtunk áll. Ezt az energiát felhasználhatjuk az érzékeink kielégítésére, vagy a jóga tanítása szerint az önfejlesztésre. A *Kundalíni* energiát egy szunnyadó kígyóhoz szokták hasonlítani, amely a *Múládhára csakrában* helyezkedik el összetekeredve. Jóga nélkül a *Kundalíni* energia szunnyadó állapotban marad és legfeljebb az ösztönös élettevékenységek elvégzésében lesz segítségünkre. Ha a jóga, illetve a *Szúrjanamaszkár* segítségével ezt a energiát felébresztjük és feláramoltatjuk az alsó *csakrákból* a *Szahaszrára csakrába*, akkor segítségünkre lesz a személyiségfejlődésünkben. Segítségével képesek leszünk felülemelkedni az anyagi felfogásokon, testi megjelöléseken, és képessé válunk a testtől függetlenül szemlélni önmagunkat. Ez nem más, mint az anyagi tudat tisztításának és felemelésének mechanikus útja (a jóga elemeinek gyakorlásával: életmód, relaxáció, ászanák, pránájama, meditáció), amely a lelki tudat küszöbének elérését eredményezi.<sup>80</sup>

<sup>79</sup> Ászana Pránájama Mudrá Bandha 535. oldal

<sup>80</sup> Jóga tiszta forrásból 66-69. oldal





## Csakrák

A *Szusumná nádi* a gerincoszlop mentén áramlik, míg az *Ida nádi* és a *Pingala nádi* a *Szusumná nádi* jobb és bal oldalán spirálisan áramlik, mintegy körbeveszik azt. Ezek a csatornák hét helyen keresztezik egymást, amely keresztezések mentén kialakul hét energiaörvény. Ezeket az energiaörvényeket *csakráknak* nevezzük, amelyek energiaközpontként funkcionálnak.

A *csakrák* olyan energiátölcserék, amelyek a környezetből *pránát* juttatnak a testbe és a *párna* leadásban is közreműködnek. Ezek az energiaközpontok komolyan befolyásolják a szervezet működését, mert a finom fizikai test mindegyikében megtalálható a kivetülésük. A durva fizikai testben pedig a *csakráknak* megfelelő helyen egy-egy szimpatikus ideggóc és egy belső-elválasztású mirigy található. Az alábbi táblázat a *csakrák* és a velük összefüggő belső elválasztású mirigyek, ideggócok és pszichikai funkciók kapcsolatait foglalja össze.<sup>81</sup>

	Helye	Belső elválasztású mirigy	Főbb hormon	Ideggóc	Pszichés funkció
<b>Korona/ Szahaszrára</b>	Fejtető	Hipofízis, Epifízis, tobozmirigy	Melatonin	Agy	Tudatosság
<b>Homlok/ Adzsnyá</b>	Homlok	agyalapimirigy	Andokrin, mirigyszabályo zsért felelős hormonok	Plexus cartoicus	Intuíció
<b>Torok/ Visuddha</b>	Nyaktő	Pajzsmirigy és mellék- pajzsmirigy	Tiroxin	Plexus pharyngeus	Parancs
<b>Szív/ Anáhata</b>	Szív	Csecsemőmirigy	Timozin	Plexus cardiacus	Kapcsolat
<b>Köldök/ Manipúra</b>	Gyomor	Hasnyálmirigy	Inzulin, glukanon	Plexus solaris	Gondolkodás
<b>Nemi/ Szvadisthána</b>	Köldök	Nemi mirigyek	Ösztrogén, progeszteron, tesztoszteron	Plexus vesicalis	Érzés
<b>Gyökér/ Múládhára</b>	Gerincevég	Mellékvese	Adrenalin, kortizol	Plexus coccygealis	Akarat

<sup>81</sup> Jóga tiszta forrásból 61. oldal

A *csakrák* kiegyensúlyozott működése nagyon fontos az egészséges test és elme működéséhez. Ehhez lényeges a *csakrák* tisztítása, energetizálása. Erre a legmegfelelőbb módszerek a *pránájáma*, az *ászanák* és a meditáció, amely elemek mind megtalálhatóak a Napüdvözetben.

Minden fő *csakrának* saját szimbóluma van és más, más metafizikai elem uralja (föld, tűz, levegő, éter, elme, értelem, hamis egó), amely elemek természete aztán az adott *csakrák* működésében is megnyilvánulnak. Továbbá az egyes *csakrák* más-más testi és pszichés funkciókat szabályoznak. A függelékben megtalálhatjuk azt a táblázatot, amely ezeket a jellemzőket és funkciókat foglalják össze.<sup>82</sup>

A *Szúrjanamaszkár* kivitelezésekor az *ászanák* végzésével, a levegő áramoltatásával és a figyelem vezetésével beindítjuk a fő *nádikban* az energiaáramlást és mind a hét fő *csakrára* hatunk. Harmonizáljuk a *nádik* és *csakrák* működését, amely által a szervezet durva és finom szintjeiben is megteremtjük az egyensúlyt. Az energetikai hatásról - a Szúrjanamaszkár hatásait elemző részben - leírásra kerülnek egyéb információk is.

## Meditáció

### A meditáció meghatározása

A meditáció folyamatában megtanuljuk uralni az elménket, elengedünk minden gondolatot és függetlenné válunk azoktól, az elmét egy pontra rögzítjük. Az elme kontrollálásának hatása, hogy a tudatunk békéssé és nyugodttá válik. A kiegyensúlyozott tudatnak pedig a célja az, hogy képesek legyünk a transzcendencia felé fordulni, s megérteni saját magunk és Isten lelki természetét. Ezen végső igazságoknak a megértése eredményez teljes, megzavarhatatlan boldogságot. Viszont az elme nyughatatlan természete miatt nehéz ezt a nyugodt és rögzített tudatot hosszabb ideig fenntartani. Ha tartós eredményt szeretnénk, akkor a meditáció aktív folyamatával

---

<sup>82</sup> A táblázatokban megtalálható információk az alábbi könyvekből kerültek összegyűjtésre: Jóga tiszta forrásból 60-66. oldal; Szatyánanda *Szúrja Namaszkára* 102-105. oldal; *Ászana Pránájáma Mudrá Bandha* 525-533. oldal; *Pránájáma* új megvilágításban 65-68. oldal

edzenünk kell az elménket arra, hogy képes legyen hosszú ideig egy irányba fókuszálni.<sup>83</sup>

## Az elme fókuszálásának eszközei

Az elménket rögzíthetjük anyagi vagy lelki tárgyra/tartalomra. Az anyagi tárgyon (pl. egy gyertya lángján, vagy valamilyen természeti jelenségen) való meditáció elősegíti a koncentráció gyakorlását, de nem hoz tartós eredményt. Az elme megállapodik egy ideig, s ezen keresztül gyakorolhatjuk a felette való uralmat, de mivel a meditációs gyakorlatnak a tárgya anyagi és ideiglenes, az eredménye is ideiglenes lesz.

Ezzel ellentétben, amikor valaki egy lelki tartalommal rendelkező meditációs tárgyat (pl. egy ilyen *mantrát*,<sup>84</sup> vagy lelki témájú képeket, ábrákat) használ eszközként (hallja és/vagy látja), abban az esetben ez nemcsak az elme rögzítését, hanem annak anyagi szennyeződésektől való megtisztulását is eredményezi. Ez a folyamat olyan, mint amikor egy poros tükröt rögzítünk a falon és megtisztítjuk egy kendő segítségével. Poros állapotban, a tükrben saját magunknak és környezetünknek csupán homályos, elmosódott képét láthatjuk (ilyen képünk van most saját magunkról és a környező világról), míg tiszta állapotban nem akadályozza semmilyen befedő réteg az érzékelésünket.<sup>85</sup>

## Meditáció eredményei

A rendszeres meditáció mind a pszichére, mind pedig a testre áldásos hatással van. Már rövid idő után érezhető a hatása. Először nyugodtságot, derűt, kiegyensúlyozottságot tapasztalunk, majd nagyobb vitalitás érzünk és kevesebb igényünk lesz az alvásra. A hosszú távú eredmények, amelyeket elérhetünk: tartós egészség (jobb reakcióidő, a hallásküszöb javulása, a koleszterinszint csökkenése), megnövekedett intelligencia hányados, nyitottabb személyiség, megnövekedett akaraterő, belső béke, negatív tulajdonságoktól való végleges elszakadás. 4 év rendszeres meditáció kb. 12 biológiai évvel megfiatalítja az embert, meghosszabbítja az életét. A meditáció legfontosabb

---

<sup>83</sup> Jóga tiszta forrásból 82. oldal

<sup>84</sup> *Mantra*: olyan hangvibráció, amely megszabadítja az elmét a zavaró érzésektől, vágyaktól és gondolatoktól.

<sup>85</sup> Jóga tiszta forrásból 85-86. oldal

eredménye a lelki megvalósítás, vagyis a tudat anyagi világ kötőerői fölé való emelkedése és a transzcendentális birodalom közvetlen érzékelése.<sup>86</sup>

## **Meditációt segítő technikai alapelvek**

1. Rendszeresség: Próbáljunk minden nap meditációt végezni, s ha lehet, mindig ugyanabban az időben gyakoroljunk, hogy szinte természetünké váljon az elménk megszokott időbeni elnyugvása.
2. Időpont: Tulajdonképpen bármikor gyakorolhatjuk a meditációt, de mindemellett vannak kedvező időszakok, amikor nyugodtabbak vagyunk, s inkább a jószág minősége hat ránk túlsúlyban. A legkedvezőbb időszak a napkelte előtti 1,5-2 óra (*bráhma-muhúrta*).
3. Időtartam: A meditáció gyakorlását kezdjük napi 10 perccel, s ezt az időtartamot fokozatosan nyújtjuk ki, egészen fél-1 órára.
4. Helyszín: Segíti a meditációt, ha mindig ugyanazon a helyen (ha lehet, akkor egy elkülönített helységben) végezzük.
5. Testhelyzet: A meditációt mindig egyenes háttal végezzük; fej, nyak, hát, derék egy vonalban van. Arccal kelet felé fordulunk.
6. Mentális felkészülés: A meditáció megkezdése előtt adjunk parancsot az elmének a megnyugvásra, s a kalandozó, ide-oda csapongó természetét fokozatosan megzabolázva fókuszáljuk a meditáció tárgyára.
7. Tudatosság: Legyünk tudatosak a meditáció céljáról és erejéről. Próbáljuk meg tudatosan nyújtani azt az időszakot, amelyben az elmét (két elkalandozás között) egy irányban rögzítjük.<sup>87</sup>

---

<sup>86</sup> Jóga tiszta forrásból 85. oldal

<sup>87</sup> Jóga tiszta forrásból 108-111. oldal

## Mantra-meditáció

A jóga hagyományokban az elme fókuszálására, vagyis a meditációra *mantrákat* használnak. A *mantra* szó jelentése a szanszkrit *manasz* (elme) és a *trájté* (felszabadítás) szavak együttes jelentéséből érthető meg. Ez a szó olyan hangvibrációra (misztikus jelentéssel bíró hangzók, szavak, vagy imák) utal, amelyeket a meditáció tárgyává téve, az elme hullámozása, nyughatatlan természete lecsillapítható, s megfelelő *mantra* esetén megtisztítható az anyagi szennyeződésektől. Vibrációja energetizál, az egész testben harmonizálja az *ászanák* hatásait, s kapcsolatot teremt a lélek és a transzcendentális világ, Isten között.<sup>88</sup>

Van többféle mantra, amely alkalmas meditációra. Van, ami anyagi áldást hoz és van, ami lelki energiával tölt fel, attól függően, hogy az a *mantra* anyagi, vagy lelki természetű.<sup>89</sup>

## Szúrjanamaszkár mantrái

A *Szúrjanamaszkár mantrái* olyan hangvibrációk, amelyek lelki tartalmúak, misztikus jelentésük révén nemcsak, hogy rögzítik az elmét, hanem meg is tisztítják a testi felfogástól, az anyagi önazonosítástól. Ezek a *mantrák* lelki hangsorok, amelyek közvetett módon a Legfelsőbb Személy energiáját hordozzák magukban,<sup>90</sup> amelyek által a gyakorló képes felülemelkedni az illúzió, az anyagi kötőerőkön, valamint képes lesz megérteni saját maga és Isten lelki természetét.

A Napüdvözlet mantrái az *Óm* (aum) mantramaggal kezdődnek, amely hangvibráció Isten mindent átható és mindent működtető lelki energiáját képviseli. A *Mándúkja-upanisad* (9-12.) szerint az *Óm* szótagot vibrálva (mely az „A”, az „U” és az „M” hangzókból áll, amelyek kiejtve az *Óm*-ot formálják) a hangzókról külön-külön, végül pedig egyben kell meditálni. Az *Óm* szótag magában foglalja Isten azon energiáit, amely által fenntartja a lelki birodalmat, s



<sup>88</sup> Jóga tiszta forrásból 87. oldal

<sup>89</sup> Jóga tiszta forrásból 89-90. oldal

<sup>90</sup> Lásd: a teológiai alapok című fejezetben, Szúrja Krisna inkarnációja részt.

amely által mindenről tudatos a létező világban („A”), amely által örömet okoz az élőlényeknek („U”), valamint magukat a tiszta lelkeket, akik az Ő határ energiáját képviselik („M”).<sup>91</sup>

Tradicionalisan a Napüdvözlet gyakorlatsor mindenegyes eleméhez tartozik egy-egy *mantra*, amelyet az egyes *ászanák* kivitelezésekor meditatíván el szoktak vibrálni. Természetesen a Napüdvözletet lehet a *mantrái* nélkül is gyakorolni, de aki szeretne szellemi szinten is a gyakorlat mélyére hatolni, annak javasolt a *mantrák* használatának elsajátítását is. A hagyomány szerint a felsorolt *mantrák* a Nap különböző neveit tartalmazzák és a Nap járásának 12 fázisát képviselik (a 12 állatövi jegyét).<sup>92</sup>

## Szúrjanamaszkár mantrái

1. *Óm mitrája namaha*<sup>93</sup> – Üdvözlet a barátoknak.

A Napot kozmikus barátoknak tekintik, mert mindenkinek jóakarója. Fényt, hőt és energiát áraszt mindenkire válogatás nélkül, vagyis ő Mitra. Az embereket tettek sarkalja, a Földet és az Eget őrzi, egyenlőnek lát mindenkit. (Mitra a 12 Áditja egyike. Az Áditják Aditi fiai, akik a nap 12 fázisát képviselik a 12 hónapban. Az áditja szó napot is jelent.)<sup>94</sup>

2. *Óm ravajé namaha* – Üdvözlet a sugárzónak.

Ravi a sugárzó teremtmény, aki minden élőnek isteni áldást hoz.

3. *Óm szúrjája namaha* – Üdvözlet az aktivitást és életerőt adományozónak.

Szúrja a Napot akkor jelöli, amikor a Nap istensége erőteljes oldaláról mutatkozik meg. Ő az égbolt ura, a mennyek fenntartója és a tűz képviselője.

4. *Óm bhánavé namaha* – Üdvözlet a megvilágosodottnak.

A Nap a *guru*, vagyis a tanár jelképe, aki a tévedéseink sötétségéből kiszabadít bennünket ugyanúgy, mint ahogyan a napfelkeltevel az éjszaka sötétsége is elmúlik.

5. *Óm khagája namaha* – Üdvözlet a levegőn áthatolónak.

A Nap sugarai áthatolnak az égbolton, a levegőn, ebből adódóan a Nap vándorlása láthatóvá válik számunkra. A Nap periodikus vándorlása az alapja az idő számításának, így az idő ura a Nap. Az idő irányítóját arra kérjük, hogy előrébb juthassunk az életben.

---

<sup>91</sup> Jóga tiszta forrásból 92-93. oldal

<sup>92</sup> Jóga tiszta forrásból 141. oldal

<sup>93</sup> *Namaha*: üdvözlést fejez ki, fogadd tiszteletteljes hódolatomat.

<sup>94</sup> Lásd: Moinier Williams szanszkrit szótár.

6. Óm pusné namaha – Üdvözet az erő adományozójának.

A Nap az erő forrása. Apaként táplál bennünket energiával, fénnel és étellel.

7. Óm hiranja-garbhája namaha – Üdvözet az aranyló kozmikus önvalónak.

A Hiranja-garbha olyan, mint egy aranytojás, az okok magja. Potenciálisan az egész univerzum mielőtt létrejött volna, a Hiranja-garbhában tartózkodott. Ehhez hasonlóan potenciálisan minden életet a Nap tartalmaz.

“Ezzel kapcsolatban Sríla Visvanátha Csakravartí Thákura azt mondja: *szúrja átmá átmavénópászjah*. Valójában az élőlények élete és lelke ebben az univerzumban a Nap, ezért ő *upászja*, imádandó. A napistent imádjuk a Gájatrí *mantra* éneklésével (*óm bhúr bhuvah szvah tat szavitur varénjam bhargó dévaszja dhímahi*). Szúrja az élete és a lelke ennek az univerzumnak, és számtalan univerzum van, melynek az életét szintén egy napisten biztosítja, ahogyan az Istenség Legfelsőbb Személyisége az egész teremtés élete és lelke. Tudjuk, hogy Vairádzsa, Hiranjagarbha belépett egy hatalmas, élettelen anyagi gömbbe, amit Napnak hívtak. Ez megmutatja, hogy az az elmélet, amit az állítólagos tudósok elfogadnak, miszerint a Napon senki sem él, téves. A *Bhagavad-gítá* szintén kijelenti, hogy a *Bhagavad-gítát* Krisna először a napistennek tanította (*imam vivaszvaté jogam próktaván aham avjajam*). A Nap tehát nem lakatlan. Élőlények lakják, uralkodó istensége pedig Vairádzsa, azaz Vivaszván.”<sup>95</sup>

8. Óm marícsajé namaha – Üdvözet a Nap sugarainak.

Marícsi nem más, mint Brahmá egyik fia, akit azokkal a fénysugarakkal hasonlítanak össze, amelyek a Napból erednek. Marícsi neve fénysugarat és tükröződést jelent.<sup>96</sup>

9. Óm áditjája namaha – Üdvözet Aditi fiának.

Aditi a kozmikus anya Mahá-saktinak (Durgá-dévinek) az egyik neve. Aditi minden erő forrása, és az ő egyik fia Szúrja.

“Az egész *kála-cakra*, az idő kereke a napisten szekerének kerekén van. Ezt a kereket Szamvatszarának hívják. A nap szekerét hét ló húzza, nevük pedig Gájatrí, Brihatí, Usnik, Dzsagatí, Tristup, Anustup és Pankti. Egy Arunadéva nevű félisten fogja be őket egy 900 000 *józsana*<sup>97</sup> széles járomba. A szekér Áditjadévát, a napistent viszi, s előtte a *válikhiljárnak* nevezett hatvanezer bölcs halad, akik imáikat ajánlják neki. Van tizenégy *gandharva*, *apszará*<sup>98</sup> és más félisten, akik hét csoportot alkotnak, és rituális

---

<sup>95</sup> *Srímád-Bhágavatam* 5.20.46. magyarázat

<sup>96</sup> Lásd: Monier Williams szótár.

<sup>97</sup> *Józsana*: védikus mértékegység, amely a távolság mérésére szolgál. 1 *józsana* 8 mérföld.

<sup>98</sup> Mennyei bolygók lakói.

szertartásokat végeznek minden hónapban, hogy a különféle neveknek megfelelően a napistenen keresztül a Felsőlelket imádják. A napisten az univerzumon keresztül 95 100 000 *jodzsánát* (760 800 000 mérföldet) tesz meg, minden másodpercben 16 004 mérföldes sebességgel.”<sup>99</sup>

10. *Óm szavitré namaha* – Üdvözet a Nap életető erejének, a jóságos anyának.

Szavitri az életerő, a felébresztő. Ő az, aki az embereket a tevékenységre ösztönzi.

11. *Óm arkája namaha*. – Üdvözet a szívből tiszteltnek, a dicséretre méltónak.

Arka energiát jelent. A mi világunkban a legtöbb energia a Napból ered, ezért szeretetre és dicséretre méltó a Nap.

12. *Óm bhászkarája namaha* – Üdvözet annak, aki a megvilágosodáshoz vezet.

A Nap a transzcendentális és spirituális igazság szimbóluma. A lelki életünk útját világítja be, ami szabadulásunk utolsó céljához vezet.<sup>100</sup>

A Napüdvözet gyakorlásánál csak akkor kezdjük el elmében vibrálni a *mantrákat*, ha az *ászanák* és légzések már tökéletesen, erőlködés nélkül mennek.

## Ászanáék

### Ászana fogalma

Az *ászana* kifejezés ülőhelyzetet, testtartást jelent. Patandzsali *Jóga-szútrájában* az alábbi módon fogalmazza meg az *ászanát*:

Szthira-szukham ászanam. (Jóga-szútra 2.46.)

“A helyesen végrehajtott testhelyzet (*ászana*) szilárdan megtartott és kényelmes.”

Prajatna-saithiljánanta-szamápattibhjám. (Jóga-szútra 2.47.)

“A kivitelezése erőlködés nélküli, s benne (a meditációban zajló) tudati átalakulások korlátok nélkül fenntarthatóak.”<sup>101</sup>

Az *ászanák* olyan testtartások, amelyek erőt, állóképességet és lazaságot adnak a testnek. Megtapasztalhatjuk bennük a légzés, a mozgás és a tudatosság egységét. A gyakorlatok az egész testet átmozgatják és szervezetet átmasszírozzák. Az izmok

---

<sup>99</sup> *Srímád-Bhágavatam* 5.21. fejezet összefoglaló.

<sup>100</sup> Szatyánanda *Szúrja Namaszkára* 107-109. oldal.

<sup>101</sup> *Yoga-sutra* 2. fejezet 21. oldal



rugalmasabbak lesznek, az idegrendszer kiegyensúlyozódik, a közérzet és a belső szervek működése javul.<sup>102</sup>

## **Ászanák hatásai**

A *jógi* az *ászanákat* teste és tudata edzésére használja, hisz jól tudja: “Épp testben, épp lélek”. Testét az önmegvalósítás eszközeként használja, így fontos, hogy mindig egészséges legyen. Itt az egészség nem egy cél, hanem egy eszköz. Az *ászanázás* (testgyakorlás) velejárója, hogy a szervezet egésze harmonikusan és kiegyensúlyozottan fog működni. A gyakorlatok az egész testet átmozgatják és a szervezetet átmasszírozzák. Az izmok rugalmasabbak lesznek, az idegrendszer kiegyensúlyozódik, a közérzet és a belső szervek működése javul. A megfelelően kivitelezett gyakorlatok a test és az elme stabilitását eredményezik, megteremtik a kettő közötti egyensúlyt, kiűzik az emberben lévő feszültséget, megszüntetik a tudat szétszórtságát, felkészítve a gyakorlót a magasabbrendű meditációra és lelki elmélyülésre.<sup>103</sup>

## **Szúrjanamaszkár ászanái:**

A *vaisnava* tradícióban jelen lévő Napüdvözlés során 9 *ászanát* veszünk fel 2 x 12 lépésben (valamelyik *ászana* ismétlődik). Mind a 12 lépéshez és a hozzájuk kapcsolódó *ászanákhoz* tartozik egy *mantra* és egy légzés. A *mantrát* az elmében szoktuk elmondani (mentálisan vibrálni/kántálni) a légzést pedig az *ászana* kivitelezés során hajtjuk végre. Amikor elkezdjük felvenni a testhelyzetet, akkor indítjuk a hozzá tartozó légzést és amikor már felvettünk a testtartást, akkor fejezzük be a légzést, mindeközben elmében kántáljuk az ide kapcsolódó *mantrát*.

A következőkben a Napüdvözlés gyakorlatait vesszük végig.

---

<sup>102</sup> Jóga új megvilágításban 36-37. oldal

<sup>103</sup> Jóga tiszta forrásból 131. oldal

## I. Namaszkárászana – Tiszteletadó póz



Felvétel és kitartás: Kiindulási póza a *Tádászana*. Kiléggzéssel tegyük össze a két kezünket a szív előtt ima pózba úgy, hogy a tenyerek egymáshoz simulnak, a hüvelykujjak pedig a szegycsonthoz érnek. Az alkarok a bordakosár előtt, a két könyök oldalra-lefelé nyújtózik.

A test többi része *Tádászana* tartásban marad. Nagylábujjak töve, belső bokák összeérnek, a lábujjakat szétterpesztve engedjük a talajra. A testsúly a teljes talpon nyugszik. Ez azt jelenti, hogy 3 ponton oszlik el: a nagyujj alatti párnán, a kisujj alatti párnán és a sarkon, valamint a két talp közt is egyenletesen oszlik el a

testsúly.

A láb nyújtva van, a térdkalácsot az elülső combizmok megfeszítésével fölhúzzuk, ezzel fixálva a térdízületet. A farizmokat nem feszítjük, de finom aktivitás marad, a farokcsontot húzzuk lefelé, szeméremcsontot emeljük felfelé.

A has aktív, a köldök alatti része megtartott, a köldök befelé, felfelé húzódik. A törzs mindkét oldalát egyforma aktivitással nyújtjuk, a lengőbordákat emeljük fölfelé, távolítjuk a csípőlapáttól, de figyelünk arra, hogy ne toljuk előre azokat, az alsó bordákat finoman visszahúzzuk a gerinc felé.

A mellkas nyitott, a szegycsontot megemeljük, a vállakat hátra engedjük, a lapockákat húzzuk a medence és gerinc felé, belesimítva azokat a hátunkba, a vállöv széles.

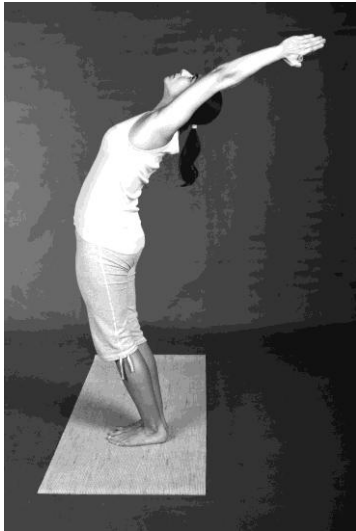
A gerinc megnyújtott, a fejtetővel fölfelé nyújtózunk, az arc előre néz, a tarkó megnyújtott, a torok laza.<sup>104</sup>

Hatások: energetikai szinten harmonizálja az *anáhata* (szív) és *múládhára* (gyökér) *csakrát*. Pszichés szinten békéssé teszi az elmét, jobb és bal agyféltekét kiegyensúlyozza, elősegíti a meditatív állapotot. Testi szinten tartás- és izomkoordináció javító, lúdtalpat korigálja, a lábakat formálja és erősíti, segíti a szív és

<sup>104</sup> *Ászana* jegyzet-1. 3. oldal; Jógaoktató továbbképzés 1. alkalom

a tüdő munkáját, erősíti a combot, térdet, bokát, a has és a far izmait. Ellenjavallatai: aktív migrén, szédülés, extrém alacsony vérnyomás.<sup>105</sup>

## II. Ardha-csandrászana - Félholdállás



Felvétel és kitartás: *Namaszkárászana*ból **belégzéssel** felemeljük a karjainkat úgy, hogy a két tenyér együtt marad. A felkar a fül hátsó részéhez simul, a könyök kinyújtva, az ujjbegyekig aktív a kar, a vállakat elhúzzuk a fülektől (hátrafelé, lefelé).

A karemeléssel egy időben hátrahajolunk összezárt kezekkel és nyújtott karokkal. A farokcsonttal nyújtózunk lefelé, a has aktív, a köldök alatti része megtartott, a köldök befelé, felfelé húzódik, a törzs mindkét oldalát egyforma aktivitással nyújtjuk.

A mellkas nyitott marad, a szegycsontot megemeljük, a hát homorít, a nyaki gerinc a hátgerinc ívét követi, hosszú a tarkó. A deréktájék megtartott, nem törik meg, a lábaktivitás ugyanaz, mint a *Namaszkárászana* esetén.<sup>106</sup>

Hatások: energetikai szinten harmonizálja a *visuddha* (torok) és a *szvadhána* (nemi) *csakrát*. Pszichés szinten frissé teszi az intelligenciát. Testi szinten tartásjavító, megerősíti a hasizmokat és a gerinc izmait, görnyedt hátat kiegyenesíti. Gerincoszlopot felfrissíti, megelőzhető gyakorlásával az isiász. A tüdőkapacitást növeli, egyensúlyt, stabilitás fejleszt, könnyeddé és energikussá teszi a testet, erősíti a szívet. Ellenjavallatok: tüdőtágulat, gerincsérv, komolyabb egyensúlyi problémák, szédülés, szívproblémák, magas vérnyomás esetén karemelés helyett maradjanak csípőn a kezek.

107

---

<sup>105</sup> Jógaélettan 5. oldal; Jóga tiszta forrásból 142. oldal; *Ászana Pránájama Mudrá Bandha* 174. oldal; Jóga új megvilágításban 58. oldal

<sup>106</sup> *Ászana* jegyzet-1. 7. oldal; Jógaoktató továbbképzés 4. alkalom

<sup>107</sup> Jógaélettan 5. és 9. oldal; Jóga tiszta forrásból 142. oldal; *Ászana Pránájama Mudrá Bandha* 175. oldal

### III. *Uttánászana* - Állásból előredöntés



Felvétel és kitartás: A félholdállás homorításából jöjjünk ki úgy, hogy kiegyenesedünk és a két kezet szétvesszük. A tenyerek egymás felé néznek, az ujjbegyekkel is nyújtózunk felfelé, a vállöv széles marad. A lábak, a medence és a törzs helyzete ugyanolyan, mint a *Namaszkárászanában* – ez a pozíció az *Urdhva-hasztatádzszana*.

**Kilégzéssel**, a karokkal végig nyújtózva, egyenes háttal előredöntünk. A térdünket hajlíthatjuk, de a gerincünket, hasunkat megnyújtva tartjuk (a köldök befelé, felfelé húzódik, a szegycsontot húzzuk el a köldöktől). Hajoljunk le olyan mélyen, amennyire csak lehetséges. A nyak laza, a tarkó megnyújtott, a vállakat most is elhúzzuk a fültől, széles a vállöv. A térdünket nyújtjuk ki (ha az ujjbegyeket a talajon tudjuk tartani), a térdkalácsot húzzuk felfelé, a tenyerek vagy az ujjbegyek a lábfejek külső oldala mentén, a talajon.<sup>108</sup>

Hatások: energetikai szinten harmonizálja a *szvadisthána* (nemi) és *manipúra* (köldök) *csakrát*. Pszichés szinten elősegíti a befelé fordulást, az ellazulást, a relaxációt és a mentális feszültségoldást, nyugtató hatású. Testi szinten a csigolyák eltávolodnak egymástól, fokozódik a gerinc menti keringés (ez tápláló hatást fejt ki a gerincvelőre), stimulálja a gerinc idegeit, ruganyossá teszi és megerősíti a hát izmait. A belső szerveket masszírozza: aktiválja a májat (méregtelenít), gyomrot (fokozza az emésztés tüzét), hasnyálmirigyét (inzulin termelést növeli), lépet (vérképzést segíti), veséket (kiválasztást javítja), beleket (emésztés javító, székrekedést megelőzi). Energetizálja a medence területét is: javítja a húgy- és ivarszervi problémákat. Segít megszabadulni a hasi zsírpárnáktól, elhízást megelőzi, frissességet és erőt ad az egész testnek, növeli a vitalitást. Megnyújtja a test hátsó izmait saroktól a nyakszirtcsontig, ruganyossá teszi a lábat, serkenti a fej vérellátását, arcbőránccok ellen jó. Ellenjavallatok: porckorongsérv és isiász esetén szigorúan csak egyenes háttal és hajlított térdekkel végezhető, kopás és hátfájás esetén óvatosan hajtsuk végre. Az alábbi

<sup>108</sup> *Ászana* jegyzet-1. 5. oldal; Jógaoktató továbbképzés 2. alkalom

esetekben ne végezzük: fejen bármilyen akut gyulladás van, magas vérnyomás, hasi sérv.<sup>109</sup>

#### IV. Ékapáda-praszarászana - Eglábas hátranyújtás



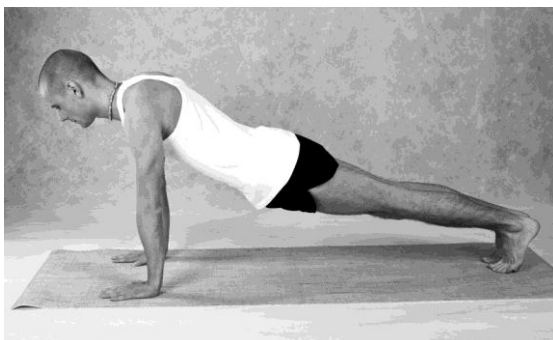
Felvétel és kitartás: *Uttanaszanából belégzéssel*, jobb lábunkkal hosszan lépünk hátra úgy, hogy a jobb láb teljesen legyen nyújtva, comb aktív, térdkalács megtartott, talp merőleges, lábujjak a talajon. Az elől maradt bal láb lábszára merőleges a talajra, a combbal pedig

derékszöget zár be, így a bal comb alsó része párhuzamos a talajjal. Figyeljünk arra, hogy a boka és a térd legyen egy vonalon.

A két kéz vállszélességben a talajon, könyökhajlatok egymás felé néznek. Medence nehezedik a talaj felé, farokcsonttal nyújtózunk hátrafelé, hát egyenes, mellkas széles, vállöv egyenes, fej felemelt, tekintet előre néz.<sup>110</sup>

Hatások: energetikai szinten harmonizálja az *adzsnyá* (homlok) és az *anáhata* (szív) *csakrát*. Pszichés szinten rossz közérzet és lehangoltság ellen jó. Testi szinten ruganyossá teszi és megerősíti a csípő izmait, energetizálja a medence területét, javítja a húgy- és ivarszervi problémákat, megmasszírozza a beleket, emésztés javító, székrekedést megelőzi, elősegíti a szív és a tüdő munkáját. Ellenjavallatok: a csípő ízület degeneratív és gyulladásos megbetegedései.<sup>111</sup>

#### V. Szantólanászana – Földet néző póz (fekvőtámasz)



Felvétel és kitartás: *Ékapáda-praszarászana* *ból kilégzéssel* lépünk hátra a bal lábunkkal a jobb láb mellé. Mindkét láb nyújtva van, lábujjak visszatámasztva, talpak merőlegesek a talajra. Fej, törzs, láb egy vonalban van.

<sup>109</sup> Jógaelettan 7. oldal; Jóga tiszta forrásból 143. oldal; *Ászana Pránájáma Mudrá Bandha* 176. oldal; Jóga új megvilágításban 81-82. oldal

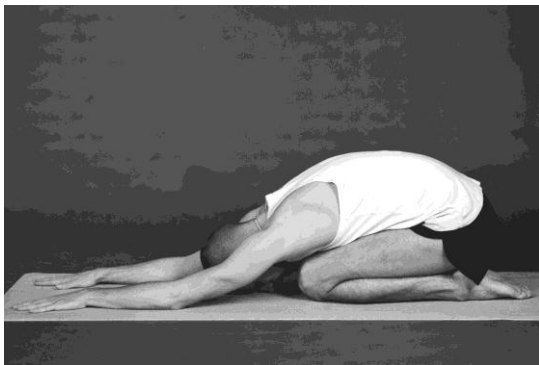
<sup>110</sup> Jógaoctató továbbképzés 24. alkalom

<sup>111</sup> Jóga tiszta forrásból 143. oldal; *Ászana Pránájáma Mudrá Bandha* 177. oldal

Kitartás alatt az alábbiakra figyeljünk: testünk súlya a két tenyéren és a lábujjakon van, a tenyerek szétterpesztett ujjakkal a talajon (a középső ujj néz előre). Vállszélességben megnyitott, egymással párhuzamos karok, merőlegesen a talajra, vállak a csukló felett vannak, könyökhajlatok egymás felé néznek. Fejtetővel előre, míg sarokkal hátra felé nyújtózunk. A fej nem esik be a vállak közé, a nyak a törzs folytatása, tarkó nyújtózik, tekintet a talaj felé irányul. Széles, hosszú, megnyújtott a hát (a vállak hátrafelé gördülnek, a lapockákat belesimítjük a hátunkba), a has tónusban (a köldök befelé, felfelé húzódik, a szegycsontot húzzuk el a köldöktől). A lábak teljesen nyújtva, a térdkalácsot húzzuk felfelé, a lábfejek csípőszélességben megnyitva.<sup>112</sup>

Hatások: energetikai szinten harmonizálja a *visuddha* (torok) és a *múládhára* (gyökér) *csakrát*. Pszichés szinten fejleszti a belső egyensúly és a harmónia érzékét, növeli az összpontosítás képességét, a szorongást csökkenti. Testi szinten javítja az idegi egyensúlyt, a fizikai egyensúly megtartásának képességét. Erősíti és nyújtja a kar izmait, a vállakat és a gerinc menti izmokat, rávezet a hátizmok és hasizmok közötti kölcsönhatás, együttműködés fontosságának megértésére. Ellenjavallatok: a csukló, a könyök, a váll degeneratív és gyulladásos megbetegedései.<sup>113</sup>

## VI. Sasánkászana – Baba/Hold póz



Felvétel és kitartás: *Szantólanászanából* a térdeket behajlítva és a talajra téve, **belégzéssel** a mellkast nyitottan megtartva, a hasat hosszan megnyújtóztatva ráhasalunk a combokra úgy, hogy ráülünk a sarkakra. A lábfej a talajra simult helyzetben van. A homlok a talajon, a karok kinyújtva, tenyérrel lefelé, vállszélességben.<sup>114</sup>

Hatások: energetikai szinten harmonizálja a *manipúra* (köldök) *csakrát*. Pszichés szinten a feszültség, a stressz és a túlterheltség oldására kiváló. Pihenteti az elmét, fejleszti a test- és légzéstudatosságot. Testi szinten finoman nyújtja a combot és a bokát, kedvező hatást gyakorol a hasúri szervekre, gyomorsüllyedés, hasmenés, krónikus bélpanaszok, vesesüllyedés esetén jótékony hatású. Gyógyítja a gyomorfájdalmakat,

<sup>112</sup> *Ászana jegyzet*-2. 6. oldal; Jógaoktató továbbképzés 22. alkalom

<sup>113</sup> Jógaélettan 12. oldal; Jóga tiszta forrásból 144. oldal

<sup>114</sup> *Ászana jegyzet*-1. 14. oldal; Jógaoktató továbbképzés 2. alkalom

energizálja a májat, lépét és veséket, erősíti a termékenységet, gerincidegeket és agyat megnyugtatja, serkenti a fej vérellátását, arcbrórráncok ellen jó, ellazítja a derék izmokat, pihenteti az egész testet. Ellenjavallatok: extrém magas vérnyomás és térd sérülés.<sup>115</sup>

## VII. Astángászana – Nyolc ponton fekvés

Felvétel és kitartás: *Sasánkászanából* a lábfejjel lábujjhegyre emelkedünk és a tenyerek helyzetét nem változtatva, könyökök hajlításával, **kilégzéssel** előrehasalunk úgy, hogy arccal követjük a talajt (siklunk felette a mellkassal).



Amikor a vállak elérik a földön lévő tenyereket, akkor megállunk és a földre helyezük az állat és a mellkast. Ebben a testhelyzetben a talajon nyolc pont nyugszik: áll, két tenyér, mellkas, két térd, két lábfej (a lábujjakon keresztül).

Medence a levegőben megtartott, egyenes a derék, farokcsonttal nyújtózunk el hátrafelé (picit fölfelé). Könyök szorosan a törzs mellett, kezujjak a vállcsúcsok vonalában helyezkednek.<sup>116</sup>

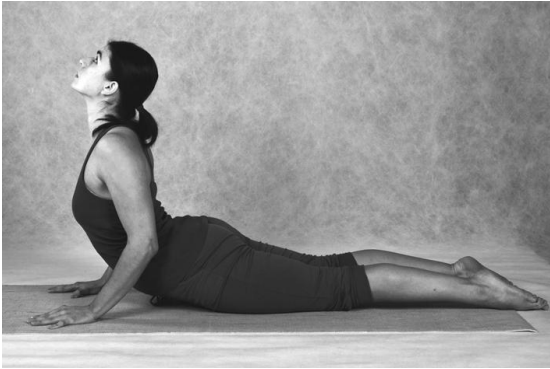
Hatások: energetikai szinten harmonizálja a *múládhára* (gyökér) és a *manipúra* (köldök) *csakrát*. Pszichés szinten az egyhegyűség állapotát segíti elő, fejleszti a koncentrációt. Testi szinten a csuklók mozgékonyá és erőssé válnak, megerősíti a vállöv izmait, tonizálja és energetizálja a hasi szerveket, rugalmasan tartja a deréktájékot. Ellenjavallatok: a csukló, könyök, váll degeneratív és gyulladós megbetegedései.<sup>117</sup>

<sup>115</sup> Jógáélettan 13. oldal; Jóga tiszta forrásból 144. oldal; *Ászana Pránájána Mudrá Bandha* 135. oldal

<sup>116</sup> Jógaoctató továbbképzés 22. alkalom

<sup>117</sup> Jógáélettan 12. oldal; Jóga tiszta forrásból 145. oldal; *Ászana Pránájána Mudrá Bandha* 179. oldal

## VIII. Bhudzsangászana - Kobraállás



Felvétel és kitartás: *Astángászanából* letesszük a földre a medencét és a lábfejet (rüszttöt). Tenyerek továbbra is a talajon, ujjak szétterpesztve, az ujjhegyek a vállcsúcs alatt, a karok behajlítva szorosan a test mellett. A lábak egymás mellett vannak csípőszélességben kinyújtva, a farokcsontot lehúzzuk.

**Belégzéssel** a tenyereket a talajba nyomva, a szeméremcsontot a talajon tartva, emeljük fel a fejünket, majd a törzset.

Hát homorít, fejtetővel felfelé nyújtózunk, vállakat hátra leengedjük, szegycsont emelkedik és a csípőt tartjuk a talajon.<sup>118</sup>

Hatások: energetikai szinten harmonizálja a *szvadisthána* (nemi) és *anáhata* (szív) *csakrát*. Pszichés szinten oldja az érzelmi feszültséget, megnyitja az embert a külvilág felé és élénkítő hatású. Testi szinten nyújtja a test elülső felszínét: a torok területét, a mellkast, a hasat és a combot. Erősen és rugalmasan tartja a gerincet, tartásjavító hatása van. Alkalmos számos gerinc probléma megelőzésére, szakember felügyelete mellett kezelésére: porckorong sérv, csigolyák elcsúszása, isiász, hátfájás, gerincferdülés, csigolyameszesedés. Tonizálja az idegeket, javítja az agy és a test közötti kapcsolatot. Nyitja a mellkast, jó asztmára és bronchitisre. Pozitívan befolyásolja az étvágyat, emésztésjavító, gyomorbetegségeket, székrekedést javítja. Energetizálja a méhet, petefészket, enyhíti a menstruációs és nőgyógyászati rendellenességeket. A pajzsmirigy és mellékvese működését szabályozza, a szervezetre serkentő és aktivizáló hatással van. Ellenjavallatok: gyomor és vékonybél fekély, sérv, pajzsmirigy túlműködés esetén szakértő irányításával végezzük.<sup>119</sup>

<sup>118</sup> *Ászana jegyzet-1*. 31. oldal; Jógaoktató továbbképzés 13. alkalom

<sup>119</sup> Jógaélettan 9 és 12. oldal; Jóga tiszta forrásból 145. oldal; *Ászana Pránájama Mudrá Bandha* 180. oldal; Jóga új megvilágításban 96. oldal



## IX. Adhó-mukha-svanászana - Kutyatartás arccal lefelé



Felvétel és kitartás: *Bhudzsangászanából kilégzés* folyamán a lábujjakat visszafordítjuk, elkezdjük kinyújtani a térdet, miközben megemeljük a medencét, a mutatóujj talajra nyomott tövéből emeljük hátrafelé, fölfelé nyújtva a karokat, a vállakat, az egész felsőtestet.

A test olyan formát vesz fel, mint egy fordított „V”. Kar, hát és láb nyújtva van, a törzs és a láb derékszöveget zár be.

A karok vállszélességben, egymással párhuzamosak, a tenyereket szétterpesztett ujjakkal a talajon (a középső ujj néz előre). A kar egyenes, a két könyökhajlat egymás felé néz, széles a vállöv.

Laza, passzív a nyak. A hát széles, hosszú és megnyújtott. A has tónusban, a köldök befelé, felfelé húzódik, a szegycsontot húzzuk el a köldöktől. Az ülőgumókkal vízszintesen hátra nyújtózunk, a farokcsont lehúzva. A lábak nyújtva, a térdkalácsot húzzuk felfelé, a sarkat nyomjuk bele a talajba (vagy a talaj felé, ha még nem éri el azt), a lábfejek csípőszélességben megnyitva.<sup>120</sup>

Hatások: energetikai szinten harmonizálja a *manipúra* (köldök), a *visuddha* (torok) és a *szahaszrára* (korona) *csakrát*. Pszichés szinten az elmét lecsendesíti, de az intelligenciát élénkíti, belső nyugalmat és tudati frissességet ad. Növeli az önbizalmat, mentális erőt és munkabíró képességet. Testi szinten növeli az ellenálló képességet, javítja az agy vérellátását, táplálja az idegsejteket.

Az agyalapi mirigy működését stimulálja, s ezen keresztül az egész endokrin rendszert, s az anyagcserét, az immunrendszert. A hasi szervek masszázsan részesülnek, ezáltal javul az emésztés. Segít az aranyeres panaszok megszüntetésében. Erősíti és nyújtja a kar izmait, a vállakat és a gerinc menti izmokat, oldja a váll, lapocka merevségét. A csigolyák eltávolodnak egymástól, fokozódik a gerinc menti keringés (ez tápláló hatást fejt ki a gerincvelőre). Nyújtja a vádlit és combot, oldja a sarok fájdalmat és merevséget, erősíti a bokát, formás lábakat fejleszt. Frissességet és erőt ad az egész testnek, növeli a vitalitást. Ellenjavallatok: csuklós, könyök, boka problémák esetén

<sup>120</sup> *Ászana jegyzet*-1. 11. oldal; Jógaoktató továbbképzés 3. alkalom

óvatosan végezzük. Fejen bármilyen akut gyulladás van, magas vérnyomás, hasi sérv.

121

A következőkben az ászanák már ismétlődnek, csak a mantrák esetében van eltérés, és a légzésre kell még oda figyelni!

### **X. Ékapáda-praszarászana - Eglábas hátranyújtás**

Felvétel: *Adhó-mukha-svanászanából* **belégzés** közben lépünk előre a jobb lábunkkal a két kéz közé és vegyük fel az *Ékapáda-praszarászánát*. Kitartás során figyeljünk a 4. pontban leírt szempontokra.

(Hatások és ellenjavallatok: ugyanazok, mint a 4-es pontnál.)

### **XI. Uttánászana - Állásból előredöntés**

Felvétel: *Ékapáda-praszarászánából* **kilégzés** kíséretében lépünk előre bal lábunkkal is a két kéz közé és vegyük fel az *Uttánászánát*. Kitartás során figyeljünk a 3. pontban leírt részletekre.

(Hatások és ellenjavallatok: ugyanazok, mint a 3-as pontnál.)

### **XII. Urdhva-haszta-tádászana – Tádászánában karok fölnyújtása**

Felvétel: *Uttánászánából* **belégzéssel** a törzs folytatásaként a karokkal folyamatosan, hosszan nyújtózza, a gerinc alsó szakaszától indítva emelkedünk fel, egyenes, megnyújtott háttal.

A felnyújtózás helyett homoríthatunk is, vagyis végezhetünk *Ardha-csandrászánát* is.

A felemelkedés során ügyeljünk a 3. pontban leírtakra, a kiegyenesedésnél pedig az 1-es pontban leírtak szerint tartsuk meg a lábat és a törzset.

(Hatások és ellenjavallatok: ugyanazok, mint a 2-es pontnál.)

### **I. Namaszkárászana – Tádászánában (Hegyállásban) ima póz**

A gyakorlatsor bezárul. Kilégzéssel tegyük össze a két tenyerünket és engedjük le azokat a mellkas elé ima pózba.

Kitartás alatt figyeljünk az 1. pontban vázolt részletekre.

---

<sup>121</sup> Jógáélettan 11-12. oldal; Jóga tiszta forrásból 146. oldal; *Ászana Pránájáma Mudrá Bandha* 178. oldal; Jóga új megvilágításban 98. oldal

A fent leírt sor alkot fél kört. Ebben a gyakorlatsorban a jobb láb mozdult (azzal léptünk hátra a 4. pontnál és azzal léptünk előre a 10. pontban). Ha ugyanezt a sort elvégezzük a bal lábbal is, akkor végeztünk el egy teljes kör *Szúrjanamaszkárt*.<sup>122</sup>

Az alábbi táblázat a *Szúrjanamaszkár ászanáinak* sorrendjét, és a hozzájuk tartozó légzéseket és *mantrákat* foglalja össze:

ÁSZANA:	LÉGZÉS:	MANTRA:
<i>Namaszkárászana</i>	kilégzés	<i>Óm mitrája namaha</i>
<i>Ardha-csandrászana</i>	belégzés	<i>Óm ravajé namaha</i>
<i>Uttánászana</i>	kilégzés	<i>Óm szúrjája namaha</i>
<i>Ékapáda-praszarászana</i>	belégzés	<i>Óm bhánavé namaha</i>
<i>Szantólanászana</i>	kilégzés	<i>Óm khagája namaha</i>
<i>Sasánkászana</i>	belégzés	<i>Óm pusné namaha</i>
<i>Astángászana</i>	kilégzés	<i>Óm hiranja-garbhája namaha</i>
<i>Bhudzsangászana</i>	belégzés	<i>Óm márícsajé namaha</i>
<i>Adhó-mukha-svanászana</i>	kilégzés	<i>Óm áditjája namaha</i>
<i>Ékapáda-praszarászana</i>	belégzés	<i>Óm szavitré namaha</i>
<i>Uttánászana</i>	kilégzés	<i>Óm arkája namaha</i>
<i>Urdhva-haszta-tádászana,</i> <i>vagy Ardha-csandrászana</i>	belégzés	<i>Óm bhászkarája namaha</i>

## Szúrjanamaszkár a gyakorlatban

### Ászanázás általános szabályai

1. Üres gyomorral végezzük a gyakorlást, hogy az előre és hátrahajlások ne okozzanak problémát.
2. A végbél és a húgyhólyag szintén legyen üres, hogy az esetleges nyomás ne zavarjon meg.
3. Kényelmes, laza ruhában legyünk, ami szabad teret biztosít a mozgásnak.
4. Friss, tiszta levegőben *ászanázzunk*, hogy a tüdönket ne szennyezzük.

<sup>122</sup> Jóga tiszta forrásból 148. oldal

5. Betegség (ellenjavallatok) esetén ne gyakoroljuk, mert rosszabbodhat a helyzet. Ilyenkor böjtölni, pihenni kell és kivárni a gyógyulást.
6. Mindig tisztán, frissen zuhanyozva végezzük a napüdvözletet, mert így nem tartja vissza a tudatunkat és a testünket a sok méreganyag.
7. Nem szükséges bemelegítő gyakorlatokat végezni elég, ha az első pár kör kicsit lazább.
8. Ha megfelelően végezzük a gyakorlatokat, akkor sehol nem érzünk fájdalmat. Ne erőltessük az *ászanákat*, tartsuk be a fokozatosság elvét és szép lassan mélyítsük el a technikákat, így elkerülhetünk mindenféle húzódást.
9. Ha valamilyen testi késztetést érzünk (köhögés, tüsszentés, büfögés, székelési, vagy vizeelési inger), akkor ezeket ne tartsuk vissza. Álljunk meg a gyakorlatsorral, végezzük el, amire a természet késztet és csak azután folytassuk a *Szúrjanamaszkárt*.
10. A gyakorlás helye legyen tiszta és zajmentes, mert ez elősegíti a befelé figyelést.
11. Ne gyakoroljunk tűző napon, szeles, hideg helyen. Kerüljük a szélsőségeket.
12. A szemeket tartsuk nyitva. Csukva tartott szemeknél könnyen megszédülhetünk és eleshetünk.
13. A mozgás, légzés és figyelem mindig legyen összhangban, így lesz harmonikus a gyakorlatsor és ezáltal fejlesztjük a tudatosságot.
14. Kizárólag az orron keresztül lélegezzünk, mert az a légzőszerv. Az orr és orrüreg megfelelően előkészíti a tüdő számára a beáramló levegőt; tisztítja, párasítja és melegíti.<sup>123</sup>

## Szúrjanamaszkár kivitelezése

1. A legjobb napkeltekor, vagy napnyugtakor végezni a *Szúrjanamaszkárt*, mert ilyenkor a legletisztultabb a tudat.
2. Kezdjük a gyakorlást egy pár perces mentális ráhangolódással.
3. A ráhangolódás után vibráljuk el az alábbi tiszteletadó *mantrát*:

óm srí szavitri-szúrja-narájanája namaha<sup>124</sup>

---

<sup>123</sup> Jóga tiszta forrásból 132-135. oldal; *Ászana Pránájama Mudrá Bandha* 26-30. oldal; Szatyánanda *Szúrja Namaszkára* 97-98. oldal; Jóga új megvilágításban 54-57. oldal

<sup>124</sup> Jóga tiszta forrásból 141. oldal

“Tiszteletteljes hódolatomat ajánlom Szúrja-Narájánának,  
a Nap inkarnációjának.”

4. A *mantrázás* után végezzünk 3 teljes jógalégzést. (Idővel emeljük ezt a számot 6-ra, majd 9-re.)
5. Nappal szemben állva végezzük a Napüdvözletet, így töltődhetünk fel leginkább a Nap energiájával, valamint így fejezzük ki tiszteletünket felé.
6. Az első kör legyen lazább, majd fokozatosan mélyítsük el az *ászanákat*.
7. Először a spontán (a saját normál) légzésünkkel lélegezzünk, majd amikor már ez könnyedén megy, akkor a teljes jógalégzéssel.
8. Kezdjük a gyakorlatsort 3-om körrel, majd amikor ez már erőlködés nélkül és szépen megy, akkor emeljük 6-ra a köreink számát. Időről-időre - ahogyan fejlődünk - emeljük a köreket mindig 3-al egész addig, amíg el nem érjük a 21 kört. Ennyi kör elvégzését ajánlja a tradíció. (Terápiás okból kifolyólag napi 108 kört is lehet végezni 40 napon át. Ez hatékony erősítő és méregtelenítő hatással bír. Ebben az esetben mindenképp oktató irányítása mellett végezzük, megfelelő felkészítéssel egybekötve.)<sup>125</sup>
9. *Ászanázás* közben kerüljünk minden felesleges feszültséget, csak azokat az izmokat dolgoztassuk, amikre szükség van a kitartáshoz és a mozgáshoz, a többit hagyjuk ellazulni és megnyúlni. A mozgásoknak úgy kell egymásba folyniuk, mintha táncolnánk.
10. Először a gyakorlás során az *ászanák* sorrendjére fókuszáljunk, majd az *ászanák* megfelelő felvételére és kivitelezésére. Ezt követően legyünk tudatosak a megfelelő légzésről. A légzés és mozgás legyen teljes összhangban. Amikor ez az összhang nehézség nélkül fenn van tartva, akkor helyezzük a tudatunkba a *Szúrjanamaszkár mantráit* is. Minden gyakorlat alatt elmében vibráljuk el az *ászanához* tartozó *mantrát*.
11. Idővel az adott *ászanák*, *pránájámák* és *mantrák* egy teljes egységet fognak alkotni. Ez az egység teremti meg a meditáció állapotát. A Napüdvözlet egy folyamammá válik, ahol a test, a légzés, az energia és a figyelem együtt áramlik.
12. A *Szúrjanamaszkár* köreit követően vegyünk 3 teljes jógalégzést. (Idővel emeljük ezt a számot 6-ra, majd 9-re.)

---

<sup>125</sup> Ászana Pránájama Mudrá Bandha 183. oldal

13. Végezzünk pár perces relaxációt *Savászanában*, hogy légzésünk és szívünk munkája kiegyensúlyozódjon, minden izmunk teljesen ellazuljon, valamint az *ászanák* hatásai kiteljesedjenek.
14. A gyakorlást zárjuk *mantra-meditációval*. Vibráljuk el az *Óm mantrát* háromszor. Ez elmélyíti a Napüdvözlet kedvező testi, mentális, energetikai és lelki hatásait.<sup>126</sup>

### **Szúrjanamaszkár hatásai:**

Pszichére kifejtett hatások: Növekszik a pszichés egyensúly, csökken az agresszió és a szorongás. A gyakorlás legyőzni és megszüntetni a letargikus állapotokat, mint például a pesszimizmust, a kedvetlenséget, és a lustaságot. A stressz tűrő- és feldolgozó képesség növekszik, hatására általános nyugalom következik be a tudatban. Növekszik a kontroll az érzelmek felett, javul a szellemi teljesítő képesség. A *Szúrjanamszkár* a belső béke és harmónia állapotát teremti meg, valamint optimizmussal és életkedvvel tölt fel.

Energetikára gyakorolt befolyások: A dinamikus mozgás a *Pingala nádi* energiáját aktiválja, miközben a *mantrák* és a légzés az *Ida nádit*. A *Pingala* és *Ida nádi* egyensúlya pedig a *Szusumná nádira* fejt ki kedvező hatást. Megszűnnek az energia blokádok, beindul a *prána* megfelelő áramlása a testben, mind a hét fő *csakra* harmonizálódik. A szervezetben kialakuló energetikai egyensúly mind a tudatra, mind a testre kedvező hatással bír. A tudat megnyugszik, a testet alkotó szervek és szervrendszerek funkciója javul.

Testi szintű hatások: A gyakorlatsor alkalmával átmozgatjuk a test minden nagyobb izmát és ízületét. Az izmok rugalmasabbá, erősebbé válnak, növekszik a teherbíró képesség, csökken a sérülésveszély, nő az állóképesség. Megerősödnek a mély izmok, javul a tartás, megszűnnek a tartáshibákból származó panaszok, valamint növekszik az ízületek mozgásterjedelme. Javul a mozgáskoordináció, az egyensúly, a test- és mozgástudatosság. A test erős, hajlékony, gyors és egészséges lesz.

A dinamikus mozgás edzi a szívet, illetve az előrehajlások, homorítások és a mély légzés megmasszírozzák a szívet. Az izmok nyújtásának és feszítésének váltakozása a keringés szervrendszerére értornaként hatnak. Javul a keringés, a szívfrekvencia

---

<sup>126</sup> Jóga tiszta forrásból 140-148. oldal; Szatyánanda *Szúrja Namaszkára* 89-90. és 95-98. oldal; *Ászana Pránájáma Mudrá Bandha* 172. és 182-183. oldal

csökken, a perctérfogat nő, így gazdaságosabbá és hatékonyabbá válik a szívműködés. A tápanyagok hatékonyabban eljutnak a sejtekhez, míg a salakanyagok könnyebben kiürülnek a szervezetből.

Az egyenletes, mély lélegzés kiszellőzteti a tüdőt, megtisztítja a léghólyagocskákat a pangó és elhasználódott gázoktól és friss, oxigénben gazdag levegővel tölti meg. A mozgás és lélegzés összhangja vitalizálja a légző izmokat. Csökken a légzésszám, nő a légzőkapacitás, melynek következtében hatékonyabbá, tudatosan irányíthatóvá válik a lélegzés. A spontán lélegzés során is kialakul a helyes, mély lélegzés. A vérbe több oxigén jut, a szén-dioxid hatékonyabban távozik, életerőssé válik ezáltal a test.

A testgyakorlatok és a lélegzés hatására a belső szervek intenzív masszázsban részesülnek, átjárja őket a vér, a testnedvek és az energia, amelynek következtében javul a funkciójuk, jobban el tudják látni a feladatukat. Javul az anyagcsere, a kiválasztás, az emésztés, könnyebben beállítható és megtartható az egyénileg ideális testsúly, a test megfiatalodik. A bőr, a belek és a kiválasztó szervrendszer könnyen megszabadul a méreganyagoktól.

A belső masszázs, a mozgás és a lélegzés összhangja a belső-elválasztású mirigyekre (endokrin-rendszerre) közvetlenül és jótékonyan hat, így a test hormonháztartása kiegyensúlyozódik. A domborítások és homorítások váltakozása átmozgatja a gerincoszlopot, amely által a gerincvelő és a kilépő ideggyökök is átmozgatásra kerülnek, illetve az előrehajlások kedvezően hatnak az agy működésére. Ennek hatására az idegrendszer működése is érezhetően feljavul.

A jótékony hatást nem csak a test- és légzőgyakorlatok fejtik ki, hanem a *mantrák* is. Az egyes *ászanák* közben alkalmazott *mantrák* elmélyítik és felerősítik a kedvező élettani hatásokat a meditáción és a mentális hangvibráción keresztül. A meditáció során a *mantrában* az „om” szótag képezi a *mantramagot*, amely megtölti energiával a *mantrát*. A hagyomány szerint a *mantrák* szavai pedig stimulálják az agy légző-, keringési-, és emésztő-szervrendszerekkel kapcsolatos idegközpontjait, amely révén az adott szervnek, illetve szervrendszernek a működését stimulálják, hatékonyabbá és egészségesebbé teszik azt.<sup>127</sup>

---

<sup>127</sup> A hatások az alábbi szakirodalmakból lettek összegyűjtve: Jógaélettan 4. oldal; Jóga tiszta forrásból 148. oldal, *Ászana Pránájáma Mudrá Bandha* 171. és 184. oldal; A hatha jóga filozófiája 65-70. oldal; A jóga hét törvénye 141-142. oldal; Szatyánanda *Szúrja Namaskár* 120-140. oldal; *Surya Namaskara* – Napüdvözet 2-3. oldal

Láthatjuk, hogy a *Szúrjanamaszkár* az egész szervezetre végtelenül áldásos hatással bír. Megfiatalítja és ragyogóvá teszi a testet, a tudatot pedig felkészíti a mélyebb, lelki tudás felfogására, befogadására.

## **Szúrjanamaszkár ellenjavallatai:**

Napüdvözletet nem szabad végezni nagyobb területet érintő akut gyulladás, lázas, vagy erősen legyengült állapotban. Műtét utáni lábadozás időszakában, csonttörésnél, krónikus szív- és érrendszeri megbetegedések esetében sem (pl. krónikus magas vérnyomás, súlyos érlemeszesedés, szívinfarktus utáni állapot). Tudatmódosító szer befolyása alatti állapotban, komolyabb pszichés megbetegedéseknél, várandósság alatt és a szülés utáni első két hónap idejében.<sup>128</sup>

## **Szúrjanamaszkár elsajátítása**

A Napüdvözlet egy összetett gyakorlatsor, amely több jóga elemet (relaxáció, *pránájáma*, *ászanák*, meditáció) egyesít. Azonnal, szinte lehetetlen egyszerre mindent tökéletesen végezni. A gyakorlatsor egyes elemeit először önmagukban ajánlatos megismerni és amikor már minden elemet elsajátítottunk, akkor lehet őket egyesíteni a *Szúrjanamaszkárban*.

## **Relaxáció gyakorlása**

A relaxáció során elengedjük a mentális és a testi feszültségeket, átadva magunkat nyugodt elmével és laza testtel a jógázásnak. Fejlett szinten képesek leszünk egy-két perc, vagy egy-két légzés alatt elérni ezt a kiegyensúlyozott állapotot, de amíg ez nem valósul meg, addig a relaxáció összetettebb és hosszabb módszereihez kell fordulnunk.

A relaxáció gyakorlását első lépésként érdemes egy egyszerű ráhangolódással kezdenünk, amely során a relaxáció testi és mentális szintjével ismerkedhetünk meg. Az alábbi folyamatot kövessük:

---

<sup>128</sup> Jógaélettan 5. oldal; *Ászana Pránájáma Mudrá Bandha* 183. oldal; *Surya Namaskara* – Napüdvözlet 4. oldal



„Üljünk le kényelmes, keresztezett lábú ülésbe, egyenes háttal. Tegyük stabilá a pozícionkat, nehezítsük el lábainkat, medencénket. Fejtetővel nyújtózkodjunk fölfelé, szegycsontot emeljük, vállak lefelé-hátrafelé gördülnek, lapockák belesimulnak a hátba. Vállövünk legyen egyenes, mellkasunk pedig nyitott. Tartsuk meg ezeket a nyújtásokat és izommunkákat, hogy testhelyzetünk ne változzék, de minden felesleges feszültséget engedjük el magunkból. Majd ezután irányítsuk figyelmünket a légzésünkre, puhán-egyenletesen lélegezzünk. Érezzük, hogy belégzés közben nyugalmat és energiát lélegzünk be, amely nyugalom és energia aztán szétárad egész lényünkben. Külső szemlélőként figyeljük meg érzéseinket, gondolatainkat. A szemlélődés során tapasztaljuk meg, hogy nem vagyunk azonosak ezekkel az érzésekkel és gondolatokkal. Miután megtapasztaltuk lényünk függetlenségét, engedjük el magunkból minden érzést és gondolatot, egyszerűen csak lélegezzük ki azokat. E gyakorlatsor után próbáljuk átélni a könnyedség és szabadság érzését.”<sup>129</sup>

Minden rész után hagyjuk magunknak egy kis időt, hogy valóban megtörténjen az, aminek meg kell történnie. Eleinte jobb ülve gyakorolni a relaxációt, mert így biztosítva lesz számunkra az éberség, nem fogunk elaludni és valóban megtapasztalhatjuk a gyakorlat hatását.

A ráhangolódás elsajátítása után, a relaxáció hosszabb (háromszintű) folyamatát gyakorolhatjuk *Savászanában* (Hullapózban), háton fekvő testhelyzetben. A teljes relaxáció szövegét a függelék tartalmazza. A teljes relaxáció kiegészül a testrészek átmozgatásával, lépésről-lépésre történő ellazításával és egy vizualizációval is, amelyben elengedhetjük hamis önazonosításainkat és megtapasztalhatjuk énünk lelki természetét.

Miután kellő gyakorlatra tettünk szert elég lesz csak felidézni magunkban azt a testi és tudati állapotot, amit a 20-25 perces relaxáció után értünk el. Ez a „felidézés”, visszaemlékezés pár pillanat alatt elhozza számunkra a teljes ellazulás élményét. A Napüdvözet végzése során erre az állapotra lesz szükségünk.

## **Pránájama gyakorlása**

---

<sup>129</sup> A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola *ásana* óráin alkalmazott technika.

Ahogy a korábbiakban említésre került a *Szúrjanamszkár* során teljes jógaléggzéssel lélegzünk, amely a részlégzéseket egyesíti. A három részlégzést legkönnyebben *Vadzsarászanában* (Gyémántpózban) gyakorolhatjuk:

„Helyezkedjünk el gyémántpózban, a tenyereket a térd elé helyezve úgy, hogy az ujjak kifelé mutatnak, a kéztövek összeérnek. A hát maradjon egyenes, a gerinc a fejtetőn keresztül nyújtózik, a hasi terület szabad, jól gyakorolható a mélyhasi légzés. A mellkasi terület átlégzéséhez hajoljunk előre, simítsuk a hasat a combra, a könyökök a térd elé kerülnek, az alkarok a talajon nyugszanak, így a bordakosár oldalra-hátra irányuló tágulását tudatosítjuk. A kulcsfonti rész energetizálásához babapózban pihentessük a kezeket a test két oldalán, tenyérrel felfelé, lazítsuk el a vállövet. Gördüljünk puhán, testsúllyal nem terhelten a fejtetőre beléggzéssel, majd vissza kiléggzéssel. Mindegyik gyakorlatot érdemes, minimum ötször elvégezni. Kiegészíthető a bólogató léggzéssel.”<sup>130</sup>

A részlégzések után tudatosítsuk a teljes jógaléggzés kialakulását. Erre a legjobb gyakorlat a *Mardzsarászanában* végzett léggzésfigyelés. Helyezkedjünk el négykézláb állásba és kezdjük el végezni a *Mardzsarászanát* léggzésszinkronnal. Kiléggzéssel domborítunk, beléggzéssel homorítunk, a mozgás mindig letről indul, csigolyáról-csigolyára mozdulunk. Amikor elkezdünk kilélegezni, először mozdul a medence, összeszűkül a has, kipréselődik innen a levegő (mélyhasi léggzés). Majd mozdul a hát, összeszűkül a mellkas, kiáramlik a levegő (mellkasi léggzés). Végül közelít az áll a szegycsonthoz, zárul a vállöv, a tüdőcsúcsból is kiáramlik a levegő (kulcsfonti léggzés). Ugyanebben a sorrendben mozdulnak a testrészek beléggzés során is, de a homorításnak köszönhetően ebben az esetben megnyílik a vállöv, mellkas és has területe, beáramlik a tüdőbe a levegő és létrejön a teljes jógaléggzés.<sup>131</sup>

Miután a részlégzéseket és ezek egyesülését begyakoroltuk a rávezető technikák segítségével, akkor gyakoroljuk önmagában a teljes jógaléggzést ülő pózban. A lépésenkénti alapozás nagyszerűen felkészít minket arra, hogy idővel a Napüdvözlés során is képesek legyünk teljes jógaléggzéssel lélegezni.

## Meditáció gyakorlása

---

<sup>130</sup> *Hatha-jóga* gyakorlata jegyzet

<sup>131</sup> A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola *ásana* óráin alkalmazott technika.

A meditáció gyakorlását a fentebb leírt ráhangolódással kezdjük, nagyobb hangsúlyt fektetve a légzésfigyelésre és a zavaró gondolatok-érzések elengedésére. A koncentráció segítségével meg kell tanulnunk elménk hullámzásait lecsendesíteni és csak egy dologra rögzíteni tudatunkat. Eleinte az elengedésre fókuszálunk, megtapasztaljuk a tudat ürességének állapotát. A lecsendesített tudatunkat aztán feltöltjük lelki tartalommal, lelki *mantrákkal*.<sup>132</sup>

Először az *Óm mantra* vibrálását gyakoroljuk. Engedjük el mindent az elménkből, csakis az *Óm* legyen a tudatunkban. Folyamatosan vibráljuk azt, nyissuk meg egész lényünket a *mantra* előtt. Érezzük, ahogyan feltölt minket lelki energiával, tudatunkat felemeli egy magasabb szintre.<sup>133</sup>

Miután kellő jártasságot szereztünk az *Óm mantra* vibrálásában, akkor elkezdhetjük elsajátítani a *Szúrjanamaszkár mantráinak* kántálását. Először tanuljuk meg azokat oly módon, hogy már ne kelljen rajtuk gondolkozni, ne kelljen erőlködni azon, hogy eszünkbe jussanak. Természetes módon váljon tudatunk részévé, és amikor vibráljuk azokat, akkor a *mantra* szavai eggyé válnak és magukban fogják hordozni jelentésüket is. Ezen a szinten képessé válunk arra, hogy a Napüdvözet alatt is meditáljunk a *mantrákon*.<sup>134</sup>

## Ászanák gyakorlása

Az *ászanák* kivitelezése során sok dologra kell egyszerre figyelni: izommunkákra, erővonalak mentén történő nyújtózásokra, szögek-síkok megtartására. Annak érdekében, hogy elkerüljük a testtartások kivitelezése során fellépő tipikus hibákat, érdemes önmagukban, egyesével betanulni a pozíciók felvételét és kitartását.

*Ászana* gyakorlás előtt végezzünk teljes testet átmozgató bemelegítést, felkészítve izmainkat és ízületeinket a fizikai munkára. A bemelegítésről szóló vázlatot a függelékek közt találjuk. Miután átmozgattunk minden ízületünket, elkezdhetjük gyakorolni az *ászanákat* oly módon, ahogyan azok le vannak írva a *Szúrjanamaszkár ászanái* résznél. A megfelelő elsajátítások után könnyedén össze tudjuk majd fűzni a pózokat a Napüdvözetben.

---

<sup>132</sup> A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola *mantra-meditáció* óráin alkalmazott technika.

<sup>133</sup> A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola *mantra-meditáció* óráin alkalmazott technika.

<sup>134</sup> A *vaisnava* jóga hagyományokban alkalmazott meditációs technika.

## A gyakorlatsor összeállítása

A különböző jóga elemek összeállítása során először az *ászanák* sorrendjére figyeljünk, tanuljuk meg, hogy mi-miután következik. Ha a sorrenddel már nincs semmi problémánk, akkor az *ászanák* helyes felvételére és kivitelezésére fókuszáljunk. Ezt követően a megfelelő légzés fenntartása legyen a célunk. Először a spontán-normál légzésünkkel lélegezzünk, amikor ez már erőlködés nélkül megy, akkor áttérhetünk a teljes jógalézésre. A légzés, a mozgás és a figyelem kerüljön teljes összhangba. Amikor ez az összhang könnyedén meg van tartva, akkor helyezzük a tudatunkba a *Szúrjanamaszkár mantráit* is. Minden gyakorlat alatt elmében vibráljuk el az *ászanákhoz* tartozó *mantrákat*.<sup>135</sup>

## Szúrjanamaszkár dinamikája

A *Szúrjanamaszkár* ütemét a légzésünk tempója határozza meg. Alaphelyzetben a saját és kényelmes módon kialakult teljes jógalézésünkhöz igazítjuk a mozgást. Egy légzés egy *ászana*. Egyes tradíciókhoz tartozó Napüdvözleteknél előfordul légzésszünet is, vagy egy *ászana* alatt két légzés (lásd a *Szúrjanamaszkár* variánsairól szóló fejezetet). A gyakorlásunk ilyen formán egy kényelmes, közepes tempóban zajlik. Azonban a *Szúrjanamaszkár* dinamikája rugalmasan változtatható, attól függően, hogy a gyakorlatsort mire használjuk, illetve az élettani hatások közül mit szeretnénk jobban elérni. Az *ászanasort* végezhetjük lassabban, gyorsabban, vagy az egyes *ászanákat* több légzésig kitarva.<sup>136</sup>

## Lassabban végezve

A lassú ütemben végzett gyakorlás közben nagyobb hangsúlyt kap a légzés megtartása és a *mantrák* vibrálása, amelyek eredményeként az *ida nádit* befolyásoljuk jobban. A befogadó és intuitív női oldalunkat fejleszthetjük, tudatunk befelé irányul. Növekszik a pszichés egyensúly, csökken az agresszió és a szorongás. Gondolatainkat és érzéseinket

---

<sup>135</sup> A *vaisnava* jógahagyományokban alkalmazott *Szúrjanamaszkár* felkészítő módszere.

<sup>136</sup> *Ászana Pránájama Mudrá Bandha* 171. és 182-183. oldal; *Szúrja Namaszkára* 95-97. oldal

tápláljuk. A stressz tűrő- és feldolgozó képesség növekszik, hatására általános nyugalom következik be a tudatban. A paraszimpatikus idegrendszert stimuláljuk.<sup>137</sup>

A paraszimpatikus túlsúlynak köszönhetően a szívfrekvencia csökken, a perctérfogat nő, így gazdaságosabbá és hatékonyabbá válik a szív működés. A hosszan elnyújtott és kontrollált mozgásból adódóan megerősödnek a mély izmok, javul a tartás, megszűnnek a tartáshibákból származó panaszok. Mélyebben meg tudjuk tapasztani az átvezetések, vagyis a mozgás áldásos hatásait. A hosszabb és mélyebb légzés kiszellőzteti a tüdőt, megtisztítja a légútyagcskákat a pangó és elhasználódott gázoktól és friss, oxigénben gazdag levegővel tölti meg.<sup>138</sup>

Ha más *ászanákkal* együtt gyakoroljuk a Napüdvözetet, akkor a jógaórán belül a lassú tempóban végzett *Szúrjanamaszkárt* levezetésként használhatjuk, mert kiválóan harmonizálja a többi gyakorlat élettani hatását, valamint levezeti az órán esetlegesen felhalmozódott testi és mentális feszültségeket. Alkalmassá válunk az óra során ért ingerek átélésére és feldolgozására.

## Gyorsabban végezve

A gyors mozgás a *pingala nádi* energiáját aktiválja. A kifelé irányuló és elemző férfi oldalunkat fejlesztjük. A gyakorlás legyőzni és megszüntetni a letargikus állapotokat, mint például a pesszimizmust, a kedvetlenséget, és a lustaságot. Életerővel, pozitív hozzáállással töltjük fel magunkat. A szimpatikus idegrendszert stimuláljuk inkább, felületesebb és szaporább lesz a légzés, gyorsul a szívverés. (Fontos megjegyezni, hogy akár lassan, akár gyorsan végezzük a Napüdvözetet, elsődlegesen a *szusumná nádira* hatunk. Megszűnnek az energia blokádok, beindul a *prána* megfelelő áramlása a testben.)<sup>139</sup>

A gyorsabb tempó során jobban át tudjuk mozgatni az izmainkat és ízületeinket. Az izmok rugalmasabbá, erősebbé válnak. A test erős, hajlékony és gyors lesz. Javul a mozgáskoordináció, az egyensúly, a test- és mozgástudatosság. Inkább az egész szervezetünkre hatunk, mintsem az adott szervekre. Intenzíven beindul az energiaáramlás, a vérkeringés, javul az anyagcsere, fokozódik az állóképesség, erősödik

---

<sup>137</sup> Szúrja Namaszkára 118. oldal

<sup>138</sup> [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3193657/;](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3193657/)

<http://www.scribd.com/doc/58124174/Physiological-Study-of-Surya-Namaskar-A-Yogic-Practice>

<sup>139</sup> Szúrja Namaszkára 118. oldal

a szív. Az izmok ütemes nyújtásának és feszítésének váltakozása a keringés szervrendszerére értornaként hatnak. A mozgás és légzés összhangja vitalizálja a légző izmokat.<sup>140</sup>

Egy komplex jógaóra keretén belül a gyorsabb ütemben végzett *Szúrjanamaszkárt* az óra elején érdemes végezni, mert remekül bemelegíti és felkészíti a testünket a többi *ásana* gyakorlásához, illetve megnyitja személyiségünket az új élmények befogadására. Figyeljünk arra, hogy ebben az esetben is először lassan kezdjük el végezni a mozgásunkat és folyamatosan mélyítsük, gyorsítsuk azt.

## **Egy ásanát több légzésig kitarva végezve**

A hosszabb ideig megtartott *ásanák* elsődlegesen a *csakrákra* fejtik ki hatásukat, és azokon keresztül befolyásolják a test energetikáját. Növekszik a kontroll az érzelmek felett, javul a szellemi teljesítő képesség. Könnyebben megtapasztalhatjuk a befelé figyelést és koncentrációt, amely elősegíti a test és az elme szabályzását.<sup>141</sup>

A dinamikusan végrehajtott Napüdvözlet során a gyakorlatsor egésze, az *ásanák* összessége fejt ki a hatását, ezzel ellentétben a több légzésig megtartott *ásanák* esetén maguk a testhelyzetek kapnak nagyobb hangsúlyt és fejtik ki saját hatásukat. A dinamikus *Szúrjanamaszkárban* a mozgás és légzés összhangját élhetjük át, amely inkább élénkítő erővel bír, miközben a statikusan megtartott *ásanák* esetében a kitarás (erővonalak mentén történő nyújtózás) és légzés szintézisét tapasztalhatjuk meg, amely inkább nyugtató hatással bír. A kitarított pozíciók erősítik-nyújtják az izmokat, növelik az ízületek mozgáspályáját, lokálisabban és mélyebben hatnak. Minden *ásanának* megvan a fókusz területe és ebből adódó élettani hatása (lásd az *ásanák* élettani hatásainál), célzottabban tudnak hatni az egyes szervekre.

Az *ásana* kitarások alatt a belső-elválasztású mirigyekre kifejtett nyomás-feszítés hosszabb ideig fennáll, amely mechanikai stimuláció következtében a mirigyek kiválasztása javul, így a test endokrin-rendszere hatékonyabban működik. A domborítások és homorítások kitarása megnyújtja a gerincoszlopot, amely által a gerincvelő és a kilépő ideggyökök is stimulálásra kerülnek, valamint az előrehajlások

---

<sup>140</sup> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3193657/>;  
<http://www.scribd.com/doc/58124174/Physiological-Study-of-Surya-Namaskar-A-Yogic-Practice>;  
<http://aum.hu/joga-hatasa-testi-es-lelki-egeszsegre/>

<sup>141</sup> *Szúrja Namaskára* 102-105. oldal

megtartása kedvezően hat az agy működésére, az idegrendszer működése feljavul. A belső szervek intenzív masszázsban részesülhetnek, átjárja őket a vér, a testnedvek és az energia, amelynek következtében javul a funkciójuk, jobban el tudják látni a feladatukat. Javul az anyagcsere, a kiválasztás, az emésztés.<sup>142</sup>

Az *ászanákhoz* tartozó kedvező élettani hatásokat terápiás célra is felhasználhatjuk. Az egyes problémák megoldásához ajánlott pozíciót kell hosszabb ideig kitartani.

Egy *ászanán* belül több légzésig kitartott Napüdvözletet a jógaóra keretén belül, főgyakorlatként érdemes végezni, mert ennek a gyakorlási módszernek intenzív és mély a hatása. Megfelelő módon fel kell készítenünk a testünket és tudatunkat a gyakorlásra, valamint le is kell vezetnünk. A főgyakorlatként végzett *Szúrjanamaszkár* remek lehetőséget biztosít arra is, hogy más *ászanákkal* kombinálva végezzük a gyakorlást.

## **Alkalmazása a jógaórán belül**

A Napüdvözletet végezhetjük önmagában, egy komplex jóga foglalkozásként, valamint végezhetjük egy jógaóra keretén belül más gyakorlatok előtt, közben vagy után. Ha a jógaóra keretén belül használjuk, akkor nagyszerű lehet számunkra bemelegítésként, főgyakorlatként, illetve levezetésként is. Ahogyan korábban megemlítésre került a dinamikája változtatható annak megfelelően, hogy épp mire alkalmazzuk. Természetesen nem szükségszerű a tempóján változtatni, ez csak egy lehetőség lehet számunkra, megmaradhatunk a jól bevált közepes, saját légzésünk szerinti tempóban is. Amire mindenképp kell figyelni az az, hogy az első egy-két kör minden esetben ráhangolódo legyen, vagyis könnyedén és lazán kezdjük és a fokozatosság elvét betartva mélyítsük el a gyakorlásunkat.

## **Szúrjanamaszkár más ászanákkal kombinálva**

### **Vinyásza jóga**

---

<sup>142</sup> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3193657/>;  
<http://www.scribd.com/doc/58124174/Physiological-Study-of-Surya-Namaskar-A-Yogic-Practice>

A *Szúrjanamaszkár ászanái* önmagukban egy teljes egységet alkotó gyakorlatsort képeznek, de a változatos gyakorlásért és az élettani hatások kibővítése érdekében más pozíciókat is hozzá lehet kapcsolni. A Napüdvözletet felépítő testgyakorlatok remek kiinduló pozíciói lehetnek más *ászanáknak* is. Lépéssel, vagy ugrással egyik testtartásból fel tudjuk venni a másikat, így egymásból építkezve össze tudjuk őket fűzni egy dinamikus gyakorlatsorrá. Az *ászanák* egymásba fűzést nevezzük *vinyásának*.<sup>143</sup>

A *Szúrjanamaszkárt* tekinthetjük a modern dinamikus jóga irányzatok alapjának. Többek között ilyen dinamikus jóga például: az Astánga Vinyása Jóga, a Vinyása Flow, a Dinamikus Jóga, Power Jóga és a Body Art. Ezen irányzatokban vannak olyanok, amelyek előre meghatározott sorokat követnek és vannak olyanok is, amelyek szabadon kezelik (bizonyos elvek figyelembe vétele mellett) a sorok összeállítását, ami viszont közös bennük, hogy ugyanolyan fontos a mozgás és légzés összhangja, valamint a testhelyzetek egymásba áramoltatása, mint a *Szúrjanamaszkár* esetében. Egy *ászanát* lehet egy légzésnyi ideig megtartani és a következő légzéssel felvenni a következőt, vagy lehet több légzésig is kitartani a pózokat.<sup>144</sup>

Az összefűzések gördülékenysége érdekében két fontos ismerettel kell rendelkezni. Először ismernünk kell a légzések élettanát és alapelvét. Másodszor pedig tudnunk kell, hogy egy adott *ászanának* mi a kiinduló póza, vagyis jelen esetben melyik másik pozícióból tudjuk felvenni.

## A légzések élettana és alapelvei

A belégzés az idegrendszert szimpatikus tónusba hangolja, nő az izomtónus, megemelkedik a pulzus és a vérnyomás, fokozódik az aktivitás, erőt ad, mellkast kitarja. A kilégzés az idegrendszert paraszimpatikus tónusba hangolja, csökken az izomtónus, csökken a pulzus és a vérnyomás, csökken az aktivitás, ellazulás következik be, mellkas szűkül.<sup>145</sup>

Az alábbi esetekben belégzést végzünk: intenzív izommunkánál, aktivitás kifejtésénél, törzsemelésnél, fordított testhelyzetből való leereszkedéskor, homorításnál,

---

<sup>143</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Vinyasa\\_yoga](http://en.wikipedia.org/wiki/Vinyasa_yoga)

<sup>144</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Vinyasa\\_yoga](http://en.wikipedia.org/wiki/Vinyasa_yoga)

<sup>145</sup> Jógaélettan jegyzet 14-15. oldal



láb és karemelésnél, gerinccsavarás kijövetelénél. A következő helyzetekben kilégzést végzünk: izmok nyújtásánál, ellazulásnál, törzsdöntésnél, fordított testhelyzetekbe való felemelkedéskor, domborításnál, láb és kar leengedéskor, gerinccsavarás felvételekor.<sup>146</sup>

---

<sup>146</sup> A jóga nagykönyve 23. oldal, Jógagyakorlatok 63. oldal

## Ászanák kiinduló pózai

A következőkben - a teljesség igénye nélkül - végigvesszünk pár lehetőséget a kiinduló és átvezető *ászanák* eseteire.<sup>147</sup>

1. *Namaszkárászanából* felvehető testtartások: *Vriksászana*, *Garudászana*, *Utkatászana*, *Ardha-csandrászana*.

2. *Ardha-csandrászanából* vagy *Urdhva-haszta-tadászanából* felvehető testtartások: *Ardha-csandrászana* oldalra, *Dvikónászana*, *Párshvóttánászana* (*Párshvóttánászanából* felvehető a *Parivritta-trikónászana*), *Trikónászana* (*Trikónászanából* felvehető a *Praszárita-pádóttánászana*), *Uttánászana*.

3. *Uttánászanából* felvehető testtartások: *Páda-hasztászana*, *Pádángustászana*, *Utkatászana*, *Málászana* (*Málászanából* felvehető testtartások: *Baddha-kónászana*, amiből pedig bármelyik ülő *ászana* tovább fűzhető, az ülőkből pedig a háton fekvők és válltámaszos fordított testhelyzetek vehetők fel), *Adho-mukha-vriksászana*, *Kákászana*, *Bakászana*, *Szantólanászana*, *Adhó-mukha-svanászana*, *Csaturanga-dandászana*, *Ékapáda-praszarászana*.

4. *Ékapáda-praszarászanából* felvehető testtartások: *Adhó-mukha-svanászana*, *Virabhadrászana* 1 (*Virabhadrászana* 1 továbbfűzését lásd az *Adhó-mukha-svanászananál*), *Párshvakónászana*, *Szantólanászana*.

5. *Szantólanászanából* felvehető testtartások: *Astángászana*, *Bhudzsangászana*, *Adhó-mukha-svanászana*, *Urdhva-mukha-svanászana*, *Kasjapászana*, *Vaszisthászana*, *Hasi-savászana* (*Hasi-savászanából* pedig bármelyik hason fekvő homorító *ászana* felvehető), *Sasánkászana*.

6. *Sasánkászanából* felvehető testtartások: *Bhudzsangászana*, *Adhó-mukha-svanászana*, *Urdhva-mukha-svanászana*, *Csaturanga-dandászana*, *Hasi-savászana* (*Hasi-savászanából* pedig bármelyik hason fekvő homorító *ászana* felvehető), *Vadzsrászana* (*Vadzsrászanából* pedig bármelyik ülő *ászana* tovább fűzhető, az ülőkből pedig a háton fekvők és válltámaszos fordított testhelyzetek vehetők fel), *Astángászana*.

---

<sup>147</sup> <http://www.yogacards.com/Vinyasa.html>; [http://en.wikipedia.org/wiki/Vinyasa\\_yoga](http://en.wikipedia.org/wiki/Vinyasa_yoga); [http://en.wikipedia.org/wiki/Ashtanga\\_Vinyasa\\_Yoga](http://en.wikipedia.org/wiki/Ashtanga_Vinyasa_Yoga); [http://yoganirvana.com/?page\\_id=30](http://yoganirvana.com/?page_id=30); <http://hotashtanga.blogspot.hu/search/label/Viny%C3%A1sza>;

7. *Astángászanából* felvehető testtartások: *Adhó-mukha-svanászana*, *Urdhva-mukha-svanászana*, *Csaturanga-dandászana*, *Hasi-savászana* (és az ebből felvehető gyakorlatok), *Bhudzsangászana*.

8. *Bhudzsangászanából* felvehető testtartások: *Astángászana*, *Urdhva-mukha-svanászana*, *Hasi-savászana* (és az ebből felvehető gyakorlatok), *Adhó-mukha-svanászana*.

9. *Adhó-mukha-svanászanából* felvehető testtartások: *Szantólanászana*, *Astángászana*, *Bhudzsangászana*, *Urdhva-mukha-svanászana*, *Ékapáda-praszarászana*, *Uttánászana*, *Ardha-sírsászana*, (*Ardha-sírsászanából* felvehető testtartások: *Sírsászana*, *Pincsa-majúrászana*, *Vriscsikászana*), *Vírabhadrászana* 1 (*Vírabhadrászana* 1-ből felvehető testtartások: *Vírabhadrászana* 2 és 3, *Parivritta-párshvakónászana*, *Vírabhadrászana* 2-ből felvehető testtartások: *Ardha-csandrászana* 2, *Párshvakónászana*, *Níralamba-párshvakónászana*, *Trikónászana*, *Praszárita-pádóttánászana*).

10-12-ig ászanák esetében 1-4-nél előforduló lehetőségek ismétlődhetnek.

A fent leírt légzések elveit és *ászana* átvezetések lehetőségeit figyelembe véve módunkban áll változatos módon *vinyása* jóga sorozatot összeállítani, a Napüdvözetet alkotó pózokat felhasználva kiinduló gyakorlatként.

## **Szúrjanamaszkár variánsai**

A különféle tradíciókban a jóga más elemeire helyezik a hangsúlyt. Egyes iskolákban a filozófia és a meditáció kap nagyobb szerepet, van amelyikben a *pránájáma* és akad olyan, amiben az *ászana* gyakorlás kap kiemeltebb hangsúlyt. Mindegyik jógahagyomány közös abban, hogy fontosnak tartják a testi-szellemi-lelki fejlődést, de az általunk előnyben részesített jógaelemek használata eltérő eredményeket adnak. A tanítványok fejlődésben nagy szerepet játszik a hely, az idő és a körülmény viszonya, valamint a gyakorlók testi adottságai és mentális befogadó készségük. A fent leírtak következtében az egyes jógahagyományok továbbadói (kiemelkedőbb tanítói) a *Szúrjanamaszkár* gyakorlatsorát saját rendszerük eszközeihez, lehetőségeihez és igényeihez igazították, így több variáns is létezik.

A *mantrák* sorrendje minden esetben ugyanaz maradt, de a lépésekhez tartozó *ászanák* sorrendje és azokhoz kapcsolódó légzések eltérhetnek egymástól. Az

átvezetések módjában is észrevehető különbség, esetenként nem lépéssel, hanem ugrással veszik fel a pozíciókat. Az gyakorlás elemei (meditáció, *pránájáma*, *ászana*) is eltérő hangsúlyt kaphatnak. Ezen különbségekből adódóan ez egyes variánsok kicsit másabb hatást fejtenek ki. A teljesség igénye nélkül a következő – ma is tevékenyen jelen lévő – jógahagyományok kerülnek összehasonlításra a *vaisnava* tradícióban jelenlévő Napüdvözlettel: Szatjánanda, Jóga a Mindennapi Életben rendszer, Sivánanda, Himalájai, Iyengar és Astánga Vinyásza.

## Vaisnava tradíció

A *vaisnava* tradícióban<sup>148</sup> fellelhető *Szúrjanamszkar* 9 *ászanát* használ fel 12 lépésben. Mindegyik testtartáshoz egy légzés tartozik és nincs sehol légzésvisszatartás. A gyakorlatsor közben először a spontán légzéssel történő légzést ajánlja, majd miután elértük a megfelelő gyakorlottsági szintet, akkor a teljes jógalégzést. A lábtartás helyzetének megváltoztatása minden esetben lépéssel történik. Az *ászana* megtartások mélységét a mozgáshatárig, a fájdalomküszöbig viszi. A határig való mozgás azért hasznos, mert így megtörténik a folyamatos fejlődés.<sup>149</sup>

A Napüdvözlet dinamikáját rugalmasan kezeli; lassabban, átlagos tempóban, gyorsabban és több légzésig kitartva is alkalmazza. A gyakorlatsort egyaránt használja bemelegítésként, főgyakorlatként és levezetésként.<sup>150</sup>

Haladóbb gyakorlók esetében a *mantrákon* való meditáció is előtérbe kerül. A *mantrák* felhasználásának fókuszja az Istenség Legfelsőbb Személyiségén való elmélyedés és a Vele való kapcsolódás. A *Szúrjanamaszkar* testi és mentális hatásainak (lásd az ide vonatkozó fejezetben) kiaknázásán túl az Úr tisztelete és imádata a végső cél.<sup>151</sup>

Vaisnava Szúrjanamaszkar ászanái és légzései:<sup>152</sup>

---

<sup>148</sup> A fent említett *vaisnava* jógatradiáció Mádhvácsárjától ered. A tanítványi láncolaton belül több jógairányzat is létezik. Egyes irányzatokba intenzívebben jelen van az *ászana* oktatás, míg egyesekben kevésbé. Ami közös az irányzatokban, hogy a *hatha-jógát* a *bhakti-jóga* szolgálatában használják.

<sup>149</sup> *Hatha-jóga* gyakorlatai jegyzet

<sup>150</sup> Ezen módszer alkalmazása a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola *vaisnava* jógamester képzésén figyelhető meg.

<sup>151</sup> Jóga tiszta forrásból 141. oldal

<sup>152</sup> *Hatha-jóga* gyakorlatai jegyzet

	ÁSZANA:	LÉGZÉS:
1.	<i>Namaszkárászana</i>	kilégzés
2.	<i>Ardha-csandrászana</i>	belégzés
3.	<i>Uttánászana</i>	kilégzés
4.	<i>Ékapáda-praszarászana</i>	belégzés
5.	<i>Szantólanászana</i>	kilégzés
6.	<i>Sasánkászana</i>	belégzés
7.	<i>Astángászana</i>	kilégzés
8.	<i>Bhudzsangászana</i>	belégzés
9.	<i>Adhó-mukha-svanászana</i>	kilégzés
10.	<i>Ékapáda-praszarászana</i>	belégzés
11.	<i>Uttánászana</i>	kilégzés
12.	<i>Urdhva-haszta-tádászana, vagy Ardha-csandrászana</i>	belégzés

## Szatjánanda tradíció és a Jóga a Mindennapi Életben rendszer

A Szatjánanda tradíció<sup>153</sup> és a Jóga a Mindennapi Életben rendszer<sup>154</sup> ugyanazt a *Szúrjanamszkárt* örökölte meg. Az *ászanák* elnevezését is hasonlóan alkalmazzák, ami eltér a *vaisnava* jóga elnevezéseitől, de ugyanazokat az *ászanákat* fedik le, amelyeket a következő táblázat megmutat. (A könnyebb összehasonlítás érdekében a zárójelben azok a nevek találhatók, amiket a *vaisnava* jóga használ.)

A jelen esetünkben tárgyalt két jógaikola 7 *ászanát* használ fel 12 lépésben. A *vaisnava* Napüdvözlethez képest itt 2 *ászanával* kevesebb jelenik meg, viszont a lélegzés használata megegyezik. A gyakorlatsor közben először a spontán lélegzéssel történő lélegzést ajánlja, majd a teljes jógalélegzést. A testhelyzetekhez tartozó lélegzésekben azonban fellelhető eltérés és a 6. lépésnél (az *Astángászana*ban) van egy kilégzés utáni lélegzésvisszatartás.<sup>155</sup>

A lábtartás helyzetének megváltoztatása itt is minden esetben lépéssel történik. Az *ászana* megtartások mélységét a komfortzónán belül tartja, a kényelmes határig viszi. Tempóját tekintve lassabban végezteti a gyakorlatsort. Egy teljes jógaóra keretén belül a

<sup>153</sup> A Szatjánanda jóga tradíció alapítója Szvámi Szatjánanda Szarászvati.

<sup>154</sup> A Jóga a Mindennapi Életben rendszer megalapítója Szvámi Mahéshvarananda.

<sup>155</sup> *Szúrja Namaszkára* 87-88. oldal; *Ászana Pránájama Mudrá Bandha* 171-182. oldal; Jóga – Swami Maheshwaranandana 121-124. oldal

Napüdvözetnek elsősorban a bemelegítés, a mentális és az energetikai ráhangolódás a feladata.<sup>156</sup>

Gyakorlata során az első perctől kezdve előtérben van a *mantrákon* történő meditáció. A *vaisnava* hagyományban Isten imádatán van a fókusz, míg ebben a két hagyományban a Napisten tiszteletén és az isteni energiával való feltöltődésen.<sup>157</sup>

A *vaisnava* Napüdvözet *Ékapáda-praszarászanája* és a fent említett jógahagyomány *Asva-szancsalanászanája* kicsit eltér egymástól. Az elsőként leírt *ászanában* nem tesszük le a hátul lévő láb térdét, míg a másodiknál igen. Az *Ékapáda-praszarászana* erőteljesebben fejti ki csípőnyitó hatását. A Szatjánanda tradíció és a Jóga a Mindennapi Életben rendszer *Szúrjanamaszkárjában* kimarad a *Szantólanászana* és a *Sasánkászana*, így a váll-hát izmok erősítése-nyújtása és a belső szervek masszázsa nem érvényesül olyan intenzíven, mint a *vaisnava Szúrjanamaszkárban*. Könnyebbségének és lassúbb tempójának köszönhetően egy meditatívabb, befelé figyelősebb tudatállapotot teremt.

Szatjánanda tradíció<sup>158</sup> és a Jóga a Mindennapi Életben rendszer<sup>159</sup> *Szúrjanamaszkár ászanái és légzései*:

	ÁSZANA:	LÉGZÉS:
1.	<i>Pranámászana</i> – Imádkozó póz ( <i>Namaszkárászana</i> )	kilégzés
2.	<i>Haszta-uttánászana</i> – Kézemelés póz ( <i>Ardha-csandrászana</i> )	belégzés
3.	<i>Pádahasztászana</i> – Lábhoz a kéz póz ( <i>Uttánászana</i> )	kilégzés
4.	<i>Asva-szancsalanászana</i> – Lovagló póz ( <i>Ékapáda-praszarászana</i> )	belégzés
5.	<i>Parvatászana</i> – Hegy póz ( <i>Adhó-mukha-svanászana</i> )	kilégzés
6.	<i>Astanga-namaszkára</i> – Nyolctagú üdvözlés ( <i>Astángászana</i> )	légzésszünet
7.	<i>Bhudzsangászana</i> – Kobra póz	belégzés
8.	<i>Parvatászana</i> – Hegy póz ( <i>Adhó-mukha-svanászana</i> )	kilégzés
9.	<i>Asva-szancsalanászana</i> – Lovagló póz	belégzés

<sup>156</sup> Ászana Pránájama Mudrá Bandha 183. oldal

<sup>157</sup> Ászana Pránájama Mudrá Bandha 171. oldal

<sup>158</sup> Szúrja Namaszkára 87-88. oldal; Ászana Pránájama Mudrá Bandha 171-182. oldal

<sup>159</sup> Jóga – Swami Maheshwaranandana 121-124. oldal

	( <i>Ēkapáda-praszarászana</i> )	
10.	<i>Pádahasztászana</i> – Lábhoz a kéz póz ( <i>Uttánászana</i> )	kilégzés
11.	<i>Haszta-uttánászana</i> – Kézemelés póz ( <i>Ardha-csandrászana</i> )	belégzés
12.	<i>Pranámászana</i> – Imádkozó póz ( <i>Namaszkárászana</i> )	kilégzés

## Sivánanda és a Himalájai tradíció

A következőkben is két olyan jógaiskolával ismerkedünk meg, amelyek ugyanazt a *Szúrjanamszkárt* gyakorolják: a Sivánanda<sup>160</sup> és a Himalájai jóga tradícióval.<sup>161</sup> Az *ászanák* sorrendje teljesen megegyezik mindét rendszerben, de az elnevezések tekintetében lehetnek eltérések. Az alábbi táblázatban mindkét előfordulható név lejegyzésre került. (Az egy sorban lévő, különböző elnevezések ugyanarra a testtartásra vonatkoznak.)

A Sivánanda és a Himalájai jóga iskola 8 *ászanát* használ fel 12 lépésben. A *vaisnava* Napüdvözlethez képest itt 1 *ászanával* kevesebb jelenik meg, kimarad a *Sasánkászana*. A légzés használata megegyezik, teljes jógalégzéssel lélegeznek. Az *ászanákhoz* tartozó légzésekben azonban van eltérés és az 5. lépésnél (a *Szantólanászanában*) van egy belégzés utáni légzésvisszatartás.<sup>162</sup>

A Szatjánanda tradíció és a Jóga a Mindennapi Életben rendszer Napüdvözletében egy kilégzés utáni légzésvisszatartással találkozunk. A két visszatartás hatása között van különbség. A kilégzés utáni légzésszünet a paraszimpatikus idegrendszert stimulálja, míg a belégzés utáni légzésszünet a szimpatikus idegrendszert. Az előbbi nyugtató, az utóbbi élénkítő hatással bír.<sup>163</sup>

A lábtartás helyzetének megváltoztatása itt is lépéssel történik. Az elemzésre került két iskola az *ászana* felvételének mélységét a mozgáshatárig viszi el, de kihangsúlyozza, hogy egyik gyakorlatot se szabad erőltetni. Tempóját tekintve közepesen, légzésütemben végezteti a gyakorlatsort. A Napüdvözletet önmagában

<sup>160</sup> A Sivánanda jóga tradíció Svámi Sivánandától ered.

<sup>161</sup> A Himalájai tradíció Svámi Rámától és Svámi Védá Bháratitól ered.

<sup>162</sup> *Yoga asanas* 3-5. és 113-119. oldal; Teljes illusztrált jóga könyv 56-61. oldal; A *hatha jóga* filozófiája 58-64. oldal

<sup>163</sup> Jógáélettan jegyzet 14-15. oldal

végezve, egy külön egységet alkotó gyakorlatsorként ajánlja alkalmazni és használni a *mantrákon* való meditációt.<sup>164</sup>

A *mantra-meditáció* segítségével a *vaisnava* hagyományban Isten imádatán van a hangsúly, a Szatjánanda és a Jóga a Mindennapi Életben rendszerben a Napisten tiszteletén és az isteni energiával való feltöltődésen van a fókusz, míg a Sívánanda és a Himalájai tradícióban a cél a mindent átható lelki energiával való egyesülés.<sup>165</sup>

Ahogy az előző két tradíció esetében, úgy itt is a *vaisnava* Napüdvözlet *Ékapáda-praszarászanája* és a Sívánanda és a Himalájai jóghagyomány *Asva-szancsalánászanája* kicsit eltér egymástól. Az elsőként leírt *ászanában* nem tesszük le a hátul lévő láb térdét, míg a másodiknál igen. Az *Ékapáda-praszarászana* erőteljesebben fejt ki csípőnyitó hatását. Egyéb élettani hatását tekintve megegyezik a *vaisnava* Napüdvözletével, viszont a belégzés utáni légzésszünetnek és a több *ászanának* köszönhetően a Szatjánanda és a Jóga a Mindennapi Életben rendszer Napüdvözletéhez képest kicsit erőteljesebb és élénkebb hatást fejt ki.

Sívánanda<sup>166</sup> és a Himalájai tradíció<sup>167</sup> *Szúrjanamszkár ászanái* és légzései:

	ÁSZANA:	LÉGZÉS:
1.	<i>Pranámászana - Namaszkárászana</i>	kilégzés
2.	<i>Haszta-uttánászana - Ardha-csandrászana</i>	belégzés
3.	<i>Pádaasztászana - Uttánászana</i>	kilégzés
4.	<i>Asva-szancsalánászana – Ékapáda-praszarászana</i>	belégzés
5.	<i>Bhúdharsanászana (Földet néző póz) - Szantólanászana</i>	légzésszünet
6.	<i>Astanga-namaszkára - Astángászana</i>	kilégzés
7.	<i>Bhudzsangászana</i>	belégzés
8.	<i>Parvatászana - Adhó-mukha-svanászana</i>	kilégzés
9.	<i>Asva-szancsalánászana – Ékapáda-praszarászana</i>	belégzés
10.	<i>Pádaasztászana - Uttánászana</i>	kilégzés
11.	<i>Haszta-uttánászana - Ardha-csandrászana</i>	belégzés
12.	<i>Pranámászana - Namaszkárászana</i>	kilégzés

<sup>164</sup> Az említett módszer a magyarországi Sívánanda és Himalája tradíció jógaóráin figyelhető meg.

<sup>165</sup> A *hatha jóga* filozófiája 56-57. oldal

<sup>166</sup> *Yoga asanas* 3-5. és 113-119. oldal; Teljes illusztrált jóga könyv 56-61. oldal

<sup>167</sup> A *hatha jóga* filozófiája 58-64. oldal





## Iyengar tradíció

Az Iyengar jógaiskolában<sup>168</sup> van egy alap Napüdvözlet sor, amelyet B.K.S. Iyengar közöl a Jóga új megvilágításban című könyvében,<sup>169</sup> de az iskolát követő jógaoktatók rugalmasan kezelik a gyakorlatsort és az általuk tartott óra dinamikájához, jellegéhez igazodva más sorrendben is felvetetik az *ászanákat*.<sup>170</sup> Minden esetben ugyanazokat az *ászanákat* alkalmazzák, mindössze a sorrendben és a lépések számában lehetnek eltérések. Az első táblázat Iyengar mester sorát tartalmazza, a második táblázat pedig azt, amit sok esetben az órán alkalmaznak a tanárok.<sup>171</sup>

Az előző jógatradíciókhoz képest az Iyengar rendszerben megjelenik három új testtartás is. Az első az *Uttánászana* egyik variánsa, az *Úrdhva-uttánászana*. Ez a póz az állásból előrehajlás úgy felvéve, hogy a hát teljesen egyenesen van megtartva és a fej előre néz, a törzs és a comb nem simul egymáshoz. A második az *Urdhva-mukhasvanászana* (Fölfelé néző kutyapóz), amelyet a *Bhudzsangászana* helyett használnak. A harmadik pozíció pedig a *Csaturanga-dandászana* (Négy ponton tartott bottartás), amelyet az *Astángászana* helyett alkalmaznak.

A szakdolgozat a Jóga új megvilágításban című könyvben lévő *Szúrjanamaszkárt* elemzi, amely 7 *ászanát* használ fel 12 lépésben. A legtöbb testtartáshoz egy lélegzés tartozik, de a 7 lépésnél lévő *Csaturanga-dandászana*ban 2 lélegzés történik, egy kilégzés és egy belégzés.<sup>172</sup> Légzésvisszatartás egyik testtartás mellett sincs. A gyakorlatsor közben a spontán lélegzéssel történő lélegzést használja. A lábtartás helyzetének megváltoztatása ugrással történik. Ez az ugrás egy izomkontrollal vezetett puha szökellés. Az *ászana* megtartások mélységét a mozgáshatár végső határáig, a fájdalomküszöbig (vagy a fölé egy kicsit) viszi. A mély és intenzív mozgást az izmok, illetve ízületek hatékony fejlesztése érdekében alkalmazza, hogy megfelelő erőnlétet és lazaságot adjon. A Napüdvözlet dinamikája inkább gyorsabb. Az Iyengar jógaórákon a gyakorlatsor bemelegítésként, vagy az óra részeként jelenik meg. A *mantrákon* való

---

<sup>168</sup> Ez a jógaiskola B.K.S. Iyengartól származik.

<sup>169</sup> Jóga új megvilágításban 397. oldal

<sup>170</sup> Magyar Iyengar Jóga Szövetség módszere szerint.

<sup>171</sup> Magyar Iyengar Jóga Szövetség egyik elnökségi tagjának, Trapp Lászlónak az előadása alapján, valamint a szövetség oktatóképzés jegyzetének 105-108. oldala alapján.

<sup>172</sup> Jóga új megvilágításban 397. oldal

meditáció csakis haladóknál kerül elő, eleinte a hangsúly inkább a testgyakorláson van.<sup>173</sup>

Az előző jóga-tradíciókhoz képest megjelenő három testtartás nagy mértékben befolyásolja a gyakorlatsor élettani hatását. Az *Úrdhva-uttánászana* felvétele a mélyhátizmokat, a *Csaturanga-dandászana* a karokat és vállövet, az *Urdhva-mukha-svanászana* pedig az egész test izomzatát erősíti hatékonyan. Az erősebb kitartások következtében a szív és a tüdő munkája is fokozódik. Az ugrással történő átvezetés, a dinamikusabb tempó, a határokig történő mozgás, az erősebb *ászanák* jelenléte az egész *Szúrjanamaszkár* hatását serkentőleg befolyásolja.

Iyengar tradíció *Szúrjanamaszkár* *ászanái* és légzései:<sup>174</sup>

Iyengar mester gyakorlatsora:

	ÁSZANA:	LÉGZÉS:
1.	<i>Tádászana</i> vagy <i>Namaszkárászana</i>	kilégzés
2.	<i>Urdhva-haszta-tádászana</i>	belégzés
3.	<i>Uttánászana</i>	kilégzés
4.	<i>Úrdhva-uttánászana</i>	belégzés
5.	<i>Csaturanga-dandászana</i>	kilégzés
6.	<i>Urdhva-mukha-svanászana</i>	belégzés
7.	<i>Csaturanga-dandászana</i>	kilégzés és belégzés
8.	<i>Adhó-mukha-svanászana</i>	kilégzés
9.	<i>Úrdhva-uttánászana</i>	belégzés
10.	<i>Uttánászana</i>	kilégzés
11.	<i>Urdhva-haszta-tádászana</i>	belégzés
12.	<i>Tádászana</i> vagy <i>Namaszkárászana</i>	kilégzés

Magyarországi Iyengar jógaórákon leggyakrabban alkalmazott gyakorlatsor:

	ÁSZANA:	LÉGZÉS:
1.	<i>Namaszkárászana</i>	kilégzés
2.	<i>Urdhva-haszta-tádászana</i>	belégzés
3.	<i>Uttánászana</i>	kilégzés
4.	<i>Úrdhva-uttánászana</i>	belégzés
5.	<i>Adhó-mukha-svanászana</i>	kilégzés
6.	<i>Urdhva-mukha-svanászana</i>	belégzés
7.	<i>Csaturanga-dandászana</i>	kilégzés
8.	<i>Urdhva-mukha-svanászana</i>	belégzés

<sup>173</sup> A magyarországi Iyengar jógaórákon figyelhető meg ez a módszertan.

<sup>174</sup> Jóga új megvilágításban 397. oldal

9.	<i>Adhó-mukha-svanászana</i>	kilégzés
10.	<i>Úrdhva-uttánászana</i>	belégzés
11.	<i>Uttánászana</i>	kilégzés
12.	<i>Urdhva-haszta-tádászana</i>	belégzés

## Astánga Vinyásza

Az Astánga Vinyásza<sup>175</sup> jógában kétféle („A” és „B”) verzió létezik. Az „A” verzió 7 *ászanát* használ fel 11 lépésben, míg a „B” verzió 8 *ászanát* 19 lépésben.

Minden testtartáshoz egy légzés tartozik, légzésvisszatartás nincs. A gyakorlatsor közben az *uddzsáji* (győzedelmes) légzést használja.<sup>176</sup> Ez a légzés hasonlít a teljes jógalégzéshez, de itt nem mozdul a hasfal, csakis a rekeszizom mozdul lefelé. A torokban pedig egy szűkületet (légrést) hoznak létre a mély-nyakizmok megfeszítésével a gégefőt tartják meg. Ezen a légrésen keresztül történik a légzés, amelynek hangja a tenger morajlásához hasonlít.<sup>177</sup> Ebben a gyakorlatsorban ugyanazok az *ászanák* jelennek meg, mint az Iyengarében. A lábtartás helyzetének megváltoztatása is hasonló módon, ugrással történik. A „B” verzió a *Vírabhadrászanával* bővül, ahol a láb átvezetése lépéssel zajlik.

Az *ászana* mozgások mélységét a mozgáshatárig, a fájdalomküszöbig vezeti. A Napüdvözlet dinamikája közepes, az *uddzsáji* légzés során kialakult ütem szinkronjában történik a mozgás. Az Astánga jógaórákon a Napüdvözlet először bemelegítésként kerül elő, majd az óra további részében a *Szúrjanamszkárból* építkezik fel az egész óra gyakorlatsora, tehát más *ászanákkal* kombinálva használja.

A *mantrákon* való meditáció nem kerül előtérbe, a hangsúly inkább a testgyakorláson és a légzésen van.<sup>178</sup>

Az Astánga Vinyásza „A” Napüdvözletének élettani hatása hasonló az Iyengar sorozat hatásaihoz, de a „B” verzió hatása erőteljesebb a több lépésnek és a *Vírabhadrászanának* köszönhetően. A *Vírabhadrászana* nagyon jól megerősíti a láb izmait, átmozgatja a csípőt, energetizálja a medence és az alhas szerveit. Jó

<sup>175</sup> Az Astánga Vinyásza jógát Pattabhi Jois alapította.

<sup>176</sup> [http://mitahara.blogspot.hu/2009\\_07\\_01\\_archive.html](http://mitahara.blogspot.hu/2009_07_01_archive.html); [http://yoganirvana.com/?page\\_id=30](http://yoganirvana.com/?page_id=30)

<sup>177</sup> *Hatha-jóga* gyakorlata jegyzet

<sup>178</sup> A módszer alkalmazása a magyarországi Astánga Vinyásza jógaórákon figyelhető meg.

állóképességet ad és javítja a medence úri szervek funkcióját. A dinamikus mozgás és az *uddzsáji* légzés következtében az energiaáramlás is intenzívebbé válik.

Astanga Vinyása jógában az “A” Szúrjanamaszkár sorozat:<sup>179</sup>

	ÁSZANA:	LÉGZÉS:
1.	<i>Namaszkárszana</i>	kilégzés
2.	<i>Ardha-csandrászana</i>	belégzés
3.	<i>Uttánászana</i>	kilégzés
4.	<i>Úrdhva-uttánászana</i>	belégzés
5.	<i>Csaturanga-dandászana</i>	kilégzés
6.	<i>Úrdhva-mukha-svanászana</i>	belégzés
7.	<i>Adhó-mukha-svanászana</i>	kilégzés
8.	<i>Úrdhva-uttánászana</i>	belégzés
9.	<i>Uttánászana</i>	kilégzés
10.	<i>Ardha-csandrászana</i>	belégzés
11.	<i>Namaszkárszana</i>	kilégzés

Astanga Vinyása jógában a “B” Szúrjanamaszkár sorozat:<sup>180</sup>

	ÁSZANA:	LÉGZÉS:
1.	<i>Namaszkárszana</i>	kilégzés
2.	<i>Utkatászana</i>	belégzés
3.	<i>Uttánászana</i>	kilégzés
4.	<i>Úrdhva-uttánászana</i>	belégzés
5.	<i>Csaturanga-dandászana</i>	kilégzés
6.	<i>Úrdhva-mukha-svanászana</i>	belégzés
7.	<i>Adhó-mukha-svanászana</i>	kilégzés
8.	<i>Vírabhadrászana 1. jobb láb elöl</i>	belégzés
9.	<i>Csaturanga-dandászana</i>	kilégzés
10.	<i>Úrdhva-mukha-svanászana</i>	belégzés
11.	<i>Adhó-mukha-svanászana</i>	kilégzés
12.	<i>Vírabhadrászana 1. bal láb elöl</i>	belégzés
13.	<i>Csaturanga-dandászana</i>	kilégzés
14.	<i>Úrdhva-mukha-svanászana</i>	belégzés
15.	<i>Adhó-mukha-svanászana</i>	kilégzés
16.	<i>Úrdhva-uttánászana</i>	belégzés
17.	<i>Uttánászana</i>	kilégzés
18.	<i>Utkatászana</i>	belégzés
19.	<i>Namaszkárszana</i>	kilégzés

<sup>179</sup> [http://mitahara.blogspot.hu/2009\\_07\\_01\\_archive.html](http://mitahara.blogspot.hu/2009_07_01_archive.html); [http://yoganirvana.com/?page\\_id=30](http://yoganirvana.com/?page_id=30);

<sup>180</sup> [http://mitahara.blogspot.hu/2009\\_07\\_01\\_archive.html](http://mitahara.blogspot.hu/2009_07_01_archive.html); [http://yoganirvana.com/?page\\_id=30](http://yoganirvana.com/?page_id=30);

A következő táblázat a szakdolgozat által összehasonlításra került jógatradíciók *Szúrjanamaszkár* gyakorlatsorainak *ászanáit* és a hozzájuk tartozó légzéseket tartalmazza. A könnyebb átláthatóság érdekében azokat az *ászana* elnevezéseket használtam, amelyek a *vaisnava* módszertanban is használatosak.

A jóga tradíciók Szúrjanamaszkár variánsainak összehasonlító táblázata										
	Vaisnava		Sztjánanda és Jóga a Mindennapokban		Sívánanda és Himalája		Iyengar		Astánge Vinyása "A"	
Lépés	Ászana	Légzés	Ászana	Légzés	Ászana	Légzés	Ászana	Légzés	Ászana	Légzés
1.	Namaszkárászana	KL	Namaszkárászana	KL	Namaszkárászana	KL	Tádászana vagy Namaszkárászana	KL	Namaszkárászana	KL
2.	Ardha-csandrászana	BL	Ardha-csandrászana	BL	Ardha-csandrászana	BL	Urdhva-hasztátádászana	BL	Ardha-csandrászana	BL
3.	Uttánászana	KL	Uttánászana	KL	Uttánászana	KL	Uttánászana	KL	Uttánászana	KL
4.	Ékapáda-praszarászana	BL	Ékapáda-praszarászana	BL	Ékapáda-praszarászana	BL	Úrdhva-uttánászana	BL	Úrdhva-uttánászana	BL
5.	Szantólanászana	KL	Adhó-mukhasvanászana	KL	Szantólanászana	-	Csaturangadandászana	KL	Csaturangadandászana	KL
6.	Sasánkászana	BL	Astángászana	-	Astángászana	KL	Urdhva-mukhasvanászana	BL	Urdhva-mukhasvanászana	BL
7.	Astángászana	KL	Bhudzsangászana	BL	Bhudzsangászana	BL	Csaturangadandászana	KL és BL	Adhó-mukhasvanászana	KL
8.	Bhudzsangászana	BL	Adhó-mukhasvanászana	KL	Adhó-mukhasvanászana	KL	Adhó-mukhasvanászana	KL	Úrdhva-uttánászana	BL
9.	Adhó-mukhasvanászana	KL	Ékapáda-praszarászana	BL	Ékapáda-praszarászana	BL	Úrdhva-uttánászana	BL	Uttánászana	KL
10.	Ékapáda-praszarászana	BL	Uttánászana	KL	Uttánászana	KL	Uttánászana	KL	Ardha-csandrászana	BL
11.	Uttánászana	KL	Ardha-csandrászana	BL	Ardha-csandrászana	BL	Urdhva-hasztátádászana	BL	Namaszkárászana	KL
12.	Urdhva-hasztátádászana	BL	Namaszkárászana	KL	Namaszkárászana	KL	Tádászana vagy Namaszkárászana	KL		

## Befejezés

A *Szúrjanamszkár* nem csupán egy torna, hanem egy olyan módszer, amely egyesíti a jóga fontosabb elemeit. Az *ászanák* segítségével erőssé teszi a testet, a *pránájama* által feltölt energiával, a relaxáció technikájával elenged minden feszültséget, a meditációval pedig kiegyensúlyozza az elmét. A *Szúrjanamszkárban* a jóga elemei egy egységként áramolnak, mint egy hegyi patak. Az áramlat magában hordozza az üdeséget, a frissességet, az energiát, amely táplálja a testet és a tudatot egyaránt, így táplálék egész lényünknek.

A legjobb a Napüdvözletben, hogy nagyon egyszerűen elsajátítható, mindössze csak 9 ászanát, 12 lépést és 12 mantrát kell megtanulni. Nem terhel meg minket, mert a fokozatosság elvét betartva sajátíthatjuk el. Kezdhethük a gyakorlást pár körrel, majd a fejlődésünk ütemében szép lassan emelhetjük a körök számát. A legvonzóbb a gyakorlatsorban, hogy nagyon kevés időt vesz igénybe. A rá- és levezetésekkel együtt, kezdő szinten mindössze 10-15 percet vesz igénybe naponta, haladó szinten 30-40 percet. Nem létezik még egy ilyen módszer, amely ennyi idő alatt ennyi áldásos hatással bírna. A legpraktikusabb a Napüdvözletben, hogy nem igényel semmilyen tárgyi, vagy eszközbeli feltételt, mindössze csak a gyakorló személy és 2 m<sup>2</sup> kell az elvégzéséhez. A legcsodálatosabb pedig az, hogy gyakorlásával, a Nap istenségével és az ő tulajdonságaival társulunk, melynek következtében *Szúrja* tulajdonságai bennünk is kialakulnak, mint például az életerő, a bátorság, az odaadás, az egészség, a hírnév.<sup>181</sup>

Ebben a korban a Nap istenségének szerepét pedig Szúrja-Nárájána, vagyis Krisna egyik inkarnációja tölti be. Tehát a *Szúrjanamaszkár* végzésével nem egy félistent, hanem közvetett módon az Istenség Legfelsőbb Személyiségét imádjuk. Isten imádata és odaadó szolgálata pedig a legegyszerűbb módja a felszabadulásnak, az anyagi világból való kiszakadásnak.

Az odaadó szolgálat kilenc folyamatát a *Srímád Bhágavatam* írja le:

„sravanam kírtanam visnó smaranam páda-szévanam  
arcsanam vandanam dászjam szakhjam átma-nivédanam”

---

<sup>181</sup> Jóga tiszta forrásból 141. oldal



“Hallani és énekelni az Úr Visnu (Krisna) transzcendentális szent nevéről, formájáról, jellemzőiről, személyes tulajdonságairól és kedvteléseiről, emlékezni rájuk, szolgálni az Úr lótuszlábát, tisztelettel imádni az Urat, imákat mondani az Úrhoz, a szolgájává válni, a legjobb barátunknak tekinteni Őt és mindenünket átadni Neki; ez a kilenc folyamat tiszta odaadó szolgálatnak számít.”<sup>182</sup>

A Napüdvözet során a *mantrák* segítségével az Úr (ha a Napra Szúrja-Nárájánaként tekintünk) neveire, tulajdonságaira, jellemzőire emlékezünk. Az imákkal és a testtartásokkal imádatunkat és tiszteletünket fejezzük ki Isten felé. A napi rendszerességgel elvégzett gyakorlással, a lemondáson keresztül szolgáljuk Őt. Ha az életmódunkat és táplálkozásunkat is alávetjük a jóga elveinek, akkor ezáltal átadjuk egész lényünket az Úrnak, teljesen meghódolva előtte. Ilyen megközelítésben a *Szúrjanamaszkár* az odaadó szolgálatunk részévé válhat.

A jóga célja pedig nem más, mit hogy segítse lelkünket kiszakadni az anyagi világból, és önvalónak újra kapcsolatba hozni Istennel. Erre nagyszerű eszköz a *Szúrjanamszkár* rendszeres végzése, a megfelelő táplálkozás fenntartása<sup>183</sup> és a jóga elveinek követése. A jóga életmóddal kiegészítve a Napüdvözet gyógyír lehet az anyagi világ okozta gyötrelmek megszüntetésére.

Az élőlény eredeti helyzete az, hogy egy halhatatlan lélek, melynek a kapcsolata az Úrral az, hogy az Ő szolgája. Egy *jógi* minden tettét úgy próbálja alakítani, hogy az Krisna elégedettségét szolgálja. Így a *Szúrjanamszkár* (lévén, hogy az Krisnának ajánljuk) is szolgálat. Az Istennek végzet odaadó szolgálat pedig a legmagasabb rendű tett, amelyet ember végezhet. Az odaadó szolgálat pedig az út, amely elvezet az önmegvalósításig és a *krisna-prémáig*, az istenszeretetheg.<sup>184</sup>

A jóga egy tapasztalati tudomány. Csinálni kell, hogy megérezzük annak hatását. Ameddig csak beszélünk róla, addig mindössze egyfajta elméleti szinten lesz egy tudásunk, de gyakorlati megvalósításunk nem lesz róla. Beszélhetek a méz finom édes ízéről, de amíg nem kóstoljuk meg, addig nem tapasztalhatjuk meg nektári ízét.

Javaslom, hogy a kedves olvasó próbálja ki a *Szúrjanamaszkárt* és garantált, hogy testi, mentális és lelki szinten is érezni fogja áldásos, nektári hatását. Kitartást, lelkesedést és sok örömet kívánok a jógázáshoz!

---

<sup>182</sup> Srímad Bhágavatam 7.5.23.

<sup>183</sup> Lásd: Medvegy Gergely Testi-szellemi-lelki szintű táplálkozás című teológus szakdolgozatát.

<sup>184</sup> *Arcsaná* 3-4. oldal

## Irodalomjegyzék

- A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupáda: *Bhagavad-Gítá úgy, ahogy van*. Bhaktivedanta Book Trust, Stockholm, 2004.
- A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupáda: *Csaitanyja Csaritámrita*. Bhaktivedanta Book Trust, Stockholm, 2004.
- A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupáda: *Srí Isópanisad*. Bhaktivedanta Book Trust, Stockholm, 2002.
- A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupáda: *Srímad Bhágavatam*. Bhaktivedanta Book Trust, Stockholm, 2001.
- B.K.S. Iyengar: *Jóga új megvilágításban*. Saxum Kiadó, Budapest, 1999.
- B.K.S. Iyengar: *Pránájama új megvilágításban*. Filosz, Budapest, 2005.
- Banyár Magdolna: *Arcsaná (oktatási segédanyag)*. BHF, Budapest, 2008.
- Brahma-szamhitá
- Deepak Chopra, David Simon: *A jóga hét törvénye*. Édesvíz Kiadó, Budapest, 2005.
- Dely Károly: *A jóga nagykönyve*. Püldo Kiadó, Debrecen
- Dely Károly: *Jógagyakorlatok*. Medicina, Budapest, 1973.
- Dr. Indu Arora: *Jógaoktató továbbképzés előadás – Szurja Namaskár*. Kelet-Nyugat Egészségközpont szervezésében, Budapest, 2011.
- Dr. Tóth-Soma László: *Jóga tiszta forrásból*. Lál Kiadó, Budapest, 2008.
- Dr. Tóth-Soma László: *Személyiségfejlesztés felsőfokon*. Lál Kiadó, Budapest, 2005.
- Dr. Tóth-Soma László: *Yoga-sutra 1. fejezet (oktatási segédanyag)*. BHF, Budapest, 2010.
- Dr. Tóth-Soma László: *Yoga-sutra 2. fejezet (oktatási segédanyag)*. BHF, Budapest, 2011.
- Dr. Vasant Lad: *Ayurvéda - Az öngyógyítás tudománya*. Édesvíz Kiadó, Budapest, 1995.
- Gerandha-szamhitá
- Gregorian Bivolaru: *Surya Namaskara – Napüdvözlet*. Kőrösi Csoma Jóga Egyesület, Budapest, 1999.
- Képes Andrea, Medvegy Gergely, Timárné Ozorák Zsuzsanna: *Hatha-jóga gyakorlata jegyzet*. BHF, Budapest, 2012.

- Medvegy Gergely, Timárné Ozorák Zsuzsanna: *Ászana jegyzet 1-3*. BHF, Budapest, 2010.
- Medvegy Gergely: *Jógaoktató továbbképzés (oktatási segédanyag)*. BHF, Budapest, 2009.
- Sunil V. Joshin: *Ájurvéda és Pancsakarma*. Édesvíz Kiadó, Budapest, 1999.
- Swami Mahesvaranandana: *Jóga*. Sportl, Budapest, 1986.
- Swami Satyananda Saraswati: *Ászana Pránájáma Mudrá Bandha*. Satyananda Yoga Magyarországon Alapítvány, Budapest, 1999.
- Swami Sivananda: *Yoga Asanas*. The Divine Life, Tehri-Garhwal, 2004.
- Szűcs Gábor: *Vaisnava etikett (oktatási segédanyag)*. BHF, Budapest, 2006.
- Szvámi Szatyánanda Szaraszvati: *Szúrja Namaszkára*. Magyar Jógatársaság Egyesület, Budapest, 2010.
- Szvámi Veda Bháráti: *A hatha jóga filozófiája*. Filosz, Budapest, 2006.
- Szvámi Vishnu-devananda: *Teljes, illusztrált jóga könyv*. Sivananda Jógaközpont, Budapest.
- Timárné Ozorák Zsuzsanna: *Jógaélettan (oktatási segédanyag)*. BHF, Budapest, 2011.

Internetes hivatkozások:

- Aum Jóga Magazin

<http://aum.hu/joga-hatasa-testi-es-lelki-egeszsegre/>

Letöltés ideje: 2012.10.12.

- Hotastanga

<http://hotasztanga.blogspot.hu/search/label/Viny%C3%A1sza>

Letöltés ideje: 2012.10.15.

- International Journal of Yoga

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3193657/>

Letöltés ideje: 2012.10.11.

- Mitahara

[http://mitahara.blogspot.hu/2009\\_07\\_01\\_archive.html](http://mitahara.blogspot.hu/2009_07_01_archive.html)

Letöltés ideje: 2012.10.15.

- Physiological Study of Surya Namaskar

<http://www.scribd.com/doc/58124174/Physiological-Study-of-Surya-Namaskar-A-Yogic-Practice>

Letöltés ideje: 2012.10.12.

- Wikipedia Asthanga Vinyasa Yoga

[http://en.wikipedia.org/wiki/Ashtanga\\_Vinyasa\\_Yoga](http://en.wikipedia.org/wiki/Ashtanga_Vinyasa_Yoga)

Letöltés ideje: 2012.10.13.

- Wikipedia Surya Namaskar Origins

[http://en.wikipedia.org/wiki/Surya\\_Namaskar\\_Origins](http://en.wikipedia.org/wiki/Surya_Namaskar_Origins)

Letöltés ideje: 2012.10.10.

- Wikipedia Surya Namaskara

[http://en.wikipedia.org/wiki/Surya\\_Namaskara](http://en.wikipedia.org/wiki/Surya_Namaskara)

Letöltés ideje: 2012.10.10.

- Wikipedia Vinyasa yoga

[http://en.wikipedia.org/wiki/Vinyasa\\_yoga](http://en.wikipedia.org/wiki/Vinyasa_yoga)

Letöltés ideje: 2012.10.13.

- Wikipedia Yoga traditions

<http://en.wikipedia.org/w/index.php?search=yoga+traditions&button>

Letöltés ideje: 2012.10.11.

- Yogacards

<http://www.yogacards.com/Vinyasa.html>

Letöltés ideje: 2012.10.14.

- Yoganirvana

[http://yoganirvana.com/?page\\_id=30](http://yoganirvana.com/?page_id=30)

Letöltés ideje: 2012.10.15.

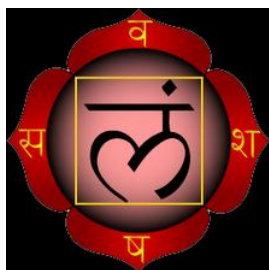
## Absztrakt

Szakedolgozatomban a *vaisnava* jógahagyományban jelen lévő *Szúrjanamszkár* (Napüdvözlet) gyakorlatsort mutatom be, amely egyesíti a jóga főbb elemeit; az *ászanákat* (testgyakorlatokat), a *pránájámát* (légzőgyakorlatokat), a relaxációt (testi-mentális ellazulást) és a meditációt (lelki elmélyülést). Dolgozatomban végig veszem ezen elemeket, kitérve a megfelelő elsajátításukra is. A *Szúrjanamszkár* egyben testi egészségmegőrző módszer, mentális kiegyensúlyozó technika és lelki folyamat. A jóga elemein túl a szakedolgozat bemutatja a Napüdvözlet kivitelezését, dinamikáját, variánsait és testi-szellemi-lelki szintű hatásait.

## Függelék

### Csakrákat összefoglaló táblázat

Minden fő *csakrának* saját szimbóluma van és más metafizikai elem uralja (föld, tűz, levegő, éter, elme, értelem, hamis egó), amely elemek természete aztán az adott *csakrák* működésében is megnyilvánulnak. Továbbá az egyes *csakrák* más-más testi és pszichés funkciókat szabályoznak. A következő táblázatok ezeket a jellemzőket és funkciókat foglalják össze.<sup>185</sup>



A *Mūlādhāra csakra* (Gyökér *csakra*) a végbélnyílás és a nemi szervek között, a gáton, a *Szusumná nádi* alsó végénél, lefelé nyílik.

Funkció	Létfenntartás, életöszön, védekezés, életerő, ösbizalom
Nem megfelelő működésnél	Elesettség érzése, talajvesztés érzése, depresszió, kiégettség, motiválatlanság, lustaság, kisebbségi érzés
Megfelelő működésnél	Elégedettség, egészséges biztonságérzet, megfelelő önértékelés, céltudatosság
Testi szinten	Az izom- és a csontrendszer, a fogak, a körmök, a vér, a vastagbél, a végbél, a végbélnyílás és a sejtfelépítésért felelős
Nem megfelelő működésnél	Fogínygyulladás, bélgyulladás, hátfájás, gerincproblémák, izomgörcsök, hasmenés, székrekedés, veseproblémák, vérnyomás
Szimbólum	Négyszirmú lótosz
Elem	Föld
Mantra	LAM

<sup>185</sup> A táblázatokban megtalálható információk az alábbi könyvekből kerültek összegyűjtésre: Jóga tiszta forrásból 60-66. oldal; Szatyánanda Szúrja Namaszkára 102-105. oldal; Ászana Pránájama Mudrá Bandha 525-533. oldal; Pránájama új megvilágításban 65-68. oldal

Szín	Vörös
Drágakő	Gránit, jáspis, rubin, vérkő
Aromaterápia	Fahéj, szegfűszeg, rozmaring, szantál



A *Svadhsthana csakra* (Nemi csakra) két hüvelykkel a köldök alatt, a nemi szervek fölött helyezkedik el.

Funkció	Szexuális késztetésekért, a családi kapcsolatokért, az alacsonyabb rendű érzelmekért (kém, düh, félelem, agresszió)
Nem megfelelő működésnél	Étvágytalanság, étkezési zavarok, kapcsolati problémák, kreativitási gondok
Testi szinten	Nemi szervek, a prosztatata, a húgyhólyag, a húgyvezeték, a vesék és a vékonybél működéséért, valamint a vér, a nyirok, az emésztőnedvek, a sperma és a nemi szervek váladékai
Nem megfelelő működésnél	Bélgörcsök, felfúvódás, gyomorproblémák, gombás fertőzések, hólyag és here betegségei, impotencia, méh problémák, menstruációs gondok, petefészekciszta
Szimbólum	Hatszirmú lótosz
Elem	Víz
Mantra	VAM
Szín	Narancs
Drágakő	Borostyán, karneol
Aromaterápia	Vanília, fahéj



Az *Anáhata csakra* (Szív csakra) a szív felett, a mellkas közepén található. Ez a *csakra* összekötő hidat képez az alsó három és a felső három, vagyis a fizikai és a szellemi síkok között.

Az alsó három *csakra* a gondolkodás (köldök), az érzés (nemi) és az akarat (gyökér) funkcióit nyilvánítja meg, míg a felső három ezek szellemi síkon történő megnyilvánulását, a tudatosságot (korona), az intuíciót (homlok) és a parancsot (torok).

Funkció	Szeretet, az érzelmek másokkal való megosztása, az önzetlenség, a részvétel és a gondoskodás
Nem megfelelő működésnél	Önzés, zárkózottság, szeretetre való képtelenség, személyiségi zavarok, szervenélbetegségekre való hajlam
Megfelelő működésnél	Nagylelkűség, nyitottság, egyetemes szeretet, odaadás, életöröm, belső szépség-harmónia, döntésképesség
Testi szinten	Szív, a tüdő, a mellkas, a vérkeringés, a hát csigolyái és a bőr, illetve a kezek
Nem megfelelő működésnél	Allergia, a csalánkiütés, az ekcéma, a szénanátha, az autoimmun betegségek, immungyengeség, a rák minden fajtája, illetve különböző szívpanaszok
Szimbólum	Tizenkét szirmú lótosz
Elem	Levegő
Mantra	YAM
Szín	Zöld
Drágakő	Smaragd, malachit
Aromaterápia	Rózsa, jázmin, bazsalikom, kakukkfű





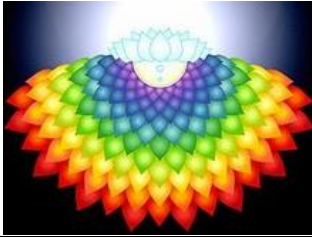
A *Visuddha csakra* (Torok csakra) a torok tövében a pajzsmirigy felett található.

Funkció	Kommunikáció, az információcsere, tanulás, hallás utáni megértés, az önkifejezés, a kreativitás és az alkalmazkodás
Nem megfelelő működésnél	Gondolatok kifejezésére való képtelenség, új helyzetektől és körülményektől való idegenkedés, zavaros és kusza gondolatok
Megfelelő működésnél	Önkifejezés, megértés, önfegyelem, fejlett kommunikáció, nevetés-sírás képessége, függetlenség, összefüggések átlátása
Testi szinten	Száj, a nyelv, a fogak, a torok, a gégefő, a hangszálak, a nyelőcső, a hörgők, a nyirokrendszer, a tüdő és az állkapocs
Nem megfelelő működésnél	Asztma, hörgők. Fülproblémák, gyakori megfázás, köhögés, légzési gondok, nyakfájdalom, rekedtség, torokfájás, nyelv és szájproblémák
Szimbólum	Tizenhat szirmú lótosz
Elem	Éter
Mantra	HAM
Szín	Kék
Drágakő	Türkiz
Aromaterápia	Menta, zsálya



Az *Adzsnyá csakra* (Homlok *csakra*) a homlok közepén helyezkedik el.

Funkció	Ösztönök, az intuíció, az értelem, a tisztánlátás és a harmadik szem működés
Nem megfelelő működésnél	Logikátlan gondolkodás, szellemi tunyaság, tudatosság hiánya, rémálmok, manipuláció, önzés, büszkeség
Megfelelő működésnél	Szellemi aktivitás, intuíció, belső egyensúly, fejlett önismeret, jó ítélőképesség, felelősségvállalás
Testi szinten	Arc, az orr, a fül, a homlok, a koponyaalap, a kisagy, a nyúltagy, a központi idegrendszer és a szemek
Nem megfelelő működésnél	Fejfájás, látászavar, nátha, melléküreg problémák
Szimbólum	Kétszirmú lótusz
Elem	Elme, Intelligencia, Ego
Mantra	OM
Szín	Ibolya
Drágakő	Ametiszt, Lapislazurit, Zafir
Aromaterápia	Menta, jázmin, citrom



A *Sahasrara csakra* (Korona csakra) a fejtető legmagasabban elhelyezkedő pontján található mélyedésből kiindulva felfelé nyílik.

Funkció	Önuralom, az elmélyülés, a transzcendencia, az önmegvalósítás és a tudat
Nem megfelelő működésnél	Túl materialista gondolkodás, transzcendencia teljes elutasítása, elszigeteltség, magány
Megfelelő működésnél	Spirituális fejlődés, önmegvalósítás, kozmikus egység, Istennel való kapcsolat, belső béke
Testi szinten	Agy, koponya, teljes szervezet
Nem megfelelő működésnél	Személyiségzavar, pszichés problémák, skizofrénia, Alzheimer, depresszió, genetikai zavarok
Szimbólum	Ezerszirmú lótosz
Szín	Fehér – és összetevői
Drágakő	Gyémánt, hegyikristály
Aromaterápia	Fahéj, szegfűszeg, rozmaring, szantál

## Teljes relaxáció szövege

„Pihenjünk le a földön lévő fekhelyünkre. Feküdjünk a hátunkra, lábainkat lazán a földön tartva, kis terpeszbe nyissuk szét. Kezeinket a test két oldalán a törzstől mindössze 15 cm-re helyezzük el. Egész testünk legyen szimmetrikus, s lazán, kényelmesen pihenjünk.

Mentális felkészülés:

Lassan a figyelmünket irányítsuk a légzésünkre... Mély, hasi légzéssel szívom be a levegőt. Érzem, hogy belégzés közben nyugalmat és energiát lélegzek be, kilégzéskor pedig ez a nyugalom és energia lassan szétárad egész lényemben... Csak a légzésemre figyelek...

Lassan..., elengedem a külvilágot. Pihenni szeretnék, s kinyitni szívem az új és lelkemet építő dolgok iránt... A külső zajok egyre lényegtelenebbé válnak számomra... Érzékeim lényem belseje felé fordulnak... Minden jól és rendben van... egyszerűen csak létezem, hagyom a külső világ folyását... Felkészülök belső utazásomra, amely a megismerés teljesen új dimenzióit tárja fel számomra...

A látható anyagi test aktív, külső ellazítása:

Figyelmemet a jobb lábfejemre irányítom. Lazán jobbra és balra mozgatom, majd belégzéssel lefeszítem a lábujjaim irányába. Megemelem 5 cm-re, majd elengedem, s hagyom visszapottyanni a földre.

Ezután bal lábfejem következik. Lazán jobbra és balra mozgatom, majd belégzéssel lefeszítem a lábujjaim irányába. Megemelem 5 cm-re, majd elengedem, s hagyom visszapottyanni a földre.

Figyelmemet jobb kézfejemre irányítom. Belégzéssel jobb kezemet ökölbe szorítom, s jól megfeszítem. Vállból megemelem 5 cm-re és visszajtem. Közben megtapasztalom a feszült és az oldott állapotok közötti különbséget.

Belégzéssel bal karomat is ökölbe szorítom. Vállból megemelem 5 cm-re majd visszajtem.

Belégzéssel a farizmait és a csípőmet is megfeszítem. Egy kissé felemelem, majd ezt is visszajtem a földre.

Belégzéssel a mellkasomat megemelem a földtől..., majd visszajtem...

Belégzéssel a vállaimat a földön tartva fölhúzom a füleimhez... és... visszaengedem.

Belégzéssel a nyelvemet hátrafordítom, nekifeszítem a szájpadrólásomnak..., majd ellazítom.

Belégzéssel arcom minden izmát orrközépponttal egy nagy fintorba feszítem..., majd elengedem.

Fejemet lazán jobbra fordítom..., majd átfordítom balra..., s végül középen pihentetem...

Ellazítom egész lényemet. Érzem, ahogy sejteim milliárdjai megpihennek. Nyugalom és a béke hatja át a mindenséget ...

A látható anyagi test belső, mentális parancsok általi ellazítása:

Ellazítom a lábfejeimet és a lábujjaimat... Érzem a lazulást..., érzem az oldódást. Lábfejeim és lábujjaim tökéletesen ellazulnak.

Ellazítom az alsó lábszáraimat... Érzem, ahogyan izmaim, ínszalagjaim, szöveteim és sejteim egyre lazábbak és lazábbak. Alsó lábszáraim tökéletesen ellazultak.

Ellazítom a térdeimet, combjaimat és farizmaimat... Érzem a melegséget, a feszültségek oldódását. Térdeimet, combjaimat és farizmaimat tökéletesen ellazítottam.

Ellazítom kézfejemet és ujjaimat... Érzem a bizsergést, a feszültségek oldódását. Kézfejeimet és ujjaimat tökéletesen ellazítottam.

Ellazítom alkarjaimat... Érzem az izmok, a szövetek a sejtek tökéletes lazulását. Alkarjaimat tökéletesen ellazítottam.

Ellazítom felkarjaimat és vállaimat... Érzem a lazulást, a melegséget... alkarjaim és vállaim tökéletesen ellazultak.

Figyelmemet a medencém területére összpontosítom. Ellazítom a nemi szervemet, húgyhólyagomat és beleimet. Érzem, hogy a bőrfelületem is ellazul e területen. Az oldódás és a nyugalom hatja át medencém legalsó részét... A medencém és az e területen lévő belső szerveim is tökéletesen ellazultak...

Ellazítom gyomromat, májamat, hasnyálmirigyemet és veséimet... Érzem, ahogyan a Napfonatból (szervezetem energia központja) friss, meleg regeneráló energia sugárzik e szerveimbe. Érzem a feltöltődést, az életerő szabad áramlását... Gyomrom, májamat, hasnyálmirigyem és veséim tökéletesen ellazultak.

Ellazítom szívemet és tájékát, e fontos energiaközpontomat... Érzem, hogy szívem egyre nyugodtabban, kiegyensúlyozottabban ver.... A szív önmagának, a léleknek és Istennek is a lakhelye, Neki, aki minden szeretet forrása... Feltöltődve igyekszem minél

több szeretetet nyújtani a külvilág felé. Minél több szeretetet adok, lényem annál tisztábbá és nemesebbé válik...

Ellazítom tüdőlebenyeimet. Érzem, ahogy friss, oxigénnel teli vért juttat el testem valamennyi sejtjéhez... A szívem, és tüdőlebenyeim tökéletesen ellazulnak.

Ellazítom nyakam tövében elhelyezkedő pajzsmirigyemet és mellékpajzsmirigyemet. Érzem a keresztüláramló melegséget... Pajzsmirigyem, mellékpajzsmirigyem tökéletesen ellazultak.

Ellazítom arc és állkapocs-izmaimat, arcbőröm sima, s ajkaim lazán záródnak egymáshoz...

Orromon keresztül pedig érzem a beáramló friss..., tiszta levegőt.....

Ellazítom a szemgolyóimat s a körülöttük elhelyezkedő szemmozgató izmaimat. Szemeim tökéletesen megpihennek...

Ellazítom agyféltekéimet, s eltávolítok belőlük minden feszültséget és negatív gondolatot...

Mentális vizualizáció, lelki elmerülés:

Gondolatban egy gyönyörű tó partjára képzelem magam ... Ülök a vízparton, s gyönyörködöm a tájban. Arcomon érzem a szitáló vízpára simogatását, s a lenyugodni készülő nap sugarainak éltető energiáját.

Egy lágy, esti fuvallat felborzolja a tó vizét, így a tó mélye láthatatlanná válik... A nap izzó korongja lassan eltűnik a zöldellő hegycsúcsok mögött....

Megpihen a szél és elsimul a víz felszíne. Végre..., láthatóvá válik a mély... E tó víztükréhez hasonlít elmém is, gondolataim birodalma. Ahogy a felszínen gondolat-hullámaim lassan elcsitulnak, egyre jobban láthatóvá válik a mély....

Végre tükör sima az elem felszíne, így elindulhatok lényem középpontja felé... Az úton mint ahogyan ruháit veti le az ember, megszabadulok az elmém által diktált anyagi önazonosításaimtól, e világban felvett szerepeimtől, kötöttségeimtől.....

Minél közelebb kerülök eredeti lényemhez, annál tisztább és erősebb a fény veszik körül minden irányból.

Egyre nagyobb nyugalom, béke és boldogság hatja át egész lényemet.

Én egy lélek vagyok, aki különbözik mind a durva, mind pedig a finom fizikai testtől...

„A lélek nem ismer sem születést, sem halált. Soha nem keletkezett, nem most jön létre, és a jövőben sem fog megszületni. Születetlen, örökkévaló, mindig létező és ősi, s ha a testet meg is ölik, ő akkor sem pusztul el.(Bg.2.19)”

„Az egyéni lélek törhetetlen, feloldhatatlan, és sem megégetni, sem felszárítani nem lehet. Örökkévaló, mindenhol jelen van, változatlan, rendíthetetlen és örökké ugyanaz.” (Bg.2.24.)

„Amint a megtestesült lélek állandóan vándorol ebben a testben a gyermekkortól a serdülőkoron át az öregkorig, a halál pillanatában is egy másik testbe költözik. A józan embert azonban nem téveszti meg az efféle változás.” (Bg.2.13.)

„Ahogy az ember leveti elnyűtt ruháit, s újakat ölt magára, úgy adja fel a lélek is az öreg és hasznavehetetlen testeket, hogy újakat fogadjon el helyükbe.” (Bg.2.22.)

Végre elérkeztem valódi énem középpontjába....

A sugárzó fényben meglátom eredeti önmagamat. (Más vagyok, mint mindennapjaimban, de tudom, érzem, hogy én vagyok az.)

Magam mellett látom minden élőlény jóakaróját, a Felsőlelket, a mindenkinél korábban létezőt, aki a szeretet, az intelligencia és az energia kiapadhatatlan forrása. Merítkezem Belőle, s szert teszek mindarra, amelyben hiányt szenvedek. Lelki békét, szeretetet, odaadást nyerek.

E forrás (a Felsőlélek) segítségével képes vagyok minden akadály elhárítására. Érzem, hogy valódi énem az örökkévaló lélek, békésen, már megvilágosodva, néma tanúként szemléli az anyagi test és az elme birodalmának hullámzásait.

„A békét nem az éri el, aki igyekszik vágyait beteljesíteni, hanem egyedül az, akit nem zavar a kívánságok szakadatlan özöne, melyek úgy ömlenek bele, mint folyók az állandóan töltődő, ám mindig mozdulatlan óceánba.”...

Érzem, hogy tökéletesen feltöltődtem energiával, tökéletesen kipihent vagyok..., és tisztán látom helyzetemet és szerepemet ebben a világban...

Lassan.... Visszatérek fizikai testembe..., finoman, lassan megmozgatom végtagjaimat, majd a fejem fölött nyújtózkodom egy jó nagyot és felülök keresztbe tett lábú ülésbe...”<sup>186</sup>

---

<sup>186</sup> Jóga tiszta forrásból 261-266-ig oldal

## Bemelegítés vázlata

„Az alábbi, egyszerű gyakorlatok segítségével átmozgathatjuk testünk minden ízületét, fokozva ezáltal a testben az energia- és véráramlást.

Helyezkedjünk el nyújtott lábú ülésben (*Dandászanában*) és végezzük a következőket:

*lábujjak*: terpeszt-zár, nagyujj-négy ujj külön, egymástól ellentétesen mozog

*boka*: a lábfej billentése előre-hátra/jobbra-balra, körzés, összeforgatás-szétnyitás

*térd*: hajlít-nyújt (mindkettő együtt vagy külön-külön).

Vegyük fel a cipéspózt (*Baddha-kónászanát*) és végezzük a következőket:

*csípő*: a térdet a talajról felemeljük, visszaengedjük, lábujj fogással felváltva nyújtjuk a lábunkat, majd törzsdöntéseket végzünk.

Keresztezett lábú ülésben (*Szukhászanában*) az alábbiak következnek:

*gerinc*: domborítás-homorítás, döntés, oldalra hajlás, csavarások

*kézujjak*: terpeszt-zár

*csukló*: a kézfej billentése föl-le, körzés

*könyök*: hajlít-nyújt, alkarkörzések

*váll*: körzések, karemelések

*nyak*: a fej billentése (előre-hátra, jobbra-balra, váll fölött föl-le), forgatás, körzés, állkörzések, nyolcasok rajzolása az állal, az áll előretolása/visszahúzása.”<sup>187</sup>

---

<sup>187</sup> Hatha-jóga gyakorlata jegyzet