

Skoðum aðeins betur hvað Hatha-Yoga kennir:

Þessi texti er skrifaður stuttu eftir nám við indverska skóla – sem kemur við sögu þegar við skoðum sögu nútíma jóga – Kaivalyadhama. Mikið er stuðst við kennslufnið þeirra, en þó ekki tekið beint. Hérna kemur indverska sjónarhornið vel fram.

HYP kennir ekki yama og niyama eins og Patanjali, en þar er þó að finna eitthvað í áttina, einhvers konar grunn:

Ekki hjálplegt – eins konar yama

Hjálplegt – eins konar ni-yama

Ofát	Ákefð
Að reyna of mikið	Hugrekki
Að tala of mikið	Þolinmæði
Að festast of mikið í reglum	Rétt þekking
Of mikið samneyti við fólk	Ákveðni
Órólegur hugur	Forðast mikið samneyti við fólk

Við höfum nú þegar skoðað asönurnar þokkalega, svo við skulum snúa okkur að hreinsunum, sem geta, skv. HYP, verið nauðsynlegur undirbúningur undir asana æfingar.

Kriya – Patanjalis vs Hatha Yoga Pradípika

Við sjáum orðið kriya oft notað í jóga, en með mjög mismunandi merkingu. Hjá Patanjali er merkingin mjög víð, orðið kemur frá rótinni “kr” sem merkir “að gera.” Patanjali notar það yfir aðferðirnar í jógaástanduninni (*tapah-svadyayesvara-pranidhanani kriya-yoga* (YS II.1) – Aðferðin samanstendur af sjálfsaga, fræðslu og trausti á æðri mátt). En í hatha yoga er merkingin aðferð við hreinsun. Þessar hreinsanir eru að mestu líkamlegar.

Ef mikið af úrgangsefnum er í líkamanum hefur það áhrif á ástandun okkar. Til dæmis ef það er loft í þörmunum þá finnst manni maður vera þungur á sér og þverristillinn verður útþaninn. Það kemur í veg fyrir eðlilega virkni þindarinnar. Þá nær maður ekki nógu djúpri öndun.

Þegar maður þjáist af meltingartruflunum getur maður ekki gert sumar jógastöður. Þess vegna eru hreinsanirnar nauðsynlegar fyrir asana. Oft, vegna krónískra meltingatruflana, upplifir maður leti,

heilapöku, eða þreytu sem veldur stífni í vöðvum. Vöðvarnir haldast í spennu og það verður erfitt að teygja þá almennilega. Þetta truflar við asana æfingar.

Í HYP eru hreinsanirnar kallaðar Shat Karma. Það þýðir “sex hreinsunaraðferðir.” Í Gheranda Samhita er þeim lýst aðeins öðruvísi. Við skulum skoða nokkrar mikilvægustu aðferðirnar og skipta þeim í tvennt – einfaldari og flóknari.

Fyrst skulum við skoða hreinsanir sem eru ætlaðar til lækninga. Í ayurveda er talað um Panchakarma, sem þýðir fimm hreinsunaraðferðir. Ayurveda segir að upphaf allra sjúkdóma sé í kviðnum. Vegna slæmrar meltingar verður til það sem kallast ama. Þetta ama er eitrað. Það er tekið upp í blóðrásina, ferðast um líkamann og truflar starfsemi líffæra. Þannig verða ýmsir sjúkdómar til. Ef maður þjáist t.d. af liðagigt eða krónískum húðvandamálum, er það – samkvæmt ayurveda - vegna krónískra meltingarvandamála. Jafnvel ofnæmi sem koma fram á húð og asthma er komið til vegna ama.

Þannig að í ayurveda hefst meðferðin á því að losa fólk við þessi úrgangsefni eða eitrað ama. Þess vegna hefur panchakarma verið gefið mikið vægi. Notast er við vama þar sem maður er látinn kasta upp, eða gefnar jurtir sem valda niðurgangi til að hreinsa meltingarveginn. Notaðar eru stólpípuaðferðir og lyf til að hreinsa nef. Þessar ayurvedísku hreinsunaraðferðir eru mjög svipaðar jógísku hreinsunum. Margt er líkt þó sumt sé ólíkt.

Í fyrsta lagi taka ayurvedísku hreinsanirnar langan tíma. Vama meðferðin (uppköstin) tekur sem dæmi að jafnaði níu daga. Fyrstu fjórir dagarnir fara í að taka inn skýrt smjör (ghee) til að smyrja meltingarveginn. Á fimmta degi eru svo gefin lyf sem koma af stað uppköstum og niðurgangi. Þann dag upplifir fólk endurtekin köst af uppköstum og niðurgangi. Svo eru gefnir fjórir dagar til að jafna sig, vökva líkamann og ná upp orku. Það er nokkurs konar endurhæfing.

En ef við skoðum vama eins og það er framkvæmt í jóga sjáum við að það er mjög fljótlegt, tekur 9-10 mínútur. Maður fær sér 3-4 glös af vatni og kemur svo af stað uppköstum með því að stinga tveimur fingrum í kokið. Þannig að jóga hreinsanirnar eru einfaldari og miklu fljótlegri.

Í öðru lagi er nauðsynlegt að vera undir handleiðslu læknis þegar við förum í gegnum panchakarma. Við þurfum bæði lækni og lyf. Ef við ætlum að stunda jógískar hreinsanir þurfum við kennara til að byrja með. En svo þegar við höfum lært aðferðirnar getum við gert þetta sjálf og hjálparlaust. Ayurvedískar hreinsanir fara ekki svo oft fram, kannski einu sinni eða tvisvar á ári. En það má framkvæma jóga

hreinsanir oft og reglulega. Jala neti, vama dhauti og kapalabhati má framkvæma reglulega. Þannig að þetta er svolítið ólíkt.

Einfaldar hreinsanir

Við skulum skipta aðferðunum í flóknar og einfaldar og skoða þetta tvennt í sitthvorum lagi.

Einfaldar leiðir: Neti – jala, vama dhauti, kapalabhati, agnisara og trataka.

Flóknari leiðir: Sutra-neti, vastra dhauti, nauli og basti, agnisara (hefðbundið) og sankhaprakshalana.

Jala neti: Hér erum við einfaldlega að vökva nefið. Við hellum vatni inn í eina nös og látum það leka út um hina. Á leiðinni rennur vatnið um nefgöngin og tekur með sér þau óheinindi sem þar kunna að leynast.

Nefgöngin eru beintengd göngunum í höfuðkúpunni sem kallast kinn- og ennisholur. Að innan eru þessi göng öll smurð með slími. Ef maður þjáist af ofnæmi sem veldur offramleiðslu á þessu slími fer þessi offramleiðsla fram jafnt í nefgöngum og kinnholum. Við þurfum að ná að hreinsa bæði. Oft stíflast þarna á milli með þykku slími. Það veldur því að innan slímköggulsins næst engin loftun eða hreinsun og það býr til kjöraðstæður fyrir bakteríur. Stundum þarf aðgerð til að hreinsa þetta.

Með jala neti getum við hreinsað bæði nef og kinnholur. Í sumum útgáfum af jala neti er vatnið tekið inn um báðar nasirnar samtímis og svo skilað út um munninn. Stundum er vatnið jafnvel tekið inn um munninn og skilað út um nasirnar. Einföld leið er að taka könnu með vatni, hella því inn í eina nös með því að halla höfðinu og leyfa því að renna út um hina nösina. Það eru til sérstakar könnur fyrir þetta og við setjum smá salt í vatnið til að erta ekki slímhúðina.



Jala neti hefur einnig áhrif á taugarnar sem liggja við nefið. Við efri hlutann liggur þeftaugin sem kemur beint frá heilanum. Við neðri tvo þriðju hluta nefsins liggur andlitstaug sem kemur frá mið- og lægri

heila. Þegar vatnið rennur gegnum nefgöngin með neti snertir það slímhúðina og virkjar taugaendana. Þannig virkjast heilinn einnig.

Þegar meltingin er ekki góð og svefninn ekki góður getur heilinn verið svolítið þreyttur þegar við vöknum á morgnanna. Þá skilar heilinn ekki nógu góðum afköstum. Maður finnur fyrir þyngslum og skorti á ferskleika og einbeitingu. Þarna getur jala neti hjálpað, hresst heilann aðeins upp.

Í þriðja lagi þjálfar neti slímhúðina. Slímhúðin er ekki von að taka á móti vatni svo til að byrja með má reikna með að hún ertist aðeins. En með reglulegri ástundun þjálfast slímhúðin og styrkist. Það er mjög mikilvægt fyrir þá sem þjást af ofnæmi. Oft er slímhúð þeirra viðkvæmari og alls konar hlutir geta ert hana. Hún er OFnæm. Þá taka margir inn ofnæmislyf sem geta valdið hliðarverkunum. Ef jala neti er framkvæmt reglulega þjálfast slímhúðin og þykkar þannig að hún getur tekið við utanaðkomandi ertingu án þess að bregðast við með of miklu offorsi.



Vamana dhauti: Þetta er oft kalla hrid dhauti, hridh þýðir “hjarta” og hrid dhauti því “hjartahreinsun.” Þegar maður kastar upp þrýstist þindin upp og gefur hjartanu mjúkt nudd sem hressir rafleiðni þess. Þess vegna má segja að vama dhauti hreinsi, eða hressi, hjartað.

Í vama dhauti drekkur maður 3-4 glös af vatni til að belgja magann upp, stingur svo tveimur fingrum í kokið og kastar upp. Við höfum uppkasts-stöð í mænukylfunni (medulla oblongata) sem er undir stjórn sefkerfisins. Þannig að með því að örva uppkasts-stöðina örvast sefkerfið, sérstaklega flökkutaugin (vagus) sem á upphaf sitt í mænukylfunni. Þannig að með því að virkja flökkutaugina höfum við áhrif á öll þessi þrjú kerfi: meltingarkerfið, tauga- og æðakerfið. Í lok uppkastanna skilar maður einnig frá sér slími frá öndunarveginum, þannig að hann hreinsast einnig. Ein grein flökkutaugarinnar hefur með starfsemi lifrarinnar að gera, þarmana og ristilinn og einnig meltingarkirtlana. Þess vegna eru meltingarkirtlarnir svona virkir á morgnanna eftir vama dhauti. Ef þeir hafa verið orðnir eitthvað latir og meltingin hæg gefur vama dhauti smá búst. Ristillinn örvast einnig og það sama má segja um hjartað.

Það má framkvæma vama dhauti reglulega, eða annan hvern dag. (Ég myndi persónulega aldrei gera þetta)

Kapalabhati: Orðið kapalabhati vísar til þess að það hreinsar nasirnar. Kapala þýðir “höfuðkúpa.” Kapalabhati gerir svolítið það sama og þegar við hnerrum. Við losum okkur við drasl úr nefi og nefgöngum. Þetta var gert eftir neti til að ná restinni af vatninu og jukkinu út úr nefgöngunum. Þannig að kapalabhati var endapunkturinn á neti og var alls ekki eins taktfast og við þekkjum það í dag. En seinna var farið að nota kapalabhati við ástundun á pranayama og mudra. Þar fékk kapalabhati mikilvægi. Kapalabhati er virk útöndun en óvirk innöndun. Það er öfugt við eðlilega öndun.

Í kapalabhati eru þindin og millirifjavöðvarnir óvirkir. Virknin kemur frá kviðarvöðvunum, þannig að kapalabhati er raunverulega kviðaröndun.

Í kapalabhati dregur maður kviðarvöðvana saman þannig að þrýstingurinn í kviðarholinu eykst. Líffærin fyrir ofan þindina þrýstast upp svo lungun kreistast og loftið þrýstist út. Þegar svo kviðarvöðvarnir slaka á sígur þindin niður og aftur verður pláss fyrir loft í lungunum. Þannig að í kapalabhati er alltaf verið að mynda þrýsting á kviðinn. Þetta er mikilvægt. Samkvæmt jóga er orkugeymslan okkar staðsett á naflasvæðinu. Þetta svæði heitir mulakandha og er uppruni prönnunar. Þegar við pressum kviðinn reynum við að beina orkunni frá mulakandha upp til heilans, svo með því að gera kapalabhati í langan tíma getur það hjálpað við þessa orkuvinnu. Þannig verður kapalabhati mudra sem virkjar prönnuna.

Í byrjun er í lagi að gera kapalabhati hægt með réttum takti. Seinna meir má auka hraðann. Markmiðið í byrjun er að ná réttum takti við að kreppa vöðvana þannig að talning er ekki mikilvæg núna. Seinna verða kviðarvöðvarnir tilbúnir í framhaldið.

Ef við skoðum anatómíu kviðarins sjáum við að rectus abdominis nær frá rifjunum og að pubic beinum. Transverse abdominis liggur frá miðlínu og að rifjum. Svo eru það oblique vöðvarnir. Það er samvinna allra þessara vöðva, en þó aðallega transverse abdominis, sem pressar kviðinn vel saman.

Til að ná góðum árangri er nauðsynlegt að beita neðri hluta þessa vöðva, til að ná að ýta vel við mulakandha.

Þegar maður nær taktinum getur maður haldið áfram í langan tíma. Langt komnir geta tekið allt að 1000 andardrætti í einni setu. Það má einnig taka sér smá pásur og halda jafnvel áfram alveg upp í 4000 andardrætti! Það er árangurríkara að æfa reglulega og það getur róað hugann smátt og smátt. Þegar kapalabhati er gert hratt hverfa hugsanirnar. Þá ná þær ekki að hafa áhrif á randkerfið, innkirtlana og efnaskiptin. Þangað til skulum við njóta þagnarinnar vitandi að streitan minnkar.

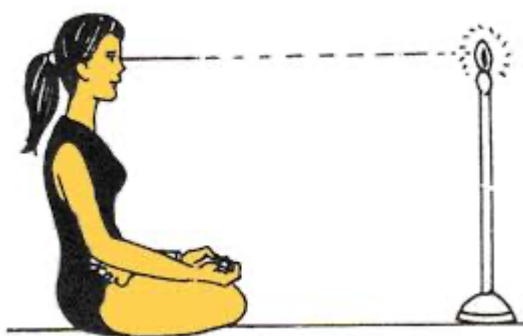
Agnisara: Þessi aðferð myndar hita í kviðnum. Þetta er mjög skylt kapalabhati vegna þess hvernig við drögum kviðinn saman. En kviðurinn er bara dreginn mjúklega saman. Agnisara er dýpra. Þegar þú dregur kviðinn hratt saman nuddast líffærin og það myndast hiti vegna núnings. Hitinn eykur blóðflæði til innri líffæra. Hann bætir einnig blóðflæði til taugahnoða bæði drif- og sefkerfisins. Oft verða þessi taugahnoð óvirk við króníska streitu. Á þennan hátt nærum við þau svo þau hressast við. Við losnum einnig við krónískt harðlífi og meltingarvandamál.

Annar munur á kapalabhati og agnisara er sá að í kapalabhati erum við að anda, það fer eitthvað loft inn og eitthvað loft út. Í agnisara, þegar við erum búin að anda frá okkur og draga kviðinn saman förum við í uddiyana og höldum loftinu frá okkur með jalandarabandha. Svo spennum við og slökum á kviðarvöðvunum til skiptis. Það hjálpar að halla sér aðeins fram. Þannig að agnisara fer fram í kumbhaka. Við höldum loftinu frá okkur í 10-15 sekúndur og á meðan spennum við kviðinn 10-15 sinnum. Við getum endurtekið að spenna og slaka á kviðnum í allt að 10, 20 eða 30 endurtekningar. Þá verðum við að anda að okkur, anda frá okkur og byrja aftur. Á þann hátt getum við haldið áfram eins lengi og getan leyfir okkur.



Marga skortir styrk í kviðarvöðvum og geta því ekki framkvæmt agnisara. Þeir fylgja einfaldari aðferð: anda inn, anda út, halda og gera nokkrar kviðarendurtekningar eins og í kapalabhati. Þetta er undirbúningsæfing. Seinna má svo reyna við agnisara.

Trataka: Þetta er stutt og einfalt. Oft er þessi aðferð talin með hugleiðsluáðferðunum. Merking orðsins er bara "að stara" og þetta er hreinsun fyrir augun. Þegar maður starir svona án þess að blikka tárast



maður, sem hreinsar augun. Það er mælt með því að horfa í 2-3 mínútur. Í byrjun má hluturinn sem horft er á vera stór. En það kemur að því að augun fara að skoða, jafnvel einnig það sem er í kringum hlutinn, og þá fara hugsanirnar af stað. Svo það er gott að velja lítinn hlut og hafa hann einni handalengd frá manni svo maður reyni ekki um of á augnvöðvana. Þetta gæti verið kertalogi eða punktur á blaði. Með æfingunni verður

staran stöðugri og stöðugri. Fólk sem þjáist af streitu mun ekki geta haldið störunni, en með æfingunni finnst meiri og meiri ró.

Hreinsanir fyrir lengra komna

Sutra Neti: Sutra þýðir “lítill þráður,” sem særir ekki slímhúð nefsins. Í dag eru notaðar gúmmíslöngur. Þráðurinn er settur inn í nafið og dreginn út um munninn. Þráðurinn getur sært slímhúðina aðeins. Ef slímhúðin í nefinu þínu er viðkvæm skaltu ekki nota þessa aðferð. Slímhúð nefsins er rík af háræðum og ef hún er viðkvæm er hætta á blóðnös. Þess vegna þarf að fara varlega meðan maður finnur út hvort þessi aðferð henti manni. Jala neti getur líka styrkt slímhúðina nóg til þess að hún þoli sutra neti.



Við vitum að nafið er til að anda í gegnum. En það er einnig hreinsilíffæri. Þegar slím safnast upp í öndunarveginum, þ.e. hor, verðum við að losa okkur við það. Stundum verður horið hart og myndar stór þykkildi í nefholinu. Fólk sem þjáist stöðugt af kvefi getur verið með skán af þurru hori í nefgöngunum. Þetta verður stundum til þess að fólk finnur lykt ekki eins vel. Það er vegna þess að vegna kvefsins/horsins nær loftið ekki að taugaendunum.

Þegar hor safnast svona saman og harðnar kemur það líka í veg fyrir eðlilega slímmyndun. Þá verður nafið of þurrt og það truflar slímhúðina.

Þegar maður hreyfir gúmmíslönguna verður núningur sem brýtur upp þurrt, uppsafnað hor og það næst auðveldlega út. Þetta er djúphreinsun. En ef maður hefur líka framkvæmt jala neti getur horið verið orðið blautt og mjúkt svo það kemur auðveldlega út með sutra neti.



Oft er nafið ekki alveg symmetrískt. Margir fæðast með skakkt miðsnesi, annar helmingurinn er stærri en hinn. Þá getur verið erfitt að koma þræðinum inní mjórri helminginn. Í þessu tilfelli getur verið betra að nota jala neti.

Vastra Dhauti: Í vastra dhauti komum við taubindi fyrir í maganum. En við teygjum magann ekkert út eins og í vama dhauti. Þegar við fyllum tóman maga af vatni þynnum við magasýrurnar. Svo skilum við hluta þeirra út með vatninu þegar við köstum upp. En í vastra teygjum við magann ekkert. Efnid snertir magavegginn og þar sem maginn skynjar eitthvað utanaðkomandi getur verið að við finnum þörf til að kasta upp. En þetta er mjög mjúk snerting og mælt með því að gera uddiyana eða nauli, en það má líka alveg sleppa því. Það er gott að halda efnisbindinu í maganum í 10-15 mínútur. Eftir þann tíma

geta meltingarhreyfingarnar farið af stað og hluti af klútnum getur farið af stað niður í skeifugörnin og getur orðið erfitt að ná honum upp aftur. Hann næst samt alveg. Endinn á honum getur orðið svolítið gulur vegna gallsins sem lifrin sendir skeifugörnunum. Það getur líka verið svolítið slím á efninu og ýmislegt sem hefur ekki náð að fara áfram meltingarveginn, eins og hár og þess háttar.

Oft virkjast hringvöðvinn í magaopinu, fer að opna og loka opinu. Þá leyfum við opinu bara að lokast. Meðan við sinnum okkar venjulegu athöfnum á magaopið að vera lokað en það opnast til að hleypha því sem við kyngjum inn. Til að slaka á vöðvanum er gott að fá sér bara smá vatnssopa.

Vastra dhauti bætir seyti eitlanna í maganum og hjálpar við hreinsun hans. Þetta er þó ekki eitthvað til að ástunda reglulega. Lengra komnir gætu gert þetta tvisvar í mánuði, sem er feykinóg. Byrjendur byrja á vama dhauti og reyna ekki vastra dhauti fyrr en þeir eru orðnir mjög æfðir í vama.

Það er til önnur svipuð aðferð sem kallast danda dhauti. Danda merkir pípa eða stafur, en það má nota gúmmíslöngu. Fyrst er drukkið lítið magn af vatni sem kemur ekki af stað kúgunarviðbrögðum. Vatnið þynnir magasýrurnar. Nú er mjó gúmmíslöngu látin niður í magann og maður beygir sig fram og vatnið rennur upp gegnum slönguna.

Hjá mörgum verður offramleiðsla á magasýrum eftir vama. Þá er oft mælt með danda dhauti í staðinn. Hér erum við ekki að kasta upp, en þynnum sýrurnar og hreinsum magann. Það þarf að fara varlega við að þræða gúmmíslönguna gegnum vélindað. Endinn getur ert slímhúðina og valdið blæðingu. Þetta á sérstaklega við um lægri þriðjung þess þar sem vélindað er mjög viðkvæmt og blóðríkt. Ef maður særir þennan hluta streymir blæðing í magann með alvarlegum afleiðingum. Þetta er sjaldgæft en getur gerst.

Fólk með magasár eða eitthvað vandamál í vélinda ætti ekki að stunda danda dhauti.
(Persónulega mæli ég ekki með þessu fyrir neinn)

Naulí og bhastí

Rectus abdominis skiptist í nokkra hluta svo við getum séð 8 í kippu. Þessi vöðvi verndar kviðinn en vinnur þegar við beygjum okkur fram. Þá dregst hann saman, rifin og grindin færast nær hvoru öðru og hryggurinn beygist.

Svo höfum við aðra vöðva sem liggja skáhalt. Þeir þekja kviðinn frá miðlínu að hryggjaliðum. Þessir vöðvar eru í tveimur lögum, ytra og innra. Þeirra aðalhlutverk er að beygja okkur til hliðanna eða vinda.

Þegar við beygjum okkur áfram hjálpa skávöðvarnir til. Þá vinna þeir samtímis. En þeir geta líka unnið sjálfstætt eins og í hliðarbeygjum eða vindum. Í nauli látum við þá vinna sjálfstætt. En við höfum eitt vöðvalag í viðbót, transverse abdominis. Það er innsta lagið. Þegar þessi vöðvi dregst saman myndast þrýstingur í kviðarholinu. Þegar við stundum hreinsanir eins og nauli, agnisara og kapalabhati myndast þrýstingur í allar áttir í kviðarholinu.

Nauli: Nauli þýðir “lítill bátur.” Hugsaðu um rectus abdominis sem bát.

Þegar við gerum nauli, hreyfist rectus abdominis eins og segl. Þaðan kemur nafnið. Hreyfingunni á rectus abdominis er stjórnað af öllum kviðarvöðvunum og einnig nokkrum bakvöðvum. Aðferðin er þannig að fyrst andarðu djúpt að þér og svo vel frá þér. Svo gerirðu uddiyana bandha. Allir kviðarvöðvarnir fyrir utan rectus abdominis hafa dregist saman. Reyndu núna að stjórna skávöðvanum (oblique) og



hellingnum af transverse abdominis, byrjaðu hægra megin. Þetta mun hreyfa rectusinn í leiðinni. Svo spennirðu vinstra megin og þá hreyfist rectusinn til vinstri. Þegar þú heldur svona áfram og spennir til skiptist hægri og vinsri hliðina verður rectusinn eins og segl sem hreyfist með vindinum til hægri og vinstri. Allt þetta er gert með kumbaka, loftinu er haldið úti. Það er ekkert andað. Við þurfum að halda brjóstkassanum stöðugum, sem er gert með því að halda bakvöðvunum og millirifjavöðvunum ísometriskt stöðugum. Það er betra að beygja sig örlítið fram. Allir skávöðvarnir og transverse abdominis festast við lægri rifin, svo það er auðveldara fyrir okkur að halla aðeins fram.

Basti: Samhliða nauli verðum við að ræða um basti. Basti þýðir ristilskolun. Venjuleg ristilskolun er þannig að sjúklingurinn liggur á annarri hliðinni. Við stingum röri inn í endaparminn og sprautum vatni inn, kannski ásamt einhverjum lækningajurtum, með smá krafti svo vökvinn fari örugglega inn allan ristilinn.

Í ayurveda er olíu einnig oft veitt inn í endaparminn. Hún er svo látin bíða þar í einhverjar mínútur og svo skilar viðkomandi þessu út á eðlilegan máta. Oft nær ristillinn ekki að hreinsa sig alveg vegna harðra eða límkenndra hægða og þá þarf að hreinsa ristilinn. En jógískt basti er virk hreinsun. Í ayurveda eða læknisfræðilegri ristilskolun er vökvannum þrýst inn í ristilinn, en basti er framkvæmt með því að mynda undirþrýsting í kviðnum. Öll líffæri eru á sínum rétta stað og haldast vegna undirþrýstingsins. Þegar þú gerir svo uddiyana bandha eða nauli eykst undirþrýsingurinn.

Nú þarf jóginn að fara niður að á, labba út í þangað til vatnið nær honum upp að mitti, setja rör upp í endaparminn og vegna undirþrýstingsins dregst vatnið upp í gegnum rörið. Ef hann endurtekur nauli 2x – 3x nær hann að draga nóg vatn inn til að fylla ristilinn.

Nú þarf hann að fjarlægja túbuna og koma upp úr. Hann getur gert nauli aftur svo að vatnið hreyfist áfram. Svo fer hann og skilar af sér. Nú kemur það með út sem hafði ekki komið með hægðunum.

Þessar aðferðir, nauli og basti eru svipaðar. Án uddiyana og nauli getum ekki gert basti, þannig að þessi aðferð er fyrir lengra komna. Margir geta ekki gert nauli vegna þess að kviðarvöðvarnir hafa ekki nægan styrk. Styrkur kviðarvöðvanna byrjar að minnka strax um þrítugt, bæði hjá körlum og konum. Þá verður ómögulegt að framkvæma nauli og uddiyana. En yngri fólki skortir oft einnig styrk í kviðarvöðvum og þá þarf að styrkja þá með asönnum.

Þú ættir líka að venja þig á að hreinsa þarmana. Vegna rangs mataræðis eru þarmarnir oft alltof lengi að vinna úr næringunni og jafnvel þó þú farir á klósettið er kannski ekki helmingurinn farinn úr þörmunum og í ristilinn. Vegna þessa er kviðurinn alltaf þaninn. Það dregur svo út styrk kviðarvöðvanna. En með því að gera þessar hreinsanir nær maður að snúa þessari þróun við og endar á að geta gert nauli.

Swami Kuvalayananda hefur sýnt frammá að nauli veldur ekki harðlífi eða meltingartruflunum.

Agnisara (hefðbundið): Gheranda Samahita nefnir það að draga kviðinn saman þannig að naflinn nálgist hryggsúluna.

Þeir sem eru of þungir eða með slappa kviðarvöðva geta gert agnisara að hluta til og hlotið góðs af að einhverju leyti. En klassískt agnisara hefur mest að gera með kviðarvöðvum. Eftir útöndun framkvæmir maður uddiyana. Kviðarvöðvarnir ættu að dragast ísómetrískt saman. Maður heldur loftinu úti með kumbaka og slakar á kviðnum eftir bestu getu. Þetta er svona syrpa af magapumpum. Kannski nær maður allt að 20 endurtekningum án þess að anda að. Ef maður gerir þetta hratt nær maður þessum fjölda. En þegar kviðstyrkurinn eykst verða endurtekningarnar færri því hreyfingin verður stærri og kraftmeiri. Kannski verða endurtekningarnar ekki nema 2 eða 3, en hvert slag skiptir máli. Hér þrýstist kviðurinn það mikið saman að líffærin nuddast saman, blóðrásin eykst og það myndast hiti. Þetta hressir líffærin.

Agnisara verkar líka á taugahnoðin, sérstaklega í mjóbaki og spjaldhrygg, þessi sem bera ábyrgð á meltingunni og þvagfærunum. Viðvarandi streita veldur því oft að taugahnoðin missa styrk. Þetta getur valdið því að hreyfing þarmanna truflast og það getur leitt til harðlífis. Þarmarnir verða slappir og hreyfingalitlir. Regluleg ástundun á agnisara hjálpar okkur að leiðrétta þetta. Og það hressir upp á kirtla kviðarholsins sem hjálpar við meltinguna og brennslu líkamans.

Sankhaprakshalana: Sankha er kuðungur og prakshalana þýðir að hreinsa, svo sankhaprakshalana þýðir að hreinsa kuðunginn. Kuðungur er eitthvað sem myndar spiral inn á við og hefur innra hvol. Það má líkja þörmunum okkar, og meltingarfærunum almennt, við kuðung. Við setjum vatn inn í annan endann og það skilar sér út um hinn. Ef aukinn kraftur er settur í bununa geta aðskotahlutir komið út með vatninu. Þegar vatnið sem kemur út er orðið hreint gefur það til kynna að kuðungurinn sé hreinn. Þetta er tilgangurinn með sankhaprakshalana.

Eftir morgunhægðirnar situr alltaf eitthvað eftir í rísandi ristli og þverristli. Byrjaðu á því að drekka 3-4 glös af vatni, hreyfðu kviðinn með asönnum eða annarri hreyfingu svo vatnið fari úr maga niður í þarma. Svo færðu þér smá vatn, gerir smá æfingar, færð þér smá vatn.... Með þessu nærðu vatninu áfram og niður í ristilinn þar sem það leysir upp hægðirnar og eykur þrýstinginn svo þú þarft að fara að skila af þér. Á endanum mun bara vatn koma út. Þá er hreinsuninni lokið. Oft safnast ýmislegt fyrir í meltingarveginum og það fer að gerjast og getur valdið eitrun í líkamanum. Það veldur auknum meltingartruflunum. Með ástundun sankhaprakshalana brýturðu þennan vítahring. Í byrjun getur ferlið tekið tvo og hálfan tíma, en tíminn styttest og á endanum fer þetta að taka bara hálfan til einn tíma. Einnig þarf minna og minna vatn til að klára ferlið.

Við þennan þvott þvæst eðlilega þarmaflóran okkar burtu. Þessi þarmaflóra hjálpar við meltingu á próteinum og sykrum svo við viljum ekki missa hana, en ef við fáum okkur ógerilsneyddar mjólkurafurðir eftir að hafa hvílt okkur eftir sankhaprakshalana náum við flórunni upp aftur.

Það er mælt með því að hvíla og vera á léttu fæði það sem eftir lifir dagsins. Næsta dag má svo taka aftur upp venjulega rútínu.

Sankhaprakshalana er mjög mikilvægt í baráttunni við króníska sjúkdóma. Það má beita þessari aðferð gegn meltingartruflunum, krónískum húðvandamálum, liðagigt og ýmsum liðbólgu. Ástundun sankhaprakshalana hjálpar einnig við sumar erfiðari jógastöður.

Þetta eru aðferðir fyrir lengra komna. Það má framkvæma þær við og við.

ATH: Vinsamleg tilmæli til allra minna nema: Þó margir jógakólar á Indlandi láti alla nema prófa og æfa sumar eða allar þessar aðferðir mæli ég ekki með þeim. HYP tekur fram að hreinsanir séu óþarfar nema þeirra sé þörf! Og í dag höfum við betri aðferðir til að halda meltingarveginum hreinum 😊

Tratak, kapalabhati og Jala Neti eru undantekningar sem eru í góðu lagi.

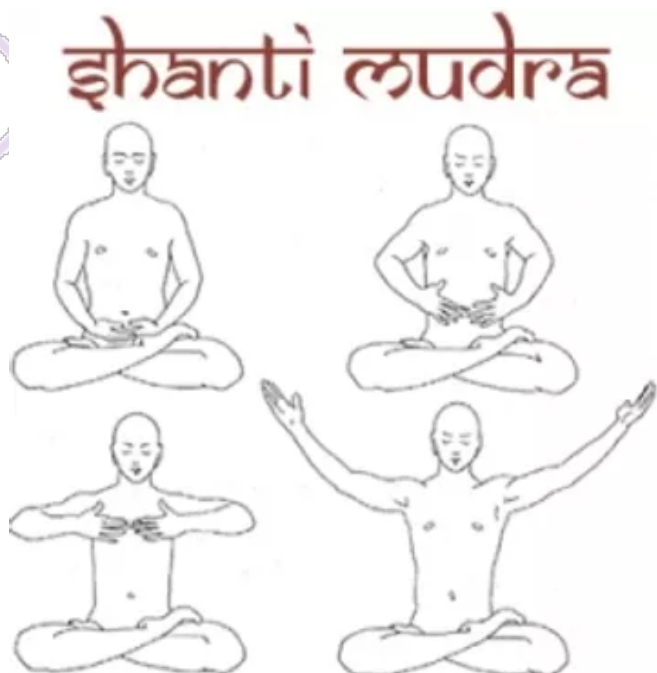
Hínar átta hliðar múdranna

Sanskritarorðið *mudra* merkir tákn sem gefur ákveðin skilaboð. Í *hathayoga* eru múdrurnar æfingar fyrir lengra komna, sem snúast um að senda lífsorkuna eftir ákveðnum leiðum til að komast í æðri vitund. Við skulum fyrst skoða skilgreiningu *tantra* á mudra. Í *tantra* hefur orðið verið notað í tengslum við tjáningu á ákveðnu andlegu ástandi og eru múdrurnar líkams- og fingratákn.

Öll líkamstjáning hefur einhver skilaboð í för með sér. Klassísku ritin segja að ef þú heldur ákveðinni líkamsstöðu í allt að 30 mín, munu tilfinningarnar sem fylgja stöðunni koma fram. Dæmi um þetta er *shanti mudra*, friðar múdran. Venjulega, þegar manneskja lifir friðsælu lífi, er þessi staða hluti af eðlilegri líkamstjáningu hennar. En það er einnig hægt að ná fram friðsæld með því að fara í líkamsstöðuna sem fylgir henni. Þetta er ástæðan fyrir því að búddistar nota múdrur.

Við sáum hjá Patanjali leiðir til að hreinsa og kyrra hugann. Til að skapa vináttu er góðvild leið hugans til kyrrðar. Ef þú vilt breyta ástandi hugans getur líkamstjáningin hjálpað þér. Þetta á við um tantrískar múdrur.

Í *hatha yoga* er ekki verið að tala um tengingu huga/tilfinninga við líkamsstöðu, heldur er verið að leiða lífsorkuna, prönuna, frá *muladhara* til *sahasrara* þannig að merkingin er svolítið önnur. Hér erum við með ákveðnar æfingar, sem blandast inn í jógaæfingarnar. Þú æfir *asana*, *pranayama* og *dharana* en *mudra* er rétt samsetning á þessu þrennu.



Gheranda Samahita lýsir *mudra* á undan *pranayama*, en á eftir í HYP. Þetta er smá mismunandi milli rita, en til að skilja tilganginn með *mudra* verðum við aðeins að tala um lífsorkuna og hvernig hún streymir um orkurásirnar. Við þurfum að ræða um *prana*, *chakra* og *nadi* og svo hvernig á að beina prönnunni gegnum ákveðnar orkurásir (*nadi*).

Orkulíkaminn er sýn jógans á anatómíu. Þegar við lýsum líkamanum frá sjónarhóli nútíma líffæra- og lífeðlisfræði erum við að lýsa grófa efninu. Þegar við lýsum líkamanum, kerfunum og líffærunum, komum við síðast að prönnunni. Þegar þú hugsar um líkamann á þennan hátt skilurðu hvað er átt við með hugtaki *prana*. *Prana* er lífsorkan sem dvelur í hverri einustu frumu líkamans. Frá toppi til táar erum við full af prönu. *Prana* ber ábyrgð á líkamlegri jafnt sem andlegri vinnu. Hvert einasta starf frumunnar er til komið vegna prönu, hvort sem þú ert að hreyfa hendina, hjartað er að slá, maturinn að meltast, heilinn að hugsa, eða eitthvað annað.

Maturinn sem við borðum nærir prönnuna. Þess vegna lögðu gömlu textarnir svona mikla áherslu á naflasvæðið sem aðal orkugeymslusvæðið. Þetta er alveg eins og sólin. Frá þessu svæði streymir orkan út til líkamans fyrir öll hans störf. Þetta svæði er kallað *mulakandha*, *kandha* þýðir rót.

Það þýðir að í öllu sem við gerum notum við þessa orku sem geymist á þessu svæði og streymir þaðan út í allar áttir. Til dæmis þegar ég tala, þá fer orkan út um munninn minn. Þegar ég anda, sé, heyri, fer orka út um nef, augu, eyru osfrv. Hugsið um öll götin – augun tvö, nefið, eyrun, munninn, kynfærin og endaparminn – þetta eru leiðir sem orkan fer út um. Húðin er líka þakin útgönguleiðum. Við erum að nota og eyða orku allan sólarhringinn, líka í svefni.

Við álag og þegar við stundum íþróttir notum við mikla orku. Ef við náum í nýja orku gerir það ekkert til. Ef við gætum þess að tapa ekki orku í óþarfa höfum við meiri orku til að nýta í innri vinnu.

Ef við töpum of mikilli orku vegna streitu getur hugurinn ekki starfað eftir fullri getu. Fyrst verðum við að spara orku og svo dreifa henni rétt svo við náum að næra heilann fyrir æðri störf.

Líkaminn okkar er symmetrískur (eða nánast.) Í symmetríu er miðlínan mjög mikilvæg. Miðlínan fer í gegnum naflasvæðið. Hefðbundnu textarnir tala um að orkan streymi frá naflasvæðinu, eftir miðlínunni og upp til heilans. Þessi leið ber ábyrgð á að næra heilann, svo þegar við spörum orkuna og beinum henni upp miðlínuna eru líkur á að heilinn nærast og fái aukna orku fyrir andlega vinnu.

Það er mjög erfitt að skilgreina hugtökin *nadi*, *chakra* og *prana* á líffræðilegan hátt. Margir höfundar segja að miðlínán sé hryggsúlan og að hún hafi innan í sér lögn sem heitir *sushumna* sem ber orkuna upp í heilann.

Gömlu ritin segja að hjá hinum venjulega manni sé mjög lítið orkustreymi gegnum miðlínuna. Það dugar ekki til að næra heilann. En með því að æfa múdrur með jógaæfingunum eykst orkuflæðið og hægt og rólega finnum við að heilinn fer að starfa betur. Þetta kallast vakning *kundalini*. *Kundalini* er ekkert annað en lífsorkan sem streymir upp miðlínuna til að næra heilann betur. Þeir fundu einnig að það væri hægt að þekkja það þegar við höfum safnað upp orku og að hún streymi upp miðlínuna. Þegar við náum *samadhi* er fátt hægt að útskýra. En þar áður eru ákveðnar vörður á leiðinni sem gefa vísbendingu um að við séum á réttri leið. HYP kenndi að *nadi shuddhi*, hreinsun á *nadi*, væri góður undirbúningur.

Þetta þýðir að við það að æfa *asana* og *pranayama*, að fylgja *yama* og *niyama* og að hreinsa rásirnar verður miðlínán tilbúnari til að flytja orkuna. Sagt er að við fáum líkamlegar og andlegar vísbendingar, að meltingin batni, brennslan lagist og uppsöfnuð úrgangsefni skili sér út úr líkamanum. Þess vegna verði húðin hreinni og röddin tærari.

Andlega finnum við meiri ró, meiri ferskleika og jákvæðni. Þetta eru merki um *nadi shuddhi* (hreinar rásir.) Þetta er ekkert annað en hreinsun líkama og hugar og upplifanirnar vörður á leiðinni. En síðar meir eigum við að finna sífellt fingerðari vísbendingar. Fólk sem skynjar miðlínuna fer að finna fyrir fingerðum víbríngi eftir henni. Það er eins og mauraþópur ferðist upp frá grindinni eftir miðlínunni og upp í átt til heilans. Sumir upplifa þetta eins og orkustreymi, eins og á sem streymir upp að heila. Eða það verður mikil vakning þegar fólk skyndilega upplifir *samadhi*. Rétt áður finnur fólk oft eitthvað eins og rafstraum upp miðlínuna. Þess vegna er þetta fyrirbæri kallað vakning *kundalini* og *kundalini* kallað snákur.

Það er einnig mögulegt að upplifa þetta á einhvern annan hátt, en alltaf eins og eitthvað lyftist upp eftir miðlínunni. Þegar *kundalini* nær alla leið til heilans getur áður dulin geta heilans komið fram.

Hugtakið *mudra* nær yfir að virkja þessa orku og beina í rétta átt. Við æfum *asana*, *pranayama*, hreinsanir og líka *mudra*. En í *mudra* verðum við að gera þetta allt saman. Líkamlega hefur *mudra* átta hliðar: vöðva, kvið, hryggsúlu, taugar og taugahnoð, kumbaka, sjónmyndun, víbring og *asana*.

- 1) **Vöðvar** – Í múdru þurfa vöðvarnir að vinna, sérstaklega búkvöðvarnir. Þú spennir hálsinn, grindarbotninn og kviðarvöðvana. Þessir vöðvar draga sig saman eins og skjaldbakan sem dregur sig inn í skelina. Með því að draga þessa vöðva saman reynir þú að ná orkunni að miðlínunni.

Þetta ýmist tengist öndun eða ekki. Þetta eru fíngerðar vöðvahreyfingar sem krefjast þess að vöðvarnir hafi nægan styrk. *Asana* undirbýr vöðvana undir *mudra* með því að styrkja þá.

- 2) **Kviðurinn** – Við styrkjum kviðinn með vöðvavinnu. Í daglegum athöfnum notum við vöðva útlimanna stöðugt en kviðarvöðvana mjög lítið í samanburðinum. Þegar þú spennir kviðarvöðvana þrýstirðu kviðum saman. Það þýðir að hann minnkar að umfangi og þú ýtir aðeins við líffærunum. Það gefur einnig örlítinn hita og orku. Þetta ýtir víst einnig á orkuna í *mula kanda* og kreistir hana upp *sushumna*. Þess vegna eru kviðarvöðvarnir svona mikilvægir. Við notum *uddiyana* til að ná í þessa orku. Það má æfa þetta eitt og sér eða með *pranayama* æfingum. Þegar við æfum *pranayama* endum við útöndun á því að kreista kviðinn og beina orkunni að miðlínunni.

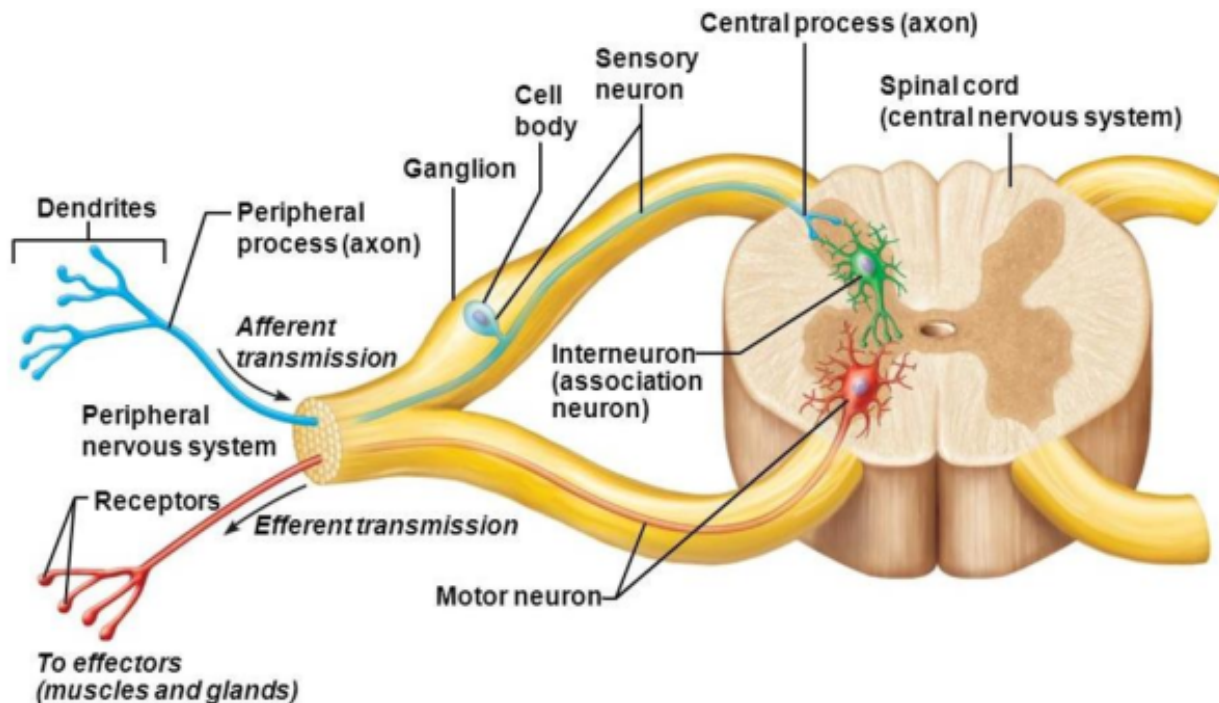


Ásamt *uddiyana* er talað um *mulabandha*. Þegar þú dregur kviðinn saman taka bakvöðvarnir þátt. Með því að spenna einnig grindarbotninn nærðu að mynda meiri þrýsting á kviðinn. Með *mulabandha* dregurðu grindarbotninn saman. Þá finnurðu kannski eitthvað leita upp til miðju. Þannig að með því að gera *uddiyana* og *mulabandha* saman hjálparðu orkunni við að beinast upp miðjuna. Þannig verður athöfnin að múdru. Svo *uddiyana* og *mulabandha* eru einnig kallaðar *uddiyana mudra* og *mulabandha mudra*.

Ef ég til dæmis sit og æfi *pranayama* og enda hverja útböndun á *mulabandha*, 20, 30, 40 sinnum, gerir það æfinguna að múdru.

Auk þessa tala klassísku ritin um að draga hálsinn saman – að stefna hökunni niður að bringubeinsholunni. Þetta er kallað *jalandhara bandha*. Ef við höldum *jalandhara bandha* í langan tíma verður sá lás einnig að múdru. Svo við höfum þessa þrjá lása - *jalandhara*, *uddiyana* og *mulabandha* og getum æft þá með aðferðum fyrir lengra komna. Þannig vinnum við með orkurásina.

- 3) **Hryggsúlan** – Þegar þú framkvæmir múdrurnar ertu að vinna með hryggsúluna. Þó það sé *sushumna* sem orkan streymir upp þurfum við heilbrigða hryggsúlu svo það megi verða. Þannig að allt sem styrkir hryggsúluna hjálpar til við að ná *kundalini* upp. Við finnum að þegar við gerum *uddiyana* lásinn þá reisir hryggsúlan sig og verður eins löng og hún getur. Það hvernig við sitjum dags daglega hjálpar hryggsúlunni yfirleitt ekki við að halda sér heilbrigðri. Það getur á endanum einnig valdið vanda í kviðnum og bringunni.



4) Taugar og taugahnoð – Ásamt hryggsúlunni verðum við að skoða taugar og taugahnoð.

Inni í hryggsúlunni höfum við göng þar sem mænana liggur. Taugarnar stinga sér frá mænunni út í gegnum rými í hryggjarliðunum. Þegar við tölum um miðlínuna erum við anatómískt að tala um mænuna, sem er eins og tagl niður úr heilanum, og ýmsa taugaplexusa sem myndast nálægt samskeytum stóru tauganna og mæunnar. Þegar við spennum kviðarvöðvana og kviðurinn pressast saman gerist klárlega eitthvað í mænunni og þessum plexusum. Við höfum drif- og seftaugahnoð sem tengjast þessum plexusum. Þau eru rétt til hliðar við miðlínuna beggja vegna. Frá hálsliðum og niður að spjaldhrygg höfum við seftaugahnoð. Þessi taugahnoð eru ekkert annað en litlir heilar sem hafa smá yfirvald yfir hreyfingu og starfsemi innri líffæra. Þegar þau halda styrk sínum og eru ekki undir áhrifum frá huglægum tilfinningum halda þau takti sínum og viðhalda líkamanum. En þegar þau verða fyrir áhrifum frá huglægum tilfinningum missa þau styrk sinn. Það er ekki samstilling á milli drif- og seftaugahnoðanna þannig að stjórnun á innra kerfi fer úr jafnvægi við þetta. Þú finnur fyrir harðlífi, magasýrum, asthma og þess háttar og hjartsláttartruflunum. Þegar nánar er skoðað er það styrkur taugahnoðanna sem veldur þessum líkamlegu einkennum.

Með því að framkvæma múdrur bætirðu blóðflæði og orkuflæði til taugahnoðanna. Hitinn sem myndast í kviðnum eykur blóðflæðið, víkkar æðarnar, og þannig fá líffærin næga næringu. Þannig að með því að æfa múdrur hressum við upp mjóbaks-, spjaldhryggs og önnur taugahnoð svo þau geta betur sinnt starfi sínu um allan líkamann.

5) **Kumbhaka** – Þetta er hluti af pranayama. Þegar þú andar að þér og heldur andanum inni - sem er kallað *kumbaka* innöndunar - og framkvæmir lásana (*bandha*) mun það kyrra hugann vegna

stöðvunar á andardrættinum. Orkan fer einnig að miðjunni vegna lásanna. Þegar þú framkvæmir lásana með *pranayama* verður æfingin mudra. Til að byrja með, þegar þú getur ekki haldið andanum lengi, verður útkoman eingöngu góð fyrir líkama og huga. Til að ná andlegum áhrifum þarf að framkvæma *pranayama* í amk klukkutíma ásamt 16 – 24 sekúndna langar *kumbhaka* og 80 – 100 endurtekninga á *pranayama*. Þegar *kumbhaka* (haldið inni eða úti) er framkvæmd með lásum og öndun haldið í 16 til 24 sekúndur mun orkan ósjálfrátt beinast í rétta átt. Þetta er *pranayama* fyrir lengra komna.

- 6) **Sjónmyndun** – Þetta má tengja við *pranayama* í *kumbhaka* eða ekki. Til dæmis, þegar við erum að æfa *pranayama*, getum við ímyndað okkur að prana rísi upp frá grindinni og upp í átt að *sahasrara*. Þú getur ímyndað þér þetta sem orku eða ljós. Eða, þú getur séð fyrir þér í hverju *kumbhaka* að lítill kertalogi kveikni í orkustöðvunum, einni í einu. Á þennan hátt geturðu haldið athyglinni við hverja orkustöð í eina sekúndu og á 7 sekúndum náð alla leið upp í *sahasrara*. Þú getur farið nokkrar svona ferðir. Þannig geturðu líka haldið utan um talningu þannig að ein ferð upp þýði 7 sekúndur, tvær ferðir þýði 14 sekúndur og svo framvegis. Svona geturðu haldið athyglinni við miðlínuna. HYP segir að þar sem athyglin er, þar sé orkan, þannig að orkan safnast saman í miðlínuna þegar þú heldur athyglinni þar. Svona getur sjónmyndun hjálpað þér að ná orkunni saman og beina henni áfram. Þú getur líka beytt sjónmyndum á áhrifaríkan hátt án þess að tengja hana við neina öndun.



Önnur mjög vinsæl sjónmyndun er að horfa með þriðja auganu. Það er kallað *shambhavi mudra*. Í Shiva Samhita er talað um að sjá ljós á milli augabrunanna meðan augun eru lokuð. Þú ættir að reyna að dvelja þar í amk 2-3 mínútur. Í Gheranda Samahita er þetta kallað *abhyantara trataka*, sem þýðir “innra” *trataka*. Þessi æfing getur verið erfið til að byrja með þar sem hún setur álag á augnvöðvana, sérstaklega ef viðkomandi þjáist af streitu.

- 7) **Víbringur** – Hér verðum við að vinna með grindina og bakið. Þú getur til dæmis setið í *padmasana*, andað að þér og haldið andanum og reynt að pumpa rassvöðvana 10-20 sinnum. Með þessari líkamlegu hreyfingu ertu að reyna að koma af stað víbringi í grindinni sem svo örvar orkuna til að leita upp gegnum miðlínuna. Þetta er eins og að ýta við slöngu með priki og reyna að fá hana til að hreyfa sig.

Það eru líka til ýmsar æfingar fyrir grindarsvæðið þar sem hreyfingin er í hringi eða fram og til baka, til að mynda svona víbring. Þessar æfingar hafa þó ekki verið samhæfðar þar sem þeim er ekki vel lýst í HYP.

8) Asanas – Sumar hefðbundnar stöður eins og *bhujangasana*, *paschimottanasana* og *halasana* hafa verið gerðar ábyrgar fyrir því að beina orkunni upp miðjuna. Þetta er andlega hliðin á *asana*. Þá verða stöðurnar klárlega múdrur. Í byrjun æfirðu stöðurnar fyrir líkamleg áhrif, svo fyrir andleg áhrif. En ef þú til dæmis getur haldið *bhujangasana* í 2 mínútur, hvílt og endurtekið allt að 7-8 sinnum, þá er *asana* orðin mudra. Í sumum frambeygjum kikka lásarnir til dæmis sjálfkrafa inn. Þannig stöðum er hægt að halda lengi, vegna þess að múdru-eiginleikar þeirra hjálpa til.

Sumir gera 40-50 asönur á einum klukkutíma. Þetta gefur eingöngu líkamleg áhrif. En ef þú velur aðeins 4 eða 5 stöður, heldur hverri þeirra lengi og endurtekur aftur og aftur, þá muntu finna dýpri áhrif frá stöðunum og hvernig orkuflæðið breytist.



Tilgangur múdranna er sem sagt að safna orkunni og beina henni í réttan farveg upp *sushumna* til að ná í leynda hæfileika heilans.

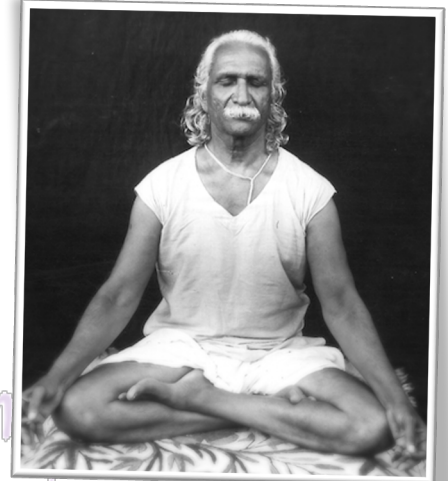
Swami Satyananda Saraswati segir í bók sinni Asana Pranayama Mudra Bandha: “Hatha Yoga Pradipika og aðrir jógatextar líta á mudra sem *yoganga*, sjálfstæða grein jóga sem krefst mjög fíngerðrar vitundar. Múdrur eru kynntar til leiks eftir að neminn hefur náð nokkru valdi á asana, pranayama og bandha og grófar fyrirstöður hafa verið fjarlægðar.”

Jógabækur sem gefnar voru út á 20. öldinni innihéldu oftast texta um hreinsanir, kundalini, pranayama (sem orkuæfingar), mataræði og þess háttar auk textans um asana. Á 21. öldinni sjáum við almennt bara talað um asana og ef pranayama fær að vera með eru það eingöngu öndunaræfingar fyrir lungun. Jóga hefur breyst mikið undanfarin ár og er að verða hrein líkamsrækt.

Jóga á Indlandi í upphafi 20. aldar

Swami Kuvalayananda (Jagannath G. Gune, 1883-1966)

Kuvalayananda átti einn stærsta þáttinn í hönnun („endurkomu“) nútíma jóga. Hann byrjaði að æfa bardagalist og fimleika árið 1907 hjá Rajaratna Manik Rao frá Baroda. Hann lærði einnig jóga í tvö ár hjá vaishnavanum Paramahansa Shri Madhvadas-ji og fékk hjá honum blessun til að setja á fót kennslu og rannsóknarsetur, *Kaivalyadhama*, í Lonavla (rétt við Mumbai) árið 1921. Með gleraugum læknávisindanna skoðuðu hann og samstarfsmenn hans lífeðlisfræðileg áhrif asana, pranayama, kriya og bandha og notuðu niðurstöður sínar til að meðhöndla sjúkdóma.



Allt frá árinu 1914 blandaði Kuvalayananda saman ýmsum æfingum sem hann fann í innlendum sem og erlendum æfingakerfum og bjó til æfingakerfi byggt á jóga. Í samstarfi við stjórnkerfið í Bombay var kerfið svo kynnt vel í skólum og víðar og unnið hörðum höndum við að útbreiða „jógíska“ æfingakerfið.

Tímarit hans, *Yoga Mimamsa*, var gefið út frá árinu 1924. Þar komu fram nýjar og spennandi niðurstöður rannsókna á áhrifum æfingakerfisins. Tímaritið varð fljótt álitð hið áreiðanlegasta um „praktískt“ jóga og var notað sem leiðarvísir um allt Indland.

Skólinn sem Kuvalayananda stofnaði, Kaivalyadhama, er starfandi enn þann dag í dag og er textinn hér að ofan, um hatha yoga hreinsanirnar og múdrurnar, kominn frá kennslu þessa skóla.



Shri Yogacharya S. Sundaram (1901-1994)

Sundaram varð annar í röðinni til að stofna til jógakennslu í hópum árið 1921. Hann var fyrstur til að gefa út handbook um jóga á ensku (Yogic Physical Culture), árið 1928.

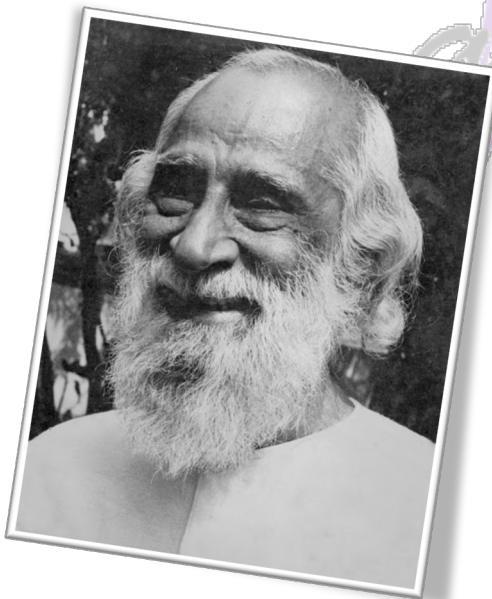


Hann kenndi eftirfarandi æfingaröð: Bhujangasana, Salabasana, Dhanurasana, Paschimottanasana, Mayurasana, Sarvangasana, Matsyasana, Sirshasana, Viparita Karani, Ardha Matsyendrasana, Yoga Mudra, Padahasthasana, Trikonasana, Uddiyana, Nauli, Savasana.

Sundaram kenndi einnig pranayama. Hann taldi að nemi gæti setið í Sukhasana á meðan hann æfir sig í Padmasana. Neminn verði að geta setið í 5-30 mínútur í stöðunni án óþæginda. Sundaram kenndi Nadi Shuddi með og án kumbaka.

Shri Yogendra (Manibhai Haribhai Desai, 1897-1989)

Eins og Kuvalayananda hóf Shri Yogendra rannsóknir sínar á jóga eftir margra ára æfingar með hinum ýmsu líkamsræktarkerfum. Og eins og hjá Kuvalayananda varð þessi viðsnúningur í átt að jóga við



kynni hans af gúrúnum Paramahansa Madhvadas-ji. Eins og gefur að skilja var sýn hans á jóga gegnsýrð af áhuga hans á almennri líkamsrækt. Hann stofnaði The Yoga Institute í Santa Cruz (núna úthverfi Mumbai) árið 1918 og hóf rannsóknir á áhrifum jógaæfinga á líkamann. Árið 1919 fór hann til Bandaríkjanna og stofnaði Yoga Institute of America á Bear Mountain, nálægt New York. Þar kynntust nokkrir þekktir læknar og náttúrulæknar kerfinu hans. Meðal þeirra voru Benedict Lust og John Harvey Kellogg. Hugmyndir eru um að sýningar hans þar hafi verið fyrstu sýningar á hatha jóga í Bandaríkjunum. En það er ekki víst að það hafi verið raunin.

Árið 1924 var honum meinað að koma aftur til Bandaríkjanna á grundvelli nýrra kynverndunarлага sem meinuðu fólki af asískum uppruna inngöngu í landið. Eftir það einbeitti Yogendra sér að stofnun sinni í Indlandi. Ástríða hans var að kynna líkamsræktarkerfi byggt á hefðbundnum indverskum hefðum (jóga)



samlöndum sínum til almennra heilsubóta. Eins og hjá Kuvalayananda var markmiðið að hrista jóga ástundunina frá hinu illséða „mystíska“ hatha jóga.

Árið 1928 gaf Shri Yogendra út bókina Hatha Yoga Simplified. Þar er kenndur grunnurinn af því sem þekkt er í dag sem „klassískt hatha jóga“ (en ætti kannski frekar að kalla *neo* hatha). Við nánari skoðun er augljóst að æfingarnar eiga meira skylt við fimleikakerfi Lings og æfingakerfi J. P. Mullers en þær æfingar sem finna má í gömlu hatha ritunum.

Meanwhile in USA

Bandaríkin voru lengi mikil freisting fyrir innflytjendur víða að úr heiminum. Hugmyndin um frelsi til athafna virkaði eins og segull á fólk. Eins og aðra dreymdi Indverja um betra líf, frægð og frama. Margir fluttu til Bandaríkjanna og stunduðu þar viðskipti, oft með indverskan varning, en auðvitað voru störf innflytjenda mörg og misjöfn. Það sem var sameiginlegt með indverskum innflytjendum á þessum tíma var að þeir höfðu aðgang að fjármagni til að komast yfir hafið og koma sér fyrir og voru þannig klárlega ekki af lægstu stéttum.

En fljótlega óx nýjum hugmyndum fiskur um hrygg. Þjóðernishugmyndir styrkjast og kynhreinsunarhugmyndir breiðast út. Þetta gerðist um allan heim. Sjálfstæðisbarátta þjóða sem voru undir hæl heimsvaldasinna jókst og á sama tíma jókst hatur á þeim þjóðernum sem voru á einhvern hátt ólík viðkomandi.

Í Bandaríkjunum var öllum Asíubúum meinað um ríkisborgararétt árið 1924. Þessum lögum var ekki lyft fyrr en árið 1965.

Þegar menn sverja Bandaríkjunum eið þurfa þeir (eða þurftu) að sverja sig frá upprunalandinu. Þeir sem fengu ríkisborgararétt í Bandaríkjunum áður en lögin voru sett árið 1924 höfðu því misst réttinn í

fæðingarlandi sínu. Þegar lögin voru sett voru ýmsir sem reyndu að fá þeim hnekk, en það fór ekki betur en svo að þau urðu ennþá harðari fyrir vikið. Þeir sem höfðu fengið ríkisborgararétt áður, misstu hann. Og þar með misstu menn einnig eigin sínar, svo sem lönd og fasteignir.

Lögin báru það einnig í sér að ef Asíubúi giftist eða kvæntist Bandaríkjamanni missti viðkomandi maki sinn eigin bandaríska ríkisborgararétt.

Hvað gerir manneskja við þessar aðstæður?

Gúrúasvermurinn

Það varð Indverjum í Bandaríkjunum til happs að á þessum tíma var mikill áhugi á andlegum efnum. Guðspekifélagið var mjög vinsælt sem og allt sem snéri að miðilstörfum og fleiru þess háttar. Þarna var möguleiki til bjargar. Hundruðir Indverja umbreyttust skyndilega í dularfulla gúrúa sem ferðuðust um og kenndu hinum andlega þyrstu Bandaríkjamönnum alls konar um jóga og indversk málefni andans. Gallinn við þetta var sá að langflestir höfðu aldrei kynnst jóga í heimalandinu, enda af menntuðu og vel settu fólki komnir. Lausnin var að setja saman kerfi úr vestrænum hugmyndum, jafnvel austrænum hugmyndum fengnum frá Guðspekifélaginu, sænskum leikfimis- og öndunaræfingum sem voru mjög vinsælar um þetta leiti og ýmsu öðru. Á þessum tímum var mikið um allskonar farandsfólk sem var að reyna að bjarga sér. Sirkusar ferðuðust um og snákaolúsölumenn voru á hverju horni. Látum hugmyndaflugið halda áfram með senuna.

Eftirfarandi er kannski merkilegasta afsprengi aðstæðnanna og stærsti áhrifavaldur nútímajóga:

William Walker Atkinson – Yogí Ramacharaka (1863-1933)

William Walker Atkinson fæddist í Baltimore, Maryland, rétt eftir að borgarastyrjöldin hófst. Hann var kaupmannssonur og alltaf var gert ráð fyrir að hann tæki við rekstri föður síns. En hann hafði ekki löngun til þess og seint á unglingsárum fékk hann taugaáfall. Hann fór frá Baltimore og til Philadelphiu, skrifaði nokkur bréf til kvennanna í fjölskyldunni og sagðist ætla að taka líf sitt. Hann gerði það þó ekki og virðist

hafa náð heilsu með því að stúdera kennslu Guðspekifélagsins sem var nýstofnað á þessum tíma. Hann ferðaðist um austurströnd Bandaríkjanna og leitaði að sjálfum sér og frama fyrir sig. Hann réði sig á endanum sem lærlingur á lögfræðistofu og gekk mjög vel. Hann vann þarna í nokkur ár, eignaðist konu og barn. Hann flutti í næsta bæ og opnaði sína eigin lögmannsstofu og virtist vera kominn á réttu hilluna. Þá sendi kennari hans eftir honum og bauð honum að taka við stofu sinni, sem Atkinsson hugðist gera. En þegar til kom fékk hann réttindin ekki yfirfærð á sig og fékk annað taugaáfall. Hann hvarf í 6 vikur og þegar hann kom til baka þóttist hann enga hugmynd hafa um hvar hann hefði verið. En það hefur komið í ljós að hann var í Chicago í læri hjá heilara eða dáleiddanda að nafni Herbert Parkin.

Þessar sex vikur höfðu mikil áhrif á Atkinsson. Hann flutti fjölskylduna til Chicago og hóf nýjan feril, núna sem fyrirlesari og rithöfundur. Lögmannsreynslan hafði gefið honum góða reynslu og hann var mjög sannfærandi fyrirlesari. Áhugasvið hans var kraftur hins mannlega huga og hvernig hann gat haft áhrif á umhverfi mannsins. Loksins var Atkinson kominn á réttu hilluna. Hann átti eftir að eiga 30 mjög farsæl ár í þessu starfi.

Fljótlega fór Atkinson að skrifa fjarnám, eða kennslupakka, í jóga undir nafninu Yogi Ramacharaka. Fyrirlestrarnir urðu á endanum bækur og hann átti eftir að gefa út tugi bóka um jóga og hina nýju hugsun. Fyrsta bókin kom út árið 1903. Atkinson ferðaðist mikið vegna starfsins, milli Chicago, Los Angeles, New York og Detroid og hann kynntist vel þessum heimi og öðrum í sama geira. Árið 1906 kynntist hann Premananda Baba Bharati í Los Angeles. Bharati tilheyrði fyrstu bylgju kennara sem komu frá Indlandi (fyrsta bylgja 1890-1920, fámennari bylgja en sú sem kom 1920-40). Bharati tilbað Krishna og lagði mikla áherslu á þá leið. Þeir Atkinson fóru í samstarf þannig að þeir leigðu sali saman, Atkinsons skrifaði greinar í tímarit Bharatis (Light of India) og Bharati lærði ýmislegt af Atkinson, tók t.d. upp frá honum hugtakið „thought force“ og kallaði jóga það jafnvel.

Nokkur atriði urðu til þess að bækur Atkinsons urðu feykilega vinsælar. Í fyrsta lagi voru þetta fyrstu bækurnar á ensku um jóga. Í öðru lagi skifaði hann á mjög sannfærandi hátt og hafði þjálfunina frá lögmannsferlinum til þess að bera fram punkta og rökræða mjög skýrt. Og í þriðja lagi kenndi hann æfingar. Bækurnar hans voru svo þýddar mjög fljótt yfir á mörg tungumál. Atkinson skrifaði um öndun og hvernig hún hefur áhrif á heilsuna. Af því hann kenndi æfingarnar voru ýmsir sem tóku þær upp eftir honum, æfðu þær og jafnvel fóru sjálfir að kenna þær. Æfingar Atkinsons fara að dúkka upp í alls konar ritum.

Eitt sem er kannski svolítið kómískt er að margir þeirra sem Atkinson lærði æfingarnar af sáu svo æfingarnar í ritum Atkinson, og haldandi að hann væri indverskur jógi (hann var jú í því gervi) notuðu þeir

skrif Yogi Ramacharaka til sönnunar á að þeirra eigin kennsla væri samkvæmt ævafornum indverskum hefðum. Og margir Indverjar, sem neyddust til að umbreyta sér í farandsjóga vegna innflytjendalaganna, fundu þarna fínustu kennslubækur til að fara eftir í sinni kennslu. Svo þarna komu inverskir jógar og kenndu fræði Yogi Ramacharaka sem forna indverska visku. Þannig að við höfum vesturlandabúa sem tekur vestrænar æfingar og segir að þær séu komnar frá hindúum, og svo höfum við hindúa frá Indlandi sem kópera þessar æfingar og kenna sem hinar upprunalegu fornu jógaæfingar.

Guðspekifélagið er eitt þeirra samtaka sem þýða bækur mjög hratt. Fyrir dauða Atkinson árið 1933 var búið að þýða bækurnar á amk 10 tungumál. Sumar komu út á rússnesku og voru gefnar út í Lettlandi og Pétursborg og voru einu jógabækurnar sem komu út fyrir byltingu bolshevíkanna 1917. Í 70 ár voru þær eina heimildin sem Rússar höfðu um jóga. Fyrir byltinguna voru bækurnar mjög vinsælar meðal rússneskra listamanna. Kannski er sá frægasti Stanislovski, leiklistakennarinn sem bjó til „method“ aðferðina við leiklist sem hefur slegið í gegn um allan heim. Hann tók hugmyndir Atkinsons um líkamann og áruna og nýtti þær í sinni kennslu.

Bækurnar voru líka mjög fljótt þýddar yfir á japönsku. Á þessum tíma var Japan að opna sig gagnvart umheiminum og það var algjör sprenging í hugmyndum um esóterisma og heilun og annað slíkt. En það var einnig mikil útbreiðsla á berklum. Svo þegar bækur Yogi Ramacharaka komu út urðu þær skiljanlega mjög vinsælar, með allri þessari dulrænu speki og öndunaræfingum (sem Atkinsons tengdi við hina dularfullu prönu) sem styrkja lungun. Æfingarnar voru teknar upp af Zen munkum og urðu mikilvægur hluti nýrrar heilunaraðferðar sem var kölluð Reiki. Sumar æfingarnar í Reiki eru komnar óbreyttar frá dáleiðandanum Parkin í Chicago. Tempu heitir Japani sem var geisilega vinsæll, einskonar Tony Robbins þeirra í Japan. Hann kenndi aðferðirnar og sagðist hafa lært þær af miklum jógameista, Yogi Ramacharaka, sem hann „hitti“ í Indlandi.

Það allra undarlegasta í þessari sögu er kannski það að það leið ekki langt þangað til bækur Yogi Ramacharaka komu út í Indlandi. Þar voru þær auglýstar sem hin heimspekktu rit Yogi Ramacharaka. Og það eru engar ýkjur því bækurnar voru þá komnar út í öllum heimsálfunum.

Indra Deví

Förum aðeins aftur til Rússlands. Á fyrsta áratug nítjándu aldar heyrði ung stúlka í Lettlandi lesið upp úr bók Ramacharaka. Það sem hún heyrði hafði mikil áhrif á hana og hún ákvað á staðnum að einn daginn

skyldi hún fara til Indlands. Henni tókst það, því hún giftist diplómat sem ferðaðist um og starfaði um tíma á Indlandi. Þessi stúlka komst í læri hjá Krishnamacharya. Þau hjónin fluttu til Kína þar sem hún kenndi jóga og á endanum flutti hún til Los Angeles þar sem hún fór að kenna undir nafninu Indra Devi. Indra Devi varð geysilega vinsæl. Hún kenndi öllum flottustu stjórnunum í Hollywood og átti eftir að hafa gríðarleg áhrif á jóga í Bandaríkjunum og svo síðar í Suður-Ameríku.

Þegar hippatímabilið hófst biðu bækur Yogi Ramacharaka nánast eftir þeim. Þær urðu hippunum hvatning til að prófa grænmetisfæði og/eða að prófa öndunaræfingar.

Flestir þeirra jógakennara sem urðu vinsælir á sjötta áratug síðustu aldar, þeir sem gerðu vinsælt þetta kerfi sem við köllum hatha jóga í dag, sáu bækur Yogi Ramacharaka og fengu þannig áhuga sinn á jóga.

