

MAHAMANDALESHWAR PARAMHANS SWAMI MAHESHWARANANDA GURU VAKYA – NYÁRI TÁBOR, STRILKY 2006 - 2

ÂSANA

Az *Âsan* szónak sok jelentése van:

Az *âsan* azt a polyfoamot, párnát vagy takarót jelenti, ahol a gyakorlataidat végzed. Az *âsan* azt az ágyat is jelenti, ahol alszol, és jelentheti a házadat is, amelyben laksz. Továbbá az *âsan* olyan testhelyzetet is jelent, amiben kényelmesen érzed magad. Valamint minden élőlény ülő- vagy pihenő helyzetét is jelenti. Azt mondják, hogy 8,4 millió féle teremtmény létezik, ezért 8,4 millió *âsana* van. Ezek közül 84 a fő *âsana* és ezeknek sok változata van. Sok *âsana* a természetből származik. Azt formázza, ahogy egy teremtmény pihen, vagy ahogy kényelembe helyezi magát. Például, amikor egy macska felkel miután hosszú ideig ült, bizonyos mozdulatokat végez a hátával, amit mi macska-póznak vagy *billi âsan*-nak vagy *mârijârî*-nak nevezünk. Szanszkritül ezt *mânjârî*-nak hívják. Miután hosszú autó- vagy repülőút után felállsz, és kinyújtózkodsz, te magad is egy *âsana*-t teremtettél. A testünknek szüksége van a mozgásra. Erre vannak az *âsanak*. A meditációs helyzetet is *âsan*-nak nevezünk. Az *âsan* általánosan egy kényelmes helyzetet vagy mozgást jelent, amiben a tested jól érzi magát.

Minden mozgásnak hatása van az izületeinkre, az idegrendszerünkre, a belső szerveinkre, beleinkre, keringési rendszerünkre, izmainkra és a végtagjainkra. Minden *âsana*-nak sajátos hatása van. Rengeteg szerv van a testünkben, olyanok is, amikről nem is tudunk. Ezek nagyon hűségesekek hozzánk. A szívünk már az anyaméhben is vert, és addig fog még verni, amíg élünk. Sosem pihen, még akkor sem, amikor mi magunk pihenünk. Mit teszel a barátodért vagy a szolgádért? Az egész életed a szívedtől függ. Megköszönted-e ezt valaha a szívednek? Ez csak egyetlen példa, sok ilyen jelentőségű szerv van a testünkben. Minden testtartásnak, minden *âsan*-nak nagyon konkrét és gyakorlati hatása van a testedre nézve.

Az *âsana*-k gyakorlása során felmerülő egyik probléma a túlsúly. A túlzott súly mindig teher. A tested olyan, mint egy szikla, nem tudod megmozdítani. Ez a rossz táplálkozási módunkból fakad. Ha egyensúlyban akarod tartani a súlyodat, ne napokig böjtölj, mert az egyáltalán nem helyes. A böjt lassú folyamat kell, hogy legyen és hosszú időn keresztül rendszeresen kell végezni. Néhány hónapig tarts alacsony zsírbevitelű gyümölcs- és zöldség diétát, anélkül, hogy bármilyen édességet, gabonát, vagy tejterméket fogyasztanál. Így a testednek lesz ideje, hogy ismét megváltoztassa természetét. A böjt alatt több *âsana*-t és *prânâyâma*-t kellene végezned.

Nagyon fontos, hogy minden jógaoktató megértse: a jóga személyre szabott, nem mindenkinek ugyanúgy kell gyakorolnia.

Az *âsana*-k, *prânâyâma*-k, a meditáció nagyon személyes dolgok. A szemináriumokon, és a nagy csoportokban csupán megtanítjuk és megtanuljuk a technikákat. Ezután az egyéni múlik, hogy kiválassza azokat a gyakorlatokat, ami egyéni felépítésének és állapotának megfelel. Így tudunk önmagunkon segíteni.

Hogyan végezzük a Sarvangâsana-t?

Ha csak 5 cm-rel emeled el a talajtól a lábadat, akkor is több kilónyi plusz súlyt helyezel a gerincedre. A *Sarvangâsana* segíthet is, és árthat is. Lehet, hogy ezren nem okoznak kárt a gerincükben, de 1000-ből egy viszont árthat magának. Ezért nagyon óvatosak kell, hogy legyünk. Ne utánozz senkit, és ne vidd túlzásba!

Hogy végezzük a *Sarvangâsana-t* nagyon finoman és biztonságosan? Feküdj hanyatt, és hajlítsd be mindkét térdedet. A hátad és a talpad maradjon a talajon. Lassan emeld a térdeket, és közelítsd őket a testedhez. Ezután, a kezeid segítségével kicsit emeld fel a hátadat, úgy, hogy a térdek a homlokod fölé kerüljenek. Támasz alá a hátadat a kezeiddel, azért, hogy a súly ne a gerincedet terhelje. Ezután lassan nyújtsd ki felfelé a lábaidat. Amikor visszajössz, először hajlítsd be a térdeket, engedd őket a homlokodhoz, majd a kéz segítségével lassan engedd le a hátadat, tedd le a lábfejeidet a talajra, és a legvégén nyújtsd a lábakat, egyiket a másik után.

Végezheted a *Sarvangâsana-t* akkor is, ha magas a vérnyomásod. Az *âsana-k* révén a vérnyomásod kiegyensúlyozódik. Csak a gyors felfelé és lefelé irányuló mozgásokat kerüld, amelyek szédülést okozhatnak.