A pādadhīrāsana – légzéskiegyenlítő póz

Kapisinszky Judit

A *pādadhīrāsana* – légzéskiegyenlítő póz[1] egy speciális kéztartással végrehajtott *vajrāsanának*[2] tekinthető, amely kéztartásnak sajátságos hatása van a légzésre. Így ez a gyakorlat azért jó, mert egyidejűleg *āsana* és *prāṇāyāma* is. Egyszerűen kivitelezhető, ezért már a kezdő jógások is végezhetik, és a haladó jógásoknak is hasznos.

1. ábra: A *pādadhīrāsana*

[1] A *pādadhīrāsanáról* bővebben: Satyananda 2006: 124-125. és Kapisinszky 2013.

[2] *Vajrāsana* = sarokülés.

Általánosan az āsanáról és szerepéről a jógában

Az *āsanák* álló, ülő, fekvő, elsősorban kitartott testhelyzetek, nem fitnesz-, torna- vagy sportgyakorlatok. Fizikai és mentális egyensúlyt adnak a jógát gyakorlóknak, és segítségükkel/gyakorlásukkal a jógázó megtanul uralkodni a teste felett. Az *āsanák* erősítik, hajlékonnyá és rugalmassá teszik a testet, megnyugtatják az idegrendszert, és lecsendesítik az elmét. Igazi jelentőségük azonban a tudat fegyelmezése. Patañjali *aṣṭāṅga-yogájában* jelennek meg az *āsanák* rendszerezetten, de a védikus irodalom már jóval korábban említi jelentőségüket.

Az *āsanák* gyakorlásakor a kezdő jógázó először megfigyeli az izmai, az ízületei, a csontjai állapotát, majd tudatosítja a teste működését, és végigköveti az abban lezajló változásokat. A testtudatosítást követi a légzés megfigyelése, szemlélése, tudatosítása. A megfigyelés során a figyelmünket a mozgásra, az izmok munkájára, majd a légzési folyamatra, valamint a légzés – mozgás összhangjára irányítjuk, és megpróbáljuk ott tartani. Ez kezdetben erőfeszítéssel járhat, mert a figyelem elkalandozik. A szemlélődés során már képessé válunk hosszabb ideig tartó megfigyelésre, úgy, mintha kívülállóként figyelnénk, látnánk magunkat, hogy hogyan hajtjuk végre az *āsanát* és milyen a légzésünk, míg a tudatosítás során tudatában vagyunk annak, hogy figyelemmel kísérjük az *āsana* kivitelezését, a légzés folyamatát és a létrejövő változásokat.

Miután a jógát gyakorló tökéletesítette magát az *āsana* gyakorlásában, akkor

kezdheti el a *prāṇāyāma* gyakorlását.[3] A *prāṇāyāma,* a légzés megnyújtásával szabályozza a *prāṇa*, az életlevegő áramlását. A szabályozás kiterjed a légzés négy fő elemére: a belégzésre, a kilégzésre, a légzésszünetre és a légzésvisszatartásra. A különböző *prāṇāyāma*-gyakorlatok ezt a négy elemet alkalmazzák. A kezdők gyakorlásában a belégzés és a kilégzés a hangsúlyos. Fontos a fokozatosság és a rendszeresség betartása.

A pādadhīrāsana leírása

A *pādadhīrāsana* szanszkrit kifejezés, légzéskiegyenlítő pózként szerepel a jógairodalomban, ami a gyakorlásával elérhető hatásra és a céljára utal. A *pāda* szanszkrit szó jelentése „láb, alap, oszlop, pillér, gyökér".[4] A *dhīra* szanszkrit szó jelentése „intelligens, tiszta, szilárd, barátságos, finom, szelíd, továbbá az életfolyamatok vagy a jóga gyakorlásához szükséges alapfolyamatok lecsendesítése".[5] Így a „légzéskiegyenlítő póz" megnevezés arra utal, hogy a gyakorlásával a lélegzet áramlása kiegyenlítődik az orrjáratokban. Amikor a légzés nyugodt, kiegyensúlyozott, ritmikus, akkor helyesen lélegzünk, ezáltal az egész test egészséges működéséhez kívánatos oxigénről és *prāṇáról* gondoskodunk.

A pādadhīrāsana kivitelezése

i.) A *pādadhīrāsana* gyakorlásának kiinduló helyzete a *vajrāsana* (térdelő, másként sarokülés).

ii.) A *vajrāsanát* térdelőállásból úgy veszszük fel, hogy a két lábfej a talajra simul.

iii.) A két nagylábujj összeér, a két sarkat távol tartjuk egymástól, és kifelé leengedjük.

iv.) Behajlítva a két térdet, a két lábfej belső felületére ülünk, úgy, hogy a sarkak érintkezzenek a csípők oldalával. Engedjük, hogy a medence süllyedjen lefelé.

v.) A nagylábujjak csak érintik egymást.

vi.) A két kéz a combon pihen.

vii.) A gerinc természetes görbületeit megőrizve egyenesítjük a hátat. A hát egyenes, de nem merev. A gerinc, a nyak, a fej egy tengelyen helyezkedik el.

viii.) A törzs helyzete, annak akciói:

a) A farokcsonttal finoman lefelé, a fejtetővel felfelé nyújtjuk a gerincet.

b) A has köldök alatti részét aktívan megtartjuk. A köldököt a gerinc felé befelé és kissé felfelé húzzuk.

c) A törzs oldalát, a medence és a hónalj között, mind a két oldalon azonos intenzitással nyújtjuk.

d) A mellkas kitárását a szegycsont emelése segíti, de az alsó bordákat (elöl) visszahúzzuk.

e) A két vállat kissé hátrafelé gördítve leengedjük. A lapockákat a medence irányába süllyesztve belesimítjuk a hátunkba. A két lapocka közti gerincszakaszt finoman a szegycsont felé toljuk, elkerüljük a túlzott mellkasdomborítást.

---

[3] Bővebben a *prāṇāyāmáról*: Satyananda 2006: 375-390.

[4] Monier-Williams 2002: 617.

[5] Monier-Williams 2002: 517.

f) A vállövet úgy szélesítjük, hogy a szegycsonttól kiindulva a két kulcscsonttal két irányba nyújtózunk. A vállöv párhuzamos a talajjal.

ix.) Röviden kitartva hagyjuk, engedjük, hogy a test ellazuljon, megőrizve a helyes testtartást.

x.) Majd a két kart keresztezzük a mellkason. A bal kéz négy ujja a jobb, a jobb kéz négy ujja a bal hónalj alatt, a hüvelykujjak a mellkason. Mindegy, hogy melyik kar kerül felülre.

xi.) A hüvelykujj és a mutatóujj alatti pontokra nem erősen, de mégis határozottan nyomást fejtünk ki a hónaljak alatt.

xii.) A szemünket lecsukjuk, vagy engedjük, hogy magától puhán becsukódjon.

xiii.) Egy kis ideig várunk, hogy a test és az elme is szokja ezt a helyzetet, hogy a figyelmünket ne vonják el a testérzetek.

xiv.) Majd elkezdjük szemlélni, megfigyelni, azaz tudatosítani a légzést az orrjáratokban. Nem befolyásoljuk, engedjük, hagyjuk, hogy lelassuljon, elmélyüljön, ritmikussá, egyenletessé váljon, és a két orrjáratban kiegyenlítődjön a lélegzet áramlása.

xv.) 5-20 percig tarthatjuk fenn ezt a gyakorlást. Fokozatosan növeljük a gyakorlás időtartamát.

xvi.) Kilégzéssel leengedjük a két kezet a combra. Várjunk néhány légzésig, majd lassan nyissuk ki a szemünket.

xii.) Ha szükségesnek érezzük, végezzük el a kompenzáló gyakorlatokat.

Tipikus hibák a pādadhīrāsana gyakorlása közben

A *vajrāsanában* a test szinte erőfeszítés nélkül egyenes. Mégis tipikus hiba lehet, hogy:

i.) nem függőleges a törzs, a gyakorló a törzsét előre- vagy hátradönti, esetleg jobbra vagy balra dől.

ii.) A derék nem megtartott, a derekával homorít a gyakorló, esetleg a has előre kitolt, túlságosan laza, a köldök nem húzódik befelé és fölfelé.

iii.) A szegycsont nem emelkedik fölfelé, az áll irányába, a köldök és a szegycsont alja nem távolodik egymástól, illetve ez a távolság nem megtartott.

iv.) A váll nincs leengedve, a fül felé felhúzott, merev, feszes. A keresztezett kartartás miatt a váll előreesik, nem széles a vállöv. Domborodik a hát felső része.

v.) A nyak izmai hátul feszesek, így az áll már nem párhuzamos a talajjal. Lóg a fej, esetleg előretolt, vagy valamelyik oldalra elbillent, elfordított.

vi.) A nyak nem hosszú hátul és kétoldalt. Az ajkak, fogak összeszorítottak, nem ellazult az alsó állkapocs. A feszes arcizmok miatt az arc eltorzult.

vii.) A két kéz nem marad a hónalj alatt, lejjebb csúszik. A gyakorló nem gyakorol határozott nyomást a hüvelykujj és a mutatóujj alatti területre, vagy túlságosan nyomja.

viii.) Nem a légzés emeli, süllyeszti a mellkas előtt keresztezett két kart, hanem a gyakorló emelgeti. Hosszabb

ideig kitartott gyakorlás alatt nem képes fenntartani a helyes testtartást. A két sarok nem ér a csípőhöz. A nagylábujjak egymáson, és nem egymás mellett helyezkednek el.

ix.) A légzés helytelen, nem a teljes jógalégzéssel[6] történik, hanem felszínes, kapkodó vagy hangos.

x.) A gyakorló nem képes hosszabb ideig a figyelmét fenntartani, és a légzést szemlélni, arra összpontosítani. Elméje elkalandozik, és ezt nem veszi észre, nem tudatosítja.

Akadályok a gyakorlás helyes kivitelezésében

Vajrāsanába leülni, és a pózban hosszabb ideig bennemaradni egyszerűnek látszik, de ez sok gyakorlott jógázónak is komoly kihívást jelent. Mint mindig, a kezdet a legnehezebb. Ekkor a gyakorló fájdalmat érezhet a lábfejében, a lábujjaiban, a bokájában, sőt talán rá sem tud ülni a sarkára. Feszülhetnek a combizmai elöl (a térdfeszítő izmok), vagy feszültséget, esetleg fájdalmat tapasztalhat a térdében. Van, aki nem képes a törzsét egyenesen megtartani. Mindezek mellett a helytelen légzésnek köszönhetően hosszabb ideig tartó koncentrációt sem tud fenntartani *vajrāsanában*. A fő teherviselő ízületekben – a boka, a térd, a csípő, a váll – továbbá a hátban, a gerincben jelentkező fájdalmak, torzulások, amelyek akadályozzák, hogy a gyakorló el tudjon helyezkedni a sarokülésben (*vajrāsana*), és hosszabb ideig benne tudjon maradni ebben a meditációs pózban. [7]

A legtöbben helytelenül lélegeznek, nem használják ki a teljes tüdőkapacitást, csak csekély részét lélegzik át a tüdejüknek.[8] Légzésük felszínes, tökéletlen, pedig az egészséghez szükség van a megfelelő mennyiségű oxigénre és *prāṇára* (életlevegőre). A légzés nem tudatos életfunkció, mégis akármikor tudatosan irányíthatóvá, befolyásolhatóvá tehető. A legegyszerűbb jógatechnika a légzés folyamatának szemlélése, tudatosítása. Pusztán maga a szemlélődés nyugtat, elcsendesít, és hozzásegít ahhoz, hogy a gyakorló megismerje a légzőrendszerét és azt, hogy hogyan lélegzik. Már a szemlélődéstől lelassul, egyenletessé, ritmusossá válik a légzés. Megfigyelhető a természetes légzés hossza, mélysége, sűrűsége, a sebessége, a belégzés és a kilégzés hosszúsága, a belélegzett és a kilélegzett levegő hőmérséklete és hangja. Ez egy nagyon finom vagyis *szubsztilis* hang, ami azáltal keletkezik, hogy a be- és a kilélegzett levegő súrolja, érinti az orrjáratot, amit a gyakorló hallhat. Fontos, hogy a kilégzés ne legyen rövidebb a belégzésnél. A légzési szokásokon - ha szükséges - lassan és tudatosan szabad csak változtatni. Kezdetben a teljes és helyes jógalégzés elsajátítása, a be- és kilégzés kiegyensúlyozása lenne a cél. Rendszeres és tudatos gyakorlással lehet mélyíteni a belég-

[6] A teljes jógalégzés a hasi, a mellkasi és a kulcscsonti légzés kombinációja; erről bővebben: Satyananda 2006: 375-390.

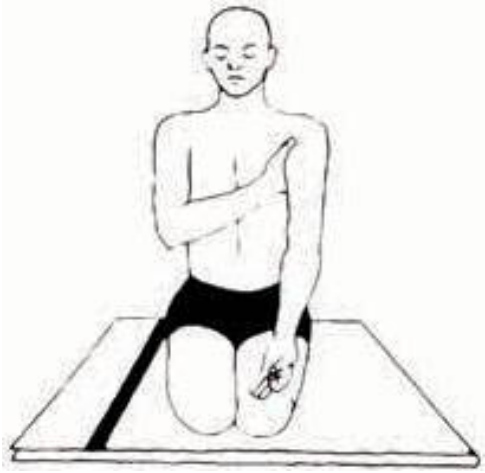
[7] A lábfej, a térd, a csípő, a gerinc, a hát, a váll és a nyak rendellenességeiről, működési zavarairól bővebben a szerző szakdolgozatában.

[8] A légzésről: Satyananda 2006: 375-390.

zést és nyújtani a kilégzést. Ehhez azonban szükséges megismerni, megtapasztalni, vagyis tudatosítani a légzés szakaszait: a hasi, a mellkasi és a kulcscsonti légzést, mivel a jógikus légzés ezek kombinációja.[9] A jógikus légzés során a belégzést és a kilégzést a lehető leghosszabbra mélyítjük, illetve nyújtjuk. A cél az, hogy elsajátítsuk a légzés irányítását, és kijavítsuk a rossz légzési szokásokat. Érdemes légzésünket a napi tevékenységeink során is megfigyelni, nemcsak a jógagyakorlás közben. A helytelen légzés tünetei: a szájon át történő légzés, a hangos légzés, a horkolás, az ásítás, a zihálás, éjszakai légzéskimaradás. Mindenképp ajánlatos a légzést egészségessé, helyessé tenni, vagyis az orron át lélegezve, normál tevékenység közben 8-10 légzéssel percenként 4-6 liter levegőt belélegezni.[10] A teljes jógalégzés és a *pādadhīrāsana* is javít a nem megfelelő természetes légzési szokásokon. Számos hasznos előkészítő, valamint rávezető *āsana* és gyakorlat alkalmazható a lábfej, a boka, a csípő, a gerinc, a váll, a nyak felkészítésére, annak érdekében, hogy a gyakorló a *pādadhīrāsanát* képes legyen huzamosabb ideig fenntartani.[11]

A pādadhīrāsana variációi

Variálhatjuk, változtathatjuk az ülést, a kéztartást, úgymint egykezes, kétkezes, nyitott tenyér, ökölbe szorított kéz. Alkalmazhatunk *yogadaṇḍát.*[12] Végezhetünk különböző gyakorlatokat és megfigyeléseket a légzéssel kapcsolatban. A *pādadhīrāsana* gyakorlása klasszikusan a *vajrāsanában* történik (1. ábra). Ám gyakorolható más meditációs ülésben, amilyen például a *sukhāsana*[13], de lehet akár széken ülve vagy állásban is gyakorolni. A kéztartás ugyanaz marad, a láb helyzete viszont változik, attól függően, hogy mi a gyakorlás célja – a lecsendesedés, a légzéskiegyenlítés, a *prāṇāyāma* előkészítése, esetleg felkészülés a meditációra – illetve a gyakorló fizikai állapotának (lábfej, boka, térd) figyelembevétele.



2. ábra: A *pādadhīrāsana*-ülésben

Ha valamelyik orrjárat elzáródott, akkor nagyon sokat segít ez az *āsana.* A blokkolt orrjárat oldali kéz négy ujját helyezzük az ellentétes hónalj alá, a hüvelykujj a mellkason, a másik kéz a combon pihen (2. ábra). Rövid ideig, néhány percig gyakoroljunk nyomást a mutatóujj, illetve a

[9] Satyananda 2006: 389-390.

[10] Forrás: http://www.buteyko.hu/index.php?p=-elmeletihatter, *A Buteyko-módszer elméleti háttere*

[11] Bővebben a szerző szakdolgozatában.

[12] *Yogadaṇḍa*=jógabot. A *yogadaṇḍáról* bővebben: Satyananda 2006: 125. és Niranjanananda 2004: 168-169.

[13] Könnyű ülésmód: Medvegy – Thimárné 2010: 9.

hüvelykujj alatti pontokra, valamint a két ujj közötti területre.

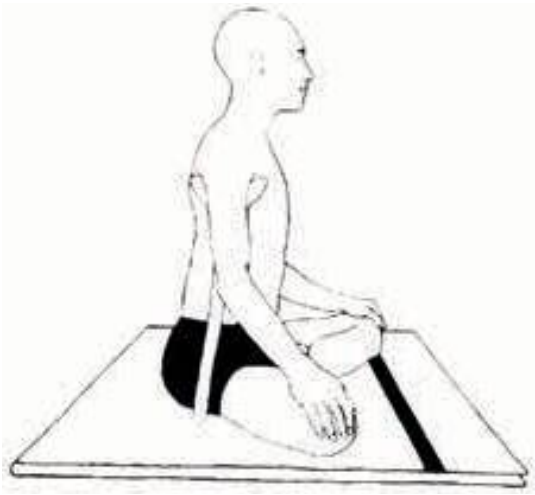
Amikor a jobb orrjárat blokkolt, és azt szeretnénk, hogy a jobb orrjáratban domináljon a lélegzet áramlása, csak az egyik kéz, a jobb kéz legyen a bal hónalj alatt. Amikor a bal orrjárat a blokkolt, illetve azt szeretnénk, hogy a bal orrjáratban legyen aktív a lélegzet áramlása, akkor a bal kéz kerüljön a jobb hónalj alá.

Felvehetjük a pózt a 3. ábrán látható módon fekvésben is.[14] Amennyiben azt szeretnénk elérni, hogy a lélegzet áramlása a jobb orrjáratban fokozódjon, feküdjünk a bal oldalunkra a 3. ábrán látható módon, a jobb kezünket a bal hónalj alá helyezve, úgy, hogy a hüvelykujj a mellkason marad, míg a többi négy ujj a hónalj alatt helyezkedik el. Erőteljesebb hatást érhetünk el, ha az ökölbe szorított kezet tartjuk a hónalj alatt. A 3. ábrán látható helyzet akkor is működik, ha a kéz nincs a hónalj alatt.

3. ábra: *Pādadhīrāsana* fekvésben

Használható a kiegyensúlyozó bot, a T-alakú *yogadaṇḍa*, amelyet a jógik segédeszközként használnak a meditációhoz.

A hónaljra gyakorolt nyomás által az orrnyílások, az orrjáratok megnyílnak, és ez elősegíti, előkészíti a *prāṇāyāma* gyakorlását. A *svara-yogik* a *yogadaṇḍát* arra használják, hogy a *svarának,* a lélegzet áramlásának az iránya megváltozzon az orrjáratokban. Amikor azt szeretnénk, hogy a bal orrjáraton keresztül legyen aktív a lélegzet áramlása, akkor a jobb hónalj alá kerül a *yogadaṇḍa*, miközben a jobb kéz a combon pihen. Ellenben ha a jobb orrjáratban akarjuk aktiválni a légzést, a jógabot helyzetét megcseréli a jógázó. Gyakorolhatunk két *daṇḍával* is, mindkét hónalj alatt egyet-egyet elhelyezve.[15]



4. ábra: *Pādadhīrāsana yogadaṇḍával*

Variációk a légzés kivitelezésére:

i.) Csak szemléljük a légzést. (Ez a klasszikus változat.)

ii.) Fokozatosan elkezdjük mélyíteni a belégzést és nyújtani a kilégzést. Gyakorlással elérjük, hogy a kilégzés kétszer olyan hosszú legyen, mint a belégzés.

iii.) A belégzés alatt számolunk magunkban: egy, a kilégzésekkel együtt ket-

[14] Niranjanananda 2004: 169.

[15] Niranjanananda 2004: 169.

tő, és ezt a gyakorlást néhány percig fenntartjuk. A lélegzetet számláljuk, és nem a számolásra lélegzünk. Ezt elég csak két percig folytatni.

A pādadhīrāsana gyakorlásának kompenzációja

Miután a gyakorló hosszabb időt töltött el a *pādadhīrāsanában,* különösen fontos a kompenzálás, a kiegyensúlyozás. A lábfej, a boka, a térd, a comb, az egész láb kompenzálása a láb izmait nyújtó és a lábfejet átmozgató *āsanákkal* történik. Például ülésben a lábujjak, a lábfej hajlítgatása a talp felé és fölfelé, valamint a lábfejkörzés. Nyújtott ülésben megrázhatjuk a lábfejet, ez oldja a boka merevségét. A térd, a combizmok, a törzsizmok kompenzálása történhet többek között az *adho-mukha-śvanāsanával*,[16] az egész láb és a törzs izmainak alapos nyújtásával. Javasolt a vállat is lazítani, a váll felhúzásával és leengedésével, vállkörzésekkel. A nyakizmok lazítására a fejbillentések előre-hátra, jobbra-balra, a fejfordítások jobbra-balra és a mérsékelt fejkörzések mindkét irányba jótékonyak. A törzs és a lábizmok megnyújtása után az oldalra döntések és a csavaró *āsanák* gyakorlása fekvésben, ülésben vagy állásban oldják a hosszantartó ülésből keletkezett feszültségeket, merevséget a törzsizmokban, a gerinc menti izmokban. Jóleső lehet még a gyakorlás után néhány percig a *śavāsanában,*[17] háton fekvésben ellazítani a test izmait.

[16] Lefelé néző kutyapóz.

[17] Hullapóz.

Hatások a durvafizikai szinten

A *pādadhīrāsana* áldásos hatása az, hogy a kéz által a hónaljakra kifejtett nyomás segít az orrjáratok megnyitásában. Ez az, ami elősegíti a *prāṇāyāma* gyakorlását. „*Mivel a levegő áramlása a jobb és a bal orrnyílásban befolyásolja a szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszer működését, a két orrjárat megnyitása a vegetatív idegrendszer egyensúlyi állapotához vezet.*”[18] Hasznos póz lehet szülés – vajúdás idején. Érdemes étkezések után – ha erre lehetőség van – 5 percig gyakorolni, hatékonyabbá teszi az emésztést.

Dr. Swami Shankardevananda szerint étkezés előtt javasolt egy rövid ideig gyakorolni a *pādadhīrāsanát,* abban az esetben, ha a jobb orrjáraton nem áramlik a lélegzet, azért, hogy beinduljon az áramlás a jobb orrjáraton, ami a szimpatikus idegrendszer dominanciáját, és ebből kifolyólag az emésztést segíti.[19] Dr. Swami Shankardevananda úgy véli, hogy az étkezés után érdemes *vajrāsanában* ülni.[20]

A szerzők csak az észlelt, tapasztalt jó hatásokról írnak, azt nem fejtik ki részletesen, hogy mi történik (a szervezetben). Vélhetően azért hatékony, mert a sarokülésből adódóan csökken a lábban a vérkeringés, az energiaáramlás, és így több vér és *prāṇa* jut a hasüregben lévő emésztőszervekbe.

A *pādadhīrāsana* végzésekor, attól függően, hogy a kétkezes – két orrnyílásos változatot, vagy az egykezes – egy orrnyílásos változatot gyakoroljuk, eltérő ha-

[18] Satyananda 2006: 125.

[19] Bővebben: Shankardevananda 2003: 185.

[20] Shankardevananda 2003: 186.

tások jelentkeznek. Az orrnyílások és az agyféltekék kapcsolatban állnak egymással.[21] Napjainkban már kutatják, hogy a jógagyakorlatok hogyan hatnak az agyra, az idegrendszerre és a többi szervrendszerünkre. Többek között például Kürti Gábor[22] dr. Roger Jahnkének[23] a légzés és az egészség kapcsolatára vonatkozó kutatásairól ír.[24] Az alábbiakban kiemelek néhány gondolatot, ami összekapcsolható az elemzett *āsana* gyakorlásával. A helyes, egészséges légzéssel, ennek elsajátításával javul az oxigén-anyagcsere. Ez a javulás jótékony hatású azoknál a betegségeknél, ahol a kialakulás oka az oxigénhiányra vezethető vissza. Többek között a tüdő csökkent vitálkapacitása a vizsgálatok szerint befolyásolja a mortalitást, az élethosszt. A kutatások szerint sokkal jobban befolyásolja, nagyobb hatást gyakorol rá, mint akár a dohányzás, a koleszterinszint a vérben vagy az inzulin-anyagcsere. Neves kutatók, például Szentgyörgyi Albert, osztotta azt a nézetet, hogy a *hypoxia,* azaz az oxigénhiány szinte minden *degeneratív* betegségben és hiányállapotban bizonyos mértékig szerepet játszik.[25] Amikor a jobb orrnyílás a nyitott, tiszta, akkor a bal agyfélteke és ebből kifolyólag a szimpatikus idegrendszer működik aktívan. Amikor a bal orrjárat a tiszta, a jobb agyfélteke, és ezáltal a paraszimpatikus idegrendszer működik aktívan. Ebből következően, ha csak az egyik orrjáraton keresztül lélegzünk, és azt, hogy melyiken, a *pādadhīrāsana* egykezes variációjával befolyásolni tudjuk, akkor az idegrendszer működésére is hatással lehetünk. Ha az a cél, hogy a szimpatikus idegrendszert serkentsük, és így aktívabbak legyünk, akkor ezt úgy érhetjük el, ha a lélegzet áramlása a jobb orrjáratban aktív. Míg ha szeretnénk ellazulni, lenyugodni, akkor a bal orrjáratban serkenthetjük a lélegzet áramlását, és így a paraszimpatikus idegrendszer működését aktiválhatjuk. A kutatási eredmények az alábbiakatmutatják.[26]

i.) A bal orrnyíláson történő légzéssel könnyebb elérni a mély alvást.

ii.) A jobb orrjáraton lélegezve az emésztést és az étvágyat javíthatjuk.

iii.) A jobb agyféltekés tevékenység, a bal orrnyílásos légzés kedvez a kreativitásnak, az új gondolatok befogadásának, így kedvezőbb a beszélgetések idején a bal orrnyíláson történő légzés alkalmazása.

iv.) Az egy orrnyílásos légzéssel kitisztítható a blokkolt orrjárat, és befolyásolható az agyhullámok képződése. Kürti Gábor arról is ír még, hogy az egyes pszichopatológiás állapotok befolyásolhatók lehetnek az egy orrnyílásos légzéssel, és önálló vagy kiegészítő terápiaként alkalmazhatók. Az idegrendszer kétféle működésének – a szimpatikusnak és a paraszimpatikusnak – az aktív, a cselekvő és a nyugodt állapot közti egyensúlynak, a lé-

[21] A bal orrjárat a jobb agyféltekével, míg a jobb orrjárat a ballal.

[22] Forrás: http://www.orvostudakozo.hu/KurtiGabor

[23] Dr. Roger Jahnkéről, forrás: http://www.healthy.net/scr/bio.aspx?id=123

[24] Forrás: www.ezoterikus.hu/hir?id=1587 – *Bal orrnyílásod és kreativitásod*

[25] U.o.

[26] U.o.

legzet, az energia áramlásának az egyensúlyát, a homeosztázist a két orrnyílásos, kiegyensúlyozott légzéssel el lehet érni.[27]

Hatások a finomfizikai szinten

A *pādadhīrāsana* kéztartása elősegíti, hogy a lélegzet áramlása, vagyis a *svara* kiegyenlítődjön az orrjáratokban. Légzésünk megmutatja, milyen mentális állapotban vagyunk. Ez fordítva is igaz: a mentális állapotunkat befolyásolhatjuk a légzéssel, ahogy erről a *Haṭha-yoga-pradīpikā* 2.2 verse ír: „*Ha mozog a lélegzet, az elme is mozog, ha mozdulatlan, az elme is mozdulatlanná válik. Hogy a jógi szilárddá váljon, hajtsa a lélegzetet az uralma alá.*"[28]

Hatások a transzcendentális szinten

A légzés szabályozása és a különböző testhelyzetek csak eszközök, lehetőségek a tudat lecsendesítéséhez. Valójában nincs önálló lelki, azaz transzcendentális hatásuk. Ebben az *āsanában* a cél a *svara*, vagyis a légzés áramlásának kiegyenlítődése a két orrjáratban. A szemlélődés tárgya a légzés, ami materiális, így a *pādadhīrāsana* gyakorlásának nincs a transzcendentális szinten hatása.

A pādadhīrāsana jelentősége a jógában

A jóga a gondolathullámok uralása, s a jóga célja az összekapcsolódás a Legfelsőbbel.[29] A *pādadhīrāsana* jelentőségét ebből a két szempontból megvizsgálva arra a következtetésre jutottam, hogy ez az *āsana* kiválóan alkalmas a gondolathullámok uralására, az elme lecsendesítésére, egyhegyűvé tételére, noha önmagában, közvetlenül nem kapcsol össze Istennel, jól felkészíthet a lelki gyakorlatokra.

[27] U.o.

[28] Szvátmáráma 2000: 33.

[29] *Yoga-sūtra,* I.2 és I.23.

Felhasznált irodalom

Kürti Gábor: *A Buteyko-módszer elméleti háttere.*

Monier-Williams, Monier: *A Sanskrit-English Dictionary.* Delhi: Motilal Banarsidass, 2002.

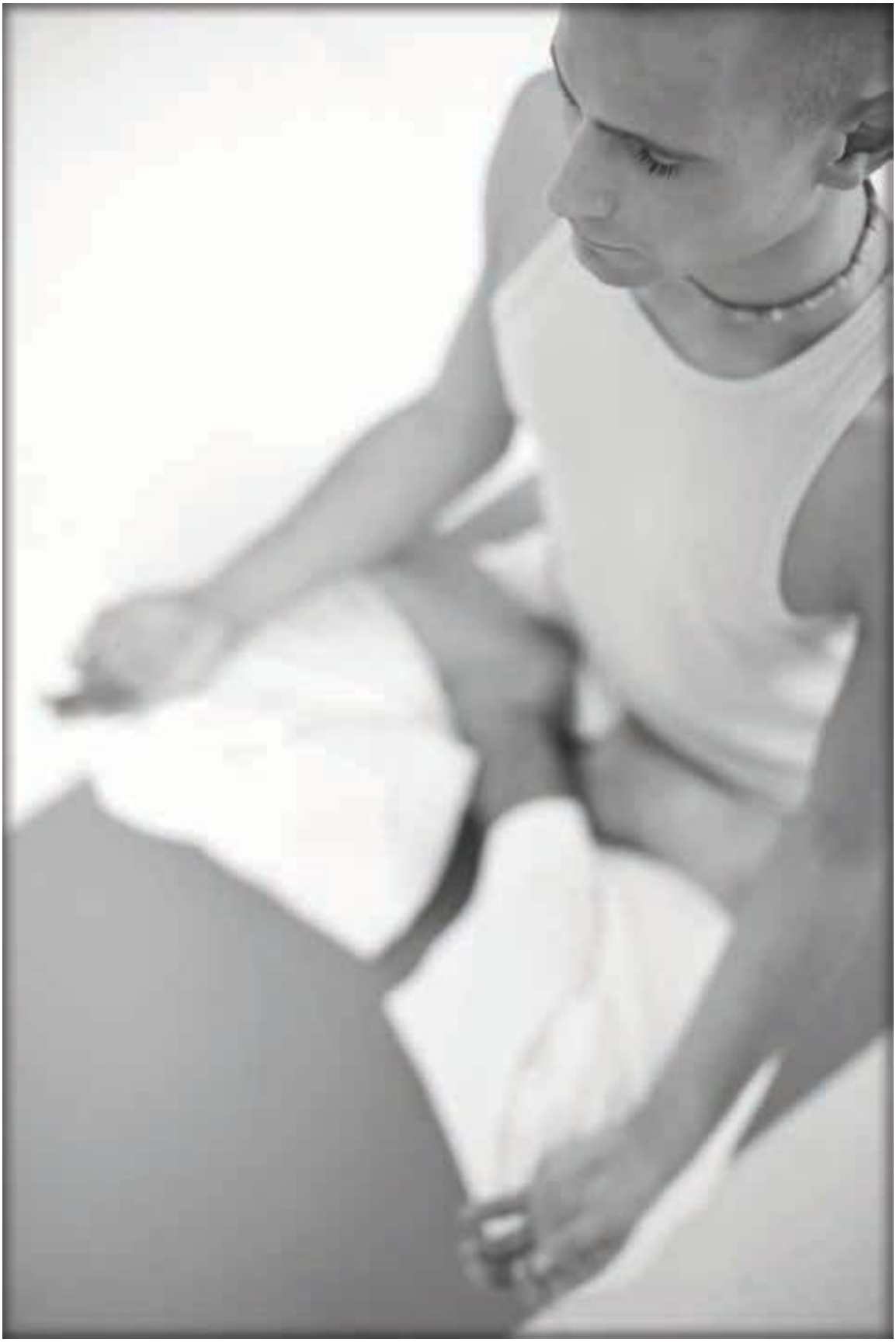
Niranjanananda Saraswati, Swami: *Prana Pranayama Pranavidya.* Yoga Publications Trust, Ganga Darshan, 2004.

Satyananda Sarasvati, Swami: *Ászana Pránájáma Mudrá Bandha.* Satyananda Yoga Magyarország Alapítvány, 2006.

Shankardevananda, Swami: *The Practis of Yoga for the Digestive System.* Yoga Publications Trust, Ganga Darshan, 2003.

Szvátmáráma: *A hatha-jóga lámpása.* Terebess Kiadó, Budapest, 2000.

Medvegy Gergely – Thimárné Ozorák Zsuzsanna: *Ászana jegyzet 1.* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2010.

Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Tóth Soma László): *Patañjali – Yoga-Sūtra I-II. fejezet* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2011.

Kapisinszky Judit: *A pādadhīrāsana – légzéskiegyanlító pó*z (Szakdolgozat). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2013.