A sūrya-namaskāra kivitelezése és kedvező hatásai

Medvegy Gergely

Bevezetés

A *sūrya-namaskāra* szanszkrit kifejezés napüdvözletet jelent[1]. A napüdvözlet gyakorlatsor a *yoga*-hagyományok szerves részét képezi.

A *yoga* – céljának elérése érdekében – a következő technikai elemeket használja a gyakorlatban: 1. táplálkozás (vegetáriánus ételek fogyasztása az egészségesebb élet eléréséért); 2. relaxáció (amely révén ellazul a test és elme, valamint elengedi a gyakorló a külvilágot); 3. légzés (energiával tölti fel a testet és a tudatot); 4. testgyakorlás (vitalizálja a testet, előkészíti azt a szellemi és lelki folyamatokra); 5. meditáció (lelki elmerülés, a *yoga* lényege).[2] Ezeknek megfelelően különböző eszközök léteznek a *yogában*, fontos azonban tudni azt, hogy ezek nem választhatóak el egymástól, hiszen ugyanannak a folyamatnak a különböző részei.

A *yoga* öt fő eleméből a *sūrya-namaskāra* három elemet egyesít: a légzést, a testgyakorlást és a meditációt. A gyakorlatsor tizenkét testtartást (*āsanát*) foglal magában, melyeket egymás után veszünk fel dinamikusan, légzésszinkronnal, ezzel erőt, állóképességet és lazaságot adva a testnek. A mozgásfolyamat minden egyes *āsanájához* társul egy légzés és egy *mantra*, így megtapasztalhatjuk a légzés, a mozgás és a tudatosság egységét, amely a meditáció előszobája. A meditációban alkalmassá válhatunk arra, hogy megtapasztaljuk eredeti önvalónkat mint örökkévaló, mindent átható lelki lényt, amely különbözik az anyagi testétől.[3]

A *sūrya-namaskāra* lelki szinten – a meditáció hatásain túl – istentiszteletként értelmezhető, ugyanis a gyakorlatsor *mantrái* a Nap istenségének neveit tartalmazzák. A tizenkét testgyakorlat a ciklikusságot jelképezi (a nappal tizenkét óráját, a Nap pályájának tizenkét állatövét), így a végrehajtásával hódolatunkat fejezzük ki a Nap istensége, Sūrya előtt.[4]

A napüdvözletnek több formája is ismert. Cikkemben a Vrindávana-Gangótri Jógarendszerben jelen lévő változatát elemzem.

Sūrya, Kṛṣṇa inkarnációja

A védikus szentírások leírják, hogy a Legfelsőbb Úr örökkévalósággal (*sat*), teljes tudással (*cit*) és teljes gyönyörrel (*ānanda*) teli, formával (*vigraha*) és tulajdonsá-

[1] *Sūrya* = „nap"; *namaskāra* = „üdvözlet, tisztelet". Megj.: A szanszkrit terminusok jelentését a Monier-Williams 2002. alapján határozom meg, amennyiben nem tüntetek fel más forrást.

[2] Gaura Krisna 2008: 47.

[3] Szatjánanda 1999: 171.

[4] Szatjánanda 1999: 106.

gokkal rendelkező személy (*bhagavān*).[5] Parāśara Muni így jellemezte: végtelen szépség, tudás, erő, hírnév, gazdagság és lemondás birtokosa. A védikus szentírás Bhagavānt Kṛṣṇaként, mindenkit vonzóként említi, s kijelenti, hogy Ő minden energia forrása.[6]

Kṛṣṇa az anyagi világ, az elemek irányítását különféle energiáin és felhatalmazott személyeken, félisteneken keresztül végzi. A teremtett világban minden egyes elemnek és jelenségnek megvan az irányító félistene. A teljesség igénye nélkül: a víznek Varuṇa, a szélnek Vāyu, a tűznek Agni, a teremtésnek Brahmā, a tudásnak Sarasvatī, a szerencsének Lakṣmī, az esőnek Indra, a Napé pedig Sūrya.

Az univerzumot irányító félisteni helyzetet jámbor, Istennek tetsző tetteket végzett, különleges lelkek foglalják el az egyes teremtések folyamán. Rendszerint felhatalmazott *jīvák* kapják ezeket a szerepeket, de amikor nem akad arra alkalmas élőlény, akkor a Legfelsőbb Úr lép egy adott pozícióba. Sūrya posztja azért különleges a jelenlegi teremtésben, mert azt az Istenség Legfelsőbb Személyiségének egyik inkarnációja,[7] Sūrya-Nārāyaṇa 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* jīvának *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, Sūrya-Nārāyaṇa az Istenség Legfelsőbb Személyisége inkarnációja.*”[8]

A *Śrīmad-Bhāgavatam* 5.22. fejezetének összefoglalójában Bhaktivedanta Swami[9] így ír: „*A napisten, aki az egész univerzum működését irányítja – a hő, a fény, az évszakok váltakozása stb. tekintetében –, Nārāyaṇa*[10] *egyik kiterjedése.* […] *Néha Sūrya-Nārāyaṇának is hívják. Tizenkét kiterjedésben jelenik meg, s így irányítja a hat évszak váltakozását, így idézi elő a telet, a nyarat, az esőt stb. A* yogīk, *akik a* haṭha- *vagy az* aṣṭāṅga-yogát *gyakorolják,* […] *saját áldásuk érdekében imádják Sūrya-Nārāyaṇát. Sūrya félisten mindig kapcsolatban áll az Istenség Legfelsőbb Személyiségével, Nārāyaṇával.*”[11] Bhaktivedanta Swami egyik párbeszédében is elhangzik a fenti igazság: „Ő [a Napisten] *Nārāyaṇa inkarnációja, Sūrya-Nārāyaṇa. Négy lova van. Egy négy ló húzta szekéren utazik, és nagyon hatalmas.*”[12]

---

5 Bhaktivedanta Swami 2004: 29.

6 *ŚBh.* 1.3.28. (Bhaktivedanta Swami 1992-1995; későbbiekben: *ŚBh.*)

7 Isten egy megnyilvánulási formája, amely bizonyos feladat elvégzése érdekében nyilvánul meg a teremtésben.

8 *ŚBh.* 5.23.3, magyarázat.

9 A Krisna-tudat Nemzetközi Szervezetének alapítója.

10 Kṛṣṇának, az Istenség Legfelsőbb Személyiségének egyik formája és neve.

11 Bhaktivedanta Swami 1994: 657.

12 Bhaktivedanta Swami beszélgetése Allan Ginsberggel

A Nap imádatának kérdése a *vaiṣṇava* hagyományban a *brāhmaṇák* (papok) avatásakor használatos *gāyatrī-mantrával*[13] kapcsolatban is megjelenik. A hét sorból álló *mantra* első sorát Bhaktivedanta Swami így fordította: "*A Napistenen meditálok, aki fenntartja a három világot.*"[14] A *gāyatrī-mantrában* szereplő *savitur* szó a *sūrya* szó szinonimája, s mindkettő elsődleges jelentése „nap".

Śrīla Śivarāma Swami Mahārāja[15] a *Nava-vraja-mahimā* című művében az *ācāryákra* hivatkozva részletesen taglalja, hogy a félistenek imádatától tartózkodó, kizárólag Kṛṣṇa iránti odaadásra törekvő *bhakták*[16] hogyan meditálnak ezen a *gāyatrī*-soron, s hogy mit jelent számukra a Nap. Bhaktivedanta Swami egyik levelére hivatkozva[17] kijelenti, hogy Savitur a Napisten neve, a legnagyobb Savitur pedig Kṛṣṇa.[18] A *Śrī Caitanya-caritāmṛta* egyik magyarázatában az áll, hogy „*Savitā minden intelligencia eredeti forrása, s nem más, mint az Úr Caitanya Mahāprabhu.*"[19] Mivel Kṛṣṇa és Caitanya Mahāprabhu[20] azonosak,[21] így a két kijelentés között nincs ellentmondás. Ezáltal Bhaktivedanta Swami az isteni Napon való meditációt Kṛṣṇán vagy Caitanyán való meditációként értelmezte. Hasonló módon egy *vaiṣṇava* hívő a Nap üdvözletekor Kṛṣṇának, illetve Caitanya Mahāprabhunak ajánlja tiszteletét. Ily módon a Nap imádata összhangban van a *vaiṣṇavizmus* és a *Śrīmad-Bhāgavatam* közvetlen filozófiai konklúzióival, vagyis a *yogīkat* Kṛṣṇához vezeti.

A napüdvözlet és a mantra-meditáció

A *sūrya-namaskāra* testi–szellemi–lelki szintű hatásait a *yoga* három fő elemének (meditáció, légzőgyakorlatok, *āsanák*) alkalmazásán keresztül éri el. A továbbiakban ezen elemekkel, azokon belül is először a *mantra-meditációval* ismerkedünk meg.

Meditációnak nevezzük azt a tudati folyamatot, mely során megtanuljuk uralni az elménket, elengedünk minden gondolatot, és függetlenné válva azoktól az elmét egy pontra rögzítjük. Az elme kontrollálásának hatására tudatunk békéssé és nyugodttá válik. A kiegyensúlyozott tudatnak az a célja, hogy képessé legyünk a transzcendencia felé fordulni, hogy megérthessük saját magunk és Isten lelki természetét. Ezen végső igazságoknak a megértése eredményez teljes, zavartalan boldogságot. Az elme nyugtalan természete miatt azonban nehéz ezt a nyugodt és rög-

1969. május 14-én. Lásd: *Bhaktivedanta Vedabase*.

[13] A Nap imádatának céljából, papok által vibrált ima.

[14] *Levél Mandali Bhadrának*, Tittenhurst, 1969. november 2. (*Vedabase*)

[15] A Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közösségének vezető lelkésze.

[16] Akinek a szívében *bhakti*, azaz odaadás van, Kṛṣṇa-tudatú.

[17] *Levél Mandali Bhadrának*, Tittenhurst, 1969. november 2. (*Vedabase*)

[18] Śivarāma Swami 2013: 61.

[19] *Śrī Caitanya-caritāmṛta,* Madhya-līlā 8.265, magyarázat.

[20] Kṛṣṇa arany testű inkarnációja, aki az Úr iránti tiszta szeretetet (*bhakti*) tanította. *A gauḍīya-vaiṣṇavizmus* alapítója.

[21] *Śrī Caitanya-caritāmṛta,* Ādi-līlā 1.5.

zített tudatot hosszabb ideig fenntartani. Tartós eredmény érdekében a meditáció aktív folyamatával kell edzenünk az elmét arra, hogy minél hosszabban tudjon egy irányba fókuszálni.[22]

A *yoga*-hagyományokban, így a napüdvözlet során is az elme fókuszálására, vagyis a meditációra *mantrákat* használnak. A *mantra* szó jelentése a szanszkrit *manas* (elme) és a *trāyate* (felszabadítás) szavak együttes jelentéséből érthető meg. Ez a szó olyan hangvibrációra utal, amelyet a meditáció tárgyává téve az elme hullámzása, nyughatatlan természete lecsillapítható, s a megfelelő *mantra* segítségével megtisztítható az anyagi szennyeződésektől. Vibrációja energetizál, az egész testben harmonizálja az *āsanák* hatásait, s kapcsolatot teremt a lélek és a transzcendentális világ, Isten között.[23]

A *sūrya-namaskāra mantrái* nemcsak rögzítik az elmét, de meg is tisztítják azt a testi felfogástól, az anyagi önazonosítástól. Ezek a *mantrák* lelki hangsorok, amelyek közvetett módon a Legfelsőbb Személy energiáját hordozzák magukban. Általuk a gyakorló képes felülemelkedni az illúzión, az anyagi kötőerőkön, valamint képes lesz megérteni saját maga és Isten lelki természetét.

A napüdvözlet mantrái az *oṁ* (aum) mantramaggal kezdődnek. Ez a hangvibráció Isten mindent átható és mindent működtető lelki energiáját képviseli. Az *oṁ* (mely az „A", az "U" és az "M" hangzókból áll) vibrálásakor az egyes hangzókról először külön-külön, végül pedig egyben kell meditálni. Az *oṁ-mantra* magában foglalja Isten azon energiáit, amelyek által fenntartja a lelki birodalmat, mindenről tudatos a létező világban (A), örömet okoz az élőlényeknek (U), valamint magukat a tiszta lelkeket is magában foglalja, akik az Ő határenergiáját képviselik (M).[24]

Tradicionálisan a napüdvözlet gyakorlatsor minden egyes eleméhez tartozik egy *mantra*, amelyet az egyes *āsanák* kivitelezésekor meditatívan szoktak vibrálni. Természetesen a napüdvözletet lehet a *mantrái* nélkül is végezni, de aki szeretne szellemi szinten is a gyakorlat mélyére hatolni, annak javasolt a *mantrák* elsajátítása.

A sūrya-namaskāra mantráinak jelentése

1. ***Oṁ mitrāya namaḥ*** – „Üdvözlet a barátnak."

A Napot kozmikus barátnak tekintik, mert mindenki jóakarója. Fényt, hőt és energiát áraszt mindenkire, válogatás nélkül. Ebben a minőségben Mitra a neve. Az embereket tettekre sarkallja, őrzi az Eget és a Földet, mindenkit egyenlőnek lát. Mitra a tizenkét Āditya egyike, vagyis Aditi egyik fia. Az Ādityák a nap tizenkét fázisát képviselik a tizenkét hónapban. Az *āditya* szó napot is jelent.[25]

2. ***Oṁ ravaye namaḥ*** – „Üdvözlet a sugárzónak."

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

[22] Gaura Krisna 2008: 82.
[23] U.o.: 87.
[24] Gaura Krisna 2008: 92-93.
[25] Lásd: Monier-Williams 2002.

3. ***Oṁ sūryāya namaḥ*** – „Üdvözlet az aktivitást és életerőt adományozónak."

A Sūrya szóval akkor illetik a Napot, amikor a Nap istensége erőteljes oldaláról mutatkozik meg. Ebben a minőségben Ő az égbolt ura, a mennyek fenntartója és a tűz képviselője.

4. ***Oṁ bhānave namaḥ*** – „Üdvözlet a megvilágosodottnak."

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

5. ***Oṁ khagāya namaḥ*** – „Üdvözlet a levegőn áthatolónak."

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

6. ***Oṁ pūṣṇe namaḥ*** – „Üdvözlet az erő adományozójának."

A Nap az erő forrása. Apaként táplál bennünket energiával, fénnyel és élettel.

7. ***Oṁ hiraṇya-garbhāya namaḥ*** – „Üdvözlet az aranyló kozmikus önvalónak."

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

8. ***Oṁ mārīcaye namaḥ*** – „Üdvözlet a Nap sugarainak."

Marīci nem más, mint Brahmā egyik fia, akit azokkal a fénysugarakkal hasonlítanak össze, amelyek a Napból erednek. Marīci neve fénysugarat és tükröződést jelent.[26]

9. ***Oṁ ādityāya namaḥ*** – „Üdvözlet Aditi fiának."

Aditi a kozmikus anyának, Mahā-śaktinak (Durgā-devīnek) az egyik neve. Aditi minden erő forrása, és az ő egyik fia *Sūrya.*

10. ***Oṁ savitre namaḥ*** – „Üdvözlet a Nap éltető erejének, a jóságos anyának."

Sāvitrī az életerő, a felébresztő, aki az embereket tevékenységre ösztönzi.

11. ***Oṁ arkāya namaḥ*** – „Üdvözlet a szívből tiszteltnek, a dicséretre méltónak."

Az *arka* „energiát" jelent. Világunkban a legtöbb energia a Napból ered, ezért szeretetre és dicséretre méltó a Nap.

12. ***Oṁ bhāskarāya namaḥ*** – „Üdvözlet annak, aki a megvilágosodáshoz elvezet."

A Nap a transzcendentális és a spirituális igazság szimbóluma. Lelki életünk útját világítja be, mely szabadulásunk végső céljához vezet.[27]

A napüdvözlet végrehajtásánál csak akkor kezdjük el elmében vibrálni a *mantrákat*, amikor az *āsanák* és a légzések fizikai szinten már tökéletesen, erőlködés nélkül mennek.

---

[26] Lásd: Monier-Williams 2002.

[27] Szatjánanda 1999: 107-109.

A napüdvözlet és a légzés

A *prāṇāyāma* az életlevegőnek vagy életerőnek (*prāṇa*) a légzés szabályozásával történő felhalmozását és a testben áramlásának irányítását (*prāṇa+āyāma*) jelenti. Az anyagi elemek finomabb szintjének megértését eredményezi, amelybe a *prāṇa* is tartozik.[28] A *prāṇa* az életenergiának azt az első egységét jelöli, amely életet ad minden olyan energiának, amely a testben zajló fizikai és mentális folyamatokban részt vesz.[29]

A *prāṇa* szabályozása a légzés irányításán keresztül valósul meg. A légzőgyakorlatok három részből tevődnek össze: a kilégzésből (*recaka*), a belégzésből (*pūraka*) és a légzésvisszatartásból (*kumbhaka*). Annak megfelelően, hogy légzéskor a tüdőnk mely részét használjuk, technikailag három légzéstípust különböztetünk meg: 1. mélyhasi légzés, 2. bordaközi vagy mellkasi légzés és 3. kulcscsonti légzés. A *sūrya-namaskāra* során használt teljes jógalégzés e három típust ötvözi a tüdő teljes kihasználása és a maximális *prāṇa* felvétele érdekében.[30]

A mélyhasi légzést a rekeszizom mozgása, vagyis belégzéskor a rekeszizom lefelé ereszkedése, kilégzéskor annak felfelé húzódása hozza létre. Ez a légzés alaposan átmasszírozza a belső szerveket, javítva azok működését. Jótékony hatásaként segíti a hasi véráramlást, tonizálja a hasi szerveket, javítja az emésztést, edzi a rekeszizmot, csökkenti a magas vérnyomást és növeli a vitálkapacitást. Ellazítja és megnyugtatja a tudatot.[31] A mellkasi légzés során a bordakosár nyílik, kitágul minden irányba. Ez a fajta légzés a tüdő középső, mellkasi részét tölti meg levegővel, így leginkább ezen a területen fejti ki hatását, javítva 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. A kulcscsonti légzésnél a felső bordák, a kulcscsont és a vállak emelkednek és süllyednek. Ez a típusú légzés átszellőzteti a tüdő legfelső részét, a tüdőcsúcsot, miközben edzi a tüdőkaput. A tüdőcsúcsi légzés önmagában nem nyújt elegendő oxigénellátást a szervezetnek, de hatásai és a teljes jógalégzésben betöltött szerepe miatt érdemes önállóan is gyakorolni.[32]

A teljes jógalégzés (*mahā-yoga-prāṇāyāma*) a hasi, a mellkasi és a kulcscsonti légzés kombinációja. A belégzés és a kilégzés maximálásával tanuljuk meg irányítani a légzést, helyreigazítva a helytelen légzési szokásokat, és megnövelve az oxigénbevitelt. Kivitelezése során lassan és mélyen lélegezzünk be a hasi területre (mély hasi légzés). A légzés halk és egyenletes legyen. Érezzük, ahogy a levegő beáramlik a tüdő alsó részébe. A has tágulása után kezdjük tágítani a mellkast kifelé és felfelé (mellkasi légzés). Amikor a bordák teljesen kitágultak, lélegezzünk a tüdőcsúcsokba (kulcscsonti légzés). A vállak és a kulcscsont is mozduljanak kis-

[28] *Ana* = „életet lehelni" valamibe, *pra* = „az első egység" (Monier-Williams 2002).

[29] U.o.: 375.

[30] Gaura Kṛisna 2008: 50-52.; Szatjánanda 1999: 375-376.

[31] Thimárné 2013: 15.; Gaura Krisna 2008: 54.

[32] Thimárné 2013: 15.; Gaura Krisna 2008: 55.

sé felfelé, mialatt a levegő megtölti a tüdő felső lebenyeit. Egy ilyen teljes belégzés során a belégzés szakaszai átmenet nélküliek, a gyakorló kerülje a szükségtelen erőlködést. A kilégzés során ugyanebben a sorrendben ürítjük ki a levegőt, először a hasi részből, majd a mellkasból és végül a tüdő kulcscsont alatti részéből.[33] A teljes jógalégzés egyesíti és megnöveli a részlégzések jótékony hatásait. Átszellőzteti az egész tüdőt, kiegyensúlyozza a vérnyomást, szabályozza a vegetatív idegrendszer működését, mindezek által harmonikussá teszi a tudat működését.[34]

A napüdvözlet során a teljes jógalégzést használjuk. Ennek előkészítésére először a részlégzéseket kell begyakorolni, ezt követően önmagában a teljes jógalégzést, és ha már e légzések mesterei vagyunk, akkor alkalmazhatjuk a *sūrya-namaskāra* gyakorlatsorban. A napüdvözlet közben folyamatosan váltakozik a kilégzés és a belégzés, a pillanatnyi *āsana*-kitartások alatt pillanatnyi légzésszünet valósul meg, *valamint teljes jógalégzéssel történik a légzés*, ennek következtében a *sūrya-namaskāra* gyakorlása közben teljes mértékben megvalósul a légzés szabályzása, vagyis a *prāṇāyāma*.

A napüdvözlet és az āsanák

Az *āsana* szó „ülőhelyzetet, testtartást" jelent. Patañjali *Yoga-sūtrájában* az alábbi módon definiálja:

sthira-sukham āsanam

„A helyesen végrehajtott testhelyzet (āsana) szilárdan megtartott és kényelmes."[35]

prayatna-aithilyānanta-samāpattibhyām

„A kivitelezése erőlködés nélküli, s benne (a meditációban zajló) tudati átalakulások korlátok nélkül fenntarthatóak."[36]

Az *āsanák* tehát olyan testtartások, amelyek erőt, állóképességet és lazaságot adnak a testnek. A gyakorlatok az egész testet átmozgatják, és az ember teljes szervezetét átmasszírozzák. Az izmok rugalmasabbá válnak, az idegrendszer kiegyensúlyozódik, a közérzet és a belső szervek működése javul.[37]

A *yogī* az *āsanákat* teste és tudata edzésére alkalmazza, hisz jól tudja: „ép testben ép lélek". Számára az egészség nem cél, testét az önmegvalósítás eszközeként használja. Az *āsanázás* (testgyakorlás) velejárója, hogy a szervezet egésze harmonikusan és kiegyensúlyozottan fog működni. A megfelelően kivitelezett gyakorlatok a test és az elme stabilitását eredményezik, megteremtik a kettő közötti egyensúlyt, oldják a testben felhalmozódott feszültséget, megszüntetik a tudat szétszórtságát, felkészítve a *sādhakát*[38] a magasabb rendű meditációra és a lelki elmélyülésre.[39]

A Vrindávana-Gangótri Jógarendszerben tanított napüdvözlet során kilenc különböző *āsanát* veszünk fel, kétszer tizen-

[33] Gaura Krisna 2008: 55-56.; Szatjánanda 1999: 389.

[34] Thimárné 2013: 15-16.

[35] Gaura Kṛṣṇa 2010: 21.

[36] U.o.: 21.

[37] Gaura Krisna 2008: 36-37.

[38] Az a személy, aki a jógát gyakorolja.

[39] Gaura Krisna 2008: 131.

két lépésben kivitelezett gyakorlatsorban, mely sorban egyes *āsanák* ismétlődnek. Minden egyes lépéshez – és a hozzájuk kapcsolódó *āsanához* – tartozik egy *mantra* és egy adott légzés, vagyis a tizenkét lépéshez tizenkét *āsana*, tizenkét légzés és tizenkét *mantra*. A *mantrát* az elmében vibráljuk, az *āsana* felvétele közben. A testhelyzet felvételekor indítjuk a hozzá tartozó légzést (kilégzést vagy belégzést), amit akkor fejezünk be, amikor már felvettük a pózt. A lépések összefűzésénél a pózokat mindössze egyetlen pillanatra tartjuk ki,[40] és közben figyelünk a testtartások szabályos kivitelezésére. A pillanatnyi kitartás után indítjuk a következő *āsanát* és az ahhoz tartozó légzést. Az *āsanákat* összefűzve végezzük, vagyis egy adott *āsana* kiinduló póza az előtte lévő.

A következőkben sorra veszem a napüdvözlet gyakorlatainak kivitelezését, majd a hozzájuk tartozó légzést és azt, hogy a pillanatnyi kitartásnál mire kell figyelni, végül kitérek az egyes *āsanák* élettani hatásaira és kontraindikációira.

I. *Namaskārāsana* – tiszteletadó póz

Az *āsana* felvétele és kitartása: Kiindulási póza a *tāḍāsana*. **Kilégzéssel** összetesszük a két tenyerünket a szív előtt imapózba úgy, hogy a tenyerek teljesen egymáshoz simulnak, a hüvelykujjak pedig a szegycsonthoz érnek. Az alkarok a bordakosár előtt vannak, a két könyök oldalra-lefelé nyújtózik.

A test többi része *tāḍāsana* tartásban marad. A nagylábujjak tövei, a belső bokák összeérnek, a lábujjakat szétterpesztve leengedjük a talajra. A testsúly a két talp közt egyenletesen oszlik el és a teljes talpon nyugszik, ami azt jelenti, hogy három ponton oszlik el: a nagylábujj alatti talppárnán, a kislábujj alatti talppárnán és a sarkon. A láb nyújtva van, a térdkalácsot az elülső combizmok megfeszítésével fölhúzzuk, ezzel stabilizálva a térdízületet. A farizmokat nem feszítjük, de finom aktivitás marad bennük, a farokcsontot húzzuk lefelé, miközben a szeméremcsontot emeljük felfelé.

A has aktív, a köldök alatti rész megtartott, a köldök befelé-felfelé húzódik. A törzs mindkét oldala egyforma aktivitással nyújtózik, a lengőbordák fölfelé emelkednek, távolodnak a csípőlapáttól, de nem tolódnak előre, az alsó bordák finoman visszahúzódnak a gerinc felé. A mellkas nyitott, a szegycsontot megemeljük, a vállakat hátraengedjük, a lapockák a medence és a gerinc felé húzódva belesimulnak a hátba, a vállöv széles. A fejtető felfelé nyújtózása nyújtja meg a gerincet, az arc előre néz, a tekintet szemmagasságban a távolba tekint, a tarkó nyújtott, a torok laza.[41]

Jótékony hatásai: energetikai szinten harmonizálja az *anāhata-* (szív) és mūlādhāra- (gyökér) *cakrát*.[42] Pszichés

[40] Megjegyzés: Általában a napüdvözlet során egyetlen pillanatra tartjuk meg az *āsanákat*, de a gyakorlatsor dinamikája rugalmasan kezelhető. Esetenként több légzésig is kitartunk egy pózt.

[41] Medvegy – Thimárné 2010(a): 3.; Medvegy 2009: 1.

[42] Energiaközpont. (Gaura Krisna 2008: 60.)

szinten békéssé teszi az elmét, kiegyensúlyozza a jobb és a bal agyféltekét, segíti a meditatív állapot létrejöttét. Testi szinten javítja a testtartást és fejleszti az izomkoordinációt, korrigálja a lúdtalpat, a lábakat formálja és erősíti, segíti a szív és a tüdő munkáját, erősíti a combot, térdet, bokát, a has és a far izmait.

Kontraindikációi: aktív migrén, szédülés, nagyon alacsony vérnyomás esetén nem javasolt.[43]

II. *Ardha-candrāsana* – félholdállás

Az *āsana* felvétele és kitartása: *Namaskārāsanából* **belégzéssel** nyújtóznak a karok a fej fölé úgy, hogy a két tenyér együtt marad. A felkar a fül hátsó részéhez simul, a könyök nyújtva. A kar az ujjbegyekig aktív, a vállak eltávolodnak a fülektől hátrafelé és lefelé. A karemeléssel egyidőben hátrahajolunk, addig a farokcsont lefelé nyújtózik, a has aktív, a köldök alatti rész megtartott, a köldök befelé-felfelé húzódik. Mindeközben az összezárt tenyerek és a felnyújtott karok hátrahajolnak, a törzs mindkét oldala egyforma aktivitással nyújtózik.

A mellkas nyílik, a szegycsont megemelkedik, a hát homorít, a gerinc nyaki szakasza a hátgerinc ívét követi, a tarkó hosszú. A deréktájék nem törik meg, a láb aktivitása ugyanaz, mint a *namaskārāsana* esetén.[44]

Jótékony hatásai: energetikai szinten harmonizálja a *viśuddha-* (torok) és a *svādiṣṭhāna-* (nemi) *cakrát.* Pszichés szinten frissé teszi az intelligenciát. Testi szinten javítja a testtartást, erősíti a has és a gerinc izmait, kiegyenesíti a görnyedt hátat. Felfrissíti a gerincoszlopot, rendszeres gyakorlásával megelőzhető az isiász. Növeli a tüdőkapacitást, fejleszti az egyensúlyt és a stabilitást. A testet könnyeddé és energikussá teszi, a szívet erősíti.

Kontraindikációi: tüdőtágulat, gerincsérv, komolyabb egyensúlyi problémák, szédülés, szívproblémák. Magas vérnyomás esetén a karok maradjanak a csípőn, mivel nem ajánlott azok emelése.[45]

III. *Uttānāsana* – állásból előredöntés

Az *āsana* felvétele és kitartása: A **kilégzés** elindításával a félholdállást bontsuk le úgy, hogy az ujjbegyekkel és fejtetővel felfelé nyújtózva egyenesítsük ki a törzset, az egymáshoz simuló tenyereket távolítsuk el egymástól. A tenyerek továbbra is egymás felé néznek, az ujjbegyek folyamatosan nyújtóznak felfelé, a vállöv széles. A lábak, a meden-

[43] Thimárné 2013: 5.; Gaura Krisna 2008: 58 és 142.; Szatjánanda 1999: 174.

[44] Medvegy – Thimárné 2010(a): 7.; Medvegy 2009: 17.

[45] Thimárné 2013: 5 és 9.; Gaura Krisna 2008: 142.; Szatjánanda 1999: 175.

ce és a törzs helyzete ugyanolyan, mint a *namaskārāsanában* – ez a pozíció az *ūrdhva-hasta-tāḍāsana.* A kilégzés folytatásaként, előredöntésben a karok végig nyújtóznak, a hát egyenes. A térdet lehet hajlítani, de a gerincet, a hasat megnyújtva kell tartani, vagyis a köldök befelé és felfelé húzódik, a szegycsont távolodik a köldöktől. A nyak laza, a tarkó megnyújtott, a vállak most is távolodnak a fültől, a vállöv széles. Amennyiben az ujjbegyek a talajon tudnak maradni, a térdünket nyújtjuk, a térdkalácsot felhúzzuk. A tenyerek vagy az ujjbegyek a lábfejek külső oldala mentén, a talajon helyezkednek el.[46]

Jótékony hatásai: energetikai szinten harmonizálja a *svādiṣṭhāna-* és *maṇipūra-* (köldök) *cakrát.* Mivel pszichés szinten nyugtató hatású, elősegíti a befelé fordulást, az ellazulást, a relaxációt és a mentális feszültségoldást. Testi szinten a csigolyák eltávolodnak egymástól, fokozódik a gerinc menti keringés, így tápláló hatást fejt ki a gerincvelőre. Stimulálja a gerinc idegeit, ruganyossá teszi és megerősíti a hát izmait. A belső szerveket masszírozza, ezáltal aktiválja a májat (méregtelenít), a gyomrot (fokozza az emésztés tüzét), a hasnyálmirigyet (az inzulintermelést növeli), a lépet (a vérképzést segíti), a veséket (a kiválasztást javítja), a beleket (javítja az emésztést, megelőzi a székrekedést). Mivel energetizálja a medence területét, javítja a húgy- és ivarszervi problémákat is. Megszabadít a hasi zsírpárnáktól, megelőzi az elhízást, frissességet és erőt ad az egész testnek és növeli a vitalitást. A saroktól a nyakszirtcsontig nyújtja a test hátsó izmait, ruganyossá teszi a lábat, serkenti a fej vérellátását. Kiváló kozmetikum, mert az arcbőr ráncait kisimítja.

Kontraindikációi: porckorongsérv és isiász esetén szigorúan csak egyenes háttal és hajlított térdekkel, kopás és hátfájás esetén pedig óvatosan végezhető. Az alábbi betegségeknél tilos az *āsana* felvétele: a fej területének bármilyen akut gyulladása, valamint magas vérnyomás és hasi sérv.[47]

IV. *Ekapāda-prasārāsana* – egylábas hátranyújtás

Az *āsana* felvétele és kitartása: *Uttānāsanából* **belégzéssel,** a jobb lábbal hosszan hátralépünk úgy, hogy az teljesen nyújtva van. A comb aktív, a térdkalácsot megtartjuk, a talpunk merőleges a talajra, a lábujjak a talajon. Az elöl maradt bal láb szára merőleges a talajra, a combbal derékszöget zár be, így a bal comb alsó része párhuzamos a talajjal. A boka és a

térd egy vonalban helyezkedik el, egymás alatt. A két tenyér vállszélességben a talajon, a könyökhajlatok egymás felé néznek. A medence a talaj felé nehezedik, a farokcsonttal hátranyújtózunk. A

[46] Medvegy – Thimárné 2010(a): 5.; Medvegy 2009: 9.

[47] Thimárné 2013: 7.; Gaura Krisna 2008: 81-82. és 143.; Szatjánanda 1999: 176.

hát egyenes, a mellkas széles, a vállöv egyenes, a fejet emeljük, a tekintet szemmagasságban előre néz.[48]

Jótékony hatásai: energetikai szinten harmonizálja az *ājñā-* (homlok) és az *anāhata-cakrát.* 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 az ivarszervi problémákat. Mivel megmasszírozza a beleket, ezért emésztésjavító, megelőzi a székrekedést, elmélyíti a szív és a tüdő munkáját.

Kontraindikációi: a csípő ízületének degeneratív és gyulladásos megbetegedései. [49]

V. *Santolanāsana* – földet néző póz (fekvőtámasz)

Az *āsana* felvétele és kitartása: *Ekapāda-prasārāsanából* **kilégzéssel** a bal lábbal a jobb láb mellé lépünk. Mindkét lábat nyújtjuk, a lábujjakat visszatámasztjuk, a talpak merőlegesek a talajra. A fej, a törzs, a láb egy vonalban van egymással.

Kitartása alatt figyeljünk az alábbiakra: testünk súlya a két tenyéren és a lábujjakon van, a tenyerek szétterpesztett ujjakkal a talajon, a középső ujj mutat előre. A karok vállszélességben megnyitva, egymással párhuzamosan, merőlegesek a talajra, a vállak a csuklók felett vannak, a könyökhajlatok egymás felé néznek. Míg a fejtetővel előre, addig a sarkakkal hátrafelé nyújtózunk. A fej nem esik be a vállak közé, a nyak, a tarkó nyújtott, a tekintet

a talaj felé irányul. Széles, hosszú a hát, vagyis a vállak hátrafelé gördülnek, a lapockák belesimulnak a hátba. A köldök befelé és felfelé húzódik, a szegycsont távolodik a köldöktől, ennek következtében a has tónusba kerül. A lábak teljesen nyújtva, a térdkalácsok felhúzva, a lábfejek csípőszélességben nyitva vannak.[50]

Jótékony hatásai: energetikai szinten harmonizálja a *viśuddha-* és a *mūlādhāra-cakrát.* Pszichés szinten fejleszti a belső egyensúlyt és a harmóniát, növeli az összpontosítás képességét, csökkenti a szorongást. Testi szinten javítja az idegi egyensúlyt és 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.

Kontraindikációi: a csukló, a könyök, a váll degeneratív és gyulladásos megbetegedései. [51]

VI. *Śaśāṅkāsana* – baba/hold póz

Az *āsana* felvétele és kitartása: *Santolanāsanából* a térdeket behajlítjuk, majd a talajra tesszük, **belégzéssel** a mellkast nyitottan tartva, a hasat hosszan megnyúj-

[48] Medvegy 2009: 98.

[49] Gaura Krisna 2008: 143.; Szatjánanda 1999: 177.

[50] Medvegy – Thimárné 2010(b): 6.; Medvegy 2009: 92.

[51] Thimárné 2013: 12.; Gaura Krisna 2008: 144.

tóztatva ráfektetjük a combokra úgy, hogy közben az ülőgumók a sarkakkal érintkezzenek. A lábfej a talajra simul. A homlok szintén a talajon van, a karok nyújtva, tenyérrel lefelé, vállszélességben helyezkednek el.[52]

Jótékony hatásai: energetikai szinten harmonizálja a *maṇipūra-cakrát.* Pszichés szinten kiváló a feszültség, a stressz és a túlterheltség oldására. Pihenteti az elmét, fejleszti a test- és légzéstudatosságot. Testi szinten finoman nyújtja a combot és a bokát. Kedvező hatást gyakorol a hasűri szervekre. Jótékony gyomorsülylyedés, hasmenés, krónikus bélpanaszok

és vesesüllyedés esetén. Gyógyítja a gyomorfájdalmakat, energetizálja a májat, a lépet és a veséket. Fokozza a termékenységet. Megnyugtatja a gerincidegeket és az agyat. Mivel serkenti a fej vérellátását, ezért hatékony az arcbőr ráncai ellen. Ellazítja a deréktáji izmokat, pihenteti az egész testet.

Kontraindikációi: extrém magas vérnyomás és térdsérülés.[53]

VII. *Aṣṭāṅgāsana* – nyolc ponton fekvés

Az *āsana* felvétele és kitartása: *Śaśāṅkāsanában* a lábfejek lábujjhegyre emelkednek, a tenyerek helyzete nem változik. A könyökök hajlításával, **kilégzéssel**, arccal a talajt követve előresiklunk a mell-

kassal. Amikor a vállak elérik a földön lévő tenyerek vonalát, a mozgást megállítva a földre kerül az állunk és a mellkasunk. Ebben a helyzetben a test nyolc ponton nyugszik a talajon: az állon, a két tenyéren, a mellkason, a két térden és a lábujjak által a két lábfejen. A medence a levegőben stabil, a derék egyenes, a farokcsonttal nyújtózunk egy kissé fölfelé és hátrafelé. A könyökök szorosan a törzs mellett, a kézujjak a vállcsúcsok vonalában helyezkednek el.[54]

Jótékony hatásai: energetikai szinten harmonizálja a *mūlādhāra*-és a *maṇipūra-cakrát.* Pszichés szinten az egyhegyűség állapotát segíti elő, és fejleszti a koncentrációt. Testi szinten a csuklót mozgékonnyá és erőssé teszi. Erősíti még a vállöv izmait is, ugyanakkor tonizálja és energetizálja a hasi szerveket, és rugalmasan tartja a deréktájékot.

Kontraindikációi: a csukló, a könyök, a váll degeneratív és gyulladásos megbetegedései.[55]

VIII. *Bhujaṅgāsana* – kobraállás

Az *āsana* felvétele és kitartása: Az *aṣṭāṅgāsana* oldásakor a medence és a lábboltozat a talajra kerül, a tenyerek továbbra

[52] Medvegy – Thimárné 2010(a): 14.; Medvegy 2009: 11.

[53] Thimárné 2013: 13.; Gaura Krisna 2008: 144.; Szatjánanda 1999: 135.

[54] Medvegy 2009: 92.

[55] Thimárné 2013: 12.; Gaura Kṛisna 2008: 145.; Szatjánanda 1999: 179.

is az előző kitartott *āsana* tartását viszik tovább, az ujjak szétterpesztve, az ujjbegyek a vállcsúcs alatt, a behajlított karok szorosan a test mellé simulnak. A lábak egymás mellett csípőszélességben kinyújtva zárnak össze, a farokcsont lehúzva. **Belégzéssel** a tenyerek a talajba nyomódnak, a szeméremcsont a talajon marad, a fej felfelé emelkedik, ami a törzset fölfelé nyitja. A hátunk homorít, a fejtetőnk felfelé nyújtózik. A vállaink hátragördülnek, a szegycsontunk emelkedik.[56]

Jótékony hatásai: energetikai szinten harmonizálja a *svādiṣṭhāna*- és az *anāhata-cakrát*. Pszichés szinten oldja az érzelmi feszültséget, megnyitja az embert a külvilág felé, és élénkíti a tudatot. Testi szinten nyújtja a test elülső felszínét: a torok területét, a mellkast, a hasat és a combot. Erősíti és rugalmasan tartja a gerincet. Rendszeresen gyakorolva javítja a testtartást. Alkalmas számos gerincprobléma megelőzésére, szakember felügyelete mellett pedig kezelésére: porckorongsérv, a csigolyák elcsúszása, isiász, hátfájás, gerincferdülés, csigolyameszesedés. Tonizálja az idegeket, javítja az agy és a test közötti kapcsolatot, nyitja a mellkast. Jótékony hatású asztmára és bronchitisre. Pozitívan befolyásolja az étvágyat, javítja az emésztést, gyógyítja a gyomor betegségeit és a székrekedést. Energetizálja a méhet, a petefészket, enyhíti a menstruációs és nőgyógyászati rendellenességeket. Szabályozza a pajzsmirigy és mellékvese működését, serkentő és vitalizáló hatással van az egész szervezetre.

Kontraindikációi: gyomor- és vékonybélfekély, sérv, pajzsmirigy-túlműködés esetén szakértő irányításával végezhető.[57]

IX. *Adho-mukha-śvanāsana* – kutyatartás arccal lefelé

Az *āsana* felvétele és kitartása: A *bhujaṅgāsana* lebontásakor **kilégzéssel** visszafordítjuk a lábujjakat, nyújtjuk a térdet és emeljük a medencét. Eközben a karok, a vállak, az egész felsőtest a mutatóujj talajra nyomott tövéből fölfelé nyújtózva emelkedik hátrafelé. A test olyan formát vesz fel, mint egy fordított V betű,

mert a törzs a lábbal derékszöget zár be. A karok vállszélességben helyezkednek el, egymással párhuzamosak, a tenyerek szétterpesztett ujjakkal a talajon támaszkodnak úgy, hogy a középső ujj mutat előre. A két könyökhajlat egymás felé néz, a

[56] Medvegy – Thimárné 2010(a): 31.; Medvegy 2009: 53.

[57] Thimárné 2013: 9 és 12.; Gaura Krisna 2008: 96 és 145.; Szatjánanda 1999: 180.

vállöv széles, a nyak laza és passzív, a hát széles. A has tónusban, a köldök befelé és felfelé húzódik, a szegycsont távolodik a köldöktől. Az ülőgumók vízszintesen hátranyújtóznak, a farokcsontot lehúzzuk. A lábfejek csípőszélességben nyitva, a lábak nyújtva, a térdkalácsot felhúzzuk, a sarkat belenyomjuk a talajba, vagy közelítjük a talaj felé.[58]

Jótékony hatásai: energetikai szinten harmonizálja a *maṇipūra-*, a *viśuddha-* és a *sahasrāra-* (korona) *cakrát.* Pszichés szinten lecsendesíti az elmét, miközben az intelligenciát élénkíti. Belső nyugalmat ad és frissíti a tudatot. Növeli az önbizalmat, a mentális erőt és a munkabíró képességet. Testi szinten növeli az ellenállóképességet, javítja az agy vérellátását, táplálja az idegsejteket. Az agyalapi mirigy működésének stimulálásával az egész endokrin rendszerre, az anyagcserére és az immunrendszerre is hat. A hasi szervek masszázsban 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 és a lapocka merevségét. A csigolyák eltávolodnak egymástól, ezáltal fokozódik a gerinc menti keringés (ez tápláló hatást fejt ki a gerincvelőre). Nyújtja a vádlit és a combot, oldja a sarok fájdalmát és merevségét. Erősíti a bokát, formás lábakat fejleszt. Frissességet és erőt ad az egész testnek, növeli a vitalitást.

Kontraindikációi: csukló-, könyök-, bokaproblémák esetén óvatosan végezhető. Kizáró ok még bármilyen akut gyulladás a fej területén, a magas vérnyomás és a hasi sérv.[59]

A *sūrya-namaskāra* gyakorlatsorában a következőkben az *āsanák* kivitelezései már ismétlődnek, de a *mantrákra* ez nem vonatkozik.

X. *Ekapāda-prasārāsana* – egylábas hátranyújtás

Az *āsana* felvétele: *Adho-mukha-śvan-āsanából* **belégzés** közben a jobb lábbal a két kéz közé előre lépünk. A kitartás során a IV. pontban leírt szempontok érvényesülnek, és a hatások és az ellenjavallatok is ugyanazok.

XI. *Uttānāsana* – állásból előredöntés

Az *āsana* felvétele: *Ekapāda-prasārāsanából* **kilégzés** kíséretében a bal lábbal lépünk előre a két kéz közé. Kitartása során figyeljünk a III. pontban leírt részletekre. A hatások és az ellenjavallatok is ezzel megegyezőek.

XII. *Urdhva-hasta-tāḍāsana* – karok fölnyújtása tāḍāsanában

Az *āsana* felvétele: *Uttānāsanából* **belégzéssel** a törzs folytatásaként a karokkal fo-

[58] Medvegy – Thimárné 2010(a): 11.; Medvegy 2009: 13.

[59] Thimárné 2013: 11-12.; Gaura Krisna 2008: 98 és 146.; Szatjánanda 1999: 178.

lyamatosan, hosszan nyújtózva fölegyenesedünk. A gerinc alsó szakaszától indítva nyúlik a test, egyenes, megnyújtott a hát. A felnyújtózás helyett lehet homorítani is, végezhető az *ardha-candrāsana*. A felemelkedés során a III. pontban leírtakra kell figyelni, a kiegyenesedésnél pedig az I. pontban leírtaknak megfelelően stabil a láb és a törzs. A hatások és az ellenjavallatok ugyanazok, mint a II. pontnál.

I. *Namaskārāsana* – tiszteletadó póz

A gyakorlatsor lezárása. **Kilégzéssel** tegyük össze a két tenyerünket és engedjük le azokat a mellkas elé imapózba. Kitartás alatt figyeljünk az I. pontban vázolt részletekre.

A fent leírt gyakorlatsor alkot egy fél kört. A fentebb leírtak során a jobb láb mozdult, azzal léptünk hátra a IV. pontnál, majd azzal léptünk előre a X. pontban. Ha ugyanezt a sort elvégezzük a bal lábbal is, akkor végeztünk el egy teljes kör *sūrya-namaskārát*.[60]

A sūrya-namaskāra gyakorlására vonatkozó általános szabályok

1. Üres gyomorral ajánlott végezni a gyakorlást, hogy az előre- és hátrahajlások ne okozzanak problémát.
2. A végbél és a húgyhólyag szintén legyen üres, hogy az esetleges nyomás ne jelentsen kellemetlenséget.
3. A kényelmes, laza ruha viselete szabad teret biztosít a mozgásnak.
4. A friss, tiszta levegő a gyakorlótérben biztosítja, hogy a tüdőnket nem szennyezzük.
5. Betegség, ellenjavallatok esetén kerüljük az *āsanázást*, mert rosszabbodhat az adott testi–mentális állapotunk. Ilyenkor böjtölni, pihenni kell, és kivárni a gyógyulást.
6. Tisztálkodás után, frissen zuhanyozva végezzük a napüdvözletet, mert így nem tartja vissza a tudatot és a testet a sok méreganyag.
7. Nem szükséges bemelegítő gyakorlatokat végezni, elég, ha az első néhány kört lazábban végezzük.
8. A megfelelő kivitelezés azt jelenti, hogy nem erőltetett az *āsanák* felvétele és pillanatnyi kitartása, betartjuk a fokozatosság elvét, és szép lassan mélyítjük a technikát. Így elkerülhető mindenféle húzódás és fájdalomérzet.
9. A testi késztetéseket (köhögés, tüszszentés, böfögés, székelési illetve vizelési inger) semmiképpen se tartsuk vissza. Ezek elvégzése után folytatható a *sūrya-namaskāra*.
10. A gyakorlótér legyen tiszta, átszellőztethető és zajmentes, mert ez elősegíti a befelé figyelést.
11. Kerüljük a szélsőségeket: tűző napon, valamint szeles, hideg helyen nem ajánlott *āsanázni*.
12. A szemet javasolt nyitva tartani, mert csukott szemmel könnyen megszédülhetünk és eleshetünk.

[60] Gaura Krisna 2008: 148.

13. A mozgás, a légzés és a figyelem legyen összhangban, így lesz harmonikus a gyakorlatsor, és ezáltal fejleszti a tudatosságot.
14. Mindig az orron keresztül lélegezzünk, mert az a légzőszervi, valamint energetikai szempontból is megfelelő. Az orr és az orrüreg megfelelően előkészíti a tüdő számára a beáramló levegőt: tisztítja, párásítja és melegíti. Az orrlyukakon való légzés kedvezően befolyásolja az *iḍā-* és *piṅgalā-nāḍīban* történő energiaáramlást.[61]

A sūrya-namaskāra kivitelezése

1. A legjobb napkeltekor vagy napnyugtakor végezni a *sūrya-namaskārát*, mert ilyenkor nyílik alkalom a Nap köszöntésére, és ilyenkor a legtisztább a tudat.
2. A gyakorlást néhány perces mentális ráhangolódással javasolt kezdeni.
3. A ráhangolódást az alábbi tiszteletadó *mantra* vibrálásával érdemes folytatni:

   oṁ śrī-savitri-sūrya-nārāyaṇāya namaḥ

   „*Tiszteletteljes hódolatomat ajánlom Sūrya-Nārāyaṇānak, a Nap inkarnációjának.*"[62]

   A *mantrázást* három teljes jógalégzés követi. Idővel ezt a számot hatra, majd kilencre lehet emelni.

4. A Nappal szemben állva végezzük a napüdvözletet, mert így lehet leginkább feltöltődni a Nap energiájával, valamint így fejezzük ki leginkább a tiszteletünket Felé.
5. Az első kör legyen lazább, majd fokozatosan mélyüljenek el az *āsanák.*
6. A spontán, vagyis a saját normál légzéssel kezdve lélegezzünk, majd amikor ez könnyedén megy, akkor teljes jógalégzéssel folytassuk.
7. Kezdő *sādhakaként* a gyakorlatsort három körrel indítsuk. Amikor ez már erőlködés nélkül és szépen megy, akkor a körök számát emeljük hatra. Időről időre – a fejlődés ütemének megfelelően – emelhetjük a köröket hármasával, egészen huszonegy körig. Ennyi kör végzését ajánlja a tradíció. (Terápiás okból kifolyólag napi 108 kört is lehet végezni 40 napon át, mert hatékony erősítő és méregtelenítő hatással bír. Ezt mindenképp oktató irányítása mellett végezzük, megfelelő felkészítéssel egybekötve.)[63]
8. Az *āsanázás* közben kerülni kell minden felesleges feszültséget, ezért csak azokkal az izmokkal érdemes dolgozni, amelyekre szükség van a kitartáshoz és az adott mozgáshoz, a többi addig ellazul vagy megnyúlik. A mozdulatoknak úgy kell egymásba folyniuk, mintha táncolnánk.
9. Eleinte a gyakorlás megkezdésekor az *āsanák* sorrendjére érdemes fókuszálni, majd azok helyes felvételére és kivitelezésére. Később a megfelelő légzésről váljunk tudatossá. A légzés és a mozgás között alakítsunk ki

[61] Gaura Krisna 2008: 54-57. és 132-135.; Szatjánanda 1999: 26-30.; Szatjánanda 2010: 97-98.

[62] Gaura Krisna 2008: 141.

[63] Szatjánanda 1999: 183.

teljes összhangot. Amikor ez nehézség nélkül fenntartható, akkor helyezzük a tudatunkba a *sūrya-namaskāra mantráit*. A teljes *sūrya-namaskāra* egyes *āsanái* alatt elmében vibráljuk el az adott *āsanához* kapcsolt *mantrát*.

10. Idővel az *āsanák*, a *prāṇāyāma* és a *mantrák* egy teljes egységet fognak alkotni. Ez az egység megteremti a meditáció állapotát, így a napüdvözlet egy folyammá válik, amelyben a test, a légzés, az energia és a figyelem együtt áramlik.
11. A *sūrya-namaskāra* köreit követően három teljes jógalégzés ajánlott. Idővel ezt a számot hatra, majd kilencre lehet emelni.
12. Ajánlott továbbá néhány perces relaxációt végezni *śavāsanában*, hogy a légzés és a szív munkája kiegyensúlyozódjon, az izmok ellazuljanak, valamint az *āsanák* hatásai kiteljesedhessenek.
13. A gyakorlás *mantra-meditációval* zárul, az *oṁ-mantra* háromszori vibrálásával, hogy elmélyítse a napüdvözlet kedvező testi–mentális–energetikai és lelki hatásait.[64]

A sūrya-namaskāra rendszeres gyakorlásának hatásai

A pszichére kifejtett hatásai: növekszik az érzelmi kiegyensúlyozottság, csökken az agresszió és a szorongás. A gyakorlás megelőzi, legyőzi és megszünteti az olyan letargikus állapotokat, mint például a pesszimizmus, a kedvetlenség és a lustaság. Növekszik a stressztűrő- és feldolgozó képesség, általános nyugalom következik be a tudatban. Erősödik a kontroll az érzelmek felett, javul a szellemi teljesítőképesség. A *sūrya-namaskāra* a belső béke és harmónia állapotát teremti meg, valamint optimizmussal és életkedvvel tölt fel.

Az energetikára gyakorolt befolyások: ez a dinamikus mozdulatsor a *piṅgalā-nāḍī* energiáját aktiválja, miközben a *mantrák* és a légzés az *iḍā-nāḍīt*. A *piṅgalā-* és *iḍā-nāḍī* egyensúlya együttesen a *suṣumṇā-nāḍīra* fejt ki kedvező hatást.[65] Megszűnnek az energiablokádok, beindul a *prāṇa* megfelelő áramlása a testben, ezáltal mind a hét fő *cakra* harmonizálódik. A szervezetben kialakuló energetikai egyensúly mind a tudatra, mind a testre kedvező hatással bír. A tudat lenyugszik, a testet alkotó szervek és szervrendszerek funkciója javul.

A testi szintű hatásai: a gyakorlatsor átmozgatja a test minden nagyobb izmát és ízületét. Az izmok rugalmasabbá, erősebbé válnak, növekszik a teherbíró képességünk, csökken a sérülésveszély, növekszik az állóképesség. Megerősödnek a mélyizmok, javul a testtartás. Megszünteti a tartáshibákból eredő panaszokat, kitágítja az ízületek mozgásterjedelmét. Javítja a mozgáskoordinációt, az egyensúlyt, a

[64] Gaura Krisna 2008: 140-148.; Szatjánanda 2010: 89-90. és 95-98.; Szatjánanda 1999: 172. és 182-183.

[65] A *nāḍī* szó „folyamatot" vagy „áramlatot" jelent. A *prāṇa* a finomfizikai test vitális csatornáiban, *nāḍījaiban* áramlik. Ezek a csatornák éppen úgy hálózzák be a testet, mint a vérerek vagy az idegszálak. A szervezet 72000 *nāḍīja* közül kiemelkedik három: a *suṣumṇā*, az *iḍā* és a *piṅgalā*. (Gaura Krisna 2008: 59.)

test- és mozgástudatosságot, így a test erős, hajlékony, gyors és egészséges lesz.

Nemcsak a dinamikus mozgás edzi meg a szívet, de az előrehajlások, a homorítások és a mély légzések átmasszírozzák azt. Az izmok nyújtásának és feszítésének váltakozása a keringés szervrendszerére értornaként hat. Javul a keringés, a szívfrekvencia csökken, a perctérfogat nő, így gazdaságosabbá és hatékonyabbá válik a szívműködés. A tápanyagok hatékonyabban jutnak el a sejtekhez, míg a salakanyagok könnyebben ürülnek ki a szervezetből. Az egyenletes, mély légzés átszellőzteti a tüdőt, megtisztítja a léghólyagocskákat a pangó és elhasználódott gázoktól, hogy friss, oxigénben gazdag levegővel töltse meg azokat. A mozgás és a légzés összhangja vitalizálja a légzőizmokat. Csökken a légzésszám, nő a légzéskapacitás, melynek következtében hatékonyabbá, tudatosan irányíthatóvá válik a légzés. A spontán légzés során is kialakul a helyes, mély légzés. Mivel a vérbe több oxigén kerül, a szén-dioxid hatékonyabban tud távozni, ennek következtében életerőssé válik a test.

A testgyakorlatok és a légzés együttes hatására a belső szervek még intenzívebb masszázsban részesülnek, átjárja azokat a vér, a testnedvek és az energia. Az anyagcsere, a kiválasztás, az emésztés hatékonyabbá válásával könnyebben beállítható és megtartható az egyénileg ideális testsúly. A test megfiatalodik, a bőr, a belek és a kiválasztó szervrendszer könnyebben szabadul meg a méreganyagoktól. A belső masszázs, a mozgás és a légzés összhangja a belső elválasztású mirigyekre (az *endokrin* rendszerre) hat közvetlenül és jótékonyan, így a test hormonháztartása kiegyensúlyozódik. A domborítások és homorítások váltakozása, átmozgatva a gerincoszlopot, serkenti a gerincvelőt és a kilépő ideggyököket. Az előrehajlások kedvezőek az agy működésére, ennek hatására az idegrendszer működése is érezhetően javul.

A számtalan jótékony hatás nemcsak a test- és légzőgyakorlatokon, de a *mantrákon* keresztül is érvényesül. Az egyes *āsan*ák közben alkalmazott *mantrák* elmélyítik és felerősítik a kedvező élettani hatásokat a meditáció és a mentális hangvibráció révén. A meditáció során a *mantrában* az *oṁ* szótag képezi a *mantramagot*, amely megtölti azt energiával. A *yoga*-hagyomány szerint a *mantrák* stimulálják az agy légző, keringési, és emésztő szervrendszerekkel kapcsolatos idegközpontjait, az adott szerv, illetve szervrendszer működését serkentve, hatékonyabbá és egészségesebbé téve azt. Továbbá a *mantrák* a tudatot anyagi tudatsíkról lelki tudatsíkra emelik, elősegítve az önmegvalósítás folyamatát.[66]

Összegezve megállapítható, hogy a *sūrya-namaskāra* az egész szervezetre végtelenül áldásos hatással bír. Amellett, hogy megfiatalítja és ragyogóvá teszi a testet, a tudatot felkészíti a mélyebb, lelki tudás befogadására.

---

[66] A hatások összegyűjtéséhez az alábbi szakirodalmakat használtam fel: Thimárné 2013: 4.; Gaura Krisna 2008: 148., Szatjánanda 1999: 171. és 184.; Véda Bhárati 2006: 65-70.; Chopra–Simon 2005: 141-142.; Szatjánanda 2010: 120-140.; Bivolaru 1999: 2-3.

Ellenjavallatok a sūrya-namaskāra gyakorlásánál

A napüdvözletet nem ajánlott végezni nagyobb területet érintő akut gyulladás esetén; lázas vagy erősen legyengült állapotban; műtétek utáni lábadozás időszakában; csonttörésnél; krónikus szív- és érrendszeri megbetegedések (pl. krónikus magas vérnyomás, súlyos érelmeszesedés, szívinfarktus utáni állapot) esetén; tudatmódosító szerek befolyása alatti állapotban; komolyabb pszichés megbetegedéseknél; várandósság alatt és a szülés utáni első két hónapban.[67]

Összegzés

A *sūrya-namaskāra* nem egyszerűen csak fizikai torna, hanem módszer, amely egyesíti magában a *yoga* fontosabb elemeit. Az *āsanák* áldásos hatásainak köszönhetően megerősíti a testet, a *prāṇāyāma* által feltölt energiával, a meditációval pedig kiegyensúlyozza az elmét. A *sūrya-namaskārában* a *yoga* elemei folyamatos egységbe olvadnak össze és egységként áramlanak, mint egy hegyi patak. Ez az áramlás magában hordozza az üdeséget, a frissességet, az energiát, egyként táplálva a testet és a tudatot.

A napüdvözlet egyszerűen elsajátítható, hiszen mindössze tizenkét lépésben kilenc *āsanát* és tizenkét *mantrát* kell hozzá megtanulni, ami a fokozatosság elvének betartása mellett nem megterhelő. A gyakorlás kezdhető néhány körrel, és aztán ez a fejlődés ütemét követve lassan emelhető. A legvonzóbb az a gyakorlatsorban, hogy nagyon kevés időt vesz igénybe, hiszen a rá- és levezetésekkel együtt kezdő szinten mindössze 10–15, haladó szinten 30–40 percet igényel naponta. Nem létezik még egy olyan módszer, amely enynyi idő alatt ennyi áldásos hatással bírna. Praktikus, nem igényel semmilyen tárgyi feltételt, mindössze a gyakorló személy és 2m² kell a végzéséhez. A legcsodálatosabb az, hogy a gyakorlásával a Nap istenségével és tulajdonságaival társulunk, melynek következtében bennünk is kialakul az életerő, a bátorság, az odaadás, az egészség és a hírnév.[68]

Ebben a korban a Nap istenségének szerepét Sūrya-Nārāyaṇa, vagyis Kṛṣṇa egyik inkarnációja tölti be, így a *sūrya-namaskāra* végzésével nem egy félistent, hanem közvetett módon az Istenség Legfelsőbb Személyiségét imádjuk. Isten imádata és odaadó szolgálata a legegyszerűbb módja a felszabadulásnak, az anyagi világból való kiszakadásnak. Az odaadó szolgálat kilenc folyamatát a *Śrīmad-Bhāgavatam* írja le:

śravaṇaṁ kīrtanaṁ viṣṇoḥ
smaraṇaṁ pāda-sevanam
arcanaṁ vandanaṁ dāsyaṁ
sakhyam ātma-nivedanam

„Hallani és énekelni az Úr Viṣṇu (Kṛṣṇa) 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

[67] Thimárné 2013: 5.; Szatjánanda 1999: 183.; Bivolaru 1999: 4.

[68] Gaura Krisna 2008: 141.

mindenünket átadni Neki [...] – ez a kilenc folyamat tiszta odaadó szolgálatnak számít."[69]

A napüdvözlet során a *mantrák* segítségével az Úr (ha a Napra Sūrya-Nārāyaṇaként tekintünk) neveire, tulajdonságaira, jellemzőire emlékezünk. Az imákkal és a testtartásokkal tiszteletünket fejezzük ki Isten felé, a napi rendszerességgel végzett gyakorlással, a lemondáson keresztül pedig szolgáljuk Őt. Amikor az életmódunkat és a táplálkozásunkat is alávetjük a *yoga* alapelveinek, akkor átadjuk egész lényünket az Úrnak, teljesen meghódolva előtte. Ilyen megközelítésben a *sūrya-namaskāra* az odaadó szolgálat részévé válhat.

A *yoga* célja nem más, mint segíteni lelkünknek kiszakadni az anyagi világból, és hogy önvalónk újra kapcsolatba kerüljön Istennel. A Vrindávana-Gangótri Jógarendszer ezért hangsúlyozza a *sūrya-namaskāra* rendszeres végzését, a megfelelő táplálkozás[70] és a *yogīkus* életmód követése mellett. Ezzel kiegészítve a napüdvözlet gyógyír lehet az anyagi világ okozta gyötrelmek megszüntetésére. Az élőlényt eredeti helyzete szerint halhatatlan lelke teszi élővé. A lélek kapcsolata az Úrral az, hogy az Ő szolgája. Egy *yogī* minden tettét úgy próbálja alakítani, hogy az Kṛṣṇa elégedettségére legyen. Így a *sūrya-namaskāra* Kṛṣṇának ajánlva szolgálat. Az Istennek végzett odaadó szolgálat pedig a legmagasabb rendű tett, amelyet az ember végezhet.[71]

Felhasznált irodalom

Bhaktivedanta Swami, A. C.: *A Bhagavad-gītā úgy, ahogy van.* The Bhaktivedanta Book Trust, 2004.

Bhaktivedanta Swami, A. C.: *Śrī Caitanya-caritāmṛta.* The Bhaktivedanta Book Trust, 1996.

Bhaktivedanta Swami, A. C.: *Śrī Īśopaniṣad.* Bhaktivedanta Book Trust, Stockholm, 2002.

Bhaktivedanta Swami, A. C.: *Śrīmad-Bhāgavatam.* Bhaktivedanta Book Trust, Stockholm, 2001.

Bivolaru, Gregorian: *Surya Namaskara – Napüdvözlet*. Kőrösi Csoma Jóga Egyesület, Budapest, 1999.

CD-ROM: *The Bhaktivedanta Vedabase*. Bhaktivedanta Book Trust, 2012.

Chopra, Deepak – Simon, David: *A jóga hét törvénye.* Édesvíz Kiadó, Budapest, 2005.

Gaura Krisna dász (Tóth-Soma László): *Jóga tiszta forrásból.* Lál Kiadó, Budapest, 2008.

Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Tóth-Soma László): *Yoga-sūtra* 1. fejezet (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2010.

Képes Andrea – Medvegy Gergely – Thimárné Ozorák Zsuzsanna: *Haṭha-yoga gyakorlatok* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2012.

[69] *ŚBh.* 7.5.23.

[70] Bővebben: Medvegy 2011.

[71] Mañjarī – Mahārāṇī 2008: 3-4.

Mañjarī Devī Dāsī (Magyar Márta) – Mahārāṇī Devī Dāsī (Banyár Magdolna): *Arcanā* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedandta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2008.

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

Medvegy Gergely – Thimárné Ozorák Zsuzsanna: *Ászana jegyzet 2* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2010(b).

Medvegy Gergely: *Jógaoktató továbbképzés* (kézirat). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2009.

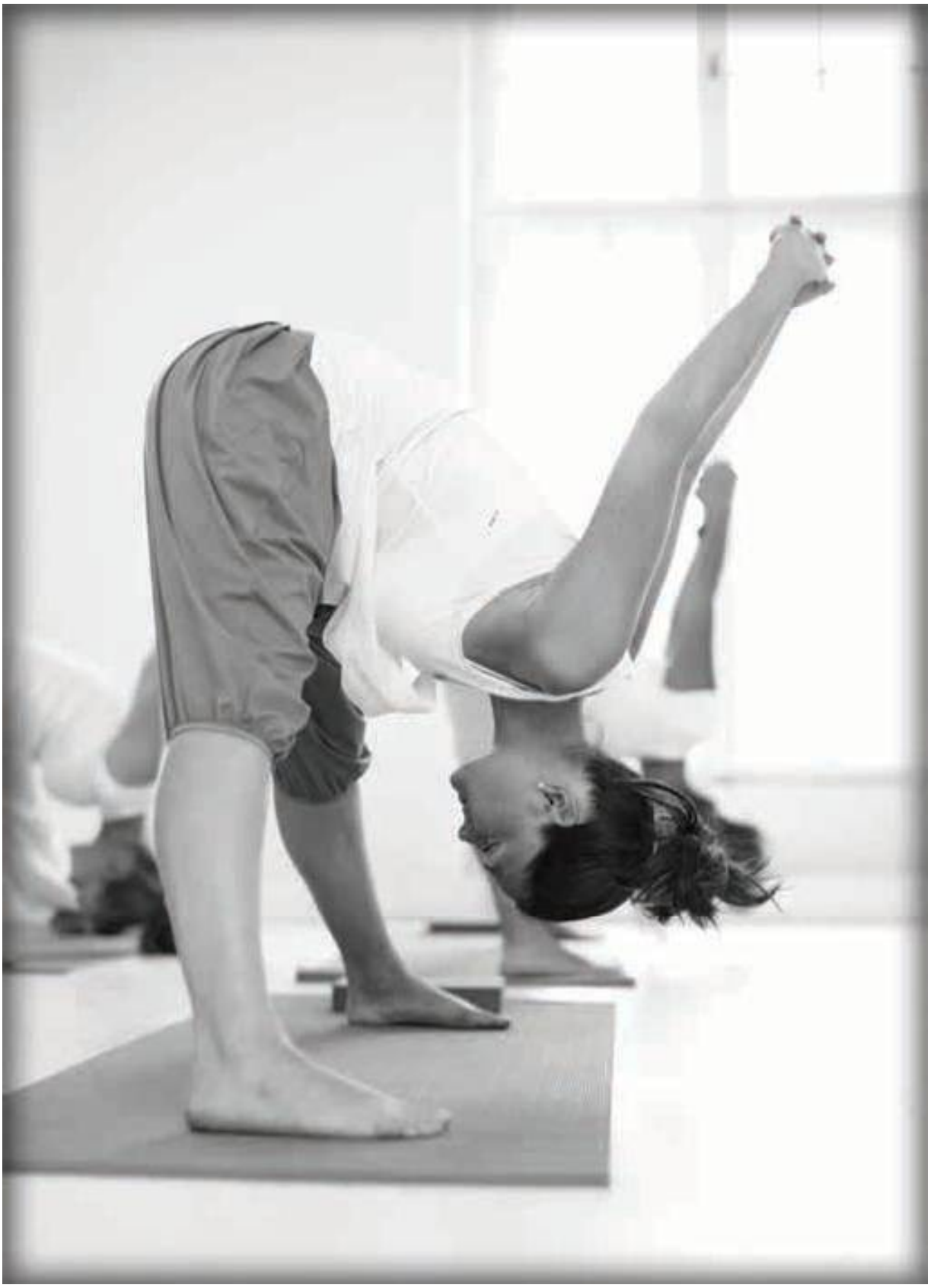
Medvegy Gergely: *Testi–szellemi–lelki szintű táplálkozás.* Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2011.

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

Śivarāma Swami: *Nava-vraja-mahimā.* Lál Kiadó, Somogyvámos, 2013

Szatjánanda Szaraszvati, Szvámi: *Ászana Pránájáma Mudrá Bandha.* Satyananda Yoga Magyarországon Alapítvány, Budapest, 1999.

Szatyánanda Szaraszvati, Szvámi: *Szúrja Namaszkára.* Magyar Jógatársaság Egyesület, Budapest, 2010.

Thimárné Ozorák Zsuzsanna: *Jógaélettan* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2013.

Tóth-Soma László: *Személyiségfejlesztés felsőfokon.* Lál Kiadó, Budapest, 2005.