



Agnieszka Hari Kartar

Od 2008 r. jest nauczycielką Kundalini Jogi, certyfikowaną przez Kundalini Research Institute (USA). Jest też mamą, malarką i konsultantką ajurwedę. www.ovskastudio.art.pl

Nauka pranajamy a kundalini

„We wszystkich czasach światli mędrcy mówili nam, że aby wspiąć się do Niebios, aby stać się subtelny w naszym postrzeganiu i panować nad tworzeniem naszego przeznaczenia, musimy w pierw kultywować oddech, a następnie doceniać każde słowo wymawiane przez siebie - głośno i mentalnie.”

Agnieszka Hari Kartar

Joga naucza, że energia witalna przenikająca wszystkie istoty żywe i cały wszechświat to prana, składająca się z pięciu podstawowych rodzajów: prany, apany, wjany, samany i udany. Pranajama (prana: siła życiowa, ajam: powiększenie) jest zbiorem nauk i technik zajmujących się gospodarowaniem tą energią i jej poszczególnymi rodzajami. Odbywa się to przy pomocy regulacji rytmu i głębokości oddechu jako narzędzia pośredniczącego między różnymi stanami energii a zdrowiem, emocjami i świadomością. Umysł też zawsze podąża za oddechem, zatem kluczem do jego funkcjonowania jest regulowanie oddechu. W Kundalini Jodze dodatkowo używane są tzw. bandhy – zamki ciała, z których pomocą praca z oddechem może wytworzyć stan bezruchu – siunija (zero), po to by uruchomić nowy rytm, wzorzec istnienia i umożliwić przepływ energii kundalini. Pierwsze prawo termodynamiki mówi, że energia nie może być ani stworzona ani zniszczona, może za to zmieniać się z jednej na inną. W tym kontekście mówimy o krążeniu wszystkich pięciu typów energii (waju), których nierównowaga prowadzi do zaburzeń w sferze

fizycznej i mentalnej. Prana wnika w ciało wraz z oddechem i zasila je tak, że rośnie w nas entuzjazm i chęć życia. Apana usuwa toksyny dołem ciała – zarówno te materialne odpadki z układu trawiennego i moczowego, jak i te mentalno-psychiczne, dotyczące poczucia bezpieczeństwa i posiadania. U kobiet jest również siłą układu rozrodczego. Samana zarządza metabolizmem i asymilacją, w tym także rozróżnianiem: co asymilować a co oddawać. Tym samym wpływa na poczucie granic i stan emocji. Udana dotyczy projekcji energii na zewnątrz, od nas do świata. Zatem ma związek z wyrzucaniem toksyn górą ciała oraz tworzeniem rzeczywistości poprzez siłę słowa. Wjana przenika całe ciało, jakby była tkanką łączącą. Zarządza koordynacją stawów i mięśni, daje poczucie integralności i przepływu, sprzyja umiejętności koncentracji. Aby wszystkie mogły przepływać przez ciało – z nerwów i kanałów musimy usunąć blokady i nieczystości.

Kanały energetyczne

Z ogromnej ilości kanałów energetycznych ciała wymieńmy trzy najważniejsze: shushumna wznosi się



Praktykę pranajamy należy rozpocząć od nauczania się pełnego, trójfazowego oddechu przeponowego.

z podstawy kręgosłupa do szczytu głowy, a ida i pingala biegną od jamy nosa do podstawy, łącząc się z shushumną. Ida lewą stroną, ma naturę chłodzącą i oczyszczającą, wspiera apanę, a pingala przenosi prawym torem energię rozgrzewającą i wzmacniającą – pranę. Poprzez wdychanie i zatrzymywanie powietrza prana dąży w dół, a przez wydychanie i zatrzymywanie bezdechu apana jest podciągana w górę ze swej siedziby. Spotkanie i jednoczenie tych dwóch sił w splocie słonecznym (obszar pępka) wytwarza specjalne gorąco – tapas, które rozświetla kanał środkowy shushumnę. Reagując na kontrolę oddechu i kierowanie umysłem, obie połączone energie pobudzają kundalini, energetyzując wyższe centra świadomości. Niższe postacie energii są transformowane w wyższe.

Praktyka wstępna

Praktykę pranajamy należy rozpocząć od nauczania się pełnego, trójfazowego oddechu przeponowego, gdyż napotykać na drodze naszego rozwoju na ograniczenia, odruchowo reagujemy spłyceniem, a nawet odwróceniem oddechu, a każde wspomnienie traumatycznego doświadczenia pogłębia wadę. Z czasem staje się

to wzorcem, czyli każda podobna do pierwotnej sytuacja wyzwala zawsze taki sam nieświadomy rytm oddechu i powoduje określoną reakcję emocjonalną. Emocjonalne urazy i słabe oddychanie, gdy nie umiemy wracać do zrelaksowanego stanu, powiększa stres i utrzymuje coraz więcej napięć w naszej strukturze, jakby to były pancerze. Głęboki oddech, choć może nas początkowo skonfrontować z uwewnętrzną traumą, przywraca utraconą równowagę i jest skuteczną drogą do rozwoju świadomości i poprawy zdrowia. Przy prawidłowym oddychaniu, podczas wdechu następuje rozluźnienie jamy brzucha, potem poszerzenie dołu żeber, zakończone podniesieniem mostka aż po obojczyki, a podczas wydechu ciało wydłuża się, żebra schodzą z powrotem, a punkt pępka przyciąga się do środka i lekko w górę. Gdy rozluźniamy przeponę wydymając brzuch w pierwszej fazie wdechu, ten wielki mięsień o kształcie kopuły spłaszcza się umożliwiając płucom powiększenie swojej objętości w dół, przez napełnienie zwykle zamkniętych tu pęcherzyków płucnych, oraz otwarcie klatki piersiowej z gorsetowego zacisku. W miarę pracy nad giętkością ciała wraz z odpowiednim oddechem – zbroja puszcza uwalniając pranę, a my czujemy się bezpiecznie, witalni i spójni.

Świadome wydłużanie cyklu oddechu wpływa bezpośrednio na mózg i przywspółczulny układ nerwowy, uaktywnia kanały nerwowe, oczyszcza krew i zapobiega gromadzeniu toksyn w pęcherzykach płucnych. Pompuje płyn rdzeniowy do mózgu i wprowadza go w stan czujnej gotowości, szczególnie gruczoł przysadki, reguluje trawienie i metabolizm, oraz pH ciała, co wpływa na znoszenie skutków stresu, uwalnia blokady energetyczne w kanałach nadi i usprawnia przepływ prany. Pomaga pracować z uzależnieniami i przełamywać nawykowe wzorce podświadomości, nawet takie jak lęk. Wspomaga wydzielanie endorfin, czy redukcję bólu (np. przy porodzie), wspiera opanowanie i cierpliwość w trudnych sytuacjach, a napełnianie płuc do pełnej pojemności reguluje pole magnetyczne ciała (aure). Ilość, jakość i krążenie oddechu jest barometrem tego, na jakiej ilości energii funkcjonujemy normalnie i jakie



jej zasoby mamy w zapasie na sytuacje wyjątkowe. Osiem razy na minutę – czujemy odprężenie, jasność myślenia; cztery razy na minutę – klarowność umysłu, stan medytacyjny wynikający z koordynacji przysadki i szyszynki. A tzw. oddech jedninutowy: 20 sekund wdech, 20 sekund zatrzymanie oddechu, 20 sekund wydech - spektakularnie wycisza lęki i zmartwienia, harmonizuje obie półkule mózgowie, podwyższa poziom intuicji i odczuwania w sobie pierwiastka duchowego.

Dalsza praktyka

Nieodzownym ćwiczeniem jest długi oddech naprzemienny, oczyszczający i aktywizujący wspomniane wyżej kanały: idę i pingalę. Oddychając lewą dziurką nosa przed snem wyciszysz się, a przed jedzeniem, powstrzymasz kompulsywne nawyki żywieniowe. Oddychając prawym nozdrzem stymulujesz siły do działania, wolę i koncentrację, przeciwdziałasz apatii.

Kiedy zastosujemy oddychanie naprzemiennie: wdech lewą dziurką a wydech prawą, potem wdech prawą a wydech lewą – równoważymy obie półkule mózgu, obie części autonomicznego układu nerwowego. Oczyszczamy oba kanały, co daje poczucie ugruntowania, dobrostanu i koi napięcia mięśniowe (w tym bóle głowy). Możemy dodać do tej techniki różne proporcje czasu przeznaczonego na wdech, zatrzymanie go, wydech i bezdech. Świadome użycie nierównych proporcji da odmienne efekty, np: 1 część wdechu, 4 części zatrzymania, 2 części wydechu połączone z naprzemiennym oddychaniem, to mocna, klasyczna technika nadi sodhana „U”. Inne klasyczne techniki to m.in. schładzający oddech sitali, detoksykujący sitkari czy regulujący ph watskar.

Bardzo ważną rolę w Jodze Kundalini odgrywa oddech tzw. segmentowy. Wdech lub wydech dzielimy na równe części, wyraźnie oddzielając każdą z nich. Stosując różne układy pobudzamy określone ścieżki nerwowe, mózg centralny i układy gruczołowe. Np. wdech na 4 części, a wydech jeden długi, podnosi nastrój, wigor. Osiem wdechów i osiem wydechów – wycisza i gruntu-

je, a 4:8 – odblokowuje przepływ energii, relaksując. Kolejnym krokiem może być nauka zatrzymywania oddechu po wdechu lub/i po wydechu. Głównym celem jest regeneracja układu nerwowego, przełączenie aktywności metabolicznej, integracja różnych układów organizmu, scentrowanie wewnętrzne i panowanie nad emocjami oraz doświadczenie głębokiego bezruchu, tzw. stan siunja. Kiedy umiesz pozostać w tym stanie choćby chwilę, doświadczysz bezruchu umysłu, redukujesz „wszystko do zera”, uzyskujesz panowanie nad słowami, emocjami, działaniem.

Agni pran

Jedną z najbardziej charakterystycznych, fundamentalnych technik Jogi Kundalini jest tzw. oddech ognia. Jest szybki, rytmiczny, napędzany z punktu pępka i splotu słonecznego, nieprzerwanie liczy się od pierwszego wdechu do ostatniego wydechu jako jeden oddech! Przypomina ziajanie psa, ale robimy go zwykle przez nos (wykonywany przez usta zwany jest oddechem armatnim). Trzeba uważać, by nie stał się oddechem trzewnym lub paradoksalnym. Towarzyszy nam podczas ćwiczeń fizycznych i w energetycznych kriach, przynosząc wiele korzyści: oczyszcza toksyny i złogi z płuc, naczyń krwionośnych i innych komórek, wzmacnia i równoważy autonomiczny układ nerwowy, powoduje neutralny stan umysłu, wzmacnia trzecią czakrę, energetyzuje krew i aurę, pomaga osłabić nawyki, wzmacnia układ chłonny i odporność na choroby, reguluje trawienie i metabolizm.

Oddech i słowo

Pozostają w intymnym związku. Rodząc się, wydajemy pierwszy dźwięk – zgodny z siłą pierwszego wdechu. Podobnie w życiu – używając głosu generujemy i przekazujemy energię sobie i otoczeniu. Praktyka oddechu w Kundalini Jodze jest bazą dla pracy z głosem, mantrami i strumieniem dźwięku, których nośnikiem jest powietrze, a siłą - rodzaj prany zwany udana, odpowiadający za komunikację i kreowanie. Dbajmy o jakość tych narzędzi świadomości.



Jedną z najbardziej charakterystycznych, fundamentalnych technik Jogi Kundalini jest tzw. oddech ognia.