

6 tehnik prečiščevanja



Ker je bilo zdravje za jogije pomembno predvsem zaradi tega, da bi lahko čim dlje in čim bolj zdravi izvajali jogo in dosegli svoj cilj samorealizacije, so razvili šest načinov prečiščevanja telesa, tako imenovano šat karmo. Teh šest osnovnih tehnik, zraven tega obstaja še ogromno drugih, se ukvarja s čiščenjem telesa, od znotraj.

Klavdij Jobstl, učitelj Joge v vsakdanjem življenju

Človek vsakodnevno čisti zunanjost telesa, medtem ko se ga redkokdo loti od znotraj. Jogiji so razvili tehnike, kot vedno izjemno preproste in hkrati zelo učinkovite, za katere so potrebna minimalna sredstva. V tem oziru so jogiji in modreci vedno bili zelo praktični, saj so za te tehnike potrebne samo voda in sol, sveča (za tehniko koncentracije) in majhna posodica za izpiranje nosa (ki jo tudi sicer lahko nadomestimo s kakšno drugo posodo!). Torej nič posebnega, nič posebej dragega - nenavadno za

današnje čase! A vendar po izkušnjah mnogih zelo zelo učinkovite, ene najboljših, če ne celo najboljše. Lahko se samo sprašujemo, kako so lahko jogiji tako dobro poznali anatomijo človeka, in to brez elektronskih naprav in mikroskopov. In ne samo to, poznali niso samo fizičnega telesa, temveč tudi bolj subtilne nivoje našega bitja, kot so astralno in kavzalno telo. Teh šest tehnik spada v hatha jogo. Hatha pomeni trdnost volje. Po jogi imajo najbolj močno voljo: otroci, ženske in jogiji. Znana nam

je trdna volja ali tudi trma otroka, ki si nekaj želi. Nihče ga ne odvrne od njegove želje po določeni igrački ali sladkarijah. Prejkoslej izsili svoje. Ženski spol ima tudi trdno voljo, če si nekaj močno želi. To mi lahko potrdijo vsi možje: če so se njihove žene odločile nekaj dobiti, nimajo moške nobene šanse. Najmočnejša pa je volja jogijev: če so se nekaj odločili, to brez dvoma izpeljejo. Za tako železno voljo je potrebno ogromno vaje, ko pa enkrat dosežemo tovrstno stanovitnost, je potrebna samo odločitev in je stvar storjena.

Za to vrsto joge je torej potrebna samo volja. Potrebno je premagati določen vnaprejšnji odpor, strah ali predsodke. Za to smo obilno poplačani z zdravjem. Na tečajih teh tehnik opazamo, kakšne napačne predstave in strahovi vladajo pred njimi, predvsem kar se tiče čiščenja želodca, vendar so po tečaju ljudje zadovoljni in pravijo, da ni bilo tako hudo, kot so si predstavljali.

Teh šest tehnik je:

- neti (prečiščevanje nosnih prehodov)
- kapalbhati (čiščenje čelnih sinusov)
- dhauti ali gadžakarni (čiščenje požiralnika in želodca)
- nauli (kroženje s trebušnimi mišicami)
- basti oz. šanka prakšalana (popolno čiščenje črevesja)
- tratak (koncentracija na točko ali plamen)

Hatha pomeni tudi: ha- pomeni luno, -tha pa sonce. Tehnike vplivajo na izenačenost in usklajenost luninega in sončevega principa, kar v jeziku joge pomeni harmoniziranje ide in pingale, ki na telesni ravni ustrezata parasimpatičnemu in simpatičnemu živčnemu sistemu. Po filozofiji hatha joge in vzhodne medicine (ajurvede) je največ boleznih zaradi neuravnotežja med tremi došami: vata (vetrovi), pita (žolč) in kapha (sluz), ki jih s temi vajami harmoniziramo.