

# Obvladovanje življenjske energije

Globoko dihanje je sestavljeno iz treh faz: iz trebušnega, prsnega in iz dihanja z vrhovi pljuč, to pa je šele priprava na tehniko joge, imenovano pranajama, ki omogoča nadzor ali obvladovanje prane.

## Klavdij Jöbstl, učitelj Joge v vsakdanjem življenju

Po filozofiji joge je celoten univerzum sestavljen iz dveh substanc: iz prane in iz akaše. Akaša je vseprisoten obstoj ali prostor, prana pa je energija ali moč, s pomočjo katere se giblje vse materialno, manifestira se kot gravitacija, magnetizem, elektrika itn., v našem telesu pa povzroča notranje procese, živčne tokove, moč misli. Od najbolj grobe fizične sile do najsubtilnejše misli. Najbolj preprosto rečeno, prana predstavlja življenjsko energijo. Kitajci ji pravijo či energija, Japonci pa ki energija.

Z vajami pranajame - vidimo, da ni najbolj posrečen prevod »dihalne vaje«, kot včasih prevajajo - želimo torej doseči, da bi obvladovali prano. Izvaja se lahko tudi zaradi zdravja, saj ima številne učinke, jogiji pa jo vadijo predvsem zaradi obvladovanja svojega uma, saj je to ena najmočnejših tehnik, da vplivamo nanj. Globino in frekvenco dihanja običajno nadzoruje dihalni center glede na presnovo in stanje živčnega sistema (mentalno oz. duševno stanje). Dih je samo sredstvo, s katerim lahko vplivamo na dihalni center in s tem na stanje duha in presnove. Vsaka naša misel, vtis, spomin, občutek, čustvo itd. takoj spremeni naš način dihanja. In velja tudi nasprotno. Na ta način skušamo pridobiti sposobnost, da zavestno umirimo um, da izključimo moteče valovanje našega uma, tistih zaznav ali misli, ki ta trenutek niso potrebne.

Vaje delamo v meditativnem položaju, v katerem sedimo

vzravnano, sproščeno in negibno. Že sam položaj sedenja se mora izpopolniti, da jih lahko kvalitetno izvajamo. Začnemo z zelo preprostimi tehnikami, ki se morajo izvajati sistematično in neprekinjeno, če želimo doseči močne in trajne učinke. Kasneje se priključi menjavanje vdihov in izdihov, izmenično skozi različni nosnici, različni ritmi dihanja, v točno določenem časovnem razmerju. Ko s to vajo delno prečistimo energetske oz. pranične kanale, se prične zadrževanje diha, ki pa se mora vaditi postopno in brez nasilja nad dihom. Teh tehnik se ni dobro lotevati brez učitelja, ker so zelo nevarne, če ne delamo pravilno ali če to počnemo preveč zaletavo; srčni bolniki ali astmatiki pa jih sploh ne smejo vaditi. Obstaja veliko več kot enajst osnovnih vrst pranajame, ki pa imajo še veliko različic. Jogiji so iz pranajame naredili veliko znanost, ki še do danes večinoma ostaja uganka v očeh zahodne znanosti. Zakaj? Ker se je ta (še) ni lotila. Tudi primer jogija iz Himalaje, svamija Rame, kaže, zakaj je tako.

Svami Rama je bil eden prvih jogijev, ki je dovolil sodelovanje z zahodnimi znanstveniki. Do tedaj so bili učinki joge za večino samo zgodbe ali miti, ki so se spletali v ljudski domišljiji. Leta 1969 se je odzval na povabilo dr. Elmerja Greena iz klinike Menninger in s pomočjo pranajame dokazal svoje jogijske sposobnosti. V tretjem eksperimentu je znanstvenike navdušil: čeprav



S pravilnim dihanjem si prečistimo energetske kanale.

FOTO: REUTERS

večina Zahodnjakov po besedah dr. Greena lahko pospeši svoje srce, ne morejo v normalnem, sproščenem stanju zmanjšati s svojo voljo števila utripov srca na 21 utripov v minuti; še manj zmorejo ustaviti svoje srce pri črpanju krvi za 16,2 sekunde. Ustvaril je tudi razliko 11 stopinj Celzija med obema dlanema in dokazal, da ima sposobnost zavestne kontrole nad avtonomnimi procesi v telesu, za katere znanost trdi, da jih ni mogoče imeti pod zavestnim nadzorom (srčni utrip, dihanje, krvni tlak, prebava in presnova ... Potek celotnega znanstvenega eksperimenta si lahko preberete na spletu pod naslovom: Beyond Biofeedback by Elmer and Alyce Green, 1977). Zanimivo je, da je moral pred eksperimentom, potem ko je naznanil, kaj bo storil, podpisati izjavo, da izvaja eksperiment na lastno odgovornost. Svami Rama je pozneje obupal nad počasnostjo znanosti, saj bi se moral še nekajkrat

utelesiti na Zemlji, da bi se kaj spremenilo, še posebno pa ga je razočarala izjava znanstvenikov, češ da je izjemna osebnost z nadpovprečnimi sposobnostmi, on pa je hotel dokazati, da s z vajami (pranajame) to lahko doseže vsak. Na ta način so vse skupaj pospravili v mapo "Neznano" in si oddahnili: ni se treba ukvarjati s tem.

In zakaj znanost nerada raziskuje takšne primere? Eden od razlogov je prav gotovo, da so to mejna področja, ki so težko dokazljiva, in vsak znanstvenik, ki se tega loti, tvega, da bo v najboljšem primeru naletel na posmeh svojih kolegov, v najslabšem pa bo celo izključen iz znanstvenih krogov, bodisi kot outsider ali dobesedno - ker pač krši neke znanstvene dogme. Res veliko časa in energije je potrebno, da se kaj spremeni! Dodaten problem pa je, da bi se morali tudi sami znanstveniki podvreči disciplini joge in si pridobiti lastne izkušnje.