

Pranajama

– Sztuka oddechu

Pranajama to nie tylko technika jogiczna, lecz subtelna **sztuka panowania nad energią życiową** – praną. Pranajama to taniec oddechu z ciszą.

Ponieważ joga jest praktyką duchową, ma bardzo pozytywny wpływ na nasze życie codzienne ! - przeczytasz o tym niżej.

“Kiedy oddech jest niespokojny, umysł jest niestabilny, ale kiedy oddech się uspokaja, umysł również staje się spokojny.”

— Hatha Yoga Pradipika (II:2)



Pranajama jest dla mnie jak poranny, wewnętrzny prysznic.

A dla Ciebie ?

Jak oddychamy i co daje pranajama.

Współczesny człowiek oddycha **płytko, nerwowo, nieświadomie.**

Stres, lęk, bezsenność, choroby psychosomatyczne – wiele z nich ma wspólny mianownik: zaburzony oddech.

Jakie jest na to rozwiązanie?

Panowanie nad oddechem jest kluczem, tajemnicą jogi.

Pranajama jest powrotem – do ciała, do świadomości, do naturalnego rytmu, a nawet pozwala rozszerzyć nasze postrzeganie świata i jego subtelnych wymiarów.

Jest to nasze **najprostsze narzędzie**, zawsze dostępne, do pogłębiania naszej świadomości.

Część 1

Przewodnik do poprawnej praktyki

Skąd będę wiedzieć czy wykonuje poprawnie pranajamę?

Ważne jest, aby słuchać swojego ciała i wykonywać ćwiczenia w sposób komfortowy

Sprawdź czy:

- **Nie odczuwasz ciśnienia** czy nieprzyjemnego uczucia, zwłaszcza przy technikach zawierających wstrzymanie oddechu.
- **Nie kręci Ci się w głowie**
- Nie czujesz **irytacji albo zmęczenia**, które wydaje Ci się nienaturalne

Jeśli czujesz te symptomy, to skróć praktykę i poproś o poradę Twojego instruktora.

Powinnaś odczuć:

- że Twój **oddech się uspokaja** i równo płynie
- jest **mniej** wewnętrznego **gadania** do siebie
- ulepszone **zarządzanie emocjami** na co dzień



Pamiętaj, że **praktyka na początku wydaje się „wymuszona”** albo „sztywna”. Jak każdą umiejętność, praktyka pranajamy **potrzebuje** minimum **kilku dni lub tygodni** zanim poczujesz się z nią naprawdę dobrze.

" Następujące cechy z pewnością zawsze znajdują się w ciałach każdego jogina: silny apetyt, dobre trawienie, pogoda ducha, przystojna sylwetka, wielka odwaga, potężny entuzjazm i pełna siła ".

- Siva Samhita

Dwie podstawowe techniki

1. Kapalabhati — Oczyszczenie i energia

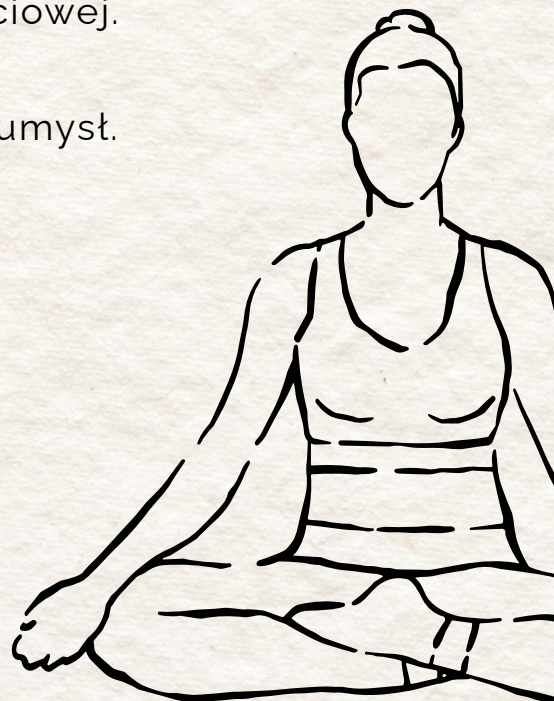
Kapāla (कपाल): czaszka

Bhāti (भाति): „to, co przynosić wiedzę i światło”

- Miejsce w tradycji: Kapalabhati jest jedną z sześciu tradycyjnych technik **oczyszczania** jogicznego (shatkarma/shatkriya) i pranajamą
- **wydech jest aktywny, a wdech pasywny.**

Kapalabhati

- usuwa toksyny, pobudza **ogień** trawienny (agni), **rozjaśnia** świadomość.
- **Wzmacnia** mięśnie brzucha i serce, **oczyszcza** płuca oraz dostarcza świeżą dawkę tlenu i energii życiowej.
- **usuwa śluz**, oczyszcza zatoki i rozświeśla umysł.



2. Anulom Vilom — Oddech harmonii

Anulom (अणुलोम): „następujące po sobie”

Vilom (विलोम): „w odwrotnej kolejności”

- Istota praktyki: subtelna praktyka, która **przywraca do równowagi lewą i prawą stronę** ciała i ich energie.
- Rytm: **oddech naprzemienny**; **wdech** wykonuje się poprzez jedną dziurkę nosa, **wydech** przez drugą – rytm, który przywraca spokój i równowagę. Między wdechem a wydechem następuje **wstrzymanie oddechu**.
- Efekt: Anulom Vilom zwiększa pojemność **płuc**, aktywuje **nerw błędny** i oczyszcza ciało z toksyn i **stresu**.

W rezultacie umysł staje się czysty, a medytacja łatwiejsza.





Jak wykonać pranajamę?

Kilka wskazówek



Ubranie i pora:

- Podczas ćwiczeń noś **luźną** i wygodną **odzież**.
- Wszystkie pranajamy, a zwłaszcza Kapalabhati, najlepiej wykonywać **na czczo**.

Delikatny start:

- zacznij **krótko** i **uważnie**, pozwalając oddechowi prowadzić.

Słuchaj ciała:

- praktykuj w sposób **komfortowy**, bez odczucia ciśnienia czy „duszenia się” przy zatrzymywaniu oddechu.



Jak rozumieć ten cytat?

*"Tasmin satisvasa prasvasayoh gativicchedah
pranayamah"* — Patandźali, Sutry o jodze, Y.S. 2.49

***"Pranajama to regulacja
oddechu i jego zatrzymanie.
Należy ją praktykować dopiero
po osiągnięciu perfekcji w
asanach."***

Asana = pozycja

To zdanie znaczy, że musisz siedzieć w **wygodnej pozycji**, najlepiej na podłodze, **po turecku**, albo w pozycji siddhasana. **Plecy są proste.**

Jeśli jest Ci niewygodnie, oddech nie będzie mógł swobodnie płynąć.

Wtedy usiądź na **stołku** (bez opierania się o oparcie krzesła).

Część 2

Trochę teorii i pozytywne efekty praktyki

Czy pranajama jest niezbędna jak chce się ćwiczyć jogę ?

- Hatha Joga uczy jak doprowadzić do **równowagi** między wewnętrznymi „oddechami” płynącymi w kanałach energetycznych (nadi), które zwą się **Ida i Pingala**. Pranajama bardzo w tym pomaga.
- Joga jest subtelną dziedziną wiedzy, której celem jest pobudzenie głównego kanału – **Szuszumny** – co prowadzi ku duchowemu **przebudzeniu**.
- Jeśli duchowe przebudzenie nie jest dzisiaj Twoim celem, pamiętaj, że pranajama ma również **pozytywny wpływ na nasze ciało i układ nerwowy**.





Co może mi przynieść praktyka pranajamy ?



- **Układ nerwowy:** reguluje pracę systemu współczulnego i przywspółczulnego
- **Płuca i serce:** wzmocnione
- **Emocje:** przywraca równowagę.
- Oczyszczanie: usuwa **toksyny**.
- Ajurweda: koryguje zaburzenia **nastroju** - powietrza (vata), żółci (pitta) i flegmy (kapha).
- Nadi: oczyszcza **kanały energetyczne** (nadi).
- Koncentracja: zwiększa **skupienie** (dharana).
- **Medytacja:** pogłębia Twoją praktykę medytacji (dhyana).



Joga to nie tylko technika – to filozofia życia. To sztuka wsłuchiwania się w siebie poprzez oddech. Wdech – przyjmuję. Wydech – oddaję. Między nimi – jestem.

Jeśli czujesz, że nadszedł czas, by głębiej wsłuchać się w siebie, zacznij od oddechu.

Nie musisz wiedzieć wszystkiego – wystarczy, że zaczniesz.

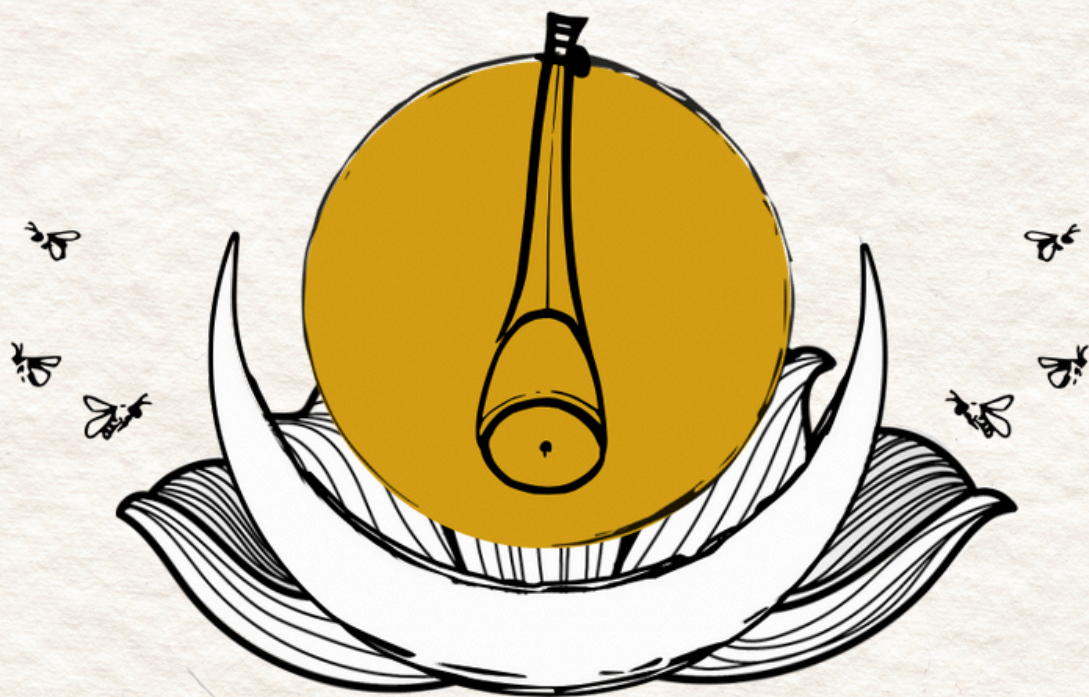
Dołącz do mojego kręgu praktyki.



Zapisz się na listę oczekujących na miejsce na najbliższych warsztatach online o oddechu.

link :

www.joga-z-dusza.pl/coming-soon



Joga z duszą