

UDK 615.85
De405

Iš rusų kalbos vertė
Bronė Lozovienė

Dailininkė
Alfreda Venclovaitė

ISBN 9986-504-39-2

© Lozovienė B., 1996
© Venclovaitė A., 1996

I DALIS

KAS YRA JOGA

Joga – tai fizinio, protinio ir dvasinio tobulėjimo sistema. Ji atsirado Indijoje prieš daugelį tūkstančių metų. Tai ne religija, ji neturi šventyklų, apeigų nei dogmų. Tai savęs pažinimo būdas, kuris prasideda kūno tobulinimu, o baigiasi dvasios tobulinimu.

Itso Brauno knygoje „Jogos mokymo prasmės atskleidimas“ pabrėžiama, kad jogos negalima lyginti su krikščionyste, kad tikras jogas – ne žynys ir ne orakulas, o žmogus, pasiekęs dvasios prašviesėjimą. Jis gali būti bet kokios religijos arba neišpažinti jokios.

Keletas žodžių apie jogos kilmę. Pirmieji jogai Indijoje buvo apsišvietę mistikai, kuriems labiausiai rūpėjo mirtingo žmogaus kūno ir nemirtingos jo dvasios ryšys. Ilgus amžius jie tyrė įvairius atsipalaidavimo, susikaupimo ir mąstymo metodus, ieškojo įvairių kvėpavimo tipų, fizinių ir protinių pratybų, tinkamo maisto, kūno pozų įtakos sąmonės būklei. Galiausiai jie susistemino savo ieškojimų rezultatus ir pavadino tai jogos mokymu.

Žodis „joga“ sanskrito kalboje reiškia „ryšį, susijungimą“. Toks pavadinimas pasirinktas todėl, kad jogos tikslas – mirtingo žmogaus dvasios susiliejimas su amžina pasauline dvasia, harmonija, o taip pat individualios sąmonės susivienijimas su kosmine sąmone. Ją galima pavadinti Tiesa, Šviesa, Dievu, Vidine tiesa, – kaip kam patinka. Indui joga – tai filosofija, mokymas, menas ir gyvenimo būdas. Jogos mokymą sudaro keletas susijungimo su pasauline dvasia būdų pagal įvairius žmonių tipus ir temperamentus, pradedant nuo jogos, kuri tinka besidomintiems fiziniu tobulėjimu, ir baigiant joga, per kurią išlaisvinamos vidinės dvasinės žmogaus galios, susiliejiama su dievybe. Tai hatha, radža, krija, karma, džniana, bhaktė, laja ir mantra jogos.

Hatha jogai priklauso fiziniai ir kvėpavimo pratimai.

Krija joga – dorovingumo kelias.

Karma joga – veiklos joga, tobulumo viršūnių pasiekimas ne-egoistiniu, visiems naudingų darbu.

Džniana joga – pažinimo, žinojimo kelias.

Bhakti joga – meilės ir atsidavimo kelias.

Laja joga – žmogaus harmonija su Visata.

Mantra joga – kelias į susiliejimą su dievybe per atitinkamų garsų vibracijas.

Aš studijavau hatha jogą ir apie tai ketinu papasakoti. Kiti jogos keliai netinka verslo pasauliui, didelių miestų gyventojams, kai tuo tarpu hatha joga, – fizinio tobulumo siekimas, – turėtų didelės šviečiamosios ir praktinės reikšmės pavargusiems, nusikamavusiems europiečiams, jų kūnui, protui ir dvasiai.

Pirmoji hatha jogos pakopa susideda iš asanų, arba pozų. Tai fiziniai ir gilaus kvėpavimo pratimai bei mityba. Rūpinamasi žmogaus organizmo visybe ir sveikata, didelis dėmesys kreipiamas į kūno organų veiklą ir dvasinę būklę.

Ši knyga – ne jogos mokymo vadovėlis, bet praktiški patarimai, kaip sveikiems ir laimingiems ilgiau gyventi. Ji Jus pamokys taisyklingai kvėpuoti, rekomenduos, ką ir kaip valgyti, kaip atsipalaiduoti ir valdyti savo kūną ir dvasią. Jūs pradėsite geriau miegoti, būsite laimingesni, galva bus rami, šviesi, išmoksitės saugoti sveikatą, išvengti peršalimų, karščiavimų, vidurių užkietėjimų, galvos skausmų, nuovargio. Sužinosite, ką reikia daryti norint išlikti jaunatviškiems, kaip būti žvaliems, judriems, kad ir kiek turėtumėte metų; kaip reguliuoti svorį, išvengti raukšlių, išsaugoti glotnią odą ir skaistų veidą.

Senosios Indijos filosofas Patandžalis, gyvenęs maždaug II a. prieš Kristaus gimimą, susistemino iki to laiko buvusias žinias apie jogą ir sudarė aštuonių jos pakopų sistemą.

Pirmosios dvi pakopos – tai jama ir nijama; jos ilgainiui buvo sujungtos ir pavadintos jau anksčiau minėta krija joga.

Asanos ir pranajama sudarė anksčiau minėtą hatha jogą.

Pratjahara, dharana, dhijana ir samadhis sudarė radža jogą.

Štai iš eilės aštuonios jogos dalys, arba pakopos:

jama – žalingų įpročių, blogų charakterio bruožų atsisakymas, savidisciplina;

nijama – nurodymų vykdymas, drausmingumas;

asanos – pozos, tam tikrų fizinių pratimų atlikimas;

pranajama – gyvybinės energijos išsaugojimas, kvėpavimo reguliavimas;

pratjahara – visiškas pojūčių kontroliavimas;

dharana – dėmesio sutelkimas, susikaupimas;

dhijana – meditacija;

samadhis – aukščiausia jogos pakopa, kai pakylama virš asmeninio „aš“ ir atsiveria tiesa, žinojimas.

Pastarosios 4 pakopos įveikiamos tik vadovaujant prityrusiam mokytojui.

Siekdami fizinės ir dvasinės harmonijos, jogai ir sudarė kūno ir dvasios pratybų sistemą.

Šioje sistemoje žvelgiama į žmogų kaip į fizinio, moralinio, protinio ir dvasinio jo aspektų visumą. Net fiziniai pratimai yra visapusiški ir apima visa, kas reikalinga žmogaus sveikatos gerinti: taisyklingą kvėpavimą, fizinį krūvį, dietą, kūno ir sąmonės atsipalaidavimą ir higieną.

Pirmieji jogai dešimtmečiais tyrė įvairių pozų, pratimų, kvėpavimo ir maisto poveikį gyvam žmogaus organizmui. Jie stebėjo gyvūnus, jų kvėpavimo ir poilsio būdus, jų veiksmus adaptuojantis prie klimato ir aplinkos pokyčių, jų elgesį susirgus ar gresiant pavojui. Tik didžiulio kantrumo ir išvalgos dėka jogai biologinius procesus panaudojo sveikatai palaikyti ir gyvenimui pratęsti. Prieš tūkstančius metų sudaryti jogų metodai iki šių dienų neprilygstami. Dauguma dietologijos ir kūno kultūros atradimų jogams seniai buvo žinomi, bet savo metodus jie laikė paslapyje.

Nuėję į fizikultūros metodikos kabinetą ar sporto mokyklą, Jūs būsite pritrenkti – kiek daug ten naudojama jogų pratimų. Deja, ten prarasta jų pagrindinė vertybė, nes, nederinami su tam tikru kvėpavimu ir be psichologinės nuostatos, jie tampa mechaniniais.

Žmonės manęs dažnai klausia: „Kodėl jogai tiek daug dėmesio skiria kūnui, kai jų galutinis tikslas – dvasinis susiliejimas su dievybe?“ Jie stengiasi, kad kūnas būtų sveikas, stiprus, gražus, gracingas ir švarus tiek savo vidumi, tiek ir išore, nes kūnas jiems nelyginant indas, kuriame pasireiškia jų aukštesniosios galios. Kaip smuikininkas rūpinasi savo smuiku, be kurio jis negalėtų išreikšti savo meno, taip ir jogai rūpinasi kūnu, per kurį jie gali išreikšti savo dvasios esmę.

Indijoje yra guru, dvasinių Mokytojų, vadovų, kurie jogos metodų moko savo mokinius. Tai tikri prityrę jogai, jie jau toli palikę pirmašias pakopas, hatha jogos fizinius pratimus – pradinį žingsnį jų ilgame tobulinimosi kelyje. Jie gyvena nuošaliose vietose

ir jogos mokymo paslaptimis dalinasi tik su savo mokiniais. Šitaip jiems pavyksta išsaugoti savo mokymą per tūkstančius metų, kad ir kiek būtų epidemijų, katastrofų, karų ir antpuolių Indijoje. Joga daugybei žmonių padeda išsaugoti sveikatą ir dvasinę ramybę.

KVĖPAVIMAS

Ar Jūs kada nors skyrėte dėmesio kvėpavimui – šiai svarbiausiai organizmo funkcijai? Ar Jums atėjo į galvą, kad visų mūsų fizinių ir dvasinių negalavimų priežastis – netaisyklingas kvėpavimas?

Gyvybė ir kvėpavimas – sinonimai. Kvėpavimas yra gyvybė. Mes gyvename tol, kol kvėpuojame. Sulig pirmu įkvėpimu gimstame, o sulig paskutiniu atodūsiu – mirštame. Miegam mes ar budim – nenustojam kvėpavę. Be maisto galima gyventi savaites ir net mėnesius, be vandens – kelias dienas, o be oro neišbūname nė kelių minučių. Oras – svarbiausia maitinamoji kraujo terpė, o kraujas, savo ruožtu, maitina ląsteles, raumenis, liaukas ir visus organus. Odos, kaulų, plaukų ir nagų būklė priklauso nuo kraujo apytakos. Visa organizmo veikla, nuo maisto virškinimo iki kūrybinio mąstymo, priklauso nuo to, kaip jį aprūpiname deguonimi. Ir vis dėlto mes visiškai abejingi kvėpavimui, visiškai nekreipiame į jį dėmesio. Ar daug kas iš Jūsų pagalvoja, kad rytais reikia atitinkamų kvėpavimo pratimų? O tai daug svarbiau už vonią ar pusryčius. Maistas tik tuomet teiks naudos, kai pateks į sveiką kraują, ląsteles ir audinius. Sveikais juos padaro deguonis.

„Kad ir koks šviežias, kad ir kaip gerai paruoštas ir suvirškintas būtų maistas, jeigu trūks deguonies, – jonizacijos procesas (tai yra maisto virsmas maistingomis medžiagomis) bus neįsivertis ir maistas bus įsisavintas tik dalinai“, – rašė gydytojas Filipas Raisas, savo gyvenimą pašventęs nepilnamečiams nusikaltėliams. Jis tvirtina, kad 55 proc. nepilnamečių padarytų nusikaltimų susiję su deguonies trūkumu, atsiradusiu dėl gryno oro stokos ir netinkamos mitybos. O taip paprasta būtų pašalinti šią priežastį, išmokius vaikus taisyklingai kvėpuoti, nes kai kraujuje trūksta gyvybingojo deguonies, jo vietoje atsiranda pernelyg didelis kiekis anglirūgštės ir vaikas negali gerai mąstyti, nes jo smegenys negauna pakankamai maisto. Paviršutiniškas kvėpavimas – vienas nenormalių, mums šiuolaikinės civilizacijos primestų įpročių.

Nustatyta, kad civilizuoame pasaulyje natūraliai kvėpuoja tik kūdikiai. Skirtumas tarp gilaus įkvėpimo ir daug paviršutinių įkvėpimų prilygsta garsiam šauksmui ir serijai silpnų cypsėjimų. Norėdamas būti sveikas, žmogus per dieną turi atlikti apie 60 gilių įkvėpimų. Paviršutinis kvėpavimas yra tiesioginė ir pagrindinė daugelio fizinių ir psichinių ligų priežastis, pradedant paprastu peršalimu ir baigiant nervų sutrikimais.

Kūprinimasis, siaura krūtinė, blyški veido spalva, silpnas regėjimas, bloga atmintis, smegenų pervargimas – visa tai gali būti netaisyklingo kvėpavimo rezultatas. Kad smegenys dirbtų kaip pridėra, joms reikia trigubai daugiau deguonies nei likusiam organizmui. Stigdamos maisto, smegenys atima jį iš kitų organų, todėl protinio darbo žmonės dažnai būna silpnos sveikatos ir prasto kūno sudėjimo. Milijonai žmonių, to nežinodami, kenčia dėl deguonies trūkumo.

Knygos „Būkite laimingesni ir sveikesni“ autorius G. Haueris mano, kad gilus, ritmingas kvėpavimas greičiau sugrąžina energiją pavargusiam organizmui. Jis taip pat tiki, kad gilus kvėpavimas sveikatai svarbiau nei maistas.

Gilus kvėpavimas ne tik maitina organizmą, bet ir valo jį – tai tartum buto valymas iš pagrindų. Blogai vėdinama patalpa ar tvankus kambarys visuomet turi prastą kvapą. Taip ir mūsų organizmas. Tik taisyklingas kvėpavimas jį išvėdina ir išvalo.

Ne vienas gydytojas savo straipsniuose vėžio tema kalba apie rūkymo žalą. Neginčijama, kad dūmai ardo burnos ir nosies gleivinę, balsą daro kimesnį, kosulį, chronišką tonzilitą – aštresnį. Pripažinta, kad rūkymas kenkia esant skrandžio ar dvylikapirštės žarnos opai, trukdo virškinimui, siaurina kraujo indus, dažnina širdies ritmą, mažina kraujo spaudimą. Rūkaliai daug dažniau suserga plaučių vėžiu.

Nuo 1920 iki 1938 metų JAV plaučių vėžys pakirto šimtą tūkstančių žmonių, o jų skaičius nuo 1,1 tūkst. žmonių 1920 metais išaugo iki 11,3 tūkst. žmonių 1937 metais, nuo 1938 iki 1942 metų mirė kasmet po 14 tūkst. žmonių. Paskutiniaisiais duomenimis JAV kasmet nuo kvėpavimo takų vėžio miršta 19 tūkst. vyrų ir 5 tūkst. moterų. Tačiau tai nesulaiko rūkorių. Ir aš nebandysiu jų atkalbinėti nuo rūkymo. Užuo atkalbinėjusi, aš patariu jiems imtis kvėpavimo pratimų ir daryti juos po kelis kartus per dieną. Šitaip vėdinami plaučiai ir labai sumažinama rūkymo žala. Juk kiekviena cigaretė neutralizuoja arba sunaikina organizme 25 mg C vitamino.