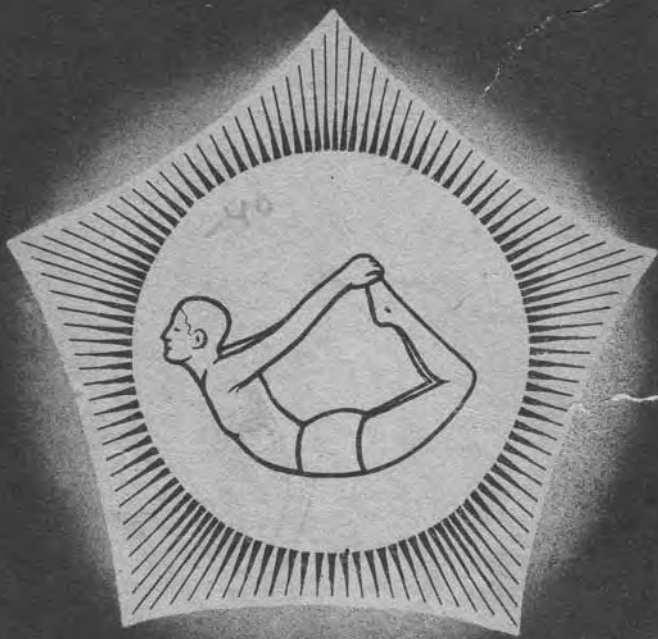


Selva Raja Yesudian



310

Jóga-sport dióhéjban

| nagy, teljes gyakorlat táblázattal |

Stádium

JÓGA-SPORT DIÓHÉJBAN

NAGY, TELJES GYAKORLAT-TÁBLÁZATTAL

**(AZ ERŐ, EGÉSZSÉG ÉS FIATALSÁG MEGŐRZÉSÉNEK MÓDJA
ŐSI HINDU LÉLEKZŐ- ÉS TESTGYAKORLATOK ÚTJÁN)**

IRTA:

SELVA RAJA YESUDIAN

FORDITOTTA:

DR. BALOGH BARNA

HELYESBÍTÉS.

A 13-ik oldal első sora «Sóhajtó légzés» cím helyett «Nyugtató légzés» a helyes cím.

STÁDIUM SAJTÓVALLALAT RT., BUDAPEST 1943

UNIVERSUM

műszaki könyvkereskedés

Budapest, VII., Erzsébet-árok 18.

Telefon: 422-038.

Felelős kiadó: Tamás Kálmán.

Stádium Sajtóvállalat Rt., Budapest, V., Honvéd-utca 10.
Felelős: Györy Aladár igazgató.

Bevezetés.

Az a hatalmas érdeklődés, amelyet „Sport és Jóga” című, szintén a Stádium Könyvkiadóvállalat kiadásában megjelent kimerítő munkám a magyar olvasóközönség körében keltett, valamint a hozzám érkező számtalan tanácsot kérő levél arra indított, hogy e néhány oldalas kis könyvben a Hatha-Jóga ősi tudományát népszerű, olcsó formában tárjam az olvasó elé és ugyanakkor olyan áttekinthető táblázatot adjak, amelyet kifüggesztve, az első héttől kezdve pontosan követhesse a legcél-
szerűbben előírt utasításokat.

Ez a kis könyv tehát tulajdonképpen a „Sport és Jóga” rövid de újszerű összefoglalása, azzal a különbséggel, hogy az igen hasznos „gyakorlat-táblázatot” csak ez a füzet tartalmazza. Az a körülmény, hogy az ősi jóga-sportot — mely meggyőződésem szerint az összes sportok közül legkiválóbban alkalmas az egészség, ifjúság és erő: e három földi kincsnek az emberi kor legvégső határáig való megtartására, — a magyar közönség ilyen érdeklődéssel karolta fel, csak megerősíti egy régi meggyőződésemet. A Keletről jött magyarság Nyugat civilizációja és materializmusa ellenére is megőrizte magában az ősi puszták romlatlan lelkiületét, a Természet nagy titkai iránti lelki fogékonyságát s az Igazság iránti csodálatos érzékét. Ezért értette meg India ősi üzenetét, egészségszabályait és több évezredes „sportját” is. Adja az ég, hogy a Hatha-Jóga — a testi egészség tudományának jógája — még szélesebb körben terjedjen el a baráti magyar nemzet körében. Ajánlom ezt a népszerű jóga-kurzust főként a magyar ifjúságnak, a magyar sport-, levente- és katonai oktatóknak, a nemes magyar nemzet iránti szeretetem jeléül.

Budapest, 1943. március 30.

Selva Raja Yesudian.

Mi a Hatha-Jóga?

A „jóga“ a szanszkrit „jug“ (iga) szóból származik. Jelenti a testi indulatok igába hajtását, az ősi egészségszabályok megismerését lélekzésszabályozás és bizonyos testtartások gyakorlása útján. Ezzel a Hatha-Jóga, azaz a Test-Jóga tudománya foglalkozik. A magasabb élet- és vallásétkölcsi szemlélet kifejlesztése a Rádzsa Jógá-nak, a Szellemi Jógá-nak feladata — ez azonban nem tartozik tárgyköriünkhöz.

Alig van nyugati ember, akinek csak halvány sejtelme is volna arról a végzettszerű kölcsönhatásról, amely a test és lélek, az indulatok és kedélyhullámzások között fennáll. A harag, irigység, bosszú, féltékenység, bánat, a szorongás, sőt még a hirtelen ránszakadó öröm is lassanként lerombolja a legerősebb szervezetet is. Ha indulataimon uralkodni tudok, elértem a Hatha-Jóga első és legfontosabb állomását a tökéletes egészség felé vezető úton. Erre az állomásra pusztán európai módszerekkel kevés nyugati jutott még el. A Testi Jóga egyik legcsodálatosabb tétele szerint ugyanis: *ahogyan a lélek hat a testre, úgy hat a test is a lélekre. A tökéletes önfegyelmzés művészete tehát különleges test- és lélekzésszabályzó gyakorlatok által érhető el a legkönnyebben, szinte észrevétlenül — anélkül, hogy akaratumk emberfeletti megfeszítésére kellene energiánkat pazarolnunk.*

A Hatha-Jóga egyidőben fejleszti a testet és a lélek-erőt, megtanít az egészséges és természetes életre, a betegségtől mentessé tesz, sőt bizonyos gyakorlatai által hatalmas izomzatot fejleszt.

A helyes lélekezés fontossága.

Az élet legszükségesebb kelléke a lélegzés. E nélkül nincs élet. Mégis erre fordítanak az emberek legkevesebb gondot. Ám, ha tudnák, mit lehet a helyes lélegzéssel és a lélegzés-szabályozással, az ősi hindu pránájámával elérni, ha csak sejtelmük lenne róla, hogy evvel megnyújthatják életüket, elkerülhetik a betegségeket, önuralomra, önismeretre s ezáltal az annyira áhított boldogságra tesznek szert, elemi iskolától kezdve az egyetemig ezt is tanítanak mindenütt. A civilizált emberek nagy része hosszú órákon át ül rossz levegőjű hivatalszobákban, életenergiáját az íróasztalok és írógépek mellett fogyasztva, görbe háttal szíva be a pusztító és mérgező cigarettafüstöt, hogy aztán idő előtt előregedett és megbetegetett szervezetét a legkülönbélebb mérgekkel — gyógyszerekkel — próbálja helyrehozni. Pedig birtokában van a legnagyobb orvosság: az életetadó, friss levegő! De az emberek a mindennapos robotban elfelejtenek lélegzeni, mert azt a rövid, levegő utáni kapkodást, amit a legtöbb embernél tapasztalhatunk, igazán nem lehet lélegzésnek nevezni. Pedig egy régi hindu közmondás szerint: „nem mindegy az, hogy a szobának csak a közepét seprik ki, vagy minden szegletét.“ Márpedig a nyugati orvostudomány megállapítása szerint is: tüdejének ürtartalmából minden egyes lélekzetvételekor csak fél liter levegőt cserél az ember, holott a tüdő „élő ürtartalma“ három és fél liter.

Megfigyelték már egy egyszerű sóhajtás hatását? — Heves tárgyalás, vita, vagy esetleg egy családi megbeszélés után, a sóhajtás megkönnyebbülést hoz, — ha csak egy időre is, — mert akár tudatosan, akár öntudatlanul, testileg, lelkileg tehermentesített bennünket. Miért? Mert a sóhajban szokatlanul nagy tömeg levegőt szívunk tüdőnkbe és a rövid idővel előbb — az izgalom hevében — kiadott pránát, életerőt, pótoltuk

és új adag pránát küldtünk tüdönk közvetítésével a szívbe, ebbe a legfontosabb központba, mely az összes idegközpontokat ellátja életenergiával. Próbálják meg és saját magukon tapasztalhatják ezt.

Mennyivel erősebb és hatásosabb, ha nem csak egy öntudatlan sóhajjal segítünk magunkon az élet nehezebb pillanataiban, hanem tudatos lélekezési gyakorlatokkal vezetjük a levegőben rejlő pránát testünknek minden részébe, minden nap rendszeresen, — felfrissítve és új erővel látva el magunkat. Nemcsak testünket fejlesztjük és erősítjük evvel, hanem öntudatunkat, akaratunkat és lelkierőinket is, hatalmas lendületet kapva ezáltal képességeink teljes kibontakozására. Ne feledjük, hogy a Biblia szerint is az ember életét úgy kapta, hogy Isten lelket lehelt belé. Tehát a lélek: lehellet és a lehellet: élet! Szívünk magunkba minden egyes léleketvételt avval a tudattal, hogy az Isten legnagyobb ajándéka, maga az ÉLET!

Azok a gyakorlatok, melyeket itt megadunk, mindenki által, mindenkor gyakorolhatók. Veszélytelenek és alapjai minden további lélekezési gyakorlatnak. Törzsgyakorlatok ezek, melyekre a pránájama magas művészetét felépíthetjük. Figyeljük és ellenőrizzük szívverésünket és szabályozzuk mindenkor lassú, egyenletes léleketvételekkel. Látni fogjuk, hogy amilyen mértékben úrrá váltunk léleketünk ritmusán, olyan mértékben szilárdult meg fokról-fokra szívünk működésünk, és evvel karöltve, testünknek minden működése.

Ha kezdetben izomlázszerű tüneteket érzünk szívünkben, mellkasunkban, rekeszizmunkban, stb., — ne ijedjünk meg, hanem örüljünk, mert ez annak a jele, hogy gyakorlásunk hatott. Ha ezek a tünetek kellemetlenül erősek, egy-két napig ne gyakoroljunk és azután óvatosabban folytassuk. Ezek csak kezdeti tünetek és annak a jele, hogy nagyon el volt léleketzésünk hanyagolva. Rövid idő múlva már csak előnyös hatását

fogjuk a pránájama gyakorlatoknak érezni. Minél több a türelem és kitartás, annál nagyobb lesz az eredmény. Ne mulasszuk el a lélekezési gyakorlatokat, hanem szívjunk magunkba friss levegőt a hivatalos órák között, (nyitott ablaknál), sétákon, kirándulásokon, pihenésünkben, egy-egy árnyas fa alatt elheveredve, — mert ez segít kidobni testünkből a salakot és ellát bennünket új életerővel!

A pránájama gyakorlatok teljes veszélytelensége mellett is volna egy megjegyzésem: mint ahogy semmit, úgy a Hatha-Jóga gyakorlatokat se vigyük túlzásba. Minden emberben van egy nagyszerű ösztön, mely csalhatatlanul megmondja, mikor, miből elég. Hallgassunk erre az ösztönre és az előírt gyakorlatokat elsősorban a saját egészséges ösztönünk által diktált ideig gyakoroljuk. Átlagosan a legjobban bevált módszert adom meg. De minden ember más és ezért mindenki figyelje önmagán a gyakorlatok hatását s ha azt veszi észre, hogy az átlagtól eltérő eredmény mutatkozik, módosítsa a saját testének megfelelően a gyakorlatokat a saját egészséges ösztöne szerint. Ha pedig valaki beteg, legjobban teszi, ha szakember tanácsát kéri.

Az összes pranájama gyakorlat kiindulási pontja és alapja az úgynevezett „Teljes Jógi-légzés“. A Jógi-légzés nagymennyiségű életerőt vezet a tüdőkön keresztül a szívbe, az ideggócponthoz és azokon keresztül minden egyes, legkisebb idegszálba és idegvégződésbe is. Hatása ezáltal az idegerő, — vagy életerő, — megnövekedése, az egész idegrendszer felüdülése és megerősödése, ami magával hozza az egész test rendjének és egészségének megszilárdulását és ellenállóképeségének fokozódását. A vérkeringés esetleges pangásait a Jógi-légzés megszünteti, friss vérrrel látja el a testnek minden részét és részét, így fiatalító és gyógyító hatása összehasonlítható

atlanul nagyobb bármilyen vegyszernél. A teljes Jógi-légzés általánosan hat az egész testre. Vannak azután különböző légzési gyakorlatok és ezekkel kapcsolatos testtartások: ászanák, melyek egy-egy szervre, vagy a testnek egy-egy tájára hatnak különösen erősen. A gyakorlatok leírásánál mindig megjelöljük, milyen testrészre hat legerősebben az adott gyakorlat, hogy mindenki ki tudja választani a neki legmegfelelőbbet.

A „Teljes Jógi-légzés“ három részből áll, melynek mindegyike külön is nagyon hasznos és hatásos gyakorlat. Első része a

Hasi-légzés.

1. gyakorlat.

Kivitele: Csinálhatjuk fekvé, (hanyat) ülve, (Lótuszülésben) és állva. Teljesen kilélegzünk. Utána a hasfal fokozatos kidüllesztésével tüdők legalsó lebenyét megtöltjük levegővel. Teljes nyugalommal kell belélegeznünk és egész figyelmünket arra kell összpontosítanunk, hogy minél több pránát, — szanszkritül életerőt — gyűjtsünk a plexus umbilicalisba, — köldök tájékba. Szanszkritül a köldök tájékán lévő lelki központot Manipura-csakrának nevezik és ha erre koncentráljuk magunkat, fokozatosan meleg fejlődését fogjuk tapasztalni. Vigyázzunk, hogy a hasi-légzésnél a szív alatt fekvő rekeszizmot ne erőltessük. Amilyen lassú tempóban belélegeztünk, ugyanolyan lassan engedjük ki a levegőt, mialatt hasfalunkat egészen behúzzuk.

Gyógyhatása: A hasfal kidudorodásával a rekeszizom gyengéd nyomást gyakorol a belső szervekre, ezáltal vértódlást okoz a vastag — aorta abdominálisnak nevezett — főérben. Ez az ér a vérbőséget továbbadja a különféle szerveknek, mirigyeknek és ideggócponoknak. A hasüregi szerveket,

— beleket, májat, hasnyálmirigyet, hólyagot és sexuális szerveket erősíti, működésüket szabályozza és a köldök tájékán lévő ideggócponatot ellátja tartalék életerővel. A gyakorlat alatt legyünk tökéletesen nyugodtak és idegeinknek parancsoljunk engedelmességet. Ezt a nyugalmat raktározzuk el a hasi idegekbe és alakítsuk magunkban erővé. Ha ezt hittel és bizalommal csináljuk, álmatlanság, vagy nyugtalan alvás is megszűnik s helyette üdítően, mélyen fogunk aludni.

A „Teljes Jógi-légzés“ második része a

Közép légzés.

2. gyakorlat.

Kivitele: Amilyen lassan csak képesek vagyunk, szívjunk be levegőt, bordáinkat fokozatosan tágitva, tüdők középső részébe. Hasunk mozdulatlan, nem dudorodik ki, úgyszintén mozdulatlan marad a két kulcsont és a vállak is. Összpontosítsuk figyelmünket a szívre, avval a tudattal, hogy minden lélegzetvétellel nagy mennyiségű pránát gyűjtünk bele. Ennek célja, vértódulást előidézni a szívben és az arcus aortának nevezett főérben, egyidejűleg lelassítva a szívverést, hogy ezt a legfontosabb szervünket pihentessük. Szanszkritül a szívben székelő lelkiközpontot „Anahata csakrá“-nak nevezzük és ha a légzőgyakorlat alatt öntudatunkat erre összpontosítjuk, bámulatos eredményt fogunk elérni. Biztonságérzetünk és egészséges önbizalmunk megnövekedik és egész fellépésünk előnyösen megerősödik. Az összegyűjtött prána testünket és lelkünket egyaránt erővel látja el. Hesegezzünk el magunktól minden negatív, borulató gondolatot és legyünk meggyőződve, hogy a gyakorlat feltétlenül jót tesz és észre fogjuk venni, hogy rövi-

desen türelmesebbek és sokkal nyugodtabbak lettünk, mert szívünkben állandó, fejraktározott tartalék erőt érzünk.

Gyógyhatása: Egyike a legjobb gyakorlatoknak szív-tágulás helyrehozására és magas vérnyomás leszállítására. Sportolóknak, versenyzőknek az öntudatosan végzett közlép-zési gyakorlat áldás. Katonaságnak, megerőltető munkát vég-zőknek szintén, mert a szív munkabírását rendkívül fokozza.

A „Teljes Jógi-légzés“ harmadik része a

Felső légzés.

3. gyakorlat.

Kivitele: Lassan, a legkisebb erőltetés nélkül szívjunk be levegőt tüdőnk felső részébe, fokozatosan emelve a kulcs-csontot és a vállat. Összpontosítsuk figyelmünket tüdőnk teljes kitisztítására és érezni fogjuk, hogyan tölti meg tüdőnket minden egyes lélegzetvétel, életetadó levegővel, hogyan táplálja tüdőnk az érrendszeren keresztül egész testünket friss oxigén-nel és a levegő egyéb éltető alkatrészeivel. Érezni fogjuk, hogyan telik meg a két tüdőcsúc pránával, a legjobb védő-fegyverrel minden betegség ellen. A levegőt ugyanolyan lassan tüdőnkéből kibocsátjuk.

Gyógyhatása. Fáradtság érzete eltűnik, a hilusnak neve-zett tüdőmirigy, pajzsmirigy friss vérellátást és nagymennyi-ségű pránát kap, miáltal munkaképességük fokozódik. Izgulé-kony emberek robbanékonyságát erősen csökkenti ez a gya-korlat. Viszont a pajzsmirigyben székelő Visudda csakrára koncentrált öntudat fokozza a pajzsmirigy vérellátását és szel-lemi képességeink erőteljesebbé válnak.

Teljes Jógi-légzés.

4. gyakorlat.

Az előbbi három gyakorlat egyesítése.

Kivitele: Ezt a gyakorlatot is — és minden légzőgyakorlatot — kilégzéssel kezdjük. A belélegzést hasi-légzéssel kezdjük, majd kilégzés nélkül folytatjuk — bordáink lassú fokozatos tágitása közben, — tüdönk megtöltését és a teljes belélegzést befejezzük a tüdőcsúcsok megtöltésével, mialatt a kulcsontot és vállakat megemeljük. Számoljunk lassú tempóban 8-at, majd tüdönk teljes megtöltése után tartsuk vissza lélegzetünket míg ismét 8-at számolunk, azután újabb 8-at számolásra kilélegzük. A levegő kilégzése ugyanolyan sorrendben történik, mint a belélegzés. A belélegzés harmadik fázisánál, a tüdőcsúcsok megtöltésénél hasfalunk már kissé behúzódik, ez fokozódik, majd teljesen behúzzuk hasunkat, utána alsó bordáinkat összeszorítjuk, végül kifújjuk a tüdőcsúcsokból is a levegőt, leeresztve kulcsontunkat és vállunkat. Az egész gyakorlat kb. 24 másodpercig tart. A „Teljes Jógi-légzés“ a Hatha-Jóga legfontosabb gyakorlata. A tüdő legkisebb porcikáját is kiszellőzi és megtölti új táplálékkal. Akinek újdonság, az óvatosan kezdje gyakorolni, mert ha előszörre sokszor egymásután csináljuk, a túlerős visszahatás kellemetlenségeket okozhat. De fokozatosan szokjuk meg, hogy ahányszor csak alkalmunk van friss levegőt beszívni, naponta többször is, szívjuk tele tüdönket teljes Jógi-légzéssel. Különösen fontos, ha valamilyen rosszlevegőjű helyiségből kiszabadulunk, hogy friss levegőn, jó néhányszor ismételjük a Jógi-légzést. Sok fertőzéstől szabadulunk meg általa!

Nyugtató
 Sónyugtató légzés.

5. gyakorlat.

Kivitele: Belégzés úgy, mint a teljes Jógi-légzésnél, azután tüdünk teljes megtöltése után 1—2 másodpercig visszatartjuk lélegzetünket, majd könnyedén kiadjuk a levegőt úgy, hogy egyidejűleg, az alsó gégefőből véve hangot, — tehát mély hangon, — a „Nyugalom“ szót lassú tempóban, a kilégzéssel mondjuk. Az utolsó szótagot: OM hosszan kitarva, becsukott szájjal zengetjük. Háromszor, négyszer ismételjük egymásután és naponta többször is gyakorolhatjuk, különösen ránkézve izgalmas időkben.

Gyógyhatása: Mindnyájan tudjuk, hogy ha valami felizgat, vagy lelkünket nyomja, egy-egy önkéntelen sóhaj is milyen megkönnyebbülést hoz. Megkönnyebbülést, mert a beszívott levegővel nagy adag életerőt is szívunk magunkba és ha erősebbek vagyunk, könnyebbnek tűnik a teher. Mennyire növeli teherbírásumkat, ha tudatosan veszünk magunkba erőt és békességet. A magyar „Nyugalom“ szó magában hordja a teremtménye varázsige minden feltételét. Vibrációja a legnyugtalanabb idegeket is lesimítja, zsongítja. Ideges szívbetegséget, gyomor- és bélösszehúzóásokat meg lehet szüntetni ezzel a gyakorlattal. Próbáljuk meg a gyakorlatot és magunkon tapasztalhatjuk bámulatos idegnyugtató és erősítő hatását. Különösen ajánlatos ez a gyakorlat nyilvánosan szereplő személyek részére, akik lámpalázban szenvednek. Ez a gyakorlat megelőzi és távoltartja a lámpalázát.

Idegerősítő légzés.

6. gyakorlat.

Kivitele: Terpeszállásba helyezkedünk. Belélegzünk úgy, mint a „Teljes Jógi-légzés“-nél és egyidejűleg karjainkat előre, felfelé fordított tenyérrel, vállmagasságig emeljük. Visszatartott lélegzettel kezünket ökölbeszorítjuk és hirtelen vállunkhoz rántjuk. Azután továbbra is ökölbeszorított kézzel, karjainkat egészen lassan előrenyújtjuk, de al- és felkarizmainkat annyira, amennyire csak bírjuk megfeszítjük, úgy, hogy remegnek, mintha valami erősen akadályozna abban, hogy karjainkat kinyújtjuk. Ha lassan elérkeztünk karjaink teljes kinyújtásához, ismét vállhoz rántjuk és az egész karmozdulatot még kétszer ismétljük. Tehát összesen háromszor rántjuk vállhoz és nyújtjuk ismét, előre, — visszatartott lélegzettel! — végül harmadszori kinyújtás után, kilélegzéssel karjainkat könnyedén leeresztjük. Akinek háromszori mozdulat túl hosszú ahhoz, hogy léleketét visszatartsa, az gyakorolja kétszeri, vagy esetleg csak egyszeri karmozdulattal. Ezt a gyakorlatot általában 2—3-szor gyakoroljuk naponta. Tüdő-, vagy szívtágulásban szenvedők csak akkor kezdjék gyakorolni, ha állapotuk a nekik megfelelő gyakorlatoktól már erősen javult.

Gyógyhatása: Nyugtalanul eltöltött éjszaka után, ha fáradtan ébredünk, vagy ha egész napi robot után kimerültek vagyunk, ez a gyakorlat áldás, mert néhány perc alatt felüdit. Ha gyakorlás közben karizminkat kellőképpen megfeszítjük, ez kinyitja a hátgerinc tartalékszilipjeit és új erővel látja el az egész idegrendszerét. Minden idegszál munkában van, hogy magába szívja az új táplálékot. Szellemi munkát végzőknek nélkülözhetetlen ez a gyakorlat, megóv a korai vénüléstől és kimerültségből eredő neuraszténiás idegmegetegedésektől.

Tisztító Jógi-légzés.

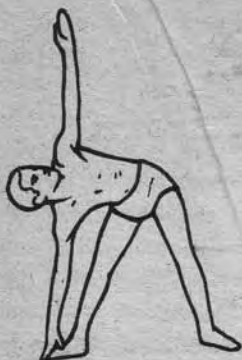
7. gyakorlat.

Kivitele: Terpeszállásba helyezkedünk. Belélegzünk, mint a „Teljes Jógi-légzés“-nél, azután szánkat összecücsösöritjük és egészen kis rést hagyunk csak, mintha fütyülni akarnánk és a levegőt szakaszonként lökjük ki magunkból, míg csak levegőt tudunk magunkból kifújni. Utoljára minden maradék levegőt kipréselünk magunkból. Ez a gyakorlat csak akkor igazán hatásos, ha egészen kis nyílást hagyunk csak szánkon és a levegőt nagyon erős lökésekkel fújjuk ki. A szűk nyílás nem engedi a nagy erővel lökött levegőt hirtelen a szánkon kitódulni és így visszaható erő keletkezik bennünk, mely egész vérkeringésünkre kihat. A legkisebb hajszálérben is felbolygatja az esetleges pangásokat és lappangó toxinokat kihajtja a vérünkből.

Gyógyhatása: Ez a gyakorlat egyike a leghasznosabbaknak. Az esetleges fertőzéseket kitisztítja és újabb betegségek kórokozóit nem engedi vérünkben meghonosodni. Fejfájást, náthát, sokszor csodával határos gyorsasággal elmulaszt. Mindennapos gyakorlatunk legyen; tisztító hatásánál fogva olyan, mint a takarítás, páratlan orvossága minden betegségnek és fertőzések ellen a legjobb védőpajzs.

*

A Hatha-Jóga másik fontos tényezője a testtartások gyakorlása. A testtartásokat aszanáknak hívják és ezért a Hatha-Jógát Jóga-Aszanának is nevezik. Megszámlálhatatlan ilyen gyakorlat van. Nagy mesterek 80 ezer aszanát ismernek. Ezek közül körülbelül 80 gyakorlat tartozik a Hatha-Jóga kezdő fokozatába. A legfontosabbakat, melyeket a nyugati ember is veszélytelenül gyakorolhat mindennapos munkája mellett, felsorolom, mert egészségfenntartó és gyógyhatása páratlan.



Thrikonászana. (10)



Uddijana-Bandha ülve. (13)



Majurászana. (11)



Jóga-Mudra. (14)



Budzsángászana. (12)



Macjászana. (16)



Szávászana. (18)



Szalabhászana. (17)

1. Padmászana.

Lótuszülés.

A Lótusz Indiában a lelkitisztaságnak és a kiteljesedett öntudatnak a szimbóluma. Ahogyan a Lótusz a maga makulátlan hófehérségében érintetlenül lebeg a mocsaras vizek fölött, úgy lebeg a Jógi tiszta lelke, a testi vágyaktól érintetlenül, az alacsony testi ösztönök minden kísértése fölött. Ez a testtartás, tökéletes egyensúlyával és elszigeteltségével is utánozza a Lótuszt. Lassú, egyenletes lélegzéssel, minél többet szívunk be a mindent betöltő életenergiából szanszkritül: Pranából. Egész figyelmünket belsőnkre összpontosítjuk, érzékszerveinket lezárjuk minden külső, zavaró benyomás elől és legtökéletesebb nyugalmat éljük. Ennek a gyakorlatnak rendkívül megnyugtató hatása van az egész idegrendszerre és különösen a szívre. Rendszeresen kell gyakorolnunk, különösen ha alantas ösztöneinket akarjuk legyőzni.

2. Ardha-Macjendrászana.

Kivitele: Földre ülünk nyújtott lábakkal. Jobb lábunkat bal lábunk alatt behajlítjuk és sarkunkat bal ülőgumónk mellé tesszük. Bal lábunkat jobb lábunk fölött áttéve, talpunkat a földre, jobb combunk mellé helyezzük. Egyenesen ülünk, karjainkkal jobbra-balra megtámaszkodva.

Gyógyhatása: Főképpen a hátgerinc tornája. Megszünteti az esetleges elferdüléseket és igen nagy hatással van az egész idegrendszerre, májra, vesére. A tudatalatti világ öntudatáhozatalában van nagy szerepe, mert a gerincvelőre ébresztőleg hat. A csigolyák és a gerincből kiágazó idegdúcok vérellátását fókossa és így gyógyító és fiatalító hatással van az egész szervezetre.

3. Danurászana.

Ijj-állás.

Kivitele: Hasra fekszünk, kezünkkel kétoldalt hátranyúlunk, bokánkat megfogjuk és homorítunk.

Gyógyhatása: A legjobb gyakorlat annak, aki pocakjától meg akar szabadulni. Szintén egyenesítő és fiatalító hatással van a hátgerincre. Ülő foglalkozással bíró egyéneknek áldás ez a gyakorlat, mert a hát fáradtságából eredő fájdalmakat megszünteti. A szekréciós mirigyrendszerre van ébresztő hatással, így az egész szervezetet üdíti és megakadályozza a zsírképződést. A plexus solaris, — magyarul napideg — központra hat serkentőleg. Csak húsz éven felüliek gyakorolják.

4. Halászana.

Eke-állás.

Kivitele: Hanyatt fekszünk a földön, combunk mellett kinyújtott karral, lefordított tenyérrel. Összetett két lábunkat felemeljük, fejünk fölé hajlítjuk, leengedjük fejünk mögé, míg lábujjunk a földet nem éri. Kezdetben 10—15 másodpercig maradunk benne, mialatt csendes hasi légzést végzünk. Idővel tetszés szerint fokozhatjuk az időtartamot.

Gyógyhatása: Szintén erős gerincgyakorlat, de míg az előbbi ászana a gerinc külső oldalát nyomja össze és a belső oldalát nyújtja, addig ez éppen fordítva, a belső oldalát nyomja össze és a külsőt nyújtja. A mellüreg vérkeringésére hat nagyon erősen. Így elsősorban a szív, a hasnyál, mellékvese, tüdőmirigy és pajzsmirigy betegségeit előzi meg és gyógyítja. Az agyműködést serkenti és agyvértelességből eredő bántalmakat gyógyítja, fejfájást nagyon gyakran azonnal eltüntet. A cukorbetegség s a székrekedés bizonyos eseteiben is igen hasznos.

5. Paszcsimatána.

Kivitele: Hanyatfekszünk, karjainkat magastartásban hátratesszük. Mély lélegzetvétellel lassan felülünk, karjainkat fejünk fölé hozva, majd teljes kilégzéssel lassan előre hajolunk, míg lábujjunkat megfoghatjuk. Térdünket közben teljesen kifeszítve kell tartanunk. Fejünket térdünkre hajtjuk, könyökünket a föld felé tartva. Újabb mély lélegzetvétellel iassan felegyenesedünk és karjainkkal körivet írva le, ismét az eredeti hanyatfekvő pózba térünk vissza.

Gyógyhatása: Ez az ászana nagyszerű megelőzése a gyomor, máj, lép, vese és a bélműködés zavarainak. Mint székrekedések elleni védekezés felbecsülhetetlen értékű. Az étvágytalanságot, a máj és a vese renyheségét megszünteti. Aranyér és cukorbetegség kifejlődésének gátat vet. Pocaksorvasztó gyakorlat. Az oldalizmok dolgoztatása folytán jó alakú, arányos, karcsú csípőt fejleszt.

6. Padahasztászana.

Gólya-állás.

Kivitele: Ugyanaz, mint a Paszcsimatána, de álló helyzetben.

Gyógyhatása: Ugyanaz, mint a Paszcsimatána gyakorlatnál, de itt a vér erős tódulással ömlik a fej felé, így az agyra gyakorolt jótékony hatása fokozott.

7. Viparita Karani.

Fordított-hatás.

Kivitele. Hanyatfekvésből lábunkat lassan emelve felemelkedünk egészen lapockánkig, csipőnket kezünkkel feltá-

masztva. Lábaik kissé hátra dülnek a fej fölé, mint a rajz mutatja. Csendes hasi légzéssel akadályozzuk meg a túlságos vértódulást. Addig maradunk ebben a helyzetben, míg meg-erőltetés nélkül jól esik. Lassan lejövünk hanyatfekvésbe és Jógi-légzéssel pihenünk.

Gyógyhatása: Neve azt jelenti, hogy az időt megfordítja, mert annyira felüldítő a hatása minden irányban, hogy az egész test megfiatalodik tőle. A szív munkáját megkönnyíti, szivattyúzási munkájától sok tekintetben mentesíti, így a szívnek nagy pihenés ez a gyakorlat. A vér a mellüregbe, nyakba és fejbe áramlik, a vérellátás emelkedik, tehát erősítőleg hat a tüdőkre, pajzsmirigyre, mandulákra és a rendkívül fontos agy-mirigyekre. Hölgyeknek nagyon ajánlatos ez a gyakorlat, ha el akarják kerülni arcbőrük ráncosodását. A légzőszervek megbetegedéseit elkerüljük, ha rendszeresen gyakoroljuk ezt az ászanát, kezdődő náthát, meghűlést igen sok esetben eltüntet.

18. Szárvángászana.

Egész test ászanája.

Kivitele: Nagyon hasonlít az előbbi gyakorlathoz, de hatásában más, mert ennél nem hajlítjuk szögben a csípőtől kezdve, hanem egész testünket, lábainkkal egy vonalban egyenesen, függőlegesen, felfelé nyújtjuk. Állunkat erősen a nyakba lüktető vastag érre szorítjuk, miáltal megakadályozzuk a vérnek túlságos fejbetódulását.

Gyógyhatása: Ennek az ászanának is igen nagy a regeneráló hatása és különösen a pajzsmirigyre hat erősítőleg. Pajzsmirigy zavarokat rendbehoz. Golyvát, Basedow-kórt, sőt még hülyeséget is sikerrel gyógyítanak evvel az ászanával Indiában. Hasüregi mirigyekre és szervekre nyugtatólag hat, kóros vérbőséget, — különösen nőknél, — megszüntet.

9. Szírszászana.

Fejállás.

Kivitele: Letérdelünk és kezünket magunk elé helyezve a földön összekulcsoljuk. Előrehajolva fejünket kezünkbe helyezzük, lábainkkal megtámaszkodva csípőnket magasba emeljük, majd függőleges helyzetbe hozva magunkat lábainkat hátul felemeljük, térdben meghajlítjuk, azután combjainkat magasba nyújtva egész testünket egyenes vonalban függőlegesen kinyújtjuk. Addig maradunk így, amíg megerőltetés nélkül bírjuk. Nyugodtan lélegzünk, lejövetelkor először lábainkat behajlítjuk és tudatosan helyezzük vissza magunkat térdelő helyzetbe és abból pihenő, fekvő-pózba. Vigyázzunk, hogy ne puffanjunk le, mint egy zsák, mert az ilyen megrázkódtatás a gyakorlat egész jó hatását lerombolja.

Gyógyhatása. Legerősebben az agyra és a hátgerincire hat. Bő vérellátással táplálja és felfrissíti ezt a legfontosabb szervünket: az agy- és gerincvelőt. Evvel az egész testre jótékonyan hat. Különösen agymunkát végző embereknek nélkülözhetetlen gyakorlat. Fejfájásokat, arcidegzsábát, külső és belső orr- és fülmegbetegedéseket megelőzünk és gyógyítunk vele.

10. Thrikonászana.

Háromszögállás.

Kivitele: Karokkal oldaltartásban, terpeszállásban megállunk. Kinyújtott karjainkat a gyakorlat végéig vállirányban tartjuk. Törzsünket jobbra hajlítjuk, míg jobbkezünk ujjával, jobb lábunk ujjait el nem érjük. Csak oldalra hajoljunk, előre ne. Ez eleinte nehéz, de idővel elérjük, hogy előre ne, csak oldalra hajoljunk. A gyakorlat kezdeténél, a karok felemelésénél

belélegzünk, lehajlásnál lassan kilélegzünk, felállva ismét belélegzünk, majd megállás nélkül, de lassan kilélegezve ismét lehajolunk a másik oldalra, belélegezve fel, és karokat kilégzés közben lassan leeresztjük.

Gyógyhatása: Tudatossá teszi az oldalizmokat és a hátgerincet. A csigolyákat oldalra nyomja össze és nyújtja ki. Így ruganyossá teszi gerincünket és szabályozza a csípőcsontokkal és izomzatával együtt. Fertőző betegségek után gyorsítja a teljes gyógyulást, mert oldólag hat a szervezetben bujkáló toxinokra. Sok lappangó fertőzést kitisztít a testből.

11. Majurászana.

Pávaállás.

Kivitele: Letérdelünk, sarkunkra ülünk. Fejünket földnek támasztva, két kezünket tenyérrel hátrafordítva egymás mellé helyezzzük és két könyökünket egymáshoz jó közel hasunk alá szorítjuk. Most fejünket felemeljük, lábunkat kinyújtjuk, csak két karunk tart bennünket.

Gyógyhatása: Az elsatnyult altesti, hasüregi idegeket regenerálja, a vastagbél renyheségét, székrekedést megszünteti. Az intra-abdominális nyomású gyakorlatok közé tartozik. Gyógyhatása a hasüregi szervek egészsége szempontjából igen nagy.

12. Budzsangászana.

Kobraállás.

Kivitele: Hasrafekszünk, két kezünket csípőnk mellett tenyérrel a földnek támasztjuk. Most lassan felemeljük fejünket, ameddig bírjuk, majd a hátizmok megfeszítésével vállunkat,

törzsünket is egyre jobban megemeljük, hátrafesztjük, anélkül, hogy karunkkal segítenénk. Karunkat csak arra használjuk, hogy vissza ne essünk. Érezni fogjuk, hogyan halad a nyomás hátgerincünk nyaki tájáról lassan a derék felé. Az utolsó fázisnál már karizmainkkal is segíthetünk törzsünk hátrafesztésében, de vigyázzunk, hogy köldökünk tájéka közel maradjon a földhöz.

Gyógyhatása: A mélyenfekvő hasi- és hátizmokra van nagy hatással ez az *ászana*. Minden gerinccsigolya, minden szalag és in feszül és dolgozik. Az idegrendszerre áldásos a hatása, mert a gerincből kilépő harmincegy pár ideget üdíti és erősíti. A veséket is regenerálja és vérellátását fokozza. A pajzsmirigyeket működésre serkenti, pajzsmirigy működési hiányra gyógyulást hoz.

13. Uddijana-Bandha.

Kivitele: Rövid terpeszállásban, kissé előrehajolva állunk fel. Kezünket combunkra támasztjuk. Teljes Jógi-léggzéssel belélegzünk, majd lassan ki és ha teljesen kilégeztünk, hasunkat egészen beszívjuk, annyira, hogy olyan, mintha hasi szerveink eltűntek volna.

Gyógyhatása: Székrekedés legbiztosabb gyógyszere. Hasüregi szerveket bő vérellátásban részesíti, pangásokat megszünteti.

14. Jóga-Mudra.

Kivitele: Lótuszülésbe helyezkedünk, keresztbetett láb-bal. Két sarkunk hasunk alsó részét nyomja. Most ökölbeszorított kezünket hátratéve Jógi-léggzéssel belélegzünk. Kilégzéssel lassan előrehajolunk, míg fejünk a földet nem éri. Addig maradunk így, míg lélegzés nélkül bírjuk, azután belélegzéssel lassan felegyenesedünk és ritmikus léggzéssel ismét kilégezünk.

Gyógyhatása: A Jóga-mudra-hatalmas izomzatú hasfalat fejleszt és az ágyéktáji idegeket erősíti. Lelkihatása nagyon nagy. Akinek hajlama van a gögre, annak ez a gyakorlat igen hasznos. A gögöt kiirtja az emberből és megtanít Istennel szemben a legnagyobb alázatosságra.

15. Szupta-Vadzsrászana.

Kivitele: Térdelve sarkunkra ülünk, vagy a két sarok között a földre ülünk. Könyökünk segítségével hátra fekszünk és karjainkat fejünk alá tesszük. Erőltetés nélkül lélegzünk és csak addig maradunk ebben a testtartásban, amíg nem érzünk túlságos feszülést.

Gyógyhatása: Miután a testben általános feszültség keletkezik ennél a gyakorlatnál, különösen a hasizmok vannak erősen kihúzva, így a bőralatti idegekre serkentőleg hat. A hajszálereket felfrissíti és főképpen a pórusok működését fokozza.

16. Macjászana.

Kivitele: Padmászana ülésből könyökünk segítségével hátrafekszünk, mellkasunkat erősen kidomborítva fejünket hátraszegjük, úgy, hogy fejtetőnkkel érintjük a földet. Kezünkkel lábujjainkat fogjuk. Könnyedén lélegzünk és a legcsekélyebb feszülést is kikerüljük.

Gyógyhatása: A fejhátrafeszítéssel nagyon erős vértódulás keletkezik a nyaki szervekben. A szívből a fej felé tóduló vér, keringésében erős akadályba ütközvén, összegyűlik a nyakban és ez a vérbőség alaposan átmossa a pajzsmirigyeket, a mandulákat és az orrgaratmandulákat. Nátha ellen és genyyes manduláknak gyógyítására kitűnő gyakorlat.

17. Szalabhászana.

Szöcskeállás.

Kivitele: Hasonfekvés; karunkat combunk mellett kinyújtva tenyérrel lefelé, földhöz szorítjuk, homlokunk lemarad. Mélyen belélegzünk és mialatt lélegzetünket visszatartjuk összeszorított lábainkat nyújtott térdrel megemeljük. Rövid kitarítás után eredeti helyzetbe térünk vissza és kilélegzünk. Ez a gyakorlat igen nagy erőfeszítést kíván, de hatása bámulatra méltó.

Gyógyhatása: A krónikus székrekedésnek kiváló ellenszere ez az ászana. A keresztcsont-ágyéktáji idegeket és az alsó csigolyák idegeit erősíti. Tisztító hatással van a vesékre. Legkiválóbb hátizom gyakorlat.

18. Szávászana.

Hullapóz.

Kivitele: Hanyat fekszünk, két karunkat testünk mellett kinyújtva fektetjük, lábainkat egymásmellé helyezve szintén kinyújtjuk. Erőltetés nélkül lehető leglassúbbra lefokozva lélegzetünket, pihenünk. Lábfejtől kezdve ellazítjuk összes izmainkat. Végig gondoljuk egész testünket, lábfej, lábszár, térd, combok, hasizmok, karok, vállak, nyak és a fej összes izmai teljesen elernyedve kell, hogy legyenek. Semmire másra nem gondolunk, mint a legnagyobb békére és nyugalomra, mely tökéletes egészséget ad.

Gyógyhatása: Az idegrendszer tökéletesen pihen, a vérkeringés teljesen egyenletes, a vérelosztás szabályossá válik. A szív tehermentesített, mert szivattyúzási munkája sokszorosán könnyebb. 10 percnyi pihenés ebben a testtartásban, lelassított lélegzéssel, teljes nyugalomra koncentrálna elménket,

felér egy egész éjszakai pihenéssel. A Hatha-Jóga gyakorlatokat mindig evvel a gyakorlattal fejezzük be. Új erővel, friss munkakedvvel fogjuk utána dolgunkat végezni.

A következőkben megadom a táblázatát a mindennapos Hatha-Jóga gyakorlatoknak, melyeket mindenki veszélytelenül gyakorolhat. Ha valakinek egyik-másik gyakorlat megerőltető, belső ösztöne szerint felcserélheti egy neki jobban megfelelő gyakorlattal.

TÁBLÁZAT.

I. héten.

1. Hasi légzés 7× állva
2. Közép légzés 7× állva
3. Felső légzés 7× állva
4. Padmászana 3—5 perc
5. Szávászana 5—10 perc

II. héten.

1. Hasi légzés 7× állva
2. Közép légzés 7× állva
3. Felső légzés 7× állva
4. Teljes Jógi légzés 7×
Padmászana ülésben
5. Szávászana 5—10 perc

III. héten.

1. Teljes Jógi légzés 7×
Padmászana ülésben
 2. Teljes Jógi légzés fekve 7×
 3. Jóga Mudra 3×
 4. Szávászana 5—10 perc
- Összesen cca 20 perc

IV. héten.

1. Teljes Jógi légzés állva 5×
 2. Teljes Jógi légzés ülve 5×
 3. Teljes Jógi légzés fekve 5×
 4. Jóga Mudra 3×
 5. Uddijana Bandha ülve 3×
 6. Szávászana 5—10 perc
- Összesen cca 20—25 p.

V. héten.

1. Teljes Jógi légzés ülve 5×
 2. Teljes Jógi légzés fekve 5×
 3. Jóga Mudra 3×
 4. Uddijana bandha ülve 3×
 5. Padmászana 3 perc
 6. Trikonászana 3×
 7. Szávászana 5—10 perc
- Összesen cca 25—30 p.

VI. héten.

1. Teljes Jógi légzés ülve 7×
2. Jóga Mudra 3×
3. Budzsángászana 3×

4. Uddijana Bandha ülve 3×
 5. Trikonászana 3×
 6. Szávászana 5—10 perc
- Összesen cca 25—30 p.

VII. héten.

1. Teljes Jógi légzés ülve 7×
 2. Jóga Mudra 3×
 3. Budzsangászana 3×
 4. Padmászana 3 perc
 5. Viparita Karani 2×
 6. Szávászana 5—10 p.
- Összesen cca 20—25 p.

VIII. héten.

1. Teljes Jógi légzés állva 3×
 2. Tisztító Jógi légzés 2×
 3. Teljes Jógi légzés ülve 3×
 4. Arda Macjendrászana 2×
 5. Jóga Mudra 3×
 6. Szalabhászana 1×
 7. Viparita Karani 2×
 8. Szávászana 5—10 p.
- Összesen cca 30—35 p.

IX. héten.

Lásd, mint VIII. héten.

X. héten.

1. Teljes Jógi légzés állva 3×
2. Teljes Jógi légzés fekve 3×
3. Tisztító Jógi légzés 2×
4. Arda Macjenrászana 3×
5. Jóga Mudra 3×
6. Szalabhászana 1×

7. Szarvangászana 2×
 8. Halászana 2×
 9. Szávászana 5—10 perc
- Összesen 30—35 p.

XI. héten.

1. Teljes Jógi légzés ülve 7×
 2. Tisztító Jógi légzés 2×
 3. Budzsangászana 2×
 4. Uddijana bandha állva 2×
 5. Szárvángászana 3×
 6. Szávászana 5—10 p.
- Összesen 20—25 p.

XII. héten.

1. Tisztító Jógi légzés 3×
 2. Padmászana 3 perc
 3. Teljes Jógi légzés 7×
 4. Jóga Mudra 3×
 5. Danurászana 1×
 6. Uddijana Bandha állva 2×
 7. Viparita Káráni 2×
 8. Szávászana 5—10 p.
- Összesen 25—30 p.

XIII. héten.

1. Teljes Jógi légzés állva 3×
 2. Idegerősítő gyakorlat 2×
 3. Padmászana 3 perc
 4. Jóga Mudra 3×
 5. Danurászana 1×
 6. Trikonászana 3×
 7. Szárvángászana 2×
 8. Szávászana 5—10 p.
- Összesen cca 25—30 p.

XIV. héten.

1. Teljes Jógi légzés 5× ülve
 2. Tisztító Jógi légzés 2×
 3. Idegerősítő légzés 2×
 4. Padmászana 2 perc
 5. Trikonászana 3×
 6. Paszcsimatána 2×
 7. Budzságászana 2×
 8. Szávászana 5—10 perc
- Összesen cca 25—30 p.

XV. héten.

1. Teljes Jógi légzés ülve 5×
 2. Tisztító Jógi légzés 2×
 3. Idegerősítő légzés 2×
 4. Jóga Mudra 3×
 5. Szuptavadzsrászana 2×
 6. Trikonászana 3×
 7. Viparita Káráni vagy Szirsászana 3×
 8. Szávászana 5—10 p.
- Összesen 30 p.

XVI. héten.

1. Teljes Jógi légzés ülve 5×
 2. Tisztító Jógi légzés 2×
 3. Idegerősítő légzés 2×
 4. Majurászana 2×
 5. Uddijana Bandha állva 2×
 6. Padahasztászana 1×
 7. Szávászana 3 perc
 8. Szirsászana
 9. Szávászana 3—8 p.
- Összesen cca 30—40 p.

XVII. héten.

1. Teljes Jógi légzés ülve 5×
 2. Tisztító Jógi légzés 2×
 3. Idegerősítő légzés 2×
 4. Macjászana 2×
 5. Halászana 2×
 6. Trikonászana 3×
 7. Padahasztászana 2×
 8. Szávászana 5—10 p.
- Összesen 30—40 p.

XVIII. héten.

Lásd, mint XVII. héten.

XIX. héten.

1. Teljes Jógi légzés ülve 5×
 2. Tisztító légzés 2×
 3. Idegerősítő légzés 2×
 4. Jóga Mudra 3×
 5. Paszcsimatána 2×
 6. Halászana 2×
 7. Szarvángászana 2×
 8. Szuptavadzsrászana 2×
 9. Szávászana 5—10 p.
- Összesen 30—40 p.

XX. héten.

1. Teljes Jógi légzés ülve 5×
2. Tisztító légzés 2×
3. Idegerősítő légzés 2×
4. Padmászana 2 perc.
5. Arda Macjendrászana 3×
6. Majurászana vagy Macjászana 3×
7. Szarvángászana v. Szirsászana 2×

8. Padahasztászana 2×
 9. Szávászana 10 perc
 Összesen cca 45 p.

4. Szávászana 3 p.
 5. Danurászana 2×
 6. Halászana 2×
 7. Viparita Káráni 3×
 8. Trikonászana 3×
 9. Szirsászana 2×
 10. Szávászana 10 p.

XXI. héten.

1. Teljes Jógi légzés ülve 5×
 2. Tisztító légzés 2×
 3. Idegerősítő légzés 2×
- Összesen 40—45 p.

A továbbiakban mindenki ösztöne szerint gyakorolhatja a neki legmegfelelőbb ászonákat. Legjobb naponta kétszer, reggeli előtt és lefekvés előtt. Sohasem tele hassal.

A Jóga-úszás.

A Jóga-úszás az egyetlen ősi sport, mely mindenkit lélegzés-szabályozásra kényszerít. Azok, akik tudnak úszni és télenyáron felkeresik az uszodákat, a jóga szerint végezhetik mellúszó-gyakorlataikat. Mivel pedig egy félórás ilyen úszás felér egy félórás pranamaja hatásával, *ilyen napokon a jóga-úszók kihagyhatják a reggeli pránámáját.* A jóga-úszás kivitele a következő: Mellúszáskor mély belélegzés után arcot a vízbe, két nyugodt tempót haladni. Amikor a második tempónál mellünk elé vesszük kezünket, már a víz alatt megkezdjük a levegőt orrunkon át kifújni. A második tempó végén kiemeljük fejünket, a maradék levegőt orrunkon át egy másodperc alatt kifújjuk a gátló vízcseppekkel együtt, majd rögtön utána gyors és mély belélegzés, és így tovább... Ami a crawl-tempót, a sprintelést illeti, ez meg egyenesen *Teljes Jógi-lélegzésmóddal* jár. Aki teheti, *ússzék nyáron lehetőleg minden nap, de legalább minden második nap,* mert különleges, légzésszünetes lélegzésmódja folytán, ez a világ legegészségesebb sportja. Ilyenkor a reggeli pranajamát mindig ki kell hagynunk.

„Lassított-film torna“.

Bár a nyugati sportok bármelyike kiválóan alkalmas az izomzat fejlesztésére, mivel minden egyes sport külön izomzatot fejleszt, kevés európainak van alkalma arra, hogy tökéletes izomzatra tegyen szert. (Meg kell jegyeznünk itt, hogy tökéletes izomzat alatt nem díjbirkózői izomkötegeket ért a *Hatha-Jóga*, hanem a test minden egyes apró izmának acélos kifejlesztését.) Nyugat mindennapos robotjában nem mindenki engedheti meg magának azt a fényűzést, hogy a sport minden ágának éljenek. Épp ezért, úgy gondolom, szolgálatot teszek a nyugati testkultúra terjesztőinek és művelőinek, ha megismertetem őket az ősi hindú „lassított torna“ rendszerével.

E legrégebbi izomfejlesztő torna főként abban tér el a nyugati testgyakorlatoktól, hogy nem léleknélküli ismétlésekből, hanem nagyfokú szellemi összpontosítással végzett „kített“ gyakorlatokból áll.

E lassított gyakorlatokat — melyekkel rövid időn belül hatalmas izomzatra tehetünk szert, lehetőleg tükör előtt gyakoroljuk, hogy izmaink játékát, fejlődését állandóan figyelve, szellemünkben is elraktározódjék a siker képe. Amennyiben szabadban és csoportosan végezzük a gyakorlatokat, a dobogón velünk szemben álló előtornászra kell függesztenünk szemünket.

Dárdavetés. Jobb kezünket ökölbe szorítva, mintha dárdat markolnánk, terpeszállásba helyezkedünk és bal karunkat oldalt kinyújtjuk. Utána elvégezzük a dárdavetés összetett mozdulatait, elképzelésünk szerint, mindig úgyelve arra, hogy mozdulataink harmónikusak, művésziek legyenek. Igen fontos, hogy a gyakorlatokat levetkőzve, úszónadrágban végezzük, — lehetőleg olyan tükör előtt, mely egész alakunkat mutatja. Különösen szobatornánál igen fontos a tükör, mert ebben gondolat-összpontosításkor szemmel tarthatjuk magunkat, mozdulataink plasztikus voltát s az izmok játékát

Most következik a tulajdonképpeni jóga-gyakorlat: a „lassított-film“ torna. A tükör előtt a dárdavetés alapállásába helyezkedve, minden mozgásban lévő izmunk teljes megfeszí-

tésével, olyan lassan végezzük a dárdavetés minden fázisát, mintha lassított filmen látnánk magunkat. A mozdulatoknak olyan lassúaknak kell lenniök, hogy a gyakorlat, mely rendes körülmények között 2—3 másodpercet vesz igénybe, 2—3 percig tartson. Közben, kissé oldalra fordított fejjel, állandóan a tükörben figyeljük magunkat, minden akaratunkkal duzzadó izmaink egyre tökéletesebbé váló játékát figyeljük.

Ugyanígy végezzük el a következő ősi sportmozdulatokat: nyilazás, kardvívás, súlyemelés, futás, öklözés, bilincstépés, kötélhúzás, kúthúzás, favágás, kaszálás, négykézlábmászás, kúszás, stb.

Különleges sajátása ennek a testgyakorlási rendszernek, hogy nem a gyakorlatok 10—15-szöri gépies ismétlésén alapul, mint az európai szabadgyakorlatok általában — hanem, akár csak az ászanák, a mozdulatok „kitartásán“. Rendkívüli hatásuknak magyarázata, a Hatha-Jóga szerint, csak részben életlen. A huzamosabb ideig tartó húzással, feszítéssel s a fokozott vérrellátással sokkal előnyösebb edzésben részesítjük izmainkat, mint sok egyéb, rövid ideig tartó rángó, ugráló mozgással. A test és lélek orvosilag is bizonyított kölcsönhatására gondolva, azt is feltételeznünk kell, hogy ezek az autósuggerációs, gondolatösszpontosítással végzett gyakorlatok a lelki befolyásolás következtében legalább tíz-tizenötszörte nagyobb hatással vannak az izmokra, mint egyéb léleknélküli sport.

Mind a pránájama és ászana testtartásokat, mind a hitel, akarattal és képzelőerővel párosult erőgyakorlatoknak a különös ősi rendszerét szeretettel ajánlom Nyugat sportoktatóinak figyelmébe. Érdemes behatóan foglalkozni vele és nagyon hasznos volna az ifjúságot már korán Hatha-Jógára nevelni. Új erőkkel, önuralommal ellátott, nagy akaraterejű generáció nőne fel, mert: egészséges testben, egészséges lélek!