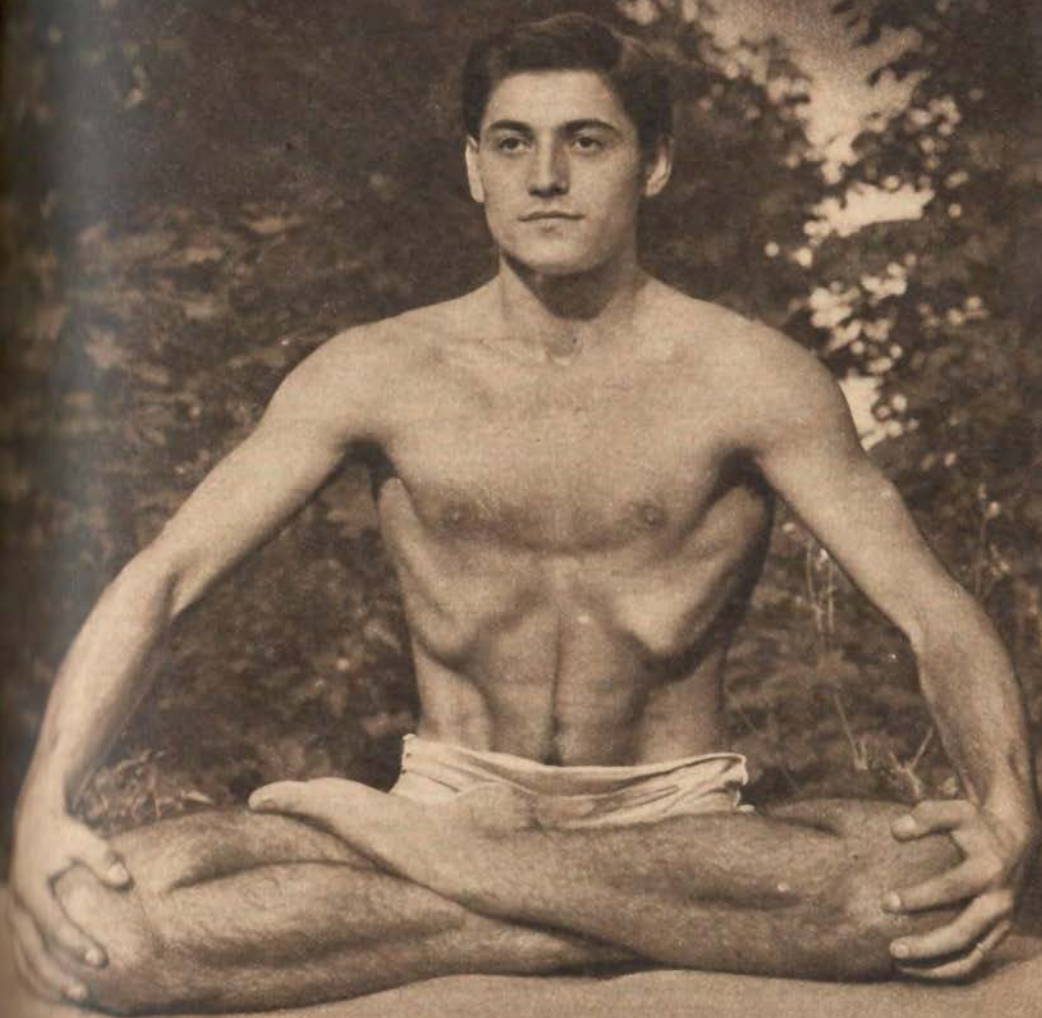


XIV. ÉVF. 34. SZÁM
1959. AUGUSZTUS 16.
ÁRA: 1,20 FORINT

Élet
ÉS **TUDOMÁNY**
A TUDOMÁNYOS
ISMERETTERJESZTŐ TÁRSULAT
HETILAPJA





a **HATA**

JÓGA

A világsajtó hasábjain időnként különös képekre bukkanunk: Jehudi Menuhin, a nagy hegedűművész — térdülésben nyelvét tövig kinyújtja, egy két éves francia kislány — két talpával a két tenyerén áll, feje bokái közt a földet érinti...

Mi ez? Mit csinálnak ezek? — kérdi a méltán meglepődött olvasó.

A felelet egyszerű: jógáznak, helyesebben: hata-jógáznak.

A legtöbb emberben azonban e válasz csak újabb kérdéseket támaszt, mint-hogy a „jógáról” általában csak egész bizonytalan fogalmak vannak, jöllehet mind nyugaton, mind a Szovjetunióban és a népi demokráciák államaiban is egyre több ismertetés jelenik meg róla, előnyeit dicsérik s gyakorlására buzdítanak.

Számos érdeklődő kíváncságának teszünk eleget, amikor most röviden ismertetjük a hata-jógát, az egészségünk védelmére, testünk fejlesztésére gyakorolt rendkívüli hatásait, s ezeknek tudományos magyarázatát is vázoljuk.

India sok ezer éves kultúrájában, a legendák homályába burkolt ősidőktől



napjainkig, mindig jelentős hivatása volt a jógának s hosszú fejlődése folyamán sok válfaja s mindegyiknek számos változata alakult ki.

A „joga” szó „kapcsolat”-ot, „egyesülés”-t, de a szanszkrit szavak szokott többértelműsége szerint „igá”-t, „leigázás”-t is jelent.

A jóga filozófia s a különböző jóga variációk (karma-jóga, mantra-jóga, rádza-jóga stb.) az ősi hindu világfelfogásban az önmegváltás jól kiművelt útjait jelentették.

A különböző jógák közül a hata-jóga emelkedett napjainkban a legnagyobb jelentőségre.

„Ha-ta” jelentése: „nap-hold”, a régi indiai felfogás szerint a test jobb és bal oldali része, tehát — a test egyensúlya.

A hata-jóga ősi célja a szervezet egyensúly-állapotának kialakítása, illetve fenntartása mellett — a test feletti teljes uralom megszerzése, minden funkciójának akarattunk uralma alá hajtása. A test ilyen mértékű — a jóga irodalomból és a fakírok tetteiből jól ismert — leigázása örösi odaadást, türelmet, kitartást, évtizedes megszakítatlan összpontosítást



Idegerősítő fekvés (a) és fokozata a „Majomalváspóz” (b)

igényel, s oly szellemi beállítottságot, amely a modern világ emberétől általában idegen.

A hata-jógának vannak azonban olyan, a misztikus és aszkétikus célkitűzésektől elvonatkoztatott eljárásai is, amelyek az európai ember törekvéseivel párhuzamosak, elsajátításuk nem ütközik nehézségbe s már napi 25—45 percnyi gyakorlási idő mellett is — *semmilyen tornarendszerrel el nem érhető eredmények egész sorozatát nyújtják.*

Íme, ezért jógázik Menuhin és a kis Marianne!

A modern igényeknek megfelelően kidolgozott hata-jóga eljárásai két főcsoportra oszthatók: légzésekre és testtartásokra.

A jóga légzések (Pranajama)

Mindennapi, megszokott, nemtudatos légzésünket passzív légzésnek nevezhetjük. Két üteme van: belégzés, kilégzés. Percenként átlag 15 ilyen légzést vég-

zünk. Egy légzésre tehát 4 másodperc, egy légzés-ütemre pedig 2 másodperc jut.

Az akaratunktól függő tudatos légzés — az aktív légzés. A kétütemű aktív légzést (belégzés, kilégzés) sima légzésnek nevezzük. Már egy ilyen sima légzés is szinte mélylégzésnek számít, mivel rendszerint hosszabb 4 másodpercnél.

A jóga légzés lényege, hogy 1. a jóga gyakorlatok tartamára tudatosítjuk légzésünket; 2. a légzés-ütemet megnyújtjuk, egyrészt a légzésfolyamat szándékos lelassításával, másrészt azáltal, hogy a tüdő egyre nagyobb felületeit vonjuk be légzésünkbe; 3. a kétütemű légzésről áttérünk a háromütemű, illetve a négyütemű légzésre.

A háromütemű úgy történik: belégzés után nem légzünk ki azonnal, hanem *kis ideig tüdőnkben tartjuk a levegőt* s csak ezután légzünk ki — majd belégzéssel új légzést kezdünk. Ez a jóga-alaplégzés, mely tehát háromütemű: belégzés, benntartás, kilégzés.



Domborító testtartás-fokozatok. Térd-füls (a), Tevepihenés (b), Hárfá-tartás (c)
Ezeket minden irodai vagy a gép mellett ülő dolgozónak naponta kellene végeznie, hogy a „foglalkozási elformátlanodások” keletkezését megelőzze



Ila most a kilégzés után nem kezdünk azonnal új lélegzést, hanem egy *kis ideig időnket üresen tartjuk* s csak aztán lélegzünk be, új lélegzést kezdve, elvégezzük a négyütemű jóga lélegzést.

Tüdőnk kapacitásának minél tökéletesebb kihasználása végett légzésünket a tüdő alsó, középső és felső részével külön-külön gyakoroljuk be. Ennek megfelelően háromféle részlegzést különböztetünk meg: hasi-, borda- és váll-lélegzést. Ila e három részlegzést összekapcsoljuk, megkaptuk a teljes lélegzést. Egy ilyen teljes lélegzés belégzése, illetve kilégzése eléri, sőt meg is haladja a 10—14 másodpercet.

A különböző jógalégzésekből általában három-hetet szokás egy sorozatban végezni. A napi jogagyakorlat, ha csupán légzésből áll, legfeljebb 20—50 lehet. Ezt azonban több napszakra osztjuk el, hogy egyszerre legfeljebb 15—25 lélegzés jusson.

Jóga testtartások (Aszána)

A jógát nem nevezhetjük — „torná”-nak. A torna ugyanis — a gyorsan ismétlődő, ritmikus mozdulatok sora. A jóga gyakorlatai egész mások.

A jóga-tanuló — (lazított) alaphelyzetből kiindulva lassú fokozatokon át felveszi az előírt (feszített) testtartást,



A Trilok III. aszána: a csavart Háromszög-tartás (a), a „Fiatal-maradás titka”: a Viparita Karani (b). A több fokozatú egyensúly-gyakorlat: a Vitorla-tartás végső alakja (c)

Fontos szabály, hogy jóga-lélegzést (mivel igen nagy feszültséget idéz elő a szervezetben, különösen a hasüregben) csak üres gyomorral — étkezés után legalább három órával — végezzük a még utána sem szabad félórát enni.

A belégzés mindig az orron keresztül, a kilégzés az orron vagy a szájon át történik.

Különösen fontosak a kilégzések. Minden jógalégzés kilégzéssel kezdődik. Az előbbi két néma kilégzésmód után különböző magán- és mássalhangzókat zengető kilégzések következnek. Majd eltérő technikájú üdítő, erősítő és védő légzések.

egy kis ideig így marad (miközben a jógatanító utasítása szerint végzi a lélegzést), majd ugyanazokon a lassú fokozatokon át visszatér (lazított) alaphelyzetébe. Ez az aszána.

A laikus szemlélő, aki a jógát csak képekről ismeri, az aszánákat nehezeknek, fárasztóknak képzei. Milyen tévedés!

Jó vezetés mellett nincs nehéz aszána. Minden aszánának ugyanis sokféle változata, azonkívül fél, negyed, sőt nyolcad-alakja is van. A jógázó mindig csak addig a fokozatig hajtja végre, ameddig teste könnyűszerrel engedi, míg nem az új fokozathoz kellő hajlékonyságra és rugalmasságra tesz szert.



A hata-jóga két legfontosabb testtartása: a Lótusz-ülés (Pádmászáná) (a) és a Mélypihenés (Szávászáná) (b)

A testtartásokat a szerző két tanítványa: Pfeifer Ferenc és Pfeifer Ferencné mutatta be.
(Foto : Balogh József)

6. Kobratartás; 7. Szöcsketartás; 8. Háromszögtartás; 9. Eketartás; 10. Viparita karami; 11. Fejállás; 12. Ijj-tartás (enyhébb alakja a Hárfatartás); 13. Oroszlántartás (egyik, ujjgyakorlatokkal kombinált variációját, a fejlece második képén éppen Jehudi Menuhintől láthatjuk); 14. Talpülés; 15. Vitorlatartás; 16. Gólyatartás (legnehezebb fokozatát a fejlece képén a két éves Marianne végzi); 17. Lótuszülés.

A modern hata-jógában is többféle rendszer alakítható ki. Egyes iskolák csak légzésekre, mások főleg testtartásokra szorítkoznak. Mivel a légzések a kisvérkör, a testtartások pedig a nagyvérkör útján fejtik ki fő hatásukat, már a harmonikusabb fejlesztés kedvéért is előnyös a légzések és a testtartások együttes gyakorlása.

A jóga hatásai

A modern jóga hatásait röviden a következőkben foglalhatjuk össze: helyes és rendszeres gyakorlásuk mellett a légzések és testtartások igen sok panaszokat megszüntetnek. Megelőzésül alkalmazva egészségünket biztosítják. A szervezet ellenálló erejét, általános vitalitását növelik. Az izomerőt, a testi és a szellemi munkaképességet fokozzák. A fiatalos frissesség, a helyes testtartás és a normális testsúly kialakulása éppen úgy következményük, mint a természetes

A megfelelően kiválasztott aszánák pedig — éppen pihentető! S itt a hata-jóga egyik különös sajátossága utalunk. Igen sok aszána ugyanis az állatok teljes pihenő helyzetének, alvás-póznak motívumaiból alakult ki. A modern hata-jógát mesterei méltán nevezik a „pihenés művészeté”-nek.

Íme néhány aszána: 1. Tevepihenés; 2. Idegerősítő fekvés; 3. Majomalváspóz; 4. Emberpihenés; 5. Jóga mudra:

sépség. Belső harmóniánkat, önbizalmunkat megszilárdítják.

A modern hata-jóga sokirányú eredményei közül kétségtelenül — *egészségünk helyreállítására és biztosítására gyakorolt hatása a legfontosabb. A jóga-irodalom bővelkedik idevonatkozó konkrét tényismertetésekben.*

A jóga és az orvostudomány

Miután a jógával elért bámulatos egészségügyi eredmények orvosi megállapítására és klinikai ellenőrzésére egyre több és több alkalom nyílt, a jóga gyógykezelési értékét az orvostudomány ma már általában elismeri s eljárásait alkalmazza is, ahol azokra mód és lehetőség adódik.

Nagynevű orvosprofesszorok (J. H. Behulez, L. T. Tirala, F. A. Fengler, J. E. Goldthwait) bizonyos mértékig önálló gyógyító rendszereket is építettek a jógára s így nemcsak tudományos elismerésének üttörői, hanem eljárásainak továbbfejlesztői is lettek.

A Szovjetunió egészségügyi szolgálatában kezdettől fogva jelentős rész hárult a gyógytornára s ebben régóta helyet kapnak a jóga-gyakorlatok. A jóga iránti fokozott érdeklődés azonban főleg az utóbbi időben szembetűnő.

Megemlítjük még, hogy az úrhajózás illetleni vonatkozási problémáinak egy része is megoldhatónak látszik a hata-jóga segítségével. (Ezért több szovjet tudós néhány hónappal ezelőtt Indiába utazott, s a hata-jóga egyik legnagyobb mesterét is meghívták Moszkvába.)

A jóga-hatás magyarázata

A jógázás következtében szervezetünkben beálló előnyös változások annyira sokirányúak és erősek, hogy feltehetően nem egy, hanem több kedvezően működő tényező eredményei.

Legelső és legszembetűnőbb tényező: a szervezet oxigéngazdagsága. Jógázás közben hétszer, tízszer több levegőt lélegzünk be, mint passzív légzéssel, tüdőhólyagocskáink szinte teljes felületét (150 négyzetméter) kihasználjuk, s az oxigénbőség szervezetünk minden működését kedvezően befolyásolja.

A jóga testtartások általában elhanyagolt belső szerveink működésére százszázszéren frissítő hatást gyakorolnak.

A légzésfázisok, mint tudjuk, befolyásolják a nedvkeringést. A passzív légzésnél sokkal erőteljesebb jóga-légzés-ütemek nedvkeringésünket (vér és nyirok) is serkentik.

Az sem lehet kétséges, hogy szerveink csak akkor működhetnek tökéletesen, ha pontosan a maguk helyén vannak. A jógázás legelső eredményei közé tartozik: a helyes testtartás kialakulása.

És végül a jógázó aktív, ritmikus légzéssel rendbehozza légzőközpontja működését. A helyesen működő légző központ hat a központi idegrendszerre, az pedig, a pavlovi nervizmus értelmében — a szervezet minden működését korrigálja és kedvezően befolyásolja.

A jóghatásnak még sok más tényezője is van, de talán ennyi is érthetővé teszi meglepő eredményeit.

Dr. Tamkó S. Károly

Következő számunk tartalmából:

1944. augusztus 23-a Rukarestben — A Pannon-motor — Az emberismeret tudománya, a jellemtan II. — Hawaii —

Az elektronmikroszkóp jelentősége a növény sejtfalának kutatásában — A fogorvoslás fejlődése — A tudomány világa

OLVASÓINK FIGYELMÉBE!

Értesítjük olvasóinkat, hogy az Élet és Tudomány szerkesztősége 1959. szeptember 2-án elköltözik.

Új címünk: Budapest, VII., Lenin körút 5.

Új telefonszámunk: 223-899

Hata jóga vagy hatha jóga?

Augusztus 16-i számunkban (34. sz.) eltekintett közöltünk a *hata jógaról*. Azóta megmunkasodtak a jógával foglalkozó írások, előadások. Ezek közül azonban egyetlen nemcsak a testi kondíció javítására, hanem az érvényben levő helyesírási szabályok módosítására is kiterjednek. Ez az, ami megszólalásra késztet.

A Magyar Nemzet szeptember 12-i számában Kőbányai György aláírásával bevezető jelent meg a jógaról, azaz pardon, a cikk szerint *yógáról*. Tegyük föl magunkat a cikkíró *y*-os helyesírási hibázásán. Ám rögtön itt a másik következtetés: *Yesudian* mester neve. Ez tulajdonfőnév, amelynek *Y*-ját viszont tisztelni kell, minthogy a mester *Y*-nal írja a nevét, csak éppen a riportíró keresztelte át önkényesen *Jesudianra*. A cikk hőse kifogásolja az Élet és Tudományban közölt *hata* írásmódot is, azaz elvéelve, hogy a *hata* szó „egy részről ige participiuma”. E kifejezés — mint Tamkó S. Károly lapunkban közölte — a *ha* = „nap” és *ta* (*tha*) = „hold” összetétele.

Ismeretes, hogy a jelenlegi helyesírási szabályzatunk szerint a nem latin betűs idegen nyelvek szavait és neveit át kell írni a magyar nyelv hangállományának megfelelően. Mivel nyelvünkben

úgynevezett hehezetesség nincsen, ezért mind a *ha-t'a*, mind a *hata* szót egyformán úgy írjuk: *hata*. Így kell eljárunk, mert a közönségnek nincs módjában a sok idegen nyelv hangjait mind megismerni és pontosan utána képezni. Az elmondottakból következik, hogy éppen akkor hibázott volna az Élet és Tudomány cikkírója, ha a jóga nevéül *hathát* írt volna. Ez esetben ugyanis a magyar olvasót olyan kiejtésre — *hat + ha* — készítenénk, amely sokkal inkább eltér az eredeti szó hangzásától, mint a meggyökeresedett *hata* alak. Ekkor a szótaghatár nem szószármaztatásilag (etimológiailag) helyesen az *a* és a *t* közé esnék, hanem a *t* és a *h* közé.

Ne hagyjuk tehát figyelmen kívül azt a helyes tételt, hogy az átírás az idegen nyelvi kiejtésen alapul (tehát nem írásán!), de ezt a saját anyanyelvünk hangrendszeréhez kell illeszteni. Nem szabad tehát az átírás során idegen hangokat nyelvünkbe becsempészni, sem pedig az idegen kiejtést meghamisítani. Ennek értelmében nem mondunk az eredeti ógörög kiejtés utánzásával *rheumat*, *müthológiát*, *theológiát*, minthogy nyelvünkben nincsen meg sem az *rh*-val, sem a *th*-val jelölt hang.

Fentiek szerint ennek az indiai eredetű testkultúrának magyar neve jóga, és a nálunk terjesztett ágazatát *hata jóga*.

Mikesy Sándor

az ELTE Magyar Nyelvtudományi
Intézetének könyvtárosa