

Jóga Energetika



Online Tanfolyam



2023

*Mikor 9 év után, 2015-ben elhagytuk Új-Zélandot,
Peter Sanson azzal indított útnak:*



- 1. soha ne hagyjam abba a jógát, bármi is történik,*
 - 2. tegyem mindig azt, ami a tanítványaim hasznára válik*
- Ezen vagyok azóta is.*



Peter Sansonnal, Új-Zéland, Taupo 2011



Jois-al, Magyarország, Budapest 2018

*“Kérdezz.
Bízz a megérzéseidben.
Maradj őszinte.
Légy nyitott a változásra.
Értékelj azokat a fáradozásokat,
amik eredményre vezetnek.
Hagyd el azokat, amelyek nem.”*

Az elkövetkező oldalakon összeállított anyag a saját tapasztalatomból és megértésemből ered. Ebből kifolyólag elképzelhető, hogy tévedtem, vagy, hogy itt-ott eltér majd a te tapasztalásod vagy véleményem egy-egy dologról.

Erre ösztönöznék is, mindaz amit a tanfolyamon hallasz és itt olvasol legyen csak kiindulás számodra! Kísérletezz, tedd fel a saját kérdéseid, találd meg a saját válaszaid!

Kérlek a tanfolyamon elhangzott anyagból és az itt átadottakból, ne másolj ki részleteket, ne sokszorosítsd a tudtom nélkül. Ha szeretnél használni belőle részeket megkeresésed szívesen veszem: viktoria.yogatherapy@gmail.com

Nyitó ének

वन्दे गुरुणां चरणारविन्दे सन्दर्शित स्वात्म सुखावबोधे ।
निःश्रेयसे जाङ्गलिकायमाने संसार हालाहल मोहशान्त्यै ॥
आबाहु पुरुषाकारं शंखचक्रासि धारिणम् ।
सहस्र शिरसं श्वेतं प्रणमामि पतञ्जलिम् ॥

vande gurūṇāṁ caraṇāravinde sandarśita svātma sukhāvabodhe ।
niḥśreyase jāṅgalikāyamāne saṁsāra hālāhala mohaśāntyai ॥
ābāhu puruṣākāraṁ śaṅkhacakraśi dhāriṇam ।
sahasra śirasam śvetam praṇamāmi patañjalim ॥

A nyitó mantra két forrásból származik: az első versszak **Sankarácsárja Jóga-tárávali** című művében található, amely egy rövid szöveg a pránájama belső értelméről és a kundalíni természetéről (poetikusan és metaforikusan összegzi a jóga legmagasabb tanításait, elmagyarázza a különböző állapotait a jógának és azt, hogyan érjük el annak a legmagasabb állapotába / egy 29 versszakból álló bevezetés a Védánta filozófiába), a második versszak pedig egy tradicionális tiszteletadás Patanjali előtt. A második versszak valójában egy vizualizációs gyakorlat.

Vande - meghajlok, dicséretet mondok
gurunam - a nagy mesterek
caranaravinde - lótusz-lábai előtt
Meghajlok a nagy mesterek (guruk) lótuszlábai előtt

Sandarsita - akik felfedik
Svatma - tiszta valódi lényünket (sva - saját, atman - önvaló)
Sukha - boldogság, öröm
ava bodhe - felébredett állapotban lenni
Akik felfedik az igaz önvaló boldogságát

Nihsreyase - "menedék", a meditáció semmihez sem fogható állapota
jāṅgalikāyamane - vadon orvosa
Menedék, a vadon orvosa

Samsara - a lét örök körforgása
halahala - méreg
moha - káprázat, illúzió
santyai - békét hoz, megnyugtat
Aki a létezés örök körforgásából kivezet, és megnyugtat

Abahu Purusakaram - ember felsőtestű, kigyó alsótestű megtestesülés

Sankha - kagylókürt (az isteni hang jelképe)

Cakra -kerék (az örökkévalóságot jelképező fénykorong, az idő kereke)

asi - kard (megkülönböztető tudás szimbóluma)

dharinam - (kezében) tartja

Emberi formájú felső testében, kagylókürtöt, diszkoszt és kardot tartva

Sahasra - ezer

sirasam - fej

svetam - ragyogó

Akinek ezer fénylő feje van

Pranam - üdvözlés, tiszteletadás

ámi - én

Patanjalim - bölcs Patanjali (előtt)

Leborulok a bölcs Patanjali előtt

Záró ének

स्वस्तिप्रजाभ्यः परिपालयन्तां न्यायेन मार्गेण महीं महीशाः ।
गोब्राह्मणेभ्यः शुभमस्तु नित्यं लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु ॥

svastiprajābhyah paripālayantāṁ nyāyena mārgēṇa mahīm mahīśāḥ |
gobrahmaṇebhyah śubhamastu nityaṁ lokāḥ samastāḥ sukhinobhavantu ||

svasti - jóllét, áldás

prajābhyah - a teljes emberiségnek

Áldás az emberiségre.

paripālaya - kormányzás vagy iránymutatás

nyāyena - igazságosan

mārgena - ösvény, út

mahim - a Föld, a teljes világ

mahīśāḥ - a világ vezetői

*Legyen törhetetlen védelem mindazokon a vezetőkön akik az igaz úton járnak.
(minden élőlény jóllétét őrizték meg a világ urai, az egyetemes törvény által)*

go - tehen, érzékszervek (a tehenek az istenségek szimbólumai)

bráhmanebhyah - brahminokhoz tartozó (hagyományosan a brahminok az isteni tudás őrzői)

subham - jóllét, jó jel, szerencse

astu - legyen

nityam - mindig, örökké

Adasson meg minden jó, mindazoknak akik tudják a Föld szent hely.

(legyen mindig jó szerencséje a teheneknek és a brahminoknak)

loká - minden birodalom, világ

samastá - minden, teljes, egész

sukhino - boldog

bhavantu - legyen

Legyen minden világ, minden létezője boldog.

Om shanti, shanti, shanti.

Om béke, béke, béke.

Ashtanga Jóga eredete:

Vámana Rishi: Jóga Korunta

Ráma Móhan Brahmácsári (feleségével, 3 gyermekével egy barlangban élt a Kajlás-hegyen / Himalájában)

Sri. T. Krisnamácsárja

tanítványok: B.K.S. Iyengar (Iyengar Jóga) / A. G. Móhan (szvasztha jóga) / T.K.V. Desikacsar (vini jóga) / Indra Dévi / és

Sri. K. Pattabhi Jois (ashtanga jóga) a Hoysala Brahmin kaszt tagja, ami a népszerű Smarta Brahmin kaszt egy csoportja akiknek a tanítója - Adi Sankarácsárja (ie. 788-820) - nondualizmus és az advaita (szanszkrit szó, jelentése: kettősség nélküli, non-dualista) védánta filozófia legfontosabb indiai mestere volt. (Sankaracsárja és az ő nagy guruja, Gaudapada alapította az advaita védánta iskolát) Az advaita a védánta ortodox hindu iskola egyik ága, melynek alapgondolata, hogy a személyes lélek (átman vagy önvaló) és az univerzális lélek (Brahman) egyek, nem különböznek egymástól, ahogy a Cshándógja-upanisad kijelenti: "**te Az vagy**".

(A világ valótlan. Csak Brahman valós. Az egyén valódi mivolta (átman) azonos Brahmannel.

Azt is mondhatjuk, hogy az átman és a paramátman, az egyéni lélek és a Legfelsőbb Lélek azonosak. Isten lejön a kinyilvánításba, és az egyéni lélek formáját ölti. Azután az egyéni lélek fejlődésének folyamán eléri a Legfelsőbb Lelket, paramátmanná válik. Amikor Jézus ezt mondta: **Én és az Atyám egy vagyunk**, az olyan mintha azt mondta volna, hogy az átman és paramátman egy.

(könyvajánló ha érdekel az advaita filozófia: Ki vagy valójában? /belga származású Ganga, eredeti nevén Geneviève Decoux/) Én személyesen tanultam tőle, azért ajánlom őt, mert lélekkel teli, könnyen érthetően megfogalmazott az általa átadott bölcsesség.

“Csak a direkt tapasztalás által ismerhetjük meg a valót”

1. lélegzés

“Gyűjts meg saját lámpásodat - senki más nem adhat megvilágosodást”

Pandit Radysmani Tigunait Ph.D

A **Prána** az életerő minden létezőben. Ezt tanuljuk meg a jógával befolyásolni, illetve megfelelően használni.

Váju (szelek a testben)
prána-légzés, szív
apána-salakanyagok, végbél
szamána-emésztés, köldök
udána-beszéd, mellkas
vjána-általános energia, egész test

PRÁNA

- felfelé mozog és szétárad a testben,
- a belélegzést befolyásolja,
- a középpontja a szív

APÁNA

- lefelé mozog, kinyom a testből dolgokat
- a kilélegzést befolyásolja,
- székhelye a rekeszizom és a farkcsont tájéka

ALAP ESETBEN HA A PRANA ÉS APANA ELVÁLIK EGYMÁSTÓL

Amikor kilélegzel,

- ◆ a farkcsont lefelé mozdul
- ◆ illetve az alhas kissé megfeszül.
- ◆ A szívtájék hajlamos bezáródni.

Amikor belélegzel,

- ◆ a farokcsont felfelé mozdul,
- ◆ az alhas elernyed.
- ◆ A szívtájék nyílik.

IGYEKEZZ ÚGY GYAKOROLNI,

hogy ne engeddd ezt a két erőt elválni egymástól.

- Mikor kilélegzel teljesen, feszítsd meg az alsó hasi izmokat és a gátizmot.
- Húzd a farokcsontot lefelé.
- Mikor belélegzel, tartsd meg a has feszességét, illetve a farokcsont lefelé való irányultságát, miközben kitárod a mellkast.

Gyakorlat:

- tükröz bepárásítása
- “füldugasz” - légzés hallgatása
- érzékelés a tüdő elülső, hátolsó, oldalsó részén és a kulccsont alatt
- vizualizáció - “virág szaglása”

(I: a mellkas előtt kezek/tenyerek közelítése és távolítása

II: kezek fel és le, amíg nem érzed az áramlást/légzés és mozdulat összehangolását)

2. tekintetirányok

Dristhi = tekintetirány = az elme megszelídítése

- Még egy eszköz arra, hogy tisztítsd és stabilizáld az elméd működését.
- Amerre mozdul a tekinteted arra irányulnak az energiád is.
- Csökkenti a vizuális ingereket.
- Leszűkíti a figyelem terét.
- Az egyhegyűség felé vezet.
- Hatással van a mindennapi életre.
- Szemtorna.

Egyensúlyt igyekszünk létrehozni a szándék, az akarás, a tevékenység valamint az elernyedés és az elengedés között. A drishti-k használata nélkül csak fizikai gyakorlás az egész.

A drishti-k használata segít megteremteni az egyensúlyt benned fizikailag, szellemileg, és érzelmileg - így tart biztonságban gyakorlásod alatt.

Tekintetirányok

Urdhva = felfelé
Bhramadhya = harmadik szem
Nasagra = orrhegy
Angustagra = hüvelykujj hegye
Hastagra = kézhegy
Parsva = oldal
Nabichakra = köldökpont
Padagra = lábujjak hegye

Gyakorlatok:

- csukott szemmel fél lábon állás
- dristi megtalálása - áll és orr mérőeszközzel orrhegy, harmadik szem kimérése
- puha szemek - bámulás/elrévülés - szemgyakorlatok
- dristi használata Trikoaszánában
- hogyan befolyásolja a drishti az egyensúlyt - fel/le nézünk

“Amerre nézel arra áramlik az energiád!”

3. a testben lévő záruk

Bandha: megszeliíti a légzés erejét

Mula Bandha: gát zár

Uddijana Bandha: alhasi zár

Jalandhara Bandha: torok zár

- általuk érhető el a könnyedség, erő, egészség
- segítenek építeni a belső tüzet
- a légzés és a bandha között fontos kapcsolat áll fenn: ha az Ujjaji légzés helyes, a bandhák létrehozhatóak illetve az Ujjaji légzés nem működik a bandhák nélkül
- amikor a Mula Bandha tökéletes az elme szabályozása automatikus

Ne vidd túlzásba a bandhák kitartását!

Gyakorlatok:

- mula bandha - setu bandhásana
- uddijana bandha - marjari
- jalandhara bandha - marjari és kutya le
- összes bandha - kutya fel - kutya le

4. vinnyásza

Az előzőekben tanultak összekapcsolása a gyakorlatban

A vinnyásza egy kifejezés azt jelenti: a légzéssel összekapcsolt mozdulat.

Tehát, mozdulj a légzés ütemében úgy hogy minden lélekzehez tartozzon egy mozdulat és minden mozdulathoz egy lélekzet. (ki-vagy belégzés)

A mozgás természetes folyamat. Megszelídíti az elmét és az energia testet, hatással van a fizikai testre és a lélekre.

- A vinnyásza módszer belső tisztításra szolgál,
- erősíti alakítja és melegíti a testet.
- Tisztítja a vért és segít annak a szabad áramlásban.
- Terapeutikus hatású betegség esetén.(A betegség valójában nem más, mint kórosan felhalmozódott szennyeződés.)

A szabad áramlása a vérnek, a pránának, az élet energiának az ízületekben, a nadikban (energia vezetékben) eltakarítja, kimozdítja a szennyeződéseket illetve méreganyagokat.

Tehát gyakorolj, csak gyakorolj, a többi majd jön magától!

Gyakorlatok:

- a természetes mozgás megfigyelése
- séta meditáció
- prána áramlásának és a belső hőtermelésnek a megtapsztalása vinnyászával

5. Napüdvözlés

A szoláris revitalizáció technikája

A Surya Namaskarát a Védikus kor óta a megvilágosodott mesterek adták át mesterről tanítványra. A Nap a spirituális tudatosságot szimbolizálja és az ősi időkben a napi rituálé keretében hódoltak a napnak.

A napüdvözlet maga egy komplett sadhna (spirituális gyakorlat), mert benne van minden ami ennek alkotórésze kell legyen: fizikai gyakorlat, légzőgyakorlat (pranayama), a manta gyakorlat és a meditációs technikák alkalmazása. Egy csodálatos ászana sor mely remek reggeli gyakorlásnak. (hajnalban a legjobb gyakorolni, a felkelő nappal)
/nap energiák: reggeli: megtisztít, déli: feltölt, esti: összehúzó, koncentrálni/

- A napüdvözletnek közvetlen hatással van az életerő központjára a testnek.
- Rendszeres gyakorlással egyensúlyba hozható a test energia rendszere,
- valamint a mentális és lelki energiái.
- A gyakorlat stimulálja a hormon rendszert,
- a szív- az érrendszer
- és az emésztő rendszert működését.
- Bemelegíti az izmokat és ízületeket.
- Hatással van a toboz mirigyre (megakadályozza annak elmeszesedését).
- Megtámogatja a gyermekkorból a felnőtt korba lépés folyamatát.
- Friss levegővel tölti fel a tüdőt.
- Javul a méreganyag feldolgozásának illetve kiadásának képessége a testnek, mert a gyakorlatok fizikai szinten felébresztik a tisztítás belső tüzét (agni-t).
- Szebb lesz a bőr. (izzadás) - az agni feléledésével a testtartás és a légzés együtt megtisztítja a testet a méreganyagoktól.
- Javulnak az agyi funkciók.
- Fokozódik az idegrendszer működése / visszaáll a nyugalmi állapotba / szimpatikus/ paraszimpatikus működések harmonizációja.
- Hatással van a jobb és bal agyféltekére is.
- **3 fő eleme van: a forma, az energia és a ritmus.**
- A benne foglalt ászanák pránát generálnak azt a finom energiát ami aktiválja a pránikus (finom energia) testet.
- A folyamatos gyakorlat, és vinnyásza módszer alkalmazásával emlékeztetjük a test ősi bölcsességét arra, hogy egy nagyobb egész része és ezáltal test/elme/lélek újra harmóniába kerül az őt körülvevő környezettel.
- Az elme megszabadul az egészségtelen gondolatoktól.
- A rendszeres gyakorlat egy olyan erőt ébreszt, ami átalakítja ez egyén életét és ha nem volt szinkronban sorsfeladatával, akkor azt összehangolja azzal.

Számtalan kitétel és figyelmeztetés van, köztük az, hogy a magas vérnyomásban-, szívproblémában szenvedőknek illetve babavárás előtt, alatt és után a gyakorlat csak képzett tanár segítségével ajánlott!

A gyakorlat alakítható és igényre szabható! Mindenki tud gyakorolni a megfelelő hozzáállás elsajátításával.

Ha kérdésed van, keress támogatást, gyakorolj mindig úgy, hogy a szőnyegen töltött idő megtámogassa a mindennapjaid!

Első Napüdvözet - 9 vinnyásza

- ez a szekvencia a gerincre fókuszál
- megnyújtja és megfeszíti az izmainkat
- kinyit és becsuk
- egyensúlyt hoz a hát és a test elülső része között (előlről hátra, oldalra, fentről - lefelé)

Második Napüdvözet - 17 vinnyásza

- megjelennek az asszimetrikus pózok benne - Hős póz (ami egy szív nyitó ászana: nő az önbizalmod)
- megtanít arra, hogyan tudod megnyújtani a légzésed

Gyakorlatok:

- I. a Föld megtalálása: gyökerek eresztése a talpakon át
- II. az Ég tudatosítása: fejtetővel nyújtózunk a fölöttünk lévő térbe
- III. első 3 vinnyásza ismétlése
- IV. kutya fel - kutya le - Mula - Uddijana bandha
- V. dristik hozzákapcsolása
- VI. vinnyásza számolás
- VII. légzés tudatosítás
- VIII. vinnyásza - légzés és mozgás összehangolása
- IX. gyakorlás együtt - mozgás meditáció - csöndben gyakorlás

6. Az Ashtanga Jóga Filozófiája

A jóga egy olyan technika, aminek a segítségével a személyiséged (amelyet magad és a környezeted alakított olyanná amilyen) visszavezetheted lényed valódi önvalójához.

Ez valójában az egészség - amikor a kifelé tükrözött minőségek összhangban kerülnek a belső normákkal. (egészség = belső együttállás)

A betegség mindig a konfliktus jele:

- ha az ego és a felsőbb én
- ego és az Egység törvénye közt lép fel egyensúly vesztes

vagy

- ha az ember másokat hagy beleavatkozni az életébe és nem a saját értékrendje és céljai szerint cselekszik
- vagy ha nem a saját problémái megoldásával foglalkozik, hanem mások életét akarja "rendbe tenni"

Az Ashtanga jóga 8 foka abban segít hogyan találjunk vissza az EGY-ségbe:

külső út:

YAMA:
(erkölcs) ahimszá (nem ártás)
 szatja (igazság)
 asztéja (nem lopás)
 brahmacsarjá (erőink nem elherdálása)
 aparigrahá (nem gyűjtögetés)

NIYAMA:
(etika) száuca (tisztaság)
 szantósa (megelégedettség)
 tapasz (tisztulás tüze)
 szvadjájá (önképzés)
 ishvara pranidhánáni (önátadás, alázat)

ASZANÁ - rendszeres gyakorlással tisztul a szív 6 mérge:

- káma - vágy
- kródha - düh
- móha - tévképzet
- lóbha - kapzsiság
- mátszárja - irígység
- máda - kevélység/büszkeség

PRÁNAYÁMA

- régi szokások és ragaszkodások elengedése: légzésszabályozás (ujjaji légzés)

belső út:

PRATYÁHARA

- érzékszervek megszilárdulása: tristána módszer (ébreszti a tisztítás tüzet)

DHÁRANÁ/DIJÁNÁ/SZAMÁDHI - mentális gyakorlatok = munka a finom testben

- múltbéli tapasztalatok (szanszkárák) mély nyomai az elmében - ezek hatásai a tapasztalásra/döntések meghozatalára - szokások mély mintái (vászanák)
- jó és a rossz = dualitás elengedése
- kiegyensúlyozott elme = kiegyensúlyozott test

7. Naplózunk!

Írd le a jóga utad!

Hogyan néz ki a jelenlegi gyakorlásod?

1. lélegzés:

Milyen példák vannak a tágulásra és összehúzódásra a természetes világban?

Hogyan tesszik lehetővé ezek a ciklusok a természeti világ változását és növekedését?

Ha el tudjuk fogadni a tágulási + összehúzódási ciklusokat a külső világ természetes részeként, hogyan kezdhetjük el elfogadni őket belső világunk természetes részeként?

Légző gyakorlatok utáni kérdések:

Milyen példát tapasztaltál a fizikai testedben a tágulásra és összehúzódásra?

Milyen példát tapasztaltál az érzelmi vagy energetikai testedben a kitéágulásra és az összehúzódásra?

Hogyan válhatnak ki változást és növekedést a személyes kiterjedésnek és összehúzódásnak ezek a konkrét példái?

2. tekintetirányok:

Figyeld meg a szemek helyzetét a szengödörben, mikor adsz/elfogadsz!

Mikor a szemed csukva van képes vagy-e a belső világodban tudatosan jelen maradni és megfigyeléseket tenni?

Mikor odafigyelsz valakire képes vagy-e megőrizni személyiséged határait/körvonalait?

Mikor szemlélődsz (puha tekintettel) képes vagy-e tudatosan jelen lenni a kint és a bent között/vagyis a belső világodban és a körülötted tapasztalt világban egyaránt?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

Mit jelent számodra a biztonság?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Hol van számodra a biztos hely? Határozd meg kívül és belül egyaránt!

[illegible]

4. vinnyásza:

Hogyan és mikor tudod megtapasztalni a "flow" élményt? Figyeld meg a szőnyegen és azon túl!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Melléklet

Ashtanga Jóga Surya Namaskara - Napüdvözlet A

