

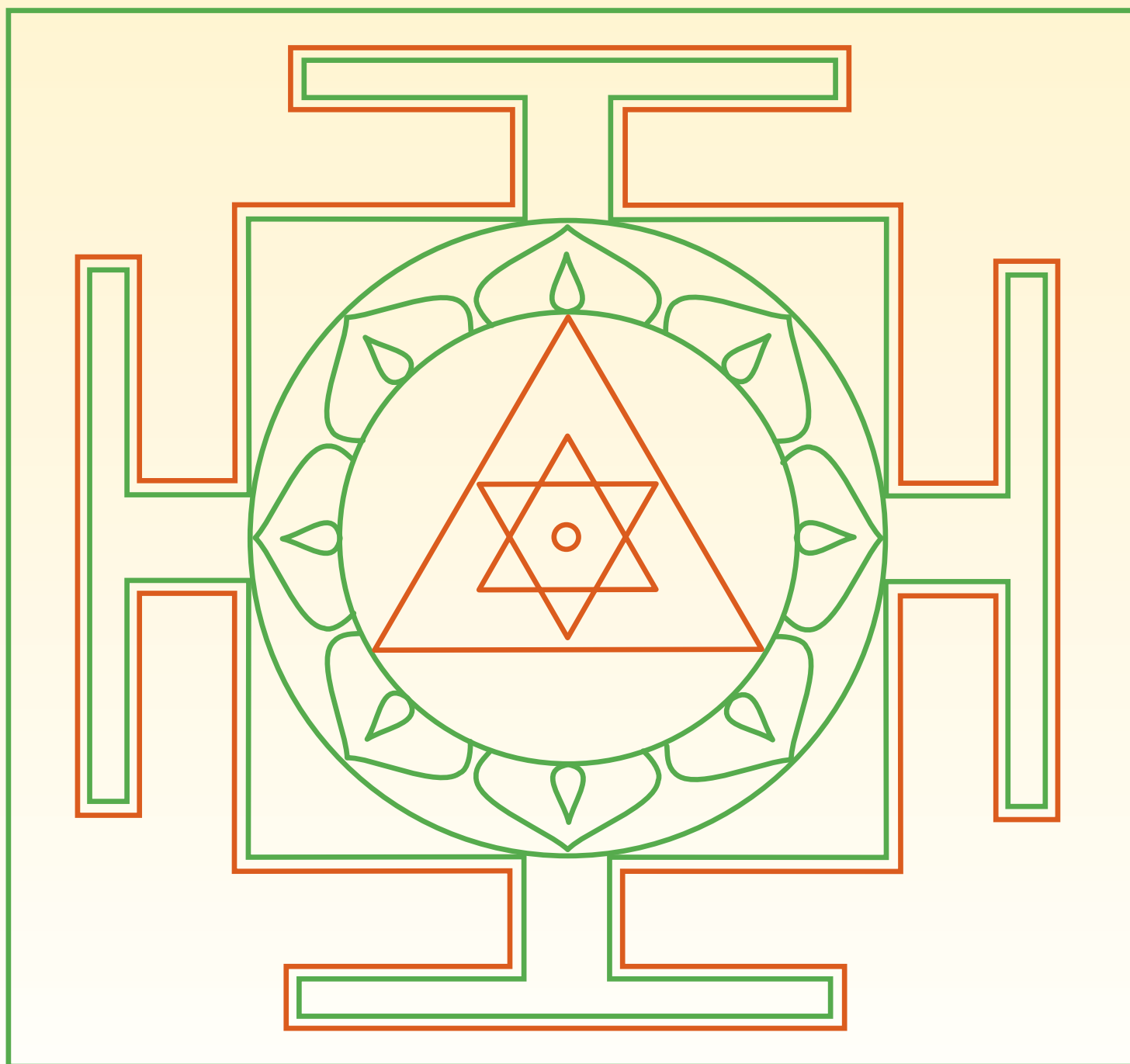
SATYANANDA

YOGA

Hírlevél

V. évfolyam, 6. szám

2007. június 25.



2. SZÓLÁDI KARMA JÓGA HÉTVÉGE – Július 7. szombat

Örömmel tudatjuk, hogy folytatjuk az ország első bentlakásos jógaközpontjának előkészítési munkáit a helyszínen Szóládon 2007. július 7-én, szombaton. Ezen a napon vadháló kerítést építünk az utcafronton kb. 100 méter hosszban. A munka egyszerű – lyukakat fúrunk faoszlopoknak, majd a hálót az oszlopokra erősítjük –, de sok segítő kézre volna szükség hozzá. Várunk reggel 8 órakor Szóládon, az Arany János utca végén lévő területen. Hozz magaddal „játsszóruhát” és ha lehetséges, kalapácsot, fejszét, csípőfogót, fa- és vasfűrészt. Ne feledkezz meg a szendvicsekről, innivalóról se, és hozz magaddal fürdőruhát is, mert a közös ebéd után, kora délután strandolunk a Balaton parton. A programon mindenkit szeretettel látunk; hozhatod az ismerőseidet, barátaidat, gyermekeidet is!

A helyszín megközelíthető:

1. Személygépkocsival az M7 autópályán, amiről a 127 km-nél lévő szőládi leajtónál kell letérni. Amikor beérsz a faluba, fordulj balra a Mámor nevű kocsmánál; ott kezdődik az Arany János utca, és gyere el a végéig.

2. Ha vonattal jössz, szállj le Balatonszárszónál, és ott felveszünk a vasútállomáson.

Kérjük, jelezd részvételi szándékodat és az odajutásod tervezett módját! Szükség esetén utazási lehetőséget biztosítunk szabad helyvel rendelkező személygépkocsiban. A fentiekkel kapcsolatban keress bennünket az alábbi lehetőségeken:

Utazásszervezés: e-mail: info@ananda.hu;
telefon: Székely Ilona – 06 20 483 5836

Ami eddig történt:

- A megvásárolt 5 külterületi telek egyesítése telek-összevonási eljárás során ✓
- Víz bekötése ✓
- A terület belterületbe vonása – folyamatban
- A földvédelmi járulék (512.000. Ft) befizetése ✓
- Az építészeti tervdokumentáció elkészítése (építészeti, statikai, geodéziai, villamos, tűzoltó és gépészeti tervek) ✓
- Az építészeti tervdokumentáció engedélyeztetése – beadás előtt
- A főépület területének előkészítése földmunkával ✓
- Zárt szennyvíztároló építészeti tervének elkészítése ✓
- Zárt szennyvíztároló építészeti tervének engedélyeztetése – folyamatban
- Pályázati anyag véglegesítése a Központ építéséhez szükséges anyagi források megszerzéséhez – folyamatban

A legközelebbi tervek, amelyek megvalósulásához segítséget várunk

Szomszédos telek megvétele: A terület szomszédságában található 7 hektáros mező, eladóvá vált 3 M Ft áron. Hosszú távon

gondolkodva ez a rét alkalmas volna egy, a központhoz tartozó bio-gazdaság létrehozására. Az ára kifejezetten előnyös, ezért úgy véljük, most kellene megvásárolni, mert a föld ára csak nőni fog. Ehhez is keressük az anyagi lehetőségeket.

Mivel ez a központ mindannyiunké lesz, örülnénk, ha minél többen hozzájárulnának a létrejöttéhez a lehetőségeik szerint. A munka csak most kezdődött. Csatlakozz hozzánk, gyere és vegyél részt az ország első bentlakásos jógaközpontjának építésében!

A további munkákkal, időpontokkal kapcsolatban információ:

e-mail: info@ananda.hu; telefon: Bhaktananda – 06 30 270 0470, Godavari – 06 70 943 5656

Az adományokat az alábbi számlaszámra küldhetők:

Satyananda Yoga Magyarországon Alapítvány: Budapest Bank, 10102244 – 53191500 – 01000001

* * *

JÓTÉKONYSÁGI AKCIÓ

A Satyananda Yoga Magyarországon Alapítvány folytatja a jótékonyági gyűjtést. Továbbra is szeretnénk megkönnyíteni rászorulókat életét azzal, hogy mindenkinek megadjuk, amire szüksége van: étel, ágynemű, gyerekuha, gyermekjátékok, könyvek, tisztítószer, tisztálkodási szerek, működőképes számítógép, monitor, nyomtató. Ebben számítunk Rád is. Kérünk, tegyél valamit azokért, akik nálad nehezebben élnek! A gyűjtés folyamatos. Vegyél benne részt, tegyél valamit másokért!

A gyűjtést az Alapítvány jótékonyági tevékenységeiért felelős koordinátora Sinkó Judit végzi. Keresd őt az adományokkal.

Információ: Sinkó Judit; telefon: 06 20 345 7757; e-mail: sinkojudit@yahoo.com

* * *

SATYANANDA YOGA NYÁRI TÁBOR – „A prána – az életerő energia tudatosítása és megértése”

2007. augusztus 5–11. Shaolin Falu – nem kezdők részére
A program részei: Satkarmák, Ászana, Pránájama, Mudrák, Bandhák, Prána Nidrá, Pratyáhára, Karma Jóga, Kirtan, Mauna. Vezetik: Sn. Atmatattwa és Achyutananda - Bihar School of Yoga (India) elismert képviselői.

Jelenetkezés és további részletek:

E-mail: info@ananda.hu

A gondolat hatása

Szvámi Sivánanda Szaraszvati tanításaiból

Míg a fény másodpercenként 186 000 mérföldes sebességgel terjed, addig a gondolat gyakorlatilag pillanatok alatt, bármennyi idő igénybevétele nélkül. A gondolat sebessége elképzelhetetlen. A gondolat finomabb, mint az éter, az elektromosság közege. Az elme olyan, mint egy vezeték nélküli készülék. Egy békés, kiegyensúlyozott, harmonikus és spirituális rezgésekkel teli szent a harmónia és béke gondolatait sugározza széjjel. Ezek a villám sebességével haladnak valamennyi irányba, mindenütt belépnek az emberek elméjébe, és hasonló gondolatokat hoznak létre. Másrészt az az ember, akinek elméje tele van féltékenységgel, bosszúval és gyűlölettel, disszonáns gondolatokat küld kifelé, melyek ezek elméjébe hatolnak be, és hasonló gondolatokat váltanak ki.

Ha egy követ dobunk a vízbe, az koncentrikus hullámok sorozatát generálja, melyek a zavarkeltés pontjától kifelé haladnak. Ugyanilyen módon, ha egy gondolat – legyen az jó vagy rossz –, átfut az ember tudatán, rezgéseket idéz elő a manasz-ban, azaz a mentális légkörben, mely széltében-hosszában minden irányba halad.

A gondolatnak, mint minden erőnek, szüksége van a finom anyag egy speciális formájára, mint a mozgáshoz való közegre. Mi is az a közeg, melyen keresztül a gondolatok eljutnak egyik elmétől a másikig? A legjobb magyarázat az, hogy a manasz – vagy más néven elme-anyag – kitölt minden teret, miként az éter, és a gondolatok hordozó közegeként szolgál, mint ahogy a prána az érzések, az éter a hő, a fény és az elektromosság, a levegő pedig a hang közvetítő eszköze.

A gondolati erő segítségével megmozgathatjuk a világot. A gondolatnak nagy ereje van. Át lehet vinni egyik embertől a másikhoz. A régi idők nagy szentjei és bölcsei hatalmas erejű gondolatainak még mindig nyoma van az éterben (akasa lemezek).

A jövőbelátó képességű jógi képesek felfogni és olvasni ezeket a gondolati képeket. A gondolatok óceánja vesz körül minket. A gondolatok óceánjában úszunk. A gondolatok világában bizonyos gondolatokat felszívunk, másokat eltaszítunk.

A gondolat olyan szilárd, akár egy kőtömb. Mi megszűnhetünk létezni, de a gondolataink sosem hálnak meg. A gondolat összpontosul és egy bizonyos irányt kap. Amilyen mértékben összpontosul, olyan hatékonyságú lesz abban a munkában, melynek végrehajtására irányul. Minél erősebb a gondolat, annál előbb hozza meg gyümölcsét. A gondolat minden változását a manasz egy azt követő változása kíséri.

A gondolat finom erő. Ezt az erőt a táplálék szolgáltatja nekünk. Ha a táplálék tiszta, akkor a gondolatok is tiszták lesznek. Akinek tiszták a gondolatai, erőteljesen beszél, és mély benyomást tesz a hallgatói elméjére. Emberek ezreit befolyásolja tiszta gondolatainak keresztül. A tiszta gondolat élesebb, mint a penge éle. Akik negatív gondolatokat táplálnak, nyugtalanságot és rosszindulatot keltenek az emberek között. Gondolataik olyanok, mint a vezeték nélküli üzenetek, melyek lebegnek az éterben, és azok fogják őket, akiknek tudata felel az ilyen rezgésekre. A gondolatok óriási sebességgel mozognak. Akik magas szintű gondolatokkal foglalkoznak, segítenek másoknak közel s távol.

A gondolat ereje

A gondolatnak hatalmas ereje van. Dinamikus erő, melyet a pszichikus prána rezgése hoz létre a mentális anyagban. Ugyanolyan erő, mint a gravitáció, a kohézió vagy a taszítóerő. A gondolat halad, illetve mozog. A gondolatok képesek betegségeket meggyógyítani. Át tudják alakítani az emberek gondolkodásmódját, lelki alkatát. Csodákra képesek. A konstruktív gondolat átalakít és épít.

Mi ez a világ végül is? Semmi más, mint Isten gondolati formáinak anyagot öltése. Ahogy a tudományban vannak a hő és az elektromosság hullámai, hasonlóképpen a jógiában gondolati hullámok léteznek. Ezeknek hatalmas erejük van. Tudattalanul hatnak mindenkire kisebb vagy nagyobb mértékben. Olyan nagy jógi, mint pl. Jnana Dev, Bhartrihari és Patandzsali küldtek és fogadtak üzeneteket telepátia és gondolatátvitel segítségével. A telepátia volt az első távirat-, rádió- és telefonszolgáltatás, melyet valaha is ismertek a világon.

Minden gondolat, melyet kibocsátunk, egy rezgés, mely soha nem vész el. Tovább rezeg a világegyetem minden részecskéjében. Ha gondolataink nemesek, szentek és erőteljesek, akkor minden empatikus tudatot ugyanolyan rezgésbe hoznak. Azok az emberek, akik olyanok, mint mi magunk, felfogják az általunk kivetített gondolatot, és képességeiknek megfelelően hasonló gondolatokat küldenek széjjel. Az eredmény az, hogy anélkül, hogy akár csak ismernénk is gondolataink következményét, nagy erőket hozunk mozgásba, melyek együtt működnek, és

megsemmisítik az önző és negatív emberek által generált számtalan hitvány gondolatot.

Az őseredeti gondolat

A gondolati erő messzeható képességeit a régiek pontosan meghatározták, és a lehetséges legmagasabb szinten használták. A gondolat a legősibb erő az egész teremtés eredetében. Az egész jelenség világ genezise, teremtése egyetlen gondolatban rejlik, mely a kozmikus tudatban keletkezett. A világ a megvalósult, formát öltött, őseredeti gondolat. Ez az első gondolat rezgés-ként manifesztálódott, melyet az isteni lényesség örök mozdulatlansága bocsátott ki. A klasszikus terminológiában ez a hivatkozás az iccsára, a kozmikus lélek vágyára, mely spandan, azaz rezgés formájában testesül meg.

A gondolat irányítja életünket, formálja jellemünket és alakítja sorsunkat. Fi-

gyeljük meg, miként bővül egyetlen gondolat rövid idő alatt sokká. Tegyük fel, úgy döntünk, teadélutánt tartunk a barátainkkal. A tea gondolata azonnal előhossa a cukor, a tej, a teáscsészék, az asztalok, a székek, az abroszok, a szalvéták, a kanalak, a kekszek és az aprósütemények gondolatát. A gondolat terjedése, bővülése a tárgyak felé kötelék; a lemondás róluk – felszabadulás. Nagyon gondosnak kell lennünk, hogy a gondolatokat még csírájukban elfojtsuk. Csak akkor leszünk igazán boldogok. Az elme trükközik. Meg kell értenünk a természetét, módjait és szokásait. Ekkor könnyen tudjuk uralni.

Figyelmes elmélkedés megmutatja, hogy az egész világegyetem valójában az emberi elme kivetülése. Az elme megtisztítása és ellenőrzése a jóga központi célja. Az elme önmagában csupán benyomások lenyomata, melyek szakadatlanul megtestesülnek ösztönzések és gondolatok formájában.

Az elme az, amit gondol. A gondolat ösztökél minket cselekvésre; az aktivitás új lenyomatokat hoz létre az elme anyagban. A jóga pont a gyökerénél támadja meg ezt az ördögi kört egy olyan módszerrel, mely hatékonyan gátolja az elme működéseit – a gondolkodás folyamatát. Amikor a gondolatot meghaladjuk, az intuíció működik, és bekövetkezik az önmagától való tudás (self-knowledge).

A tudat a világi létezés fájának gyökere. Ha azonnalmegsemmisítjük a gondolatokat, mihelyt feltámadnak a tudatban, a gyökerek kiszáradnak, melynek folytán a világi létezés fája elsorvad és meghal. Ez jelentős állhatatosságot és türelmet igényel. Az üdvösség óceánjában fogunk úszni, ha valamennyi gondolatot tökéletesen megsemmisítettünk. Leírhatatlan ez az állapot. Neked magadnak kell megérezned.

Forrás: Yoga Magazine, 2007. április

Mások megsegítésének jógája

Szvámi Nirandzsánánanda Szaraszvati

Paramahamszadzsi (Szvámi Sztájánanda) vezetése mellett és a Sivananda Math (szociális és jótékonyági intézmény) támogatásával erőfeszítések történnek a rikhiai emberek minden területre kiterjedő fejlődésért, gyarapodásért. Mi a jelentősége ezen erőfeszítéseknek és tevékenységeknek jóga mozgalmunk számára?

Először is, meg kell értenetek azt, hogy a jóga mozgalom nem a ti saját személyes önző növekedésétekért van, habár a jóga egy nagyon önző hozzáállással kezdődik. Ha valaki beteg, azért jön el jógázni, hogy meggyógyuljon, hogy ez segítse, hogy túljusson a betegségen. Ha valaki mentáli-

san zavart állapotban van, eljön jógázni, hogy túljusson mentális zavarain, vagy azért, hogy megszabaduljon a feszültségtől, hogy békére leljen, vagy hogy egy bizonyos kivételes spirituális megvilágosodásra tegyen szert. Bármilyen is a cél: önző szükséglet, vágy és inditek miatt jövünk jógázni.

Az önző természet mondja azt, hogy „én”, és az önzetlen természet mondja, hogy „mások”. Tehát az önző természettel kell dolgoznunk, hogy harmonizáljuk azt és azon, hogy kezdjünk kapcsolatba kerülni személyiségünk széttöredezett aspektusaival és állítsuk össze ezeket eggyé. Ha egyszer eggyé váltak, akkor ez az életerőtől duzzadó,

egészséges hozzáállás vetül ki a külvilágra. Akkor a jóga nem egy egyéni szádhana, hanem mások megsegítésének kifejeződésévé válik.

Két aspektusa van a jógának – a személyes szádhana aspektusa és a külső aspektus. A személyes szádhana aspektust Patandzsali Jóga Szútráiban határozták meg jama-, nijama-, ászana-, pránájama-, pratjáhara-, dháraná-, dhjána- és samádhiként. Ez a jóga nyolc fokozata – ahogyan Patandzsali meghatározta – az önfejlesztésre, a személyes fejlődés céljára.

Szvámi Sivananda meghatározta még másik nyolc fokozatát a jógának, ami

túlmege Patandzsalin. Ő azt mondta, hogy Patandzsali jógája az egyéni tisztulást és az egyéni fejlődést célozza, a ráébredést saját (valódi) természetünkre. De miután realizáltad a saját (valódi) természetedet, miután kiegyeztél önmagaddal, el kell indulj, hogy segíts másokat, követvén azt az egyszerű logikát, hogy egy fa, nem eszi a saját gyümölcsét és egy növény, nem szolgálja saját virágai illatát. A fa gyümölcsei mások örömeire szolgálnak, a virágok illata mások örömeire szolgál. Bármi, ami szépséget sugároz és szépséget foglal magában, az nem a saját örömeinkre, hanem mások örömeire szolgál. Ezért, a jógában is, ha egyszer már megtapasztaltad a jóga szépségét, akkor ez a szépség már mások örömeire szolgál. Ha eléred a szamádhit, akkor a viselkedésed, a hozzáállásod, a cselekedeteid és a gondolataid mások életét teszik széppé. Ez lehetővé teszi más

embereknek, akik nincsenek kitéve a jóga hatásának vagy a spirituális életnek, hogy megkapják a szépség és nyugalom élményét, ami kifejeződik azok életében, akik megtapasztalták a jógát és megvalósították a jógát az életükben.

Szvámi Sivánanda leírta a Patandzsalin túlmutató nyolckrétű jógaösvényt, eként: szolgálj, szeress, adj, tisztulj, légy jó, tedd a jót, meditálj, realizálj (ébredj rá/ébredj fel). Ezek a jóga külső kifejeződései. Mi történik a szamádhit után természetes és spontán módon? Elkezdsz kapcsolatba kerülni más emberekkel és attól a pillanattól, hogy kapcsolatba kerülsz másokkal: elkezdődik a széva (mások önzetlen szolgálata – szerk.) – a szeretet, az együttérzés és a kapcsolat miatt. Amikor széva történik, akkor elkezdted kiterjeszteni és fejleszteni a szeretetet – amit eddig né-

hány emberre korlátoztál, azt mostantól kiterjeszted nagyobb területekre. Elkezdted a világot egy családként, egy nemzetként érzékelni, nem pedig politikai és ideológiai hitrendszerek által megosztott nemzetek csoportjaként.

Ez a jóga társadalmi dimenziója, amit a Sivananda Math képvisel, Svámi Szatjánanda példáján keresztül. Ha képesek vagyunk megérteni ezt, akkor látni fogjuk, hogy a jóga a testtel kezdődik, átutazik az elmén, átutazik az érzelmeken, átutazik a szellemen elérve kívül az emberiséget, a széles nyilvánosságot, és aztán túlmege az emberiségen az Istenség dimenziójába. Ez a jóga képzése és rendszere, ahogyan gurunk, Svámi Szatjánanda tanította nekünk.

*Ganga Darshan, 2001. július 25.
Forrás: Yoga Magazine, 2002. július*

Az élet fája

Szvámi Nirandzsánánanda Szaraszvati

A Ganga Darshanban arra biztatunk téged, hogy fogadj örökbe egy fát, és hozz létre vele különleges kapcsolatot, amíg az ásrumban tartózkodsz. Esténként gyűjts meg egy füstölőt és egy gyertyát a fa alatt, permetezz vizet a gyökerek köré és vigyél virágokat a fának. Ez a szertartás. Ha indíttatást érzel rá, imádkozhatsz is a fához.

A spirituális tradíció szimbóluma a fa. A Kabbala az élet fájáról beszél. A Bhagavad Gíta a létezés fájáról beszél. A mi életünk hasonlít egy fához. A felszín fölött ott a törzs, az ágak, a levelek, a virágok és gyümölcsök. A felszín alatt pedig a gyökerek. Kívülről a fizikai testünk a törzs, érzékeink az ágak, a gondolataink, érzéseink, vágyaink és érzelmeink pedig a levelek. A virágok és gyümölcsök mindaz, amit



Fogadj örökbe egy fát te is!

az életben véghezvittünk és elértünk. És mi marad rejtve az életünkben? A szellem.

Hogy életben tartsuk a fát, öntöznünk kell a gyökereit. Ahhoz, hogy megőrizzük életünk egészségét, öntöznünk kell annak gyökereit, a szellemet. Ha a fával nem törődnek, megbetegszik és meghal. Ha nem gondoskodunk spirituális természetünkről, akkor egyre negatívabbak és negatívabbak leszünk, az

elménk pedig egyre zabolátlanabb, a gondolataink, érzéseink és érzelmeink pedig egyre zavarosabbak. Megjelenik az akarat és bölcsesség hiánya.

Ezért a fa, amelyet örökbe fogadtunk, kívülről tükrözi belső természetünket, belső lényünket. Az, hogy vizet adunk a fa gyökereinek, egy kis lángot és némi füstölőt gyújtunk, szimbolizálja mindazt, amit magunkért kéne megtennünk. Meg kell öntöznünk a gyökereket, hogy megerősítsük spirituális

természetünket. Füstölőt kell gyújtunk, hogy inkább illat lengje be a környezetünket, az olyan bűz helyett, ami sokak elméjéből, személyiségéből, magatartásából és viselkedéséből árad. Meg kell gyújtunk a bölcsesség lángját, hogy eloszlassuk a sötétséget. Virágokat kell felajánlanunk a szépségnek tisztelgésül az élet szimbóluma előtt.

Forrás: Yoga Magazine, 2000. május

A lazítás fontossága

Dr. Karel Nespor

A joggyakorlatok egyik jellegzetessége a relaxáció. Egy ásana gyakorlása közben a nem használt izmok ellazultak maradnak. Minden ásana után teljes lazítás (savászana) következik és jóga nidrá formájában mélyrelaxáció zárja a testtartások sorozatát. A légzőgyakorlatok és a meditáció alatt az izmok újból ellazulnak. Ha elégszer végzik, a gyakorlat második természetűvé válik. Hasonlóan a jogát tanulók úgy találják, hogy a relaxáció mindennapi életük részévé válik.

Az orvostudományban is megvannak a maga lazító technikái. A pszichiáterek a gyógyítás olyan formáját használják, amely így vagy úgy, a relaxáció bizonyos formájához vezet, legyen az mentális vagy fizikai. Egy példa Luther autogén semlegesítése, amelyben az ellazult páciens fokozatosan képessé válik passzívan elfogadni és kifejezni gondolatait. Egy másik példa Wolpe szisztematikus érzéketlenítő (deszenzitizáció) módszere, amely egy a páciensben félelmet keltő tárgy vagy helyzet vizualizációja relaxációval összekapcsolva. Ez a gondolat vagy kép kifejlődik, pontosabbá, élőbbé válik, ahogy a kezelés halad, végül a páciens elvezeti magát a fájdalomnak a megértéséhez.

Például egy fiú, aki fél iskolába járni féltő kezdésként elképzelheti iskolája épületét. Aztán képzeletben állhat az iskola előtt. Ezután elképzelheti, hogy besétál az osztályterembe, és így tovább. Amint a relaxáció megtörtént, a tudat szabadabbá válik, hogy kifejezze magát.

A fizikai betegség szintén enyhíthető lazítás által. A jóga relaxációs módszereket az orvosok sikerrel alkalmazták a magas vérnyomás kezelésében. A relaxáció csökkenti a feszültséget a hipotalamuszban, amely az olyan autonóm funkciókat ellenőrzi, mint a vérnyomás. Schultz autogén tréningje, amelyet szívrohamot szenvedett páciensek rehabilitációjánál alkalmazott, a jogamódszerek egyik átdolgozása. A stressz szívrohamot okozhat, a relaxáció pedig a stressz hiánya. Ha a páciens elhagyja a kórházat és visszatér a korábbi stresszel teli helyzetekbe, a szívroham megismétlődhet. Ezért a lazítást, mint rehabilitációs programjának alapját írják fel neki. A lazítás gyógyító ereje határtalan.

Fizikálisan a relaxációt az izmok feszültség szintjével mérik. Amikor az izomfeszültség csökken, kevesebb az idegi információküldés az idegrendszer felé. Az

izom tónusára vonatkozó információ kétféle úton jut el az agyba. Az első mód egy közvetlen adattovábbítás az izom feszültségét illetően. Ez a közvetítés az izomtónus szabályozásához szükséges és tudattalanul folyik. Ugyanilyen módon a tudatos éberség követi az izomtónusra vonatkozó információt az agytörzs retikuláris aktiváló rendszerén keresztül, amely a gerincoszlop tetején helyezkedik el, és a tudatosságért felelős. Befolyásolja a készenléti állapotot, az éberséget és a tudatos észlelést az agy különböző részeinek stimulálásán keresztül. Az izomfeszültségre vonatkozó bejövő információ az észlelés területére kerül, és az egyénben tudatosan az izomtónus szintje. Az első folyamat éjjel-nappal folyamatosan történik. Ha az egyén alszik, az izmok tónusát az agy még mindig vezérli, de mint a második folyamatban az izomfeszültség tudatossága hiányzik, mert alvás közben a retikuláris aktiváló rendszer blokkolja a tudatos észlelést.

A magas vérnyomás kezelésében a jógi relaxáció hatása abban nyilvánult meg, hogy a hipotalamusz túlzott ingerlése csökkent, amely szervet keresztül történik a vegetatív idegrendszer és hormonrendszer autonóm funkciói-

nak irányítása. A jógik régóta állítják, hogy a relaxáció gyakorlása megtartja a pránikus energiát. Biokémiailag a relaxáció (élet)erőt adó hatása az izmok csökkentett adenzin-trifoszfát (ATP) felhasználása miatt jön létre. Az ATP-molekulák biztosítják az energiát a biokémiai reakciókhoz testszerte. Az ATP kapcsolódik a pránikus energiához, amely átjárja és aktiválja az összes életfolyamatot.

Stressz

A szervezet egyformán reagál a stresszre. Egy egér, meglátva egy macskát, növelni fogja izmainak feszültségét. Szívverése, légzése gyorsabbá és erőteljesebbé válik. Az energia készletek aktiválódnak, különböző hormonok szabadulnak fel, és a véráramba kerülnek, így az egér rövid idő alatt intenzív testi aktivitásra áll készen. (Ezt menekülés- vagy harcreakciónak hívják.) Egy ember teste társadalmi környezetben, stressz hatására hasonló módon reagál. Például, ha valaki dühös lesz egy tiszteletre méltó személy társaságában, a test átmegegy minden biokémiai változáson, hogy felkészítse magát a harcra, ha az szükséges. Azonban, ebben a szóban forgó hely-

zetben a harc szóba sem jöhet. A reakció, amelyre a test felkészült sosem következik be tekintettel a társadalmi korlátokra. Ezek a biokémiai és idegi stressz reakciók gyakran aktiválódnak megoldatlan érzelmi helyzetekben a mindennapi élet során. Még akkor is, ha minden ide kapcsolódó élettani folyamattal ezek az érzelmek cselekvésre készítene fel, fizikai cselekvés nem történik a társadalmi elvárások miatt. Ha ez a fajta megoldatlan érzelmi helyzet ritka lenne, nem történe mentális vagy fizikai sérülés. Azonban az ilyen helyzetek jellemzik a modern ember mindennapi életét. Minden egyes be nem teljesült alkalommal a test fiziológiai mechanizmusa mozgásba lendül, hormonokat és idegi energiát pumpálva a szövetekbe és szervekbe, túlfeszítve a szervezet rendszerét. Nem meglepő, hogy a betegség rendszerint bekövetkezik. Valamilyen stresszoldó sürgősen szükséges a modern ember számára. A kémiai feszültségcsökkentők nem jelentenek megoldást. A rendszeres gyógyszerhasználat függőséget okozhat a felhasználóban, és néhány kémiai nyugtatónak komoly mellékhatásai vannak. Úgy tűnik, hogy egyre inkább a relaxáció a válasz erre a problémára. A relaxá-

ció alatti fiziológiai változások épp az ellenkezői a stresszreakciónak. A stressz és a relaxáció EEG-vel mért összehasonlítása kimutatja, hogy az izom tónus, a vérnyomás, a szívritmus, a veritékezés és a hormonkiválasztás nő stressz hatására, béta (gyorsabb) hullámokat mutatva és csökken a relaxáció alatt, alfa (lassabb) hullámokat mutatva.

Hogyan relaxáljunk?

Minden ember veleszületett képessége, hogy ellazítsa magát, csak meg kell mutatni neki, hogyan tegye ezt. A relaxáció fizikai (izomzati) és mentális is egyben. Tekintettel a test és az elme közötti kapcsolatra a fizikális, izom relaxáció azt jelenti, hogy mentális relaxáció is történik. A mentális relaxáció magában foglalja a tudat felszabadítását azért, hogy nagyobb szabadságra irányultsággal fejthesse ki magát. Bármelyik jóga részt gyakorolja is valaki, a relaxáció a töltő erő mögötte.

A relaxáció annyira egyszerű, a józan ész szerinti módja az örömteli, egészséges életnek. A nagyközönségnek is tudnia kellene róla. A jógikus relaxáció a pihenés egy koncentrált formája. Azonnali hatása van az egyén vitalitására és teljesítőképességére a munkanap során. Néhány embernek, akivel találkoztam meg volt a képessége, hogy egész nap relaxált állapotban maradjon. Például, az egyik egyetemi tanárom úgy tűnt, hogy a lustaság határáig laza és gondtalan. Meglepett, amikor megtudtam egy vele közvetlenül együtt dolgozó orvostól, hogy igencsak eredményes és aktív férfi. Ma már tudom, hogy ez az ember öntudatlanul is relaxált volt.

A relaxáció nem csak a kiválasztott keveseké. Bármelyik ember újra tudja tanulni. Az oktatása során ember az iskolában sok olyan dolgot tanul, amelyet sosem használ. Akkor miért ne relaxációt tanuljon, valami hasznosat az élethez?

Forrás: Yoga Magazine, 1979. január

Relaxáció



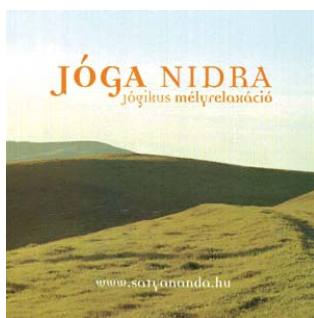
JÓGA NIDRÁ CD

Kapható a magyar nyelvű Jóga Nidrá CD, amely a Szvámi Szatjánanda Szaraszvati (India) által kifejlesztett különleges mélyrelaxációs módszer alapján, a Bihar School of Yoga engedélyével készült.

E rendkívüli gyakorlat az alábbi területeken alkalmazható eredményesen: Stresszoldás, pszichoterápia, alvászavar, oktatás, nyelvoktatás, alkohol- és drogfüggőség, várandósság alatt, szülés után, menstruációs zavarok, asztma, daganatos megbetegedések, gyomorfekély, magas vérnyomás, szívromham, cukorbetegség.

A CD egy kezdő és egy középfaladó gyakorlatot tartalmaz.

Ára: 2400 forint + postaköltség



KÖNYVAJÁNLÓ: EGY IGAZI BESTSELLER – ÁSZANA PRÁNÁJÁMA MUDRÁ BANDHA

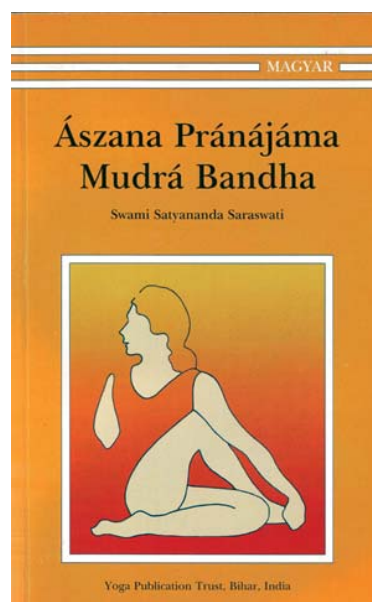
Kapható a világhírű Bihar School of Yoga gyakorlati jóga-könyve az Ászana Pránájáma Mudrá Bandha. A világ első jóga egyetemének gyakorlati kézikönyve, amely vezeti a jóga-könyvek eladási és népszerűségi listáját az egyik legnagyobb európai piacon, Nagy-Britanniában.

Az Ászana, Pránájáma, Mudrá, Bandha című könyvet nemzetközi szinten az egyik legszisztematikusabb munkának tartják a jelenleg elérhető jóga tankönyvek között. A Bihar School of Yoga által 1969-ben megjelentetett első kiadás óta tizenhárom alkalommal nyomták újra, és számos nyelvre lefordították.

Átfogó mű, amely érthető ábrákat mutat be, lépésről lépésre vezető instrukciókkal lát el, és a csakra tudatosítás részleteit tartalmazza. Iránymutatást ad a gyakorló vagy tanár számára a hatha jóga rendszer legegyszerűbb gyakorlataitól a legbonyolultabbakig. Terápiás függeléket tartalmaz orvosok vagy jógaterapeuták számára, amelyben megjelennek a legújabb jógakutatási eredmények. E kiadvány sikeresen emeli az egyetemi tankönyvek szintjére a jóga gyakorlatainak bemutatását.

A könyv ára 5700 forint + postaköltség

Megrendelhető: www.nagyjogakonyv.hu



A Satyananda Yoga Magyarországon Alapítvány programjai 2007-ben

A program megnevezése	Időpont	Helyszín	Információ
1. Szemináriumok: Atmatattwananda & Achyutananda	augusztus 5–11.	Shaolin Falu	Bhaktananda 06 30 270 0470
Atmatattwananda & Achyutananda Az elvonulás témája: Náda Jóga és Bhakti Jóga	szeptember 7–9.	Shaolin Falu	Bhaktananda
2. Guru Púrnima	július 29.	Bp., Pajtás u. 25.	Bhaktananda
3. Mantra és kirtan	Minden hónap utolsó péntek	Bp., Pajtás u. 25.	
4. Utazás Indiába a Sat Chandi Yajna-ra	december 3.	India, Rikhia	
5. Jótékonyági gyűjtés folyamatosan egész évben.			Sinkó Judit 06 20 345 7757

A Satyananda Yoga Európai Akadémia YS 1 tanfolyama 2007-2008-ban Magyarországon

A program megnevezése	Időpontok	Helyszín	Információ
Yogic Studies 1 tanfolyam	2007. június 16–30. 2007. október 2–7. 2008. február 5–10. 2008. június 4–8.	Shaolin Falu	info@syae.org

A SATYANANDA YOGA HÍRLEVÉL KIADÓJA:

A SATYANANDA YOGA MAGYARORSZÁGON KÖZHASZNÚ ALAPÍTVÁNY
CÍM: 1131 Budapest, Pajtás utca 25.

KAPCSOLATFELVÉTEL:

HONLAP: www.satyananda.hu

E-MAIL: info@ananda.hu

MOBIL: 06 30 270 0470