

DR RALPH SKUBAN

Pranajama

uzdrawiająca moc oddechu



**Odpręż ciało, oczyść umysł
i pozbądź się bólu**



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Pranajama

uzdrawiająca moc oddechu

DR RALPH SKUBAN

Pranajama

uzdrawiająca moc oddechu



**Odpręż ciało, oczyść umysł
i pozbądź się bólu**



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Patrycja Buraczewska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Monika Gadzina

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8171-098-5

Tytuł oryginału:
Pranayama: Die heilsame Kraft des Atems

© Aquamarin Verlag GmbH
Voglherd 1 • D-85567 Grafing

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

Spis treści

Przedmowa – Patrick Broome	9
Wstęp – Jaiveer Singh	17
O książce	23
Krótką historia oddechu na świecie	27

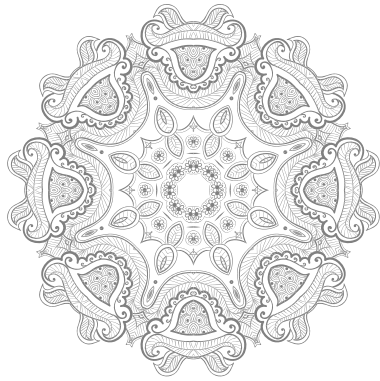
Pranajama – filozofia i praktyka

Czym jest pranajama?	37
Od obserwacji oddechu do oddychania całym ciałem	45
Trzy przestrzenie oddechu	53
O oddychaniu na leżąco	63
Viloma i dirgha	67
Świadomość, odprężenie i zgromadzony w organizmie ból	73
Prawidłowe siedzenie	83
Jnana mudra, pieczęć wiedzy	95
Samavritti, równy oddech	99
Vayu, pola energii życiowej	113
Kumbhaka, zatrzymanie oddechu	121
Bandhy	135
Nadi, kanały energii	157
Nadi shodhana, oczyszczający oddech	165
Ujjayi, oddech zwyczajny	181

Surya bhedana i chandra bhedana, przekłucie słońca i księżyca	197
Sitkari, oddech syczenia	203
Oddychanie, życie, umieranie	209
Sitali, chłodzący oddech	213
Bhramari, brzęczenie pszczoły	219
Kapalabhati, jaśniejąca czaszka	229
Bhastrika, oddech miecha	239
Agnisara kriya, ćwiczenie ognia	249
Murchha pranajama, pozbawienie umysłu władzy	253
Czakry – centra energii życiowej	259
Ātūrtha – sekretna czwarta pranajama	267
Czym jest wyzwolenie?	289
Epilog: wejdź w swoje ciało!	293

Załącznik

Sugestie dotyczące rozsądnego rozwoju praktyki pranajamy	297
Wszystkie ćwiczenia w skrócie	305
Słowniczek	309
O Autorze	325
Bibliografia	327
Przypisy	333



Pranajama daje ci moc latania.
Pranajama leczy cię z chorób.
Pranajama budzi w tobie duchową siłę.
Dzięki pranajamie twój umysł jest spokojny i silny,
a ty odczuwasz błogość.
Zaprawdę, kto praktykuje pranajamę,
staje się szczęśliwym człowiekiem*.
– *Gheranda Samhita*, pismo na temat jogi z XVII w.

* Wszystkie cytaty zostały przetłumaczone przez autora tłumaczenia.

Przedmowa

Patrick Broome

Oddech jest esencją jogi, ponieważ jest esencją życia.

A yoga zajmuje się życiem właśnie.

– T. Krishnamacharya

Cofnijmy się w czasie o około dwadzieścia pięć lat. Moja pierwsza lekcja jogi. Jogin ubrany cały na pomarańczowo mówi: „Przez 4 sekundy wdychaj powietrze lewym nozdrzem, następnie zatrzymaj je na 16 sekund i wydychaj przez 8 sekund drugim nozdrzem. Potem znów wdychaj prawym przez 4 sekundy, zatrzymaj na 16 sekund i wydychaj przez 8 sekund drugim nozdrzem. I tak dalej...” Po dwóch seriach czułem, że zaraz pęknę. Nie później niż po trzeciej serii chciałem przysłowiowo skoczyć joginowi do gardła. To była moja pierwsza pranajama, a miałem wrażenie, że to sprawa życia i śmierci – i to *mojego* życia. Cóż, przeżyłem to, ale w ciągu kilku następnych lat nie zaprzyjaźniłem się z tak zwanym oddychaniem naprzemiennym – znanym również jako *anuloma viloma pranajama*. Za każdym razem szybko wpadałem w gniew i czekałem tylko, aż zajęcia wreszcie się skończą.

Teraz wiem, że takie długie zatrzymanie oddechu po wdechu nie jest dobre dla ludzi mojej budowy. Jednak wtedy robiłem po prostu to, co nauczyciel jogi mi przykazał (co często zdarza mi się również dzisiaj). I chociaż przez lata samodzielnego praktykowania powoli zaczynałem rozumieć (pozytywne lub negatywne) efekty, jakie wywołuje przyjmowanie określonej postawy ciała, przez długi czas nie byłem w stanie poddać się naturalnej reakcji obronnej mojego organizmu przed wykonywaniem tej pranajamy w tak wyznaczonym rytmie. Pranajama jest i była wielką tajemną praktyką w ramach jogi, którą trzeba było wykonywać w pewnym sensie „na ślepo”. Ale to już przeszłość. Za sprawą tej książki Ralph Skuban wreszcie rozprawia się z niektórymi mitami i błędnymi przekonaniem na jej temat. Nabiera to szczególnego znaczenia w obliczu faktu, że świadome kontrolowanie oddechu jest być może najpotężniejszym narzędziem wykorzystywanym podczas praktyki jogi.

Dlaczego oddech jest tak ważny?

Bez oddechu nie ma życia – oddech jest jego paliwem i życie gaśnie bez niego po kilku minutach. Każdy oddech różni się głębokością i czasem trwania, w zależności od zmęczenia fizycznego lub psychicznego. Wdech dostarcza organizmowi tlen, wydech z kolei usuwa zbędne produkty przemiany materii w postaci dwutlenku węgla. Oddech pełni również funkcję czułego wskaźnika fizycznych i psychicznych zmian. Reaguje na każdy ruch, dotyk i myśl, na każde uczucie. Jest przejawem umysłowych

i fizycznych procesów, a tym samym zwierciadłem ogólnego samopoczucia człowieka. Napięcie, nieprawidłowa postawa i zaburzenia emocjonalne spływają i krępują oddech. Nie ma żadnej innej funkcji fizjologicznej, która byłaby bardziej wrażliwa i reagowała szybciej na zmiany psychofizyczne.

Oddech to pomost między ciałem a umysłem, ponieważ kieruje nim nieświadomie autonomiczny układ nerwowy, ale można go także kontrolować świadomie. W związku z tym możemy pozytywnie wpływać na nasze ciało i umysł poprzez świadome oddychanie, a także bezpośrednio oddziaływać na nasz układ nerwowy, zatrzymując oddech, wydłużając go oraz nadając mu określony rytm. Świadomy oddech jest więc ogniwem łączącym emocjonalne centra naszego mózgu. Starożytni jogini już tysiące lat temu obserwowali i systematyzowali tę współzależność zmiennych stanów umysłu i mocy oddechu.

Chociaż nikt nie jest w stanie tak naprawdę określić momentu swojego pierwszego i ostatniego oddechu, poprzez ćwiczenia możemy przygotować się na świadome i spokojne przeżycie przynajmniej tego ostatniego. Ralph Skuban miał okazję towarzyszyć wielu ludziom w takiej chwili, co wzbudziło w nim zainteresowanie oddechem. W tej książce Ralph dzieli się z nami własnym doświadczeniem, pielęgnowanym od wielu lat poprzez codzienną praktykę. Ponieważ na kolejnych stronach opisuje je kompleksowo i wyczerpująco, chciałbym teraz opowiedzieć trochę o moich osobistych doświadczeniach związanych z oddechem, będącym centralnym aspektem praktyki jogi.

Już dawno temu mogło rozpowszechnić się przekonanie, że joga to nie tylko same zajęcia stretchingu organizowane

w ośrodkach kształcenia dorosłych, ani akrobacje podobne do tych wykonywanych przez kanadyjską firmę rozrywkową Cirque du Soleil, prezentowane na Instagramie. Joga zapewnia logiczny i skuteczny rozwój całej naszej osobowości. To proces, który dawno temu wyjaśnił Patańdźali w *Jogasutrach* – bez wątpienia najważniejszym traktacie poświęconym jodze – w taki sposób: praktykujący, jogin, powinien najpierw zapewnić sobie pokojowe relacje ze środowiskiem i innymi ludźmi (*jama*), zachowywać wewnętrzną dyscyplinę (*nijama*), odpowiednio przygotować ciało za pomocą pozycji (*asana*), a następnie rozpocząć praktykę kontrolowanego oddychania (*pranajama*) i zatapiania umysłu (*dharana* i *dhyana*), aby – i to jest cel ostateczny – poznać samego siebie lub doznać oświecenia (*samadhi*).

Ja osobiście doświadczyłem oświecenia i zrozumiałem znaczenie oddechu w praktyce jogi w 1999 roku, podczas nauki w Jivamukti Yoga Center w Nowym Jorku. Aby sfinansować moją edukację, pracowałem w recepcji tego studia i obserwowałem nowozelandzkiego nauczyciela, który raz w tygodniu (zawsze z co najmniej półgodzinnym opóźnieniem) prowadził popołudniowe zajęcia. Przychodziło na nie maksymalnie czterech lub pięciu uczniów, ale za to bardzo pilnych, którzy po każdej sesji odpływali ze studia natchnieni. Zaintrygowało mnie to. Zacząłem więc pracować na inną zmianę i poszedłem na te zajęcia. Nauczyciel nazywał się Mark Whitwell i rzekomo uczył się bezpośrednio od południowoindyjskiego mistrza jogi, Krishnamacharyi.

W tradycji Krishnamacharyi występuje doskonała synergia oddechu i ruchu – każdemu ruchowi w asanie towarzyszy

odpowiednia faza oddechu. Poprzez to świadome połączenie postawy ciała i techniki oddychania osiągnąłem nieznaną mi dotychczas poziom koncentracji, uważności i łatwości praktykowania. Świadomość oraz lepsze wyczucie głębi i czasu trwania mojego oddechu dodały mu jeszcze więcej delikatności i subtelności, jak to zostało opisane w drugim rozdziale *Jogasutr*. Dzięki tej delikatności i spokojowi mój umysł stał się jaśniejszy i bardziej skoncentrowany. Pod koniec praktyki doświadczyłem fizycznej obecności i medytacji, które powstały jak gdyby same z siebie.

Tak więc od Marka nauczyłem się, że oddech jest centralnym elementem praktyki jogi. Wykonujemy pozycje, by go udoskonalić, a nie na odwrót. Ruch ciała to ruch oddechu, ruch oddechu to ruch ciała. Każdy oddech przenika całe ciało w postaci ruchu falowego. Na wzajemne oddziaływanie impulsu oddechowego i mięśni wpływa postawa ciała, napięcie mięśni i otwartość na ruch oddechu. Nasze ciało to zatem narzędzie wywierania bezpośredniego wpływu na oddech. Ostatecznym celem ćwiczeń fizycznych jest ułatwienie oddychania, a tym samym umożliwienie wykonania pranajamy – przepływu energii życiowej poprzez świadome oddychanie – i uspokojenie umysłu.

Dzięki ćwiczeniom jogi układy organizmu pozostają otwarte, a oddech dostarcza im energii. Dlatego joga połączona ze świadomym oddychaniem ma wielki potencjał leczniczy, ponieważ postawy służą jako doskonałe narzędzia operacyjne, które na swój szczególny sposób sprawiają, że oddech może dotrzeć do najróżniejszych obszarów ciała i umysłu, wzmacniać je i leczyć. Przede wszystkim zaś naprawdę świadome

doświadczenie oddechu pozwala uaktywnić samouzdrawiające moce organizmu.

Następuje wówczas stabilizacja i harmonizacja elementu zdrowego i uzdrawiającego na poziomie psychicznym i fizycznym, dzięki czemu wzrasta naturalna odporność. Poza tym oddech pozwala praktykującemu zrozumieć wzajemne oddziaływanie kontroli i oddania. Angażując się w taką aktywność zamiast poddawania się kontrolującemu rozumowi, ciało może się uwolnić, z większą łatwością otworzyć się na życie i oddać mu. Koordynacja oddechu i ciała powodująca ich stopienie w jedną całość sprawia, że energia płynie do mięśni – i to gruntownie odmienia jakość naszego życia.

To, jak właściwe wykorzystanie oddechu uspokaja umysł i wypełnia ciało świadomością, każdy czytelnik może odkryć samodzielnie, wykonując różnorodne ćwiczenia opisane przez Ralphi w tej książce. Nawiasem mówiąc, moim osobistym faworytem jest „pranajama serca według Patańdzalego”. To naprawdę proste ćwiczenie, dzięki któremu po wykonaniu kilku oddechów mogę swobodnie skupić uwagę na okolicy brzucha i klatki piersiowej, a ponadto energia płynie do centrum mojego duchowego serca. Już po niedługim czasie zaczyna mnie ogarniać uczucie głębokiego spokoju – za każdym razem na nowo.

Życzę Czytelnikowi, aby ta książka pomogła mu wnieść więcej radości i jasności do jego oddechu, a tym samym do jego życia.

Monachium, sierpień 2017 r.

O Patricku Broome

Dr Patrick Broome, ur. w 1968 r., uzyskał tytuł doktora psychologii. Wiedzę na temat jogi zdobywał w Nowym Jorku i dziś należy do pionierów nowoczesnej jogi w Niemczech. Od prawie dwudziestu lat naucza, szkoli nauczycieli jogi na skalę międzynarodową i prowadzi w Monachium trzy studia jogi firmowane własnym nazwiskiem. Jest autorem kilku książek na temat jogi, takich jak *Yoga für den Mann*, *Yoga für Alle*, *Mit Yoga Leben* i *Spirituelle Krieger*.

Kontakt: www.patrickbroome.de

Wstęp

Jaiveer Singh

Doświadczenie pokazuje wyraźnie,
że żadna praktyka fizyczna
nie jest nawet w jednej setnej tak skuteczna,
jak pranajama.

– Swami Kuvalayananda (1883–1966),
założyciel Instytutu Kaivalyadhama w Indiach

Prana jest energią witalną obecną we wszystkich istotach – tą mocą, która je ożywia. To ona porusza wszystko, co fizyczne i psychiczne, również nasze myśli. Wprawdzie istoty żywe pobierają praną za pomocą oddechu lub wraz z powietrzem, jednak właśnie dlatego prana nie jest tożsama z powietrzem. W XIII w. indyjski poeta i mistyk Sant Jnaneshvara opisał praną jako *wiatr życia*. Dla Swamiego Ramy (1925–1996) *vayu* – wiatr lub powietrze – jest koniem, na którym jeździ prana. Dopiero prana sprawia, że powietrze jest źródłem życia; ona jest *w* powietrzu, sama jednak nim nie będąc.

Po wnikińcieniu do organizmu prana działa jak podtrzymujący życie wiatr, który różnicuje się i rozchodzi do poszczególnych

partii naszego ciała, aby spełniać w nich rozliczne zadania. Ciało jest żywe, dopóki jest w nim prana. Brak prany oznacza fizyczną śmierć. Żadna ilość powietrza ani tlenu nie może wówczas ponownie tchnąć w ciało życia.

Najważniejszy cel jogi jest duchowej natury. Chodzi o poznanie lub urzeczywistnienie naszej jaźni poprzez kontrolę umysłu. Najwyższy stan jogi, bez względu na formę jej praktykowania, to radża joga – stan zwany również samadhi. Hatha joga nie jest jogą dla ciała, ale drogą, która bierze swój początek w ciele, i prowadzi do stanu radża jogi. W *Hathajogapradipice* jest bardzo wyraźnie napisane, że hatha joga jest drabiną umożliwiającą dotarcie do radża jogi.

Nauka o regulowaniu prany poprzez oddech, którego celem jest przejęcie kontroli nad umysłem, nazywa się pranajama. Gorakhnath, który w IX lub X w. napisał prawdopodobnie pierwszą usystematyzowaną pracę na temat hatha jogi, opisuje ją następująco: „Prana to wiatr, który mieszka w ciele, a ajama to powstrzymywanie tego wiatru”. Innymi słowy, pranajama to kontrola i regulacja oddechu.

Ze wszystkich praktyk jogi pranajama jest tą najważniejszą. Stanowi w pewnym sensie serce jogi. De facto w samym słowie *hatha* kryje się już idea pranajamy. W dziele pt. *Siddhasiddhanta Paddhati* Gorakhnath pisze, że *ha* oznacza słońce, a *tha* księżyc. Tak więc hatha joga jest zjednoczeniem słońca i księżyca. W najważniejszym komentarzu do *Hathajogapradipiki* o tytule *Jyotsna*, napisanym przez Swamiego Brahmanandę w XIX w., autor dokładniej wyjaśnia tę ideę: „Hatha, a więc zjednoczenie słońca i księżyca w formie prany i apany w praktyce pranajamy, jest cechą charakterystyczną i zwieńczeniem hatha jogi”. To

zjednoczenie *ha* (prana jako wiatr wiejący ku górze) i *tha* (apana jako wiatr wiejący ku dołowi) następuje poprzez zrównoważenie przepływu prany między idą (chandra nadi, strumień księżyca) i pingalą (surya nadi, strumień słońca), dzięki czemu aktywowana jest sushumna – strumień w kanale centralnym.

Już w VI w. p.n.e. w opisie człowieka zawartym w *Taittiriya Upanishad* prana została przedstawiona jako element łączący ciało i umysł. Wprawdzie nie są one rozumiane jako oddzielne podmioty – to człowiek jawi się jako jedna cała i niepodzielna istota – jednakże w tej koncepcji oddech jest uznawany za subtelne połączenie lub most pomiędzy nimi.

Również *Hathajogapradipika* – prawdopodobnie najważniejsze dzieło na temat hatha jogi w ogóle, szczególnie w kontekście pranajamy – dostrzega ten ścisły związek między umysłem a oddechem. To, czy nasz umysł jest wyraźnie ukierunkowany, czy niespokojny, jest w tym tekście bezpośrednio powiązane z oddechem. Również w codziennym życiu możemy zaobserwować, że nasze emocje wpływają na to, jak oddychamy, i odwrotnie. Zgodnie z filozofią hatha jogi bardzo ciężko jest kontrolować umysł, jednak za pomocą oddechu przychodzi to znacznie łatwiej. Obecnie to stwierdzenie można również traktować jako udowodnione naukowo – wszakże wpływ oddechu na umysł potwierdzono wielokrotnie drogą doświadczeń.

Joga to nie „work-out”, ale raczej „work-in”, podróż do wnętrza. Pranajama nie jest tutaj żadnym wyjątkiem. Patañdzali mówi, że dzięki pranajamie znika zasłona okrywająca nasze wewnętrzne światło i nasz umysł ćwiczy, dążąc do dharany (koncentracji). Ucząc się koncentracji, umysł może sam przejść do dhyany (medytacji), aby ostatecznie osiągnąć samadhi. Koncentracja, medytacja i samadhi są częścią jednego i tego samego procesu.

Wprawdzie najwyższy cel pranajamy jest natury duchowej, jednak większość z nas praktykuje hatha jogę dla dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego, aby pokonać chorobę lub przewencyjnie – aby utrzymać dobry stan zdrowia. Wszystkie te motywy są wspaniałe. Regularne ćwiczenie pranajamy przez zaledwie dziesięć minut każdego dnia może przeciwdziałać stresowi, obniżać nadciśnienie tętnicze, łagodzić lęki, zmartwienia i depresje, eliminować ospałość, wzmacniać siłę woli, poprawiać jakość snu i zdziałać wiele więcej.

Chociaż ćwiczenia pranajamy mogą wydawać się proste i nieszkodliwe, ważne jest, aby wykonywać je z rozważą. Warto zauważyć, że nie istnieje żaden autentyczny i ważny tekst na temat hatha jogi, który wskazywałby na niebezpieczeństwa związane z niewłaściwą praktyką asan, ale pisma ostrzegają nas stanowczo i dobitnie przed niebezpieczeństwami, które mogą wyniknąć z niewłaściwej praktyki pranajamy. Oto, co jest na ten temat napisane w *Hathajogapradipice*: „Podobnie jak dzikie lwy, słonie czy tygrysy można oswajać tylko stopniowo, tak samo należy oswajać oddech – stopniowymi ćwiczeniami. W przeciwnym razie może on zabić praktykującego”. I odwrotnie: „Poprawna praktyka pranajamy eliminuje wszystkie choroby, z kolei ćwiczenie niewłaściwe jest przyczyną najróżniejszych schorzeń”.

Niewłaściwe ćwiczenie pranajamy oznacza przekraczanie własnych możliwości, przede wszystkim podczas wykonywania *kumbhaki* (zatrzymania oddechu), ale także niepoprawne zastosowanie *bandh* (zamknięć mięśni).

W *Hathajogapradipice* czytamy, że młodzi, starzy, bardzo starzy, a nawet chorzy lub słabi ludzie mogą osiągnąć cele jogi, jeśli ćwiczą regularnie. Chodzi o ćwiczenie z zaangażowaniem

i uwzględnieniem własnych granic fizycznych i psychicznych. Chciałbym złożyć Ralphowi Skubanowi wyrazy uznania za to, że jako wyrozumiały nauczyciel omawia w tej książce również zdrowotne aspekty pranajamy, możliwości, jak i ryzyka. Każde ćwiczenie jest prezentowane w różnych odmianach, od prostych technik podstawowych do tych bardziej skomplikowanych, zaspokajając zróżnicowane potrzeby osób praktykujących jogę.

Dzisiejszy świat popularnej jogi właściwie nadaje znaczenie tylko jednemu aspektowi hatha jogi, a mianowicie asanom (postawom ciała). Stały się one synonimem terminu joga. My (łącznie z instruktorami jogi) mamy tendencję do przeoczenia faktu, iż asany są tylko jednym z ośmiu ogniw wymienionych w *Jogasutrach* Patańdzalego. *Hathajogapradipika* poświęca im zaledwie jeden z czterech rozdziałów. Asany, choć niezbędne, są praktyką przygotowującą do ważniejszych ćwiczeń hatha jogi, szczególnie pranajamy. Cytując słowa Swamiego Kuvalayanandy (1883–1966), założyciela Instytutu Kaivalyadhama, jednej z indyjskich szkół jogi o najbogatszych tradycjach:

„Własne doświadczenie pokazuje wyraźnie, że żadne ćwiczenie fizyczne nie jest nawet w jednej setnej tak skuteczne, jak pranajama. Jej prawdziwym celem jest nie tylko kontrolowanie różnych funkcji fizjologicznych, ale także tych procesów, które ożywiają ludzki organizm”.

W dzisiejszych czasach słowo joga jest używane jako przedrostek i przyrostek do prawie wszystkiego. Nawet laptopy oznaczono już tym terminem. Pod marką „Patanjali” napotykamy – i to akurat w Indiach! – produkty takie jak pasta do zębów i środki do czyszczenia podłóg. Tym bardziej cieszy fakt, że Ralph Skuban poświęcił tak dużo czasu, wysiłku i pasji, aby napisać

książkę o pranajamie, która jest bardzo praktyczna, a jednocześnie dostarcza wielu szczegółowych informacji i przedstawia ich szerszy kontekst. Okazuje tym szacunek mającej kilka tysięcy lat tradycji, która – chociaż pochodzi z Indii – jest dziedzictwem całej ludzkości. Jestem pewny, że czytelnicy wiele wyniosą z lektury tej książki.

Jaiveer Singh

Weil am Rhein, lipiec 2017 r.

O Jaiveerze Singhu

Jaiveer Singh przyszedł na świat w Hajdarabadzie w Indiach. Za sprawą rodziców i brata jest związany z jogą już od dzieciństwa. Zdobył wykształcenie w zakresie jogi w prestiżowym Instytucie Kaivalyadhama w Lonavli. Od 2006 roku zajmuje się przede wszystkim nauczaniem hatha jogi.

Kontakt: [**jaiveer.ee@gmail.com**](mailto:jaiveer.ee@gmail.com)

O książce

Nawet Brahma obawia się zbyt krótkiego życia
i praktykuje pranajamę.
Dlatego jogini i mędrcy również powinni kontrolować
swoją energię życiową².
– *Joga Chudamani Upanishad* (XIV w.)

Gdy zaczynałem pisać, miałem w wyobraźni malutką książeczkę, jednak powstał z tego znacznie większy projekt. A ja wiele się przy tym nauczyłem, ponieważ, gdy tylko chcesz przelać coś na papier, mieć to czarno na białym, zdajesz sobie doskonale sprawę z tego, ile tak naprawdę wiesz. Prawdopodobnie dlatego pewien profesor powiedział kiedyś do swojego kolegi po fachu: „Jeśli chcesz coś rzeczywiście zrozumieć, napisz o tym!”

Jaki jest efekt? Mam nadzieję, że powstała książka, która zmotywuje cię do bliższego zaznajomienia się z pranajamą, jogicznym ćwiczeniem oddechu, zarówno w teorii, jak i w praktyce. Mówiąc „w teorii” nie mam na myśli anatomii, mechaniki oddychania, fizjologii itd., ponieważ w tej książce nie ma zbyt wielu informacji na te tematy. Tym więcej znajduje się w niej „teorii jogi”, czyli osadzenia praktyki w zgodnym z filozofią jogi

zrozumieniu stworzenia i nas, ludzi – naszego pochodzenia, celu w życiu i celu ćwiczenia.

Sądzę, że podstawowe zasady jogicznego myślenia w żadnej innej praktyce nie odzwierciedlają się tak bezpośrednio, jak w pranajamie. W pewnym ćwiczeniu występuje nawet proces, który nazywam *punktem kulminacyjnym jogi*, ponieważ wyobrażenie człowieka, jego energetyczno-strukturalnej budowy i faktycznego celu w życiu kumuluje się w nim w jednej jedynej chwili ciszy. Tak więc pranajama jest fascynującą przygodą nie tylko dlatego, że ma pozytywny wpływ, że może wzmocnić nas pod względem psychologicznym i energetycznym, a nawet obiecuje wyzwolenie uzdrawiających mocy, ale przede wszystkim dlatego, że objawia się w niej *serce jogi*.

Zanim zagłębisz się w dalszą część książki, chciałbym jeszcze przedstawić ci jej treść. Krótko mówiąc, znajdziesz w niej mieszankę filozoficznych rozważań na temat jogi w ogóle i pranajamy w szczególności. Oczywiście jest to przede wszystkim książka praktyczna, zawierająca wiele instrukcji oddychania. Wszystkie informacje bazują na pismach klasycznych, zwłaszcza na *Hatha-jogapradipice*, z pewnością najbardziej wpływowym dziele na temat hatha jogi. Oprócz innych tekstów, takich jak na przykład *Jogasutry*, do głosu dochodzą również raz po raz *Gheranda Samhita* i *Shiva Samhita*, także kluczowe pisma traktujące o hatha jodze. Bardzo zależało mi na odszukaniu zagadnienia praktyki pranajamy w tekstach klasycznych, na zbadaniu, w jaki sposób jest ona w nich opisana, jakie nadzieje są z nią związane i jakie składa się przy tym obietnice. Wszystko to rzuca również światło na jogę współczesnego Zachodu. Jak blisko własnych korzeni jest to, co ludzie dzisiaj uwielbiają i praktykują jako jogę?

Warto przeczytać tę książkę w spokoju od początku i samego wypróbować ćwiczenia. Stopniowo coraz więcej aspektów pranajamy będzie się ze sobą łączyć, zarówno teoretycznie, jak i praktycznie. Pranajama jest delikatną praktyką, która oddziałuje stopniowo – potrzebuje czasu, tak jak wszystko w życiu. Większość rozgrywających się przy tym wydarzeń doświadczamy nie tyle zewnętrznie i fizycznie, ale wewnętrznie.

Praktyka i filozoficzne tło przeplatają się w tej książce, wzajemnie się uzupełniając. Mam nadzieję, że to podejście się sprawdziło. Książka o pranajamie to również wielkie wyzwanie dydaktyczne. Za wszystkie błędy lub niespójności odpowiadam wyłącznie ja.

Wykonuj wszystkie ćwiczenia uważnie i ostrożnie. Pranajama to potężne narzędzie. W końcu łączysz się bezpośrednio z siłą, której zawdzięczasz swoje życie! Zawsze istnieją jakieś przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń oddechowych, jednakże przedstawione przeze mnie informacje na ten temat nie są kompletne. Ja na szczęście mam tylko dobre doświadczenia z pranajamą. W razie wątpliwości zapytaj swojego lekarza, zanim przejdziesz do bardziej intensywnych ćwiczeń. Do najważniejszych zasad w jodze należy odpowiedzialność za siebie.

Książka taka jak ta nie jest dziełem samego autora. Cała zawarta w niej wiedza bazuje na starożytnych tradycjach i mądrościach, a do jej powstania przyczynili się inni ludzie, którym jestem winien podziękowania.

Najpierw chciałbym podziękować doktorowi Peterowi Michelowi z Wydawnictwa Aquamarin Verlag za wydanie takiej książki. Annette Wagner składam podziękowania za staranny układ graficzny. Jestem także wdzięczny kierownikom studiów jogi,

których pomieszczenia mogłem wykorzystać do zrobienia zdjęć: Juttie Renner i Pinar Letzkus z centrum jogi Yogazentrum Markgräflerland w Müllheim oraz Alexandrze Kleinert ze studiów jogi Patricka Broome’a w Monachium. Patrickowi Broome’owi dziękuję ponadto za jego bardzo osobistą przedmowę.

Sz szczególnie ważny wkład wniósł Jaiveer Singh. Nie tylko udostępnił swój wizerunek do większości zdjęć, ale także stał się moim przyjacielem i ważnym partnerem do rozmów – na tematy filozoficzno-zawodowe, praktyczne, jak również bardzo osobiste. Jestem przepełniony wielką radością, że chętnie podjął się napisania wstępu.

Chciałbym szczególnie podziękować mojej żonie Nelli. Również ją można zobaczyć na niektórych zdjęciach. Z pewnością bycie z kimś takim, jak ja, który spędza tak wiele czasu na pisaniu, nie zawsze było łatwe. Jestem głęboko wdzięczny za to, że jest przy mnie.

I chciałbym szczególnie podziękować także tobie, drogi czytelniku, ponieważ książki mają sens tylko dzięki ciekawości i zainteresowaniu tych, którzy je czytają. Tak więc mam nadzieję, że niniejsza książka przyniesie ci pożytek, że pewne kwestie, które już być może znasz, zobaczysz jeszcze raz w innej odsłonie, odkryjesz coś nowego, pogłębisz swoją wiedzę i praktykę, i, miejmy nadzieję, znajdziesz w niej tę lub inną inspirację.

Wszystkiego dobrego na twojej drodze!

Ralph Skuban

Bichl, wrzesień 2017 r.



Krótka historia oddechu na świecie

Badanie świadomości zaczyna się
od studiowania prawdziwej nauki oddechu³.

– Harish Johari (1934–1999)

Prawie wszystkie tradycje świata odkryły świadome oddychanie na własne potrzeby. Nie powinno nas to dziwić, ponieważ oddech jest *oznaka* po prostu tego, że żyjemy. Kiedy się rodzimy, musimy wydać pierwszy okrzyk, podczas którego wykonujemy również pierwszy i największy oddech w naszym życiu. Płuca, które przed urodzeniem są jeszcze całkowicie zwinięte, wzdymają się podczas tego pierwszego, masywnego wdechu – od zupełnego braku powietrza do całkowitego nim wypełnienia. Ten proces decyduje o życiu i śmierci. Moglibyśmy być największymi mistrzami pranajamy na świecie, a nigdy nie udałoby się nam opróżnić płuc do tego stopnia, co przed pierwszym oddechem. Jakkolwiek głęboko wydychamy, w płucach zawsze pozostanie szczątkowa ilość powietrza, tak zwana *objętość zalegająca*; w przeciwnym razie doznalibyśmy zapaści płuc i umarlibyśmy⁴. Tak jak na początku życia wdychamy powietrze po raz pierwszy,

tak na końcu życia po raz ostatni je wydychamy, dosłownie: płuca opróżniają się, a ciało milknie, nieruchomieje, zamiera; nasz umysł przechodzi w nowe, niefizyczne sfery doświadczeń.

W tym rozdziale poświęconym historii oddechu na świecie pobieżnie przyjrzymy się oddechowi w różnych kulturach i czasach, aby pokazać, że oddech, życie i idea transcendencji od wieków były rozumiane jako powiązane ze sobą aspekty człowieczeństwa, pomimo wszelkich różnic w konkretnej formie praktyki duchowej lub religijnej⁵. Oddech łączy każdego człowieka z głębią jego własnego jestestwa i jednocześnie z wszystkimi innymi stworzeniami. Powietrze, które wydycham, wdycha inna istota. Wszystko jest ze sobą połączone poprzez oddech. Człowiek, kosmos, Bóg.

Starożytni Hebrajczycy mówią, że Bóg stworzył *Adama*, pierwszego człowieka, z *adamah*, ziemi, i tchnął w jego nozdrza *ruach*, tchnienie życia⁶. Rdzeń *ch* w słowie *ruach* oznacza tchnienie, a także przypomina nam *ch* w polskim słowie *tchnąć*. Kosmos tchnął w nas życie, a my kiedyś ponownie je wyzionimy. Praktykujący pranajamę cenią *ujjayi*, zwyczajski oddech, którego centralnym elementem jest odgłos chuchania, wywołany częściowym zamknięciem głośni lub szpary głośni. Dzięki temu oddech staje się wolniejszy, delikatniejszy i lepiej kontrolowany. Ponadto *ch* znajduje się również w hebrajskim określeniu pierwszej kobiety wśród stworzenia. Znana nam jako Ewa, pierwotnie nazywała się *Chawa*. To doskonale pasuje, ponieważ element kobiecy oznacza w mistyce to, co energetyczne i żywe, a więc także siłę oddechu; i w *chaim*, hebrajskim słowie oznaczającym życie, jest również tchnienie oddechu.

* W oryginale występuje niemieckie słowo *hauchen* (przyp. tłum.).

Gdy Jezus zaczął nauczać, język starohebrajski nie był już od dawna używany. Jego językiem ojczystym był aramejski. Ale tchnienie w słowach oznaczających oddech i życie pozostało. Na oddech Jezus mówił *rucha*, a życie nazywał *chajim*. W „Duchu Świętym” znajdujemy je jako *Rucha d'Qudsha*. Święty oddech jest więc rozumiany w znaczeniu mocy Boga, której zawdzięczamy nasze życie.

Oddech, życie i element duchowy kumulują się tutaj w jednym pojęciu, które mędrcy w kontekście energetycznym opisują również jako dźwięk AUM lub OM, pierwotną kosmiczną wibrację⁷.

Mówi się, jakoby Jezus miał powiązania z esenicykami, społecznością żydowską, której członkowie byli nazywani przez Greków *Therapeutae* – uzdrowicielami. Tak piszą oni na temat oddechu:

Oto bowiem wieczna i najwyższa wypełniona światłem przestrzeń, w której znajdują się niezliczone gwiazdy, to powietrze, które wdychamy i wydychamy. A w chwili pomiędzy wdechem i wydechem skrywa się tajemnica nieskończonego ogrodu⁸.

Wszystko jest ze sobą połączone i pochodzi z niewypowiedzianej ciszy, czystego potencjału bytu. Ciszy pomiędzy wdechem a wydechem przypisywane jest również w pranajamie szczególne znaczenie, które kompleksowo omówimy w tej książce.

W jednym z tradycyjnych tekstów esenicyków chorzy proszą Jezusa o pomoc i wybawienie od cierpień. Jego diagnoza jest bezwzględna:

Oddech człowieka staje się krótki i płytki, bolesny i cuchnący (...); jego krew staje się gęsta i śmierdzi jak woda z bagna; tworzą

się w niej grudki i staje się czarna, jak noc śmierci. Jego kości stają się ciężkie i powyginane; topią się wewnątrz i rozpadają (...). Jego ciało staje się tłuste i wodniste (...); jego wnętrzności wypełniają się ohydny brudem i sączącymi się strumieniami rozkładu; żyje w nim mnóstwo odrażających robaków⁹.

Jezus, którego chorzy określali jako swojego „mistrza”, udziela im wskazówki, którą można określić jedynie jako do głębi jogiczną: mówi im, że powinni oddychać świeżym powietrzem i oczyszczać się zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz. To przypomina nam pranajamę, a także *shatkarmy*, techniki wewnętrzznego oczyszczania, do których należy na przykład *basti*, lewatywa. Jezus kontynuuje:

Szukajcie świeżego powietrza lasu i pól (...) a znajdziecie anioła powietrza. Wtedy oddychajcie powoli i głęboko, aby anioł powietrza przeniknął do waszego wnętrza (...). Następnie szukajcie anioła wody. (...) Rzućcie się cali w jego ramiona (...). Nie myślcie, że wystarczy, aby anioł wody objął was tylko zewnętrznie, (...) wewnętrzna nieczystość jest większa niż zewnętrzna. (...) Szukajcie zatem dużej tykwy mającej łodygę długości człowieka; opróżnijcie jej wnętrze i napełnijcie je wodą z rzeki ogrzaną przez słońce. Powieście ją na gałęzi drzewa i uklękniecie na ziemi (...) i wprowadźcie koniec łodygi w waszą tylną część, tak aby woda mogła płynąć przez wszystkie wasze wnętrzności¹⁰.

Nie chcę w tym miejscu oddawać się spekulacjom, czy Jezus w trakcie swoich tak zwanych „utraconych lat”, o których Biblia

nie mówi nic, mógł żyć i studiować w Indiach¹¹. Jednak niewątpliwie znał znaczenie oczyszczania, zarówno fizycznego, jak i psychicznego.

Cofnijmy się w czasie do czwartego tysiąclecia przed Chrystusem. Starożytni Egipcjanie uważali oddech za nośnik życia. Siłę życiową nazywali *ka*, a życie *anch* (znów spotykamy tchnienie!). Oddech był rozumiany jako duchowa siła, której źródła doszukiwano się poza wymiarami przestrzeni, czasu i materii. *Ka* i *anch* były reprezentowane przez symbol *anch*: klucz w kształcie krzyża oznaczający istnienie w przestrzeni (pion) i czasie (poziom) oraz okrąg na górnym końcu symbolizujący wymiar duchowy.

W centrum łączą się transcendencia i immanencja, Bóg i świat. W sercu zatem, tu i teraz pośrodku bytu, tam, gdzie doświadczamy oddechu, a serce wyznacza rytm życia, tam *jesteśmy* my. Symbol *anch* nazywany jest również krzyżem egipskim, pętlą życia, kluczem Nilu lub też krzyżem koptyjskim, ponieważ stał się symbolem koptyjskiego kościoła chrześcijańskiego. Zrozumienie oddechu oznaczało zrozumienie samego życia.

Antropolog kultury Angeles Arrien wskazuje, że krzyż, z międzykulturowego punktu widzenia, nie jest tak naprawdę symbolem religijnym, ale oznacza życie i ideę połączenia. Symbol *anch* przypomina nam, że my, ludzie, jesteśmy związani z Najwyższym, któremu zawdzięczamy nasze życie wyrażające się jako oddech (duch). Krzyż jest zatem w większym stopniu symbolem życia niż symbolem cierpienia. „Wziąć na siebie krzyż” staje się w tym świetle wezwaniem do przyjęcia życia, a więc do *przeżycia* go.

Starogreckim odpowiednikiem oddechu i siły życiowej jest *pneuma*, tłumaczona również jako Duch Święty, a słowo *psyche*,

które oznacza duszę, jest blisko spokrewnione ze słowem *psychein* oznaczającym oddychać.

W starożytnym Rzymie słowem *anima* określano siłę życiową, a *animus* – wiatr lub powietrze. Zarówno na oddech, jak i duszę, na chęć życia i siłę życiową mówiono *spiritus*. Kiedy czujemy się *zainspirowani*, mówimy zupełnie dosłownie, że przepływa przez nas energia Najwyższego, że stajemy się naczyniem Boga.

Celtycka tradycja używała terminu *awen*, określając nim boską inspirację druida. Słowo to jest spokrewnione z *awel* oznaczającym bryzę – zatem także tutaj spotykamy ścisły związek powietrza (którym oddychamy) i duchowości¹².

Znana chrześcijańska mistyczka Hildegarda z Bingen (1098–1179) mówiła o Bogu jako o *Jednym Oddechu*. Doskonałą analogię znajdujemy w słowach indyjskiego muzyka, poety i mistyka Kabira: „Bóg jest oddechem wszystkiego, co oddycha”¹³.

W starożytnych Chinach energię życiową nazywano *chi* lub *qi*. Pierwotnie słowo oznaczające siłę życiową zapisywano jako trzy faliste linie, które reprezentują przepływ oddechu. Chi było i jest do dziś rozumiane jako siła duchowa, która przepływa przez cały kosmos, a czasami również jako siła fizyczna. Choć niewidzialna jak wiatr, oddziałuje jednak we wszystkim, co istnieje. (W kontekście jogi *vayu* lub *prany* również reprezentują tę ideę). Chi pobieramy poprzez oddychanie, krąży ona w ciele w meridianach, a następnie jest uwalniana z powrotem do kosmosu, aby inne istoty mogły z niej skorzystać. Ideę *chilqi* spotykamy również w nazwach znanych systemów ćwiczeń, takich jak na przykład *tai chi* czy *qigong*.

Japoński termin *ki* oznaczający siłę życiową stał się częścią słów oznaczających zdrowy (*genki*) i chory (*byoki*). Występuje również

w nazwach systemów ćwiczeń, takich jak *aikido* lub *reiki*. W tym sposobie myślenia zdrowie i choroba są bezpośrednio związane z przepływem energii życiowej. Tam, gdzie przepływ ten jest wstrzymany, zakłócony lub zdestabilizowany, powstaje choroba.

Tradycja duchowa Tybetu, będąca zlepkiem prastarych szamańskich praktyk Bön, jogi i buddyzmu, zna intensywne techniki, które na podstawie energetycznej anatomii człowieka łączą oddychanie z wyzwaniem emocjonalnymi, aby osiągnąć wewnętrzne oczyszczenie i uzdrowienie. Odpowiednikiem indyjskiego terminu prana w Tybecie jest *lung*. Subtelne przepływy energii lub *nadi*, jak nazywają się w jodze, noszą tam nazwę *tsa*. Tsa Lung to zaawansowana praktyka oddechowa mająca na celu oczyszczanie czakr, która ma doprowadzić do medytacyjnego odpoczynku w *rigpie* (czystej świadomości)¹⁴.

Również Indianie północnoamerykańscy łączyli oddech z zasadą duchowości. Bóg Indian Lakota nazywa się *Wakan Tanka*. *Wakan* wskazuje na element święty i jest jednocześnie terminem określającym nieodłączny dla każdej istoty żywej oddech lub tchnienie, siłę życiową i stwórczą wszystkich zjawisk przyrodniczych. Nazwę *Wakan Tanka* zazwyczaj tłumaczy się jako *Wielki Duch* (*Great Spirit*).

Chciałbym zakończyć tę krótką podróż przez duchową historię kultury oddechu indiańską modlitwą, w której człowiek wyraża wielki szacunek dla świętego. Objawia się on jako oddech i duch w naturze i we wszystkich istotach. Oddech łączy nas ze wszystkim, co żyje, ze światem, w którym żyjemy i z pierwotnymi siłami bytu.

Oto modlitwa Indian Lakota Sioux przetłumaczona na język angielski w 1887 roku przez Chief Yellow Larka: *Let Me Walk in Beauty – Pozwól mi przebywać w pięknie*.

Wielki Duchu, którego głos słyszę w wietrze
i którego oddech daje życie światu,
wysłuchaj mnie.
Jestem mały i słaby.
Potrzebuję twojej siły i mądrości.
Pozwól mi przebywać w pięknie
i spraw, aby moje oczy zawsze widziały
czerwony i purpurowy zachód słońca.
Spraw, aby moje ręce szanowały to, co ty stworzyłeś,
a mój słuch wyostrzył się na twój głos.
Daj mi mądrość, abym rozumiał to wszystko,
czego nauczyłeś mój lud.
Pozwól mi zrozumieć lekcje,
które ukryłeś w każdym listku i kamieniu.
Nie szukam siły po to, by stać się większym
od mojego brata lub mojej siostry,
lecz po to, by walczyć z moim największym wrogiem – mną samym.
Spraw, abym był zawsze gotowy
przyjść do ciebie z czystymi dłońmi i szczerym spojrzeniem.
Gdy moje życie będzie gasnąć jak zachodzące słońce,
niech mój duch stanie przed tobą bez wstydu¹⁵.



Dr Ralph Skuban – politolog i autor bestsellerów. Przez ponad dwie dekady prowadził klinikę specjalizującą się w leczeniu demencji, co sprawiło, że zainteresował się mistycyzmem Wschodu, w szczególności filozofią i praktyką jogi. Wraz z żoną założył własną akademię i oferuje szkolenia oraz warsztaty w tej dziedzinie. Prowadzi również wykłady i seminaria.

**Czujesz się zmęczony i brakuje Ci energii do działania?
A może jesteś zbyt pobudzony
i potrzebujesz chwili wytchnienia?
Chcesz zapanować nad stresem i pozbyć się goniącej Cię myśli?**

Dzięki pranajamie zdołasz:

- odprężyć ciało i pozbyć się stresu,
- aktywować samouzdrawiające moce organizmu,
- pozbyć się chorób i dolegliwości,
- nauczyć się kontrolować swój oddech,
- ćwiczyć świadome oddychanie,
- przejąć kontrolę nad umysłem podczas medytacji,
- poczuć napływ życiowej energii.

Pranajama – zdrowe oddychanie

Patroni:



Kup książkę