

Oddychanie stanowi rodzaj pomostu między umysłem świadomym a nieświadomym. Ucząc się koncentracji na oddechu i kontrolowania go, można się nauczyć kontroli nad nieświadomym umysłem. Jeśli oddech jest kontrolowany i rytmiczny umysł staje się spokojny. Zyskuje się większą koncentrację i uważność.

Często nasz umysł nie jest wyciszony ani skoncentrowany, lecz rozchwyany i zaabsorbowany różnymi myślami wywołanymi przez środowisko oraz skażony mentalnymi zanieczyszczeniami. Wynikają z tego frustracje i dolegliwości psychiczne. Chcąc zmienić ten stan i skontrolować myśli, żeby mieć kontrolę nad systemem nerwowym, musimy umieć świadomie regulować swój oddech, ponieważ umysł i oddech są ze sobą zjednoczone. Oddech odgrywa w jogie kluczową rolę.

Dzięki uważnemu i ściśle skoordynowanemu sposobowi oddychania wywołujemy reakcje psychofizyczne, które świadczą o jedności ciała i umysłu. Od naszego oddechu i jego jakości zależy zarówno nasze zdrowie, zasób energii i nastroj, w jakim się znajdujemy. Jego rytm zmienia się pod wpływem myśli, nastoju i uczuć. Oddech jest życiem. Możemy całymi dniami żyć bez pożywienia i wody, ale pozbawieni oddechu umieramy w kilka minut. Dla praktykujących jogę właściwe oddychanie spełnia dwa zadania: zwiększa ilość tlenu we krwi a więc i w mózgu, oraz dostarcza energię życiową. Energia ta jest w materii ale nie jest materią, znajduje się w powietrzu, ale nie jest tlenem. Jest to subtelna postać zawarta w powietrzu, pożywieniu, wodzie i świetle słońca. Wdychamy zatem tlen a wraz z nim energię – pranę, która decyduje o naszym energetycznym blasku, zdrowiu fizycznym i dobrym samopoczuciu psychicznym.

Istnieją trzy podstawowe typy oddychania:

1. Obojczykowy (płytki);
2. Międzyżebrowy (średni);
3. Brzuszny(głęboki).

Pełny oddech w ćwiczeniach jogi łączy je wszystkie począwszy od głębokiego, poprzez międzyżebrowy i obojczykowy. Większość ludzi nie zastanawia się jak oddycha. Często oddychają płytko, ustami, niemal wcale nie bierze w tym udział przepona, albowiem podczas wdechu unoszą barki, albo też wciągają brzuch (oddychanie paradoksalne). Wskutek tego tylko niewielka ilość tlenu dostaje się do płuc, których tylko część górna pracuje. Aktywność człowieka spada, jest też mniej odporny na choroby. Uprawianie jogi wymaga zaniechania tych nawyków i uczy nas prawidłowego oddychania z zamkniętymi ustami (podczas oddychania nosem powietrze ogrzewa się i oczyszcza), obejmując pełny wdech i wydech, a więc z wykorzystaniem całych płuc. Podczas wydechu brzuch się kurczy a przepona się unosi, masując serce. Podczas wdechu brzuch się rozciąga a prze-

pona opada i wtedy masuje narządy jamy brzusznej. Ludzie często myślą, że wdech jest najkorzystniejszym etapem oddychania, ale w rzeczywistości kluczowe znaczenie ma wydech. Przecież im więcej zanieczyszczonego powietrza wydychamy, tym więcej świeżego powietrza wdychamy. Dlatego podczas praktykowania jogi obowiązują wiele reguł wskazujących, kiedy należy wykonać wdech a kiedy należy wykonać wydech. O prawidłowym oddychaniu należy pamiętać stale, a kiedy utrzymujemy pozycję (asane), nasz umysł powinien skupić się na jakości oddechu. Oddychając spokojnie i równo z większym prawdopodobieństwem osiągniemy umiejętność czucia się komfortowo w danej pozycji. Właśnie to jest celem jogi: znaleźć całkowity związek oddechu, umysłu i ciała. Tym co odróżnia jogę od innych form ćwiczeń, to właśnie świadome oddychanie. Sam proces myślowy też jest w dużym stopniu kontrolowany przez nieświadomą część umysłu, ale częściową kontrolę może również sprawować świadomość. Najlepiej widać to w przypadku zamyślenia. Kiedy się rozluźniamy i nie zwracamy na nie szczególnej uwagi, dryfuje ono swobodnie od jednej myśli do drugiej. Istnieją liczne techniki psychologiczne, w których próbuje się naśladować ten mechanizm „wolnych skojarzeń” po to, by uzyskać zrozumienie nieświadomego umysłu. Jednakże bez względu na swobodę tych skojarzeń, kiedy opowiadamy o nich drugiej osobie, nigdy nie będą one tak swobodne jak w przypadku naturalnego zamyślenia. Dlatego zamyślenie może być traktowane jako punkt, w którym świadome styka się z nieświadomym. Ucząc się kontroli nad własnymi zamyśleniami, uczymy się jednocześnie kontroli nad naszą nieświadomością.



To samo dotyczy obrazów, które pojawiają się w umyśle. Ponieważ nie podlegają one kontroli świadomej części umysłu, oczywiste jest, że muszą pochodzić z nieświadomości. Jeśli nie ma się odpowiedniej praktyki, kontrolowanie ich staje się bardzo trudne. Można się tego nauczyć a umiejętność ta pozwala także stworzyć pomost między świadomą a

nieświadomością części umysłu. Jednym z najważniejszych pożytków płynących z medytacji jest kontrola nad nieświadomością. Uczymy się jak korzystać ze świadomości, by panować nad tymi procesami mentalnymi, które zwykle pozostają pod kontrolą nieświadomości. Stopniowo coraz to nowe obszary podświadomości stają się dostępne świadomej części umysłu, przez co uzyskujemy kontrolę nad całym procesem myślowym. Czasem wydaje się, że różne części umysłu działają niezależnie od siebie. Konflikt między nimi może być tak głęboki, że człowiek czuje się tak jakby był złożony z dwóch odrębnych jednostek. Gdy przeżywamy taki wewnętrzny konflikt wydaje się nam, że jedna część umysłu pragnie zrobić jedną rzecz, podczas gdy druga chce zrobić coś zupełnie innego. Dąży się na przykład odczuwać pokusy seksualne. Jedna część umysłu bardzo głośno mówi wtedy „tak”. Ale w tym samym czasie inna część umysłu czuje, że taki postępek byłby moralnie naganny. „Nie” wypowiediane przez drugą część umysłu może być równie głośne jak tamto „tak”. Człowiek może mieć wówczas poczucie, że utkwiał gdzieś pośrodku, między dwoma wołającymi do niego głosami. W klasycznej psychologii freudowskiej taka sytuacja byłaby traktowana jako konflikt między id a superego. W omawianym przypadku id reagowałoby na pokusę mówiąc „tak”, superego zaś krzyczałoby „nie”. W pewien sposób ego (czyli ja) staje się mediatorem między dwoma podświadomymi głosami. Chociaż system freudowski wiąże to wszystko w zgrabny pakiet, introspekcja wykazuje, że konflikt jest bardziej skomplikowany niż sugerowałby prosty obraz starcia między id a superego. Czasami wydaje się nam, że nie dwa ale trzy, cztery lub więcej głosów w naszym umyśle formułuje sprzeczne sygnały. Jeśli człowiek zdobyłby kontrolę nad swoją podświadomością, byłby w stanie w znacznym stopniu uniknąć tego typu konfliktów.

Jeśli przyjmiemy, że medytacja jest kontrolowanym myśleniem, człowiek uzyskuje dzięki niej kontrolę nad całym procesem myślowym, włączając z jego składnikami pochodzącymi z podświadomości.

Osoba doświadczona w medytacji uczy się myśleć o tym, o czym chce myśleć. Zawsze panuje nad sytuacją, opierając się psychologicznej presji wpływającej z podświadomości. Jest dzięki temu jest panem samego siebie i nigdy nie robi tego, czego w gruncie rzeczy robić nie chce. Uzyskanie takiej umiejętności panowania nad samym sobą stanowi jeden z najważniejszych celów medytacji.

Pamiętajmy o tym, że umysł nie jest udomowionym zwierzęciem. Pędzi gdzie chce. Przestań myśleć a nauczysz się myśleć.

Zostań panem samego siebie, tylko naucz się oddychać myślami.