

# Az 5 tibeti jógagyakorlat

Hozzáadta: Peter Keider  
2008. May 14. Wednesday 15:31  
Utolsó frissítés 2008. June 12. Thursday 16:30

## Az 5 tibeti jógagyakorlat

### Az Öt Rítus

Mielőtt hozzáfognánk az öt rítushoz, néhány dolgot tudnunk kell:

\* Az első héten az öt rítus mindegyikét naponta csak háromszor végezzük el. Utána kilenc héten át minden héten kettővel növeljük a gyakorlatok ismétlését. A kilencedik hét végén már mindegyiket huszonegyszer fogjuk elvégezni. Ha arra van szükségünk, hogy lassabban növeljük az ismétléseket, az is jó. Jobb a rítusokat reggel elvégezni, így a jótékony hatás egész nap elkísér bennünket. Kívánságra az egészet kétszer is meg lehet csinálni egy nap, reggel és este, de a kívánt cél eléréséhez nem kell többször ismételni a gyakorlatokat, csak 21-szer.

\* Az előírások szerint végezzük a rítusokat. A változtatások csökkenthetik a gyakorlatok hatását. Ha alkalmasnak is érezzük magunkat az előírtnál többszöri ismétlésre, ne tegyük meg. Ha nagyobb feladatra vágyunk, végezzük gyorsabban a rítusokat vagy végezzünk naponta valamilyen más edzésprogramot is. Az öt rítus legjobb hatása azokból a mozgásokból származik, amelyek felgyorsítják és kiegyensúlyozzák a test energiaközpontjainak a forgását.

\* Természetesen mindannyiunk életében lesznek napok, amikor nem leszünk képesek elvégezni az egész gyakorlatsort: le-hetünk betegek vagy egyszerűen csak nagyon elfoglaltak. Ilyenkor naponta háromszor végezzük el a rítusokat, ez alig tart pár percig és mégis jobb a semminél.

\* A test számára ismeretlen gyakorlatokat először óvatosan kell bevezetni. A rítusok elvégzése számos fizikai változást indíthat be. Kezdetben a rítusok, amelyek ösztönzik a keringést, nagyon erős méregtelenítő hatással járhatnak és ezért is szükséges fokozatosan kiépíteni a teljes gyakorlatvégzést. Ha elkezdjük a rítusokat, észlelhetjük például, hogy a vizeletünk sötétebb vagy furcsa szagú lesz. A vizelet járhat csípő vagy égő érzéssel is. Nőknél jelentkezhet hüvelygyulladás. Az izzadságunk szaga is kellemetlenebbé válhat, és a bőrön apró kiütések jelentkezhetnek. Kaphatunk enyhe felső légúti fertőzést vagy fájhatnak az ízületeink. Ezek a tünetek normálisak, ideiglenesek és egyenesen kívánatosak, hiszen azt jelzik, hogy a szervezetünkben levő mérgező anyagok elhagyják szerveinket. Hogy bizonyosak legyünk afelől, hogy ezek a tünetek nem igényelnek orvosi kezelést és nem valamilyen más egészségügyi problémák következményei, beszéljünk az orvosunkkal.

Ha az után meggyőződünk a felől, hogy a tünetek a méregtelenítő folyamat részei, várjunk egy hétig és elmúlik az egész. Ne enyhítsük gyógyszerrel ezeket a tüneteket. A méregtelenítés feltétlenül szükséges ahhoz, hogy jobban érezzük magunkat. Ha úgy gondoljuk, túl erősen reagálunk a gyakorlatokra, csökkentjük az ismétlések számát vagy végezzük őket lassabban. Segíthet az is, ha a megszokottnál több vizet iszunk és át-mossuk a szervezetünket.

Hasznos lehet néhány étrendbeli változtatás is. Csökkentjük a tejtermékek, a marha-, a disznóhús, a zsírok, a cukor, a kenyér, a kávé és minden olyan termék fogyasztását, amelyben koffein van. Ha dohányzunk, helyes, ha a mennyiséget legalább a felére csökkentjük. Az öt rítus végzése különben is nagyszerűen elősegíti a dohányzásról való teljes leszokást! Fogyasszunk több friss gyümölcsöt, zöldséget és teljes őrlésű gabonát. Rövid időn belül érezni fogjuk, hogy erősebbek és egészségesebbek lettünk. A tekintetünk tisztább lesz, a bőrünk ragyogóbb, a végtagjaink rugalmasabbak.

### Útmutató az Öt Rítus elvégzéséhez

Kellő türelemmel és igyekezettel egy idő után bármilyen korú és testi állapotú ember képes olyan jól elvégezni az öt rítust, hogy élvezhesse az azokból származó előnyöket. Nem mindenki tudja azonnal elvégezni mindet vagy tökéletesen végrehajtani a gyakorlatokat. Ha nem vagyunk képesek egy rítus elvégzésére, helyettesítsük a megfelelő bemelegítő gyakorlattal. Ha az sem megy, akkor végezzük el azokat a rítusokat, amelyeket meg tudunk csinálni, és csak akkor térjünk vissza a többihez vagy az azokat helyettesítő gyakorlatokhoz, ha már felkészültnek érezzük magunkat.

Az egyes rítusok elvégzését az egészségi állapot is megakadályozhatja. Minden egyes rítusnál röviden összefoglaltam ezeket az eseteket. Ha bármelyikben is magunkra ismerünk, forduljunk orvosunkhoz, mielőtt hozzáfognánk a gyakorlatokhoz. A listákon nem szerepel természetesen minden lehetséges eset. Ha diagnosztizált betegségünk van, ha valamilyen testi hátrányban szenvedünk vagy orvosi kezelés alatt állunk, a rítusok elkezdése előtt tanácskozzunk orvosunkkal.

A rítusok végzése alatt tanácsos lassan, mélyen és egyenletesen lélegezni. Közvetlen kapcsolat van a légzés minősége és az öt rítus által elérhető előnyök között. A legtöbb ember tüdeje kapacitásának csak a kétharmadát használja. A mély légzés tisztítja a tüdőt, a rossz levegőt frissel helyettesíti, és több oxigént juttat a véráramba. Az oxigéndús vér ad új erőt és energiát a sejteknek, a lassúbb légzésnek köszönhetően pedig optimális lesz a szív működése. Ezáltal is javul a vérkeringés és az oxigéndús vér eljut a test minden egyes sejtjéhez.

## Az Első Rítus

### Kiinduló testhelyzet

\* Álljunk egyenesen, vállmagasságban oldalt kinyújtott karral, a tenyér lefelé mutasson. Nem szabad megfeszíteni vagy felhúzni a vállat.

\* Képzeljük el, hogy a lábunk alatt lapjával felfelé egy óra van. Amikor forogni kezdünk, az óramutató járásával megegyező irányban forogjunk (balról jobbra).

### A gyakorlat

\* Forogjunk balról jobbra, egész kört írjunk le, kezdjük és fejezzük be lassan. A lassú kezdés után fokozatosan gyorsuljunk fel és a vége felé fokozatosan lassuljunk le. Ezzel megelőzzük a testre nehezedő felesleges stresszt. Lélegezzünk lassan és egyenletesen forgás közben.

\* Lehet, hogy egy kicsit elszédülünk. Ezt megelőzendő, szögezzük tekintetünket még a forgás megkezdése előtt egy szemmagasságban levő pontra. Forgás közben is addig tartsuk a szemünket ezen a ponton, amíg csak lehetséges, majd, ha a pont újra a látóterünkbe kerül, ismét függesztjük rá a tekintetünket.

\* Ha befejeztük a forgást, vegyünk néhány mély lélegzetet, a be- és a kilégzés az orron át történjék. Lazítsuk el testünket. Feküdjünk le és úgy készüljünk a második rítusra. Várjuk meg, amíg minden szédülés elmúlik. Ne kezdjünk addig hozzá a következő rítushoz, amíg teljesen vissza nem nyertük egyensúlyunkat.

### Ötletek

\* Hagyjuk, hogy a láb kövesse a kar mozgását.

\* Igyekezzünk, hogy egy helyben maradjunk forgás közben. Nagyjából ott fejezzük be a forgást, ahol elkezdtük.

\* Gyakorlat közben az állunk legyen párhuzamos a talajjal és a vállunkat tartsuk lazán.

## Ha bármilyen nehézség adódik

- \* Lassan kezdjük és lassan fejezzük be a forgást. Ha a gond nem oldódik meg, egész idő alatt lassan forogjunk.
- \* Ha fájdalmaink vannak a nyakban vagy a vállban, ne kinyújtott karral forogjunk, hanem hajlítsuk be a könyökünket. Így nem terheljük meg a fájó részek izmait.
- \* Amíg nem érezzük magunkat kényelmesen, csak néhányszor ismételjük meg a gyakorlatot.
- \* Ha szédülés jelentkezik, ne egy, hanem négy állandó pontot figyeljünk forgás közben. Ha az óralapot vesszük példának, válasszuk ki ezeket a pontokat a 12, a 3, a 6 és a 9 szám helyén. Mindegyik ponton kell lenni valamilyen tárgynak, amelyre nézünk, egy lámpának, bútordarabnak, képnek. Amikor arccal ezek felé a pontok felé fordulunk, egy pillanatra figyeljünk mindig a kiválasztott tárgyra. A tenyerünk legyen mindig lefelé fordítva, ez is segít abban, hogy ne szédüljünk el.
- \* A forgás végén úgy nyerjük vissza az egyensúlyunkat, hogy terpeszbe állunk (vállszélességben legyenek a lábfejek). Érintsük tenyerünket a mellünkhöz és nézzünk le a hüvelykujjunkra. Addig maradjunk így, amíg nem szűnik a szédülés.

## Nehezítés

Forogjunk gyorsabban, de sohase annyira, hogy elveszítsük az egyensúlyunkat.

## Figyelmeztetés

A forgás okozhat hányingert, fejfájást, egyensúlyzavart. Amikor először végezzük ezt a rítust, lassan forogjunk és mindig az óramutató járásával megegyező irányban.

## Beszélje meg az orvossal

Mivel a forgás súlyosbíthat bizonyos testi állapotokat, forduljon orvoshoz, ha sclerosis multiplexben, Parkinson-kórban vagy ahhoz hasonló betegségben szenved (például a Méniére-kór), ha szédül, vérnyomás-rendellenessége vagy hányingerral kísért terhelessége van, ha olyan orvosságot szed, amely szédülést okozhat. Ha szívtágulás, szívbillentyű-probléma áll fenn, vagy ha az elmúlt három hónapban szívrohama volt, ne végezze ezt a rítust az orvos engedélye nélkül.

## Hatása:

Az első rítus különleges magyarázatot igényel. A többitől eltérően nem hasonlít egyetlen jóga testhelyzethez vagy gyakorlathoz sem, de olyan speciális technika, amely felbukkan számos ezoterikus és spirituális gondolatkörben. A hangsúly nem annyira a testhelyzeten, mint a mozgáson van. A forgás ösztönzi a testben az energia áramlását. A misztikus iszlám szekta, a szufik egyik ága kerengő dervisek néven ismert, mert a forgást gyakorolják és ezáltal kívánnak eljutni a tudatosság magasabb fokára.

Marlo Morgan nagysikerű könyvében (Mutant Message Down Under, `Furcsa üzenet Ausztráliából') leírja azt a meglepő ténytet, hogy az ausztráliai bennszülöttek is úgy tekintenek a forgásra, mint ami ösztönzi az életenergia áramlását.

Morgan néhány hónapig eldugott vidéken élt a bennszülöttek egy kis csoportjával. Azt tanulta tőlük, hogy a testben hét fő energiaközpont van, és minden egyes forgással növelni lehet az energiát. A szerzőnő még az örvény szót is használja a központok leírásakor.

Szerintem a forgás természetes dolog, és ezért is jelenik meg számos kultúrában, mint mozgásforma. A jógik ösztönösen forognak, amikor nagyon magasra szökik az energiaszintjük, és ezzel a módszerrel vezetik el az energiát az idegrendszerhez. A forgás üdvözült állapotba juttatja végzőjét és olvastam, hogy a szufik számára ez az extázis megnyilvánulása. Egyszerűbb szinten is jó közérzetet biztosít. Jó móka és a gyerekek is ezért szeretik. Látom, hogy amikor Kelly lányom forog játék közben, igyekezik ezt az óramutató járásával megegyező irányban tenni. Ez az irány sokatmondó: a csakrák is arra "akarnak" menni.

Amire jótékonyan hat:

- \* visszér
- \* csontritkulás
- \* fejfájás

Várható előnyök

Az első rítus javítja a keringést, amely azután javítja a visszerek állapotát. Erősíti a kart és segít, ha itt csontritkulás van. Növeli a csakrákon átáramló energiát, különösen azokra a csakrákra hat, amelyek a fejtetőn vannak, a homlok mögött, a mellkasban és a térdben. Ösztönzi a sejtek újjáéledését, az agyban és a gerincben levő folyadék áramlását, ezáltal tisztábbá teszi a gondolkodást és megelőzi a fejfájást. Ha naponta elvégezzük az első rítust, az egész testben beindulhat a fiatalodás folyamata.

A Második Rítus

Kiinduló testhelyzet

- \* Feküdjünk hanyatt a talajon, kinyújtott lábbal. A legjobb vastag szőnyegre feküdni, vagy valamilyen kitömött felületre, hogy megvédjük a gerincet és ne érintkezzünk a hideg talajjal.
- \* A karok a test mellett feküdjenek, az összehzárt ujjú tenyér a padló felé forduljon.

A gyakorlat

\* Szívjuk be az orrunkon át a levegőt és közben emeljük fel a fejünket a földről. Érintsük állunkat a mellkasunkhoz. Egyidejűleg emeljük fel mindkét lábunkat, és érjük el a függőleges helyzetet.

\* Nagyon fontos, hogy a lábak a lehető legegyszerűsebbek legyenek. Ha nem tudjuk tökéletesen kiegyenesíteni a lábunkat, csak a nagyon szükséges mértékben hajlítsuk be a térdünket. A további munka majd lehetővé teszi, hogy térdhajlítás nélkül is el tudjuk végezni a gyakorlatot.

\* Lassan eresszük vissza egyszerre a talajra a fejünket és a lábunkat, továbbra is ügyeljünk, hogy a lábak egyenesek maradjanak. Eközben lassan fújuk ki orron át a levegőt.

\* Egy percre lazítsuk el minden izmunkat, majd ismételjük meg a gyakorlatot.

## Ötletek

\* Amikor felemeljük a lábunkat, szorítsuk erősen a talajhoz a tenyerünket, az alkarunkat, a könyökünket és a vállunkat.

\* Végig tartsuk behúzva a hasunkat és minden erőnkkel összpontosítsunk rá. A fejet lazán kell felemelni és a lábakkal egyidőben, lassan visszaereszteni a talajra.

## Bármilyen nehézség adódik

\* A csipő alá tett összehajtogatott törölközővel vagy takaróval adjunk nagyobb nyomatókat a gyakorlatnak. Ha úgy érezzük, már jól megy a gyakorlat, nem kell többé használni a törölközőt.

\* Lassan növeljük a gyakorlatok számát és az ismétlések között szükség szerint pihenjünk.

\* Másfajta légzéssel próbáljuk segíteni a lábemelést. Szívjuk be a levegőt, amikor a kiinduló helyzetben vagyunk. Utána erősen fújuk ki, miközben felemeljük a fejünket és a lábunkat. Akkor vegyünk ismét levegőt, amikor már felemeltük. A lassú leengedésnél fújuk ki a levegőt is. Ha már könnyen fel tudjuk emelni a lábunkat, vegyük föl azt a légzési technikát, amelyet a gyakorlat elvégzésénél írtunk le.

\* Ha nem tudjuk végrehajtani ezt a rítust, helyettesítsük a hasizomerősítő bemelegítő gyakorlattal.

## Nehezítés

Ha azonnal, térdhajlítás nélkül, egyenesen ki tudjuk nyújtani a lábunkat, akkor ne álljunk meg a függőleges helyzetnél, hanem vigyük még hátrább, a lábujjak a föld felé mutassanak. Kevesebb időt engedjünk magunknak pihenésre.

## Figyelmeztetés

Nagyon lassan csináljuk ezt a rítust, és ha fekélyünk, hátproblémánk, nyaki fájdalmaink, magas vérnyomásunk van, csak 1-2 ismétléssel növeljük hetente az adagot. Ez érvényes a gyenge hasizmok, merev, feszült váll és láb, a sclerosis multiplex, a Parkinson-kór és ehhez hasonló betegségek, a fibromyositis vagy a krónikus fáradtság esetében is. A menstruáló nők észlelni fogják, hogy növeli a görcsöket és félbeszakíthatja vagy leállíthatja a menstruáció folyamatát.

## Beszélje meg az orvossal

Ha sérve, pajzsmirigy-túlműködése van, Ménière-kórban szenved, ha szédül vagy agyvérzése volt, beszélje meg

orvosával, végezheti-e ezt a rítust. Ha gyermeket vár, hasi műtétje volt hat hónapon belül, magas a vérnyomása vagy a gerincében van ízületi gyulladás, esetleg porckorongproblémája adódott, forduljon orvoshoz, mielőtt hozzáfogna a rítus elvégzéséhez. Ha szívtágulásban, szívbillentyű-problémában szenved vagy a megelőző három hónap során szívrohama volt, ne végezze a rítust orvosa engedélye nélkül.

Amire jótékonyan hat:

- \* ízületi gyulladás o csonttrikulás
- \* szabálytalan havi vérzés o a klimax tünetei
- \* emésztési és bélbajok o hátfájás
- \* a láb és a nyak merevsége

Várható előnyök

A második rítus erősíti a pajzsmirigy, a mellékvese, a vese, az emésztőrendszer, a nemi szervek és a mirigyek működését, beleértve a prosztatát (dűlmirigy) és a méhet. Segít a szabálytalan havi vérzés esetén, és bizonyos esetekben csökkenti a klimax tüneteit. Pozitívan hat az emésztőrendszer és a belek problémáira. Jót tesz a vérkeringésnek, a légzésnek, erősíti a szívizmokat, a rekeszizmot és a nyiroknedvek keringését. A mozgás erősíti a hasat, a lábat, a karokat, csökkenti a hát alsó részében a feszültséget s ezért a fájdalmat is. Jótékonyan hat a láb és a nyak merevségére. Segíthet azoknak, akik a csípő és a nyaktájon ízületi gyulladástól szenvednek s azokon is, akiknek csonttrikulás van a lábában, csípőjében, medencéjében és a nyakában. Gyorsítja az 5., 3., 2. és 1. számú csakrák forgását a torokban, a has alsó és felső részében és a farokcsontnál.

A Harmadik Rítus

Kiinduló testhelyzet

- \* Térdeljünk a talajra, a lábujjak legyenek behajlítva. A törzs maradjon egyenes.
- \* Kezünkkel fogjuk meg hátul a combunkat, a hüvelykujj mutasson előre és szívjuk be orron át a levegőt.

A gyakorlat

- \* Fújuk ki a levegőt az orrunkon át, miközben lassan előrehajtjuk a fejünket. Érintsük meg állunkkal a mellkasunkat.

\* Hátrahajlás közben szívjuk be lassan és alaposan a levegőt, hajoljon a törzsünk az alsó lábszárunk fölé. A fej kövesse a gerinc hajlását és hajtsuk annyira hátra, amennyire csak lehet.

\* Fújjuk ki a levegőt és térjünk vissza a kiinduló testhelyezethez. Szívjuk be a levegőt és ismételjük meg a gyakorlatot.

## Ötletek

\* Segítségképpen és az egyensúly érdekében szorítsuk combunkhoz karunkat és kezünket, miközben előre és hátra hajlunk

\* Legyen laza a fej és a nyak.

## Bármilyen nehézség adódik

\* Ha fájdalmat érzünk a térdünkben, tegyünk alá egy összehajtogatott takarót vagy törölközőt.

\* Ha nem tudjuk megcsinálni ezt a rítust, végezzük el helyette a comberősítő bemelegítő gyakorlatot.

## Nehezítés

Végezzük az ismétléseket gyorsabban.

## Figyelmeztetés

Ha orvosságot szedünk magas vérnyomás ellen, sohase hajtsuk lejjebb a fejünket a szívünk magasságnál. Ha a hátunk alsó része vagy a nyakunk fáj, ha gyengék a hasizmaink, folyton fáj a fejünk, sclerosis multiplexben, Parkinson-kórban vagy ahhoz hasonló betegségekben szenvedünk, ha fibromyositisünk van vagy ha krónikus fáradtság tüneteit tapasztaljuk, csak nagyon lassan végezzük ezt a gyakorlatot és hetente csak 1-2 ismétléssel növeljük az adagot.

## Beszélje meg az orvossal

Ha sérve, magas vérnyomása, komoly gerincízületi gyulladása, porckorongbetegsége, pajzsmirigy túl működése, Ménière-kórja van, szédüléstől szenved vagy agyvérzése volt, a rítus elvégzése előtt forduljon orvoshoz. A terhes asszonyok, vagy akik hat hónapon belül hasi műtéten estek át, szintén kérjék ki orvosuk tanácsát. Ha szívágulása, szívbillentyűproblémája van, vagy az utolsó három hónapon belül szívrohama volt, az orvos engedélye nélkül ne végezze el a rítust.

Amire jótékonyan hat:

- \* ízületi gyulladás
- \* szabálytalan vagy gyenge menstruáció
- \* klimax tünetei
- \* emésztési problémák
- \* hát- és nyakfájás
- \* arcüregproblémák

Várható előnyök

A másodikhoz hasonlóan a harmadik rítus is megifjítja a pajzsmirigyet, a mellékvesét, a vesét, az egész emésztési rendszert, a nemi szerveket és mirigyeket, beleértve a prosztatát (dülmirigy) és a méhet. Különösen ajánlott klimaxban lévő vagy szabálytalanul illetve gyengén menstruáló nőknek. Erősíti a hasat, a rekeszizmot, mélyíti a légzést, enyhíti a hát alsó részében és a nyakban a feszültséget és a fájdalmat. Segíthet az arcüregproblémákon és könnyíti az ízületi gondokat a nyakban és a hát felső részében. A gyakorlat különösen az 5., 3., 2. csakra forgását gyorsítja, amelyek a torokban és a has alsó részében vannak. A rítus javítja általános közérzetünket és erőnlétünket.

A Negyedik Rítus

Kiinduló testhelyzet

\* Egyenes derékkal ülünk le a földre, a lábunk legyen nyújtva, a lábfejek ne érjenek össze, hanem vállszélességű terpeszben feküdjenek a földön.

\* Támasszuk tenyerünket a fenekünk mellett a talajra, a karok legyenek egyenesek, a kéz ujjai a láb irányába forduljanak. Szívjuk be a levegőt.

A gyakorlat

\* Fújjuk ki a levegőt és érintsük állunkkal a mellkasunkat. Lassan szívjuk be a levegőt és a lehető legjobban hajtsuk hátra a fejünket. Miközben folytatjuk ezt a mély belégzést, felemeljük a levegőbe a törzsünket is. Ekkor a törzs a lábakra és a karokra támaszkodik. A térdek derékszögben behajlanak, a karok merőlegesen a talajra. A mellkas, a has és a comb ívet alkot. A talp szilárdan a talajon marad.

\* Ebben a testhelyzetben feszítsük meg testünk minden izmát és tartsuk vissza a lélegzetünket. Utána fújjuk ki a levegőt, fokozatosan és teljesen ürítsük ki tüdönket, lazítsuk el minden izmunkat és térjünk vissza az eredeti testhelyzetünkbe.

\* Pihenjünk egy percig, szívjuk be a levegőt és kezdjük el újra a gyakorlatot.

## Ötletek

\* Erősen szorítsuk a talajra a tenyerünket és a talpunkat, amikor felemeljük a törzsünket.

\* Medencénk megemelésekor erősen összpontosítsuk figyelmünket a feladatra.

\* Szorítsuk össze a fenekünket, hogy ezzel is védjük hátunk alsó részét.

\* Ha éppen menstruálunk, tartsuk behúzva a hasunkat.

\* Képzeljük el, hogy a térdünk között egy labdát tartunk, így igyekezzünk szorosan összezárni a térdünket, egy vonalban a bokánkkal.

\* Tartsuk a fejünket a gerincünkkel egy vonalban. Kezdetben az állunk érintse a mellünket. Utána tartsuk a fejünket rendesen, a fej legyen párhuzamos a talajjal, de ügyeljünk rá, hogy ne csússzon hátrább, maradjon meg a párhuzamos tartás.

## Bármilyen nehézség adódik

\* Gyakoroljuk naponta háromszor a comberősítő bemelegítő gyakorlatot.

\* Csak olyan magasra emeljük a törzsünket, amit kényelmesen meg tudunk tenni. Idővel azután kíséreljük meg egyre magasabbra kinyomni. Ne felejtsük el: senki sem sűrget bennünket.

\* Ha fáj a csuklónk, szorítsuk ökölbe a kezünket és úgy támasszuk meg a törzsünket.

\* Ha nem tudjuk végrehajtani ezt a rítust, csináljuk helyette a bemelegítő híd gyakorlatot.

## Nehezítés

Végezzük gyorsabban az ismétléseket.

## Figyelmeztetés

Nagyon lassan végezzük ezt a gyakorlatot és hetente csak egy-két ismétléssel emeljük az adagot, ha gyógyszeres kezelés alatt állunk magas vérnyomás, fekély, hátfájás, nyaki fájdalmak miatt, ha gyenge a hasizmunk, ha a lábunk és a vállunk gyenge vagy merev, ha sclerosis multiplexben, Parkinson-kórban vagy ahhoz hasonló betegségben, fibromyositisben vagy krónikus fáradtságban szenvedünk. A rítus súlyosbíthatja a menstruációs görcsöket és leállít-hatja a menstruációt.

Beszélje meg az orvossal

Ha az itt felsorolt betegségek sújtják, ezt a rítust csakis az orvos engedélyével végezheti: sérv, pajzsmirigy túltengés, Ménière-kór, szédülés, agyvérzéssel kapcsolatos problémák. Ha terhes vagy hat hónapon belül hasi műtétje volt, súlyos sérve van, magas a vérnyomása, ízületi gyulladás van a gerincében, porckorongproblémái vannak, a rítus elvégzése előtt kérje ki az orvos véleményét. Ha szívtágulás, szívbillentyűprobléma áll fenn, vagy az utolsó három hónapon belül szívrohama volt, csak az orvos kifejezett tanácsára végezheti ezt a rítust.

Amire jótékonyan hat:

- \* ízületi gyulladás
- \* szabálytalan vagy gyenge menstruáció
- \* klimax tünetei
- \* arcüregproblémák

Várható előnyök

A negyedik rítus erősíti a pajzsmirigyet, az emésztőrendszert, a nemi szerveket és mirigyeket, beleértve a prosztatát (dülmirigy) és a méhet, a vér és a nyiroknedvek keringését. Jótékonyan hat a hasra, a szívizmokra, a rekeszizomra, erősíti a hasat, a combot, a karokat és a vállat. Ha arcüregproblémáink vannak, érezhetjük, hogy tisztítja az orrunkat. Ha ízületi gyulladás van a nyakunkban, a vállunkban, a csípőnkben, a térdünkben, akkor ez a rítus különlegesen jól hat mindezekre. Ugyanez érvényes azokra is, akik csontritkulást észleltek a karban, a lábban és a medencében. A rítus elmélyíti a légzést, felgyorsítja a torok, a mellkas, a has alsó és felső része és a farokcsont csakráinak a mozgását (5., 4., 3., 2., 1. csakra) és jó hatással van a térd táján lévő mellécsakrára is. Ösztönzi az energiatermelést és fellendíti az immunrendszer működését. A gyér vagy kimaradt menstruációs ciklusokat és a klimax tüneteit is jótékonyan befolyásolja ez a rítus.

Az Ötödik Rítus

Kiinduló testhelyzet

\* Feküdjünk hasra kinyújtott lábbal, a lábujjakat hajlítsuk be. Fekessük a tenyerünket a váll alatt a talajra. A lábfejek vállszélességű terpeszben legyenek, hogy szilárdan támaszkodhassunk majd rájuk.

\* Emeljük fel testünket a talajról és a talajra merőlegesen nyújtsuk ki a karunkat. Ez a helyzet egyfajta fekvőtámasz: a gerinc ívesen hajlik, a mell kiemelkedik és a hát alsó része lent marad.

A gyakorlat

- \* Lassan szívjuk be a levegőt az orron keresztül és közben óvatosan hajtsuk hátra a fejünket, ameddig csak bírjuk.
- \* Folytassuk a belégzést és közben emeljük meg a csípőnket és formáljunk fordított V-t. E mozgás közben a fej természetesen követi a test mozgását. Szorítsuk az állunkat a mellkasunkhoz, hogy láthassuk a lábfejünket, amely csaknem teljesen a talajra tapad, csak a sarok emelkedik fel egy kicsit.
- \* Fújjuk ki a levegőt, ürítsük ki a tüdőnket, miközben visszatérünk az íves testhelyzetbe, kinyújtott karral és lábbal. Szívjuk be a levegőt és ismételjük meg a gyakorlatot.

## Ötletek

- \* Ne felejtjük el, hogy addig nem feküdhünk vissza az eredeti kiinduló testhelyzetbe a talajra, amíg be nem fejeztük az ismétléseket.
- \* Tartsuk behúzva a hasunkat és szorítsuk össze a fenekünket, hogy így védjük a hát alsó részét.
- \* Figyelmünket összpontosítsuk a vállunkra, a láb hátsó oldalára és mellkasunk tágulására és összehúzódására. Szinte lássuk magunk előtt, ahogy az ég felé emeljük a fenekünket és a farkcsontunkat.
- \* Tartsuk végig lazán a fejünket és a nyakunkat, hogy elkerüljük a nyak megerőltetését.

## Bármilyen nehézség adódik

- \* Tartsuk combunkat a talajon és csak a törzsünket emeljük, amíg a karunk nem erősödik meg.
- \* Naponta háromszor végezzük el a csukló-, kar- és vállerősítő gyakorlatokat.
- \* Ha fáj a csuklónk, ne a tenyerünket támasszuk a talajra, hanem szorítsuk ökölbe a kezünket és a kéz ízületeire támaszkodjunk.
- \* Ha megfájdul a térdünk, hagyjuk egy kissé behajlítva, amikor elkezdjük felemelni a földről a törzset és a combot.
- \* Ha nem tudjuk elvégezni az ötödik rítust, végezzük el helyette a Hegycsúcs gyakorlatot.

## Nehezítés

Végezzük gyorsabban az ismétléseket.

## Figyelmeztetés

Lassan csináljuk ezt a rítust és ha szükséges, csak heti 1-2 ismétléssel növeljük az adagot, főként, ha fekélyünk, hátfájásunk, nyakfájásunk, gyenge hasizmaink, merev vagy gyenge vállunk és lábunk van, ha sclerosis multiplexben, Parkinson-kórban vagy ahhoz hasonló betegségben, fibromyositisben, csuklótáji alagút szindrómában vagy

krónikus fáradtságban szenvedünk.

Beszélje meg az orvossal

Ha magas a vérnyomása, sérve, komoly gerinczületi gyulladása, porckorongproblémája, pajzsmirigy-túlműködése, Ménière-kórja van, ha szédül, agyvérzéssel kapcsolatos gondjai vannak, ha terhes vagy hat hónapon belül hasi műtétje volt, ha szívtágulása, szívbillentyű-problémái vannak vagy három hónapon belül szívrohama volt, csak az orvos kifejezett engedélyével végezheti a rítust.

Amire jótékonyan hat:

- \* ízületi gyulladás
- \* csonttritkulás
- \* szabálytalan vagy gyenge menstruáció
- \* arcüregproblémák
- \* emésztési és bélproblémák
- \* hátfájás
- \* merev nyak és láb

Várható előnyök

Az ötödik rítus fiatalítja a pajzsmirigy, a mellékvese, a vese, az emésztőrendszer szerveit, gyorsítja és javítja a nemi szervek és mirigyek (beleértve a prosztatát és a méh) működését. Elősegíti a vér és a nyiroknedvek keringését és ez pozitív hatást gyakorol az immunrendszerre, ösztönzi a mélyebb légzést, növeli az energiát, az életerőt, felgyorsítja a csakrák működését. Erősíti a hasat, a lábat, a kart, könnyíti a hát alsó részében a fájdalmakat, enyhíti a nyak és a láb merevségét. A második, harmadik és negyedik rítushoz hasonlóan ez is különlegesen hatékony a klimax és a szabálytalan menstruáció tüneteinek az enyhítésében. Tisztítja az arc és orrüregeket, csökkenti az emésztési és bélproblémákat, segít azokon, akiknek csonttritkulás van a lábában és a karjában és azoknak is megkönnyebbülést nyújt, akiknek ízületi gyulladásuk van a csípőben, a hátban, a vállban, a kézben és a lábfejen.

Az Öt Rítus után következék a lazítás

Ha elvégeztük mind az öt rítust, célszerű 5-10 percig megpihenni. Próbáljuk ki a következő módszert: feküdjünk hanyatt a talajon, lehunytt szemmel. Végezzük el a bemelegítéseknél leírt Testellenőrzés hasi légzéssel gyakorlatot. A lazítás időszakát jellemezze a könnyed, mély, lassú légzés. Szabaduljunk meg minden feszültségtől, amely esetleg kialakult a gyakorlatok végzése során, csökkentsük az esetleg visszamaradt merevség lehetőségét és növeljük mindazt a jótékony hatást, amely a gyakorlatokból származott az idegekre, mirigyekre és testünk minden szervére. Így időt adunk a csakráknak is, hogy egyensúlyba hozzák energiájukat és a szellem lehetőséget kap a megnyugvásra amely azután befolyásolja majd egész napunkat.

## Tanácsok

### Még néhány javaslat a rítusokhoz

\* Sorrendben végezzük a rítusokat, az elsőtől az ötödikig.

\* Mindennap hajtsuk végre az öt rítust. Természetesen lesznek olyan napok, amikor nem áll rendelkezésünkre 20-30 perc, hogy az egész sorozatot elvégezzük. De ne hagyjuk, hogy túl gyakran mellőzzük ezeket, mert különben nem érzük el a jótékony hatásokat, amelyeket a rítusok tesznek életünkre és egészségi állapotunkra.

\* Ha betegek, elfoglaltak vagyunk, stressztől szenvedünk akkor jobb minden egyes rítust csak háromszor végrehajtani és ilyen esetekben ne végezzük el az egész előírt sorozatot. Kevesebb, mint öt perc alatt végigcsinálhatjuk háromszor az öt gyakorlatot. Ez egy kicsit olyan, mintha valaki zuhanyozás helyett csak az arcát mosná meg. Bármennyire is sietünk reggelente, annyi időnk mindig van, hogy megmossuk az arcunkat.

\* Ha többször kihagyjuk a rítusok elvégzését, mint néha egy-egy nap, akkor azt tanácsolom, lépjünk egy kicsit vissza a gyakorlatok végzésében. Kevesebbszer ismételjük meg a rítusokat, mint addig és egy hét alatt fokozatosan érzük el ismét a régi szintet. A kihagyott alkalmakat sohase próbáljuk meg pótolni extra ismétlésekkel. Nem tudom eléggé hangsúlyozni, hogy ha egy kihagyás után kezdünk ismét a gyakorlatok végzésébe vagy ha csak éppen elkezdjük azokat, mindig fokozatosan kell eljutni odáig, amíg képesek leszünk mindegyik rítust 21-szer megismételni.

\* Még ha fizikailag képesek is vagyunk már kezdetben 21-szer megismételni a rítusokat, akkor is az előírásoknak megfelelően járjunk el. Építsük ki fokozatosan a teljes ciklust. Itt nem művészi tornáról vagy más közönséges tornagyakorlatról van szó. A rítusok nemcsak az izomerőre és a hajlékonyságra hatnak, hanem annál jelentősebb dolgokra is. Tartsuk tiszteltben a folyamatot. A minőséget részesítsük előnyben a mennyiséggel szemben.

\* Az előírások szerint végzett kitartó gyakorlás biztosítja a sikert. Ha így járunk el, nem fogjuk elveszíteni a kedvünket és nem lesz nehéz betartani a napi gyakorlatvégzést. Nem leszünk kimerültek és nem fog jelentkezni sem szédülés, sem hányinger.

\* Naponta huszonegyszer kell megismételni mindegyik rítust és ez éppen elegendő. Egyszerűen nincs értelme többet csinálni. Lehetséges a sorozatot naponta kétszer elvégezni, ébredés után és este, legalább két órával evés után. Az is lehet, hogy egyszer elvégezzük a rítusokat és a másik alkalommal valami más relaxáló gyakorlatsort végzünk, vagy olyan önvizsgáló gyakorlatokat, mint a jóga.

\* A legjobb, ha a rítusokat reggel, üres gyomorral végezzük. Keljünk fel fél órával korábban, hogy minden sietség nélkül csinálhassuk a rítusokat. Tudom, hogy - különösen eleinte - ez kicsit nehezünkre esik, de az eredmény megéri a fáradságot. Éberem, frissen fogjuk kezdeni a napot, lazák leszünk, erősek és gyakran kevesebb alvás is elegendő lesz.

\* Nagyon fontos, hogy kényelmes, laza ruhában végezzük a rítusokat, amely nem akadályozza a mozgást. Viselhetünk trikót, rövidnadrágot, pizsamát vagy egyszerűen alsóneműt. Szerintem a legjobb mezítláb, de ha valakinek fázik a lába, zoknit is viselhet. Mint minden más testgyakorlat esetében, a szemüvegesek vegyék le a pápaszemet.

\* A rítusok célja, hogy elősegítsék a lazítást, ezért igyekezzünk, hogy a gyakorlatokat viszonylagos nyugalomban végezzük. Válasszunk ki egy kellemes, kényelmes szobát, ahol elegendő helyünk van ahhoz, hogy jól kinyújtózhassunk.

\* Ha a padlón nincs szőnyeg, esetleg szükségünk lesz egy vékony habszivacsra vagy egy vastag takaróra. Figyelmünket összpontosítsuk mindig a végzett gyakorlatra, koncentráljunk a testünkre. Tudom, hogy sokan másként gondolják, de véleményem szerint nincs szükség háttérzenére a rítusokhoz: a zene elvonja testünkről a figyelmet.

\* A nyugodt légkör az ideális a rítusokhoz, de ez esetleg nem mindig megvalósítható. Ezt fogadjuk el, ne harcoljunk ellene és törekedjünk rá, hogy időben keljünk fel, a családi zűrzavar ne legyen kifogás a gyakorlatvégzés elhalasztására.

\* Amikor a rítusokat végezzük, igyekezzünk közben nem gondolni a napi feladatainkra, kötelezettségeinkre, gondjainkra. Ha észrevesszük, hogy aggódunk és a figyelmünk elterelődik a testünkről, összpontosítsunk újra az éppen végzett mozdulatokra. Ha a légzésünkre figyelünk, az segít az összpontosításban és a lazításban is.

\* Az öt rítus beleillik az életünkbe. Számos más, keleti technikával és filozófiával ellentétben a rítusok elvégzése nem követeli meg életstílusunk, világszemléletünk vagy vallásunk megváltoztatását. Bár ősi szellemi gondolatvilágban

gyökereznek, a rítusokat egyszerű tornagyakorlatokként is végezhetjük.

\* A rítusok megfelelően előkészítik és segítik a meditáció iránt érdeklődőket. Helyes, ha előbb a rítusokat végzik el, és utána meditálnak. Ha nem is meditálunk, lehet, hogy a rítusok után kedvünk támad arra, hogy csendben ülünk, lazítsunk, rendet teremtsünk a gondolatainkban. A sorozat elvégzése után feküdjünk nyugodtan hanyatt vagy 10-15 percig. Mivel a lazítás kritikus szerepet játszik a testi gyógyulásban, ez csak még jobban elősegítheti a rítusok jótékony hatását.

## A Hatodik Rítus

### Kiinduló testhelyzet

\* Álljunk kisterpeszbe, talpunk szilárdan a talajon, a kar a test mellett.

### A gyakorlat

\* Lassan fújjuk ki a levegőt, közben döntsük előre a törzsünket és támaszkodjunk tenyerünkkel a térdünkre. Addig fújjuk ki a levegőt, amíg teljesen ki nem ürítjük a tüdönket.

\* Egyenesedjünk fel. Tegyük kezünket a csípőnkre és nyomjuk lefelé. Ezáltal a vállunk fel fog emelkedni. E mozgás erejének a kulcsa abban áll, hogy miközben a váll megemelkedik, be kell húzni a hasunkat és a lehetőség szerint kidomborítani a mellünket. Mindezt belégzés nélkül kell csinálni. Éppen ez az, ami átirányítja az energiát más központok felé. Addig maradjunk így, amíg csak bírunk.

\* Ha már muszáj levegőt venni, az orron át lélegezzünk be. Ha érezzük, hogy megtelt a tüdönk, szájon át fújjuk ki a levegőt. Kilégzéskor engedjük ki az addig behúzott hasat, lazítsuk el a vállat és engedjük el a csípőnket, a kar lógjon a test mellett.

\* Lélegezzünk többször az orrunkon át. Ezzel fejezzük be a rítus első elvégzését. Ezt a rítust csak 2-3-szor szabad ismételni.

A hatodik rítus különálló egység. A fatalság forrása első kötetében is a másik öt rítustól elválasztva tárgyalják.

A hatodik rítus feltétele a szexuális önmegtartóztatás, amely lehetőség a jelentősen fiatalosabb külső megszerzésére. A magyarázat az, hogy az életenergia, amely rendes körülmények között a szexualitáson keresztül mutatkozik meg, e rítus segítségével a test más energiaközpontjai felé áramlik. Bradford ezredes különbséget tesz a nyugati szerzetesi hagyomány (amely arra összpontosít, hogy elfojtsa ezeket az ösztönöket) és a szexuális energia keleti felfogása között. Ez utóbbi szerint a nemi energia másfelé irányítható és átalakítható magasabbrendű célok elérése érdekében. (A hatodik rítusról bővebben szoltunk a 4. fejezetben).

Azok számára, akik elindultak a lelki úton, nem rendhagyó dolog a cölibátus, az önmegtartóztatás. A jogában gyakran alkalmazzák a szexuális megtartóztatást az energia megőrzéséért. Mások úgy tekintenek a szexuális ösztönök átirányítására, mint ami előmozdítja a szellemi fejlődést. Olyan választás ez, amely kiragad egyeseket az emberi élet rendes menetéből és ez az egyik módja annak, hogy a mindennapi életben a figyelem a világi dolgoktól a lelkiek felé irányuljon.

Bár az ezredesnek azt mondták Tibetben, hogy a hatodik rítus gyakorlásához teljes önmegtartóztatásra volt szükség, én ebben nem vagyok annyira biztos. Nem mindegyik tibeti buddhista szekta követeli meg a szexuális önmegtartóztatást. Saját tapasztalatom alapján úgy gondolom, hogy lehet alkalmazni a hatodik rítus mögötti eszméket és a rítust lehet arra

használni, hogy teremtő, új módon értékesítsük a szexuális energiát akkor is, ha a rítust végző nem él tökéletesen szűzi életet.

Sok emberben alkalmanként túlteng a szexuális energia vagy akkor is dúlnak benne a szexuális vágyak, amikor nincs senki, akivel ezt megoszthatná. Ez az energia megmutatkozhat idegességben, aggodalomban, szorongásban és kifejeződik abban, hogy az illető túl sokat eszik vagy nyugtalanul mocorog, fészkelődik. A hatodik rítus végzése egészséges, kiegyensúlyozott módon szabadít meg ettől a feszültségtől. A rítus elvégzése után lazábbnak érezzük magunkat és természetesen a gyakorlat jelentős fiatalító hatással is rendelkezik.

Szerintem felhasználhatjuk a szexuális energiát, hogy azzal más célokat érjünk el, életünk más területeire irányítsuk erőinket. A hatodik rítus ilyen módon hat a szexuális energiára. Így hát ha nem is kívánunk teljes cölibátusban élni, azért hatékonyan alkalmazhatjuk a hatodik rítust. Csak akkor végezzük, ha erős szexuális késztetést érzünk, amely valamilyen okból kielégíthetetlen vagy ha szexuális energiafeleslegünk van.

#### TAPASZTALATOK:

Több éve végzem a gyakorlatokat, (aki a cikket írta!) egyetlen napot sem érdemes kihagyni. Ajánlott reggel korábban kelni, hogy jusson rá idő.

Korán reggel az embernek sokszor mozogni sincs kedve. Javaslom, hogy ilyenkor se hagyd ki a jógát. Ekkor végezd a gyakorlatokat kevesebbszer, legalább háromszor.

Hosszú távon (évekig) akkor tudod folytatni ezt a jógát, ha az elméd elég fegyelmezt. Ha ez nincs így, akkor egy idő után unalmasnak találhatod. Ezen úgy tudsz segíteni, hogy nem 21-szer, hanem mondjuk 11-szer (mesterszám), vagy 9-szer (teljesség), esetleg 7-szer (minden csakrára egyszer) ismételd a gyakorlatokat. Ha pedig ki vagy purcanva, akkor 3-szor, a lényeg az, hogy minden nap csináld.

A gyakorlatok végzése közben folyamatosan figyelj magadra. Figyelj a testedre, figyelj arra, hogy szimmetrikusan mozogj. Figyeld, hogy mely oldali izmok feszülnek jobban, melyek merevebbek vagy nehézkesebbek. Hiába gyengébb egy oldalad, csináld szimmetrikusan a gyakorlatot. Egy idő után kiegyenlítődik a két oldal.

Ha befejezted, és odafigyeltél, hogy rendesen véghezvidd a rítusokat, egy nagyon finom remegést érzel a tagjaidban, egy nagyon erős energia-áramlást. Amíg ez tart, addig ne menj zuhanyozni. Várd meg, míg ez teljesen beépül a "rendszeredbe".

#### Amit tapasztaltam:

- a reggeli végzés után nagyon jó érzés a testnek, hihetetlenül kiélesedik a fizikai érzékelés
- a napom lendületesebb, sokkal tovább friss maradok
- jobban működnek a szerveim: pl. a szívem erősebb (nincs szúrás), a tüdőm jobban felveszi az oxigént, az ízületeim simábban hajlanak
- a gondolataim tisztulnak, mert az elmém élesebb lesz a sok figyelem gyakorlattól
- az aurád sugara minimum 10 méter lesz

Jó munkát, jó egészséget: gyury

