Pranayama
Διαλογισμός

Μέρος 2ο

Δυο βασικοί στόχοι της ύπαρξης μας

η επιβίωση
η ανάπτυξη της αντίληψης

Σκοπός

- **η συνειδητή εμπειρία**
- **η συνειδητή έκφραση της ζωτική μας Δύναμης**
  ψυχή αυτοεπίγνωση
  ανώτερος εαυτός

Η διασφάλιση του σκοπού

- **Το ένστικτο της επιβίωσης**
- **Το ένστικτο της ανάπτυξης της αντίληψης**

Το ένστικτο της επιβίωσης

- **φαγητό_ ύπνος**
- **προστασία_σπίτι_ ρούχα_κλπ**
- **διαιώνιση_σεξ**

Το ένστικτο της επιβίωσης

Τρία βασικά στοιχεία

- **εγώ_προσωπικότητα**
- **αναγνώριση> αξιολόγηση> δράση**
- **επιβολή**

Το ένστικτο της ανάπτυξης της αντίληψης

συν + είδηση

νοητική λειτουργία_ κατανόηση

αφομοίωση

Το ένστικτο της ανάπτυξης της αντίληψης

Τρία βασικά στοιχεία

- **Η διαδικασία της σκέψης _ νους**
- **Οι αισθήσεις _ συνείδηση**
- **Η συναίσθηση**

Τρία εμπόδια

- η ηδονή
- ο φόβος του θανάτου
- συνεργασία νου και προσωπικότητας

Η ηδονή

- **Δόνηση_κραδασμός_ενέργεια**
- **Η ιδιότητα του συντονισμού_ συνήθειες**
- **Ευχαρίστηση ή μη που δεν μας επιτρέπει να αντιληφθούμε**

  (τι είναι καλό ή κακό για μας)

Ο φόβος του θανάτου

- Το άγνωστο
- Η προσκόλληση
- Ο πόνος

Συνεργασία νου και προσωπικότητας

Προσωπικότητα_ επιβίωση
Νους_ συνείδηση

- **Η προσωπικότητα χρειάζεται το νου για να επιβιώσει**
- **Η συνείδηση χρειάζεται την προσωπικότητα για να εκφραστεί**

συνήθως εκφράζονται ανισομερώς λόγω του φόβου του θανάτου ή της ηδονής

Η λύση

- **Η παραδοχή της τωρινής μου κατάστασης**
- **Η επικοινωνία**
- **Η γνώση**
- **Η εμπειρία**

Η διαδικασία

Για να καταλάβω πως είμαι

- **πρέπει να νιώσω_ αίσθηση** (παραδοχή)
- **να το εντάξω στο περιβάλλον που ζω_ συναίσθηση** (επικοινωνία)
- **να το διαπραγματευτώ_ νους** (γνώση)
- **να εκφραστώ βάσει αυτού_ προσωπικότητα** (εμπειρία)

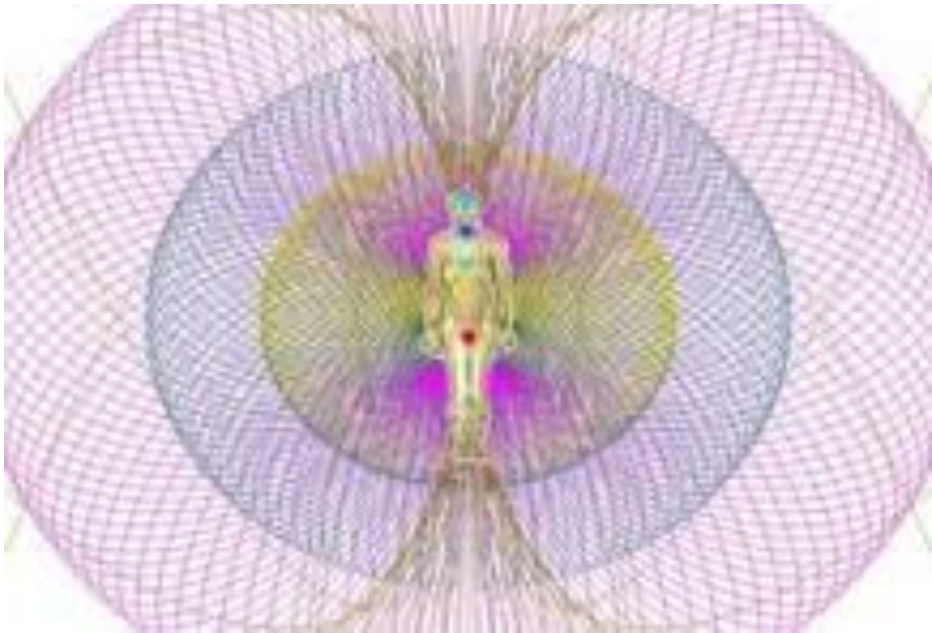
Αποτέλεσμα

Η συνεργασία των δύο ενστίκτων
νους = προσωπικότητα = ζωτική δύναμη

- **ΕΙΜΑΙ η Ζωτική Δύναμη που εκφράζεται στην προσωπικότητα μου μέσω της συνείδησης μου**
- **ελευθερία_υγεία**
- **σοφία**
- **ευδαιμονία**

Η ζωτική δύναμη

- **Ο παράγοντας της ζωής**
- **Η σύνδεση με το Όλον**
- **Υγεία_ ελευθερία**



Pratyahara_ απομόνωση των αισθήσεων

- **Εσωτερικές αισθήσεις**
- **Εξωτερικές αισθήσεις**

Pratyahara_ απομόνωση των αισθήσεων

Το εμπόδιο του ενστίκτου της επιβίωσης

αναγνώριση> αξιολόγηση> δράση

αναγνώριση> αξιολόγηση> αποστασιοποίηση

αδιαφορία = απομόνωση

Ανατομία της μύτης

- Ρουθούνια
- διάφραγμα
- ρινικές κόγχες
- βλεννογόνος
- τριχίδια
- αιμοφόρα αγγεία
- νευρώνες

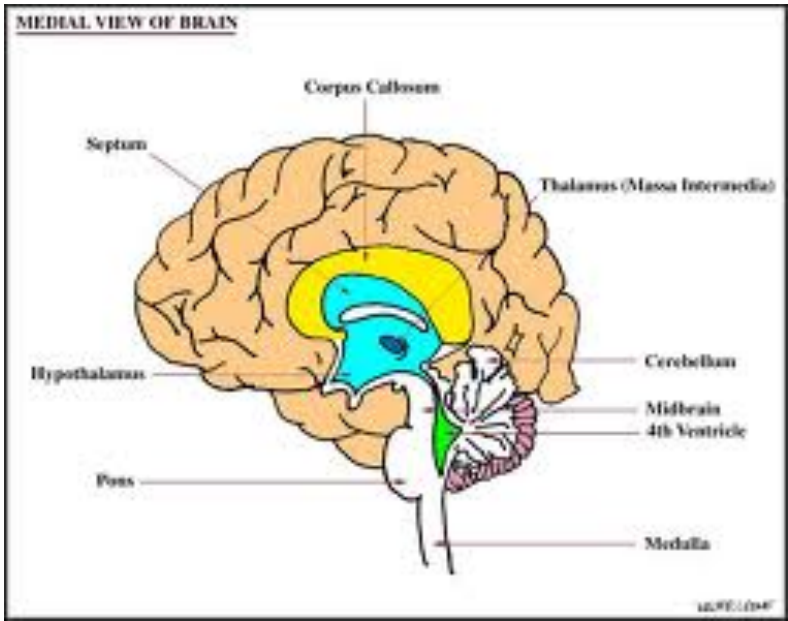
Φυσιολογία της μύτης

- Υγραίνει τον αέρα με τους δακρυϊκούς αδένες (περίπου 1 lt/ημέρα)
- Τα αγγεία τον ζεσταίνουν
- Λέγεται ότι μέσω της μύτης ελέγχεται η θερμοκρασία του εγκεφάλου

Συσχέτιση ρουθουνιών με τον εγκέφαλο_ νου

- Στη βλεννογόνο της μύτης υπάρχουν πάνω από 5 εκατομμύρια νευρώνες που συσχετίζονται με την όσφρηση -άμεση σύνδεση με τον εγκέφαλο, στη περιοχή rhynecephalon από τις αρχαιότερες περιοχές του εγκεφάλου. Περιοχή που έχει σχέση με δυνατά αισθήματα όπως φόβος, επιθετικότητα, σεξ.

- Η βλεννογόνος μεμβράνη της μύτης συσχετίζεται με το αυτόνομο νευρικό σύστημα.



Μύτη & ψυχολογία

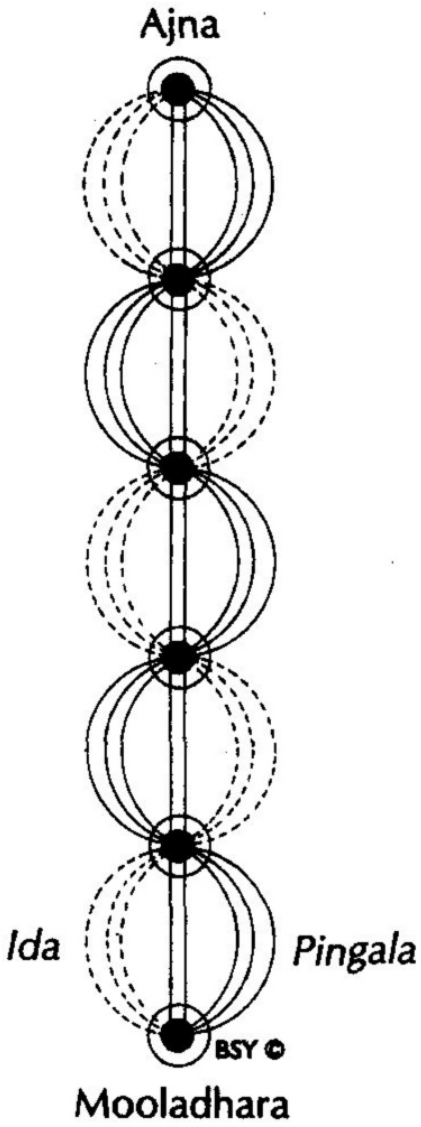
- Dr Freud: σχέση όσφρησης και ρινικής βλέννας με αναπαραγωγικό σύστημα, περίοδο γυναικών και σεξουαλικότητα.

- Σύγχρονη ψυχολογία: σύνδεση της αίσθησης της όσφρησης με κέντρο του ενστίκτου, αυτοσυντήρηση, επιβίωση και ασφάλεια που έχει να κάνει με την ύλη.

Συσχέτιση ρουθουνιών με τον εγκέφαλο_ νου

- Σύνδεση όσφρησης μέσω των nadis με moolandara (πρωτογενή ένστικτα και σεξ και την ενέργεια kundalini) και ajna

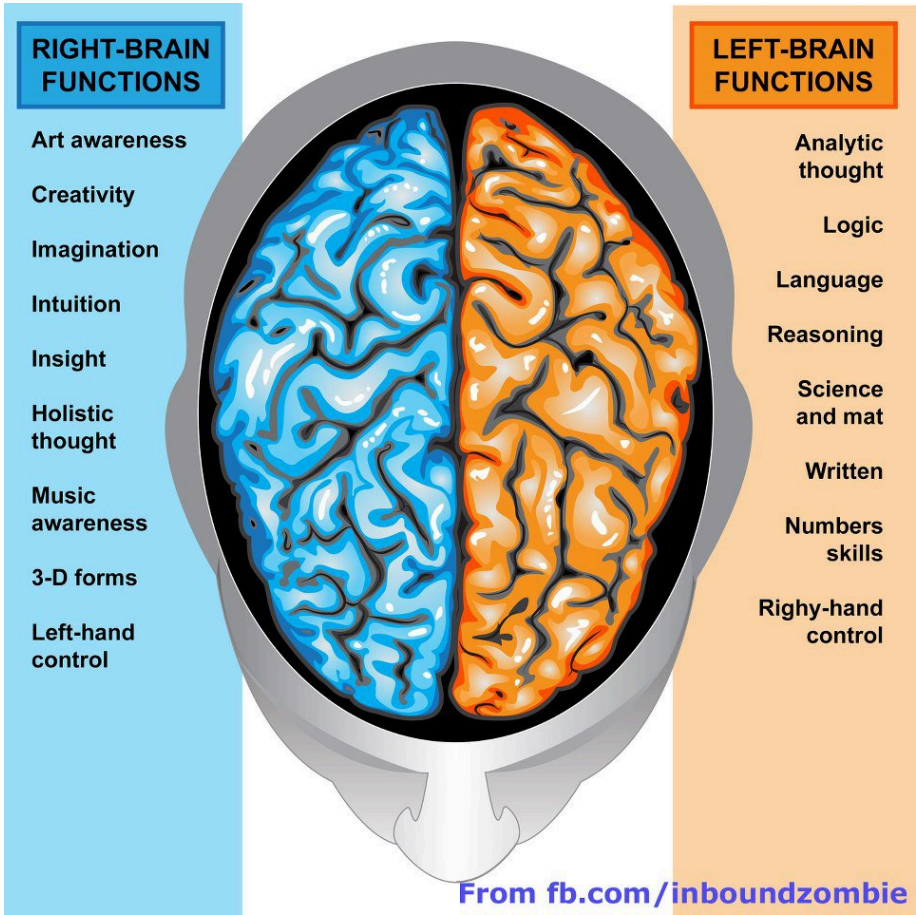
- Συσχέτιση pingala με δεξιό ρουθούνι αριστερό ημισφαίριο και ida με αριστερό ρουθούνι, δεξιό ημισφαίριο



Εγκέφαλος και ποιότητες της ενέργειας

- Δεξιό ημισφαίριο εγκεφάλου αντιστοιχεί στο παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα. Είναι υπεύθυνο για την καλλιτεχνική, ολιστική, διαισθητική, συναισθηματική πλευρά της αντίληψης. Σχετίζεται με τις «θηλυκές» ποιότητες: αγάπη, συμπόνια, ανατροφή κλπ.

- Αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου αντιστοιχεί στο συμπαθητικό νευρικό σύστημα. Έχει κέντρα για τη λεκτική επικοινωνία, ακοής , διαβάσματος, ομιλίας και γραψίματος. Είναι το ημισφαίριο της λογικής. Σχετίζεται με τις «αρσενικές» ποιότητες: ανταγωνιστικότητα εγωισμός επιθετικότητα κλπ.



Οι ποιότητες ενέργειας που ρέουν στα ρουθούνια

- Αριστερό ρουθούνι_ ida_ νοητική, ψυχική ενέργεια
- Δεξιό ρουθούνι_ pingala_ ζωτική ενέργεια

Ida	Pingala	Sushumna
chitta	prana	kundalini
mental	vital	supramental
negative	positive	neutral
feminine	masculine	androgynous
yin	yang	tao
moon	sun	light
cold	hot	temperate
imagination	logic	wisdom
desire	action	knowledge
internal	external	centred
night	day	dusk/dawn
passive	dynamic	balanced
subjectivity	objectivity	awareness
parasympathetic	sympathetic	cerebrospinal
blue	red	yellow
Ganga	Yamuna	Saraswati
Brahma	Vishnu	Rudra
subconscious	conscious	unconscious
sattwa	rajas	tamas
A	U	M

Η εναλλαγή της ροής της αναπνοής και της ενέργειας

- Η αναπνοή - πράνα ρέει μια στο ένα ή στο άλλο ρουθούνι
- Χρήσιμο για την ενεργοποίηση του συμπαθητικού-παρασυμπαθητικού συστήματος εξασφάλιση ισορροπίας των οργάνων του σώματος

- Η εναλλαγή επηρεάζεται
  από: ώρα, περιβάλλον, σκέψεις, διάθεση.
- Όταν η πράνα ρέει ισότιμα μέσω της ida, pingala και susumna υπάρχει τέλεια ισορροπία

- Τεχνητή επιρροή
  Σεβασμός στο βιορυθμό του οργανισμού μας

Nadi Shodhana

- Τι σημαίνει
- Εναλλαγή εισπνοής εκπνοής στα δυο ρουθούνια επηρεάζει ida pingala και δύο ημισφαίρια
- Ισορροπία ζωτικής πνευματικής-ψυχικής ενέργειας
- Καθαρίζει τα ενεργειακά κανάλια
- Αναζωογονεί την ενέργεια
- Καθαρίζει το νου από τις σκέψεις ξεμπλοκάρει ενεργειακά

Φυσιολογία της Nadi Shodhana

- Η ροή του αέρα στα ρουθούνια επηρεάζει τα δύο ημισφαίρια του εγκεφάλου μέσω του ερεθισμού των νευρώνων που υπάρχουν από κάτω από τη βλεννογόνο μεμβράνη της μύτης.

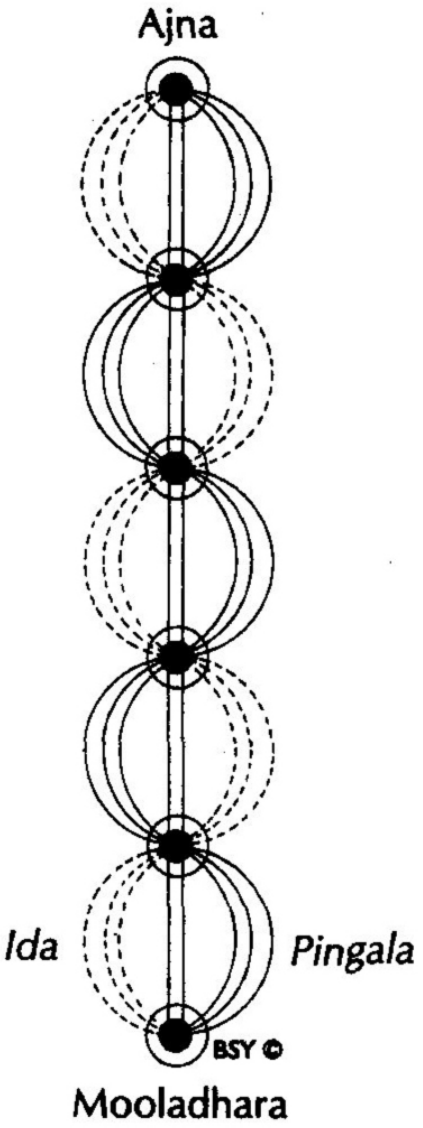
- Με την εναλλαγή της εισπνοής εκπνοής στο δεξιό και αριστερό ρουθούνι επηρεάζεται αντίστοιχα το αριστερό και δεξιό ημισφαίριο και το αυτόνομο νευρικό σύστημα

- Η ροή του αέρα στο δεξιό ρουθούνι ενεργοποιεί το συμπαθητικό νευρικό σύστημα. (αύξηση των παλμών της καρδιάς, διαστέλλει τις κόρες των οφθαλμών_ ο οργανισμός ετοιμάζεται για δράση)

- Η ροή του αέρα στο αριστερό ρουθούνι ενεργοποιεί το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα. (μείωση των παλμών της καρδιάς, αυξάνεται ο ρυθμός της πέψης, χαλαρώνει το σώμα)

Ενεργειακή φυσιολογία

- Ομογενοποίηση του πεδίου ιόντων
- Ida αποθήκη ανιόντων_ pingala αποθήκη κατιόντων
- Εισπνοή: αύξηση ιόντων
- Κράτημα εισπνοής: εξισορρόπηση ιόντων στα τσάκρας (σημεία ένωσης ida & pingala) _ Η ενέργεια που δημιουργείται μετατρέπεται σε θερμότητα, φως, πρανική ενέργεια.
- Εκπνοή: αποφόρτιση θερμότητας. Τα ιόντα του ενεργειακού καναλιού _ ρουθουνιού που έγινε η εκπνοή είναι σε χαμηλό επίπεδο.
- Κράτημα εκπνοής ομογενοποίηση της ενέργειας.



Τεχνική

- Θέση
- Χρόνοι αναπνοής 1:2, 1:2:2, 1:2:2:1
- Τεχνική και μάντρα (ωμ)
- Nasagra mudra
- Γύρος ξεκινάει από αριστερό ρουθούνι

Βασικό επίπεδο_Τεχνική Ι

- 1 γύρος
- 1:1
- μετράω την εισπνοή και φροντίζω να είναι αβίαστα πλήρης, το ίδιο για την εκπνοή
- Εισπνοή εκπνοή αριστερό χ5
- Εισπνοή εκπνοή δεξιό χ5
- Εισπνοή εκπνοή και από τα δύο χ5

Βασικό επίπεδο_ τεχνική ΙΙ

1:1

- εισπνέω αριστερό εκπνέω δεξιό
- εισπνέω δεξιό εκπνέω αριστερό
- Χ 5γύρους

- 1:2

δεν ενδείκνυται σε άτομα με κατάθλιψη ή προβλήματα καρδιάς

Kumbhaka

- antar kumbhaka: κράτημα εισπνοής
  sahita kumbhaka_ εκούσιο κράτημα
  kevala kumbhaka_ ακούσιο κράτημα

- bahir kumbhaka: κράτημα εκπνοής

Λειτουργία της kumbhaka

- Στη kumbhaka συσσωρεύεται περισσότερο διοξείδιο του άνθρακα από οξυγόνο ανάλογα με τον ρυθμό μεταβολισμού και ένταση που έχει το άτομο.

- Κατά την αύξηση του διοξείδιου του άνθρακα τα τριχοειδή αγγεία στον εγκέφαλο διαστέλλονται για να διευκολύνουν την κυκλοφορία.

Αποτελέσματα της kumbhaka

Ο εγκέφαλος αποθηκεύει διοξείδιο του άνθρακα για να μπορεί να γίνεται ικανή οξυγόνωση αν δεν υπάρχει βαθιά αναπνοή. (η ανταλλαγή οξυγόνου γίνεται εκεί που υπάρχει αυξημένη ποσότητα διοξείδιο του άνθρακα).

Στη kumbhaka η αύξηση του διοξείδιου του άνθρακα προκαλεί περισσότερη οξυγόνωση του εγκεφάλου

Αποτελέσματα της kumbhaka

- Για τον ίδιο λόγο περισσότερη οξυγόνωση γίνεται σε όλο το σώμα

- Το νευρικό σύστημα εκπαιδεύεται να αντέχει μεγαλύτερα επίπεδα διοξειδίου του άνθρακα πριν ο εγκέφαλος δώσει εντολή για επόμενη εισπνοή.

Αποτελέσματα της kumbhaka

- Όσο παραμένουμε στην άπνοια περισσότερες νευρικές συνάψεις ενεργοποιούνται στο να κινήσουν τη διαδικασία της εισπνοής με αποτέλεσμα περισσότερα κύτταρα στις περιοχές του εγκεφάλου να ενεργοποιούνται Με αυτό τον τρόπο ο εγκέφαλος γυμνάζεται στο να αντιλαμβάνεται περισσότερο και να συγχρονίζονται οι λειτουργίες του δεξιού και αριστερού ημισφαιρίου.

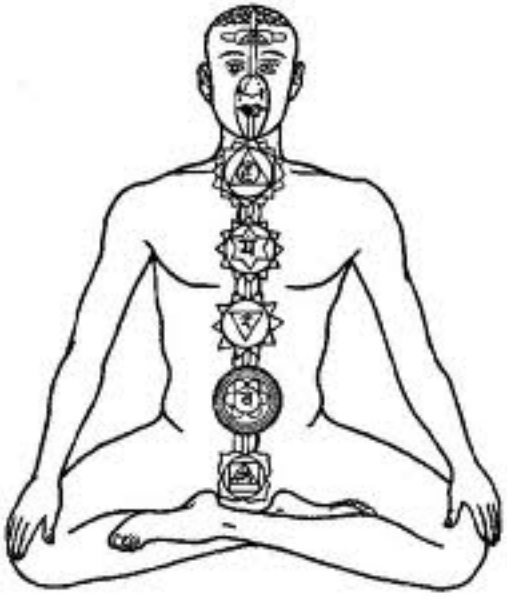
- Έρευνες έχουν δείξει ότι συγκεκριμένη ποσότητα διοξειδίου του άνθρακα μπορεί να προκαλέσει ηρεμία σε στρεσογόνες καταστάσεις.

Αποτελέσματα της kumbhaka

- Η συγκέντρωση διοξειδίου του άνθρακα στον εγκέφαλο αυξάνει τη δυνατότητα αφομοίωσης ιόντων

- Στη kumbhaka δημιουργούνται μεγάλα ποσά ενέργειας με αποτέλεσμα να ανεβαίνει το ενεργειακό επίπεδο στον εγκέφαλο και σε όλο το σώμα.

- Σε ανώτερο επίπεδο kumbhaka κανείς μπορεί να εκπαιδεύσει τον υποθάλαμο έτσι ώστε να κατευθύνει τον ρυθμό της καρδιάς ή την αναπνοή (παράδειγμα προχωρημένων yogi)



Ενδιάμεσο επίπεδο_ τεχνική Ι με antar kumbhaka

- εισπνέω από το αριστερό ρουθούνι για 5 χρόνους
- κρατάω και τα δύο ρουθούνια κλειστά για 5 χρόνους
- εκπνέω από το δεξιό ρουθούνι για 5 χρόνους
- εισπνέω από το δεξιό ρουθούνι για 5 χρόνους
- κρατάω και τα δύο ρουθούνια κλειστά για 5 χρόνους
- εκπνέω από το αριστερό ρουθούνι για 5 χρόνους
- 1:1:1
- 1:1:2
- 1:2:2
- 1:3:2
- 1:4:2

Προχωρημένο επίπεδο_Τεχνική Ι
Με antar & bahir kumbhaka

- εισπνέω από το αριστερό ρουθούνι για 5 χρόνους
- κρατάω και τα δύο ρουθούνια κλειστά για 5 χρόνους
- εκπνέω από το δεξιό ρουθούνι για 5 χρόνους
- κρατάω και τα δύο ρουθούνια κλειστά για 5 χρόνους

  εκπνέω για λίγο από το δεξιό ρουθούνι και ξαναεισπνέω από το ίδιο για 5 χρόνους
- κρατάω και τα δύο ρουθούνια κλειστά για 5 χρόνους
- εκπνέω από το αριστερό ρουθούνι για 5 χρόνους
- 1:1:1:1
- 1:1:2:1
- 1:2:2:1
- 1:2:2:2
- 1:3:2:2
- 1:4:2:2

Anuloma viloma_ Νοητική αναπνοή

- 1η Παραλλαγή

  Εισπνοή εκπνοή αριστερό ρουθούνι για ένα ή δύο λεπτά

  Εισπνοή εκπνοή δεξιό ρουθούνι για ένα ή δύο λεπτά

- 2η Παραλλαγή

  εισπνέω αριστερό εκπνέω δεξιό ρουθούνι

  εισπνέω δεξιό εκπνέω αριστερό

Prana shuddhi_ Νοητική αναπνοή

- Εισπνέω από τα δύο ρουθούνια και κατευθύνω τον αέρα νοητικά προς το κέντρο του μετώπου, λίγο πιο πάνω από τα φρύδια. Λ

- Εκπνέω απομακρύνοντας τον αέρα από το κέντρο του μετώπου προς την έξοδο των ρουθουνιών.

Pranayama
Διαλογισμός

Μέρος 2ο