

Ashtanga Pusting

Åndedrettet er som en ømtålig tråd, men den kan bli sterk og kraftfull, og et ypperlig redskap til å hjelpe oss til å takle situasjoner som ellers kanskje ville forekomme oss umulige. Åndedrettet er broen mellom vårt fysiske og psykiske jeg, og det elementet som gjør det mulig for kroppen, sjelen og sinnet å bli forent i en helhet.. Åndedrettet er som en motor som gjør at vi lever, men ved bevisst åndedrett kan det gjøre oss sterkere, mer motstandsdyktige, friskere, roligere og mer harmoniske. **(Thich Nhat Hanh)**



Å lære kunsten å puste er absolutt nødvendig for god helse og økt velvære. Når du puster riktig, øker lungekapasiteten, og blodet får mer oksygen, som gir de indre organene våre mer livskraft og renser dem. Bevisst og korrekt åndedrett virker som et beroligende middel for nervesystemet vårt - jo dypere åndedrett, desto roligere sinn. I Yoga konsentrerer man seg om å puste med mellomgulvet. Man holder alltid munnen lukket, og puster in og ut gjennom nesen dersom ikke annet blir angitt. Åndedrett er ikke det samme som livsenergi. Luft er oksygen og blir kalt prana - vaya (Sanskrit: vaya = Vind) Luften vi puster inn, forflytter livsenergi (prana) i kroppen.

Når vi puster bevisst, blir forskjellige deler av kroppen påvirket til å begynne å produsere energi. Denne energifrembringelsen blir mottatt og oppfattet av hjernen. Åndedrettet skal være en mottagelse og beholdes i en jevn strøm gjennom yogatreningen, uansett om man bøyer seg fremover, bakover eller til sidene. Når vi utøver andre fysiske aktiviteter, som løping og aerob trening (aerobikk), puster vi mer mekanisk, og åndedrettet blir raskere, men egentlig gjør ikke dette så mye nytte. Åndedrettet er liv - vi puster for å leve. Bevisst åndedrett gjør at man kan leve mer, bli friskere og unngå mange dødelige sykdommer ved å øke oksygenivået i cellene og balansere nervesystemet.

Aktiv Utpusting:

Det første skrittet for å la den helbredende pranaen begynne å strømme inn i spente muskler, og skadete områder eller til de indre organene er å lære en pusteteknikk som heter AKTIV UTPUSTING.! Denne pustingen er omvendt av ditt ellers ubevisste åndedrett, der man puster inn aktivt og ut passivt. Aktiv utpusting gjør at man kommer i kontakt med diafragmaet, ”pustemuskelene”, og vekker området rundt solarplexus. Dette er området mellom brystet og magen. Ordet solar passer godt her, for denne solen stråler ut styrke og energi. Plexus er latin for ”fletning” (av nerver og nervetråder), en koblingsstasjon og lagringsplass for prana, og både i vest og øst blir det ansett for å være området for følelsesytringer.

Sitt med korslagte ben i ”padmasana”- Lotusstillingen, eller på kne, eller stå rett oppreist i ”Samastihithi” (Se solhilsen-grunnstilling)

- 1) legg den ene hånden på solarplexus, og den andre på den nederste delen av magen, og lukk munnen.
- 2) Begynn med å fokusere på utpusting. Pust ut med munnen lukket, og konsentrer deg om å la den nederste delen av brystkassen senke seg, samtidig som du spenner magemusklene, slik at magen beveger seg mot ryggspylla og diafragmaet trekker seg sammen. Dette gjør at all luft blir presset ut av lungene. Prøv nå å holde pusten en kort stund- og slipp så taket. Du merker at du automatisk puster inn igjen.
- 3) Gjenta dette flere ganger. Fokuser bare på utpusting. Press langsomt luften helt ut. Hold. Slipp så brystkassen og magen. Fokuser på utpusting. Press langsomt luften helt ut. Hold! Slipp så brystkassen og magen. Vær nøye med å holde munnen lukket både ved ut – og innpust. Yogaåndedrettet skjer som oftest gjennom nesen. (Men unngå å ”blåse” ut luften- hold neseborene avslappet.
- 4) Hvis det ikke fungerer, skal du tillate innpusten å ”bare skje” ved å slappe helt av etter utpusting, og holder pusten et øyeblikk. Prøv ikke å puste inn. Når du har lært teknikken, kommer du til å kjenne at diafragmaet kommer til å bli løftet opp mot brystet når du puster ut, og senkes når du puster inn. Ved å trene på denne typen pusting over lengre tid (Bruk den i begynnelsen under yogatreningen, og gå videre til trinn 5 når du føler deg klar.) , blir du mer og mer vant til å ”puste riktig” , og hele prosessen med å fokusere og lytte til åndedrettet blir lettere og faller mer naturlig. Aktiv utpusting er en suveren pusteteknikk for å styrke og utvikle åndedrettet, og gjøre oss mer oppmerksomme på åndedrettets positive virkninger. Aktiv utpusting bidrar også til fred i sinnet og klar, sterk fokus i livet.

5) Når du føler at tiden er kommet for å gå videre, kan du begynne å leke litt med åndedrettet. Forsøk nå aktivt, men rolig og pressept og aktivt trekke inn pusten. Gjør hvert åndedrag lengre og lengre. Forsøk å holde lyden av åndedrettet ”i midten av hodet”, og lytt tiøl den. Forsøk å begynne å sitte i den modifiserte lotusstilingen (eller halveis lotus). Til slutt kommer du til å erstatte denne pusteteknikken med det mer avanserte ”Ujjayi-åndedrettet” (kommer senere). Her puster vi med magen, og dette har flere fordeler. Det roer sinnet ytterligere, øker blodsirkulasjonen (og forbrenningen) i kroppen, øker konsentrasjonen, fremmer utrensingen og er svært bra for de indre organene, det gir dem energi og ”olje”.

