



## Pranajama dynamika oddechu

Cena	<b>27.50 zł</b>
Dostępność	<b>produkt dostępny</b>
Numer katalogowy	<b>9788386737680</b>
Kod EAN	<b>9788386737680</b>
Producent	<b>Studio Astropsychologii</b>
Autor	<b>Andre van Lysebeth</b>

### Opis produktu

Tym co odróżnia planetę Ziemia od innych planet jest życie. By mogło ono istnieć potrzebna jest energia życiowa. Energię tę różne systemy wiedzy duchowej określają jako Chi, Pranę, Witalność... W książce tej jest ona szczegółowo opisana z punktu widzenia indyjskiej jogi.

#### Spis treści:

Wstęp .....	7
Prana... Co to jest? Co o niej sądzi nauka? .....	11
Rozdział 1. Prana.....	13
Rozdział 2. Prana powietrza.....	18
Rozdział 3. Prana a klimat.....	26
Rozdział 4. Prana w organizmie.....	31
Rozdział 5. Prana i kosmonauci.....	38
Rozdział 6. Organy wchłaniania prany.....	48
Rozdział 7. Zaczepnąć powietrza.....	55
Rozdział 8. Strefa wężowa.....	59
Pranajama... zasady i praktyka .....	63
Rozdział 9. Długość oddechu.....	65
Rozdział 10. Jala neti - płukanie nosa.....	68
Rozdział 11. Czy mamy ciało praniczne ?.....	71
Rozdział 12. Nadi sadhana - oddech oczyszczający.....	75
Rozdział 13. Kumbhaka - zatrzymanie oddechu.....	82
Rozdział 14. Jak zablokować oddech?.....	93
Rozdział 15. Anuloma viloma.....	98
Rozdział 16. Rytm.....	99
Rozdział 17. Viloma pranayama.....	104
Rozdział 18. Prana mudra lub shanti mudra.....	109
Rozdział 19. Kontrola pasa brzuszego.....	123
Rozdział 20. Ładowanie praniczne.....	138
Rozdział 21. Samavritti pranayama.....	143
Rozdział 22. Jalandhara bandha.....	149
Rozdział 23. Czym są nadis.....	156
Rozdział 24. Główne nadis.....	162
Rozdział 25. Kapalabhati.....	167
Rozdział 26. Kapalabhati i jego oddziaływanie na mózg.....	177
Rozdział 27. Bhastrika - miech.....	181
Rozdział 28. Ujjayi.....	186
Rozdział 29. Jnana mudra. Gest wtajemniczonego.....	193
Rozdział 30. Sitkari. Sitali. Plavini.....	195
Pranayama ezoteryczna .....	197
Rozdział 31. Prana i Rapana.....	199
Rozdział 32. Surya bheda kumbhaka.....	203
Rozdział 33. Kundalini.....	206
Rozdział 34. Asvini mudra.....	213
Rozdział 35. Mula bandha.....	218
Rozdział 36. Bandha traya.....	224

Rozdział 37. Kosha i czakry.....	226
Rozdział 38. Muladhara czakra.....	237
Rozdział 39. Sahasrara czakra.....	241
Rozdział 40. Czakry łączące.....	245
Rozdział 41. Pobudzanie czakr.....	251
Rozdział 42. Pranuttana - wstępowanie prany.....	259
Zanim się rozstaniemy .....	267

### Fragment:

W trzeciej części swej trylogii wielki znawca przedmiotu, jakim jest André van Lysebeth, zdobywa się na odwagę podjęcia równie trudnego, co złożonego tematu - pranayamy. Zachodni autorzy, którzy poruszyli ten temat przed nim, wykazali się wyłącznie powierzchowną znajomością tematu, a to, co pisali o możliwościach praktycznego zastosowania pranayamy zachęcało czytelników do podejmowania bardzo niebezpiecznych dla ich zdrowia fizycznego i psychicznego eksperymentów. Jeśli zaś chodzi o wykwalifikowanych hatha-joginów, którzy pisali na ten temat, to trzeba podkreślić, że jedni zwracali się do indyjskich czytelników mających już odpowiednie przygotowanie i żyjących w środowisku sprzyjającym praktykowaniu opisywanych ćwiczeń - tłumaczenia tych dzieł na języki europejskie z pewnością nie odpowiadają instrukcjom, jakich udzieliliby swym zachodnim adeptom. Drudzy zaś pisali bezpośrednio po angielsku, ostrożnie poprzestając na ogólnikach. Pomijamy tu stare teksty sanskryckie, na których opiera się wszelkie autentyczne nauczanie pranayamy, gdyż teksty te celowo są pisane w sposób hermetyczny, tak aby mogły być zrozumiałe i stosowane tylko przy stałej pomocy technicznie i moralnie kompetentnych mistrzów.

W niniejszej książce, André van Lysebeth podejmuje zagadnienia zarówno teorii jak i praktyki pranayamy. Jeśli chodzi o teorię, to trzeba stwierdzić, że po raz pierwszy w języku europejskim zostaje przedstawiony autentyczny, uporządkowany i zrozumiały dla nas oraz tak wyczerpujący jak tylko jest to możliwe, opis tego, czym jest prana, opatrzony niezbędnymi informacjami o nadis, czakramach itd.

Jak sam, bardzo trafnie, mówi w podsumowaniu wstępu, prana może być uważana za ogólną sumę wszystkich energii wszechświata.

W hinduskiej wizji kosmogonii, skąd prana bierze swój początek, jest ona uzupełnieniem pierwotnej Akaśa, którą można by uznać za źródło i ogólną sumę wszelkiej materii we wszechświecie.

To właśnie z oddziaływania pierwotnej prany lub protoenergii na pierwotną akaśa narodził się świat mnogości, w którego świadomości żyjemy. Ponieważ jednak - według hinduskiej koncepcji - zachodzi tożsamość, jednocześnie ilościowa oraz jakościowa, między makrokosmosem, jakim jest wszechświat, a mikrokosmosem, jakim jest istota ludzka, prana jest również ogólną sumą energii, która ożywia człowieka, energii, której najbardziej widocznym przejawem - a więc tym, na co najłatwiej jest oddziaływać - jest oddychanie, tchnienie. Istotnie, to właśnie na oddychanie najbardziej liczy hatha-jogin, jeśli chce opanować wszystkie potencjalnie istniejące w nim energie i w ten sposób zharmonizować się w doskonały sposób ze wszechświatem, w którym żyje.

Biorąc pod uwagę fakt, że w swym obecnym stadium rozwoju, nowoczesna zachodnia nauka ma tendencję do postrzegania we wszystkich formach energii przejawu elektryczności lub elektromagnetyzmu, musimy stwierdzić, że najlepszym porównaniem, jakie można zrobić między praną a jakimś współczesnym zachodnim pojęciem, jest właśnie to, którego dokonał André van Lysebeth, a więc porównanie jej do elektryczności. Tak jak wszystkie porównania, tak i to może być przydatne; niniejsza książka wydatnie to udowodniła. Jednak, porównanie, choćby nawet najbardziej uderzające i przekonujące, nie oznacza tożsamości i niebezpiecznie byłoby o tym zapominać. Jak zauważa Swami Ramakrishna, gdy mówimy o jakimś człowieku, że jest tygrysem, nie oznacza to, że ma on tygrysie pazury i tygrysie futro<sup>1</sup>. Jest, moim zdaniem, prawdopodobne, że rozwijająca się dynamicznie współczesna zachodnia nauka, pewnego dnia dojdzie w swym rozwoju do jeszcze szerszej koncepcji energii, której elektryczność będzie tylko szczególnym przejawem. Wówczas do tej właśnie nowej wizji energii trzeba będzie porównać pranę. To porównanie między praną - lub raczej pewnym aspektem prany - a elektrycznością nie jest zresztą czymś nowym, nawet w Indiach. Już ponad 100 lat temu bardzo ortodoksyjny Swami Dayananda Sarasvati pisał, że Bóg Indra - w którym Sri Aurobindo widzi siłę mentalną panującą nad wszystkimi innymi siłami<sup>2</sup> - jest przenikającą wszystko elektrycznością<sup>3</sup>. Jeśli chodzi o praktyczne wykorzystanie pranayamy, André van Lysebeth - tak jak w swych poprzednich książkach - każde z zaleceń opatrzył wszelkimi niezbędnymi ostrzeżeniami. Bardzo rozsądnie podkreślił - i to z całym naciskiem - warunki, których przestrzeganie gwarantuje bezpieczeństwo wykonywania wskazanego ćwiczenia. Należy podkreślić, iż żaden czytelnik, w porywie entuzjazmu neofity, nie powinien lekceważyć tych ostrzeżeń, gdyż zapominając o nich, naraziłby się na ogromne ryzyko - takie samo, na jakie narazili się ci, którzy chcieli praktykować pranayamę na podstawie mniej poważnych książek.

*Jean Herbert*

ISBN: **83-86737-68-9**

liczba stron: **276**

format: **14,5 x 20,5 cm**

oprawa: **mięka**