

Prânâyâma – andningskontroll

Ur Foundations of Yoga av Basile P. Catoméris (Inner Traditions)

Utöver att hålla en kroppsställning (*âsana*) i perfekt orörlighet, är andningskontrollen (*prânâyâma*) det andra villkoret som krävs för djupt mental koncentration.

Prâna

Studium av Hatha Yogas fjärde gren förutsätter ett genuint intresse om vad *prâna* är, och vad det praktiska i *prânâyâma* innebär, såväl för utövaren som för läsaren. Termen *prâna* bär ett koncept utan motsvarighet i västvärlden. Den hänvisar till den ursprungliga principen om en energisk kraft som är inneboende i all kosmisk manifestation, en immanent helhetsenergi som skapar själva livet, materian, och sinnevärlden. I det följande kommer *prâna* att presenteras endast som denna viktiga princip som ligger bakom människors liv, och som den kinetiska princip yogin använder i ett viktigt skede av sitt andligt sökande. För att underlätta förståelsen av begreppet *prâna* kan det helt enkelt översättas med "livskraft".

Vissa författare, troligen inspirerade av New Age rörelsen, har velat sammankoppla mystik (som Yoga ofta relateras till) och fysisk vetenskap. Tesen om en allmän energi som ursprunglig princip ingår inte i forskarsamhällets aktuella agenda. Där inriktas forskningsintresset mestadels mot konkreta, mätbara, kvantifierbara, rationella och utilitaristiska mål. Även om det är relativt lätt att mäta den praniska kraften (till exempel när den uttrycks i lungorna i sällskap av fysiologiska och neurologiska förändringar), är det avsevärt svårare att fastställa hur *prâna*, denna genomträngande urkraft, fungerar. Det är inte lättare att rationellt och begripligt berätta om en yogis högre medvetande, *samyama*, som specifikt härrör från kontrollen av denna *prâna*.

Prânas vetenskapliga giltighet kan enligt den hinduiska uppfattningen inte hittas i naturvetenskapens forskningsresultat och inte heller i generella uttolkningar av en vetenskap vars sanningar varierar beroende på vilken doktrin som är aktuell för tillfället. Det är uppenbart att vetenskapliga teorier är offer för tidens gång, i motsats till deras studieobjekt, som oftast förblir oförändrade. Fysik enligt den hinduiska uppfattningen ligger på den lägsta

nivån på en mycket komplex skala. Här anses evolution vara resultatet av en tidlös projektion av det högsta medvetandet, som själv genererar en orsakskedja som i sin tur ger upphov till en allestädes närvarande subtil och viktig sfär, *prâna*. Hos människan är *prâna vayu* själva bron till sinnet, vilket i själva verket är den dominerande komponenten i vårt väsen. *Prâna* tar då form och innehåll i en materialitet där individen, i likhet med den tidlösa Diogenes som använder den svaga lykta som intellekt och intuition är, söker en sanning som för evigt förblir utom räckhåll.

Prâna är den globala kraften som förändras i kontakt med *puruṣha*, medvetandets grundläggande princip och natur *prakriti* (φύση på grekiska). Det är denna *prâna* som utgör potentialen i kosmos och alla fenomen, sinnet inbegripet. Utvecklingen och flera manifestationer av *prâna* ger upphov till en mellanliggande värld, den vitala världen (*nâdi chakra*), som utgör den ständigt aktiva sfär som förbinder de fysiska och mentala världarna, konventionellt kallat kropp och själ.

Medan *prâna* ingjuter liv i allt organiskt material, möjliggör *prânâyâma* en tänkbar återgång till *prânas* latenta tillstånd. I praniskt tillstånd, som till sin natur är supramental, är kroppen livlös men ändå upplyst av ett massiv inre medvetande (*jñana prajña*). Ur yogisk synvinkel motsäger detta tillstånd vetenskapens aktuella teoretiska antagande som gör gällande att sinnet i slutändan bara är en produkt av komplexa cerebrala aktiviteter.

Nâdis och vâyus

I de heliga Vedaskrifterna och tantrisk litteratur nämns *nâdis* sfär, *nâdi chakra*. Med ett ursprung i sanskrit *nâda*, betyder termen "det som utstrålar", "det kinetiska" eller "det som berör rörelse" Angivna som fysiska eller subtila (i vilket fall gäller termen *yoganâḍī*), lär Tantra-skrifterna att *nâdis* är otaliga. Inom Yoga återknyter denna aspekt till sinnevärldens subtila verksamhetsområde.

Människans subtila kropp består av tre huvudsakliga *nâdis*. Den första, *ida*, avbildas i månens form (*chandra*) medan den andra, *pingala*, symboliserar solen (*surya*). Dessa två subtila faktorer svarar för passagen av den vitala strömmen genom näsborrarna via inandad luft. Vanligtvis inaktiv, spelar den tredje, *nâdi suṣumnâ*, en viktig roll vid passagen av Kundalini (medvetenhetens stora andliga potential) genom de olika *chakras* (energicentra). Oskiljaktig från *nâdis* utgör *vâyus* (även kallade *prâna vâyus*) den praniska kraftens rörelseuttryck. Av de

tio viktigaste *vāyus* spelar de fem följande *vāyus* en viktig roll när *prāna* manifesteras som en slags evighetsmaskin: *prāna*, *apāna*, *samāna*, *udāna* och *vyāna*.

Shri Shyam Sundar Goswamis tekniska tolkning av dessa subtila element sammanfattas med att *nādis* är det praniska uttryck för vågformiga linjer som är oskiljaktiga från *prānas* rörelser eller *vāyus*.

Ur Hatha Yogas stränga synvinkel är andningen mycket mer än ett uttryck för en människas vitalitet eller rörelser i organismen, lungorna, hjärtat och alla de muskler som aktiveras i den biologiska livsprocessen. Andningen för en yogi är det fysiologiska uttrycket för en viktig rörelseström (*prāna vāyu*), en aerobisk manifestation med nära anknytning till det mentala livet, som i första hand uttrycker en utåtriktad orientering samtidigt som den genererar en spontan inåtriktad rörelse.

Övning av Prānāyāma

Medan ordet *prāna* faktiskt nämns i den vediska litteraturen, saknas däremot termen *prānāyāma*. Det är Patanjali som introducerade den brahmanska termen i Hatha Yogaläran. I hans Yoga sutras påstås att genom utövandet av *prānāyāma* kan det som avskärmar den vitala kroppens ljus elimineras (II.52), samtidigt som denna övning förbereder utövaren för mental koncentration (II.53). Utövare av *prānāyāma* har länge känt till samspelet som finns mellan sinnet och andningen, likaså detta naturliga fenomenets inverkan på tankeflödet. Därtill har det vittnats om denna övnings positiva effekter på immunförsvar, fysisk utveckling och stärkningen av hela organismen.

Disciplinen *prānāyāma* uppdelas i två huvudkategorier: andningskontroll och mental koncentration. I Hatha Yoga övar man *prānāyāma* i samband med dynamiska *āsanas* och *chāranā*. För att effektivt öva denna frivilliga andningskontroll bör man helst sitta med korslagda ben, med tom mage och ett lugnt, välbehärskat sinne. Övningsstället förväntas dessutom vara tyst och rent. Om övningen bara siktar till välbefinnande är det bäst att öva utomhus.

Den viljemässiga andningsövningen uppdelas i tre faser: hyperventilation, hypoventilation och andhållning (upphävandet av andningen eller apné). Hyperventileringen uppdelas i två varianter, med hjälp av diafragman eller mellangärdet (*kapalabhati*), eller med bröstkorgen (*bhastrikā*). Dessa andningsövningar har alltid varit standard i Goswami Yogainstitutets

övningsprogram. De har utvecklats till den grad att de har lett till en radikal förändring av vad som tidigare stått i litteratur om lufnfysiologin gällande viljemässig andningsfrekvens. Således trodde man till nyligen att människans viljemässiga hyperventilering var maximerat till 100 andetag per minut. Denna hyperventilationsgräns har dock visats felaktig hos Goswami Yogainstitutets vältränade utövare av *prânâyâma*. Där har den yogiska hyperventilationen enligt *prânâyâma* visat att man utan vidare kan andas mellan 60 till 120 andetag per minut och till och med upp till en rytm på 240 andetag per minut. Hos vissa avancerade studenter på institutet har det uppmätts hyperventilation på över 300 andetag per minut! En annan lärdom från denna Yogaskolas undervisning, är att regelbunden andningsträning i dessa två träningsformer, *kapalabhati* och *bhastrikā*, gör det möjligt att undvika risken för acidosis eller syraförgiftning, även om en sådan hyperventilering hålls utan avbrott i en timme eller mera.*

Prânâyâma inleds vanligtvis med en längre period av viljemässig hyperventilation av typ mellangärdet (*kapalabhati*) eller bröstkorgen (*bhastrikā*). Strax efter följer olika långsamma andningsövningar med eller utan andetag andhållning. Avancerad andningskontroll leder till automatisk andhållning och modifierat medvetande och i vissa undantagsfall kan denna kontroll framkalla kroppens levitation. Individens naturliga andningsfaser kan således modularas metodiskt genom att förlänga, reducera eller helst stoppa inandning eller utandning. De beskrivande termer för dessa tre faser i andningsövningen är *pūraka* (kontrollerad inandning), *rechaka* (kontrollerad utandning) och *kumbhaka* (kontrollerad andhållning). De förekommer i Upaniṣadskrifterna, i Tantras och Purānas samt i modern yogisk terminologi.

Av andningskontrollens tre faser är andhållningen viktigast eftersom den underlättar koncentrationsförmågan. Vid psykosomatisk obalans, hos män eller kvinnor fungerar sinnet på subtilare nivå än kroppen. I detta läge kan andhållningen förlängas mycket effektivt för att lyckas med koncentrationsövningen. Att försöka hålla andan viljemässigt genom en fysisk ansträngning är tämligen meningslös i sammanhanget om det inte gäller att utveckla viljestyrkan.

Andningskontrollen sker i etapper. Endast fullkomna utövare av *prânâyâma* kan nå perfektionens topp utan negativ inverkan på kroppen. Det går faktiskt att påverka det mentala lugnet och kroppens orörlighet genom att reglera andningens frekvens och djup.

* C. Frostell, J. N. Pande, and G. Hedenstierna, "Effects of High-Frequency Breathing on Pulmonary Ventilation and Gas Exchange," *Journal of Applied Physiology* 55, no. 6 (December 1): 1983.

Genom att hålla kroppen orörlig och stabil under en lång period kan både andningsfrekvensen och djup minskas väsentligt. Gradvis känns övningen lättare att utföra för den som praktiserar regelmässigt, samtidigt som sinnet blir allt lugnare och koncentrationen djupare. Vid en viss nivå blir utövarens andning knappt märkbar: det mynnar i andningstypen som kalla *hangsha*; denna föregår den totala och spontana andhållningen (*kevala kumbhaka*) och detta är egentligen målet för yogin (eller yoginin), att via *prânâyâma* väcka Kundalini.

Av ovanstående framgår sålunda, att vad som bäst gynnar mental koncentration står i direkt opposition till allt som främjar rörelser. Det bör även understrykas att denna disciplin, utöver *prânâyâmas* uppnådda mål och specifika resultat, ger ett välbefinnande som är långt ifrån försumbart.

Främst hjälper den regelbundna *prânâyâma*-träningen dess utövare att stärkas allmänt samtidigt som den ger bättre behärskning över kroppens verktyg som muskler, lungor, hjärta, artärer och nervsystem. Därtill ökas energin och lugnventilationen förbättras. Vidare väcker andningsövningen en skärpt känsla för de fördelar som uppstår vid djup andning, till exempel bättre sinneskontroll och ökad muskeltonus, främst av den viktiga peristaltiken, som står för matsmältningskanalens omväxlande vågformiga sammandragningar och avslappningsrörelser, det som gradvis driver ut tarminnehållet.

I kombination med andra övningar, som t.ex. *âsanas*, reningsmetoder och lämplig kost främjar regelbunden *prânâyâma* god hälsa och fysisk effektivitet. En annan fördel med regelbunden träning av *prânâyâma* är att få uppleva verkligt privilegierade ögonblick, sublimes impulser, stunder av själslig höjd, genialitet och svallande vågor av andlig försjunkenhet (immersion). För att vara fullständig förutsätts dock vid högre former av *prânâyâma* även sexuell kontroll (*brahmacharya*), för att därigenom inte äventyra utövarens hälsa.

Kort sagt – *prânâyâma*-disciplinen avser att göra yogin dygdig, i den mening som avses i den latinska etymologin av motsvarande ord, alltså *virtus* nämligen den som är fullt medveten om och osjälviskt njuter av sina egna förmågor.

Under sin historiska utveckling har den säregna yogiska andningskontrollen sett förekomsten av många varianter av *prânâyâma*. På högre nivå gäller det för avancerade Yogautövare att inta en strikt mjölkdiet och flitigt öva på att tygla *prâna*-kraften under perioder som varierar mellan 9 och 12 timmar per dag! Det är i slutet av sista fasen av *sahita prânâyâma*, som

kännetecknas av ett spontant andningsstopp (*kevala kumbhaka*), som levitation, det mycket sällsynta anti-gravitationsfenomenet, inträffar.

Det är praktiskt taget omöjligt att hitta en äkta fotodokumentation på yogiska superkrafter (*vibhūti*), som levitation i detta fall. Det sällsynta dokument jag nu visar publicerades år 1936 i en indisk tidning *Illustrated London News*, den rapporterade följande:

"Levitationen varade i cirka 10 minuter inklusive 5 minuter för yogin att komma ner från sin topposition till marken. På fotot som är taget i inledningsskedet verkar yogins ansikte helt normalt. Men under höjningen av hans kropp uppstår tydliga tecken på trötthet, turbanen faller ner och handen på stickan verkar mer sammandragen samtidigt som ansiktet visar tecken på inre spänningar, som kulminerar i ett uttryck av utmattning när yogin till slut når marken. Med en pinne ovan, under och runt yogins kropp förvissade sig den brittiska observatören att det handlade om övermänsklig kraft, att demonstrationen faktiskt var äkta och att yogin inte hade någon annat stöd än pinnen handen vilade på".



Nâdi Śuddhi

Kroppens rening är nära besläktad med *nâdi Śuddhi*, som är en viktig underdisciplin i Hatha Yoga. Med denna metod blir kroppen helt renad och långsamma vibrationer förändras så att de kan blandas med sinnets mer subtila vibrationer. Sinnet blir då lugnare, mer fokuserat och positivt, med subtila vibrationer och höga tankar. Kroppens inflytande på sinnet är då inte längre negativ. När kroppen renas med *nâdi Śuddhi*, känns den mer vital och balanserad, friskare och lättare, samtidigt som den avger en behaglig doft.

I *nâdi Śuddhi* ingår *samanu* (som i *prânâyâma* kallas *nâdi Śuddhi prânâyâma*) och *nirmanu* eller de handlingar, sex akter kallade *sat karman*, som avses för kroppens rening. Metoden *nâdi Śuddhi prânâyâma* består av en process med en inre muskelsammandragning som gör det möjligt att förlänga andhållningen. Sammandragning består av *jalandhara bandha* (haklås), *uddiyana bandha* (magindragning) och *mula bandha* (anallås). Metoden understryker vikten av att de tre samtidigt sammandragningarna utförs med maximal styrka. För att stärka den första sammandragningen finns det två specialövningar: *meru chālana* (nackrörelse) och *mani chālana* (bål- och nackrörelse). Det bör påpekas att trycket som utövas på bukhålan under *uddiyâna* och *mula bandha* inte avger den önskade effekten om tarmsystemet inte är helt rent. Detta är själva meningen med de olika reningsövningar som Yoga föreskriver. Dessa beskrivs i föregående kapitel "*Sat Karman*, Purifications.

Med den avancerade tekniken *khecarī mudra* är det möjligt att orsaka ett inre tryck som gynnar andhållningen. Sällsynta är dock de utövare som kan dra nytta av denna svåra övning som kräver intensiv träning under överinseende av en kvalificerad lärare. Metoden förutsätter ingående preliminära manipulationer innan yogin lyckas vända tungan inåt, genom att vikas och i slutskede täppa till baksidan av munhålan tills den helt täcker glottis. I ett sådant läge blockerar den hopvikta tungans spets yogins luftvägar och därmed skapas ett visst inre tryck. *Jalandhara bandha* och *mula bandha* är delar av *khecarī*-övningen. När den praktiseras med kroppen vänd upp och ned kallas metoden *viparītakaraṇī mudra*.

Svara Yoga

Svara Yoga är en föga känd variant av *prânâyâma*. Det är en gammal, säregen disciplin som främst bygger på principen av en prânâyâmisk behärskning av *prâna* och *nâdis*, livskraftens kinetiska linjer. Det pragmatiska i Svara Yoga uttrycks i kontrollen över relationen som finns

mellan andning och psyke. Denna metod begagnas av de yogis vars liv inte mäts i termer av dagar och år utan i den egna andningsrytmen. Intensiteten av den passerande luften genom människans näsborrar varierar under normal andning. Luften går genom näsborrarna i en växlande process enligt en så kallad infradiansk biologisk cykel (en period mindre än 24 timmar) som skiljer sig väsentligt från den cirkadianska cykel, som varar i cirka ett dygn. I Indien är denna andningsväxling ett gammal välkänt fysiologiskt fenomen.

Utövaren av Svara Yoga är förankrad i vetenskapen om det komplexa fenomenet kring *prâna* och *nâdis*. Det är tack vare tidigare utövares noggranna studier, observationer och experiment av andningscykeln som dagens Yogautövare i sin tur kan upptäcka de subtila förändringar som sker i kroppens funktioner, främst i sambandet mellan andning och sinne. Med hjälp av anpassade metoder kan de även ändra växlingen av andningsrytmen efter behag och i egen takt.

När den högra näsborren dominerar andningsflödet säger man att det är under inflytandet av *pingala*, som motsvarar principen om "solenergi". Denna princip symboliseras med Shiva – varseblivningens gud. Å andra sidan motsvarar en markerad andning i den vänstra näsborren månprincipen och inverkan av *ida nâdi*, som företräds av den gudomliga kraften *Shakti*. Den förra representerar dynamik och extraversion, den andra uttrycker dess motsats, introspektion och tystnad.

Symboliskt bekräftar den empiriska kunskapen inom Yoga principen om dualism* som ett genomgående drag i människans livsvillkor. Genom att subtilt observera sin andning kan yogin välja allt agerande i den närmaste framtiden, inklusive det rätta ögonblicket för var och en av sina handlingar, måltider, vila, resor, m m, kort sagt helas sitt livs verksamhet – oavsett om den är andlig eller utåtriktad.

Det är i hjärtat av denna praxis och med distans från livets påtvingande regler, som Svarayogin strävar för att utjämna de praniska strömmarna *ida* och *pingala* till att komma i perfekt balans i den tredje och viktigaste av alla *nâdis* - *susumnâ*. Det är just denna förening av den binära energin, motsvarande föreningen av krafterna *ha* och *tha*, som kännetecknar Hatha Yoga-doktrinen. I slutet av *prânâyâma* inleds en ny process, den viljemässiga indragningen av sinnet från sinnesobjekt som kallas *pratyâhâra*. Detta är övningen som föregår en djupgående mental koncentration.

* Denna kunskap inom Yoga kan jämföras med nutida rön om sambandet mellan de två hjärnhalvorna.