

# Babaji-ren

# Kriya Hatha Yoga

18 asana, erlaxatu eta gaztetzeko

M. Govindan-ek egina

## Babajiren Gorazarretan eta esker ona

Egileak atsegin handiz erakutsi nahi dio bere esker ona S.A.A. Ramaiah Yogiari, Hego Indiako Tamil Nadu herrialdekoari. Adierazi egin gura du ere hemen/berton biltzen diren 18 asana edo egote-jarrera hauek harengandik ikasi dituela eta Ramaiah-ek Sathguru Babaji Nagaraj maisuarengandik jaso zituela.

Berton aurkezten diren asana hauek Babajik antzina ikasi zituenetatik aukeratu eta eurokin sistema eraginkorra osatu zuen, bere Kriya Yogaren helburuekin osagarria dena. Ramaiah Yogiak 1958 urtean argitaratu zuen «*Kriya Hatha Yoga*» gida liburua «*Ederto ilustratutako Asana Gida*», alegia), 1990ean bigarren bez argitaratuko zena. Geroztik, egileak oso osasun ona izan du eta burua ere bakean, egote-jarrera hauexen eraginez.

“Onurak” eta “Kontraindikazioak” deiturako atalek egileak 1975eko uztailean hartutako apunteetan dute oinarria. Bereziki New York hirian Richville-ko asana irakasle ikastaroan Yogi Ramaiah-ek irakatsi zituenak; eta beste iturrietatik jasoak ere.

Esker ona adierazi gura dio egileak Barbara Miller-i; hark marraztu baitzituen testu hau hornitzen dituzten ilustrazioak.

Testuaren Orijinala:

«Babaji's Kriya Hatha Yoga. 18 asanas of relaxation & Rejuvenation»

M.Govindan

ISBN 978-1-895383-03-X

2003.

11. edizioa, 2008ko azaroa (India)

Euskaratzailea: Kanko Ispizua

# Kriya Hatha Yoga-ko 18 Asanak edo egote-jarrerak

*Kriya Hatha Yoga* irtenbidea da *Kriya Yoga* ikasten hasi denarentzat. *Asanak*, *bandhak* eta *mudrak* erabiliaz gorputz fisikoa menperatzeko arte zientifikoa da *Kriya Hatha Yoga*. Siddhek -siddhak: antzinako yoga irakasleak diraeuren praktikaren bidez garatu zituzten “*nadi*”ak -energia kanalak-, bai “*chakra*”k -energia psikikoaren gunek- sendotzeko, bai energia blokeoak ekiditeko. Energia *pranikoa* apurka-apurka handitzeko ere balio du, sistema immunologikoa sendotzeko gotortzeko eta, era berean, gorputza desordena funtzionalz libratzeko.

Sarri erabiltzen diren kontzeptuak dira ondorengoak:

- **Asana:** Erlaxazioa ematen duen egote-jarrera eta ariketa jarduna.
- **Mudra:** Keinua, “*prana*” edo bizi-indarraren jarioari eragiten dion mugimendu edo posizio bat.
- **Prana:** Bizi-indarraren jarioa. Baita erabiltzen da jarrera edo asanari dagokion jokabide psikikoa adierazteko.
- **Chakra:** Energia psikikoaren gunea.
- **Bandha:** Energia psiko-muskularra artezten duen eskulasa atea da, energia pranikoa bideratzen du eta *chakrak* esnatu.

“*Hatha*”ren jatorria bi hitzetan dago, “*Ha*” = “*eguzkia*” eta “*Tha*” = “*ilargia*”. Batari dagokio maskulinoa edo “*yang*” eta besteari “*yin*” edo femeninoa; geure humanoa izatearen aldeak, alegia. Gaur egun, “*Hatha Yoga*” asana edo jarrera fisikoeekin erlazionatzen da. Arnasketa ariketetarako lagungarri gisa irakatsi izan da *siddhen* edo antzinako maisu-maistren ikasgai tradizionalan. Jarrerak kontzentrazio mentala lortzen laguntzen dute eta, aldi berean, gure izaeraren alderdi biak hobeto integratzen ere; hau da, ar alderdia (irmoki eragilea, aktiboa arrazionala) eta eme aldea (abegikorra, pasiboa, intuitiboa). Sarri askotan, yoga-ikasle berriak alderdiotako baten eskasia edo malgutasun falta nabaritzen du. *Kriya Hatha Yoga*-ko jarrerak praktikatuaz gaintitzen du ikasleak desoreka hori. Tolestasun edo malgutasun falta horrek zerikusi handi izan ohi du *nadien* energia blokeoekin. Praktika apur baten ondoren, yoga arnasketa-ikasleak bizi energiaren jarioa (*Prana*) sentidu dezake bere *nadi* sare osoan, arnas hartze bakoitzean.

Gorputz mentala eta gorputz bitala (bizitzarako gogoia) kontrolpean edukitzearekin konparatuz gero, erraz samarra da gorputz fisikoa menperatzea. Lehenengo biak askozaz finagoak eta zailagoak dira; ez dira, egiatan, gizakiok nahi dugun bezain menperagarriak. *Asana*, *bandha* eta *mudrek* erlaxazio egoera eragiten dute esandako bost mailetan (Hots: maila fisikoa, bitala, mentala, intelektuala eta espiritual). Barruko organo eta guruinei ematen diete masajea eta gorputz psikikoa egonkortu. Oso eraginkorrak dira hainbat nahaste funtzional edo gaixotasun sendatzeko edo ekiditeko; hala nola, diabetea, arnasketa arazoak, hipertentsioa edota desoreka emozionala. Beraz jarrerok gizateriaren miseriarik arruntena desagerrarazi edo sendatu dezakete; hots, ondoeza edo “*osasun eskasa*”.

Meditazio sasoiaren lasaitasuna harturik ere lagun diezaioke asanek gorputz psikikoari. Estresak eragiten dituen ahuleziak neurtzeko indarra eta trebezia ematen dute asanek; edozein egoeratan norbere buruaren oreka mantentzeko gauza izateko laguntza ere emanik. Asanak edo jarrerok jarraipenez eta arduraz praktikatuaz barneratu daiteke ikaslea meditazioan.

*Hatha Yoga* klasikoko milaka asana edo jarreretatik, ondorengo 18 asanak eta euren aldaera batzuk aukeratu ditu Babajik bere *Kriya Hatha Yoga* sortzeko. Hemezortzi bitartez gorputz osoko gune guztietan lortzen da eragina modu eraginkorrean. Gainera, yoga ikasten jarraitu nahi duenak bidelagun izango ditu etorkizunean, osagarri izango

baititu bere yoga maila berrietan. Beraz, hasteko metodorik egokiena 18 asanak praktikatzea da; betiere *Pranayama* eta Meditazioa ikasi eta praktikan jarri aurretik, jakina. Jarreraren usadioa alde garrantzitsu bilakatzen da norberaren egunerokoan, bizitzan zehar. Bai eta gure garapen izpiritualeko eta transformazioaren azken goi mailetan ere.

## 18 asana edo jarrerak lantzeko orduan kontuan hartu beharrekoak:

- 1.- Asanak pausoka edo etapaka burutu itzazu. Oso astiro ekin azken urratsean, gihar edo muskuluetan bihurridurak ekiditeko eta uzkurdurarik izan ez ditzazun. Urrats edo etapa batera heltzen bazara eta berau oso zail egiten bazaizu, jo ezazu berriro atzera, aurreko etapara. Gradualki garatuko duzu etapa zailak burutzeko abiltasuna. Ez da lehiakorra izan behar asanak egiteko orduan. Berdin dio hasieran duzun malgutasun maila handia ez bada, ondoan duzun pertsonak bezainbesteko onura aurki dezakezu asanak lantzean, aldiro praktikatzen baduzu eta ahal duzun egokien.
- 2.- Pareka landu asanak. Asana bakoitzak bere "aurkako" osagarria dauka; hau da, aurreko asanan tentsioan izan diren muskuluak erlaxatuta daude hurrengoan. Esate baterako, #3. asana eta #4.ena elkartuta doaz. Berdin gertatzen da #5. eta #6.ekin. Aurreko jarrera edo eiteak eskaini dizkizun onuretatik asko asimilatuko da hurrengo "aurkako" asana osagarrian.
- 3.- Zain ezazu zeure arnasketa. Modu naturalean hartu arnasa. Ez sekula eten arnasaldia edo ahalegindu airea birikietan mantentzen. Bidera ezazu arnasa gorputzeko toki estuetara eta tentsioan dituzun lekuetara. Arnasketaren kalitatea buru eta gorputzean gertatzen zaizunaren isla ere bada. Astiro hartu beharko duzu airea eta erritmoa uniforme mantendu. Arnasa hartzean edo kanporatzean oztoporik sentituz gero, itzuli zaituz aurreko urratsera edo guztiz irten asanatik.
- 4.- Erlaxatu zaituz postura bakoitza amaitu bakoitzean eta atsedena hartu. Asana egiten erabili duzun bezainbeste denbora eman atsedenean. Erlaxazioa da lehen helburua, asanak lantzeko orduan. Benetan helburu hori ez badarabilzu buruan, gimnasia baino ez da izango. Eta era egoista batez jokatu du ikasleak asanak lantzeko orduan, bere abiltasuna hori erabiltzean.
- 5.- Asanarik gehienek urrats estatikoa dute eta, "kriya" izena duen beste fase bat, mugimenduak dituen. Hasiera gisa, eskaini diezazu minutu bateko astia urrats estatikoari eta, gutxienez, sei aldiz errepikatu mugimendu bakoitza. Apurka-apurka, gehituz joan unearen denbora eta errepikapen kopurua areagotu. Mugimenduek gorputz barruko organoei ematen diete masajea, odolaren zirkulazioa areagotu eta gorputzari laguntzen diote *prana* astiro zabaltzen, energia areagotuz. Pausu txiki eta progresibo hauexek erraztuko digute luzamenduetan hobetzen. Gutxika-gutxika, modu eraginkorrean areagotu dezake gure tolestasuna.
- 6.- Arreta jarri gorputz psikikoan, sentsazioetan eta tentsioan. Erlaxa itzazu asana lantzeko beharko ez dituzun muskuluak. Burutu ezazu astiro jarrera eta arreta guztia jarri asanan, lekukoa bazina bezala. Zure gorputzaren kontzientzia gorde denbora guztian, bere erreakzio psikikoak, mentalak eta emozionalak sentituz. Ez utzi gogoari bestelako ezertan galtzen.
- 7.- Lan itzazu egunero 18 asanok edo, gutxienez, eurotariko batzuk, goizean zein iluntzean (edo bietan), arnasketa eta meditazioa egin aurretik.

8.- Ikerketa klinikoek argi utzi dute asanek gorputzeko desordena funtzional batzuk sendatzen lagundu dezaketela, astiro eta apaltasunez lantzen direnean. Asana amaitu eta hurrengoan hasi bitartean erlaxatuaz. Egin ezazu asana bakoitza minutu batetik hiru minuturako iraupenez, indarrez egin gabe. Ezaugarri bereziren bat landu nahi izanez gero edo eutsitako tentsioak sakon askatu, denbora luzeagoan mantendu beharko zenuke eitea edo etapa. Gorputza, apurka-apurka, dardaran hasten bazaizu, utz iezaiozu asana egiteari. Azken baten, helburua asanak erraztasunaz egitea da.

## #1.- Agur egiteko jarrera. (Kriya asana vanekom)

- a) Zutik jarri, belauak bilduta eta behatz lodiak aldentuta.
- b) Belaunikaturik.
- c) Ipin ezazu buru gaina zoruaren kontra, eskuak alboratuta.
- d) Batu esku ahurrak buruaren aurrean.
- e) Altxatu itzazu hankak eta kulunkatu beso eta belauen gainean.
- f) Abestu: «*Om Kriya Babaji Nama Aum*».
- g) Errepikatu itzazu azkenetik lehenengora urrats guztiak.

Zutik eta geldi hasiko ditugu eta bukatu asana guztiak. Egoera ireki eta abegikorrean gaude, bernak erlaxatuta, buru eta gorputzeko tentsioak askatuz doazelarik eta lurraren energiak harturik gure gorputzetan.

**ONURAGARRIA da:** Gerrialdeko lordosia dutenentzat.

**Desegokia da:** Diskoa lekutik kanpora daukanarentzat (Orno diskoa gainezka eta alboratuta).

**ONURAK:** (*Sahasrara chakra*) Gune psikikoa esnatzen du buruaren gainaldean.

Asana honek Gainekoa gurtzera bideratzen gaitu izate osoz eta gorputza tenplu bat dela onartzera ere, gure arreta eta zaintza guztia behar duen santutegia.



(a)



(b)



(c)



(d)



(e)