



Fotó: Aniketa Verma

## A PRANAYAMA A JÓGÁBAN AZ ÉLTETŐ LÉLEGZET

András már több mint tíz percet várta barátját a Deák téren. Idegesen rápillantott az órájára, és azon gondolkodott, vajon hol késik Tibor, aki mindig olyan pontos szokott lenni. Néhány napja a két barát rendszeresen együtt rőtta az utcákat esténként, végigsétáltak a Deák Ferenc utcán a Vörösmarty téng, majd leültek a nagy költő, Vörösmarty Mihály szobrának lépcsőin, s megbeszélték a világ dolgait, a hétköznapiakat és a filozófikusabbakat. Mikor András felnézett, megkönnyebbülve látta meg Tibort, amint előbukkant az egyik ház mögül.

„Elnézést, hogy megvárattalak, András. Egyik unokafivéréremnek néhány napja pozitív lett a koronavírus-tesztfje, és most hirtelen légzési nehézség lépett fel nála, oxigént kellett kapnia. Ezzel foglalkoztam, azért nem értem ide időben” – magyarázta Tibor késésének okát, s közben letörtölte homlokáról a kitudókozó verejtékecseppet.

„Ó, sajnálem! De bízom benne, és imádkozom, hogy az unokatestvéred hamarosan meggyógyuljon. A legtöbbben súlyosabb tünetek nélküli átesnek a covid-fertőzésen, de vannak néhányan, akiknek mesterséges oxigénbevitelre lesz szükségük. A vírus erőteljesen hozzákapszódik az ACE2 receptorokhoz, és így könnyen bekerül a tudó sejteibe” – mondta András Tibornak. „A gond akkor lép fel, amikor a vírus elleni védekezés során a szerve-

zet immunrendszere citokinvihart vált ki, és megpróbál minden olyan sejtet megtámadni, amely hasonlít a vírus tüskefehérjéjéhez. Ilyen például az emberi légzőrendszerben és az artériákban megtalálható endotelium sejt. Az ennek következtében fellepő gyulladás végül összehúzza a vért és oxigént szállító csatornákat, és akkor mesterséges oxigénterápiára, sőt gépi lélegeztetésre lehet szükség.”

„Lehet vajon bármit is tenni egy ilyen helyzetben?” – kérdezte Tibor.

„Nos, én csak a megelőzés részéről tudok beszélni. A terápiás részéhez legjobban az orvosok értenek” – felelte András. „Én a pranayama-t gyakorlom – a mélylégzés jógikus módszerét. Tudod, hogy Louis J. Ignarro, aki az egyik Nobel-díjazott volt 1998-ban, meghatározó kutatásokat végzett a nitrogén-oxid funkcióival kapcsolatban. Azt találta, hogy ezt a vegyületet az artériákban, a vénákban, és a tudóban található endotelium sejtek folyamatosan hozzák létre. A nitrogén-oxid egy csodálatos molekula, ellazítja az artériák simaizmait, ezáltal megakadályozza a magas vérnyomást, és elősegíti a vér áramlását minden sejtbe. Számunkra kritikus fontosságú azt kiemelni, hogy a mélylégzés, ahogyan azt a jógikus pranayama gyakorlatok során végezzük, elősegíti az orlyukok sejteiben a nitrogén-oxid képzését.

„Úgy értem, meg tudjuk gyógyítani a koronavírus okozta tudógyulladást és akut légzési elégtelenséget pranayamával?” – kérdezte Tibor szkeptikusan.

„Nem ezt mondom. Úgy értem, hogy a pranayama segít meg erősíteni a tudókapacitást, megemeli a vér oxigénszaturációs szintjét, és hatékonyabb lélegzésre készít azáltal, hogy a tudó és az idegrendszer hozzáadése révén megváltoztatja a légzés gyakoriságát és mélységét” – mondta András. „Így ha és amikor valaki megfertőződik a koronavírussal, már egy jobban felkészült szervezettel tudja fogadni. De ez csak az egyik nyilvánvaló jótéteménye a pranayamának. Ennél nagyobb előnye, hogy energetizálja a szervezetet, mintha feltöltené egy elemet.”

„Feltöltené egy elemet? Ez inkább költőien hangzik, mint tudományosan.” Tibor még mindig kételkedett.

„Igen, mintha feltölténé a szervezeted elemeit. A két legfontosabb dolog, amire a szervezetünknek szüksége van, az az oxigén és a glükóz. Ha d mutassam be egy példán. Egy vízerőműben a lezúduló víz energiája forgatja a turbinákat, amelyeket egy mágneses mezőbe helyeztek el, így hozza létre az elektromos energiát. A belélegzett levegő olyan, mint a lezúduló víz, a tudónk a mágneses mező, a pranayama, vagyis a légzés folyamata (ami belégzésből, kilégzésből, és a levegő benttartásból áll) olyan, mint a turbina, a szervezetünkben lévő csakrák olyanok, mint a transzformátorok, az idegrendszerünk pedig a távvezeték” – András láthatóan belemelegedett a hasonlatot kifejtésébe és beszélgetés során.

„Igazából én is próbálkoztam már a pranayamával, de néhány hét után feladtam” – vallotta be Tibor. – „mivel nem tudtam, hogy mennyi időt kell rászánnom.”

„Nem kell hozzá sok idő. Mikor kezdtem, kb. 10-15 percet fordítottam rá naponta. Egy kis gyakorlás után már olyan hosszúra tudtam kiterjeszteni a gyakorlást, ahogy épp időm engedte” – mondta András. „Néhány egyszerűbb pranayama, mint például az anuloma-viloma, valójában nagyon felhívító, és reggel és este is lehet gyakorolni, ha elég idő telik el érkezés után.”

„Hogy mondtad, anuloma-viloma? Nem értettem pontosan” – nézett Tibor csodálkozva a barátjára.

„Orilók: úgy látom, sikerült felkeltenem a kíváncsiságod!

A pranayama egy nagyon részletesen kifejlesztett jógikus lélegzéstechnika. Léteznek néhány népszerű pranayama-gyakorlat, mint például az anuloma-viloma (váltott orlyukú légzés), nadi-shodhana (hasonló az anuloma-vilomához, csak közben bent tartjuk a levegőt), bhastrika (erőteljes be- és kilégzés, mint egy fújtatóban), kapalabhati (a bhastrika egy szeledebb verziója, gyors, rövid belégzés és passzív kilégzés), bhramari (zúmmogó méhecske-hang hallatása kilégzés során, miközben a szemek és fülon keresztül történő érzékelést elzárjuk), stb.” – magyarázta András.

Mivel látta, hogy Tibort elkezdte érdekelni a pranayama, András így folytatta: „A pranayama terminológiájában a kilégzést rechaka-nak, a belégzést puraka-nak hívják, a lélegzet benttartását pedig kumbhaka-nak. Mindhárom szakaszt tudjuk irányítani hosszúsága (vagyis hogy milyen mély a lélegzet), ideje (mennyi ideig), és gyakorisága (hányszor) szerint. A légzés irányítása révén irányítani tudjuk a nyitlagyban elhelyezkedő légzőközpontot és a hozzá kapcsolódó idegeket. A fenti technikáknak köszönhető megnövekedett oxigénbevitel révén finom kémiai változások játszódnak le a szervezetben.”

„Az indiai szentiratok azt mondják, hogy ameddig lélegzet van a testben, addig van élet. Amikor a lélegzet eltávozik, akkor az élet is. Lépjen ezért fontos a légzés irányítása. Amikor a légzés szilárd, akkor az elme is az” – nyomatékosította András. „Yat pinde tat Brahmande – vagyis az elméd a kozmosz visszatükröződése. Elég nyilvánvaló tehát, hogy mindannyiunknak kellene egy kis időt szentelnünk erre az éltető lélegzetre.”

„Éltető lélegzet” – mesolyodott el Tibor. – „tetszik ez a kifejezés. A test mint egy miniatűr univerzum elképzelése valóban bámulatra méltó” – suttozta lassan, miközben kinyújtotta kezét és egy kis levegőt zárt tenyerébe. Majd személyitotta tenyerét orra előtt, és csukott szemmel mélyen belélegezte a levegőt. András szeretetteljesen figyelte barátját.

Odaérték a Vörösmarty térre, ahol a költő hatalmas szobra nagyogott az esti fényben. Gyermekek szaladgáltak, és gerleraj repkedett a tér egyik sarkából a másikba.

Kumar Tuhin

India magyarországi nagykövete

