

Książnica Wiedzy Duchowej No. 3

Jog Ramacharaka.

Nauka o oddechaniu

według systemu Hindusów jako klucz
fizycznego, umysłowego, duszowego
i duchowego rozwoju.

== Opracował Karol Chobot ==



Cieszyn—Polska

Główny skład w Księgarni Filozoficzno - okultystycznej
Warszawa — Długa Ba.

1921

Drukarnia Henryka Nowaka w Cieszynie.

Nauka o oddechaniu. według systemu Hindusów jako klucz fizycznego, umysłowego, duszowego i duchowego rozwoju

Jog Ramaczaraka



Józef Chobot Księgarnia Filozoficzno-okultystyczna, Cieszyn, 1921

Pobrano z Wikiźródła dnia 30 września 2024

Jog Ramacharaka.

Nauka o oddechaniu

według systemu Hindusów jako klucz
fizycznego, umysłowego, duszowego
i duchowego rozwoju.

—
—
— Opracował Karol Chobot —
—
—



Cieszyn — Polska

Główny skład w Księgarni Filozoficzno-okultystycznej
Warszawa — Długa 8a.

1921

Drukarnia Henryka Nowaka w Cieszynie.

S P I S R Z E C Z Y :

	Str.
Przedmowa	
Rozdział I. „Jogowie“	1
Rozdział II. „Oddechanie gwoli życia“	2

<u>Rozdział III</u>	Ezoteryczna teoria oddechania	4
<u>Rozdział IV</u>	Ezoteryczna forma oddechania	8
<u>Rozdział V</u>	System nerwowy i okultystyczne nauczanie jogów	11
<u>Rozdział VI</u>	Oddechanie nozdrzami i oddechanie gardłem	16
<u>Rozdział VI</u>	Cztery sposoby oddechania	19
	1. Górne oddechanie	20
	2. Średnie oddechanie	21
	3. Dolne oddechanie	21
	4. Pełne oddechanie jogów	21
<u>Rozdział VII</u>	Jak przyswoić sobie pełne oddechanie?	22
<u>Rozdział IX</u>	Fizjologiczny skutek pełnego oddechania	24
<u>Rozdział X</u>	Urywki nauk jogów	26
	Oczyszczające oddechanie jogów	27
	Ożywiające nerwy oddechanie jogów .	28
	Oddechanie jogów dla rozwoju głosu .	28
<u>Rozdział XI</u>	Siedm oddechowych ćwiczeń jogów dla rozwoju różnych grup mięśni	29
	1. Wstrzymanie oddechu	29
	2. Pobudzenie płucnych komórek	30
	3. Rozciąganie żeber	31
	4. Rozszerzenie klatki piersiowej	31
	5. Ćwiczenie w ruchu	32
	6. Poranne ćwiczenia	32

7. Ćwiczenia dla pobudzenia krążenia krwi	33
Rozdział XI Siedm mniejszych ćwiczeń jogów	33
Rozdział XII „Wibracje“ i rytmiczne oddechanie jogów	36
Rozdział XI Zjawiska zależne od psychicznego oddechania jogów	39
Ogólne wskazówki odnośnie do psychicznego oddechania jogów	40
1. Rozdzielenie prany	40
2. Pokonanie bólu	41
3. Władanie krążeniem krwi	41
4. Samoleczenie	42
5. Leczenie drugich	43
6. Leczenie na odległość	44
Rozdział XV Dalsze zjawiska, związane z psychicznym oddechaniem jogów ...	45
1. Posyłanie myśli	45
2. Tworzenie aury	46
3. Nasycenie organizmu praną	46
4. Nasycenie praną organizmów drugich ludzi	46
5. Nasycenie praną wody	47
6. Uzyskanie mentalnych cech	47
7. Zdobywanie fizycznych przymiotów ...	48
8. Kierowanie emocjami	49
9. Pobudzenie czynności mózgu	49

10. Główne psychiczne oddechanie jogów	50
<u>Rozdział XV</u> Duchowe oddechanie jogów	51
Świadomość duszy	52
Ćwiczenie	52
Powszechna świadomość lub świadomość	
wszechświata	53
Ćwiczenia	54
Powszechne wskazówki	54
Ćwiczenie splotu słonecznego	55

Dzieło można zamawiać wprost u wydawcy: Józefa Chobota, urzędnika Rządu Krajowego w Cieszynie lub u tłumacza Karola Chobota — Warszawa, Nowogrodzka 11.

Nr 1. i 2. **Książnicy Wiedzy Duchowej** zawiera: „**Wiedzę Tajemną**“, encyklopedyczny wykład tajemnej Wiedzy Duchowej, w 2 częściach,

opracowany na podstawie egipskiej symbolistyki prof. G. O. M. w Piotrogradzie. Cena za każdą część 366 Mk., dla odbiorców „Odrodzenia“ po 250 Mk.



Tekst jest własnością publiczną (**public domain**). Szczegóły licencji na stronach autora: [William Walker Atkinson](#) i tłumacza: [Karol Chobot](#).

Przedmowa.

Podajemy niniejszem społeczeństwu polskiemu w pierwszym wydaniu skromna pracę hinduskiego filozofa Ramacharaki w opracowaniu Karola Chobota, znanego Chiromanty warszawskiego, pragnąc przysłużyć się chociaż w drobny sposób do rzucania garści światła na istotę człowieka i na jeden z najważniejszych przejawów życia, jakim jest „oddechanie“.

Tytuł książki napozór nic nie mówiący, bo któżby uważał za potrzebne zajmować się jakąś „nauką o oddechaniu“, kiedy przecież każdy i tak oddecha bez potrzeby uczenia się dopiero takiej sprawy samo przez się się rozumiejącej!

A jednak — kto z uwagą przeczyta tę książkę — przekona się dobitnie, że wcale nie umiemy w naturalny sposób oddechać, że nasze oddechanie jest wypaczoną karykaturą oddechania a stąd i powodem wielu chorób, słabości, zaniku sił cielesnych i duchowych i przedwczesnej śmierci!

Nie znamy wogóle i nie uświadamiamy sobie ważności procesu oddechania; nie wiemy — co się podczas oddechania w nas dzieje, co ono powoduje i jak działa i wpływa na nasze zdrowie i siły cielesne i umysłowe. Nie znamy nawet dostatecznie naszych organów oddechowych i ich przeznaczenie i pracę, jaką one wykonują.

Zapomnieliśmy i zatraciliśmy zrozumienie, że oddechanie jest owym prawdziwym „dechem życia“, źródłem zdrowia, siły i życia wogóle.

O tem wszystkim poucza nas w niezwykle jasny, prosty, przystępny i przekonujący sposób niniejsza książka. Kto tę książkę przeczyta, dopiero przejrzy cokolwiek i pozna trochę samego siebie; jemu odsłoni się chociażby mały rąbek tajemnicy Bytu i tą świadomością będzie sownie nagrodzony i wdzięczny autorowi, który w tak piękny, prosty i serdeczny sposób podał mu te wielkie Prawdy życia, około których ślepy i głuchy na oko chodził.

Skromna ta, nieoceniona praca tego wielkiego „Przyjaciela“ cierpiącej Ludzkości, zawiera bowiem w krótkim rysie wyczerpujący wykład zasad i warunków utrzymania i wzmocnienia zdrowia, spotęgowania sił i zdolności cielesnych i duchowych, uzdrowienia chorób i ułomności fizycznych, rozpraszania niepożądanych, szkodliwych i nieczystych myśli, uczuć i pragnień, wpływania na wolę, na nasze żądze i namiętności i nasz charakter — słowem — błogosławione, świadome oddziaływanie na wszystkie przejawy naszego życia ciała, duszy i Ducha i zasilania ich ożywczymi, twórczymi, uzdrawiającymi i wzmacniającymi prądami siły kosmicznej, siły życiodajnej — zwanej według sanskryckiego wyrażenia „praną“.


Każdy człowiek, każda matka i ojciec a przede wszystkim każdy lekarz, nauczyciel, profesor i każdy żołnierz powinien znać zasady i prawa „Nauki o oddechaniu“.

We wszystkich szkołach ludowych, średnich i wyższych i zawodowych powinni jej zasady wykładać i czynnie stosować. Ćwiczenia oddechowe powinny stanowić składową część musztry wojskowej a we wszystkich lecznicach, szpitalach i uzdrowiskach być stosowane i praktykowane jako walny, najskuteczniejszy i najprostszy sposób zwalczania chorób i ich istoty a nie ich zewnętrznych objawów, jakto niestety dzisiejsza medycyna prawie wyłącznie czyni, aby zmniejszyć ten bezmiar cierpienia nieszczęsnej, upadłej i zwyrodniałej ludzkości!

Oby ta praca skromna stała się źródłem i krynicą zdrowia, siły, radości i szczęścia dla tych niezliczonych rzesz utrapionych i nawiedzonych boleściami ciała i Ducha, ich lubą Pocieszycielką na ciernistej drodze ich doli i Przewodniczką do lepszej, słonecznej przyszłości.

Nakoniec nadmieniamy, że uważaliśmy za wskazane dodać na końcu tej książki jedno bardzo ważne ćwiczenie oddechowe, odnoszące się do ćwiczenia, czyli tak zwanego „masażu splotu słonecznego“, którego wartość i moc uzdrawiającą sami doświadczyliśmy.

Józef Chobot,
wydawca.

 Tekst jest własnością publiczną (**public domain**). Szczegóły licencji na stronie autora: [Józef Chobot](#).

Rozdział I.

„Jogowie“.

Na Zachodzie przyzwyczajono się wyobrażać sobie bardzo zdawkowo — co to są „jogowie“, jaka ich filozofja i wpływ. Podróżnicy w Indjach opowiadają moc historyjek o hordach fakirów, żebraków i wszelkich sztukmistrzów, zagradzających ogromnie drogi w Indjach i nazywających siebie bezwstydnie „jogami“. Ludzie zachodu myślą się jednak ogromnie, przedstawiając sobie typowego „joga“ w postaci wynędzniałego, fanatycznego, brudnego i prostackiego Hindusa, który albo siedzi w nieruchomej pozie, dopóki ciało jego nie skostnieje, albo trzyma rękę wzniesioną w górę, dopóki nie zdrewnieją i nie wyschną i w takim stanie utrzymują się w ciągu dalszego jego żywota, wreszcie, trzyma dłoń zgiętą w pięść silno, póki paznokcie jego palców nie przerosną nawskroś dłoni. Wszyscy ci ludzie istnieją, to prawda, ale nazywać ich „jogami“ — brzmi to dla prawdziwego joga strasznie, jak niedorzecznem jest dla zasłużonego chirurga słuchać, że lekarzem nazywają mozolnego operatora lub „profesorem“ — ulicznego sprzedawcę znachorskich środków.

W Indjach i innych wschodnich krajach żyli w zaraniu ludzie, którzy poświęcali czas i siły dla wyuczenia się metod rozwoju sił człowieka, fizycznych, umysłowych i

duchowych. Doświadczenie pierwszych pokoleń tych poszukiwaczy przekazywali wiekami nauczycielowie uczniom, i stopniowo stworzono naukę — „joga“, tj. poszukiwaniom owym i naukom wkońcu dano nazwę „joga“ — od sanskryckiego słowa „jug“ — co znaczy „jednoczyć“.

„Joga“ rozpada się na kilka rozdziałów, zaczynając od nauczania o władaniu ciałem do nauk o sposobach osiągnięcia wyższego duchowego rozwoju. Nie będziemy mówili o wyższych stopniach tego przedmiotu, o ile rzecz nie zmusi nas do tego.

„Nauka o oddechaniu“ zbliża się bardzo często do sfery „joga“ chociaż pierwszym jej zadaniem jest rozwój w człowieku sił jego fizycznego organizmu, ale niektóre cechy pomagają już duchowemu rozwojowi.

W Indjach istnieją wielkie szkoły „joga“, jednoczące w sobie tysiące kierujących umysłów tego olbrzymiego kraju. Filozofja jogów stwarza prawa życia dla wielu i wielu ludzi. Zasadnicze nauki „jogi“, jednakże, krzewi mała grupa ludzi, tłumy zaś zadowolają się okruchami, spadających ze stołów uczonych klas, — zwyczaj wschodni nie jest podobny w tym wypadku do tego, co widzimy na Zachodzie. Zachodnie idee atoli wywierają już wpływ i na Wschód, i obecnie nauki, których udzielali tylko małej garstce ludzi, są dostępne każdemu, ktokolwiek jest przygotowany dostatecznie do ich przyjęcia. Wschód i Zachód pozostają między sobą w ścisłych stosunkach, korzystając ze wzajemnego wpływu.

Hinduscy jogowie poświęcają wielką uwagę „nauce o

oddechaniu“ z przyczyn, które będą jasnymi dla czytelnika, po przeczytaniu tej książki. Wielu zachodnich autorów zajmowało się tą częścią nauki jogów, ale, myślę, autorowi li tylko tej książki udało się wyłożyć zachodnim czytelnikom w jasnej i zwięzłej formie zasadnicze początki „Nauki o Oddechaniu“ jogów i najulubieńsze ich ćwiczenia i metody. Posługujemy się wszędzie terminami, utartymi na Zachodzie, unikając w miarę sił sanskryckich nazw, ażeby czytelnikowi ułatwić zadanie.

Pierwsza część książki poświęcona fizycznej stronie „Nauki o Oddechaniu“, następnie fizyczną jej stronę rozpatruje się równolegle z oddziaływaniem na sferę umysłową, a wkońcu objaśnia się jej wpływ na duchowy rozwój człowieka.

Staraliśmy się zjednoczyć o ile możności jak najwięcej z nauk jogów w tej nie wielkiej książce, posługując się musowo niekiedy słowami i terminami, nowymi dla zachodniego czytelnika. Obawiamy się jednakże tylko tego, że wskutek wielkiej prostoty i jasności, nauki owe będą przyjęte z niedowierzaniem, czem nie opłaci się zajmować, ponieważ, prawdopodobnie, czytelnicy oczekują manny niebieskiej w nadziei, że znajdą coś „głębokiego“, tajemnego i niepojętego. Atoli, zachodni umysł — to nadzwyczaj praktyczny umysł, i my wiemy, że wkrótce przyjdzie czas, a praktyczność wykładu tej książki będzie powszechnie uznana.



Tekst jest własnością publiczną (**public domain**). Szczegóły licencji na stronach autora: [William Walker Atkinson](#) i tłumacza: [Karol Chobot](#).

Rozdział II.

„Oddechanie gwoli życia“.

Życie zależy zupełnie od aktu oddechania. Rozchodząc się w szczegółach teorii i w terminologii, ludzie Wschodu i Zachodu schodzą się w źródłowych zasadach.

Oddechać znaczy żyć; bez oddechania nie ma życia. Nietylko wyższych stworzeń życie i zdrowie zależy od oddechania, lecz i niższe istoty muszą oddechać, aby żyć, a nawet dla roślin niezbędne jest powietrze i bez niego dłuższe życie jest dla nich niemożliwe.

Dziecko wykonuje długi głęboki oddech, zatrzymuje powietrze chwilę w płucach, ażeby wydobyć z niego ożywcze części i następnie wydechuje je stopniowo, i życie dla niego się rozpoczęło. Starzec wyziewa słabo, oddechanie jego się przerywa i życie skończone. Od pierwszego głębokiego oddechu noworodka do ostatniego westchnienia umierającego starca mija długie życie stałego oddechania. Życie jest tylko serją oddechań.

Oddechanie stanowi najważniejszy ze wszystkich czynności ciała, albowiem wszystkie inne jego funkcje zależą od oddechania.

I nietylko życie człowieka jest związane z jego oddechaniem, ale od prawidłowego oddechania zależy zupełnie i długość życia i swoboda od chorób. Rozumne władanie oddechaniem przedłuża dni nasze na ziemi, potęgując nasze siły życiowe i zdolność odporności, z

drugiej zaś strony oddechanie niepełne i niedbałe skraca nasze życie, pozbawiając nas zmysłu życia i usposabiając do chorób.

Człowiek w normalnym stanie nie potrzebuje szczególnych rad dla oddechania. Podobnie jak zwierzęta i dziecko, on oddecha pełną i swobodną piersią, zupełnie jak przyroda mu to nakazała. Cywilizacja atoli wielu w nim zmieniła. Ona przekazała mu nieprawidłową i szkodliwą przywyczkę chodzenia, stania i siedzenia, które pozbawiły go naturalnego i prawidłowego oddechania, którem obdarzyła go przyroda. Drogo on zapłacił za cywilizację.

Dziki człowiek oddecha prawidłowo — póki nie zakosztuje cywilizowanego trybu życia. Mała garstka ludzi tylko w cywilizowanym świecie oddecha regularnie, wskutek czego i powitają owe wklęsnięte piersi i wgjęte plecy, a także owe straszne rozszerzanie się chorób przewodów oddechowych a wśród nich — straszny potwór — suchoty, owa „biała dzuma“. Wybitne powagi higieny twierdza, że jedno pokolenie ludzi, oddechających prawidłowo, stworzyłoby rasę i gruźlica byłaby rzadkością, o której wszyscy mówiliby, jakby o czymś nadzwyczajnym. Dla Europejczyka i człowieka Wschodu jasna jest i nie ulegająca wątpliwości ścisła zależność między zdrowiem i prawidłowym oddechaniem.

Nauka Zachodu potwierdza, że fizyczne zdrowie człowieka zależy bardzo od regularnego oddechania. Nauczycielowie Wschodu, zgadzają się z tym sądem zachodnich braci, przyznają, że w dodatku w skutek odzyskania fizycznego zdrowia za pomocą normalnego

oddychania potęguje się ogromnie i umysłowa siła duchowa. Całe filozoficzne szkoły na Wschodzie zbudowano na tej nauce, a kiedy narody zachodnie zaznajomią się z nią i wprowadzą ją w praktykę, wywoła między nimi cuda. Teorja, zbudowana na Wschodzie i zastosowana w praktyce na Zachodzie, przyniesie obfite plony.

Książka ta ma za zadanie dać „Naukę o oddechaniu“ w pełnym zarysie — nietylko to, o czym wiedzą fizjologowie i higieniści zachodni, ale i okultystyczną stronę kwestji. Ona otwiera nietylko drogę do ogólnego wzmocnienia zdrowia człowieka za pośrednictwem znanego i zachodnim specjalistom głębokiego oddechania, ale pokazuje, jak hinduscy jogowie osiągają władzę nad siłami fizycznego ciała, rozszerzają zdolności swego umysłu i rozwijają duchową stronę swojej natury — za pośrednictwem „nauki o oddechaniu“.

Jogowie uprawiają ćwiczenia, któremi zdobywają władzę nad swoim ciałem i mogą posyłać w dowolny organ natężony strumień życiowej siły — „prany“, wzmacniającej i uzdrawiającej ten organ. Oni wiedzą o wszystkim, co znają ich zachodni współbracia o fizjologicznem oddziaływaniu prawidłowego oddechania, atoli wiedzą także, że powietrze zawiera w sobie nietylko tlen, wodór i azot, i że podczas oddechania odbywa się nie jeden proces chemiczny we krwi. Oni wiedzą o „pranie“, o której ich zachodni współbracia wcale nie mają pojęcia, i doskonale są uświadomieni szczegółowo o przyrodzie i sposobach kierowania tym wielkim przejawem energii, a

także o reakcji jej na ludzki organizm i umysł. Oni wiedzą, z pomocą rytmicznego oddechania można wejść w harmoniczną wibrację a całą przyrodą i pomoc rozwojowi swych ukrytych sił. Oni wiedzą także, że wskutek oddechania, normalnie wykonywanego, można nie tylko leczyć swoje choroby i obce, ale i uwalniać się od strachu, męczenia i niższych napiętości.

Nauczyć się tego wszystkiego — celem tej książki. Chcemy w kilku rozdziałach podać źródłowe objaśnienia i wskazówki, o których możnaby zapisać całe tomy. Chcemy w ten sposób zwrócić uwagę umysłów Zachodu na przedmiot „Nauka o oddechania“ jogów.



Tekst jest [własnością publiczną \(public domain\)](#). Szczegóły licencji na stronach autora: [William Walker Atkinson](#) i tłumacza: [Karol Chobot](#).

Rozdział III.

Ezoteryczna teoria oddechania.

W tym rozdziale skreślimy zwięźle teorie zachodnich uczonych odnośnie do czynności oddechowych organów człowieka i znaczenia jej dla ludzkiego organizmu. W następnych rozdziałach przytoczymy teorie i źródłowe fakty, które zajmują się szkoły na Wschodzie naukowego kierunku. Wschodni uczeni przyjmują teorie i fakty swoich zachodnich współbraci (o których wiedzieli już kilka wieków przedtem), ale przyłączają do nich wiele nowych zjawisk, czego przedstawiciele Zachodu obecnie nie uznają; mimo to przyjdzie czas, że i oni ogłoszą światu „odkrycia“, jako wielką prawdę.

Zanim przystąpimy do wykładu teorii Zachodniej nauki, nie od rzeczy byłoby, opisać najpierw drogi organu oddechowego.

Organ oddechania składa się z płuc i prowadzących do nich powietrze dróg. Rozróżniamy dwa płuca. Mieszczą się w piersiowej klatce po jednym z każdej strony; między nimi znajduje się serce. Każda płuca porusza się we wszystkich kierunkach, z wyjątkiem części, w którą wchodzi bronchy, arterje i weny, jednoczące je z sercem i oddechową krtanią. Płuca są gąbczaste i porowate, tkanka ich bardzo elastyczna. Mieszczą się w podwójnym worku z delikatnej ale mocnej materji, nazwanej „opłucną“. Jedna ścianka łączy się mocno z płucami, a druga z wewnętrzną stroną piersi. Między temi dwoma ściankami wydziela się

ciągle płyn, który pozwala im wewnętrznym powierzchniom ślizgać się z łatwością jedna o drugą podczas oddechania.

Drogi, wprowadzające powietrze w płuca, składają się z nosowej powierzchni gardła, oddechowej krtani i oskrzeli. Kiedy oddechamy, wciągamy powietrze przez nos, gdzie ogrzewa się podczas zetknięcia się ze śluzową błonką, obficie zaopatrzoną w krew i, przechodząc przez krtani, idzie w oddechowe gardło, które dzieli się na mnóstwo oddechowych kanałów, bronch, które dzielą się znowu na małe kanaliki, kończące się małymi krwionośnymi naczyniami, których liczba w płucach — miliony. Jeden z uczonych wyliczył, że jeżeli rozciągnęlibyśmy krwionośne naczynia płuc w jedną ścisłą powierzchnię, zajęłyby wtedy przestrzeń 14.000 kwadratowych stóp.

Powietrze wciągamy do płuc wskutek działania przepony piersiowej, przedstawiającej wielki, silny, na kształt liścia płaskiego mięsień, leżący w poprzek piersi oddzielając klatkę piersiową od jamy brzusznej. Przepona piersiowa działa prawie samorzutnie, jak i serce, chociaż ruchy jej mogą zależeć od natężenia naszej woli. Kiedy przepona piersiowa się rozciąga, objętość piersi i płuc się rozszerza a powietrze wpada w powstałą próżnię. Kiedy ona się kurczy, pierś i płuca również się kurczą, wypychając z siebie powietrze.

Zanim przystąpimy do omawiania, co się dzieje z powietrzem w płucach, pozwólcie obecnie poruszyć sprawę krążenia krwi. Krew, jak wiecie, serce tłoczy w arterje, przez które wchodzi w naczynia włoskowate, rozchodząc

się w ten sposób po wszystkich częściach ciała, które ona żywi i pokrzepia. Za pośrednictwem naczyń włoskowatych krew wraca następnie inną drogą wenami, do serca, które wpędza ją do płuc.

Krew silno czerwona, zaopatrzona obficie w życiodajne składniki, krąży w arterjach. Wraca z wen z powrotem w postaci błękitnej; wynędzniała i ciężka, obarczona produktami rozkładu, które porywa po drodze w całym systemie krążenia krwi. Dąży z serca, jako czysty strumyk górski, a wraca ciężka, leniwie jakby w brudny siew. Brudny ów strumień płynie w prawą komorę serca. Po napełnieniu komory, ona kurczy się i tłoczy krew do płuc, w których rozchodzi się aa pomocą milionowych naczyń włoskowatych po komórkach, o których wyżej mówiliśmy. Oddechanie napełnia płuca powietrzem i jego tlen w komórkach spotyka się z krwią żylną zepsutą na wskroś ścianek włoskowatych naczyń, które są dostatecznie grube, ażeby nie przepuścić krwi na wskroś własnych ścian, ale równocześnie dostatecznie są cienkie, ażeby tlen mógł przejść na wskroś nich do krwi. Kiedy tlen złączy się z krwią, odbywa się proces spalania — Krew zabiera chciwie tlen a oddaje kwas węglowy, powstały z produktów rozkładu, zebranych przez krew podczas krążenia z wszystkich części ciała. Krew, oczyszczona w ten sposób i nasycona tlenem, wraca do serca, mocno znów czerwona i bogata w ożywcze składniki. Wchodzi w lewą komorę serca, a serce wysyła ją w podróż do tętnic do wszystkich granic organizmu. Obliczono, że na dobę przechodzi przez serce 24.000 but, lub 1 200 wiader krwi do włoskowatych

kanałów płuc, podczas tego ciała krwi przeciskają się po jednym do komórek i łączą się wtedy z tlenem powietrza. Gdybyście pomyśleli chociaż minutę o szczegółach tego procesu, zdumielibyście się i zachwycalibyście się w obliczu bezgranicznej troski i pomysłowości przyrody!

Oczywiście, że jeżeli świeże powietrze nie dostanie się do płuc w dostatecznej ilości, zanieczyszczona żylna krew nie może być oczyszczoną i wskutek tego ciało nie tylko będzie pozbawione pokarmu, ale i produkty rozkładu, które powinny byłyby spalić się podczas łączenia się z tlenem powietrza, wrócą w w sieć krążenia krwi, zaopatrując cały system i wywołując śmierć. Zanieczyszczone powietrze działa w taki sam sposób, lecz tylko w mniejszym stopniu. Jasną jest rzeczą, że jeżeli ktoś podczas oddechania nie posyła powietrza do płuc w należytym ilości, praca krwi nie może odbywać się w pożądanym sposób; w wyniku ciało nie otrzymuje dostatecznie pokarmu i występuje choroba lub ogólne naruszenie zdrowia. Krew tego, kto oddecha nieprawidłowo, wskutek tego jest koloru błękitnego, ciemnego, wyróżniającego się wyraźnie od silnie czerwonej normalnej, bogatej w tlen tętniczej krwi. Widzimy to na twarzy już bladej osoby, podczas gdy prawidłowe oddechanie udziela człowiekowi energiczne krążenie krwi i mocny zdrowy rumieniec.

Mała uwaga wyjaśni całą życiową zaletę normalnego oddechania. Jeżeli krew nie oczyści się zupełnie podczas procesu chemicznego w płucach, wraca wtedy do tętnic w stanie nienormalnym, nie należycie czystym od różnych resztek, porwanych w rozmaitych częściach ciała.

Wszystkie produkty owe rozkładu wracają znów do organizmu, a naturalnym następstwem może być choroba, czasem specjalna choroba krwi, lub uszkodzenie czynności jakiegokolwiek bądź organu lub tkanki z powodu niedostatecznego ich odżywiania.

Krew, gdy powietrze przewietrzy ją w płucach w odpowiedniej mierze, nietylko uwalnia się od przepojonych nią szkodliwych domieszek i gazu węglowego kwasu, ale także pochłania z powietrza pewną ilość tlenu, który roznosi po ciele, gdzie okazuje się potrzeba, ażeby natura mogła prawidłowo spełniać swoje zadanie. Kiedy tlen złączy się z krwią, jednoczy się z jej hemoglobina i wędruje do każdej komórki ciała, do każdego mięśnia, organu, odnawiając i pokrzepiając je nowymi materiałami, których dostarcza im przyroda. Tętnicza krew, uległszy w naturalny sposób działaniu powietrza w płucach, zawiera w sobie około 25% tlenu.

I nietylko każdą część ciała ożywia tlen, lecz i akt trawienia bezpośrednio zależy od dostatecznego spalania pokarmowego materiału, które odbywa się we krwi, gdy tlen złączy się we krwi z wyciągniętymi z pokarmu sokami, podczas czego odbywają się różne procesy spalania. Konieczną dlatego jest rzeczą, ażebyśmy dostarczyli do płuc dostateczną ilość tlenu. Objasnia to i ten fakt, że słabym płucom towarzyszy i złe trawienie. Ażeby pojąć całe znaczenie tego, trzeba przypomnieć, że cały organizm otrzymuje pożywienie od przyswojonego pokarmu, i że niezupełne przyswojenie go powoduje równocześnie i niezupełne odżywianie organizmu. Płuca same zależą

zupełnie od tegoż źródła odżywiania, a jeżeli wskutek słabego oddechania pogarsza się przyswojenie pokarmowych soków, płuca tak-że słabną, wykonując w słabszym stopniu przekazaną pracę, a ciało wtedy więdnije i słabnie. Każda cząstka pokarmu i napoju, przed przyswojeniem przez organizm, powinna złączyć się chemicznie z tlenem; temu samemu procesowi ulegają produkty wewnętrznego spalania organizmu, ażeby przyjąć formę, wskutek której mogą być wyprowadzona z organizmu. Ubóstwo tlenu w krwi, tj. w płucach, powoduje niedostateczne odżywianie, niedostateczne oczyszczenia organizmu i — złe zdrowie. W istocie — „oddechanie jest życiem“.

Spalenie zepsutych elementów w krwi ogrzewa ciało i wogóle, wyrównuje jego temperaturę.

Ten, kto umie oddechać głęboko, chroni się przed przeziębieniem, posiadając dobry zapas gorącej krwi, który go hartuje i czyni bardziej odpornym przeciw zmianom wewnętrznej ciepłoty.

Oprócz tego, oddechanie głębokie ćwiczy organy i mięśnie kiszek, o czym zapominają zwykle zachodni higieniści, ale w pełnej mierze cenią to jogowie.

Wskutek nieprawidłowego lub niegłębokiego oddechania pewna tylko część płucnych komórek spełnia swoje przeznaczenie, znaczna zaś część pracy płuc ginie i cały organizm cierpi. Niższe ustroje w swoim naturalnym stanie oddechają normalnie, bez wątpienia tak samo regularnie oddechał i pierwotny człowiek. Nienormalna maniera oddechania, przyswojona przez „cywilizowanego“

człowieka — to ciemna plama, ciężąca na cywilizacji, —
pozbawiła nas potrzebnego powietrza. I narody cierpią
wskutek tego więcej, niż od byle czego. Człowiek może się
zbawić tylko — wróciwszy na łono przyrody.



Tekst jest **własnością publiczną** (**public domain**). Szczegóły licencji na
stronach autora: [William Walker Atkinson](#) i tłumacza: [Karol Chobot](#).

Rozdział IV.

Ezoteryczna forma oddechania.

Nauka o oddechaniu, jak wiele nauk, posiada swoją ezoteryczną czyli wewnętrzną stronę, jak również i swoją stronę ekzoteryczną czyli zewnętrzną. Okultyści wszystkich epok i krajów zawsze uczyli, zwykle zaś w gronie tylko wybranych uczniów, że w powietrzu znajduje się pewna substancja czyli pierwiastek, która wszystkiemu daje ruch i życie Różnili się w wyrażeniach i nazwach, przy pomocy których określali tę siłę, jak również i w szczegółach samej teorii, lecz zasadniczy rzut, powszechny dla wszystkich okkultystycznych nauk i filozoficznych szkół, tworzy część nauki jogów Wschodu.

Liczne powagi okultyzmu uczą, że istnieje ogólny początek energii czyli siły, którą wyrażają sanskryckim słowem „Prana“, co znaczy „Absolutna energja“. Wszelka energja czyli siła we wszechświecie pochodzi z tego początku albo manifestuje się raczej jako cząstkowa forma jego przejawu. Nauki owe nie odnoszą się do niniejszego przedmiotu, a cele m wyjaśnienia istoty „prany“ ograniczymy się tylko do tego, że ona jest początkiem energii, która przejawia się w każdej żywej istocie i różni się od wszystkiego nieżywotnego. Możemy ją rozpatrywać jako aktywny początek życia, — jeżeli chciecie, jako życiową siłę. Ona towarzyszy wszystkim przejawom życia od ameb do człowieka, od najpierwotniejszych form

roślinnego życia do wyższych form życia zwierzęcego. Prana przenika sobą wszystko. Istnieje we wszystkim, przejawiającem życie. Ponieważ według nauki okkultystycznej filozofji życie jest we wszystkim, we wszystkich rzeczach, w każdym atomie, — widoma nieżywołność rzeczy jest tylko li niższym stopniem manifestowania się życia — według owej więc nauki prana rozlana jest wszędzie w przyrodzie, znajduje się we wszystkim. Nie należy jej mieszać z „Ego“, „Ja“ — z tą cząstką boskiego Ducha w każdej duszy, około której skupia się materja i energja. Prana jest po prostu formą energji, którą posługuje się „Ja* dla swego materjalnego przejawu. Kiedy „Ja“ porzuca swoje fizyczne ciało, prana nie pozostając więcej pod działaniem jego woli, poddaje się działaniu pojedynczych atomów lub grupy atomów, tworzących ciało, a ponieważ ciało ulega rozkładowi na składowe swoje elementy, każdy atom wtedy porywa w siebie cząstkę prany, dostateczną do tego, ażeby stworzyć nową kombinację, nowe żywe ciało, reszta zaś prany wraca do oceanu wszechświatowego zapasu, z którego się wydzieliła. Związek jej z ciałem istnieje, póki trwa oddziaływanie woli „Ja“, a przy pomocy tej woli atomy mała razem się spajają.

Pod „praną“ rozumiemy powszechny początek, który tworzy istotę wszelkiego ruchu, siły lub energii, w czemkolwiekby się nie manifestował — w sile li przyciągania, w elektryczności, w krażeniu planet lub w innych formach życia, od najniższej do najwyższej. Praną jest Duszą Siły i Ęnergji we wszystkich ich przejawach, —

początek, który, działając w przeznaczony sposób, wywołuje zjawiska, nazywane „życiem“.

Początek ten towarzyszy wszystkim formom materji, lecz on nie jest materją. Znajduje się i w powietrzu, lecz on nie jest powietrzem i nawet żaden z tworzących go chemicznych elementów. Zwierzęta i rośliny wdechują go z powietrza i, jeśli nie byłoby go w powietrzu, umarłyby, chociaż byłyby nasycone powietrzem. Przyjmuje go organizm równocześnie z tlenem, atoli on nie jest tlenem. Żydowski autorowie księgi Bytu znają różnicę między atmosferycznem powietrzem i tajemnym i wszechmocnym początkiem, w nim rozlanym. Oni mówią o „nashemet ruach chayim“, on w tłumaczeniu brzmi: „oddechanie Ducha życia“. W żydowskim języku „nashemet“ znaczy zwykle oddychanie atmosferycznem powietrzem, „chayim“ znaczy „Duch życia“. Według zdania okkultystów wyrażenie to wskazuje na tenże początek, który pojmują pod słowem {roz|„prana“.

Prana znajduje się w powietrzu, ale ona jest wszędzie i tam, gdzie powietrze nie może przeniknąć. Tlen spełnia ważną rolę w procesie zwierzęcego życia, węgloród posiada podobne znaczenie dla życia roślinnego, nie w manifestacjach życia, nienależnie od ich strony fizjologicznej.

My bez przerwy wdechamy powietrze, nasycone „praną“, a równocześnie przyswajamy sobie także praną z powietrza, wykorzystując jej siły dla własnych celów. Prana znajduje się w najswobodniejszym stanie w powietrzu i, jeśli ono świeże, obficie wtedy jest nasycone praną, którą

wysysamy o wiele łatwiej z powietrza, niż z jakiegobądź innego źródła. Podczas zwykłego oddechania wciągamy w siebie normalną ilość prany, lecz w oddechaniu głębokim, jak uczą oddechać jogowie — możemy przyswajać sobie z powietrza większe zapasy prany, które skupiają się w centrach nerwowych i mózgowych na wypadek potrzeby. Wiele zdolności, któremi rozporządzają w swoim rozwoju okultyści, mają do zawdzięczenia li świadomości tego faktu i rozumnemu zużytkowaniu nagromadzonej energii. Jogowie wiedzą, że wskutek znanych oddechów potęguje się przyływ prany do organizmu. Pokrzepia się wskutek tego nie tylko ciało fizyczne, lecz i mózg otrzymuje nowy przyływ energii i rozwijają się nowe zdolności i psychiczne siły. Ten, kto zawładnął nauką koncentrowania prany, świadomie lub nieświadomie, może ją wydzielać z siebie, jako życiową siłę i oddziaływać nią na drugich, udzielając im nowej żywotności i zdrowia. To, co nazywamy „magnetyzmem“, jest właśnie ową zdolnością magnetyzerów, chociaż wielu z nich nie rozumie rzeczywistego źródła swej siły.

Zachodni uczeni niejasno pojmowali obecność w powietrzu tej wielkiej siły, ponieważ nie pozostawia żadnego śladu w ich aparatach podczas chemicznych badań; z przekąsem dlatego wyrażali się o tej „bredni“ Wschodu. Ponieważ nie mogą określić istoty tej siły, dążą więc do jej zaprzeczenia. Mimo wszystko przyznają jednak, że w niektórych okolicach powietrze zawiera znaczną ilość „czegoś“ ożywczego, a lekarze wysyłają chorych Judzi w te właśnie okolice, celem poratowania utraconego zdrowia.

Tlen przyswaja z powietrza krew i obraca go na zaspokojenie potrzeb organizmu dzięki systemowi krążenia krwi. Pranę zaś wysysa z powietrza system nerwowy i zużytkowuje ją dla własnej pracy. A, jak krew nasyconą tlenem przeprowadza system krążenia krwi po całym ciele, budując je i odradzając, tak i prana przechodzi po wszystkich częściach systemu nerwowego, zasilając go nową żywotnością i siłą.

Jeżeli nazwiemy praną aktywny początek w naszej tak zwanej żywotności, stworzymy sobie jaśniejsze wyobrażenie o tej ważnej roli, którą ona odgrywa w naszym życiu. Podobnie jak tlen roznosi system krwionośny po ciele, tak i pranę rozchodzi nasz system nerwowy na nasze myśli, pragnienia i inne formy duchowej akcji, wskutek czego niezbędnym jest ciągłe odnawianie jej zapasów. Każda myśl, każdy czyn, wszelki wysiłek woli, każdy ruch mięśni zużywa odpowiednią ilość tego, co nazywamy siłą nerwową, co w rzeczywistości jest jedną z form prany. Ażeby dźwignąć mięsień, mózg wysyła prąd woli po nerwowym systemie, mięsień kurczy się i oto część prany została rozchodowana. Jeżeli przypomnicie sobie, że największą część prany, którą człowiek otrzymuje, przyswaja się z wdechanego powietrza, zupełnie jasnym stanie się znaczenie dla was prawidłowego oddechania.

Prana, to — uniwersalny początek energii, manifestującej się w najróżniejszych formach, włączając życiową siłę.

Pranajama, to — kontrola nad praną, szczególnie nad praną, przyjąwszy formę życiowej energii. Jogowie

twierdzą, że ta kontrola, jeśli ją doprowadzimy do wysokiego stopnia, daje człowiekowi władzę nad wszystkimi innymi przejawami prany w przyrodzie, że ona tajemnicą władzy i mocy.



Tekst jest [własnością publiczną \(public domain\)](#). Szczegóły licencji na stronach autora: [William Walker Atkinson](#) i tłumacza: [Karol Chobot](#).

Rozdział V.

System nerwowy i okultystyczne nauczanie jogów.

Mówiliśmy, że nauka zachodnia odnośnie do oddechania ograniczą się li do procesu pochłaniania tlenu przy pomocy krwi i dalszego oddziaływania tlenu na organizm za pośrednictwem systemu krążenia krwi — podczas gdy nauka jogów mówi jeszcze i o pochłanianiu prany i jej rozprzestrzenieniu w organizmie w sieci systemu nerwowego. Zanim przystąpimy do dalszych badań, niezbędną jest rzeczą podać opis nerwowego systemu. System nerwowy człowieka składa się z dwóch oddzielnych wielkich systemów — systemu stosu pancerzowego i mózgu i sympatycznego systemu. Mózg i rdzeń przedłużony tworzą ta części naszego systemu nerwowego, które wchodzi do czaszkowego i przedłużonego mózgu z odgałęzieniami, od nich wychodzącemu System ten rządzi takimi przejawami zwierzęcego życia organizmu, jak jego żądze, czucia i t. p. Sympatyczny zaś system obejmuje sobą sieć nerwów, rozłożoną, głównie, w piersiowej, brzusznej i miednicowej powierzchni, i rozkazuje wewnętrznym organom ciała. Kieruje procesami odruchowymi, jak wzrost ciała, odżywianie, krążenie krwi itp.

System mózgowy rdzenia przedłużonego działa podczas wszelkich uczuć wzroku, słuchu, powonienia, dotyku, smaku itd. Porusza organy, pracuje, kiedy człowiek myśli, kiedy pracuje jego świadomość. Służy jako narzędzie

wyższego „Ja“ człowieka dla jego znoszenia się z światem zewnętrznym. System ten możemy porównać z systemem telefonicznym, mózg zaś wyobraża centralną stację, a rdzeń przedłużony i wychodzące od niego rozgałęzienia nerwów — przewody drutu.

Mózg przedstawia wielką masę nerwowej tkanki; składa się on z trzech części: mózgu wielkiego, wypełniającego przednią, ciemieniową, średnią i tylną część czaszki; mózdzku czyli „małego mózgu“, rozłożonego w niższej, tylnej części czaszki i rdzenia przedłużonego (Medulla oblongata), który przedstawia zgrubiały początek grzbietowego mózgu i leży na czele „małego mózgu“.

Mózg wielki jest organem tej części naszego intelektu, która przejawia się w umysłowej czynności.

Mózg mały kieruje ruchami i akcją woli. Rdzeń przedłużony stanowi górny zgrubiały koniec stosu pacierzowego, i od niego i od głównego mózgu rozchodzi się sieć nerwów, przechodzących w różne części głowy, a także w organy szczególnego znaczenia i dalej w niektóre organy, leżące w piersiowej i brzusznej okolicy, a także do organów oddechowych.

Rdzeń pacierzowy wypełnia kanał, przechodzący wewnątrz kręgosłupa. Przedstawia on długą masę nerwowej tkanki, od której w każdym kręgu oddzielają się nerwy, wiążące go ze wszystkimi częściami ciała. Grzbietowy mózg tworzy jakby główny telefoniczny kabel, a nerwowe odgałęzienia to — pojedyncze druty, z nim połączone.

System sympatyczny składa się z podwójnego łańcucha ganglij — splotu — węzłów nerwów po stronach

kręgosłupa i rozrzuconych węzłów nerwowych w głowie, karku, piersi i brzusznej okolicy. Węzły nerwów — to masa nerwowej tkanki, składającej się z komórek; są one połączone między sobą nerwowymi nitkami.

Nerwy motoryczne i odruchowe łączą je z systemem kręgosłupowo-mózgowym. Od węzłów owych oddzielają się niezliczone włókna nerwowe, rozchodzące się po całym ciele. W różnych okolicach nerwy owe krzyżują się, tworząc tak zwany „plexus“ — splot. System sympatyczny rządzi odruchowymi procesami, jak krążenie krwi, oddechanie i trawienie.

Siłę, którą mózg wysyła do wszystkich części organizmu za pośrednictwem nerwów, nazywają na Zachodzie „siłą nerwową“, jogowie zaś widzą w niej przejawienie „prany“. Charakter i szybkość jej ruchu zdradza pokrewieństwo z elektrycznością. Bez tej „nerwowej siły“ serce nie może pukać, krew nie może krążyć, płuca — oddechać, organy wogóle — działać, bez niej cały mechanizm ciała przestaje pracować. Ale nie dosyć tego — także i mózg nie może myśleć bez obecności prasy. Jeżeli zastanowimy się nad tem głębiej, niesłychana waga przyswojenia sobie prany przy pomocy krwi będzie dla każdego jasną, a „nauka o oddechaniu“ zyska daleko większe znaczenie, niż myślą o tem uczeni na Zachodzie.

Jogowie wyprzedzają naukę Zachodu, szczególnie co do splotu słonecznego, który uważamy po prostu jako skupienie splatających się nerwów sympatycznego systemu z jego węzłami; — takich skupień, węzłów, kilka w różnych częściach ciała. Jogowie zaś sądzą, że ten „splot słoneczny“

w rzeczywistości tworzy ważniejszą część nerwowego systemu, że jest rodzajem mózgu i odgrywa jedną z ważniejszych ról w ludzkim organizmie. Zresztą, nauka zachodnia, zdaje się powoli zaczyna rozumieć szczególne znaczenie tego „splotu słonecznego“ — ostatecznie niektórzy nowsi autorowie nazywają go już — „brzusznym mózgiem“. „Splot słoneczny“ znajduje się blisko żołądka akuratnie pod dołkiem naprzeciw wewnętrznej strony kręgosłupa. Składa się z białej i szarej mózgowej masy, podobnie jak i składniki ludzkiego mózgu. Rządzi ważniejszymi wewnętrznymi organami człowieka i odgrywa o wiele ważniejszą rolę, niż o tem zwykle myślą. Nie będziemy zastanawiali się głębiej nad szczegółami nauk jogów o „splocie słonecznym“, powiemy tylko, że według ich przekonania stanowi on zapasowy magazyn prany. Wiadomą jest rzeczą, że silnem uderzeniem w dołek można zabić człowieka, a walczący na pięście doskonale wiedzą o tej słabiznie, uderzenie w którą pozbawia człowieka na dłuższy czas sił.

Imię „słonecznego splotu“ nadano temu nerwowemu węzłowi Bardzo szczęśliwie, ponieważ on posyła promienie siły i energii do wszystkich części ciała; nawet i mózg zależy od nie go, jako od zapasowego miejsca, prany w organizmie. Wcześniej lub później i nauka zachodnia urna rzeczywistą rolę „słonecznego splotu“ i poświęci mu o wiele więcej uwagi, niż widzieliśmy to dotychczas w dziełach uczonych. Pierwszym krokiem do kierowania według swojej woli akcją prany, rozlanej w przyrodzie, jest wykrzesanie zdolności władania tą częścią prany, która

przejawia się w naszych ciałach i umysłach. Najnaturalniejszą jest rzeczą dlatego zaczynać od siebie, mówią jogowie. Prana, zawarta w człowieku, tworzy maleńki rezerwoar z ogromnego oceanu ogólnej prany, i tutaj trzeba zaczynać, pragnąc uzyskać władzę nad oceanem. W organizmie atoli istnieją jeszcze delikatniejsza forma prany, niż siła życiowa, manifestująca się w aktywności cielesnej. To psychiczna prana, przejawiająca się w nerwowej duchowej i umysłowej czynności człowieka. A ponieważ duchowa i nerwowa energja bardziej jest zbliżona do „Ja“, niż cielesne siły, jogowie więc uczą, ażeby zaczynać pranajamę właśnie od podporządkowania woli nerwowej i duchowej czynności. Podają dlatego następującą metodę.

Zgodnie z naukami jogów, istnieją dwa prądy prany (nazwane Pingala i Ida), przechodzące wzdłuż stosa pacierzowego, po obu stronach tego kanału lub trąby w kolumnie pacierzowej, który hindusi nazywają *Susumna* i który stanowi centrum najistotniejsze w stosie pacierzowym. W końcu dolnym *Susumny* znajduje się trójkąt wiotkiej istoty, nazwanej przez hindusów — „wnętrze lotosu *Kundalini*“, zawierającej jakby skondensowany zapas ukrytej siły, nazwanej *Kundalini*. Co do *Kundalini* to twierdzą oni, że to niezmiernie wszechmogąca tajemna siła, która, jeśli ją pobudzimy i zmusimy podnieść się po *Susumnie*, daje zdumiewające rezultaty psychicznego charakteru i otwiera wiele sfer psychicznej akcji, o których przeciętny człowiek nie śmiał nawet marzyć. A jeśli *Kundalini* dostaje się do mózgu,

dusza wtedy uwalnia się od okow materji i czyni joga nadczłowiekiem.

Pingala, to — nerwowy prąd, idący wzdłuż prawej strono Susumny; Ida, to — prąd, idący z lewej strony. Wzdłuż Susumny mieści się kilka „lotosów“ czyli centrów psychicznej czynności. Pierwszy z nich, znajdujący się w dole nazywa się Muladhara a ostatni, główny lotos, leżący w mózgu nazywa się Sachasrara czyli tysiąclistkowy lotos mózgu. Susumnę, z akumulatorami ukrytej siły, uważa się jako niesłychanie silną baterję psychicznej energii, którą można pobudzić w ruch i regulować przy pomocy znanych metod oddechania, których wyuczają jogowie, szczególnie przy pomocy rytmicznego oddechania, które, jak twierdzą, budzi ukryte siły Kundalini. A obudzona siła Kundalini, rządzona i kierowana umysłem, pobudza do działania wszystkie owe nadnaturalne siły, któremi władają jogowie. Metody i sposoby pobudzania Kundalini nazywają się „pranajama“, — czwarty stopień drogi doskonałości Patandżali.

Pierwszy cel podczas ćwiczeń Pranajamy, to pobudzenie rytmicznych wibracji przy pomocy oddechania, rzonego i kontrolowanego świadomością. Od tego oddechania powstają wibracje, pobudzające siłę Kundalini, przy pomocy której wykonuje się nadnormalne psychiczne przejawy. Drugi cel, to — skoncentrowanie prany lub nerwowej siły, kontrola nad jej rozchodowaniem i kierowanie tą siłą. Prana wypełnia cały organizm, skupiając się, jak w akumulatorach, w różnych węzłach lub nerwowych splotach, szczególnie w wielkim „słonecznym“

splocie.

Uczeń, pragnący pojąć naukę Pranajamy i jej metody, powinien wyuczyć się praktycznie „siedzenie jogów“, tj. poza, którą przyjmują i przestrzegają jogowie w chwilach swoich ćwiczeń. To — siedzenie na podłodze lub na ziemi w z lekka nachylonej naprzód postaci tak, ażeby głowa, szyja i pierś znajdowały się w prostej linii, idącej w dół, a kręgosłup leżałby swobodnie i bez wszelkiego natężenia w naturalnem położeniu.

Wyucza się potem oddechania, zaczynając od naturalnego umiarkowanego oddechania, powolnego wdechania, zatrzymywanie, powietrza w przeciągu znanego czasu a por, em powolnego wydechania. Podczas tego w umyśle cały czas powinno się wymawiać święcone słowo om, które służy jakby rytmiczne uderzenie tempa, i towarzyszy wdechaniu i wydechaniu.

Następny krok, to wyuczenie się oddechania przez jedno nozdrze. Cel tkwi w tem, ażeby zmusić prąd „Ida“ iść przez lewe nozdrze, a prąd Pingala kierować przez prawe nozdrze. Uczniowi pokazują, jak, zamykając prawe nozdrze i potem, oddychając lewym nozdrzem, kierować prąd Ida wzdłuż stosu pacierzowego, koncentrując równocześnie uwagę na schodzący prąd nerwowy. Cel tych czynności polega na tem, ażeby obudzić „śpiący“, dolny lotos, w którym skupia się siła Kundalini. Kiedy wdechuje się prąd Ida a nerwową siłę kieruje do łożyska Kundalini, oddechanie wstrzymuje się na kilka chwil, wskutek czego w umyśle tworzy się (wysiłkiem woli) myślowy obraz, że prąd Ida przechodzi przez „lotos“ i idzie w górę z prawej

strony kręgu słupa w kanale Pingala. Wykonuje się potem powolne wydechanie po kanale Pingala, prawem nozdrzem, zamykając równocześnie lewe nozdrze. Najbardziej rozpowszechniony sposób, którego wyuczają początkujących, polega na tym, ażeby zamykać prawe nozdrze, wdechując lewem, zamknąć potem szczelnie oba nozdrza, przepuszczając prąd przez miejsce, gdzie znajduje się Kundalini, a potem otworzyć oba nozdrza, wydechując powietrze. Ten sam proces odbywa się potem w odwrotnym porządku. Powietrze wdechuje się prawem nozdrzem, zatrzymuje się kilka chwil w obu nozdrzach, zamkniętych szczelnie, a wydechuje się następnie lewem nozdrzem.

Centrum stosu pacierzowego obejmuje kanał, który jogowie nazywają *Susumna*; przez ten kanał przechodzi centralny prąd, prądy zaś *Ida* i *Pingala* płyną, każdy z jednej strony *Susumny*. Kanał *Susumna* u przeciętnych ludzi jest zamknięty; kiedy zaś odmyka się, człowiek staje się jogiem, tj. zaczyna władać nadnormalnymi psychicznymi siłami. Przez otwarty kanał *Susumny* podnosi się w górę do mózgu siła *Kundalini* i przenosi umysł człowieka do wyższych sfer. W ten sposób „dźwiganie“ czyli poruszanie się *Kundalini* w należnym splocie ma na zadanie zmusić go podnieść się w górę — w ten sposób kanał *Susumna* powoli i stopniowo otwiera się zupełnie. Siła *Kundalini*, idąca w górę, pobudza do czynności kilka lotosów, leżących według kręgosłupa i połączonych z *Susumną*. Niższy z tych lotosów, rozłożony na podstawie pacierzowo-mózgowej kolumny, nazywa się

Muladhara, następny nazywa się Swadehistohana; za nim leży Anachata; dalej Wizuducha; potem Adźna i ostatni, leżący już w mózgu, nazywa się Sachasrara czyli „tysiąclistkowy lotos“. W dolnym, tj. w Muladchara zawarta jest siła Kundalini, a czynność górnego polega na tym, ażeby rozmieszczać w mózgu, wchodzącą do niego siłę Kundalini i wywoływać w ten sposób taki stan, który manifestuje się dla nas w postaci nadnormalnych psychicznych i mentalnych przejawów.



Tekst jest **własnością publiczną** (**public domain**). Szczegóły licencji na stronach autora: [William Walker Atkinson](#) i tłumacza: [Karol Chobot](#).

Rozdział VI.

Oddechanie nozdrzami i oddechanie gardłem.

Jedna z pierwszych lekcji nauki oddechania jogów, poświęcona jest temu, aby nauczyć się oddechać nosem i pokonać zwykłe przyzwyczajenie — oddechania gardłem.

Oddechowy mechanizm człowieka pozwala mu oddechać i i nosem i gardłem, ale dla niego sprawa istotnie życiowej wagi — jakim on mianowicie z tych dwóch sposobów oddecha, gdyż jeden daje zdrowie i siłę, « drugi prowadzi do chorób i słabości.

Oczywiście, nie wypadałoby i objaśniać czytelnikowi, że należy oddechać — nosem, ale niegrzeczność cywilizowanego człowieka w stosunku do niektórych prostych rzeczy jest dziw nie przerażającą. Spotykamy ciągle ludzi, którzy na przechadzkach oddechają gardłem i własnym dzieciom pozwalają kroczyć za tą samą straszną i szkodliwą manierą oddechania.

Wiele z chorób, którym ulega człowiek cywilizowany, są wynikiem właśnie tej powszechnej przywyczki — oddechania gardłem. Dzieci, którym pozwalają tak oddechać, wyrastają słabe i małokrwiste, jakby podcięte w swej rzutkości i żywotności, i podlegają chronicznym chorobom. Matki dzikich plemion nie tak postępują, oczywiście odruchowem przeczuciem. Instynktownie wiedzą, że nozdrza przedstawiają właśnie kanały dla przeprowadzenia powietrza do płuc, i przyuczają swoje dzieci zamykać gardło i oddechać nosem. Podnoszą im

głową wprzód podczas snu, co zmusza odruchowo zamykać usta i oddechać nozdrzami. Jeżeliby matki cywilizowanych narodów w ten sposób postępowały, wyświadczyłyby ogromne dobrodziejstwo narodowi.

Wiele zaraźliwych chorób rozszerza się z powodu tej źle przyswojonej przywyczki — oddechania gardłem, i moc wypadków przeziębienia i kataralnych chorób trzeba przypisać właśnie tej przyczynie. Wielu z tych, którzy, poddając się naturze, oddechają w dzień nosem, nocą oddechają gardłem, a wskutek tego nabawiają się chorób.

Badania ściśle przeprowadzone wykazały, że ci z żołnierzy i marynarzy, którzy śpią z otwartym gardłem, bardziej są narażeni na zachorowania, niż oddechający nozdrzami. W jednym wypadku na okręcie wojskowym wśród marynarzy i żołnierzy pojawiła się ospa; umarli zaś tylko ci zaatakowani, którzy oddechali gardłem; z oddechających nosem nikt nie zmarł.

Organ oddechania posiada swój ochraniający filtr aparat i błony śluzowe w nozdrzach, zatrzymujące pył. Jeżeli oddechanie odbywa się gardłem, na drodze między ustami i płucami nie spotykamy nic podobnego, co by precedzało powietrze i oczyszczało z pyłu i innych domieszek. Z gardła do płuc droga jest zupełnie otwarta, i z tej strony aparat oddechowy nie jest niczem chroniony. Oprócz tego, nieprawidłowe takie oddechanie powoduje, że powietrze dostaje się do płuc nieogrzone, co oczywiście jest bardzo szkodliwym. Zapalenie płuc jest często przyczyną — wdechania chłodnego powietrza otwartym gardłem. Człowiek śpiący w nocy z otwartym gardłem budzi się z

uczuciem suchości w gardle i krtani. Zaniedbywanie praw natury karze się chorobami.

Wspomnijcie z jednej strony — że gardło nie udziela żadnej ochrony organowi oddechowemu, a pył, zaraźliwe początki i chłodne powietrze wchodzą swobodnie do płuc owemi drzwiami. Z drugiej strony, nosowa przestrzeń i jej drogi świadczą już o wielkiej trosce, którą przyroda stacza w tym wypadku. Nozdrza przedstawiają dwa wąskie wężykowate kanały, z szczecinowatemi włoskami, służące jakby filtr lub sito dla wpuszczanego powietrza — zatrzymywany pył podczas wdechania filtr wyrzuca z powrotem podczas wydechania. Nozdrza służą nie tylko temu ważnemu przeznaczeniu, lecz także i ogrzewaniu chłodnego powietrza przedtem, niż dostanie się do płuc. Długie i wąskie drogi nosowej przestrzeni są wyścielone ciepłą śluzową błonką i ogrzewają o tyle przechodzące powietrze, że nie może już szkodzić delikatnym tkankom gardła lub płuc.

Ani jedno zwierzę, oprócz człowieka, nie śpi z otwartym gardłem i nie oddecha gardłem, a tylko człowiek, a w dodatku człowiek cywilizowany, łamie zupełnie boskie prawa przyrody, ponieważ dzicy ludzie oddechają prawie zawsze prawidłowo. Prawda, że nienaturalną przywyczkę cywilizowany świat zdobył wskutek nienormalnego trybu życia, zniewieściałości i nadmiernej ciepłoty w domach.

Oczyszczający i filtrujący aparat nosowej powierzchni oczyszcza dostatecznie powietrze dla takich delikatnych pod względem budowy organów, jak płuca i gardło. Kurz i pył, które zatrzymują włoski i śluzowata błonka, wyrzucają

z powrotem podczas wydechu lub, jeśli gromadzą się zbyt szybko, dostają się w niepożądane okolice, natura wyrzuca je przy pomocy kichania.

Powietrze, które przeszło nozdrzami do płuc, różni się od zewnętrznego powietrza tak, jak filtrowana woda od wody, znajdującej się w cysternie. Złożony, oczyszczający aparat nosowej przestrzeni, zatrzymujący w sobie wszystkie domieszki z wdechanego powietrza, tak samo jest koniecznym dla płuc, jak dla żołądka niezbędną jest pomoc ust, ażeby ochronić go przed wiśniowemi pestkami, kośćmi z ryb i tym podobnych dodatków w pokarmie. Oddechać gardłem oczywiście tak samo przeciwne naturze, jak przyjmować pokarm nosem.

Szkodliwym następstwem oddechania gardłem pojawia się i to, że wskutek beczynności nosowa okolica traci właściwe czucie, nie uwalnia się z należną energją od osiadających na niej cząstek, i ulega lokalnym chorobom. Podobnie jak porzucona droga szybko zarasta zielskiem i pokrywa się brudami, tak i nosowa powierzchnia, pozostawiona bez celowej pracy, napełnia się chorobotwórczemi zarazkami i odpadkami.

Dla tych, którzy oddechają zwykle nosem, nieprzyjemną jest rzeczą, gdy nos jest zapchany, i zmuszeni są oddechać gardłem. Ażeby pomóc im w utrzymywaniu zawsze prawidłowego sposobu oddechania, nie od rzeczy będzie przytoczyć tutaj dwa słowa o łatwym i wiernym sposobie utrzymywania zawsze nosowej okolicy w należytej czystości i porządku.

Na Wschodzie przyjęty jest zwyczaj — wciągnąć trochę

wody do nosa, przepuścić ją przez nosowe kanały w gardło i wypluć potem ustami. Hinduscy jogowie zanurzają w wodę twarz i specjalnym sposobem ssania nosem wciągają jej pewne, ilość, lecz sposób ten wymaga dłuższej praktyki, a pierwszy jest nie mniej skuteczny, ale łatwiejszy do wykonania.

Drugi sposób polega na tem, ażeby, otworzywszy celem przewietrzenia pokoju okna, zamknąć palcem jedno nozdrze i. wciągać powietrze drugim nozdrzem. Zrobić następnie to samo, zamknąwszy drugie nozdrze i zmieniając kolejno nozdrza. Sposób ten oczyszcza świetnie nosową okolicę.

Na wypadek kataru korzystną jest rzeczą posmarować nosowe drogi wazeliną lub pewnym kamforowym preparatem. Wciągają także do nosa ekstrakt licyny w małych dawkach, i to przynosi znaczną ulgę. Niewielka troska i uwaga zupełnie wystarczą, ażeby utrzymywać nosową jamę w należytym czystości i porządku.

Poświęciliśmy wiele czasu — oddechaniu nosem — nie tylko wskutek wielkiej wagi wogóle dla zdrowia, lecz i dlatego, że oddechanie nosem przedstawia przygotowawcze stadium dla szczególnych ćwiczeń w oddechaniu, podawanych w tej książce, a także i dlatego, że oddechanie nosem tworzy zasadniczy aksjomat „nauki oddechania“ jogów.

Podkreślamy właśnie dla czytelników niesłychane znaczenie przyswojenia sobie tego sposobu oddechania i radzimy — nie lekceważyć sobie tej drobnostki jakoby drugorzędnego znaczenia.



Tekst jest własnością publiczną (**public domain**). Szczegóły licencji na stronach autora: [William Walker Atkinson](#) i tłumacza: [Karol Chobot](#).

Rozdział VII.

Cztery sposoby oddechania.

Rozpatrzenie sprawy o oddechaniu zaczniemy od zaznajomienia się mechaniczną budową naszego aparatu oddechowego. Mechanika oddechania opiera się: 1. na elastycznych ruchach płuc i 2. ruchach boków i dolnej klatki piersiowej, w której znajdują się płuca. Piersiowa klatka to ta część tułowia człowieka, która rozprzestrzenia się między szyją i brzuszną sferą i którą zajmują po większej części płuca i serce. Graniczy z kręgosłupem, żebrami, mostkiem a w dole — przeponą piersiową. Można ją porównać z stożkową, ze wszystkich stron zamkniętą skrzynią, której stożkowy koniec jest skierowany do góry; tylną zaś stronę tworzy kręgosłup, przednią — mostek a boki — żebra.

Żeber wszystkich — dwadzieścia cztery, po dwanaście z każdej strony. Wychodzą z kręgosłupa, a siedm górnych par łączą się z przodu z mostkiem, pięć zaś dolnych nazywają się „żebrami wrzekomemi“, a z nich tylko dwie górne pary są połączone z mostkiem chrząstkami, a trzy dolne nie mają chrząstek: końce ich są swobodne.

Żebra poruszają się przy pomocy mięśni, nazwanych międzyżebrowymi mięśniami.

Podczas oddechania mięśnie rozciągają płuca, tak iż w nich powstaje próżnia, do której według znanych praw fizyki dąży powietrze. W procesie tym oddechania wszystko zależy od tak zwanych „oddechowych mięśni“. Bez ich pomocy płuca nie mogą się poruszać; wyuczenie się sposobów

wykorzystania i kierowania temi mięśniami tworzy właśnie naukę o oddechaniu. Korzystne kierowanie temi mięśniami zależy od umiejętności największego rozszerzania płuc, ażeby porwać do piersi jak największą ilość ożywczego powietrza.

Jogowie rozróżniają cztery główne sposoby oddechania:

1. Górne oddechanie.
2. Średnie oddechanie.
3. Dolne oddechanie.
4. Pełne oddechanie jogów.

Opiszemy ogólnie trzy pierwsze sposoby i szczegółowo zastanowimy się nad czwartym, na którym oparta jest właśnie nauka jogów o oddechaniu.

1. Górne oddechanie.

Sposób ten oddechania znany jest na Zachodzie pod nazwą „obojczykowego oddechania“. Oddechanie tego rodzaju, rozszerzając żebra, podnosi obojczyk i plecy, kurcząc równocześnie brzuszną jamę, naciska na przeponę piersiową, która w odpowiedzi także się natęża, wzdymając się.

Wykorzystuje się wskutek tego tylko górną część płuc, która co do powierzchni jest takie najmniejszą; do płuc zaś wchodzi równocześnie tylko mniejsza część powietrza, niżby mogła. W dodatku i przepona piersiowa, podnosząc się w

górze, nie posiada w tym kierunku dużo miejsca. Anatomiczne zbadanie klatki piersiowej przekona każdego, że tym sposobem otrzymuje się przy największym wysiłku najmniejszy pożytek.

Górne oddechanie, oczywiście, jest najszkodliwszem oddechaniem. Marnuje energię, a rezultaty są ubogie. A właśnie ten sposób oddechania jest najbardziej rozpowszechniony na Zachodzie. W ten sposób zwykle oddechają kobiety i nawet śpiewacy, kaznodzieje, adwokaci i inni, którzy, zdawałoby się, powinni byli lepiej rozumieć sprawę.

Wiele chorób głosowych i oddechowych organów pochodzi bezpośrednio od tego barbarzyńskiego sposobu oddechania i od tego ćwiczenia, któremu podlegają organy o tak wiotkiej budowie. Ochrypy nieprzyjemny głos — oto rezultat. Wielu oddechających tym właśnie sposobem, ma do zawdzięczenia tej głupiej przywyczce, że oddechają gardłem.

Jeżeli czytelnik wątpi w prawdę wypowiedzianą, może przekonać się z łatwością osobiście — proszę, wydechnąwszy z piersi zupełnie powietrze, niech wstanie prosto, opuściwszy ręce spokojnie po bokach, a następnie wykona wdech, podnosząc plecy i obojczyk. Przekona się, że ilość pobranego powietrza będzie o wiele mniejszą od normalnej. Niech wykona następnie wdech pełną piersią, opuściwszy plecy i obojczyk, a uzyska poglądową lekcję, którą, rozumie się, lepiej zapamięta, niż wszelkie słowa, wypowiedziane lub wydrukowane.

2. Średnie oddechanie.

Zwyczaj ten oddechania znany jest na Zachodzie pod nazwą żebrowego lub międzyżebrowego oddechania i chociaż jest mniej gorszy, niż górne oddechanie, o wiele niżej stoi w stosunku do wyników pełnego oddechania jogów. Podczas oddychania średniego przepona piersiowa kurczy się w górę i wciąga do wnętrza trzewia. Żebra zaś trochę się rozchodzą, a pierś odpowiednio się rozszerza. Ponieważ możemy podać dwa lepsze sposoby, odrazu do nich przystąpimy.

3. Dolne oddechanie.

Forma owa jest o wiele lepszą od obu, opisanych wyżej, a w ostatnich latach niektórzy zachodni autorowie przyjęli ją pod nazwą „brzusznego oddechania“, „głębokiego oddechania“ itp. Dla jogów zaś forma ta oddechania tworzy li część tego systemu, o którym wiedzieli już przedtem wiele wieków pod nazwą — „pełne oddechanie“.

Co to jest przepona piersiowa? To — wielki, płaski mięsień, oddzielający piersiową okolice od brzusznej. W stanie spokoju tworzy jakby niebo nad brzuszną jamą, posiadając wypukłość, zwróconą do płuc. W stosunku zaś do płuc przedstawia się jakby podniesiony okrągły pagórek.

Kiedy przepona piersiowa zaczyna działać, wierzchołek jej się zniża i naciska na trzewia.

Dolne oddechanie pozwala płucom na większą swobodę ruchów; pochłaniają one przez to więcej powietrza, niż to widzimy podczas górnego i średniego oddechania. Sumarycznie — górne oddechanie wypełnia powietrzem tylko górną część płuc, średnie — tylko średnią i część górną, a dolne — średnią i dolną. Oczywiście, że sposób oddechania, który wypełnia powietrzem całą przestrzeń płuc, jest najkorzystniejszy z tych trzech, pozwalając płucom przyswoić sobie z powietrza jak największą ilość prany. Najlepszym z nich jest właśnie „pełne oddechanie“ jogów.

4. Pełne oddechanie jogów.

„Pełne oddechanie“ jogów jednoczy w sobie wszystkie dobre zalety górnego, średniego i dolnego oddechania, odrzucając ich wadliwe strony. Wprawia w ruch cały aparat oddechowy płuc, każdą ich komórkę, każdy mięsień oddechowego systemu. Maksimum korzyści otrzymuje się przy minimalnej utracie energii. Piersiowa okolica rozszerza się w wszystkich kierunkach a każda część jej oddechowego mechanizmu wykonuje pracę w pełnej mierze sił.

Jedną z ważniejszych zalet tej metody oddechania jest ta, że wszystkie mięśnie oddechowego aparatu pracują, podczas gdy w drugich formach oddechania część mięśni zupełnie

nawet się nie porusza. Pełnemu oddechaniu towarzyszą ruchy mięśni, rozpierające żebra, wskutek czego płuca się rozszerzają.

Przepona piersiowa zaś może swobodnie wypełnić swoje przeznaczenie i okazywać działaniu płuc największą pomoc. Dolne żebra rozciąga przepona piersiowa w dół, podczas gdy inne mięśnie wstrzymują ją na miejscu, a międzyżebrowe ciągną w górę, wskutek czego środkowa część płuc wypełnia się powie trzem, również w pełnej mierze, dzięki działaniu tychże między żebrowych mięśni. Ogólne takie i równoczesne działanie wszystkich mięśni górnej, środkowej i dolnej części piersi i przepony wydaje najlepsze wyniki. W następnym rozdziele podamy praktyczne wskazówki i ćwiczenia, za pośrednictwem których można sobie przyswoić „pełne oddechanie“ jogów.



Tekst jest [własnością publiczną](#) (*public domain*). Szczegóły licencji na stronach autora: [William Walker Atkinson](#) i tłumacza: [Karol Chobot](#).

Rozdział VIII.

Jak przyswoić sobie pełne oddechanie?

Pełne oddechanie jogów stanowi zasadę wszelkich nauk jogów o oddechaniu, a wy powinniście oswoić się z niem zupełnie i zawładnąć niem, jeżeli chcecie osiągnąć rezultaty wszystkich form oddechania, opisanych w tej książce. Nie trzeba zadowalniać się półprzyswojeniem, trzeba pracować poważnie, póki to oddechanie nie stanie się waszem zwyczajnem oddechaniem. Wymaga to pracy, czasu i cierpliwości, lecz bez tych trzech przykazań nie osiągniecie nic absolutnie. Przed wami nie łatwa droga do nauki o oddechaniu; musicie wiele poświęcić wysiłków, jeżeli pragniecie osiągnąć rezultaty. Wyniki, otrzymane pełną władzą nad oddechaniem, są bardzo wielkie, a nikt ze zwyczajców „pełnego oddechania“ dobrowolnie nie wraca się już do starej przywyczki; przeciwnie, wszyscy mówią, że ich trud jest szczerze wynagrodzony. Nie ograniczajcie się li przelotnym przeglądem i powierzchowną próbą niektórych z podanych tutaj metod oddechania, które w szczególności was przykuły, ale bądźcie wytrwali i rezultaty nie omieszkają się zjawić. Jeżeli sprawę będziecie traktowali z góry, będzie to tylko chwilowa rozrywka.

Podkreślamy, że pełne oddechanie nie jest czemś sztucznem i nienormalnym. Przeciwnie, to jest nawrócenie się na łono przyrody. Zdrowy dorosły dziki człowiek i zdrowa dziecko cywilizowanych narodów tak właśnie

oddechają, ale cywilizowany człowiek, przywykając do nienormalnego trybu życia, nienormalnego odzienia it.p, pozbywa się normalnego oddechania. Śpieszymy ostrzec czytelnika, że pełne oddechanie nie znaczy wcale, że wypełniamy powietrzem płuca przy każdym oddechu. Można wdechnąć średnią ilość powietrza, krocząc podług wskazówek pełnego oddechania, ale rozdzielać mniejszą lub większą ilość powietrza prawidłowo po całej powierzchni płuc. Kilka razy dziennie jednakże, w dowolną chwilę, trzeba wykonywać szereg głębokich pełnych wdechów, ażeby utrzymywać cały system w należyтым porządku.

Następujące proste ćwiczenie wykaże wam jasno, co to jest właściwie oddechanie.

1. — Wstać albo siedzieć prosto. Wciągając powietrze nozdrzami, wykonujcie powolny wdech, wypełniając dolną część płuc, oo osiągamy działaniem przepony piersiowej, która, obniżając się, naciska zwolna na jamę brzuszną. Zmuszając do wysunięcia się wprzód przednią ściankę brzuszną, napełniajcie powietrzem średnią część płuc, rozsuwając dolne (wrzekome) żebra, mostek i całą klatkę piersiową. Wypełnijcie następnie powietrzem górną część płuc, rozszerzając górną pierś i rozsuwając sześć par górnych żeber. Trzeba wkońcu wciągnąć do wewnątrz dolną część brzucha, co wywoła opór w kierunku płuc i pozwoli napełnić powietrzem i samą górną część.

Na pierwszy rzut oka zauważycie podczas czytania, że oddechanie to składa się z trzech oddzielnych ruchów. Wszakże to nieprawda. Wdech odbywa się jednym ruchem,

który podnosi całą pierś w podanych stopniach, od zniżającej się przepony do samych górnych żeber i obojczyka. Wystrzegajcie się emocyj w oddechaniu i starajcie się wykonywać je spokojnym, miarowym ruchem. Powinniście wyuczyć się: 1. pełne wddechanie wykonać w przeciągu dwóch sekund.

2. — Zatrzymajcie oddech na kilka sekund.

3. — Powoli wydechajcie, utrzymując pierś po dawnemu szeroko rozprostowaną i kurcząc stopniowo brzuch w miarę, jak powietrze wychodzi z płuc. Kiedy powietrze wyjdzie zupełnie z płuc, uwalniajcie od napięcia i brzuch. Nie wielka praktyka pozwoli wam to wykonać wszystko z łatwością, a raz przyswojone odbywa się już samorzutnie.

Widzimy, że przy tem sposobie oddechania wszystkie części aparatu oddechowego wykonują ruch i gimnastykują się wszystkie części płuc aż do najbardziej oddalonych ich komórek. Klatka piersiowa rozszerza się we wszystkich kierunkach. Powinniście więc zauważyć, że pełne oddechanie stanowi rzeczywiście zjednoczenie dolnego, środkowego i górnego oddechania, postępujących szybko jedno za drugim tak, iż powstaje jedno ogólne, całkowite, pełne oddechanie.

Przekonacie się, kiedy wykonacie pełne oddechanie, wstawszy przed zwierciadłem i przyłożywszy ręce na ścianę brzuszny ażeby wyczuwać wszystkie ruchy. Przy końcu wdechu należy zlekka podnieść plecy, ażeby, podnosząc również obojczyki, powietrze mogło dotrzeć do samych szczytów prawego płuca, ulubiona okolica, w której gnieźdzą się chciwie gruźlicze zarazki.

Przyswoić sobie pełne oddechanie — to, być może, uda się nie bezwysiłków, ale, zdobywszy je, nie wróćcie już dobrowolnie do starych szkodliwych przywyczek.



Tekst jest [własnością publiczną \(public domain\)](#). Szczegóły licencji na stronach autora: [William Walker Atkinson](#) i tłumacza: [Karol Chobot](#).

Rozdział IX.

Fizjologiczny skutek pełnego oddechania.

Chociaż mówilibyśmy dużo o zaletach pełnego oddechania przed innymi formami, nigdy nie wypowiemy się za wiele. A czytelnik, przeczytawszy z uwagą poprzednie stronicę, nie będzie pragnął nowych dowodów.

Praktyka pełnego oddechania uodporni każdego człowieka, jak mężczyznę, tak i kobietę; obroni go przed niebezpieczną chorobą lub jakimś rozstrojem oddechowych organów, wybawi go raz na zawsze od katarów, przeziębień, kaszli, bronchity itp. Gruźlica powstaje, głównie, wskutek rozstroju trybu życia, zależy równocześnie od niedostatecznej ilości wdechanego powietrza. Zdezorganizowany tryb życia powoduje, że organizm staje się mało odpornym i łatwiej dostępnym dla wdarcia się do niego chorobotwórczych zarazków. Niepełne oddechanie pozwała znacznej części płuc pozostawać w stanie nieczynnym, a owe nieczynne części płuc pozostawiają otwarte pole dla działalności rozmaitych mikroorganizmów, które zapełniają osłabione tkanki i wywołują w nich zupełne spustoszenie, unicestwiając wszelką żywotność. Zdrowa, normalna tkanka płucna rozporządza wielką siłą odporną w stosunku do bakteryj. Jedyne sposoby atoli posiadania normalnej i zdrowej tkanki płucnej, to — w prawidłowy sposób pracować płacami.

Suchotnicy posiadają prawie zawsze wąską pierś. Cóż to

znaczy? Tylko to, że zaprzędali się przywycze nieprawidłowego i niepełnego oddechania, wskutek czego pierś ich niedostatecznie się rozszerzała i nienormalnie rozwijała. Człowiek, wykonujący wytrwale pełne oddechanie, będzie miał szeroką pierś — i każdy z wąską pierśią może rozwinąć swoją klatkę piersiową do normalnych rozmiarów, jeśli przyjmie ten sposób oddechania. Ludzie z słabo rozwiniętą pierśią powinni zwrócić uwagę na podany sposób, ażeby ożywić działalność swego organizmu, jeśli cenią życie. Wszelkich zaziębień można uniknąć przy pomocy energicznego, chociażby i niedługiego, pełnego oddechania, w tę porę właśnie, kiedy człowiek czuje dreszcze, zwiastuny przeziębienia.

Wyczuwając dreszcze spróbujcie silno oddechać kilka minut i uczujecie ciepło, roalewające się po całym ciele. Większa część przeziębienia może być wyleczona w przeciągu jednego dnia pełnem oddechaniem i dyetą.

Jakość krwi ogromnie zależy od należytego nasycenia jej tlenem w płucach, i odwrotnie, jeśli krew niedostatecznie nasycy się tlenem, staje się jakby rozrzedzoną i napełnioną wszelkimi możliwymi odpadkami. Organizm wtedy cierpi z powodu braku pokarmu i często pojawiają się w nim oznaki ostrego zatrucia, zależnego właśnie od odpadków, nie wydalonych w właściwą porę z krwi.

Żołądek i inne organy trawiące silno cierpią z powodu nieprawidłowego oddechania. Odżywiają się same nie tylko źle wskutek braku tlenu, ale równocześnie marnie karmią ciało. Pokarm jest dla tego, ażeby był strawiony i

przyswojony, powinien być nasycony tlenem, nie może zaś bez tego być normalnego trawienia i przyswojenia. Łatwo zrozumieć, jak i dlaczego przeszkadza prawidłowemu przyswojeniu pokarmu słabe i niedostateczne oddechanie. A kiedy przyswojenie pokarmu jest nienormalne, organizm otrzymuje mniej soku odżywczego, traci apetyt, odporność ciała się zmniejsza, energia maleje, a człowiek cały jakby zamiera i usycha.

System nerwowy również cierpi z przyczyny nieprawidłowego oddechania, jak również i mózg. Stos pacierzowy, centra nerwowe, same nerwy z powodu niedostatecznego odżywiania, krwią lub wskutek złego składu krwi słabną i stają się nieczynnymi aparatami dla przekazywania nerwowych prądów. A nieprawidłowe odżywianie nerwów, nerwowych centrów i mózgu wtedy się zaczyna, kiedy płuca pochłaniają niedostateczną ilość tlenu. Powstaje jeszcze inne zjawisko, kiedy nerwowe prądy słabną wskutek niedostatecznego oddechania. Odnosi się to do drugiej strony kwestji i zastanowimy się nad tem w następnym rozdziele tej książki. W tym momencie cel nasz polega na tem, ażeby zwrócić uwagę czytelnika na osłabienie mechanizmu systemu nerwowego z powodu nieprawidłowego oddechania.

Pełne oddechanie tworzy rytm, który jest potężnym środkiem odnowienia i ożywienia organizmu, ofiarowanym z rąk przyrody. Chcemy, żeby nas jasno zrozumieli. Ideał joga, — to zdrowe ciało we wszystkich jego częściach, znajdujące się pod władzą silnej i wykształconej woli, ożywionej wysokimi ideałami.

W praktyce pełnego oddechania, podczas wdechu przepona piersiowa się skraca i wywołuje lekki nacisk na wątrobę, na żołądek i inne organy wewnętrzne. Miarowe naciskanie równocześnie z rytmicznym ruchem płuc działa na wewnętrzne organy jak lekki masaż, pobudzając ich działanie i podtrzymując ich normalny czynność. Każdy wdech wywołuje reakcję podczas tego wewnętrznego ćwiczenia i pomaga w regulowaniu normalnego przyływu krwi do organów trawienia i wydzielania. Jeżeli kończymy na górnym i dolnym oddechaniu, organy wewnętrzne nie korzystają już z dobroczynnych wyników tego masażu.

Świat zachodni zwraca obecnie wielką uwagę na fizyczną kulturę i to oczywiście jest bardzo dobre.

Na Zachodzie atoli zwykle zapominają, że ćwiczenie powierzchownych mięśni ciała, — to jeszcze nie wszystko. Wewnętrzne organy także potrzebują ćwiczeń, a przyroda przeznaczyła dla ich ćwiczenia pełne oddechanie. Przepona piersiowa jest głównym narzędziem przyrody dla tego wewnętrznego ćwiczenia. Ruch jej kołysze wszystkie ważne organy trawienia i wydzielnicze, masuje i kurczy ich podczas każdego wdechu i wydechu, napęnia ich krwią, wypędza następnie tę krew i wogóle zmusza te organy do pędzenia energiczniejszego życia — Każdy organ lub część ciała, nie ćwiczone w należyty sposób, ulegają stopniowo zanikowi i zaprzestają działać. Wskutek słabych ruchów przepony organy nie wykonują ćwiczeń i chorują. Pełne oddechanie zmusza przeponę do wykonywania przeznaczonej pracy, ćwicząc równocześnie środkową i górną część klatki piersiowej. Ono rzeczywiście jest

„pełne“ według swego działania.

Z punktu widzenia nawet jednej zachodniej fizjologii, nie mówiąc zupełnie o nauce wschodniej, pełne oddechanie według systemu jogów przedstawia życiowe zagadnienie dla każdego człowieka, który chce zdobyć zdrowie i je bronić. Prostota te go środka odświeżenia organizmu nie pozwala wielu pojąć tego znaczenia.

I ludzie się marnują, starając się odzyskać zdrowie przy pomocy złożonych i drogich systemów leczenia, nie zauważywszy, że zawsze ów najprostszy i najbliższy znajduje się do ich rozporządzenia. Zdrowie samo puka do ich drzwi, lecz oni je nie wpuszczają. W istocie kamień, który budowniczowie odrzucają, umieszcza się pod fundamenty — świątyni zdrowia.



Tekst jest [własnością publiczną \(public domain\)](#). Szczegóły licencji na stronach autora: [William Walker Atkinson](#) i tłumacza: [Karol Chobot](#).

Rozdział X.

Urywki nauk jogów.

Opiszemy niżej trzy sposoby oddechania, szeroko rozpowszechnione między jogami. Pierwsze, bo — dobrze znane oczyszczające oddechania jogów, działaniem którego wyjaśnia się dziwna moc płuc, spotykana wśród jogów. Jogowie zwykle kończą swoje oddechowe ćwiczenia owym oczyszczającym oddechem, i my w tej książce polecamy iść w ślady ich systemu. Podajemy także opis „ożywiającego nerwy“ oddechowego ćwiczenia jogów, które przekazywali między sobą z wieku na wiek, a którego nie ulepszyli wcale zachodni kaznodzieje idei „fizycznej kultury“, chociaż niektórzy z nich zapożyczali się od wskazanych metod jogów. Podajemy dalej opis głosowego oddechania jogów, od którego w wysokim stopniu zależą melodyczne i dźwięczne głosy wschodnich jogów. Sądzimy, że jeśliby w tej książce nie byłoby nic więcej, oprócz opisu tych trzech sposobów ćwiczeń, to i w tym wypadku nasza książka miałaby wielkie znaczenie dla zachodniego czytelnika. Niech czytelnicy przyjmą opisy tych ćwiczeń jako dar od swoich wschodnich braci, i niech zastosują owo ćwiczenia w praktyce.

Oczyszczające oddechanie jogów.

Jogowie posiadają ulubioną formę oddechania, którą stosują w praktyce, gdy czują, że należy przewietrzyć i oczyścić płuca. Mówiliśmy już, oddechowe ćwiczenia kończą właśnie owym oddechem, my polecamy naszym czytelnikom to samo robić. Oczyszczające oddechanie odświeża i czyści płuca, pobudza wszystkie ich komórki i wzmacnia ogólne zdrowie całego organizmu, pokrzepiając cały system. Mówcy, śpiewacy, nauczycielowie, aktorowie itp., którzy wyężdżają silno płuca, przekonają się o niezwykle uspakajającym i potęgującym siły przemęczonych organów oddechowych owym ćwiczeniu.

1. Wykonać pełne oddechanie.

2. Powstrzymać oddech na kilka sekund.

3. Ścisnąć usta, jakby dla świstania, nie rozdymając szczęk, następnie ze znaczną siłą wydechnąć trochę powietrza. Potem, sekundę zatrzymać się, wstrzymując wydechiwane powietrze, i wydechnąć znów z siłą jeszcze trochę itd., dopóki nie wydechniemy zupełnie powietrza. Zważajcie, co jest bardzo ważnym, ażeby powietrze wychodziło z siłą.

Ćwiczenie to działa niesłychanie ożywczo na każdego przemęczonego człowieka. Małe doświadczenie przekona czytelnika o zaletach tego ćwiczenia, ćwiczenie to należy praktykować do tej pory, dopóki nie będzie się wykonywało łatwo i naturalnie. Przeznaczone do tego, ażeby kończyć niem inne ćwiczenia, wymienione w tej książce, i dlatego powinno być bardzo dobrze przyswojone.

Ożywiający nerwy oddech jogów.

Ćwiczenie to znane jest dobrze jogom, którzy uważają je za jeden z najsilniejszych środków, pobudzających nerwy i powracających siły zmęczonemu człowiekowi. Cel tego ćwiczenia — spotęgować działalność nerwowego systemu, rozwinąć nerwową siłę, energję i żywotność. Ćwiczenie to wywiera pobudzający nacisk, który wpływa na nerwowe centra a z powodu nich budzi i wzmacnia czynność całego systemu nerwowego, wysyłając silny prąd nerwowej siły do wszystkich części ciała.

1. Stać prosto.
2. Wykonać pełne oddechanie i je zatrzymać.
3. Wyciągnąć ręce wprzód, osłabiwszy w miarę sił ich mięśnie i zatrzymując w nich tylko taką ilość nerwowej siły, ażeby trzymać je w wyciągniętym stanie.
4. Powoli zbliżać ręce do plec, stopniowo kurcząc mięśnie i udzielając im sił w ten sposób, ażeby, kiedy ręce będą zupełnie przylegały, pięście były mocno ściśnięte i w mięśniach rąk wyczuwałoby się drżenie.
5. Następnie, trzymając po dawnemu mięśnie w napięciu, otwierać skurczone pięście, a potem szybko je skurczyć. Powtórzyć to ćwiczenie kilka razy.
6. Silnie wydechnąć powietrze gardłem.
7. Wykonać oczyszczające oddechanie.

Skutek tego ćwiczenia zależy w wysokim stopniu od szybkości kurczenia pięści i od natężenia mięśni, a

przedewszystkiem oczywiście od głębokiego wdechu. Ćwiczenie to należy wybadać, ażeby je zupełnie ocenić. Nie posiada bowiem równego, jako wzmacniającego i pobudzającego środka.

Oddechanie jogów dla rozwoju głosu.

Jogowie wypracowali formę oddechania specjalnie dla rozwoju głosu. Znani są powszechnie z ich zdumiewająco silnych głosów, czystych i dźwięcznych; rozporządzają oni niesłychaną zdolnością wydobywania głosu na ogromną przestrzeń. Jogowie praktykują osobliwą formę oddechowych ćwiczeń, w rezultacie których głos ich staje się miękkim, głębokim i dzięki dziwnej zdolności osiągają daleko potężniejszy głos od zwyczajnego śmiertelnika, nie rażąc jednakże grubością i szorstkością. Ćwiczenie, opisane niżej, z upływem czasu obdarzy głos człowieka takimi zaletami, czyli, krótko mówiąc, będzie miał głos jogów. Trzeba zrozumieć, oczywiście, że tej formy oddechania używa się tylko, jako dodatkowe ćwiczenie w znanych wypadkach i, że nie można jej pojmować, jako regularną formę oddechania.

1. Wykonać powoli pełne oddechanie, ale silno, nozdrzami, starając się wdechnąć jak najgłębiej.
2. Wstrzymać oddech na kilka sekund.
3. Wydechnąć powietrze bardzo mocno jednym

tchnieniem szeroko otwartymi ustami.

4. Uspokoić płuca oczyszczającym oddechem.

Nie wgłębiając się w teorię jogów o wykonywaniu dźwięków podczas mowy i śpiewu, powiemy tylko, że doświadczenie ich nauczyło, że rodzaj brzmienia, jakość lub siła głosu zależą nie tylko od wypełniających dźwięki organów w gardle, ale w znacznym stopniu od mięśni twarzy, odgrywających tutaj bardzo ważną rolę. Niektórzy ludzie z bardzo obszerną klatką piersiową wydają li bardzo słabe dźwięki, podczas gdy inni, wydają dźwięki zadziwiającej siły i czystości. Oto zajmujące doświadczenie, które należy wypróbować: wstańcie przed zwierciadłem i ułóżcie wasze usta do świstania i świstajcie. Zauważycie kształt waszych ust i ogólny charakter waszego oblicza. Następnie, spróbujcie śpiewać lub rozmawiać, jak to czynicie w zwykłym trybie życia, i zauważycie różnicę; zacznijcie znowu świstać kilka sekund i potem, nie zmieniając położenia ust i oblicza, zaśpiewajcie kilka nut i zauważoie, jakie dźwięki wibrujące i silny ton z was się odezwie.



Tekst jest [własnością publiczną \(public domain\)](#). Szczegóły licencji na stronach autora: [William Walker Atkinson](#) i tłumacza: [Karol Chobot](#).

Rozdział XI.

Siedm oddechowych ćwiczeń jogów dla rozwoju różnych grup mięśni.

Przytaczamy dalej opis siedmiu ulubionych ćwiczeń jogów dla rozwoju mięśni klatki piersiowej, ich więzadeł, powietrznych komórek itp. Ćwiczenia te są bardzo proste, a działanie ich niezwykle skuteczne. Prostota tych ćwiczeń, niech nie oziębiam zapale czytelników, ponieważ one są właśnie wynikiem bardzo długiego doświadczenia i praktyki ze strony jogów i przedstawiają mnóstwo poważnych i zawiłych ćwiczeń, z których wyrzucono wszystkie naleciałości i zatrzymano tylko najważniejsze.

1. Wstrzymanie oddechu.

Ważne ćwiczenie, celem którego wzmocnić i rozwinąć oddechowe mięśnie, a równocześnie i płuca. Często praktyka tego ćwiczenia spowoduje bezwarunkowo rozszerzenie klatki piersiowej. Jogowie przekonali się, że chwilowe wstrzymanie oddechu wtenczas, kiedy płuca są wypełnione powietrzem przynosi wielką korzyść nie tylko oddechowym organom, lecz także organom trawienia, systemowi nerwowemu i samej krwi. Przekonali się, że

chwilowe wstrzymanie oddechu oczyszcza powietrze, które pozostaje w płucach z dawnych oddechów i działa na najlepsze pochłanianie tlenu z krwią. Wiedzą także, że takie zatrzymane oddechanie zabiera z płuc nagromadzone tam odpadki wskutek wielkiej siły wydechu. Strona ta, t. j. oczyszczenie płuc, być może, jest najważniejsza w zatrzymanym oddechu, a jogowie polecają to ćwiczenie dla leczenia różnych rozstrojów żołądka, wątroby i dla leczenia chorób krwi; wiedzą także, że ono niszczy obrzydliwy zapach z gardła, który zależy bardzo często od źle przewietrzonych płuc. Kadzimy czytelnikowi zwrócić uwagę na to ćwiczenie, ponieważ godne jest wielkiej uwagi. Wskazówki następne dadzą jasne o tem pojęcie.

1. Stać prosto.
2. Wykonać pełne oddechanie.
3. Zatrzymać oddech w piersi jak najdłużej.
4. Z siłą wydechnąć powietrze otwartem gardłem.
5. Wykonać oczyszczające oddechanie.

Człowiek, zaczynający praktykować to ćwiczenie, z początku może zatrzymać na bardzo krótki czas, ale nie wielka praktyka znacznie pomoże mu w tem kierunku. Jeżeli zaczniecie wykonywać to ćwiczenie i zapragniecie się przekonać, o ile spotęgujecie waszą zdolność zatrzymywania oddechu, wykonajcie to ćwiczenie z zegarkiem w ręku.

2. Pobudzenie płucnych komórek.

Ćwiczenie to przeznaczono dla tego, ażeby pobudzać czynność powietrznych komórek w płucach. Początkujący jednak nie powinien źle stosować tego ćwiczenia: wogóle, ćwiczenie należy wykonywać z wielką ostrożnością. Po pierwszych doświadczeniach, niektórzy mogą zauważyć jakby lekki zawrót głowy. W takim wypadku radzimy trochę się przejść i chwilowo przerwać ćwiczenia. Ćwiczenie wykonuje się w następujący sposób:

1. Stać prosto; ręce trzymać po bokach ciała.
2. Wdechnąć powietrze powoli i stopniowo.
3. Wdechując, powoli uderzać po piersi kończynami palców w różnych miejscach.
4. Kiedy płuca napełniają się powietrzem, zatrzymać oddech i uderzać po piersi dłońmi rąk.
5. Wykonać oczyszczający oddech.

Ćwiczenie powyższe podnosi bardzo silno czynność całego organizmu i odgrywa wielką rolę we wszystkich systemach ćwiczeń oddechania jogów. Ono potrzebne, ponieważ wiele z powietrznych Komórek naszych płuc staje się beczynnych, wskutek naszej przywyczki do niepełnego oddechania. W rezultacie — wiele komórek ulega prawie zaniku. Człowiek, który oddechał nieprawidłowo w przeciągu wielu lat, będzie oczywiście z trudnością pobudzał do czynności wszystkie długo nie pracujące powietrzne komórki, ale z upływem czasu ćwiczenie to wyda bezwarunkowo upragnione wyniki, a dlatego opłaci się, ażeby je wykorzystać.

3. Rozciąganie żeber.

Wyjaśniliśmy przedtem, że żebra kończą się chrząstkami, posiadającemu własność znacznego rozszerzania się. Żebra odgrywają bardzo ważną rolę w prawidłowym oddechaniu, i bardzo jest pożyteczną sprawą wykonywać z nimi specjalne ćwiczenia po to, aby wzbudzić w nich większą elastyczność. Przyzwyczajenie siedzeń a i stania w nienaturalnej pozycji, do której przywykło wielu z mieszkańców Zachodu, powoduje, że żebra są w wysokim stopniu nieruchome i nie elastyczne. Przytoczone ćwiczenie wykonane prawidłowo zupełnie usunie wszelkie braki.

1. Stać prosto.

2. Ręce zgiąć po stronach piersi, o ile możności wysoko pod pachami tak, aby duże palce były zwrócone do łopatki, dłonie zaś spoczywały po bokach, a reszta palców była skierowana po przedniej części piersi, t. j. jakby ścisnąć swoją pierś rękami z boków, ale nie naciskając silno rękami.

3. Wykonać pełne oddechanie.

4. Zatrzymać powietrze krótki czas.

5. Następnie zacząć powoli naciskać rękami żebra, nie śpiesząc się równocześnie, wydechać powietrze.

6. Wykonać oczyszczający oddech.

Posługujcie się tem ćwiczeniem umiarkowanie i jego nie nadużywajcie.

4. Rozszerzenie klatki piersiowej.

Klatka piersiowa skraca się bardzo silno z przyzwyczki schylania się podczas pracy i wogóle z powodu braku fizycznego trudu. Przytoczone ćwiczenie jest bardzo pożyteczne, aby przywrócić normalne warunki czynności klatki piersiowej i ułatwić jej sposób należytego rozszerzenia się.

1. Stać prosto.
2. Wykonać pełne oddechanie.
3. Zatrzymać powietrze.
4. Wyciągnąć obie ręce wprzód i trzymać obie pięście ściśnięte na wysokości.
5. Jednym ruchem potem ręce odrzucić w tył.
6. Ręce umieścić następnie w czwarte położenie, potem w piątą pozycję, powtórzyć to kilka razy, cały czas trzymając kulaki i natężając mięśnie rąk.
7. Mocno wydechnąć powietrze otwartymi ustami.
Wykonać oczyszczający oddech.

Nie wolno nadużywać również tego ćwiczenia i zachowywać należyłą ostrożność.

5. Ćwiczenie w ruchu.

1. Chodzić z wysoko podniesioną głową, i z lekka wyciągniętym podbródkiem, odchylając plecy w tył i zwracając uwagę na to, ażeby kroki były miarowe.

2. Wciągnąć pełny oddech, licząc w myśli do ośmiu i wykonywując równocześnie ośm kroków, żeby rachunek zgadzał się z krokami, a wdechanie odpowiadało ośmiu taktom, ale bez przerwy.

3. Wydechnąć powoli powietrze nozdrzami, licząc również do ośmiu i wykonując równocześnie ośm kroków.

4. Zatrzymać oddechanie podczas chodu i rachować do ośmiu.

5. Powtarzać to ćwiczenie do tej pory, dopóki nie zauważycie zmęczenia. Odpocznijcie potem i rozpocznijcie na nowo po odpoczynku. Powtarzajcie je kilka razy w dzień.

Niektórzy jogowie zmieniają to ćwiczenie, zatrzymując oddech i licząc do czterech, wydychają potem, rachując do ośmiu. Wypróbujcie ten sposób, a jeżeli okaże się łatwiejszym i przyjemniejszym dla was, przyswójcie go sobie.

6. Poranne ćwiczenia.

1. Stać prosto, podniósłszy głowę, wysunąwszy klatkę piersiową, wciągnąwszy brzuch, odchylając plecy w tył, z skurczonymi rękami w pięście i z rękami po bokach ciała.

2. Podnieść się powoli na palcach nóg, wykonując bardzo powoli pełne oddechanie.

3. Zatrzymać oddech na kilka sekund, pozostając w tem samym położeniu.

4. Opuścić się powoli w pierwotne położenie, wydechując równocześnie bardzo powoli powietrze nozdrzami.

5. Wykonać oczyszczający oddech.

6. Powtarzać to ćwiczenie kilka razy, zmieniając je w ten sposób, żeby podnosić się kolejno to na prawą, to na lewą nogę.

7. Ćwiczenia dla pobudzenia krążenia krwi.

1. Stać prosto.

2. Wykonać pełny oddech i zatrzymać go.

3. Lekko nachylić się wprzód, wziąć w rękę pałkę lub trzcinę, zginając mocno oba końce i stopniowo wysyłając całą siłę do rąk, zginających pałkę.

4. Puścić pałkę i wyprostować się, wydechując powoli powietrze.

5. Powtórzyć to kilka razy.

6. Zakończyć oczyszczającym oddechem.

Ćwiczenie te można wykonywać bez pomocy pałki, wyobrażając ją sobie tylko, ale wydawając wszystką siłę w wyobrażone zginanie pałki rękami. Jogowie cenią bardzo wysoko, to ćwiczenie, ponieważ rozporządza mocą przyciągania tętniczej krwi do kończyn i odprowadzania żyłnej krwi do serca i płuc, tj. daje się możliwość udzielania organizmowi większej ilości tlenu, i uwalnianie się od zużytych cząstek krwi. W wypadkach słabego krążenia krwi, w płucach może się znajdować mało krwi, ażeby pochłonąć powiększoną ilość tlenu z wydechanego powietrza, a cały system wtenczas nie będzie miał żadnej korzyści z ulepszonego oddechania. W takich wypadkach szczególnie pożyteczną jest rzeczą wykonywanie takiego ćwiczenia, zmieniając kolejno z prawidłowem pełnem oddechowem ćwiczeniem.



Tekst jest **własnością publiczną (public domain)**. Szczegóły licencji na stronach autora: [William Walker Atkinson](#) i tłumacza: [Karol Chobot](#).

Rozdział XII.

Siedm mniejszych ćwiczeń jogów.

Rozdział ten zawiera opis siedmiu mniejszych oddechowych ćwiczeń jogów, nie posiadających osobnych nazw, ale wyróżniających się jedno od drugiego swoimi różnymi celami. Człowiek wyuczający się oddechania według systemu jogów, szybko się przekona, które z tych ćwiczeń lepszy odpowiadają jego potrzebom w każdym pojedynczym wypadku. Chociaż nazwaliśmy je mniejszemi ćwiczeniami, są jednakże bardzo cenne i pożyteczne, jeżeli posługujemy się nimi prawidłowo. Zawierają w sobie niejako skrócony kurs „fizycznej kultury“ lub „rozwoju płuc“, i w istocie przedstawiają jakby oddzielny przedmiot, obejmujący prawie całą higienę oddechania. Oprócz tego one oczywiście mają znaczenie dla pewnych celów, tworząc część oddechowego systemu jogów, lecz nie wolno odnosić się do nich z przekąsem tylko dlatego, że nazwano je „mniejszemi ćwiczeniami“. W niektórych z tych ćwiczeń zawiera się to właśnie, co wam potrzebne. Wypróbujcie je i decydujcie sami.

Ćwiczenie pierwsze.

1. Stać prosto, trzymając ręce po bokach ciała.
 2. Wykonać pełne oddechanie.
 3. Podnosić ręce powoli, trzymając je w napięciu do tej pory, dopóki ręce nie znajdą się nad głową.
 4. Zatrzymać oddech dłużej, trzymając ręce nad głową.
 5. Opuścić powoli ręce po bokach ciała, wydechując powoli powietrze.
 6. Wykonać oczyszczający oddech.
-

Ćwiczenie drugie.

1. Stać prosto, trzymając ręce prosto przed sobą.
 2. Wykonać pełny oddech i zatrzymać go.
 3. Szybko odprowadzić ręce w tył, trzymając pięście na wysokości plec i starając się odrzucić ręce o ile możliwości jak najdalej w tył, odprowadzić je następnie znów w pierwotne położenie i powtórzyć to kilka razy, szybko ruszając rękami z napiętymi mięśniami, cały czas wykonując oddechanie.
 4. Z siłą wydechnąć powietrze ustami.
 5. Wykonać oczyszczające oddechanie.
-

Ćwiczenie trzecie.

1. Stać prosto z rękami, wyciągniętymi przed sobą.
 2. Pełny oddech i zatrzymanie go.
 3. Kilka razy wywinąć szybko rękami, wykonują nimi koło w tył. Wykonywać te same ruchy rękami następnie w przeciwną stronę, równocześnie oddechając. Oddechanie można zmieniać, wykonując kołowe ruchy jedną ręką w jedną stronę a drugą zaś w drugą.
 4. Z siłą wydechnąć powietrze ustami.
 5. Wykonać oczyszczający oddech.
-

Ćwiczenie czwarte.

1. Położyć się twarzą na podłogę, trzymając ręce po bokach ciała z dłońmi zwróconymi do ziemi.
 2. Wykonać pełne oddechanie i zatrzymać je.
 3. Natężyć całe ciało i podnieść się tak na rękach, aby ciało opierało się na dłoniach i kończynach palców nóg.
 4. Opuścić się powoli do poprzedniej pozycji. Powtórzyć to kilka razy.
 5. Z siłą wydechnąć ustami.
 6. Wykonać oczyszczające oddechanie.
-

Ćwiczenie piąte.

1. Stać prosto przed ścianą, przyłożywszy do niej dłonie.
2. Wykonać pełny oddech i zatrzymać go.
3. Zbliżyć pierś do ściany, utrzymując cały ciężar w rękach.
4. Odchyłać się następnie powoli z powrotem, wykonując to przy pomocy mięśni rąk i utrzymując całe ciało w napięciu.
5. Z siłą wydechnąć powietrze ustami.
6. Wykonać oczyszczający oddech.

Ćwiczenie szóste.

1. Stać prosto, położywszy ręce na biodrach.
2. Wykonać pełne oddechanie i zatrzymać je.
3. Mocno wyteńczyć nogi z dołu do góry i schylić się potem w dół, jakby do ukłonu, wydechując równocześnie powietrze.
4. Wrócić do pierwszej pozycji i wykonać na nowo pełny oddech.
5. Wychylić się w tył następnie, wydechując powoli powietrze.
6. Wrócić do pierwotnego położenia, wykonać pełny oddech.
7. Wychylić się potem w bok, wydechując powoli powietrze, z początku wygiąć się w prawo, potem w lewo.
8. Wykonać oczyszczający oddech.

Ćwiczenie siódme.

1. Stać lub usiąść tak, aby kręgosłup tworzył prostą, linię.

2. Pełny oddech, ale zamiast tego, ażeby wdechać powietrze jednym nieprzerywanym oddechem, wykonywać przerwy podczas wdechu, wachając coś aromatycznego, wciągając stopniowo powietrze. Napęlić stopniowymi oddechami całe płuca.

3. Zatrzymać powietrze kilka sekund.

4. Wydechnąć powietrze długim oddechem, jakby westchnieniem.

5. Wykonać oczyszczające oddechanie.



Tekst jest **własnością publiczną** (**public domain**). Szczegóły licencji na stronach autora: [William Walker Atkinson](#) i tłumacza: [Karol Chobot](#).

Rozdział XIII.

„Wibracje“ i rytmiczne oddechanie jogów.

W świecie fizycznym wszystko znajduje się w wiecznej wibracji. Od małego atomu do największego niebieskiego światła wszystko się porusza, w przyrodzie nie istnieje spoczynek. Jeden jedyny atom, jeżeliby się zatrzymał w swoim ruchu, zburzyłby cały wszechświat. W bezustannym ruchu spełnia się wszelka praca we wszechświecie. Na materję oddziałują bez przerwy energia, stwarzając nieskończoność różnych form, a wszystkie te różnorodne formy nie zażywają również spokoju i zmieniają się, skoro tylko powstały. Rodzi się z nich nieskończona ilość nowych form, zmieniających się natychmiast i stwarzających nowe itd. itd. Nic nie jest trwałe w świecie form, ale, jednakże, wielka Realność niezmienna. Formy to przychodzą i uchodzą, ale Realność pozostaje wiecznie i niezmiennie.

Atomy ludzkiego ciała znajdują się w ciągłej wibracji; w nich manifestują się bez przerwy zmiany; po kilku miesiącach następuje prawie zupełna zmiana atomów, składających ciało. Po upływie kilku miesięcy w naszym ciele nie znajdziemy prawie ani jednego atomu z tych, które wchodzi obecnie w skład. Wibracje — bez przerwy wibracje; zmiany — bez przerwy zmiany.

Podczas każdej wibracji możemy znaleźć jakiś rytm. Rytm wypełnia cały wszechświat. Ruch planet wokół słońca, podniesienie i spadek poziomu morza podczas

przyptywów i odpływów, bicie serca, falowanie morza, — wszystko spełnia się według rytmicznych praw. Promienie słońca dochodzą do nas, deszcz pada na nas, podlegając również tym prawom. Rośliny, wszystkie zwierzęta to są tylko wyrażenia tego samego prawa. Wszelki ruch jest przejawem prawa rytmu.

Nasze ciało w równej mierze podlega rytmicznym prawom, jak również i planety w swoim krążeniu wokół słońca. Większa część nauki o oddechaniu, przeznaczona dla jogów, oparta jest na wiedzy tych zasad przyrody. Posługując się świadomie rytmem swego ciała, jogowie mogą pochłaniać ogromną ilość prany, którą zużywają dla otrzymania upragnionych wyników. Pomówimy o tem później.

Ciało, które wy posiadacie, jest podobne do zatoki, wrzynającej się w ziemię ze strony morza. Człowiekowi, który widzi tylko zatokę i nie widzi morza, zdaje się, że zatoka żyje według swoich własnych praw, ale w rzeczywistości ona podlega prawom oceanu, część którego ona tworzy. W takimże samym stosunku zupełnie znajdujemy się do wielkiego morza życia, które podnosi się i opada podczas przyptywu i odpływu, a z rytmem i wibracjami którego jesteśmy bez przerwy związani i na którą wiecznie odpowiadamy. W normalnym stanie przyjmujemy prawidłowo wibracje i rytm wielkiego oceanu i na nie odpowiadamy. Czasami atoli ujście zatoki zamyka się wodorostami i następuje przerwa w otrzymywaniu impulsów od oceanu. Narusza się wtenczas harmonję między rytmem naszych wibracyj i rytmem wibracyj

oceanu. Słyszeliście prawdopodobnie, że jedna nuta, wygrywana na skrzypcach, jeśli ją powtarzamy bez przerwy i rytmicznie, może wzbudzić takie wibracje, że zburzą most. Może zdarzyć się to samo, jeżeli przez most przejdzie w takt pułk żołnierzy. W wypadkach zawodności mostów polecają żołnierzom często zmieniać rzędy i kroczyć w rozsypce, ponieważ powtarzające się wibracje bardzo łatwo mogą zrzucić do wody zawodną budowę i cały pułk. Rytm ruchu płuc rozszerza się na całe ciało i cały system, działając w harmonji z wolą, stwarzającą rytmiczny ruch, odpowie z łatwością rozkazom, idącym od woli. Posługując się właśnie takim dobrze nastrojonem ciałem, jogowie nie znają trudności, aby spotęgować krążenie krwi w upragnionej części ciała, i mogą kierować wzmożoną czynność nerwową w ulubioną część ciała lub organ, wzmacniając i pobudzając jego czynność.

Tymi że samymi sposobami jogowie przy pomocy rytmicznego oddechania ujarzmiają siły swego organizmu i stają się zdolnymi pochłaniać znaczne zapasy prany, która znajduje się do ich rozporządzenia pod progiem świadomej woli. Jogowie posługują się praną jakby przewodnikiem celem wysyłania drugim swoich myśli i celem przyciągnięcia do siebie ludzi, myśli których jakby nastrojone na ten sam z nimi ton. Fenomeny telepatii, przekazywanie myśli, myślowe leczenie, mesmeryzm itp., wywołujące żywy zapal na Zachodzie, znane są z zarania wschodnim jogom. Wszystkie te zjawiska mogą być spotęgowane w w znacznym stopniu, jeżeli osoba wysyłająca swoje myśli włada rytmicznym oddechaniem.

Rytmiczne oddechanie pomnaża elergję myślowego leczenia, magnetycznego leczenia itp. i nadaje jemu taką siłę, o jakiej bez niego marzyć nawet nie można.

W rytmicznym oddechaniu trzeba przedewszystkiem zdobyć po prostu ideę rytmu. Dla ludzi, obznajomionych z muzyką, idea miarowego taktu jest zupełnie jasną, innym pomoże przyswoić sobie tę myśl wyobrażenie o miarowym kroku kroczących żołnierzy.

Jogowie opierają rachunek swego rytmu na jednostce, odpowiadającej biciu serca. Serce bije z różną szybkością u różnych ludzi, ale bicie serca, przyjęte jako jednostka rytmicznego rachunku, dla każdej osoby jest zupełnie prawidłową miarą dla oddechania właśnie tego indywiduum.

Określcie normalne bicie waszego serca, licząc bicie pulsu, w taki sposób: 1, 2, 3, 4, 5, 6, do tej chwili, dopóki rytm nie utrwali się jasno w waszym umyśle. Nie wielka praktyka zmusi was do strzeżenia tego rytmu nie tylko abstrakcyjnie, ale, że się tak wyrazimy, czuciem. Będziecie w mocy wtenczas wykonywać z łatwością go w pamięci i wyczuwać w biciu swego pulsu. Początkujący zwykle wdech powietrze, licząc sześć uderzeń pulsu, zaczyna następnie pomnażać stopniowo ilość uderzeń, w okresie których wciąga powietrze do swoich płuc.

Reguły jogów dla rytmicznego oddechania opierają się na tem, że miara czasu dla wdechania i wydechania powinna być jedna i ta sama, podczas gdy miarą dla wstrzymywania oddechu między wdechem powinna być połowa, tego czasu, którego zużywa się na wdech i wydech,

tj. jeżeli wdechanie, licząc do sześciu, powinniście zatrzymać powietrze w piersi, rachując do trzech, a następnie wydechnąć, licząc do sześciu.

Początkujący powinien zawładnąć zupełnie następującym ćwiczeniem rytmicznego oddechania, ponieważ ono tworzy zasadę przeróżnych ćwiczeń, o których później pomówimy.

1. Usiąść prosto w takiej pozycji, którąby nie męczyła, ale należy równocześnie utrzymywać pierś, grzbiet i głowę bezwarunkowo w linii możliwie prostej; plecy powinny być lekko odchyłone w tył, a ręce powinny spoczywać spokojnie na kolanach. W tej pozycji całe ciało będzie się opierało przede wszystkim na żebrach i takie położenie nie męczy. Jogowie wiedzą, że nie można osiągnąć naturalnych działań rytmicznego oddechania, jeżeli wykonujemy ćwiczenie z wciągniętą pierśią i z wysuniętą ścianą brzuszną.

2. Wykonać powoli pełne oddechania, licząc sześć uderzeń pulsu.

3. Wstrzymać oddech, licząc trzy uderzenia pulsu.

4. Wydechnąć powoli nozdrzami, licząc sześć uderzeń pulsu.

5. Liczyć trzy uderzenia pulsu między oddechami.

6. Powtórzyć ćwiczenie kilka razy, ale nie należy bezwarunkowo się męczyć.

7. Kończąc ćwiczenie, wykonać oczyszczające oddychanie, które uspokoi nerwy i oczyści płuca.

Po upływie krótkiej praktyki będziecie w mocy powiększać okres czasu wdychania i wydechania do tej

chwili, dopóki nie przybliżycie się do 15 uderzeń pulsu, ale koniecznie trzeba pamiętać, że czas między wdechem i wydechem powinien stanowić połowę czasu, którego zużywamy na wdech i wydech.

Nie wolno atoli pod żadnym pozorem męczyć się celem osiągnięcia dłuższego okresu czasu podczas oddechania. Więcej należy zwracać uwagę na zdobycie rytmu, niż na długość oddechania. Ćwiczcie się i próbujcie do tej pory, dopóki, nie uczujecie istotnego rytmu waszego ciała, rytmu wszystkich maleńkich wibracji, bez przerwy idących do wszystkich organów i części waszego organizmu. Wymaga to wielkiej praktyki i wielkiej wytrwałości, ale ponieważ zaczniecie stosunkowo szybko wyczuwać polepszenie swojego stanu i przybliżenie do celu, zadanie wasze nie będzie trudnem. Jogowie powinni być niesłychanie cierpliwi i wytrwali. Wszystko, co oni zdobywają, zależy od tego, w jakim stosunku władają tymi przymiotami.



Tekst jest [własnością publiczną \(public domain\)](#). Szczegóły licencji na stronach autora: [William Walker Atkinson](#) i tłumacza: [Karol Chobot](#).

Rozdział XIV.

Zjawiska zależne od psychicznego oddechania jogów.

Z wyjątkiem ćwiczeń, odnoszących się do rytmicznego oddychania jogów, większość ćwiczeń, przytoczonych w tej książce, odnosi się do fizycznej sfery i może mieć tylko fizyczne wyniki. Sprawa to bardzo ważna sama w sobie, a jogowie patrzą na tę stronę dzieła, jako na pierwszy konieczny stopień doskonałości, która staje się podstawą dla dalszych dążeń, celem przeniknięcia do psychicznej i duchowej sfery. Dlatego, nie patrzcie z niechęcią na fizyczną stronę danej sprawy, pamiętajcie, że należy posiadać zdrowe ciało po to, ażeby władać zdrowym umysłem. Ciało jest świątynią „Ja“, świecznik, w którym płonie ogień Ducha. Wszystko dobre na swoim miejscu, i wszystko posiada swoje miejsce. Rzeczywiście rozwijający się i rosnący równocześnie w wszelkich stosunkach. W równej mierze uważa i ciało i duszę, a duch i każdemu oddaje równą miarką. Lekceważenie czegoś jest błędem, który powinien być w daną porę naprawiony. To dług, który z czasem będzie trzeba opłacać z procentami.

Rozpatrzmy dalej tą część nauki jogów o oddechaniu, która odnosi się do psychicznej sfery. Przytaczamy szereg ćwiczeń, objaśniając każde osobno.

Prosimy czytelników zwrócić uwagę na to, że każdemu ćwiczeniu powinno towarzyszyć rytmiczne oddechanie z myślami, które powinny właśnie prowadzić do

upragnionych wyników. Odnośnie do tego, w jaki sposób jednoczyć myśl z rytmicznym oddechaniem, podajemy szczegółowe wskazówki. Prawidłowy stan, objęty myślami, oczyszcza przed wolą swobodną drogę i daje jej możliwość przejawiać swoją siłę bez przeszkód. Nie możemy w tej książce w całej pełni objąć sprawy o energii, zawartej w woli, i powinniśmy przypuścić, że czytelnik posiada już pewne wiadomości w tym względzie. Jeżeli czytelnik jest z tem obznajomiony, zrozumie bardzo szybko, że praktyka opisanych ćwiczeń samorzutnie oświeci go ogromnie, niżby jakiegokolwiek teoretyczne doktryny. Powiada stare hinduskie przysłowie: „człowiek, który pokosztował gorczycznego ziarna, zna smak gorzycy lepiej, niż ten, który widział słonia, obładowanego gorzycznymi ziarnami“.

Ogólne wskazówki odnośnie do psychicznego oddechania jogów.

Podstawy wszelkiego psychicznego oddechania jogów jest rytmiczne oddechanie, o którym mówiliśmy w poprzednim rozdziale. Następnie, aby uniknąć powtarzań, poprostu powiemy, kiedy będzie potrzeba, „oddechajcie rytmicznie“ i potem przytaczać wskazówki celem stosowania w oddechaniu psychicznej siły, tj. wskazówki, jakim sposobem kierować wolą, ażeby działała w połączeniu z rytmicznymi oddechowymi wibracjami. Po

upływie nie wielkiej praktyki, przekonacie się, że zbytecznym jest li c z y ć, wykonując rytmiczne oddechanie, ponieważ umysł sam utrwali ideę czasu i rytmu, i możecie oddechać rytmicznie, nie myśląc o tym zupełnie, tj. czysto samorzutnie. Kiedy to osiągniecie uwolnicie tem samym umysł; będzie on miał moc wysyłania psychicznych wibracyj pod kierunkiem woli. (Zobaczyć ćwiczenie — posługiwania się wolą).

1. Rozdzielenie prany.

Położcie się na podłogę lub na łóżko, rozciągnąwszy się swobodnie i o ile możecie, osłabiwszy wszystkie mięśnie, z rękami swobodnie leżącymi na słonecznym splocie (tj. nad dolną częścią żołądka, gdzie zaczynają się rozdzielać żebra). Oddechajcie rytmicznie. Kiedy rytm jest zupełnie ustanowiony, chciejcie, ażeby każdy wdech wciągał w ciało pomnożoną ilość prany lub życiowej energii z nieskończonego zapasu przyrody; wchodzącą w organizm pranę należy wciągać systemem nerwowym i jakby magazynować w splocie słonecznym. Podczas każdego wydechu pragnijcie, ażeby prana lub życiowa energia rozdzielała się po całym ciele, każdym organie, każdej części ciała, każdym mięśniu, w każdej komórce, każdym atomie, aby każdy nerw, arterja i wena, od głowy do nóg ożywiały się, wzmacniały i pokrzepiały dzięki przyptywowi

tej życiowej siły, aby każdy nerw wewnątrz napełniał się nowym zapasem siły i mógłby posyłać energję i życie do tych części organizmu, które od niego zależą, ćwicząc w ten sposób wolę, należy rysować sobie myślowo kartę prany, wchodzącej w organizm za pośrednictwem płuc i przechodzącej potem do słonecznego splotu, a podczas wydechu wyobrażać sobie, jak prana rozchodzi się po wszystkich komórkach ciała do kończyn palców rąk i nóg. Nie potrzeba właściwie natężyć woli podczas tego ćwiczenia, należy tylko myślowo nakazywać lub wymagać, aby wszystko spełniało się według waszego życzenia, a więc starać się, o ile możności mocniej wyobrażać sobie myślowo to, co powinno się spełnić. To wszystko, co jest koniecznem. Spokojne rozkazanie sobie, połączone z silnemi myślowemi obrazami, działać będzie o wiele mocniej, niż nadzwyczajnie silne natężenie woli, na które będzie się marnowało bezcelowo siły. Opisane ćwiczenie jest w wyższym stopniu korzystne i ogromnie odświeża i wzmacnia system nerwowy, całe ciało odczuwa skutki oddechu. Oddziaływa błogo zwłaszcza w tych wypadkach, kiedy człowiek się zmęczył, lub wyczuwa upadek energii.

2. Pokonanie bólu.

Położyć się lub usiąść prosto, oddechać rytmicznie, natężając myśl, że wdechujecie pranę, a następnie

wydechując, wysłać praną do chorego miejsca z celem przywrócenia tam wpływu nerwowego prądu. Wdechnąć potem jeszcze prany dla tego, aby przy jej pomocy zniszczyć chorobliwy stan, a wydechując, uparcie wyteżać myśl, że z tym wydechem wypędzacie ból. Zmieniać kolejno te dwa myślowe nakazy, polecane ciału, tj. podczas wdechu wyobrażać sobie, że chorą okolicę wzmacnia się i uzdrawia, a podczas wydechu wypędza się ból. Wykonać jedno i drugie po siedm razy i zakończyć oczyszczającym oddechem, po upływie którego ciało powinno trochę wypocząć. Powtórzyć następnie ćwiczenie i wykonywać je do tej pory, dopóki nie wyczujemy ulgi bólu, co nastąpi w bardzo krótkim czasie. Często się zdarza, że ból znika, zanim skończymy pierwszych siedm oddechów. Jeżeli położymy rękę na chore miejsce, rezultaty otrzymamy jeszcze szybciej. Wtenczas, w dopełnieniu wszystkiego, należy jeszcze posłać prąd prany po rękę do chorej części ciała.

3. Władanie krążeniem krwi.

Położyć się lub usiąść prosto, oddechać rytmicznie i z wydechem skierować wzmożony prąd krwi do tej części ciała, dokąd chcecie, a która w dany moment cierpi z powodu braku przyływu odnawiającej siły. Jestto bardzo skuteczne w wypadku ciągle zimnych nóg lub bólu głowy,

pochodzącej z braku krwi w mózgu. Wysłana krew w obu wypadkach wywołuje należyty skutek, w pierwszym wypadku ogrzeje nogi, a w drugim wybawi mózg od niesłuchania silnego nacisku. W wypadku bólu głowy należy przede wszystkim zastosować ćwiczenie, wypędzające ból, a potem zaś, jeżeli nie pomoże spróbować wysłać do mózgu spotęgowany przyływ krwi. Uważać podczas nie wielkiego przyzwyczajania się na to uczucie, którego zwykle nie spostrzegamy, człowiek bardzo łatwo wyucza się śledzić przelewanie się krwi w naczyniach swojego organizmu, i będzie wyczuwał ciepłe uczucia w wszystkich częściach swojego ciała, na które zwróci swoją uwagę. To właśnie — uczucie krążącej w arterjach krwi. Krążenie krwi bardzo łatwo można poddać pod jarzmo świadomej woli, a władanie rytmicznym oddechaniem ogromnie ułatwia to zadanie.

4. Samoleczenie.

Położyć się, osłabiwszy zupełnie wszystkie mięśnie ciała, oddechać rytmicznie i myślowo nakazywać sobie z każdym oddechem pochłaniać o ile możności jak najwięcej prany, z każdym wydechem wysłać pranę do chorych części ciała z celem ich ożywienia i wzmocnienia. Przekształcać to ćwiczenie tak, aby podczas niektórych oddechów wypełniać myślowe rozkazy, ażeby chorobliwy

stan danego organu, lub części ciała zginął, tj. aby usunąć nienormalne warunki. Podczas tego ćwiczenia bardzo korzystną jest rzeczą pomagać sobie rękami, przekuwając je wzdłuż ciała od głowy do chorego miejsca. Posługując się rękami dla samoleczenia lub dla leczenia drugich osób, należy cały czas utrzymywać w umyśle obraz lub zarysy tego, kiedy prana wychodzi z waszego ciała po rękach i przez kończyny palców wchodzi w ciało drugich ludzi lub w wasze własne ciało w potrzebną okolicę. Rozumie się, możemy tutaj podać tylko ogólne wskazówki odnośnie leczenia różnych chorób, a krótka praktyka z opisanymi ćwiczeniami, pod warunkiem wprowadzania do nich zmian, potrzebnych w każdym oddzielnym wypadku, które może zastosować każdy człowiek, otrzyma zadziwiająca wyniki. Niektórzy jogowie kładą sobie ręce na chore miejsca a następnie, wykonując rytmiczne oddechanie, starają się, jak najsilniej, wyobrazić sobie tj. utrzymać przed swoim myślowym wzorem obraz, że wylewają jakby pranę w chore miejsca ciała, wzmacniając je, ożywiając i niszcząc w niem wszystkie warunki, które wywołały chorobę. Wyobraźcie sobie, że czerpicie w studni świeżą wodę do wiadra z brudną wodą i widzicie, jak czysta woda wypycha zanieczyszczoną a wkońcu usuwa ją zupełnie. Podobne obrazy pomagają ustanowić związek między chorym i zdrowym stanem ciała, i pomagają myślowo zamienić chorobliwy stan zdrowym.

5. Leczenie drugich.

Nie możemy rozpatrywać sprawy o psychicznym leczeniu chorób przy pomocy prany w tej książce z wszystkimi potrzebnymi szczegółami, ponieważ odsunęłoby to nas daleko od wytkniętego celu, ale możemy i musimy podać czytelnikom najbardziej proste i jasne wskazówki do przytoczonej sprawy, takie wskazówki, które pozwoliłyby czytelnikom zdziałać wiele dobrego, łagodząc bole bliźnich. Przede wszystkim, należy przypomnieć, najgłówniejsze, że przy pomocy rytmicznego oddechania i myśli, znajdującej się pod władzą woli, możecie wprowadzić w swój organizm wzmożoną ilość prany a potem możecie przelać części tej prany w ciało drugiego człowieka, pokrzepiając i podtrzymując żywotność chorych organów, jakby wlewając do nich zdrowie i wypychając chorobę. Powinniście przede wszystkim nauczyć się tworzyć jasne mentalne obrazy upragnionego zdrowego stanu, powinniście potem wyczuwać przypływ prany w swoje ciało i również siłę, krążącą po waszych rękach i wychodzącą z kończyn waszych palców w ciało chorego. Palców nie wolno podczas tego kurczyć, ale swobodnie trzymać na chorem miejscu. Wyobraźcie sobie potem, że z was przechodzi w chory organizm życiowa siła i przedstawcie sobie, że chory jakby napełniał się wasza praną do tej chwili, dopóki nie wypędzi się zupełnie powstały w nim chorobliwy stan. Od czasu do czasu podnoście ręce i trzęście palcami, jak gdyby zrzucaliście z

nich „chorobę“. Wykonywać to celowo z przerwami i także koniecznie obmywać ręce po leczeniu, ponieważ mogą pozostać ślady chorobliwego stanu pacjenta w waszym organizmie. Wykonywać bezwarunkowo również oczyszczające oddechanie kilka razy po każdym seansie. Podczas leczenia powinniście wyobrazić sobie, że wasza prana przechodzi w chorego jednym nieprzerwanym prądem. Wy jesteście jakby pompą, jednoczącą waszego chorego z zapasem prany przyrody, a prana swobodnie przez was przechodzi. Nie potrzebujecie wykonywać jakichkolwiek silnych ruchów rękami — przeciwnie, im swobodniejsze będą wasze ręce, tem łatwiej będziecie przeładowywali praną, potrzebną dla chorego organizmu. Rytmiczne oddechanie może być często powtarzane podczas seansu dla tego, aby podtrzymywać prawidłowy rytm waszego ciała i żeby pomagać swobodnemu przepływowi prany. Położyć lepiej ręce na gołą skórę, ale, ogólnie mówiąc, ubranie nie może przeszkodzić leczeniu. Pożyteczną czasem jest rzeczą uderzyć ciało kończynami palców, rozsunięty lekko palce. Łagodzi to prawie zawsze ból chorego jeśli go wyczuwa. W wypadku przestarzałej choroby może wpłynąć bardzo korzystnie polecenie myślowych nakazów w następującej formie: „wyzdrawiajcie, wyzdrawiajcie! bądźcie silni, bądźcie silni!“ itp. słowa te są nie tylko ważne dla chorego, ile dla was samych, ponieważ pomaga to bardziej stałemu i ostremu kierunkowi waszej woli do upragnionego celu. Pamiętajcie, że za wszystkimi waszymi działaniami powinna stać wola. Róbcie zmiany w formach

leczenia odpowiednio do każdego danego wypadku, kierując się w tej sprawie własnym sądem swoją intuicyjną (przecuciową) zdolnością i zdobywczą pomysłowością. My dajemy wam tutaj tylko ogólne początki, a wy powinniście sami uczyć się ich stosować do setek rozlicznych wypadków. Przynoszone wyżej proste ćwiczenie, jeśli je uważnie wyuczymy się i naturalnie zastosujemy, pozwoli czynić wszystko, co spełniają „magnetyczni lekarze“, chociaż ich systemy zwykle niesłychanie ułożone i zawile. Posługują się praną nieświadomie i nieumiejętnie, nazywając ją magnetyzmem. Jeżeliby umieli jednoczyć rytmiczne oddechanie ze swoim magnetycznym leczeniem, otrzymaliby o wiele bardziej ważne rezultaty.

6. Leczenie na odległość.

Prana, ozdobiona myślą wysyłającej ją osoby, może być skierowana w dowolną przestrzeń do upragnionej osoby, która skłonna jest ją przyjąć. W ten sposób można także leczyć. To cały sekret leczenia na odległość, którym w ostatnich dziesiątkach lat zaczął zajmować się świat zachodni. Myśl lekarza wysyła się do upragnionej osoby, ożywiając sobą wysyłąną praną. Przebiegając przestrzeń, myśl spotyka się z psychicznym aparatem tego człowieka, do którego skierowana, i wchodzi w jego organizm. Ona

niewidzialna, podobna do elektrycznych fal Marconiego, przechodzi przez wszystkie przeszkody, znajdujące się w jej drodze i, ulegając prawu przyciągania i odpychania, spotyka właśnie tę osobę, do której ona wysłana, osobę, odpowiednio „nastrojoną“ do jej przyjęcia. Otóż, aby otrzymać rzeczywiste wyniki w leczeniu na odległość, powinniście przede wszystkim zawładnąć mocno zdolnością wyobrażenia sobie danej osoby, jak gdyby widzieć człowieka myślowo do tej pory, dopóki nie wyczujecie, że między wami i nią wywiązał się jakiś związek, jakiś stosunek. Część ta psychicznego procesu, zależąca od malowniczości wyobrażeń lekarza i uczuć wytworzonego związku-łączności, ogromnie jest ważna.

Uczucia łączności polega na tym, że wy czujecie, że dany człowiek znajduje się około was, — to uczucie bliskości. Człowiek, który wykonał wszystkie przytoczone ćwiczenia oddechania, wyuczył się natężyć i otrzymywać wyniki, sam spostrzeże, że jaśniej wyrazić myśli nie można. Zdolność jasnego wyobrażenia i wyczuwania łączności zdobywa się nie wielką praktyką. Niektórzy ludzie zdobywają ją po pierwszym doświadczeniu. Każda prawidłowo przesłana myśl powie choremu: „Ja posłałem wam zapas życiowej siły lub energii, która was wzmocni i wyleczy“. Wyobraźcie sobie potem pręgę, wychodzącą od was z każdym oddechem, tj. z każdym wydechem, wykonywanego przez was rytmicznego oddechania, przelatującą prawie momentalnie przestrzeń, oddzielającą was od chorego, wchodzącą w niego i leczącą. Nie potrzebujemy wyznaczać dla leczenia umówionej godziny,

choć możecie to zrobić, jeśli uważacie za stosowne. Czują stan chorego, kiedy oczekuje leczenia i poddaje się waszej psychicznej sile, nastraja go tak, że staje się zdolnym do przejmowania waszych wibracji. Jeżeli umówicie się natomiast z nim odnośnie do godziny i zmusicie go w oznaczony czas nastrajać siebie w stan bierny i zdolny do odbierania wrażeń, wyda to jeszcze lepsze wyniki. Praca ta zawiera wszystkie główne zasady leczenia na odległość. Każdy człowiek, przeszedłszy praktycznie przytoczone ćwiczenia, może czynić wszystko to, co wykonują tak nazwani „magnetyczni lekarze“.



Tekst jest [własnością publiczną \(public domain\)](#). Szczegóły licencji na stronach autora: [William Walker Atkinson](#) i tłumacza: [Karol Chobot](#).

Rozdział XV.

Dalsze zjawiska, związane z psychicznym oddechaniem jogów.

1. Posyłanie myśli.

Myśl może być wysłana na odległość przy pomocy tego samego sposobu, który stosuje się podczas leczenia na odległość. Inni ludzie mogą wyczuć działanie posyłanych im myśli. Nałóży pamiętać atoli zawsze, że żadna zła myśl nie może wyrządzić szkody człowiekowi, który nie żywi w sobie złych myśli. Dobre myśli zawsze pokonują złe, a złe ustępują zawsze dobrym. Człowiek zaś może zawsze obudzić zaciekawienie i uwagę drugiego w upragnionym kierunku, wysyłając mu szereg myśli i razem z nimi praną nasyconą temi ideałami, które on pragnie przekazać. Jeżeli chcecie wywołać miłość i sympatię, możecie, posyłając mu swoje myśli, osiągnąć bardzo poważne rezultaty, w szczególności, jeżeli wasze zamiary są zupełnie czyste. Nigdy nie starajcie się jednakże oddziaływać na człowieka na jego szkodę lub z jakichbądź nieczystych i egoistycznych pobudek, ponieważ wszystkie te myśli i zawarte w nich zło z dziesięciokrotną siłą zwróci się na was samych i wyrządzą wam bezwarunkowo większą szkodę i zło, niż to, które chcieliście wyrządzić drugiej osobie. Psychiczna siła nie może sprawić krzywdy, jeżeli się kierujemy nieegoistycznemu celami, ale strzeżcie się

„czarnej magji“ lub nieprawego i złośliwego posługiwania się tą wielką siłą przyrody. Wszystkie próby tego rodzaju podobne są do zabawki z dynamitem, a człowiek, zabawiający się temi siłami, zostanie zawsze ukarany wynikami swoich czynów. Oprócz tego, żaden człowiek z nieczystymi pobudkami nie może zdobyć w większym stopniu psychicznej siły i w tenże czas czyste serce i czysty umysł stają się nieprzenikalną zasłoną, ochraniającą bezwarunkowo przed wszystkimi złemi czynami nieprawnie skierowanej siły. Bądźcie czystymi, i nic wam nie zaszkodzi.

2. Tworzenie aury.

Jeżeli znajdujecie się w towarzystwie ludzi niższego stopnia umysłowego, wyczuwacie jakby dławiący wpływ ich myśli. Spróbujcie wtedy wykonać rytmiczne oddechanie i, otrzymawszy dzięki temu dodatkowy zapas prany, stwórzcie myślowy obraz, że wy otaczacie siebie uzyskaną praną, jakby skorupą. Zamknijcie siebie myślowo w takie jajko prany, nieprzenikalne dla wpływu, idącego z niższych sfer. Stworzywszy silny myślowy obraz takiego otaczającego was obłoku, wyczujecie, że zupełnie jesteście bronieni przed wpływem grubych myśli lub jakichkolwiek bądź nieczystych oddziaływań drugich osób.

3. Nasylenie organizmu praną.

Jeżeli czujecie, że wasza życiowa energja osłabiona i że musicie szybko zaopatrzyć się w nowe zapasy sił, pomoże wam wtedy następujące ćwiczenie. Usiądźcie, mocno skurczywszy wasze nogi, i połączcie palce, włożywszy palce jednej ręki między palce drugiej. Zamkniecie wtedy krąg waszego ciała i powstrzymacie na pewien czas wszelki upływ prany z waszego organizmu, która wychodzi bardzo silno podczas każdego stanu rozstrojonego organizmu kończynami; oddechajcie potem jakiś czas rytmicznie, a uczujecie przypływ sił i odnowienie życiowej energii waszego organizmu.

4. Nasylenie praną organizmów drugich ludzi.

Jeżeli widzicie człowieka, któremu brakuje żywotności, możecie pomóc jemu, skierowując na niego prądy prany. Robi się to w następujący sposób. Usiądźcie twarzą do niego tak, ażeby palce waszych nóg dotykały się waszych nóg, i trzymajcie jego ręce w swoich i oddechajcie potem rytmicznie, stworzywszy mentalny (myślowy) obraz prany,

wysyłanej do jego organizmu, i rysujcie sobie myślowo, jak jego organizm otrzymuje wysłaną jemu praną. Ludzie, władający słabą żywotnością lub bierną wolą, powinni być bardzo ostrożni podczas takich doświadczeń, ponieważ prana człowieka ze złemi pragnieniami będzie ozdobiona jego myślami i może szkodliwie wpłynąć na wolę słabej osoby. Atoli, ostatni może łatwo usunąć taki wpływ, zamykając krąg (co przedtem wyjaśniliśmy) i wykonując kilka rytmicznych oddechów, kończąc je oczyszczającym oddechem.

5. Nasylenie praną wody.

Woda może być nasycona praną przy pomocy rytmicznego oddechania. Pragnąc to uczynić, w lewej ręce trzymać za dno szklankę wody i, złożonywszy razem palce prawej ręki, trzymać je nad szklanką, potrząsając nimi z lekka, jak gdyby zaczęliście strząsać z palców krople wody do szklanki. W umyśle równocześnie należy utrwać mentalny obraz prany, wchodzącej do wody. Woda, w ten sposób nasycona, staje się wzmacniającem środkiem dla słabych lub chorych ludzi, w szczególności, jeżeli nasylenie wody praną odbywało się nietylko mechanicznie, ale popierało się natężoną wolą i mentalnymi obrazami wchodzenia prany do wody.

Ostrzeżenie, wskazane w ostatniem ćwiczeniu, stosuje

się i do tego, chociaż niebezpieczeństwo istnieje tutaj w o wiele mniejszym stopniu.

6. Uzyskanie mentalnych cech.

Nietylko ciało może być kontrolowane przez umysł pod kierunkiem woli, ale sam umysł może być ćwiczony i kształcony działaniem kierującej nim woli. To, co znane jest zachodniemu światu, pod nazwą mentalizmu lub mentalnej nauki, połączyło w sobie wiele zasad, o których jogowie wiedzieli przed wiekami naszymi. Proste spokojne żądanie ze strony woli może czynić cuda w tym kierunku, jeżeli zaś mentalnemu napięciu towarzyszy rytmiczne oddechanie, działanie jego znacznie się potęguje. Pożądana cecha może być zdobyta przy pomocy stworzenia mentalnego obrazu tego, czego pragną podczas wykonywania rytmicznego oddechania. Wewnętrzna równowaga, kontrola nad sobą, spotęgowanie siły itp. mogą być w ten sposób zdobyte. Niepożądane własności mogą być zniweczone przy pomocy kultywowania przeciwnych im względnych cech. Prawie wszystkie, lub nawet wszystkie ćwiczenia, opisywane przez „mentalną naukę“, mogą być wykonane w połączeniu z rytmicznym oddechaniem jogów. Przytaczamy jedno bardzo pożyteczne powszechna ćwiczenie celem zdobycia i rozwoju upragnionych mentalnych własności.

Położyć się, zachować bierny stan, lub usiąść prosto. Wyobrazić sobie własności lub jakości, jakie pragnęlibyście w sobie kształcić; przedstawić sobie, jakby już władającym tymi przymiotami, i wymagać równocześnie, aby umysł wasz rozwijał te cechy i potęgował. Oddechnijcie rytmicznie, starając się utrwać w umyśle mentalny obraz. W przerwach, podczas ćwiczeń, o ile możności powtarzajcie ten mentalny obraz, w miarę sił nie wypuszczajcie go z pola uwagi, jak gdyby życie z nim. Zauważycie wtenczas bardzo szybko, że zaczynacie rosnać wewnątrz, odpowiednio do waszego ideału. Praktyka rytmicznego oddechania ogromnie pomoże umysłowi w tworzeniu mentalnego obrazu. Człowiek, kroczący podług zachodnich systemów mentalizmu i przywykły do nich, osiąga poważniejsze wyniki, jeżeli dołączy do nich rytmiczne oddechanie jogów.

7. Zdobyć fizycznych przymiotów.

Fizyczne przymioty mogą być zdobyte tą samą metodą, jak opisane wyżej mentalne cechy. My, oczywiście, nie chcemy dosłownie powiedzieć, że ludzie małego wzrostu mogą stać się wysokimi, lub, że mogą wyrósć człowiekowi odjęte członki, lub coś podobnego; wyraz oblicza może być zmieniony; uzyskana fizyczna tężyzna i w znacznym stopniu może być ulepszona ogólna fizyczna

charakterystyka danej osoby. Wszystko to spełnia się przy pomocy wprowadzenia woli w te strony życia, które były przedtem niewolnemi. Wola szczególnie silno działa, kiedy jej natężeniu towarzyszy rytmiczne oddechanie. Zewnętrzny wygląd człowieka, jego czyny, usposobienia itp. odpowiadają temu, o czem on myśli. Zmiana myśli człowieka odbija się bezwarunkowo na jego zewnętrznym wyglądzie i czynach. Ażeby rozwinąć jakąkolwiek część ciała, kierują na nią uwagę i oddechają rytmicznie, utrwalając w umyśle obraz posyłanego tam wzmożonego zapasu prany lub nerwowej siły i w ten sposób potęgują żywotność tej części ciała i ją rozwijają. Metodę tę stosuje się jednakże do upragnionej części ciała, którą by zamierzyliście rozwijać. Wielu zachodnich atletów, nieświadomie stosuje tę metodę w swoich ćwiczeniach, a czytelnik, śledzący ważnie naszą myśl, zrozumie, w jaki sposób stosować zasady jogów w jakiej ulubionej pracy nad sobą. Powszechne prawa dla ćwiczeń są te same, jak i w poprzednich wypadkach (tj. takie, jak dla osiągnięcia mentalnych przymiotów). Mówiliśmy już przedtem o sposobach leczenia fizycznych chorób i rozstojów.

8. Kierowanie emocjami.

Nie pożądane emocje, jak strach, trwoga, troski, nienawiść, gniew, zazdrość, zawiść, zawiść, melancholja,

wzburzenie, smutek itp. poddają się zupełnie kontroli woli, a woli bardzo silno pomaga oddziaływać na nie (w takich wypadkach) rytmiczne oddechanie. Przytoczone dalej ćwiczenie okazuje się nadzwyczajnie skutecznym w takich wypadkach, chociaż jogom, doszedłszy do znanego rozwoju, rzadko kiedy jest potrzebnym, ponieważ oni już dawno uwolnili się od wyżej przytoczonych niepożądanych duchowych przymiotów, dzięki swojemu głębokimu duchowemu wzrostowi. Człowiek zaś, zaczynający wyuczać się systemu jogów, powinien wykonać to ćwiczenie, ponieważ ono pomoże silnie jego wzrostowi wewnętrznemu.

Oddechajcie rytmicznie, koncentrując całą swoją uwagę na splotie słonecznym, posyłając jemu myślowo rozkazy takiego charakteru, jakie są potrzebne w dany moment. Rozkazy te należy posyłać ogromnie stanowczo i równocześnie z wydechem powietrza, w tą że chwilę trzeba rysować sobie myślowo, że razem z powietrzem człowiek wypędza z siebie niepożądane żądze i namiętności. Powtórzyć to wydechanie siedm razy i zakończyć oczyszczającym oddechem. Człowiek wyczuje szybko wielką ulgę. Rozkazy powinno wykonywać się z przekonaniem i bardzo poważnie, ponieważ niewiara, wahania lub wątpliwości, dopuszczone do nich, niweczą wszystkie wyniki pracy.

9. Pobudzenie czynności mózgu.

Jogowie przekonali się, że następujące ćwiczenie wydaje ogromne korzyści dla pobudzenia czynności mózgu, w celach intensywniejszego myślenia i zdrowej krytyki. Ćwiczenie to wywołuje zadziwiające działanie, jak gdyby oczyszczając mózg, a ludzie, zajęci umysłową pracą, uważają je za niesłychanie pożytecznym. Pomaga im z jednej strony w otrzymywaniu lepszych wyników podczas pracy, a z drugiej strony ogromnie odświeża umysł, pozwala mu rzeczywiście odpocząć i w ten sposób zbawia go przed niebezpieczeństwem wycieńczenia.

Usiąść prosto, utrzymując kręgosłup w prostej linii. Patrzyć przed siebie, opuściwszy ręce na kolana. Oddechać rytmicznie, ale zamiast tego aby oddechać obu nozdrzami, jak podczas zwykłych ćwiczeń, zatykajcie lewe nozdrze palcami lewej ręki, wydechajcie lewym nozdrzem. Następnie, odsunawszy palce i zamykając prawe nozdrze palcami prawej ręki, wydechajcie lewym nozdrzem. Następnie, nie zmieniają palców, wdechajcie się lewym nozdrzem i, zmieniając palce, wydechajcie prawym nozdrzem. Wdechajcie potem prawym nozdrzem, wydechajcie lewym itd. itd. zmieniając nozdrze, jak objaśniono, zamykając je wielkim lub wskazującym palcem. Jestto jedna ze starszych form oddechania jogów, bardzo ważna, przynosi wielki pożytek i łatwo ją wykonać. Jogowie zaś z uśmiechem spoglądają, że na Zachodzie uważają tę metodę bardzo często za główną tajemnicę oddechania jogów. W umysłach wielu zachodnich

czytelników „oddechanie jogów” jest związane z obrazem hindusa, siedzącego prosto i kolejno oddechającego, raz jednym nozdrzem, następnie zaś drugim. Spodziewamy się, że nasza mała książka pomoże czytelnikom przyswoić sobie istotną ideę ćwiczeń oddechowych jogów i zrozumieć te zagadnienia, które są zawarte w tem oddechaniu, a także przekonać się, jak liczne i różnorodne istnieją tutaj metody.

10. Główne psychiczne oddechanie jogów.

Jogowie posiadają ulubioną formę psychicznego oddechania, którą posługują się od czasu do czasu, a nazywające się: „główne psychiczne oddechanie”. Przynajmniej je na ostatnim miejscu, ponieważ stanowi niejako kwintesencję.

Ćwiczenie to wypełnia cały organizm praną, a człowiek wykonawszy je, czuje, że każda jego kość, każdy mięsień drga pod wpływem znacznej praktyki warunkowej ze strony wyuczającego. Człowiek powinien już władać rytmicznym oddechaniem i zdolnością jasnego rysowania sobie mentalnych obrazów. Jeżeli nie zdobył tego warunkowemi ćwiczeniami, to i „główne oddechanie” nie przyniesie mu pożytku. Zasadnicze punkty głównego oddechania zawierają się w starym hinduskiem wyrażeniu: „błogosławiony jog, który umie oddechać; komórka,

tkanka, organ, wszystkie części jego ciała napełnione są żywą siłą, praną, i nastrojone na jeden ton, — dzięki rytmicznemu oddechaniu“. Jestto jakby ogólna, równoczesna cząstka całego systemu, a człowiek, uważnie wykonawszy wszystkie ćwiczenia, będzie czuł się odnowionym, jak gdyby mu dano nowe ciało, na nowo stworzone od głowy do nóg. Niech to ćwiczenie mówi samo o sobie.

1. Położyć się zupełnie spokojnie, osłabiwszy wszystkie mięśnie.

2. Oddechać rytmicznie, dopóki nie ustanowi się zupełnie rytmu.

3. Następnie wdechając i wydechając, rysować sobie mentalny obraz oddechania, wciąganego przez kości nóg i potem przez nich wydechanego z ciała. Wyobrazić sobie następnie również oddechanie przez kości rąk, przez plecy, żołądek itd. itd. przez wszystkie główne części ciała. Wyobrazić sobie potem, że oddechanie jakoby chodzi w górę i w dół wzdłuż stosu pacierzowego. Następnie starać się wyczuwać oddechanie, idące jakby przez wszystkie pory skóry, i wyobrazić sobie całe ciało, napełnione praną i życiem.

4. Następnie, oddechając rytmicznie, posyłać prąd prany kolejno do siedmiu życiowych centrów, rysując sobie tenże mentalny obraz, jak w poprzednim ćwiczeniu. Zakończyć to, wyobrażając sobie prąd prany, krążący po całym ciele od głowy do nóg.

5. Wykonać oczyszczające oddechanie.



Tekst jest własnością publiczną (**public domain**). Szczegóły licencji na stronach autora: [William Walker Atkinson](#) i tłumacza: [Karol Chobot](#).

Rozdział XVI.

Duchowe oddechanie jogów.

Posługując się siłą woli w połączeniu z rytmicznym oddychaniem, jogowie osiągają nie tylko proces rozwoju upragnionych przez nich mentalnych i psychicznych przymiotów, ale rozwijają także duchowe zdolności, lub dobitniej mówiąc, otrzymują pomoc w swoim dążeniu do rozwoju duchowych sił. Wschodnia filozofa uczy, że człowiek włada wieloma zdolnościami, które w obecną chwilę znajdują się w nim jakby w stanie ukrytym, ale które stopniowo objawiają się w stosunku do dalszego rozwoju rodu ludzkiego. Wschodnie nauki nauczają, że człowiek odpowiednimi wysiłkami woli w sprzyjających warunkach może pomóc w obudzeniu w sobie tych duchowych zdolności i rozwinąć je o wiele szybciej, niżby to mogło stać się w naturalnym rozwoju ewolucji. Innymi słowami — człowiek może obecnie rozwinąć w sobie duchowe siły świadomości, które będą chlubą człowieczeństwa, po upływie wielu wieków od naszej ery. W wszystkich ćwiczeniach, skierowanych do osiągnięcia tego celu, odgrywa bardzo ważną rolę rytmiczne oddechanie. Rozumie się, że samo oddechanie nie rządzi żadnymi mistycznymi przymiotami i nie może wywoływać żadnych nadnaturalnych wyników, ale rytm, wywołany oddechaniem jogów, posiada moc podporządkowania całego organizmu, włączając mózg, pełnej kontroli świadomości, sprowadza

organizm w stan zupełnej harmonji, a dzięki temu stwarza najbardziej sprzyjające warunki dla rozwoju sił i zdolności człowieka.

W naszej książce nie możemy wgłębiać się w filozofję Wschodu, zajmującą się duchowym rozwojem. Temat ten wymagałby napisania wielu tomów i oprócz tego dla większości czytelników sprawa ta wydawałaby się zbyt fantastyczną. Istnieje także druga przyczyna, dobrze znana okkultystom, dlaczego wiadomości w tej sprawie nie mogą być bardzo szeroko rozpowszechniane. Czytelnik atoli powinien być zupełnie spokojny i nie myśleć, że starają się przed nim coś ukryć. Kiedy nadejdzie czas zrobić następujący krok, uczyni go, droga sama się objawi przed nim i nikt nie przeszkodzi przenigdy jego wewnętrznemu rozwojowi. „Kiedy uczeń przygotowany, zjawia się nauczyciel“. W tym rozdziale przytaczamy ćwiczenia dla wewnętrznego rozwoju duchowego poznania w dwóch jego następujących stopniach: 1. świadomość boskiej duszy i 2. świadomość związku duszy z wszech-przenikającym życiem. Oba ćwiczenia, przytoczone niżej, są bardzo proste i opierają się na silnem i trwałem wyobrażaniu myślowem upragnionych ideałów w połączeniu z rytmicznym oddechaniem. Początkujący nie powinien w żadnym wypadku śpieszyć się lub spodziewać się błyskawicznych rezultatów. Powinien zachowywać równowagę. Zaczynając ćwiczenie, rzuca jakby ziarno, a z upływem czasu z tego ziarna wyrośnie roślina — owoc.

Świadomość duszy.

Istotne nie jest ciałem i nie jest umysłem człowieka. I ciało, i dusza (umysł) to tylko części osobowości człowieka, jego mniejsze „Ja“. Istotne „Ja“ jest czymś więcej. Przejawienie jego stanowi indywidualność człowieka. Istotne Ja, nasza „Jaźń“ jest niezawisłą od ciała, w którym żyje, niezawisłą nawet od mechanizmu umysłu, którym się posługuje, jak swoim instrumentem. Istotne „Ja“ jest jakby obrazem lub boskim oryginałem całego człowieka, ono wieczne i niezniszczalne może ani umrzeć, ani być unicestwionem, i cokolwiekby się nie stało z ciałem, istotne „Ja“ przedłuża istnienie. To dusza człowieka w najwyższym tego słowa znaczeniu. Nie myślcie o duszy, jakby o czymś oddzielnym od was. Wy jesteście duszą, a ciało to tylko nierzeczywista i chwilowa część was, która zmienia się bez przerwy, i którą wy wcześniej lub później od siebie odrzucicie. Wy możecie rozwinąć w sobie zdolności, które pozwolą wam uświadomić sobie rzeczywistość duszy i niezależność jej od ciała. Metoda jogów dla rozwoju tych zdolności opiera się na medytacji, tj. w rozmyślaniach o istotnym „Ja“, lub o duszy, w połączeniu z rytmicznym oddechaniem. Następujący przykład stanowi najprostszą formę takich ćwiczeń.

Ćwiczenie.

Utrzymujcie ciało w lekko nachylonej pozycji, osłabiwszy o ile możności wszystkie mięśnie, oddechajcie rytmicznie i rozmyślajcie o istotnym „Ja“, myśląc o sobie, jako o istocie niezawisłej od ciała, żyjącej tylko w niem i gotowej porzucić je w dany moment według swej woli. Myślcie o sobie nie jak o ciele, lecz jak o Duchu, i rysujcie sobie swoje ciało tylko, jak obłok, ale wcale nie jako część waszego realnego „Ja“. Myślcie o sobie, jako o niezawisłej istocie, posługującej się ciałem tylko dla swoich potrzeb. Rozmyślając w taki sposób, starajcie się nie uznawać zupełnie istnienia ciała, a przekonacie się szybko, że czasem to osiągniecie, i wam będzie się wydawało, że istniejecie zewnątrz ciała, do którego możecie powrócić, kończąc ćwiczenie.

Jestto główna istota oddechowych metod jogów, zjednoczonych z medytacją, i jeżeli z wytrwałością będziemy wykonywać te ćwiczenia, obdarzą człowieka dziwnym uczuciem realności duszy i niezależności jej od ciała. Z spotęgowaną świadomością równocześnie zjawi się uczucie nieśmiertelności, a człowiek zacznie przejawiać oznaki duchowego rozwoju, których nie przeoczy on sam, ani inny człowiek. Ludzie zaś, zaczynający takie ćwiczenia, nie powinni pozwalać sobie zbyt długo żyć w wyższych regionach, lub z pogardą odnosić się do swego ciała, ponieważ ono znajduje się na tej wyżynie określonego celu,

osiągnięcie którego zależy od samych ludzi. Człowiek nie powinien lekceważyć wypadkiem dla zdobycia doświadczenia, koniecznego dla urzeczywistnienia jego rozwoju, i nigdy nie powinien zapominać o swoim ciele, ponieważ ono stanowi świątynię Ducha.

Powszechna świadomość lub świadomość wszechświata.

Duch w człowieku stanowi wyższe przejawienie się jego duszy, to kropla w oceanie Ducha, zewnętrznie oddzielona i różna, ale w rzeczywistości znajdująca się w nieprzerwanej łączności z całym oceanem, z każdą jego kroplą. Stosownie do tego, jak w człowieku objawia się duchowa świadomość, on coraz więcej czuje swój stosunek z powszechnym Duchem lub z kosmiczną świadomością, jak wielu ją nazywają. Czuje czasami, że tworzy jakby jedno z tym wszechświatowym początkiem, ale uczucie to nie trwa długo; człowiek nie utrzymuje w sobie uczucia jedności. Jogowie dążą do osiągnięcia tego stanu zlania się z kosmiczną świadomością przy pomocy medytacji i rytmicznego oddechania. Wielu z nich podnosi się w ten sposób na wyższe stopnie duchowej doskonałości, możliwej dla człowieka w obecnym stanie jego istnienia. Czytelnikom naszej książki w naszej epoce wskazówki są jeszcze nie potrzebne odnośnie do wyższych stopni

doskonałości, możliwych dla człowieka, ponieważ wiele jeszcze muszą zrobić, zanim opadnie zasłona, wiodąca do wyższych regionów. Pożyteczną rzeczą może jednak okazać się wskazanie czytelnikom elementarnych stopni ćwiczeń jogów, celem rozwoju zdolności wyczucia kosmicznej świadomości, sam wynajdzie sposoby i metody, przy pomocy których będzie w mocy stosować względem siebie przytoczone tutaj ogólne wskazówki. Droga objawi się zawsze temu, kto z zapalem i poważnie jej szuka. Opisane tutaj ćwiczenia okażą się bardzo pożytecznymi dla ludzi, drżących do poznania świadomości wszechświatowej.

Ćwiczenia.

Utrzymujcie wasze ciało w nachylonej postawie, osłabiwszy w miarę sił wszystkie mięśnie. Oddechajcie rytmicznie i rozmyślajcie o jedności naszego Ducha z kosmiczną świadomością, atom którego wy przedstawiacie. Myślcie o sobie, jako o istniejącym w jedności z Wszystkimi, myślcie o sobie, jako o nieoddzielnej części Wszystkiego, patrzcie na Wszystko, jako na jedność, na swoją duszę, jako na część tej jedności. Starajcie się wyczuwać, że otrzymujecie wibracje, idące od wielkiego umysłu kosmicznego, i że wy dzielcie z nim jego siłę, władzę i mądrość. Można zaś kroczyć po dwu drogach kontemplacji.

A. Z każdym oddechem myślcie o sobie, jako o wdechającym siłę i moc wszechświatowej świadomości. Podczas wdechu wyobraźcie sobie, że wy jakby przekazujecie drugim osobom otrzymaną siłę; w tej chwili starajcie się przedstawić siebie jakby napełnionym miłością dla wszystkich istot żyjących, starajcie się pragnąć, aby wszyscy używali darów, które wy otrzymaliście, wyobrażajcie sobie, że światowa siła jak gdyby przenika przez was, rozlewając się na wszystkich.

B. Stwórzcie w swoim umyśle błogi nastrój i rozmyślajcie o wielkości rozumu wszechświatowego. Otwórzcie się dla przyływu boskiej mądrości, która napełni was światłem poznania, a następnie starajcie się przedstawić sobie, że prąd, który was przeniknął, dąży do waszych braci, których wy miłujecie i którym pragniecie pomóc.

Ćwiczenie to obdarza ludzi, którzy je wykonali, zupełnie nowym uczuciem siły, mocy i mądrości, a także uczuciem duchowej ekstazy i wewnętrznego świata. Można je wykonywać li bardzo w poważnym błogim nastroju, a w żadnym wypadku nie wolno przystępować do niego nierozważnie i lekkomyślnie.

Powszechne wskazówki.

Ćwiczenia, przytoczone w tym rozdziale, wymagają odpowiednich wewnętrznych warunków i określonego duchowego stanu. Ludzie, nierozważnego charakteru, nie władający uczuciem duchowości i błogości, lepiej niech porzucą te ćwiczenia i ich nie próbują, ponieważ nie osiągną żadnych wyników.

Nieświadome i złośliwe zajmowanie się ideami wyższego rzędu nietylko nigdy nie przyniosą pożytku, ale może wyrządzić poważne, ciężkie szkody, ćwiczenia te są przeznaczone dla tych ludzi, którzy je pojmują w całej pełni. Inni zaś nie poczują do nich pędu wewnętrznego.

W chwili kontemplacji pogrążenia się w Duchu zmuszajcie umysł do skupiania się w ideach, wskazanych w ćwiczeniach, do tej pory, dopóki ta idee nie zaczną rozjaśniać się przed rozumem, i póki wy nie utrwalicie je jakby w nowem zupełnie świetle. Rozum stopniowo będzie się kształtował coraz bardziej w stanie biernym i spokojnym, a mentalny obraz będzie się uwypuklał coraz więcej jasnym i zrozumiałym. Nie poświęcajcie się tym ćwiczeniom zbyt często i nie pozwalajcie, ażeby światły nastrój, utrwalający się po tych ćwiczeniach, zmuszał was z niecierpliwością i wstrętem spoglądać na szare, codzienne życie. Ono również jest dobrem i koniecznym dla nas, a my nie powinniśmy uchylać się przed zawartemi w niem zadaniami, jakkolwiekby wydawały się nam nieprzyjemnemi. Niech radość, objawiającej się świadomości, wywyższa was i podtrzymuje przed obliczem wszystkich doświadczeń życiowych, ale w żadnym wypadku nie powinniśmy okazywać z życia

niezadowolenia i wstrętu. Wszystko jest dobre, i wszystko istnieje w właściwym miejscu. Ludzie, zacząwszy od tych ćwiczeń, kiedy nadejdzie ten czas, poznają wszystko. I bądźcie przekonani, że, kiedy zbliży się czas, zobaczycie, że nie szukaliście na próżno. Zaczynjcie pracować z odwagą i z ochotą, zwróciwszy twarz na Wschód, gdzie wschodzi słońce.

Ćwiczenie splotu słonecznego.

Ćwiczenie to nazwane także „masażem splotu słonecznego” ma na celu wywołanie przyływu krwi do splotu słonecznego w celu spotęgowania jego odżywiania, wzmocnienia sąsiednich mięśni, uzdrowienia i zasilenia wszystkich narządów trawienia, jakoteż i wspierania wymiany i wydzielania materji.

Wykonując ćwiczenie, kładziemy się w swobodnej, nie wymuszonej pozie na łóżku, oddychamy rytmicznie, zachowując zupełny spokój i pogodę Ducha; nie należy je bowiem nigdy wykonywać w stanie złego samopoczucia, troski lub nierównowagi duchowej!

Potem wdechamy powoli i głęboko — rozumie się zupełnie czyste, świeże powietrze — wstrzymujemy oddech i wyłącznie pracą mięśni brzusznych podnosimy — wyprężamy i wydymamy okolice brzuszną nad dolinkiem a następnie spuszczaemy, znowu podnosimy, wyprężamy sferę

brzuszną splotu słonecznego, pracując mięśniami brzuszными i znowu opuszczamy, niby wciągamy do siebie do wnętrza dolinek i powtarzamy to 5 do 7 razy, zatrzymując oddech a następnie powoli wydechamy rozwartem gardłem. Podczas tego ćwiczenia pracują wyłącznie mięśnie brzuszne i przepona piersiowa, która przy podnoszeniu i wydymaniu się brzucha — samorzutnie sama się zniża i naciska na okolice brzuszną, wspierają jej wydymania a podczas wciągania brzucha podnosi się i kurczy, ułatwiając wciąganie dolinka.

Takich cykli ćwiczenia splotu słonecznego nie wolno więcej nad 3 do 5 wykonywać! ćwiczenie to wprawia w ruch wszystkie wnętrzości człowieka, zasila i ożywia je świeżym i obfitym przyływem krwi, nasycy hojnie „praną“ cały splot słoneczny, aby mógł wydatnie wykonywać pracę odżywiania potęgowania czynności całego systemu nerwowego i wszystkich narządów życiotwórczych i podtrzymywać sprawność działania wszystkich organów cielesnych i duchowych.

Ćwiczenie to działa uzdrawiająco na żołądek, pęcherz, wątrobę, śledzionę i nerki; za jego pomocą można cierpienia — katary pęcherza usunąć — jak tego sam wydawca doświadczył, a potrzeba częstego oddawania moczu ustaje już po 3 do 5 dniach po zastosowaniu tych ćwiczeń. Ćwiczenie to okazuje się więc jako najlepszy, naturalny sposób wyleczenia chorobliwego moczenia dzieci już starszych, ponieważ młodszym dzieciom trudno przyswoić takowe.

Zaleca się wykonywanie jednego cyklu ćwiczenia splotu

słonecznego po każdym jedzeniu w pozycji stojącej lub siedzącej, aby spotęgować przyływ krwi do okolicy brzusznej, do narządów trawienia i przyczynić się świadomie i celowo do gruntownego przetrawienia spożytych pokarmów. Nie trzeba osobno podkreślać, że ćwiczenia te działają nader ożywiająco i uzdrawiająco na wszelkiego rodzaju niedomagania i choroby żołądka i kiszek.



Tekst jest [własnością publiczną \(public domain\)](#). Szczegóły licencji na stronach autora: [William Walker Atkinson](#) i tłumacza: [Karol Chobot](#).

O tej publikacji cyfrowej

Ten e-book pochodzi z wolnej biblioteki internetowej [Wikiźródła](#)^[1]. Biblioteka ta, tworzona przez wolontariuszy, ma na celu stworzenie ogólnodostępnego zbioru różnorodnych publikacji: powieści, poezji, artykułów naukowych, itp.

W publikacji została zachowana oryginalna ortografia, oczywiste błędy w druku zostały poprawione przez redaktorów Wikiźródeł. Przypisy dodane przez redaktorów oznaczono logiem Wikiźródeł.

Wersja źródłowa tego e-booka znajduje się na stronie: [Nauka o oddechaniu. według systemu Hindusów jako klucz fizycznego, umysłowego, duszowego i duchowego rozwoju](#)

Książki z Wikiźródeł są dostępne bezpłatnie, począwszy od utworów niepodlegających pod prawo autorskie, poprzez takie, do których prawa już wygasły, i kończąc na tych, opublikowanych na wolnej licencji. E-booki z Wikiźródeł mogą być wykorzystywane do dowolnych celów (także komercyjnie), na zasadach licencji [Creative Commons Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach wersja 3.0 Polska](#)^[2].

Wikiźródła wciąż poszukują nowych wolontariuszy.

[Przyłącz się do nas!](#)^[3]

Możliwe, że podczas tworzenia tej książki popełnione zostały pewne błędy. Można je zgłaszać na [tej stronie](#)^[4].

W tworzeniu niniejszej książki uczestniczyli następujący wolontariusze:

- Czupirek
- Draco flavus
- Seboloidus
- Wieralee
- PMG
- Rocket000
- Boris23
- KABALINI
- Bromskloss
- Tene~commonswiki
- AzaToth
- Bender235
- PatríciaR

1. [↑](https://pl.wikisource.org) <https://pl.wikisource.org>

2. [↑](http://www.creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/pl) <http://www.creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/pl>

3. [↑](https://pl.wikisource.org/wiki/Wikiźródła:Pierwsze_kraki)
https://pl.wikisource.org/wiki/Wikiźródła:Pierwsze_kraki
4. [↑](http://pl.wikisource.org/wiki/Wikisource:Skryptorium)
http://pl.wikisource.org/wiki/Wikisource:Skryptorium