

## הסבר על הקשר בין הנשימה ועצירת הנשימה לתודעה :

האתה יוגה פרדיפיקה 2.2  
"כשהפראנה נעה הציטה (התודעה) נעה. כשפראנה דוממת, ללא תנועה, הציטה דוממת, ללא תנועה."

רגע נעצור לדבר על המושג פראנה-  
כפי שכמעט לא ניתן להסביר מהו אלוהים לא ניתן להסביר מהי פראנה.

הפראנה היא האנרגיה הקיימת בכל רבדי הקיום.  
היא קיימת ברובד הפיזי, המנטלי, רגשי, מיני, רוחני.  
זוהי האנרגיה הרדומה, הפוטנציאלית השוכנת בנו.  
זוהי האנרגיה היוצרת, השומרת וההורסת.

על פי האופנישדות- הפראנה היא עקרון החיים והתודעה.  
הפראנה היא תחילת החיים. מוות פירושו- עזיבת הפראנה מהגוף.

היא היות (ט) ולא היות (א-ט).  
היא מקור כל הידע, היא הפוטנציאל הקוסמי (הפורושה)

נהוג לחלק את הפראנה ל- 5 סוגי פראנה ויאוס:

1. פראנה - prana
2. אפנה- apana
3. סאמאנה- samana
4. אודאנה- udana
5. ויאנה- vyana

1. פראנה- prana: הפראנה נעה באזור בית החזה ובעלת שליטה על הנשימה. היא סופגת את האנרגיה החיונית מהסביבה. הפראנה מונעת על ידי השאיפה.
2. אפנה- apana: נעה באיזור בטן תחתונה ואחראית על סילוק פסולת ממערכת השתן, המין והעיכול. האפנה מונעת על ידי הנשיפה.
3. סאמאנה- samana אחראית על האש שבאיזור הבטן; האש שאחראית על העיכול ושומרת על תפקוד הרמוני בגוף. על זרימה.
4. אודאנה- udana פועלת דרך איזור הגרון. אחראית על מיתרי הקול ועל הכנסת האוויר והאוכל לגוף. האודטנה מוניע את האנרגיה מתחתית עמוד השדרה עד למוח.
5. ויאנה- vyana עובדת דרך כל חלקי הגוף מחלקת ומפיצה את האנרגיה שנכנס לגוף דרך הנשימה והאוכל, דרך מערכת העיכול, העצבים וכלי הדם. ויאנה משמעותית, מתווכת ומעבירה אנרגיה בין הפראנה לאפאנה.

גם ההאתה יוגה פרדיפיקה טוענת כי מוות הוא עזיבת הפראנה -  
סוטר 2.3 " כל עוד יש ואיו (אוויר) זה נקרא חיים. מוות זה כשהפראנה והאוויו עוזבים את הגוף.  
ולכן יש לשמר את היואו."

על ידי אותה דממה, אותה יציבות בפראנה, המתרגל משיג יציבות בתודעה.  
אפשר להבין באופן ברור מתוך הטקסט על הקשר שבין התודעה, הנשימה והגוף.  
זה כמו משולש, כשכל החלקים משפיעים ומושפעים זה מזה וזה על זה.

יש קשר הדוק בין המתרחש בתודעה שלנו למה שמתרחש בגוף (ולא סתם סטרס הוא גרם המחלות הגדול ביותר).

יש קשר הדוק בין מה שמתרחש בשאיפה למה שמתרחש בתודעה (תחשבו כמה פעמים בעיתות לחץ ידעתם לומר – תנשמו עמוק, זה עוזר להירגע).  
עלינו לתרגל פראניאמה במצב תודעתי שקט, על מנת שכל אי הטוהר יתנקז החוצה.