

### האתה יוגה פרדיפיקה- פרק 3:

#### סוטר 55:

אודיאנה באנדה נקראית כך על ידי היוגיים כי בזכות תרגולה הפראנה עולה דרך השושומנה.

#### סוטר 56:

הבאנדה המתוארת נקראית התרוממותה של הבאנדה המעופפת, כיוון שעל ידי תרגולה הציפור הגדולה (שקטי) מתרוממת מעלה בקלות.

#### סוטר 57:

יש למשוך את שרירי הבטן אחורה ולגרום לטבור לעלות- זוהי אודיאנה באנדה. זהו האריה המנצח את הפיל- המוות.

התנועה היא תנועת יניקה.

ניתן לתרגל בשכיבה, עמידה או ישיבה.

יש להתחיל בעמידה.

רצוי על בטן ריקה, בבוקר לאחר שהמעיים התפנו.

עמוד השדרה נשאר מעט מעוקל, עיינים פקוחות, ראש מורם.

יש לשאוף שאיפה עמוקה ואז לנשוף נשיפה מהפה.

יש למשוך את הבטן פנימה לכיוון עמוד השדרה ומעלה.

לפני השאיפה- להרפות את הבטן לשחרר את הג'אלנדרה ואז לשאוף בשליטה.

עושים זאת כמה פעמים בין לבין מספר נשימות.

#### סוטר 58:

האודיאנה קלה לתרגול, כאשר מתרגלים כפי שלימד הגורו.

אפילו אדם זקן יכול הפוך לצעיר כאשר הוא מתרגל את האודיאנה באופן קבוע.

זהו תרגול שלא ניתן ללמוד לבד. יש ללמוד ממורה.

זהו תרגול שצריך להיות קבוע.

התרגול מניע, מחייה, מזרים דם לאיברים הפנימיים. עיסוי עדין לסרעפת, עיסוי למערכת העיכול

#### סוטר 59:

יש למשוך אחורנית את האיזור שמעל ומתחת לטבור במאמץ.

אין ספק כי לאחר תרגול של 6 חודשים ניתן לנצח את המוות.

#### סוטר 60:

מכל הבאנדות אודיאנה הכי טובה.

לאחר שמתמקצעים בה השחרור מתרחש מעצמו.

האודיאנה יכולה למנוע מהאפאנה את התנועה מטה ולעורר את הקונגליני.

#### סוטר 61-63:

יש ללחוץ את איזור הפרינאום הנתריק עם העקב ולדחוס את הרקטום כך שהאפנה ויאו תנוע מעלה-זוהי המולה באנדה.

על ידי דחיסת הפרינאום הפאנה הנעה מטה, נאלצת לעלות מעלה. היוגים קוראים לה מולה באנדה. יש ללחוץ עם העקב ביציבות כנגד הרקטום שוב ושוב עד שהאנרגיה תתעורר.

#### סוטר 64:

אין ספק- על ידי תרגול המולה באנדה פראנה ואפאנה, בינדו ונאדה מאוחדים. מושגת שלמות בתרגול היוגה.

הבינדו זהו זרע, גרעין. הנאדה זהו צליל המופק מהאיחוד של חלקי הבינדו

#### סוטר 65:

על ידי תרגול רציף של המולה באנדה פראנה ואפאנה מאוחדים. שתן ומתן צואה פוחתים ואפילו אדם זקן נהיה צעיר שוב.

התרגול מייצר חום פנימי שמעודד את התהליכים השונים בגוף ומייעל אותם.

#### סוטר 66:

אפאנה נעה מעלה לכיוון איזור האש ואז להבות האש גדלות

#### סוטר 67:

כשאלו פוגשות את הפראנה שבעצמה חמה- האש בגוף נהיית עצומה.

#### סוטר 68-69:

לנוכח כך, הקונדליני הישן מתעורר לנוכח החום המוגזם ומיישר את עצמו כמו נחש שהוכה על ידי מקל. מיישר את עצמו ומלחשש.

כפי שנחש נכנס לחור, הקונדליני נכנס לתעלה האנרגטית. לכן, היוגי צריך תמיד לתרגל מולה באנדה.

#### סוטר 70-71:

יש לכווץ את הגרון על ידי הובלת הסנטר אל החזה זוהי הבאנדה הנקראית- ג'אלנדרה באנדה. באנדה זו עוצרת את זרם הנקטר הזורם במורד הגרון ומעלימה כל מחלה הקשורה לגרון.

גאלנדרה-

גאלט- גרון, דהרנה- תומך.

נעילת הגרון השומרת מפני טפטוף זרם הנוזל מהבינדו

### סוטר 72:

לאחר שתרגלנו ג'אלנדרה באנדה על ידי כיוון הגרון, הנקטר לא יזרום לאש המעכלת והפראנה לא תיכלה.

### סוטר 73:

על ידי כיוון יציב של הגרון שני הנאדיס: אידה ופינגלה נהיות שוות משותקות ו 16 נקודות של כוח פוטנציאלי- אדהרס ננעלות.

### סוטר 74-75:

על ידי כיוון הפרינאום, ביצוע האודיאנה ונעילת האידה והפינגלה עם הגלאנדרה, השושמנה ניהיית אקטיבית.

על ידי כך הפראנה והנשימה נהיות יציבות. ולכן, ניתן לנצח מוות זקנה ומחלות.

### סוטר 76:

הסידאס הגדולים מתרגלים את שלושת הבאנדות האלו. מכל התרגולים בהאטה יוגה וטנטרה יוגה ידוע כי זה התרגול האפקטיבי ביותר

### סוטר 77:

הנקטר הזורם מהירח הוא בעל איכויות ומאפשר את ההארה. אבל הוא נצרך על ידי השמש המעוררת את הזקנה.

הפראנה והנאדיס הם תנאי מוקדם להארה. אם הגוף עמוס ברעלים או בחוסר טוהר, אם הצאקרות לא מטוהרות או לא מאוזנות אז הארה לא יכולה להתרחש. ולכן יש את הקריות ואת ההאטה יוגה.