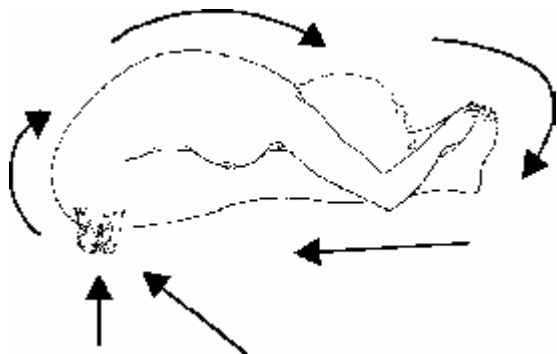


PAŚCIMOTTĀNĀSANA

Paścima tähendab sanskriti keeles „selga“ või „läänt“ ning *uttāna* „venitamist“ või „tõusmist“. Nii kutsutakse seda *āsana*’t kõige sagedamini „seljavenituspoosiks“. Kuid sanskritikeelsete sõnade mitmetähenduslikkus viitab siin veel ühele olulisele peidetud tähendusele. Joogid on nimetanud inimkeha erinevaid osi sümboliseerivalt erinevateks ilmakaarteks. Nii esindab pea, ja nimelt kroonikeskus (*sahasrāra*) põhjakaart; jalatallad lõunakaart; eesmine peenenergiakanal (*nāḍī*) ida- ning *suṣumṇā nāḍī* ehk tagumine lülisambakanal läänekaart. Seega, kui tõlkida antud *āsana* nimetust kui „(energia) läände (või lääne kaudu) tõusmise poosi“, pole raske mõista ka selle varjatuid mõjusid.

Tehnika

Istu põrandal jalad sirgelt ette välja sirutatud. Painuta ette ja haara kummagi käe põidla, nimetis- ja keskmise sõrmega suurtest varvastest, nii nagu ka *Pādahastāsana*’t tehes.



Jalad tuleb hoida täiesti sirgelt. Need, kel on olnud võimalust oma painduvust rohkem arendada, peaksid püüdma hoida jalgade ümbert kinni sõrmseongus ning isegi panema lauba põlvedele. Eriti hea painduvusega harjutajad peaksid püüdma panna mitte ainult lauba, vaid ka lõua, rinna ja kõhu põlvedele.



Kogenud joogi *Gheraṇḍa* kirjeldab antud *āsana*’t nõnda: „Mõlemad jalad peaksid olema ettesirutatud maha venitusse ning pingutades tuleks haarata kätega tugevalt varvastest. Pea tuleb asetada põlvedele. Tulemuseks on poos, mida tuntakse *Paścimottānāsana* nime all.“ (*Gheraṇḍa Samhitā*, 2.22).

Nii nagu *Pādahastāsana* puhulgi, peaks ka sellele poosile eelnema lühike dünaamiline faas keha painduvuse soodustamiseks.

Keskendumine

Selle harjutuse sooritamise ajal tuleks keskenduda *mūlādhāra* tšakra otsesele äratamisele läbi maaenergia; samuti maaenergia ringlusele, mis tõuseb kereosast ja kätest ning lõpeb jalgades.

Pärast harjutuse sooritamist peaks tajuma *mūlādhāra* tšakra virgumist, suurenenud energiat jalgades ja elujõudu keres.

Mõjud ja kasud

Selle *āsana* praktiseerimine soodustab korralikku vereringet kogu kehas. Teine võimas kasu seisneb selles, et ükski kõhupiirkonna organ ei jää välja stimuleerivast mõjust. *Paścimottānāsana* abil saab ravida selliseid seisundeid nagu kõhukinnisus, seedehäired, gastriit, rõhitsemine, diabeet, kõhulahtisus, põrna ja maksa suurenemine, samuti on sellest kasu kuseteede hädade korral. See aitab vabaneda erinevatest sooleussidest. Samuti stimuleerib harjutus sapipõit ja neere.

Lisaks on sellel *āsana*’l märkimisväärselt hea mõju eesnäärmele - selle abil saab ravida mitmesuguseid nimetatud organi haigusi. See normaliseerib seksuaalset aktiivsust, äratab taas seksuaaljõu ilma ebaterve erutumisetä, ja aitab impotentsuse ja nn „märgade unenägude“ korral. Kuna see harjutus aitab omandada oskust kontrollida oma seksuaalenergiat, kutsutakse seda ka *Brahmacaryāsana*’ks (kuigi see on täiesti erinev *āsana*, mis tuleb kursusel käsitlemisele hiljem). *Brahmacaryāsana* tähendab sanskriti keeles „talitsetust“ või „kontrolli enese üle“.

Sellel poosil on imeline toime lülisamba elastsusele ja paindumisele, mis joogatraditsiooni kohaselt tagab elujõu, tervise ning nooruslikkuse taastumise ja säilimise. See leevendab liigesepõletikku (artriiti), istmikunärvivalu (ishiast), seljavalu, nõgusselgsust, nimmevalu ning samuti valu põlvedes, reites ja mujal jalgades.

Paścimottānāsana on hea võtte rasvumise vastu, aidates vabaneda üleliigsest kõhurasvast; samuti saavad sellest märkimisäärset kasu suurte reite ja tuharatega hädasolijad. See harjutus aitab vabaneda üleliigsest ladestunud rasvast, leevendab nahavaevusi, parandab südametööd, tühjendab magu ja ennetab seeläbi teatud laadi haavandite teket, aitab vabaneda unisusest (letargiast) ja jõuetusest – neid näiteid võiks tuua veelgi. Lisaks eelnevale saab selle harjutuse abil lahti halbade kehalõhnadest, mis

asenduvad meeldiva aroomiga. Nägu hakkab särama ja meel rahuneb.

Jooga päikesepõimiku (*maṇipūra* tšakra) seisund paraneb, mistõttu on see *āsana* soovitatav kergesti ärrituvatele inimestele – suurendades kannatlikkust ja aidates hajutada ärevust ja rahutust. *Paścimottānāsana* ergutab seedetuld ja innustab seeläbi söögiisu.

Harjutus paneb peene hingeõhu voolama läbi *suṣumṇā nāḍī* (mida kutsutakse tulenevalt *āsana* nimetusest ka *brahmā nāḍī*’ks ehk „*Brahmā* kanaliks“ või ka *paścima marga*’ks ehk „lääne rajaks“). *Prāna* ja *apāna* (kaks inimese peenenergia vormi, mida tutvustatakse kursuse hilisemas osas) ühinevad ning jäädes sellesse *āsana*’sse 3 tunniks ja 48 minutiks, võib pingutamata ja peaaegu spontaanselt jõuda *samādhi* seisundisse.

Lõpetuseks – see poos lühendab hingamistsüklit nii märgatavalt, et minutis piisab vaid viiest sissehingamisest. Salajast joogatraditsiooni tundnud suure joogameistri *Dhirendra Brahmacari* sõnul on selle harjutuse abil võimalik saavutada ülipikk eluiga - 300 aastat või isegi rohkem. Selle harjutuse kasud on otseselt proportsionaalsed poosi hoidmise kestusega – tegemist on ühega neist *āsana*’test, mida võib ja peaks hoidma lausa tunde. Seetõttu kutsutakse seda mõnedes tekstides ka *ugrāsana*’ks ehk „raskeks poosiks“. Klassikaline traktaat *Haṭha Yoga Pradīpikā* (1.29) on nimetanud seda „tähtsaimaks kõigist *āsana*’test“.