

Pránájáma - Jógové dechové techniky

Jak napovídá název, dechové techniky pracují s dechem. Vhodnější je ale název pránájámické techniky, neboť nepracují pouze s dechem jako takovým, ale také s **pránou** (životní energií), kterou s nádechem přijímáme do těla.

Pránájáma je řízení energie v těle za pomoci dechových technik.

Pránájáma je charakterizovaná plností (využití celých plic), hloubkou a intenzitou (pomalé dýchání), rytmem (odráží emoční a mentální stav), polaritou (vyrovnávání energií v duálním, projeveném světě).

Plný jógový dech

Komplexní dech, při kterém se do dýchání zapojují ty svaly, které jsou k tomu určené, a plně se využívá kapacita plic. Plným jógovým dechem bychom měli dýchat všichni a stále, měl by se stát naším běžným dechem. Je to základní dech a jeho nácvik by měl předcházet dalším pránájámickým technikám.

Plný jógový dech lze rozdělit na tři části: na dech břišní, hrudní a podklíčkový.

Při plném jógovém dechu se postupuje při nádechu od břišního, přes hrudní až k podklíčkovému – tzv. dechová vlna.

Dech udždžají (udžají)

Název vznikl spojením slov *ud* (=vzhůru) a *džaja* (=vítězství, úspěch). Používá se při výdechu, při nádechu i při obojím zároveň. (Spojuje se s khečarí mudrou - jazyk ohneme a jeho špičku posuneme po patře co nejvíce dozadu).

Uvědomte si své hrdlo a vnitřním zrakem najděte svou hlasivkovou štěrbinu – glottis. Jemně ji stáhněte tak, že dojde k zúžení vstupních kanálků vzduchu. Toto zúžení způsobí, že se váš dech stane „hlasitým“. Zní podobně, jako byste přes zavřená ústa vyslovovali slabiku HA. Tento zvuk také připomíná šumění moře.

Na fyzické úrovni tento dech pročišťuje (odstraňuje hleny a zapojuje větší plochu plic), na mentální úrovni zklidňuje a pozastavuje myšlenky, čímž se člověk rychleji dostává do stavu meditace,

zpomaluje dech – díky tomu tělo vstřebá víc prány, zpomalují se i mozkové funkce a tím také příjem vzruchů a mentální procesy,

zpomalením dechu se lépe využívá nový kyslík a snižuje se jeho potřeba, zlepšuje se činnost všech orgánů, zklidňuje, působí proti nespavosti, provzdušňuje plíce, snižuje krevní tlak, při nádechu má aktivizující účinky (teplo), při výdechu zklidňuje (vhodné po zadýchání při dynamických cvičeních – aštánga vinjása jóga).

Kapalabháti

Technika kapalabháti se řadí jak mezi dechové techniky, tak mezi techniky očištné, neboť mimo jiné pročišťuje nos a čelní dutiny.

V překladu znamená kapalabháti "zářící lebka". Název pramení z toho, že při jejím provádění si můžeme prostor dokonale očistit.

Kapalabháti se někdy považuje za předstupeň k dechu bhastrika a skutečně by měla nácviku bhastriky předcházet.

Podstatou dechu je, že nádech je výrazně (alespoň 3x) delší než výdech. Výdech je krátký, prudký a aktivní, zatímco nádech je pozvolný, jemný a pasivní.

Výdech vždy provádíme aktivním stáhnutím břišní stěny, nikoliv hrudníku. Při nádechu se volně nadechujeme do břicha.

Během kapálabhāti vzduch v dutinách hodně ventiluje, tím se pročišťují, a proto je cvičení užitečné pro lidi se sklonem k chronickým zánětům dutin. Velmi účinná je tato technika i proti otokům sliznic při senné rýmě, zejména ve spojení s nosním vyplachováním (džala néti). Kromě toho poskytuje při pravidelné praxi dobrou ochranu před nemocemi jako je nachlazení. Pozoruhodný je především účinek na dech samotný, jeho rytmus a kvalitu po cvičení. Kapálabhāti poskytuje ideální přípravu na různé pránájámy.

Chcete-li se naučit dýchací techniku kapálabhāti, můžete si představit, že vás něco šimrá v nose, a vy to chcete vysmrkat. Výdech bude automaticky rychlý a docela rázný, nádech potom přijde sám od sebe. Při cvičení zůstávají ústa jemně zavřená a dech proudí jenom nosem. Kapálabhāti byste neměli praktikovat při silném nachlazení nebo alergii s ucpaným nosem, při zánětu v břiše nebo po operaci břicha, stejně jako při břišních kýlách. Kontraindikací jsou také těhotenství a menstruace.

Bhastrika

Bhastrika (kovářské měchy), je vhodná **pro pokročilé a zdravé jedince**, kteří provádí pravidelné dechové cvičení.

Technika je výborná pro vývoj silných plic. Je to prudké vhánění vzduchu do plic a prudké vyhánění z plic. Vzduch se nadechuje i vydechuje nosními dírkami. Dochází také k očišťování těla od oxidu uhličitého, tělo je dostatečně zásobováno O₂, tím se odstraňuje mentální únava a fyzická vyčerpanost.

Posadíme se do vzpřímeného jógového sedu. **Prudce se nadechneme a prudce vydechneme nosními dírkami.** Nádech by měl zřetelně zvětšovat spodní část plic. Dech se rychle pohybuje dovnitř a ven nosem rychlostí asi dvě kola za jednu sekundu. **Na začátku se samozřejmě doporučuje pomalejší provedení (asi jeden nádech, výdech za sekundu)** a teprve časem se přidává na rychlosti i počtu kol.

Při cvičení nedochází k zadržování dechu. Vyhýbáme se frkání, rachocení, dech má znít jako kovářské měchy.

Při cvičení se můžou dostavit mžitky před očima (hypoventilace), únava břišních svalů /píchání, šhubání/. Jakmile tyto známky pocítíme, ukončíme cvičení a ke cvičení přistupujeme až následující den.

Pročišťuje organismus a zejména plíce.

Zvyšuje činnost buněk, zásobuje je kyslíkem a odstraňuje přebytečný oxid uhličitý.

Udržuje pružnost bránice a posiluje břišní svaly.

Pomáhá odstranit nadbytečný tuk hlavně z oblasti břicha.

Masíruje vnitřní orgány a povzbuzuje je k činnosti.

Zlepšuje trávení a peristaltiku střev, působí proti zácpě a křečím.

Zklidňuje nervový a neurovegetativní systém.

Možné kontraindikace:

Vysoký krevní tlak, menstruace, těhotenství...

Potíže při nácviu dechových technik:

Může se dostavit nevolnost, mdloby, „točí“ se hlava...poté přestaneme cvičit, uvolníme se a opakujeme později.

Nejčastější pozice pro nácviu dechů:

Sed se zkříženýma nohama, sed na patách či jakýkoliv jiný pohodlný sed se vzpřímenou páteří...u některých technik i leh na zádech...

Namasté...☺

M.K.