

Jóga - co je jóga? K čemu slouží toto zvláštní cvičení? Je to soubor cviků upevňujících zdraví? Nebo ji cvičíme proto, abychom nahlédlí do nových spirituálních poznatků a pravd? Je to cvičení, umění, filosofie či sarlatanství?

Tolik může být pohledů a každý z nich může být pravdivý, neboť záleží na učiteli i studentovi co očekávají, na jejich chápání, vnímání, pohledu a jejich duchovní zralosti.

Dobrý učitel se snaží rozestříť co nejširší pohled a vnímavý žák pak jde tou cestou, kam mu ukazuje jeho duše. Proto velmi záleží na učiteli, jak bude k žáku přistupovat, aby postupně otevíral pohled do hloubky jogínských poznání.

Jóga by nás především měla naučit poznávat a vnímat své tělo v celé jeho existenci a učit nás svému tělu vládnout.

Je chybou některých učitelů, když by chtěli upozadňovat tělo a jeho fyzické. Tělo nám bylo dáno pro život ve hmotném světě a my bychom měli i s tímto hmotným tělem pozvedat své duchovní poznání a chování.

-Vláda nad tělem je nutností pro toho, kdo vidí vyšší cíle na své životní cestě.

-Vláda nad tělem je povinností každého věřícího člověka, protože má ukazovat vnitřní sílu duše o níž ví, že je od Boha.

-Vláda nad tělem je nesnadná, ale možná a proto i žádaná.

-Vláda nad tělem je záležitostí vůle, mysli a citu.

-Vláda nad tělem zmírňuje naše utrpení, odstraňuje z vědomí úzkost a bázeň, nedůvěru a zmatek, obavy z nemoci, těžkého stáří a smrti.

-Vláda nad tělem usnadňuje lehké a rychlé proměny stavu vědomí, jeho přesun do nové úrovně při přestupu do jiného světa.

-Vláda nad tělem otevírá okna do výhledů vyšších forem bytí ještě za plného pobytu zde v tomto těle - napomáhá vědomému nazírání.

-Vláda nad tělem umožňuje soustředěnou modlitbu, všechny stavy a stupně rozjímání, meditace, koncentrace, zapojení na vnitřní duchovní bytí spojené s Bohem.

-Vláda nad tělem umožňuje všechny duchovní úkony bez nichž není myslitelná duchovní cesta, duchovní osvícení, rozvíjení vnitřních sil.

Jóga zná mnoho cest jak se naučit plně vnímat své tělo.

Jednou z takových důležitých praktik je dech a dechové praktiky.

Každý z nás ví, že dech je jednou z nejdůležitějších funkcí těla. Začíná s prvním výkřikem novorozence po opuštění matčina těla, provází nás celým životem, aniž bychom jej museli nějak ovlivňovat až k poslednímu vydechnutí při odchodu z tohoto světa.

A přesto většina lidí neumí správně používat svůj dech a ani si neuvědomuje jeho plný dosah.

A to přesto, že víme, že bez jídla se obejdeme i několik týdnů, bez vody přežíváme i několik dnů, ale bez dechu jsme schopni přežít jen pouze několik krátkých minut.

Dech je řízen vegetativní nervovou soustavou a tak běžný dech není ovládán naší vůlí. (zkuste zadržet dech a nedýchat - nepodaří se vám to na delší dobu, tělo samo opět zapojí dech.)

Je až s podivem, jak západní kultura zapoměla na velký význam dechu, a přece již v Bibli stojí: "Bůh vdechl do člověka Dech Života a on se stal živoucím duchem."

Z této citace vyplývá, že být Dechem znamená totéž jako být Bohem.

Ve starých sánskrtských spisech se říká: Bůh je dech, dech je život a život je dech.

Jogíni i celý vývoj vesmíru připodobňují k dechu: NÁDECH = rozpínání vesmíru a VÝDECH = smršťování vesmíru.

Staří Řekové říkali: Dech je Duch. Dýchat, znamená být součástí Boha.

Krásně se o dechu vyjadřovala i moje duchovní učitelka Boženka Cibulková. Ve svých spisech o něm uvádí. Dovolte mi citovat:

Vaše dýchání je váš největší přítel. Vraťte se k němu v každé trampotě a naleznete v něm útěchu a radu.

Dech si uchovává za každých okolností, za všech duchovních stavů i vnějších podmínek neustále napojení na vnitřní princip života, jeho nejvyšší duchovní podstatu.

Dechem se dotýkáme Boha a jsme s Ním spojeni.

V dechu k nám přichází životadárnost pro tělo i duchovní síla pro činnost mysli, citu a vůle.

Dech je naplněn zářivými étery, které nezastíní žádné zlo světa - jsou nedotknutelné jako všechno Božské.

Dech má samostatnou funkci nezávislou na vůli a činnosti člověka.

V dechu kolují nejčistší látky kosmu, které se nespojují s hmotou, ač jsou s ní v neustálém kontaktu i částečné spolupůsobnosti.

Do dechu je vložena míra sil pro tělesný život, jeho délka i intenzita, vliv na zdraví i schopnost pohybu.

Dech hojí a léčí tělo, harmonizuje jeho pochody a funkce.

Dech otevírá cestu nitrem, umožňuje vstup do vyššího vědomí tam, kde sídlí Moudrost Boží.

Dech poutá tělo a činí jej poddajným vůli, takže jím můžeme konat i nadprůměrnou činnost.

Dech posiluje a klidní tělo i duši, je nesmírnou blahodárností, jíž se z věcí Země nic nevyrovná.

Dech koná své služby a posílání z vyšších pokynů, takže člověk zde k němu nemůže nic přidat, ani ubrat z jeho významu. Proto dech od nás nežadá pozornost, je-li mu však věnována, znásobí své jedinečné vlivy na náš celkový život.

Dech slouží zvláště tehdy, když vědomě a odpovědně vstupujeme na vyšší duchovní cestu, chceme-li na ní zdárně prospívat a jít dál a výš.

Dech úzce souvisí s vládou nad tělem, s celým očišťovacím procesem. Má-li vydat svůj dobrý vliv a napomáhat našemu úsilí o naši celkovou obrodu a proměnu k dokonalosti, pak je potřeba:

- Spojit s dechem vědomí - uvědomit si, čím pro nás je, proč nás provází celým životem, s čím a s kým nás spojuje, co přináší tělu i duši.
- Věnovat dechu pozornost a zvýšený zájem, vědomě přijímat od něho co nám dává.

Cvičení:

- Zapojte mysl na rytmus dechu
- Soustřeďte se na jeho tichý pohyb v těle
- Tište v něm svou mysl i srdce
- Vnímejte jeho vliv na tělo

Pomyslete si : V NÁDECHU - "Přijímám Boha do svého těla."
V ZÁDRŽI - "Jsem v Bohu."
VE VÝDECHU - "Rozprostírám Boží sílu v celém těle."
V ZÁDRŽI - "Prožívám toto spojení."

Vstupte do dechu a plně si jej uvědomujte. Dechem žít a spočinout v jeho náručí. Dýchat plně, klidně, hluboce, rytmicky, dlouze a tiše. Teprve po dokonalém zklidnění vsouvat vědomí výš, až ke skutečnosti Boha - Síle sil, Radosti radostí, Míru věčnému.

Proto jóga a jogínští učitelé věnují tolik pozornosti dechu. Bez dechu by nebylo jogínských cvičení, cviky by se staly pouhou gymnastikou.

Ale jogíni si od začátku uvědomovali důležitost dechu. Chápali jej proto v celé jeho šíři a tak nenazývali dech dechem, ale pránajámou, protože v této funkci neviděli pouhou výměnu plynů - kyslíku za oxid uhličitý, ale daleko více vnímali jeho činnost jako přínosce prány do lidského těla.

Tuto životně důležitou energii přijímáme také ze stravy a pití, ale její nejpodstatnější příjem je právě přes dech. Tato energie pak prostupuje nejen tělo hmotné - fyzické ale propojuje ho s tělem jemnomotným energetickým.

Proto dech tak podstatně ovlivňuje nejen tělo fyzické, ale i naši psychiku, naše myšlení, vnímání, city i vůli a tím i náš duchovní postup a rozvoj.

Nejprve se počíváme na to, jak postupuje dech tělem. Dech vstupuje do těla nosem. To by mělo být samozřejmostí, ale v praxi víme, že tomu tak často není.

Nejčastěji je toto pravidlo porušováno ve spánku a během řeči.

U dětí se tak často stává při nedostatku nosní hygieny. Tento nešvar - neumění si vyčistit nos - pak často vede k nedostatečnému výkonu štítné žlázy a to může mít za následek i zaostávání duševních schopností. Často tento nešvar vede ke zvětšování nosní mandle a tím snižování schopnosti správné výslovnosti. Proto by se s výukou dechu mělo začít již v útlém věku.

Zapamatujte si; Ústa jsou pro přijímání potravy, ne dechu. Pouze v případě neprůchodnosti nosních cest se používají ústa k dechu, ale mělo by to být pouze krátkodobé řešení.

Nos je totiž patřičně vybaven k přijímání dechu.

Sliznice nosu jsou vlhké a tak zachycují větší množství hrubších či jemnějších nečistot. Jemný pohyb řasinek působí proti proudu vdechovaného vzduchu a tak tyto částice nečistot dopravuje ven.

To se u dechu ústy nekoná.

Současně vlhké sliznice přiváděný vzduch zvlhčují a zahřívají na takovou teplotu, aby nevstupoval do plic nepříjemně chladý.

Toto opět dech ústy nezaručuje.

V nose jsou pak zvláštní houbovitě útvary, které zachycují choroboplodné zárodky mikrobů a bakterií a tím chrání před vznikem některých nemocí. Dech ústy netvoří tuto ochrannou hráz.

V neposlední řadě jsou v nose zvláštní receptory pro příjem jemné pránické energie.

V ústech tyto receptory pro příjem vzdušné prány nejsou. Tam jsou pouze receptory pro příjem prány z potravy a pití, což tvoří menší složku energetického příjmu. Můžeme si toto jednoduše ověřit. Půjdeme-li silně pránicky prosyceným místem (např. lesem), pak můžeme **chodit** třeba hodinu, ale dýcháme-li po celou dobu ústy, nepocítíme energetické osvěžení jako v případě, že takovouto procházku podnikneme a nadechujeme nosem. Čím hlubší nádechy, tím rychleji pocítíme relaxační a energetizující účinky.

Při příjmu prány nosem se pak tato energie přijímá tak, že levou nosní dírkou přijímáme energii negativní - t.j. chladivou a klidnicí. Ta zde vstupuje do pránického kanálu IDA. Ten začíná v levé nosní dírce a končí u kostrče zleva u základní čakry.

Pravá nosní dírka pak přijímá energii pozitivní - hřejivou a aktivující. Pak prochází pránickým kanálem PINGALA, který začíná v pravé nosní dírce a končí u kostrče zprava u základní čakry.

V příjmu se pravá a levá nosní dírka střídají (můžeme se ověřit) a toto střídání by mělo být pravidelné. Při nevyváženosti naše tělo energeticky strádá touto disharmonií a nakonec se to projeví i v těle fyzickém. U dětí pak špatný příjem energie zbrzdí jejich rozumový vývoj. U podstatného snížení trvajících dlouhodobě pak nelze již takovýto zpožděný vývoj dohnat.

Proto je také tak nutné starat se o chrup a zejména o správný skus, protože některé z těchto vad vedou k návyku dýchání ústy.

Nos má nezastupitelnou funkci jako čichový orgán. Čich je jednou z ochranných a informativních vjemů člověka. Je to jeden z nejstarších lidských smyslů a tak si zachoval nejtěsnější spojení s mozkem. Proto na pachy lidské tělo reaguje pocitově - toho využívá aromaterapie. Lidský čich dokáže rozpoznat neuvěřitelné množství pachů, a zde se také rozlišuje, kdy jednou nosní dírkou vnímáme lehké molekuly látek a druhou nosní dírkou pak vnímáme těžké molekuly látek.

Dech pak vstupuje do průdušnice dělí se na dvě průdušky, ty se pak dále větví na průdušinky primární, sekundární, až ty nejjemnější vstupují do jednotlivých plicních sklípků, kde se kontaktují s jemnými cévními kapilárami a obnaženými nervovými vlákny.

Plíce jsou jedním z největších lidských orgánů. Dělí se na pravou a levou plíci. Levá plíče má dva laloky a pravá má tři.

Jogíní věří, že délka lidského života je odměřena počtem dechů. My víme, že délka lidského života je především karmickou záležitostí, ale dobrým dýcháním můžeme napomoci prodloužení o určitý čas, ale v každém případě hloubka dechu ovlivňuje kvalitu života a zdraví.

Proto jóga věnuje výuce dechu velikou pozornost a používá **ka jeho** zvládnutí 99 druhů klasických pránických praktik.

Tyto praktiky pak ještě dělí do osmi druhů klasických jogínských pránajám:

1. BASTRIKY - dechy čistící (zvané dmychavé, či kovářských měchů).
2. UDŽAJÍ - dechy vítězné
3. SURJA BEDANA - dech slunečný činný
4. SÍTKARI - dech ochlazující
5. SÍTALÍ - dech ledový

NADECH
ZA'DRĚ PO N.
VY'DECH
ZA'DRĚ PO V.

- 6. BHRAMARI - dech včelí
- 7. MURČCHA - dech slabý - mělký
- 8. PLAVÍNI - dech plovoucí

My si nejprve vyzkoušíme nejzákladnější z dechů:

SUKHA PRANAJAMA - sukha znamená příjemný. Ve vadžrásaně s rukama na stehnech nebo v klíně začneme pomalu a pravidelně dýchat. 6 min.

SUKHA PURVA PRANAJAMA - purva znamená stupeň zvládnutí. Tento dech stále prohlubujeme, ale abychom toto prohloubení se naučili správně, ještě se k němu vrátíme, ale nejprve si procvičíme a naučíme se pomocí bastrik pročistit si a připravit dechové cesty.

Je to proto, že dle jógy kvalita krve závisí na množství přijatého kyslíku (potažmo prány). Málo okysličená krev je plná nečistot a splodin z činnosti všech orgánů těla. Tyto nečistoty pak otravují organismus a tělo se cítí unavené.

Také trávicí proces potřebuje značné množství kyslíku aby bylo úplné a efektivní. I čistota střev závisí částečně na správném dechu.

Nejvíce kyslíku potřebuje mozek a nervová soustava. Nedostatek kyslíku oslabuje celý tento systém.

Kyslík je také velmi důležitý pro pokožku těla, Vlasy a nehty. Z jejich stavu pak můžeme posoudit i kvalitu našeho dechu.

Proto si teď nejdříve probereme a přiblížíme dechy čistící - BĀSĪTĀRI KĪY :

Bastriky připravují nos, ústa, průduškové cesty i plíce na další dechové - pránické praktiky.

Používají často prudkého výdechu a někdy i nádechu.

Tyto dechy **se** doporučují před praktikováním pranajámy, při výuce dechů a před meditací. Napomáhají i v čistících procesech těla.

1. MUKHA BASTRIKA

- čistí plíce a aktivuje je,
- čistí krevní oběh od CO₂,
- reguluje mastnot pokožky (doporučuje se při akné a kožních nemocech)
- Osvěžuje dech,
- uvolňuje bránici,
- masíruje orgány pod bránicí,
- zbavuje tělo napětí.



P r o v e d e m e c v i č e n í (pro léčebné účely 55 - 100 kol. Max 120x)

2. NASARGA BASTRIKA

- prokrvuje nosní sliznice,
- uvolňuje dutiny,
- působí proti sklerose a posiluje paměť,
- prokrvuje kůži obličeje - omlazuje, odstraňuje vrásky.

P r o v e d e m e c v i č e n í (nádech i výdech se provádí nosem,
nádech - pomalější,
výdech - rychlejší.
Používáme hrudní dech.

Dostaví-li se hyperventilace (motání hlavy, mžitky před očima či pocit na zvracení - **INNEDE PŘERUŠIT!**)

K o n t r i n d i k a c e : Krváčení z nosu

3. ANUNASIKA BASTRIKA

- vše jako předcházející bastrika,
- léčí alergie a sennou rýmu.

Ke cvičení používáme Višnu mudru a pak cvičíme dech:

OBĚ - 6x

PRAVÁ - 6x

LEVÁ - 6x

OBĚ - 6x

Můžeme cvičit po 6 dnů, každý den přidáme cyklus a pak po dalších 6 dnů snižujeme.

SŮRJA BÉDANA (sluneční průnik) není bastrika

Cvičí se pro vyrovnávání energie v těle.

Opět pomocí Višnu mudry svičíme volným dechem:

NÁDECH - pravá nos.dírka

VÝDECH - levá

NÁDECH - levá,

VÝDECH - pravá

⋮

4. VELELOUDÍ BASTRIKA

- dech uvolňuje nos,
- pročištuje oblast **břicha**, pánve
- okysličuje hlavu (mozek)
- energeticky propojuje 1. a 6. čakru
- doporučuje se při neprůchodnosti vejcovodů.



VÝDECH: DO KOMÍNKU SEŠPULENÁ ÚSTA

Používat především břišní dech a nezvedat ramena.

P r o v e d e m e c v i č e n í .

5. BRÁNIČNÍ BASTRIKA (psí bastrika)

- uvolňuje bránici - učí s ní pracovat,
- pomáhá astmatikům.

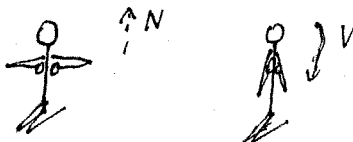


Ve vadžrasáně začneme prudšěji nadechovat nosem - břišní dech, a výdech uvolníme ústy se slůvkem VHUŠ.

6. KLÍČKOVÁ BASTRIKA (husí brk)

- vhodná pro astmatiky - uvolňuje klíčkový nádech

Pracujeme pomocí paží, užíváme horní dech.



7. PRŮDUŠKOVÁ BASTRIKA

- Masíruje průdušky a uvolňuje je od hlenu.

000000

- Posiluje a aktivuje brzlák

0000RRRR



POKLEP

k o n t r a i n d i k a c e :

- vysoký krevní tlak
- srdeční potíže,
- závratě,
- záněty v břiše,
- akutní vředové choroby.

Na závěr přidáme ještě jednu praktiku, která není bastrikou, ale svými čistícími účinky ji můžeme přiřazovat k očistným praktikám při cvičení.

LVÍ ASANA (simhásana)

Nádechová část - popsat práci s jazykem,
výdechová část - popsat dokonalé protažení.

- dokonale procvičuje krční a mimické svaly,
- posiluje hlasivky,
- prokrvuje jazyk a čistí jej od povlaku (a to i u miminek),
- posiluje šlachy, břišní a mezižební svaly,
- odstraňuje dvojitou brádu,
- posiluje štítnou žlázu a příštítná tělíska,
- podporuje vyměšování slin,
- posiluje sluch,
- pomáhá při odstranění sípavosti,
- léčí onemocnění mandlí,
- pomáhá při odstranění kokařavosti,
- napomáhá vývoji řeči a dobré výslovnosti,
- pomáhá při prožezávání zubů, tlumí bolesti zubů,
- urychluje hojení aftů,
- léčí záněty horních cest dýchacích,
- pomáhá při astma bronchialis, anémiích, onemocnění jater a žlučníku,
- posiluje imunitní systém,
- podporuje mikrocirkulaci energie v jazyku,
- odstraňuje malinový jazyk,
- zbavuje stresu a deprese, uvolňuje psychiku (zvířata i děti se zbavují vyplazováním jazyka agresivity).

K o n t r a i n d i k a c e : jakýkoliv chirurgický zásah v ústech.

Teď se vrátím k dechu normálnímu a naučíme se jej používat.

Nejprve se zastavíme u nádechu a výdechu: Mluvili jsme o rozdělení dechu na tři části. Břišní, střední a horní. Teď je pomalu začneme rozebírat a zastavíme se u jednotlivých fází.

Břišní dech (abdominální) - Adham pranajama

(již dýcháme) - *v lehu*

Někdy se mu také říkáme dech brániční. Je to proto, že při jeho praktikování používáme břišních svalů a bránice.

Ve výdechu stahujeme břišní svaly a bránice se pomalu vyklenuje vzhůru, vypuzuje se tak vzduch ze spodních hrotů plic. Jakmile výdech skončí, začíná nádech a břišní svaly se uvolňují a bránice klesá dolů. Je třeba kontrolovat, abychom pracovali v plicích ve všech směrech a pozorovali nádech nejen vpředu do břicha, ale i do boků a do zad.

Břišní dech řídí tok prány pod pupkem, t.zn. od pasu dolů a proto ovlivňuje i tuto část těla (pánev a nohy). Je to dech kterého používáme v době kdy ležíme, odpočíváme. Je to přirozená forma dechu řízená automaticky vegetativní částí nervového systému.

V poloze stoje však většinou ženy tento dech nevyužívají z důvodů estetických. Muži tento dech využívají snáze.

Z nedostatečnosti tohoto dechu se pak často objevují nežádoucí stavy, u žen nepravidelné či bolestivé menses, silné krvácení při něm. Křečové žíly, vodnaté otoky kotníků a kolen (voda hromaděná v těle vždy značí velký nepořádek v organismu), záněty žil dolních končetin, špatný krevní oběh v dolních končetinách projevující se jako studené nohy.

K jeho výuce a usnadnění můžeme používat praktiky:

- psí bastriku,
- hatenu nízkého zajíce,
- břišní dech s mantrou A,
- mudra pro spodní dech,
- nácvik dechu v lehu na zádech.

Hrudní dech (intercostální) - Madhjam pranajama

(již dýcháme) - *v lehu*

Tento dech můžeme definovat jako mezižeberní, protože k jeho realizaci používáme pružnost hrudního koše.

S výdechem začneme pomocí mezižeberních svalů svírat žebra hrudního koše a tak vypuzujeme dech ze střední části plic. Jakmile dokončíme vydechnutí které sledujeme opět v celém pásmu středních plic, začneme uvolňováním mezižeberních svalů rozpínat hrudník a tím nasáváme plíce hlubokým nádechnutím. Teprve po úplném naplnění této části plic započneme opět s výdechem.

Tento dech spolupracuje hlavně se srdeční čakrou. Ovlivňuje všechny orgány ležící v hrudníku (plíce, srdce i žaludek, částečně ovlivňuje játra se žlučníkem a slinivku se slezinou) a současně ovlivňuje i paže, jejich krevní oběh a pod.

Tyto dechy využívají převážně lidé při sedavém zaměstnání a ženy, ale protože jej většinou využívají pouze povrchově, neplní dech svou funkci úplně.

Dech ovlivňuje srdeční činnost, samostatné hrudní dýchání pak silně omezuje množství tuku kolem srdce. Tento dech posiluje plíce a zvyšuje jejich kapacitu, zajišťuje dobrou funkci výše uvedených trávicích orgánů a společně pak s břišním dechem dobře zajišťují celý trávicí proces. Zajišťuje správný přísun krve do paží a odstraňuje pocit studených rukou.

K jeho výuce můžeme používat:

- průduškovou bastriku,
- hatenu středního zajíce,
- střední dech s mantrou U,
- mudru pro střední dech,
- pozice ryby - matsiasasána,
- nácvik dech v poloze na zádech.

Horní dech (claviculární) - Adhžam pranajama)(již dýcháme) *in lehu*

Tento dech také nazýváme dechem klíčkovým, protože pracuje s horními hroty plic pod klíčními kostmi. Při výdechu pomalu stahujeme ramena a tím pomalu vypuzujeme dech z těchto částí a při nadechování pak mírně pozvedáme ramena (není to příliš zjevné) a nadechujeme opět do všech tří částí plic. Tento dech bývá pro mnoho lidí nejobtížnějším, protože jej velmi málo lidí využívá. Z počátku je třeba vědomé kontroly, aby i tyto části plic se zapojily do dechu.

Zvláště u civilizovaných lidí bývá tento dech téměř nevyužíván a proto je v těchto zemích takový počet lidí s astmatickými potížemi. Prána procházející touto částí dechu ovládá téměř všechny druhy dechových potíží. Alergici by měli používat samostatně tento dech alespoň ~~xxx~~ 5 minut ke každodennímu dechovému cvičení. Musí však tomuto cvičení předcházet příslušná uvolňující bastrika. K uvolnění dechu pak dochází téměř okamžitě. Tímto dechem můžeme dobře ovlivnit i chronické rýmy, problémy mandlí a krku.

K nácvičku můžeme používat:

- bastriku husího krku,
- hatenu vysokého zajíce,
- horní dech s mantrou M,
- mudru pro horní dech,
- pozice zlomené květiny,
- nácvik dechu v lehu na zádech.

Pro úplný dech pak můžeme používat praktik:

- utkat
- sluneční dech.

Při nácvičku těchto dechů nikdy nezapomeneme dýchat formou VIBHAGHA PRANAJAMA

t.j. Výdech z břicha ze zad
z boků
ze předu

výdech z hrudi ze zad
z boků
ze předu

výdech z klíčků ze zad,
z boků
ze předu.

Následuje:

nádech do břicha do předu
do boků
do zad

nádech do hrudi dopředu
do boků
do zad

nádech do klíčků dopředu
do boků
do zad.

Nacvičujeme nádech a výdech a měli bychom vědět, že pro denní potřebu tento dech potřebujeme zharmonizovat, t.j. aby nádech a výdech byly ve stejném poměru.

Nadechujeme v rytmu: 4:4, 6:6, 8:8, 10:10, 12:12, 14:14, 16:16.....

Když tento dech zvládneme zastavíme se ještě u jedné fáze dechu a tou je zádrž dechu. Kolem zádrže dechu se v Evropě a civilizovaném světě nejdříve mluvilo jako o něčem škodlivém a je až s podivem, jak učitele z těchto zemí dělalo zdržování dechu.

A přece zádrž dechu má v dechu velmi významnou úlohu. Musíme se však nejdříve zastavit u energetického významu dechu. Víme, že přijímáním pozitivní energie se nastavuje pozitivní stav těla a při přijímání negativní energie se nastavuje negativní stav těla (negativní zde není myšleno jako špatné). Protože dech by měl harmonizovat, pak střídání těchto energií by mělo být vyrovnané. To zajišťuje pravidelné střídání intenzivnějšího dechu buď pravou a nebo levou nosní dírkou.

V zádrži dechu se však děje to, že se tyto energie spojí a tím se dosahuje velké rovnováhy a to jak tělesné tak i duševní. Zadržet dechu se člověk jakoby ustálí v centru. Každý rovnovážný stav neuvěřitelně přispívá k harmonizaci organismu a proto tento stav má i silně uzdravující účinky. Proto pránické cviky se zádrží můžeme velmi dobře využívat k uzdravování. Upevnění rovnováhy zahajuje očištný proces v těle, otevřou se všechny plicní sklípky, výměna plynů v krvi se zdokonalí, z krve se vyplavují všechny jedy a toto pak postupuje do celého organismu.

Začneme se proto učit zádržím dechu:

Nejprve vsuneme zádrž p o v ý d e c h u

4:4:4, 6:6:6, 8:8:8

Pak zkoušíme se zádrží p o n á d e c h u

4:4:4; 6:6:6, 8:8:8 ...

Savitri-pranajama - rytmický dech

- DECH: 2:1:2:1 - je to t.zv. prodloužené dýchání, působí na zvýšený krevní tlak, a zvětšený tonus srdečního svalu. Působí jako dočasná úleva od napětí, bolestí srdečního svalu.
- 4:2:4:2 - je t.zv. dětský dech a sobry je i pro rekonvalescenty, pro astmatiky, podporuje žláзовou stimulaci i léčbu po chirurgických zákrocích, podporuje zdravý a dobrý růst těla.
- 6:3:6:3 - zajišťuje rovnováhu emocí, čistí city, pro mládež a ženy s malým hrudníkem, při maniodepresy, zásobuje pránou emoční tělo.
- 8:4:8:4 - jeho rytmus je v souladu s buněčnou vibrací krve, svalů i kostní struktury, při jeho aplikaci se podporuje elektrolytická rovnováha v buňkách a dosahuje se tak výborného fyzického zdraví. Podporuje racionální myšlení a imunitní systém. Ztišuje tělo i mysl pro meditaci. Vede tělo k posílení a omlazení.
- 10:5:10:5 - Zvyšuje metabolismus, zrychluje činnost orgánů těla, což je dobré při únavě a nervové vyčerpanosti, ale pomáhá to od nedochvilnosti, lenosti a váhavosti. Používat při stálé únavě těla. Napomáhá intuitivnímu vnímání.
- 12:6:12:6 - Předává kyslíkový exces mozku, mysl je povzbuzena pránickým tonem a zajišťuje bdělost a čistotu smyslů. Velmi dobré při špatném zraku či sluchu. Je to technika která rozvíjí dobrou paměť a jasnost myšlení.
- 14:7:14:7 - Mysl i smysly jsou v tomto dechu ztišeny. Produktem tohoto dechu je čistota myslí. Dech vede k pránické meditaci.
- 16:8:16:8 - Je to t.zv. mistovský dech. Je spojen s omlazením těla, vedoucím k dlouhověkosti v dobré kondici. Vede mysl ke kontemplaci.

32:16:32:16

HATENY

Hateny jsou dechové pozice, které umožňují nácvik jednotlivých fází dechu.

Zaujetím pozice zvýrazníme požadovanou část plic, takže se stává při dýchání aktivnější a v ostatních částech plic je dech utlumen.

1) Poloha nízkého zajíce (supurna šašásana)



V této poloze je usnadněn břišní dech. Nemusíme se namáhat a myslet na uložení dechového těžiště a můžeme ihned pracovat s břišním dechem.

V této poloze se velmi snadno kontroluje, jak posíláme nádechový dech dopředu, do boků a do zad. A výdechový dech ze zad, z boků a zepředu.

2) Poloha středního zajíce (purna šašásana)



Položíme-li dlaně vedle kolen, plocha dlaně leží před nimi, otevře se dech pro hrudní dýchání. Zde vnímáme těžiště dechu a opět kontrolujeme vedení dechu:

Nádech - v předu, v bocích, v zádech.

Výdech - v zádech, v bocích, v předu.

3) Poloha vysokého zajíce



V této poloze položením rukou (dlaněma) na záda, na lopatky přesouváme těžiště dechu do horních hrotů plic (pod klíční kosti). Je to část plic velmi málo využívaná, zvláště pak astmatiky, těm před aplikací doporučuji bastriku husího brku. Při dýchání pak opět kontrolujeme správně vedený dech do všech tří částí horních plic.

4) Poloha zlomené květiny (nykunžásana)



Je polohou ve které se také daří dobře uplatnit horní dech a naučit se jej.

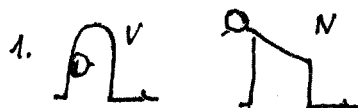
Zpočátku není tato poloha pro každého příjemná, ale naučíte-li se jí využívat, lze ji použít i jako polohu relaxační (tak to někdy dělají některá zvířata nebo děti).

Poloha také odlehčuje pánevní dno a může se využívat při bolestech břišní dutiny.

P o m o c n é p o l o h y :

Kočičí protahování

a) Poloha tygřího dechu (vjagrah pránajáma)



Tygří dech je napodobováním způsobů dýchání kočkovitých šelem. Zde uplatňujeme plný dech. Dech se rozvíjí velmi harmonicky a pomalý pohyb napomáhá rytmickému dýchání.

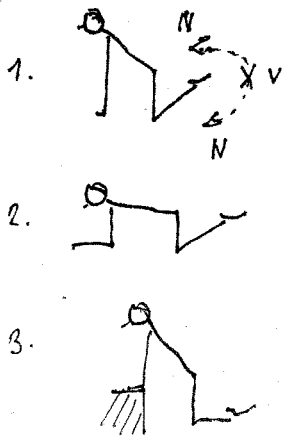


Cvik cvičíme ve třech plohách a tak zlepšuje ohebnost páteře a napomáhá rozvoji hrudníku, remodeluje nepravidelně utvářený hrudní koš. Zvyšuje vitální kapacitu plic a v každé poloze procvičuje páteř v jiném místě.



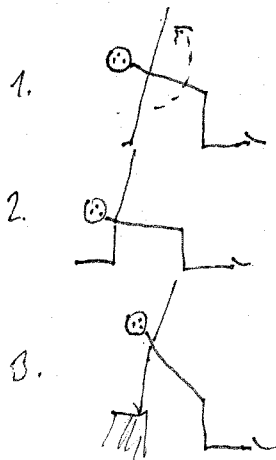
Napravuje kyfosy páteře.

b) Poloha protahovaného ocásku



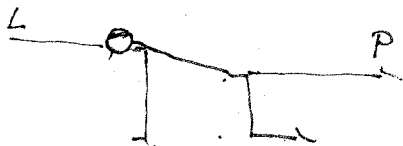
Mírně nazvednuté nohy se protáčejí do stran a vždy se také současně do této strany podíváme. Cvičením prohýbáme záda do bočního oblouku a tak se kromě dechu využívá k odstranění vad skoliozy. Cvičení opět procvičíme ve všech třech polohách a tím ovlivníme celou největší část páteře.

c) Poloha kočky s rotací



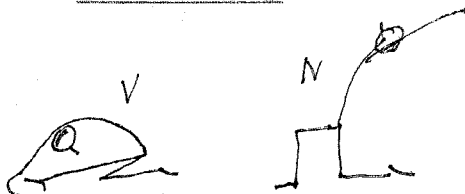
Cviky provádíme opět v souladu s dechem a s nadechnutím střídáme postupně zvedání paží s tělo jde do rotace a s ním i celá páteř. Je to cvičení pomáhající srovnat páteř a odstranit nenásilně různé blokace. Cvičení opět provádíme ve všech třech polohách zde se velmi dobře uplatňuje propojení dechu s pohybem.

d) Protahování tlapek



Polohu kočky lze také velmi dobře doplnit protahováním končetin. Současně zvedáme jednu přední (ruku) a obrácenou zadní (nohu) a celé tělo protáhneme. Pak končetiny prostrídáme. Cvičení napomáhá dobré koordinaci těla, harmonizuje spolupráci pravé a levé mozkové hemisféry a učí rovnováze.

Poloha ůcty (aňženejásana)

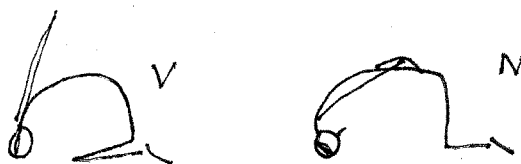


Je protahovacím cvičením a nacvičujeme pohyb harmonizovaný s dechem

Most: (khandarásana)



Jóga mudra



DECH POMOCÍ MUDER

Mudra v sánskrtu znamená "pečeť". Teď něco velkého, co stvrzujeme a uzavíráme.

V indických kancích mudra znamená polohu prstů, rukou či nohou a tím symbolicky vyjadřuje děj. V józe to pak může být i určitá poloha těla (např. jóga mudra).

Úkolem těchto muder je propojit energetické dráhy či energetické centra a energetické okruhy tak uzavřít. Tím se posilují nervové vzruchy a zvyšuje se účinek cviků či technik dechů.

V samotné józe je muder velmi mnoho, říká se asi okolo 700.

Mý pro tuto potřebu dechů teď neužijeme jen nepatrný zlomek.

Pomocí muder jsme schopni řídit dech a tím vlastně pránu do jednotlivých laloků plic či do různých částí těla.

Každý z těchto laloků je řízen určitou částí mozku, kterou pak aktivujeme.

Mudra spodního dechu (Čin mudra)

Řídí impulzy vycházející ze spodní části mozku a vysílané impulzy jdou přes brániční nervy.

V mudře držíme palec a ukazovák sevřené do písmene "O" a ostatní prsty jsou protažené a u sebe. Ruce umístíme na stehna dlaněma dolů, aby prsty směřovaly k sobě.



Mudra středního dechu (Činmaja mudra)

Tato mudra řídí tok nervové energie přes motorický nervový systém, který ovládá střední laloky plic.

Palec s ukazovákem dál drží uzavřené kolečko a všechny ostatní prsty stočíme do dlaně. Takto sevřené dlaně opět položíme na stehna dlaněma dolů.



Mudra horního dechu (Adhi-mudra)

Tato mudra vytváří reflexní zpětnou vazbu dechového centra v horních lalocích plic s mozkem.

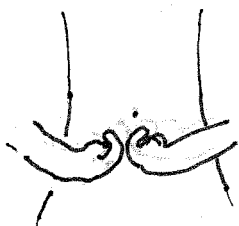
Palec vložený do dlaně ostatní prsty ovincou v pevnou pěst. Ruce umístíme prsty dolů a položíme je na horní část stehna.



Mudra celkového dechu (Brahma mudra)

Při této mudře je dechové centrum vnímáno jako celek. Brahma je nejstarší slovo v sánskrtu pro dech, ale současně je označením Boha. I zde je to vyjádření toho, že dech je Bůh.

Ruce sevřené v pěst přitiskneme kloubky k sobě a lokty tlačíme dolů, záda a páteř jsou rovně. Spojené ruce leží před bráničí prsty vzhůru.



Uzavření části Plic (Šúnja mudra)



Šúnja v sánskrtu označuje prázdnotu, nicotu. Je to gesto, které nám dovolí ponechat příslušnou polovinu plic neprodýchanou. Přiřadíme-li druhou rukou příslušnou mudru, můžeme tak uprázdnit i jednotlivé laloky. Tu část plic, kterou nechceme prodechnout, tou rukou zaujmeme Šúnja mudru. Volíme-li i lalok, druhá ruka zaujme příslušnou polohu.

Dlaň ponecháme široce rozevřenou s nataženými prsty u sebe, jen palec odtáhneme od ostatních prstů o 90°.

Takto můžeme vědomě kontrolovat dech a tím získáváme prostředek pro kladné ovlivňování těla

Mudry jsou nesmírně efektivním a nenáročným prostředkem, jak ovlivnit celé tělo a pro svou nenáročnost její mohou cvičit lidé v každém věku.



MANTRY

Mantra jóga je specifické cvičení, které není určeno jen a pouze pro duch. Mantry jsou artikulované zvuky které sjednocují podvědomí s nadvědomím. Mantra může být hláska, slabika, či celé slovo nebo i celý verš, jehož obsah koncentruje naše myšlenky.

Proto mantry dělíme na dvě skupiny a) vibrační,
b) významové.

Vibrační jsou většinou hlásky nebo slabiky. Ty rozezvučují nejen náš hlas, ale celé naše nitro, harmonizují jej a sjednocují.

Významové mantry jsou různého druhu, podle toho na co se chceme koncentrovat.

Techniky provádění:

- a) D Ž A P A J Ó G A - džapa znamená opakování. Proto mantru opakujeme či zpíváme v určitém rytmu, který můžeme i během aplikace měnit. Opakování propisuje mantru do podvědomí. Zpívaná mantra je prý o 70% účinnější než mantra mluvená.
- b) A D Ž A P A - D Ž A P A J Ó G A - znamená opakování mantry v mysli. Kypodivu je toto cvičení účinnější a mocnější než hlasité opakování. Tento způsob očišťuje mysl.
- c) L I K H I T A J Ó G A - je psaní manter. Je vhodná všude tam, kde hlasité opakování není možné. Je to např u maunhy - mlčení, a nebo v nemocnici a pod.
- d) J A N T R A J Ó G A - je jógou poznávání geometrických tvarů a meditace na ně. Tato metoda vede k porozumění duchovní matematiky.

My pro dechová cvičení budeme využívat pouze nepatrnou část těchto manter. Využijeme mantry manter ÓM. Jogínští učitelé říkají, že je to vibračně nejrozsáhlejší mantra a že je vyjádřením Boha ve vibracích, je-li správně zpívána.

My tuto mantru nejprve rozčelíme dle druhů dechu.

"A" je počátkem této mantry. Vibračně ovládá v těle jeho spodní část, zejména oblast pánve a břicha. Je proto napojena na břišní dech.

A - nevyslovujeme jako naši běžnou hlásku, která se tvoří na počátku úst, ale vyslovujeme ji dále u zadního patra, takže zní trochu mezi Ó a A.

c v i č í m e .

"U" je střední částí zpívané mantry a protože silně rozeznívá brudník, je spojena se středním dechem.

c v i č í m e .

"M" je závěrečná část mantry a její vibraci cítíme v hlavě. Je však třeba mít nepatrně otevřená ústa, abychom veškerou vibraci necítili v ústech, ale abychom si uvědomovali celou hlavu.

c v i č í m e .

"AUM" - chceme-li mantru pocítit v plném rozsahu, pak se nadechneme pomalým dechem do všech tří pater plic. Při výdechu nejprve s břišním dechem zpíváme část "A", pak přecházíme do dechu hrudníhou a "A" je mění na "U" a nakonec dokončujeme výdech horním dechem a zpěv přechází v "M". Celkově zpívaná mantra pak vytváří krásný táhlý zpěv. Zpíváme-li ve skupině, pak, protože každý má jinou délku dechu, vytváří tento sborový zpěv nádherně znějící chorál, který neuvěřitelně nabíjí celý prostor.

Zde můžeme spojit adžapu s džapou a při nádechu celou mantru zpívat v duchu a s výdechem ji vyzpívat nahlas. Účinnost je nesmírná.

Cvičení LOMA - VILOMA

Tato cvičení vycházejí z poznatku, že všechno ve vesmíru od nejmenších částíček až po největší celky je polarizované. Tomuto zákonu ducha i hmoty podléhá i lidské tělo.

Záporný pól (LOMA) představuje spodní polovina těla a kladný pól (VILOMA) představuje horní polovina těla.

Z tohoto předpokladu vycházejí pak tyto cviky, které pravidelně střídají cvičení horní a dolní poloviny těla a to v návaznosti na dech.

Dechové L-V

Praktikujeme střídavým používáním pravé a levé nosní dírkky.

a) Nádech levou nos. dírkou, výdech levou nos. dírkou (1 - Xx)
Nádech pravou nos. dírkou, výdech pravou nos. dírkou (1 - Xx)

b) Nádech levou, výdech pravou,
nádech pravou, výdech levou,
nádech levou, výdech pravou,
nádech pravou, výdech levou,

⋮

L-V rukou a nohou

V lehu na zádech současně cvičíme: Nádech-mírně roznožené nohy se vytáčejí špičkama k sobě a ruce položené na malíkové hraně se vytáčejí dlaněma nahoru.



Výdech-nohy se vytáčejí špičkama od sebe a ruce se přetáčejí přes malíkovou hranu dlaněma dolů.

Celé cvičení stále opakujeme s pomalým dechem.

L-V v poloze na zádech

Při tomto cvičení používáme nejčastěji dech v rytmu 6:5:5:3 nebo delším.

1. V dechu střídavě zvedáme pravou a levou nohu každou min. 3x. S výdechem ji pokládáme. V zádrži zastavujeme.



2. Ve stejném rytmu zvedáme hlavu s nádechem, pokládáme s výdechem a zastavujeme v zádrži, min. 3x.



3. Stejným způsobem zvedáme obě nohy. Min 3x.



4. Stejně zvedáme tělo do sedu. Min. 3x.



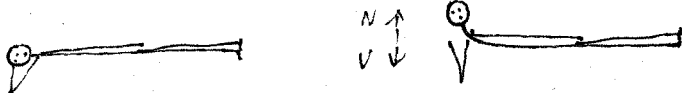
L-V na boku

Stejně jako předcházející cviky cvičíme stejnou sestavu na boku.

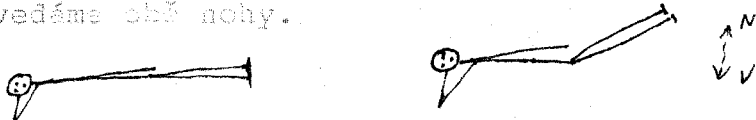
1. Hlava je podložena dlaní. Zvedáme horní nohu.



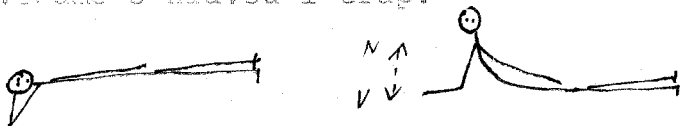
2. Zvedáme hlavu z dlani.



3. Zvedáme obě nohy.



4. Zvedáme s hlavou i trup.

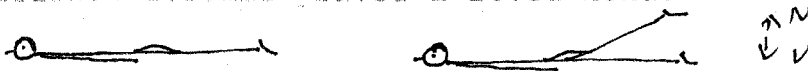


Opakujeme na druhém boku.

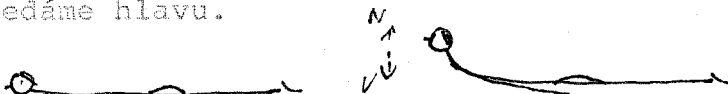
L-V na břiše

Stejným způsobem cvičíme v poloze na břiše.

1. Střídatě zvedáme pravou a levou nohu.



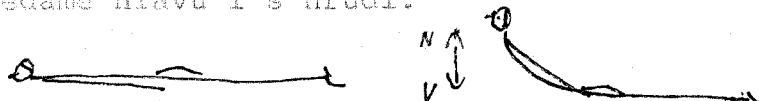
2. Zvedáme hlavu.



3. Zvedáme obě nohy.

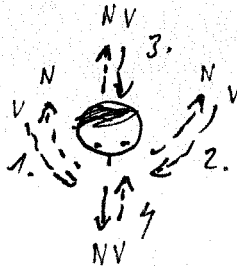
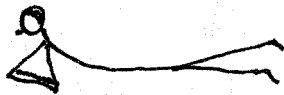


4. Zvedáme hlavu i s hrudí.



ASÁNOVÉ POLOHY S DECHEM:

Hadí asána:



Budžangasána (pozice kobry):



Pozice hory

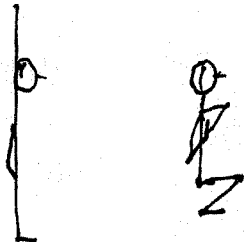


Dvikonasana: Dvojitý trojúhelník

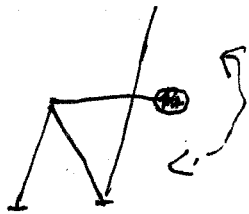
(DOB-HAM)



Utkat

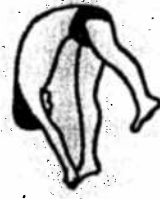
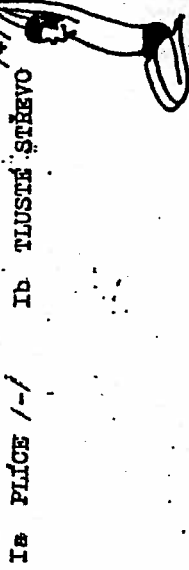
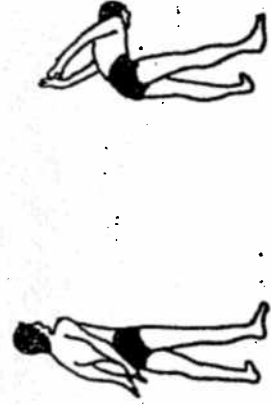


Trikonasána



ORGÁNOVA' SESTAVA

PROTISTRESOVÉ' CVIKY



Ia

PLÍČE
Afirmace: Jsem dobrý člověk a hoďen lásky.
Akupres.: Palce obou rukou tlačí na sebe bříchky.

Ib

TLUSTÉ STŘEVO
Afirmace: Jsem tolerantní, pokorný a skromný.
Akupres.: Tlak na břicha obou ukazováčků.
ŽALUDEK
Afirmace: Jsem klidný a spokojený.
Akupres.: Konce prsteníčků tlačíme do jamek mezi prsty.

IIa

SLINIVKA BŘÍŠÍ
Afirmace: Jsem jistý a důvěřuji budoucnosti.
Akupres.: Tlaku ukazováčků do zápěstí.

Ib

TLUSTÉ STŘEVO

IIIa

SRDCE
Afirmace: Odpouštím všem.
Akupres.: Prsty jsou propleteny, malíčky tlačí proti sobě.

IIIb

TEKÉ STŘEVO
Afirmace: Jsem naplněn radostí.
Akupres.: Palčičky ruky tlačí proti sobě a současně paty tlačí na sebe.

IVa

MOČOVÝ MĚCHÝŘ
Afirmace: Jsem tichý a mírumilovný.
Akupres.: Tlak na malíčky pobou.

IVb

LEDVINY
Afirmace: Jsem vyznamáný a ukazněný.
Akupres.: Prostředníčky rukou zatlačíme asi v 1/3 chodidla od prstů.

Va

OSRDEČNÍK
Afirmace: Jsem naplněn láskou a vírou.
Akupres.: Tlak prostředníčků do kolen.

Vb

TROJÍ OHŘÍVAČ (KRAVNÍ OBNÍ)
Afirmace: Moje mysl je lehká a odpoutaná.
Akupres.: Tlak prsteníčků do kolen.

VIIa

ŽLUČNÍK
Afirmace: Cítím náklonnost ke všem lidem.
Akupres.: Propleteme prsty a zatlačíme prostředníčky do jamek mezi prsty.

VIIb

JÁTRA
Afirmace: Pociťuji štěstí.
Akupres.: Ukazováčky tahnou palec nohy k tělu.

VIIa

SLEZINA
Afirmace: Vnímám mír a harmonii.
Akupres.: Tlak prstů do chodidla v 1/3 od paty.

VIIb

IVANŤNÍ SYSTÉM
Afirmace: Jsem prostoupen velkou Božskou Láskou.
Akupres.: Rukama pouze volně držíme chodidlo.

Pokyny ke cvičení:

Sestavu cvičíme veškeré sváky za cvikem bez zbytečného přerušování přecházíme z jedné polohy do druhé. V každé poloze udržíme 2-5 dechtů (poměr dechtu 4:4 nebo 6:6). Po prodýchání přislušného orgánu (zajišťuje cvičební poloha) nahlas pronese afirmaci a pomalu přecházíme do další polohy. Celé cvičení zakončíme relaxací.

IIa ŽALUDEK /+/
IIb SLINIVKA BŘÍŠÍ /-/
i - s nataženými nohama

IVa MOČOVÝ MĚCHÝŘ /+/
IVb LEDVINY

Va OSRDEČNÍK /-/
Vb TROJÍ OHŘÍVAČ /+/
VIIa ŽLUČNÍK /+/
VIIb SLEZINA /-/
VIIc JÁTRA /-/
VIId IVANŤNÍ SYSTÉM /

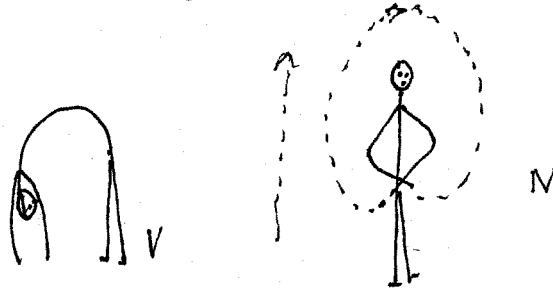
Pravá noha

Levá noha

CVIČENÍ PROTI STRESU

1. NABÍRÁNÍ VODY

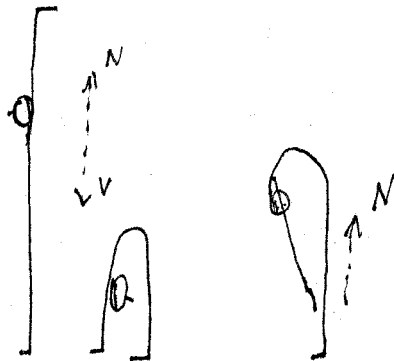
Je cvičením velké představy. Nabíráme energii Země (vitální energii). Představujeme si, jakobychom nabírali vodu z nejčistšího pramene. S výdechem se skloubnáme a nabereme. S nádechem překřížené ruce se zvedají a oblévají touto vodou naše tělo. (7 energií - 7 čakr)



Nabírám
SÍLU
BYSTROST
ÚSPĚCH
ZDRAVÍ
POKOJ A MÍR
POKORU
LÁSKU

2. DOTEK NEBE I ZEMĚ

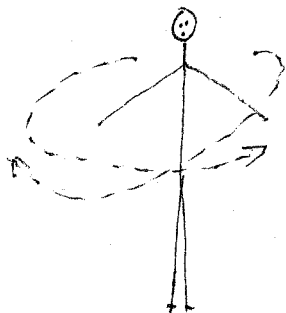
Vytváříme představu, že prosíme o energie Nejvyšší Sílu Země. Nastavíme dlaně a po přjetí s výdechem jdeme ke kotníkům a bezdotykovým pohlazením celého těla se zvedáme v nádechu.



Přijímám
SÍLU
BYSTROST
ÚSPĚCH
ZDRAVÍ
POKOJ A MÍR
POKORU
LÁSKU

3. ODÍVÁNÍ TĚLA DUCHOVNÍM ŠATEM

Rotací paží vytváříme kolem těla prostor nasycený energiemi Země i Nebe. Dlaně můžeme udržovat ve výši právě oslovované čakry. Celé cvičení vytváří ochranný obal našeho těla.



Rozprostírám
SÍLU
BYSTROST
ÚSPĚCH
ZDRAVÍ
POKOJ A MÍR
POKORU
LÁSKU

Čistící dechy: Nejvíce čistících dechů se zakládá na principu bastriky, t.j. dechů dmýchavých, které využívají prudkého nádechu, výdechu nebo kombinací obojího.

1. **NASARGA BASTRIKA** je určena pro pročištění nosu a zaktivování. Podporuje vývoj plic, zajišťuje bohatý přísun kyslíku a má při tom pod kontrolou kysličník uhličitý. Pomáhá tak proti únavě, neurastenii a zvyšuje mozkovou aktivitu při mentálních poruchách,

V libovolném sedu začneme rychle nadechovat a vydechovat oběma nosními dírkami frekvencí nádech, výdech asi za jednu sekundu. Při této bastrice nepoužíváme žádné zádrže dechu a dech by měl být břišní.

Při jeho provádění sledujeme jak při nádechu pracuje břišní dech a při výdechu slyšíme jakési "vhuš". Výdech by se neměl změnit v nějaké frkání či chrčení.

Zkusíme zpočátku asi 20x. Když cítíme, že můžeme toto provádět bez únavy, znakem předávkování jsou také "sněhové vločky" nebo "kyslíkové bublinky" které se zjevují před očima. Když bez námahy zvládneme heperventilaci, můžeme přidávat. Nejvíce však 120x.

2. **ANUNASIKA BASTRIKA** je bastrikou čištění nosu, ale čistí i ostatní otvory a dutiny hlavy. Velmi úspěšně se používá k léčbě všech alergií, zejména senné rýmy a při zánětu sinusoidních chodbiček mozku. Odstraňuje tvrdý i měkký hlen. Po dokonalém zvládnutí by tato technika se měla stát pravidelnou očistou prováděnou asi 1x za čtvrt roku.

Při provádění této praktiky, protože je velmi intenzivní, může dojít k zašpinění, neboť hlen někdy vytéká, ale my bychom v žádném případě neměli přerušit cvičení. Toto se provádí v t.zv. kolech a každý den se zvyšuje četnost cvičení o jedno kolo.

Anunasika bastriku cvičíme nejlépe ve vadžrasané pomocí Višnu mudry.

Prostředníček pravé ruky položíme lehkým přitlakem na kořen nosu - tvoří kontakt na šišinku. Ukazováček a prsteníček mírně ohneme a tvoří tak záklopku na pravou a levou nosní díрку. Malíček a palec se natažením poztáhnou do písmene V a tím regulují přitlak prostředníčku.

Cvičení pak provádíme dle přiložené tabulky.

TABULKA:

	6x	6x	6x	6x	6x	6x	6x	6x	6x	6x	6x	6x	6x	6x	6x	6x	6x	6x	6x
1. den	O	P	L	O															
2. den	O	P	L	O	P	L	O												
3. den	O	P	L	O	P	L	O	P	L	O									
4. den	O	P	L	O	P	L	O	P	L	O	P	L	O						
5. den	O	P	L	O	P	L	O	P	L	O	P	L	O	P	L	O			
6. den	O	P	L	O	P	L	O	P	L	O	P	L	O	P	L	O	P	L	O
7. den	O	P	L	O	P	L	O	P	L	O	P	L	O	P	L	O	P	L	O

O obě nosní dírky jsou ve funkci
 P pravá nosní dírka je ve funkci
 L levá nosní dírka je ve funkci



Bastrika prokrvuje nosní sliznice, léčí alergie a sennou rýmu, uvolňuje dutiny. Okysličuje oblast hlavy, působí protiskleroticky, posiluje paměť, prokrvuje pokožku obličeje a tím omlazuje.

Ještě bych se nakonec chtěla zmínit o zvláštním typu léčivého pránického dechu.

nazýváme jej PĚTIDÍLNÝ RYTMICKÝ DECH (panča-sahita-ptanajáma)

Je to pránická praktika používána pro ozdravení a omlazení organismu, pro regeneraci těla a vnitřních orgánů. Doporučovala bych jej cvičit opět až po zvládnutí dechu a mělo by mu předcházet očištné období jak stravy, tak pití a duševní i duchovní očisty.

Strava by měla být hlavně zeleninová s převahou syrové zeleniny a celých zrn. Pití by mělo být nahrazeno dobrou vodou a bylinnými čaji (vynechat černý čaj, kávu a slazené nápoje), naučit se být v pohodě. Tato pranajáma opět řídí všech pět elementů v těle.

Provádí se v celku a trvá 45 dní. Je spojena s pěti orgány a postupně se věnujeme po dobu 9ti dní jednomu každému orgánu postupně.

Denně cvičíme pranajámu 4x - ráno - s východem slunce
- v poledne
- se západem slunce
- o půlnoci (můžeme nahradit pozdním večerem a nebo ji i vynechat.)

vždy jeden cyklus, který trvá devět minut a to minimálně 9 dechů.

Cvičíme zásadně v leže.

N : Z : V : Z

9 dní	PLÍCE	4 : 16 : 8 : 8	9 min/ 4x za den
9 dní	JÁTRA	4 : 4 : 16 : 8	9 min/ 4x za den
9 dní	TRÁVICÍ ORG.	8 : 4 : 4 : 16	9 min/ 4x za den
9 dní	VYLUČOVACÍ OR.	16 : 8 : 4 : 4	9 min/ 4x za den
9 dní	SRDCE	4 : 16 : 8 : 0	9 min/ 4x za den

Je to velmi účinné a hluboké cvičení. Mělo by se opakovat i po třech měsících. ale takto je to velmi dlouhodobá záležitost, její odraz v lidském těle je však nesmírný.

Zájemcům o praktickou výuku pranajámy a dalších jogínských praktik nabízím účast na letním soustředění, které se koná vždy v červenci - v Hejnicích v Jizerských horách.

Soustředění má bohatý program a dobré zázemí.

Přihlášky si můžete vyžádat začátkem nového roku na telefonu:

721 864 733

MARCELA ZIKÉŠOVÁ
VÝUKA JÓGY
Primořova 339/23, 460 05 Liberec 5
Tel: 480 017 596
Mobil: 721 864 733

Marcela Zikešová