

DECHOVÉ TECHNIKY 2

ROZCVIČENÍ HRUDNÍKU.

Je možno cvičit v jakékoliv uvolněné poloze s vyrovnaným a uvolněným hrudníkem. Přiložíme si ruce ze stran hrudníku a rytmicky s výdechem hrudník zmáčkne a s nádechem povolíme.

Tuto techniku nesmí používat ani kardiaci, ani hypertonicí!

NERVY POSILUJÍCÍ DECH

Postavíme se do rozkročeného stoje, uvolníme se, vydechneme a s nádechem předpažujeme se vzrůstajícím napětím svalů v pažích až do pevného sevření pěstí. Zastavíme nadechování a při zadržném dechu v nádechu jeden až třikrát (podle toho jak dlouho vydržíme se zadržným dechem) prudce trháme pěstma k hrudi a opět paže narovnáme. Po posledním narovnání paží do předpažení začneme s uvolněným výdechem paže uvolňovat, otevírat pěstě a paže spouštět do připažení. Doporučeno 3x za sebou. Kardiaci a hypertonicí tuto techniku nedělají!

OČISTNÉ DECHOVÉ TECHNIKY

Jedná se o dechové techniky s alespoň jednou dechovou fází řízenou. Někteří autoři je řadí do Krijí, jiní do Pránájámy, někteří celé skupině říkají Kapálabhátí jiní Bhastrika.

1) OČISTNÝ DECH

Provádí se v jakékoliv poloze těla. Řízený nádech, silně sevřeme rty a vyfukujeme vzduch přes odpor sevřených rtů přerušovaně do úplného vydechnutí. Obvykle stačí 3 x za sebou a jako prevence asi 5x denně. Účinek: Má vysokou očišťující schopnost. Rychle odstraňuje z těla toxiny. Pročišťuje plíce i krev, podporuje vyléčení chronických onemocnění a zvyšuje imunitu. Pomáhá proti některým bolestem hlavy, prevence rýmy a chřipky. Použití hlavně v době epidemií, nebo poté, co opustíme nečisté (třeba zakouřené) prostředí. Má silný účinek při lehkých otravách (plyn, opilci), zvyšuje sebedůvěru a léčí hypochondrii. Kardiaci a hypertonicí raději ne!

2) DECH "HA"

Jeden z neúčinnějších očištných dechů je možno dělat ve stoje, či v leže. Stojíme-li, zaujmeme opět rozkročený stoj. S nádechem pomalu zvedáme paže do vzpažení tak širokého, že ze sebe uděláme velké X. Na dvě tři vteřinky zastavíme nadechování jen proto, abychom si uvědomili, co musíme v zápětí udělat. V jednom okamžiku se totiž prudce předkloníme a pažema mávneme do uvolněného překřížení s prudkým hlasitým vydechnutím s maximálně otevřeným hrdlem -no a to je nejvíce otevřeno právě s hlasitým vykřiknutím "HA". Poté se s dlouhým klidným nádechem narovnáme a paže zvedáme opět do velkého X a s klidným dlouhým výdechem spustíme paže k tělu. Účinek ucítíme již po jednom dechu "HA", najednou děláme maximálně 3x, můžeme několikrát denně. Osvěžuje krevní oběh, odstraňuje nervozitu a vnitřní pnutí, depresi, duševní nevolnost. Zachovává neovlivnitelnost a duševní zdraví. Účinný pro ty, kteří se musí stýkat s nemocnými, méněcennými, či špatnými, zlými lidmi. Zajímavé je, že ve védské józe při popsání tohoto dechu uváděli: že je dobrý zvláště po setkání s policisty. V leže je provedení stejné, navíc při "HA" skrčíme nohy. Není vhodný pro kardiaky! Celý proces výdechu musí být prudký, s hlasitým výkřikem -jinak nemá dech "HA" uvedené účinky.

Namaskára