

## Dechové techniky 5

### **BHASTRIKA**

Bhastrika jsou jedny z nejsilnějších dechových technik a zkušení jogíni je používají k probouzení Hadí síly -Kundalini.

Bhastrika se sestává ze sérií "pumpovaných" dechů (usilovné nádechy a výdechy) střídaných se zádržemi dechu. Při "pumpování" pracujeme všemi svaly dýchacího aparátu velmi silně a důrazně. Pozor! Bhastrika má vyšší účinek než Kapálabhāti, zvláště odstranění značného množství kyslíčnicku uhličitého z krve (určité množství kyslíčnicku uhličitého v krvi je velmi potřebné, přináší uklidnění- zvláště abychom se třeba nerozčilovali) -dochází k tak zvané hyperventilaci. Proto přehánění a spěch v nácviku by mohl být někdy nebezpečný i pro netréované zdravé jedince! Není vůbec vhodné zařazování dechů typu Bhastrika pro jedince se slabší konstitucí s malou kapacitou plic, pro astmatiky, kardiaky, osoby s nízkým i vysokým krevním tlakem, jsou-li nemocné oči, uši (třeba při bolestech v uších či pocitu bušení), při krvácení z nosu. Doporučuji proto, vyučuje-li se dech typu Bhastrika v kurzech jógy, přítomnost lékaře.

Jinak ale Kapálabhāti i Bhastrika aktivují i oživují játra, slezinu, slinivku a samozřejmě břišní svaly. Také se zlepšuje trávení -záhyby střev se vyprázdňují, plíce se osvěžují a člověk se rozveseluje a zlepšuje si celkovou náladu a to obyčejně na celý den.

Jako přechod mezi Kapálabhāti a Bhastrika si probereme

#### 1) MUKHA BHASTRIKA - OČISTNÝ DECH

Mukha v sanskrtu znamená také osvobození. Mukha bhastrika přináší osvobození od stresů a starostí. Provádění je možné v sedu, či ve stoje. Hluboký klidný nádech, zastavení dechu na tři až šest vteřin se zařazením trojího uzávěru

(Bandhatriapránájáma), uděláme Kákinímudra-Vraní zobák a s velkou energií přerušovaně vydechujeme kornoutkem jazyku. Výdechy by měly být skutečně silné, jako bychom chtěli něco před sebou silně odfouknout a takto přerušovaných silných "fouků" by mělo být asi šest během jednoho výdechu. Následuje opět hluboký klidný nádech. Toto je jedno kolo a začínáme třikrát a postupujeme až do devíti kol. Sedíme-li, tak se během přerušovaného výdechu s každým "foukem" předkláníme níže, až se pružní jedinci mohou dotknout čelem země. Stojíme-li -nepředkláníme se.

Po skončení Mukha bhastrika zařadíme na tři až pět minut dech Udždžají -typ podle naší nálady, či potřeby.



Bandhatria

#### 2) ZÁKLADNÍ BHASTRIKA

které se říká také buď oteplující dech, kovářský měch, či zimní dech, nebo krev čistící dech.

V uvolněném sedu, či stoji děláme 10 až 12 silných rychlých nádechů a výdechů (říká se tomu také pumpování), po posledním prudkém výdechu začneme klidně nadechovat technikou Udždžají, zařadíme trojí uzávěr -Bandhatrija, zastavíme dech na 2 až 3 vteřiny, klidně vydechujeme opět technikou Udždžají. To je jeden cyklus. Začínáme s jedním cyklem, prováděným denně celý týden, přidáme druhý cyklus - mezi cykly zařazujeme dýchání typu

Udžďzají, po týdnu další až do tří -čtyř cyklů. Po ukončení se položíme do relaxační polohy. Pro všechny typy "rázových" dechů platí: jakmile se ztrácí říz dechu a zvuk dechu se oslabuje, máme přestat a na nějakou dobu redukovat počet "pumpování", než se nám opět obnoví, nebo než získáme větší sílu.

S dalšími typy Bhastrika nezačínáme dříve, než si dechový aparát i organismus posílíme trénováním základního typu Bhastrika a jinými dechovými technikami.

### 3) ENERGIZUJÍCÍ BHASTRIKA

A- Začínáme deseti pumpováními, potom po klidném nádechu zařadíme Bandhatria se zastavením dechu v nádechu -nestaráme se jak dlouho nedýcháme, ale není účelem být dlouho v této fázi.

B- Uvolníme trojí uzávěr a vydechujeme pouze pravou nozdrou.

C- Po ukončení výdechu zařadíme (bez nadechování) břišní kontrakci -Uddíjánabandha a opět nesledujeme jak dlouho nedýcháme. Břišní kontrakce -Uddíjánabandha musí být velmi jemná, abychom mohli vnímat vnitřní energie. To je jeden cyklus.

Pokročilí adepti začínají tři cykly s deseti pumpováními a po týdnech se přidává až ke sto pumpováním v maximálně osmi kolech. Po ukončení vždy relaxujeme!

### 4) BHASTRIKA NADÍSHUDHI –Čistění cest.

A- 10-12 pumpování pravou nozdrou

B- 10-12 pumpování levou nozdrou

C- Několik hlubokých klidných dechů typu Udžďzají.

To je jeden cyklus. Děláme pouze tři až čtyři cykly s mezivločkou Udžďzají a potom relaxujeme.

### 5) EXPRESS BHASTRIKA

Důrazně varuji všechny nedočkavce, aby sami prováděli express Bhastriku. Jsou různé typy express Bhastriky a protože se člověk dostává do změněného stavu vědomí -jako při holotropním dýchání- vždy jsem důrazně varoval před aplikací bez přítomnosti lékaře psychiatra, zkušeného psychologa, či zkušeného učitele jógy.

### 6) Bhastrika pro povzbuzení mysli a vůle

Děláme ve vyváženém jógovém stoji Tadásana -v poloze hory. Zakloníme co nejvíce hlavu, aniž bychom se zakláníli v těle - široce rozevřeme oči a soustředíme se na temeno hlavy. Podle trénovanosti uděláme deset až dvacet pumpování a položíme se do relaxační polohy stále s pozorností směřovanou k temeni hlavy.

### 7) Bhastrika pro rozvoj a zlepšení paměti.

Opět v jógovém stoji Tadásana. Pohled soustředíme na bod na zemi, který si najdeme přesně před palci nohou ve vzdálenosti co nejpřibližněji 1 1/2 metru. Soustředíme se na vrcholek hlavy (Brahmarandra-Brahmův bod) a opět dle trénovanosti děláme 10 až 20 pumpování s následnou relaxací. Tento typ Bhastriky odstraňuje navíc duševní únavu a nervové vyčerpání.

### 8) Bhastrika pro rozvoj intelektu.

Opět Tadásana, jemná Džalandharabandha, soustředění na zadní stranu krku (pomocný bod Višuddhi- centrum pro rozvoj rozumových schopností-dvacátá třetí čakra). 10-20x pumpování jako předešlé. Relaxace.

Uvedené typy Bhastriky č.6, a 8 způsobují větší prokrvení a dokonalejší výživu mozkové tkáně i důležitých endokrinních žláz, hupofýzy a epifýzy. Tím je také upravována látková výměna, vzrůst, sexuální potence i regenerační schopnosti organismu.

Pozor! V jednom dni děláme pouze jednu z uvedených technik.

9) Bhastrika pro pročištění hrdla a zlepšení hlasu.

Základní postavení je jógový stoj Tadasana -poloha hory. Pokusíme se hlavu vyrovnat do takové polohy, aby obličej byl ve svislé rovině a brada asi  $2\frac{1}{2}$  prstu nad klíční jamkou v rovině s očima. Oči necháme široce otevřeny. Začínáme 5x "pumpování" (5 silných a rázných nádechů a výdechů) a lehneme si do relaxační polohy. Po týdnu denní aplikace přidáme dalších pět dechů a po 5ti postupujeme po týdnech až do 20ti pumpování. Tento typ Bhastriky pročišťuje a ventiluje dýchací cesty, odstraňuje hleny a léčí chrapot. Hlas se stává melodičtější a jasnější. Vhodné pro řečníky a zpěváky.

Namaskára