

## DECHOVÉ TECHNIKY 7

Probereme si spolu některé dechové techniky, které jsou si příbuzné a mají přece jen trochu odlišné účinky.

1) ŠÍTALÍ - ochlazující dech, nebo také letní dech.

Můžeme aplikovat v jakékoliv situaci. Uvedu techniku v sedu a klidu.

A- Jazyk stočíme do kornoutku, nastřádáme na něj sliny, povystrčíme z vyšpulených rtů a dlouze skrze nastřádané sliny nadechujeme. Soustředíme se na ochlazující pocit a vnímáme kolotavý zvuk.

B- Zavřeme pusy, polkneme sliny zařadíme Bandhatria a zastavíme dech na cca 5 vteřin.

C- Uvolníme trojí uzávěr, vydechujeme nosem nejlépe způsobem Udždžají a během vydechování nastřádáme opět sliny do kornoutku jazyku.

Toto je jeden cyklus. Začíná se 5ti až 10ti cykly a postupně se přidává až do pěti až deseti minut. Někteří lidé nedokáží stočit jazyk do kornoutku. Ti mohou jazyk prohnout do mystičky a špičku opřít o horní ret. Důležité je, aby vzduch při nádechu procházel nastřádanými slinami.

Šítalí je prevencí proti nachlazení hrtanu, údajně značnou měrou zvyšuje regenerační schopnost pokožky, kromě ochlazujícího účinku, který pociťujeme okamžitě, uklidňuje oči a uši, je blahodárny při nižší horečce, nechutenství a žlučových potížích, aktivuje játra a slezinu, zlepšuje zažívání, zahání žízeň a je zvláště vhodný pro zpěváky a řečníky.

Kontraindikace: kdo má vysoký krevní tlak vynechá zadržování dechu a kardiaci tuto dechovou techniku nedělají.

2) SÍTKÁŘÍ (ŠÍTAKÁŘÍ)

Sítkáří používá podobný způsob dechu jako Šítalí.

A- Buď špičku jazyku jemně povystrčíme mezi zuby, jazyk je uvolněný, nebo špičku jazyku opřeme o horní patro těsně za zubama a nadechujeme koutky úst přes okraje jazyku. Velmi pomalu nadechujeme, bez úsilí, tak jak to dlouho jde a vyluzujeme při tom syčivý zvuk.

B- Zastavíme nadechování, zařadíme trojí uzávěr na asi tři vteřiny.

C- Pomalu, tak jak to jde, vydechujeme nosem. Nejlépe Udždžají.

Začínáme jako při Šítalí 5ti až 10ti cykly a později prodlužujeme na 5 až 10 minut.

Tradiční Sítkáří zlepšuje rovnováhu a vyrovnanost, ochlazuje tělo a potlačuje hlad a proto se používá hlavně v létě, nebo při půstu. Jinak má shodné účinky i kontraindikace jako Šítalí, pouze osoby se zvýšeným krevním tlakem pociťují při Sítkáří větší napětí než při Šítalí.

3) Cvičení pro zlepšení sluchu.

Stojíme v jógovém stoji Tadasana- poloha hory (vyvážený uvolněný stoj spojný), uděláme tak zvanou Kákinimudra=vrání zobák, to jest jazyk stočený do kornoutu jako u Šítalí a více povystrčený mezi více sešpulené rty. Zvedneme ruce a ucpeme uši palci, ukazováčky položíme na uzavřené oči, prostřední prsty na nosní dirky, prsteníky na horní ret a malíčky na spodní ret sešpulené pusy- vráního zobáku. Kornoutkem jazyku nasáváme vzduch soustředěni na syčivý zvuk, ke konci nádechu vzduchem naplníme tváře, pevněji sevřeme rty, aby z úst vzduch neunikal, přitiskneme bradu ke klíční jamce a zadržíme na 2 až tři vteřiny dech. Potom vztýčíme hlavu, uvolníme ruce a klidně vydechujeme nosem způsobem Udždžají. Opakujeme 3 až 5x.

Kromě zlepšení sluchu pomáhá toto cvičení (a není třeba dělat ve stoje), i lidem citlivým na změny tlaku, nebo je možné zmírnit potíže v letadle při startování, nebo přistávání.

1) SURJA BHEDA-Sluneční dech (také uváděn jako Surja bhédana)

Je více jemnějších rozdílů mezi prováděním této techniky, ale podstata Slunečního dechu je jednoduchá: Stále nadechujeme pravou nozdrou a vydechujeme levou.

A) Uzavřeme levou nosní dirku a přimáčkneme jemně palcem pravou nosní dirku tak, aby při nádechu byl proud vzduchu po celou dobu nadechování stejně silný.

B) Uzavřeme obě nosní dirky, zařadíme trojí uzávěr-Bandhatria a zastavíme nadechování na dobu asi 5ti vteřin.

C) Uzavřeme pravou nosní dirku a levou jemně přimáčkneme tak, aby s pomalým výdechem byl opět rovnoměrný tok vzduchu.

Tlak prstů na volnější nozdru způsobuje jemné vibrace. Vzduch by měl vyluzovat zvuk podobný unikání vzduchu z ventilku duše. Zvuk by měl mít stále stejnou intenzitu (přizpůsobujeme tlak prstů na nozdru). Nádech i výdech jsou bez úsilí a měly by trvat stále stejnou dobu. Celá hlava je uvolněná bez napětí. Začínáme 10ti koly a po dnech přidáváme až do 40ti kol.

Účinek: zvyšuje sílu trávicího procesu, posiluje a uklidňuje nervy, čistí záhyby střev, žlázy s vnitřní sekrecí, je proti depresi, únavě a útlumu, čistí a aktivuje se pravá nádí Pingala a zahřívá se celé tělo. Kardiaci a hypertonici nezadržují dech.

## 2) ČANDRA BEDHA - měsíční dech

Je to úplně shodná technika, pouze se celý proces obrátí. Nadechujeme stále levou nozdrou a vydechujeme pravou.

Účinek: Má tlumivý účinek při napětí, podráždění a rozčilení. Čistí a aktivuje se levá nádí Ida a ochlazuje celé tělo.

Do vyšších technik dechu, které by neměli zkoušet začátečníci s dechem patří dvě následující techniky:

## 3) ANULOMA PRÁNAJÁMA -Střídavý výdech

Provádí se pouze v sedě s vyrovnanou páteří a zařadíme jemnou Džalandharabandha.

A) Nádech oběma nozdrami technikou Udždžají do plných plic

B) Zastavení nadechování s trojím uzávěrem na 5-10 vteřin

C) Uzavřeme levou nozdru a u pravé regulujeme sílu výdechu jako u předchozích dechů - úplný výdech

D) Nádech Udždžají

E) Zastavení nadechování s trojím uzávěrem na 5-10 vteřin

F) Uzavřeme pravou nozdru a u levé regulujeme sílu výdechu.

Toto je jeden cyklus, který opakujeme 3 až 8x s postupným přidáváním cyklů.

G) Šántiásana - relaxace vleže

Účinky: jsou čistě jógové: cesta k vnitřnímu vnímání.

Osoby s poruchami tlaku, kardiaci a nervově nemocní lidé nesmí tuto techniku zkoušet!

## 4) PRATILOMA PRÁNAJÁMA -Střídavý nádech

Je to opak k Anuloma pránájáma -opět pouze v sedu s jemnou Džalandharabandha.

A) Uzavřeme levou nozdru a přivřeme pravou -nádech s plnou kontrolou pravé nozdry a stejnoměrné síly vdechovaného proudu vzduchu

B) Zastavení nadechování s trojím uzávěrem na 5-10 vteřin

C) Výdech oběma nozdrami typem Udždžají

D) Uzavřeme pravou nozdru a přivřeme levou - kontrolovaný nádech

E) Zastavení nadechování s trojím uzávěrem 5-10 vteřin

F) Výdech oběma nozdrami typem Udždžají

To je jeden cyklus Pratiloma pránájáma, který opakujeme 3-8x

G) Šántiásana -relaxace vleže

Účinky a kontraindikace jsou shodné s Anuloma pránájáma.

## 5) BHRAMARÍ - Včelí bzukot

Z mnoha různých variant vybírám základní:

V sedu s vyrovnanou páteří a jemnou Džalandharabandha nadechujeme nosem typem dechu Udždžají. Zastavíme dech s trojím uzávěrem na 5-10 vteřin, uvolníme uzávěry a pak pomalu s výdechem bzučíme jako včela, či čmelák. Vibrace bychom měli cítit buď u kořene nosu -lépe za čelem. Soustředíme se na vibrace. Po 10ti kolech se uvolníme do relaxační polohy.

Účinky: Je to dech zvláště vhodný pro těhotné ženy, jako příprava k porodu . Bhramarí také zlepšuje hlas, který se stává znělejší a melodičtější je proto vhodný pro řečníky a zpěváky. Léčí nespavost, uklidňuje emoce.

Nedoporučuji někde uváděný způsob bzučet při nádechu jako vosy. Nemá se cvičit ve stavu psychického napětí, není vhodný pro nervozní lidi a mnohokrát způsobuje nespavost!

Namaskára