

Dechové techniky 8

Posledně jsme končili dechem Bhramarí- včelí bzukot.

Je ještě jeden typ **Bhramarí**, který těžko najdete ve spisech o józe.

Sedneme si klidně s vyrovnanou páteří- ideální je to večer v přírodě, kdy již umlkli ptáci. Soustředěním na nozdry na vnímání jemného ochlazování při nádechu a oteplování při výdechu si vyrovnáme rytmus dechu a zklidníme se. Dech neřídíme! Snažíme se o co nejjemnější a neklidnější dech až na něj úplně zapomeneme.

Začneme se soustřeďovat na zvuky. Nejdříve ty nejsilnější a nejvzdálenější, potom stále bližší a bližší, jemnější a jemnější. Někdy se začíná nácvik tím, že se přidrží u ucha mořská mušle. Posléze směřujeme svou pozornost stále blíže, až přejdeme na naše vnitřní zvuky -šumění krve, jemný pískot v uších a podobně.

Posloucháme -.Celá technika tohoto dechu se dá vyjádřit úslovím: "Je tak zabrán, že ani nedýchá!" Zástavy dechu se samovolně prodlužují. Jakmile ucítíme impuls k nádechu, či výdechu, byť by se nám doba zastavení dechu zdála nepatrná, okamžitě pokračujeme s dechem. Toto je v podstatě ta nejstarší jóga „**Náda Jóga**“**„jóga zvuků“**.

TALAJUKTA - Kyvadlový dech

Může se provádět v jakékoliv poloze. V uvolnění si upravíme klidný dech tak, aby nádech i výdech byly stejně dlouhé. Představíme si imaginární kosmické kyvadlo jakéhokoliv tvaru, které při nádechu přichází odněkud z kosmu před námi, uprostřed nádechu námi prochází a mizí za námi v kosmu a s výdechem se z kosmu za námi vrací, opět uprostřed výdechu námi prochází a mizí v kosmu před námi. Po čase získáme stejnoměrný rytmus v duchu kyvadlového pohybu. Vjem průchodu tělem se může stát velmi rasantním. Dech Talajukta se stává velmi sugestivním a můžeme ho používat k léčení naučíme-li se řídit v představě průchod kyvadla tou částí těla, kde máme bolest či nemoc. Velmi účinný je třeba pro ženy s menstruačními bolestmi.

Vrcholem a ukončením jógových dechových technik je

Sahita kumbhaka pránajáma a Kévala kumbhaka pránajáma

Sahita znamená společné, dohromady s, či doprovodný. Zachováváme-li v dechových technikách vědomě a rozvážně zástavy dechu, je-li tam chtění-je to nazýváno Sahita kumbhaka pránajáma. Kévala znamená čistý, absolutní, perfektní. Stávají-li se zástavy dechu instinktivní-nechtěné, nazývají se Kévala kumbhaka pránajáma. Zvládne-li člověk Kévala kumbhaka- nechtěné zastavování dechu- izoluje se od světa- je ve spojení s nekonečnem. Jediná podmínka je: o nic se nesnažit, nic nechtít.

Přece jen je jedna technika dechu, která k tomuto cíli všech dechových aktivit může napomoci. Je to dech

KÉVALÍ - tak zvané zkracování dechu.

Není to zásah do doby trvání nádechu či výdechu, ale je to technika zjemňování dechu. V klidné místnosti -bez pohybu vzduchu (průvanu) si napřed zklidníme dech. Potom vezmeme buď rozžatou svíčku (podle doporučení starých jogínů), nebo vlastní prst, který nasliníme, či jinak navlhčíme. Pomalu přibližujeme k nosu do proudu vydechovaného vzduchu. V místě, kde se začne plamen dechem pohybovat, či ucítíme dech na prstu si zaznamenáme tak zvanou "délku dechu". (Tj-vzdálenost mezi nosem a tím prstem, či svíčkou) Postupným zjemňováním dechu se má vzdálenost mezi nosem a prstem - eventuelně plamenem svíčky stále zkracovat, až zmizí úplně (při použití svíčky pozor na nos!) Pozor! Kévalí neznámá mělké dýchání. Stále dýcháme na plnou kapacitu plic - plným jógovým dechem! Podstata techniky tkví

v tom, že plný dech se stává tak jemným a klidným, že necítíme ani nádech, ani výdech. Staré prameny hovoří o tom, že cílem je pociťovat délku nádechu i výdechu pouze v rozmezí nosu. Teprve potom vlastně začíná dech Kévalí a cíl celé Pránajámy: **Kévala kumbhaka pránajáma a splynutí s Univerzem.**

To je o dechu vše



Namaskára

Šrí Miracle

Mirek