

Mirek Čapek

NĚCO MÁLO O DECHU

Když jsem se začal před mnoha lety zajímat o jógu, bylo všechno jinak. V dnešní době i ti nejlepší učitelé jógy zahrnují do 4 stupně osmistupňové jógy Pránajama, ve snaze přiblížit se myšlení racionelního západního člověka, dechové techniky. Dříve to bylo jinak. Všechny dechové techniky - to jest jakýkoliv řízený uvědomělý dech, byl řazen do třetího stupně -Āsana, tedy do stupně práce s tělem a čtvrtý tedy vyšší stupeň -Pránajama znamenal **"vnitřní vnímání dechu"**. Dechové techniky měly i nejen svůj název **"Nádi šuddhi"** čili "čištění cest", ale měli i jiný název pro nádech "švása", výdech "prašvása" zadržetí dechu "šunjaka", zatím co v Pránajamě je nádech "puraka", výdech "rečaka" a zadržetí dechu v nádechu "antara kumbhaka" a ve výdechu "báhyja kumbhaka". Ředitel výzkumného ústavu jógy Dr.Mukhund Bhóle definuje Pránajamu následovně:" V Pránajamě se při dýchání soustředujeme na pocity plnosti, nebo vyprázdnění, na sledování nervových vzruchů a vůbec pouze vnímáme své vnitřní pocity, zatím co u Nádi šuddhi -dechových technik, se učíme pozorovat, vnímat a udržovat vědomí pohybů dechového aparátu, pocitů ze svalů, řízení vjemu dechu do různých částí těla". Sem patří i jednotlivé mudry k ovlivňování dechu -jak jsem o nich psal v článku Mudry.V podstatě učitelé jógy, kteří učí Védskou jógu říkají, že bez ohledu na zdravotní i jiné specifické účinky jednotlivých dechových technik na člověka, slouží všechny dechové techniky pouze k posílení celého dechového aparátu natolik, aby jogín dýchal plným jógovým dechem - čili na celou kapacitu plic tak jemně, aby vůbec nevnímal činnost dechového aparátu a mohl vnímat právě jen jemné vnitřní pocity. To uvádí třeba B.K.S.Iyengar ve své knize „Light on Yoga“ Malou poznámku pro ty, kteří staví dechové techniky na vrchol jógového snažení: každá technika -čili snaha, ať už ta dechová, nebo třeba mantry, ásany, koncentrace i jiné snahy, včetně v současné době opět moderních dynamických meditací, pomáhají člověku jen do začátků, ale nikdy nedovedou k trvalému vrcholu - ten buď přijde, nebo ne.

Vrchol Pránajamy je uváděn ve dvou definicích:

- 1) Pránajama je zadržetí dechu - **Kévalí kumbhaka**
- 2) Pránajama je prodlévání v dechu - **Kévalí**

Obě definice jsou v podstatě shodné, ale pro západního, netrpělivého a uspěchaného člověka je první definice nebezpečnější, pochopí-li ji pouze tak, jak je řečena - bude-li si myslet, že dosáhne vrcholu, bude-li násilně zadržovat dech. I v současné době tendence vydávat knihy a texty o józe s pouhým přepsáním do modernější češtiny (nebo ani to ne), je v mnoha případech zavádějící. Tyto texty psali dávní učitelé jógy pro své žáky, buď v jinotajích, nebo s přesvědčením, že žák, který žil s učitelem po dobu 12ti let, nežli se osamostatnil, zná dobře podstatu a základy.A tak se stávají takové případy, jako třeba známý případ velmi milého pražského učitele jógy, zastánce silové a donucovací jógy, který chtěl v dobré víře sám sebe donutit, aby zvládl v některých knihách popsanou dobu zádrže: "jógi počká na třetí impuls" tak, že zkusil na ten třetí nádechový impuls vydržet pod vodou - a málem se utopil.

K vyšším jógovým dechovým technikám by nikdo neměl přistupovat aniž by zvládl plný jógový dech (popsaný v článku č.3) jako běžný způsob dýchání a bez zvládnutí hlavních zásad žáka jógy: trpělivosti, nesoutěživosti (ani sama se sebou) a hlavně "nepřeskakování" -to znamená nevynechávat základní techniky a nezkoušet hned obtížnější varianty. Základní práci s tělem by měl napřed získat svalovou vyváženost takovou, aby získal schopnost v klidu, relaxovaně a s

pokud možno vyrovnanou páteří, sedět okolo 1/2 hodiny bez únavy a nepříjemných vjemů. Jakýkoliv negativní vjem ze sedu ruší možnost vjemu dechu. Není třeba se nutit do jógových sedů. Západní člověk, nejen, že není od malička zvyklý sedat na zemi, ale mnozí nemají kyčelní klouby uzpůsobeny tak, aby mohli zaujmout sed s kyčelním kloubem otevřeným na 90°, nehledě k tomu, že někteří lidé prodělali třeba nějaký úraz a jogový sed zaujmout nemohou. Občas se setkávám s těmi t.zv. "silovými" jogíny, kteří tvrdí -jen a jen jogové sedy-. Jóga není tak krutá, aby neumožnila takto postiženým lidem vnitřní vnímání a duchovní růst. Mnozí mne znají jako věčného rebela, takže doufám, že nepohnu žlučí zastáncům jógových sedů, uvedu-li, co někdy říkávám: Lotosový sed má dva hlavní účinky na člověka. Ten první dává člověku dobrý pocit, že něco zvládl (a mnozí to dávají na odiv), a ten druhý pomáhá člověku, jako pevná stabilní základna, aby kdyby náhodou při dechových technikách, koncentraci, či chcete-li meditaci usnul, aby neupadl.

Další podmínkou by mělo být zachovávání pravidel správné výživy a většina autorů zdůrazňuje i vynechání všech dráždivých látek.

To je jen na úvod povídání o dechu a dechových technikách

Namaskára