

DECHOVÉ TECHNIKY 1

V článcích "Něco málo o dechu" jsme si probrali teorii jógového dýchání a základ všeho jógového snažení "Plný jógový dech". Začneme spolu postupně probírat jógovou práci s dechem, jednotlivé zásady práce s dechem i jednotlivé jógové dechové techniky.

I když první stať o jógových dechových technikách je pro mnoho lidí nudná a někomu se třeba bude zdát zbytečně rozvláčná, či podrobná, je třeba, abychom jí spolu probrali, protože právě v teorii jógových dechových technik je vloženo tajemství někdy až zázračných výsledků jógové práce s dechem a ve většině knih o józe je právě tato podstata práce s dechem opomenuta, což pro mnohé úspěchané příslušníky západní civilizace, kteří rádi přeskakují základní zásady jógových technik a zkouší hned konečná doporučení dechových technik, přináší buď neúspěch, nebo zdržení na cestě. Nejčastější chybou výuky jógových dechových technik je, že adeпти jógy (sádhiky a sádhakové) začínají s jógovými dechovými technikami dříve, než se stane "plný jógový dech", čili dýchání na plnou kapacitu plic, jejich normálním způsobem dechu. Jakákoliv dechová technika, která není v souladu s nevědomým dýcháním, trvá-li delší dobu -obyčejně takovou jaká je pro tu kterou techniku doporučena- přináší do našeho dechového centra mozku, které pracuje většinu času autonomě, stresový náboj. Jsou, jak jistě víte, v józe dva směry: jedni jsou siloví, já říkám donucovací, vůči sobě i jiným, druzí jsou nenásilní, tolerantní i k sobě. A právě v otázce dechových technik se oba směry v názorech liší. Zastánce toho jednoho směru akademik Ctibor Dostálek DRSc. říká, že dechové techniky nám přináší soubor malých stresů a tím nás otužují a připravují na zvládání velkých stresů. Zastánci toho druhého směru uvádí, že stresů máme v běžném životě až až, nač si tedy ubližovat dalšími -byť malými- stresy. Jak to tedy má být podle původní védské jógy? Všechny jakkoliv složité dechové techniky se mají "vejít" do tak zvaného "dechového vzorce jedince". Zachová-li se zásada "dechového vzorce jedince" můžeme začít s dechovými technikami kdykoliv. Svůj dechový vzorec jedince můžeme snadno zjistit: sedneme si pohodlně do jakéhokoliv sedu s pokud možno vyrovnanou páteří, zkusíme dýchat volně, klidně a bez jakékoliv regulace dechu (prohlubování, prodlužování). Po chvíli, kdy zjistíme, že je náš dech úplně klidný, vyvážený, se stejnou dobou nádechu i výdechu, začneme počítat: klidně a zvláště stejnoměrně- počítáme od konce výdechu přes nádech opět do konce výdechu. Jednotlivé dechy počítáme tak dlouho, až dojdeme ke stále stejnému výsledku -což je náš "dechový vzorec jedince" právě pro ten den a tu dobu, kdy chceme zkoušet nějakou dechovou techniku. To nejdůležitější: do tohoto "dechového vzorce jedince" se má vejít jakákoliv jógová dechová technika se všemi doporučenými poměry jednotlivých dechových fází! Jako příklad si uvedeme základ většiny jógových dechových technik, t.j. to jak by měla výuka každého dechu začínat, čili tak zvaný čtvercový dech. Jsou-li u některé dechové techniky doporučeny číselné poměry jednotlivých fází, mělo by se napřed začít výukou uvedeného čtvercového dechu, či stejného dechu, jak v češtině nazýváme techniku "Sama vrtti pránájáma". Jako příklad, aby se to lépe počítalo, vezmeme dechový vzorec jedince 16. Podstatou čtvercového dechu je poměr 1:1:1:1 tedy: nádech, zadržetí v nádechu, výdech, zadržetí ve výdechu stále stejné. V našem případě je to 4:4:4:4 = 16. Podle védské jógy (a snad jediný z autorů, který tento postup doporučuje je B.K.S. Iyengar ve své knize: "Light on Yoga" je správný postup následující: Nejdříve se tu kterou dechovou techniku naučíme bez problémů užívat tak, že v "dechovém vzorci jedince" dýcháme bez jakékoliv zádrže ve stejném rytmu dechu i výdechu. Teprve až si osvojíme tu kterou techniku v tomto rytmu, přistoupíme k nácviku zádrže dechu při nádechu. Předem upozorňuji: jakékoliv zadržetí dechu v józe -kromě několika málo výjimek- je vlastně "zastavení dechu" t.j. třeba v nádechu zastavíme nádech, nenásilně, jakoby v nádechu pokračovali, totéž při výdechu. Tedy správný nácvik zádrží v nádechu: -dechový vzorec jedince- rozdělíme, jak je již uvedeno na 4 díly = 1:1:1:1, poslední čtvrtinu z dechového vzorce (náležití zádrží ve výdechu) vůbec

vynecháme a dobu pro nácvik zádrže v nádechu rozdělíme také na čtvrtiny. Nácvik potom provádíme tak, že nacvičujeme: 1:1/4:1 (tedy v případě našeho příkladu 4:1:4) a teprve, když tento způsob se stane pro nás po delší dobu úplně snadný, přejdeme k poměru 1:1/2:1, potom 1:3/4:1 a až nakonec 1:1:1. Potom přejdeme k nácviku zadržetí ve výdechu shodným způsobem. Vynecháme úplně zadržetí v nádechu a opět postupujeme: 1:1:1/4, 1:1:1/2, 1:1:3/4 až 1:1:1-tedy nádech:výdech:zadržetí ve výdechu. Teprve potom máme začít úplně znovu s nácvikem obou zádrží čili: 1:1/4:1:1/4, 1:1/2:1:1/2, 1:3/4:1:3/4 a nakonec teprve máme pracovat se "stejným dechem". Až tu kterou dechovou techniku nacvičíme tímto způsobem, smíme přistoupit u téže techniky k tak zvané "Visama vrtti pránájáma" tedy k nestejnému dechu, kdy jsou poměry dechu a zádrží nestejně.

"Visama vrtti pránájáma" -nestejný dech- může být pro někoho i nebezpečný a proto by ji neměl nikdo začínat bez dokonalého nácviku "Sama vrtti pránájáma" tak jak jsme si tuto techniku právě popsali.

Vzhledem k disharmonii vznikající při rozličných poměrech dechových fází, se kladou nadměrné požadavky na všechny systémy těla, zvláště respirační (dechové), které jsou cyklicky namáhané. Stává se, že u spěchajícího adepta se dlouhodobě zvýší krevní tlak a to zvláště spodní. Proto s větším důrazem dbáme na to, abychom začínali u nestejných technik s nácvikem pouze jedné zádrže dechu a vše by se mělo vejít do dechového vzorce jedince. Příkladem si probereme nejčastěji udávaný poměr dechových fází: nádech: zadržetí v nádechu:výdech:zadržetí ve výdechu =4:16:8:4. Nejprve vynecháme zádrž ve výdechu - zbyde 4:16:8 začneme tedy 4:4:8, potom 4:8:8, pak 4:12:8 až nakonec 4:16:8. Potom vynecháme zádrž v nádechu -čili zbyde 4:8:4 s nácvikem 4:8:1, 4:8:2, 4:8:3 až 4:8:4. Teprve potom přistoupíme k nácviku obou zádrží: 4:4:8:1, 4:8:8:2, 4:12:8:3 až 4:16:8:4. Zdá se vám to složité a zdlouhavé? Nepostupuje-li se tímto zdlouhavým postupem, dokáže málokdo u kterékoliv dechové techniky skutečně prožívat vnitřní vjemy a málokdo dokáže bez soustředění na správné provádění techniky a na počítání jednotlivých fází dýchat nestejným dechem třeba 20 minut bez problémů s dechem. Techniky s nestejným dechem se nepoužívají samoučelně, ale vždy jen s určitým cílem a jen ve speciálních případech zařazujeme obě zádrže najednou. Již zmíněný učitel jógy B.K.S.Iyengar uvádí, že nestačí jeden život na to, aby mohl kdokoliv zvládnout všechny jógové dechové techniky takovýmto způsobem, jakožto jediným správným způsobem nácviku všech dechových technik. Již dosti teorií a přistoupíme k praxi. Jak jsem uvedl, ke všem dechovým technikám bychom měli přistoupit až po zvládnutí základu, t.j. "plného jógového dechu". .

Namaskára