

DECHOVÉ TECHNIKY 4

UDŽDŽAJÍ.

Podstatou dechů Udždžají je zařazení jemného odporu do horních dechových cest. V různých školách je vyžadována různá intenzita odporu, kdy výsledný zvuk provázející tyto techniky je od velmi slyšitelného- rovnajícího se intenzitě chrápání -až po jemný vnitřní zvuk, vnímaný pouze dýchajícím. Probereme si spolu čtyři různé techniky Udždžají. Všechny tyto způsoby lze používat buď jako doprovodné techniky k jiným dechovým technikám (proto Udždžají uvádím před technikami Bhastrika), nebo jako zesílený účinek cíleného směřovaného dýchání (na příklad při směřování do Čaker), nebo jako samostatnou meditační či koncentrační techniku.

1) UDŽDŽAJÍ - VÍTĚZNÝ DECH

Toto základní Udždžají je právě dobré používat jako doprovodnou techniku. Je možno dýchat tímto způsobem v jakékoliv poloze, nebo při jakékoliv činnosti. Zařazením odporu do dechové aktivity posilujeme celý dechový (respirační) aparát. Nacvičujeme v uvolněném sedu s pokud možno vyrovnanou páteří. Při vdechu stlačíme měkké patro buď kořenem, nebo špičkou jazyku. Jogíní používají při tomto dechu polohu jazyku zvanou: "Nabho-mudra". Přesnou polohu jazyka docílíme jednoduše: otevřeme ústa a nadechneme nosem. Jazyk se sám dostane do správné polohy -kořen jazyka jemně tlačí na měkké patro a tím zařazujeme jemný odpor do proudu vdechovaného vzduchu. Nádech děláme volný, klidný, se soustředěním na vnímání vnitřního zvuku dechu (dutý chrčivý, nebo syčivý zvuk). Po krátkém zastavení nadechování, pokračujeme ve vydechování již bez tlaku na měkké patro. Tímto způsobem dýcháme z počátku dvě až pět minut, po dostatečném posílení dechového aparátu můžeme tímto dechem dýchat neomezeně dlouho. Vyšším stupněm tohoto "Vítězného dechu" je místo tisknutí měkkého patra, vyslovovat v duchu nějakou mantru s představou, že ji vyslovujeme ve vysoké poloze (jakoby v nejvyšším našem tónu). Nejlépe se hodí bídžamantry v kterých zní dlouhé í a končí na h. Udržujeme dobu pět až deset minut. Tento dech nemá kontraindikaci, pouze kardiaci nezařazují zastavení (zádrž) dechu.

2) UDŽDŽAJÍ - ŠUMIVÝ DECH

Šumivý dech se může praktikovat kdykoliv -ve dne i v noci, v sedu, lehu i při chůzi, ale nacvičujeme nejlépe v jógovém sedu s důrazem na celkové uvolnění a vyrovnaní zad. Nácvič: rovný uvolněný sed, Džalandharabandha (-sklopená hlava-brada jakoby přitížena ke krku) ruce v poloze Džňánamudra -hrbety na kolenou (Džňánamudra-Pečeť vědomí: ukazováček a palec se dotýkají špičkou, vytváří kroužek a ostatní prsty jsou uvolněně narovnány). Zavřené oči-pohled dovnitř, do duše.

A) Pomalý nepřerušovaný nádech oběma nozdrami. Nadechování procitujeme na povrchu patra -jako bychom vnímali syčivý zvuk Sóóó. Tento zvuk můžeme vnímat jen v duchu, ale některé školy (třeba B.K.S.Iyengar) učí, že má být jemně slyšitelný. Plíce se plně naplní a udržuje se jemně Uddíjánabandha, t.j. břicho se při nádechu nevyklene dopředu, ale celý prostor břicha od spodů až po hrudník je jemně vtahován k páteři.

B) Zastavení dechu - nenásilné -jako pokračování nádechu, je na dvě tři vteřiny spolu se zařazením Bandhatripránájáma. To znamená nejednou tři bandhy: Džalandhara, Uddíjájna a Mulabandha. (Mulabandha je vtažení svěračů konečnicku dovnitř-tj. vzhůru).

C) Pomalý, hluboký, nepřerušovaný výdech je opět veden při povrchu patra a vnímáme výdechový zvuk Haaam.

D) Zastavení dechu ve vydechnutí je na jednu dvě vteřiny. To je jeden cyklus Šumivého dechu. Dýcháme tak pět až deset minut, potom zařadíme relaxační polohu -nejlépe Šántiásanu. Docílíme-li při nácviku již určité lehkosti, rytmiky, aniž bychom se museli starat

dýcháme-li správně, můžeme Šumivý dech používat také jako účinnou koncentrační techniku. Zvuk Sóo-Haam patří do Bídžamanter a může se uvažovat jeho význam: "Já jsem".

Hypertonici zdůrazňují -prodlužují výdech a kardiaci vynechají zástavy dechu. Při chůzi a v leže se nezařazují bandhy.

3) UDŽDŽAJÍ - OTEPLUJÍCÍ DECH

Dech se provádí v sedě -a nemusí to být žádná jógová poloha, pouze by měl být úplně uvolněný a pokud možno vyrovnaná záda. U tohoto typu Udždžají je ale přece jen lepší, může-li někdo sedět v nějaké základní jógové poloze. Nádech je veden oběma nozdrami s mírným stažením měkkého patra buď polohou "Nabho mudra", nebo -kdo to dokáže -jemným súžením horní dechové cesty (stažením horních glotis). Tím se vyluzuje slabý nezřetelný, jakoby vzlykavý zvuk. Zastavíme nadechování se zařazením Bandhatriapránájáma na tři až pět vteřin. Uvolníme uzávěry a pomocí Višnumudra (ukazováček a prostředníček jsou sklopeny do dlaně) uzavřeme pravou nosní díрку a vydechujeme levou nosní dírkou. S přirozenou, neřízenou zástavou dechu ve výdechu je to jedno kolo dechu. Začínámá pěti koly a postupně (po dnech či týdnech, vždy až již máme ten který počet kol "zažitý") přidáváme až do 20 ti kol. Tato dechová technika - "oteplující dech" aktivuje levou nádí -Ida, t.j.jednu ze tří hlavních energetických drah, podporuje a posiluje nervový systém a trávicí systém. Kardiaci nezařazují zadržé dechu.

4) UDŽDŽAJÍ - dech "S"

Může se provádět v sedě, ve stoje i v leže. Návík opět děláme v sedě. Vědomí po celou dobu směřujeme do prostoru štítné žlázy (čakra Višuddhi). Celý postup je řízený, je tedy určen pro ty, kdož již nacvičili zákony jógových dechových technik a měl by se vejít do dechového vzorce jedince. Klidný nádech oběma nozdrami bez odporu v dechových cestách na 8 dob. Zastavení dechu v nadechování (Antara Kumbhaka) s trojím uzávěrem (Bandhatriapránájáma) opět na 8 dob. Potom zařadíme tak zvanou Kákinímudra -Vraní zobák, t.j. stočíme jazyk do trubičky a povystrčíme ze rtů, uvolníme uzávěry a vydechujeme trubičkou jazyka na 16 dob - vzniká tak zvuk "S". Doby uvádím pouze jako příklad. Protože se má tato dechová technika vejít do dechového vzorce jedince, je poměr- nádech :zadržení v nádechu: výdech = 1:1:2. Následuje okamžitý další nádech bez zastavení dechu ve výdechu. Opět postupujeme od pěti kol beze spěchu do 20ti kol.

Dech "S" přináší okamžité zvýšení duševní svěžesti. Protože se tímto dechem zvyšuje krevní tlak a činnost štítné žlázy, nedoporučuji praktikovat hypertonicům, kardiakům a lidem s hyperfunkcí štítné žlázy.

Namaskára