

## DECHOVÉ TECHNIKY 6

Na začátek uvedu několik poznatků z lékařského výzkumu. Někteří badatelé dokázali experimentálně závislost mezi nosním dýcháním a oběhem krve i mízy v mozku. Mechanismus, který nám dala příroda a který zajišťuje přesnost tohoto procesu je velmi originální: po určitou dobu projde nezahleněným nosem jednou nozdrou větší množství vdechovaného vzduchu a druhou menší. Po téměř přesně dvou hodinách si obě poloviny nosu své funkce vymění a množství vdechovaného vzduchu je opačné. Badatelé uvádí, že díky této "pumpě" se vyrovnává nitrolebeční tlak.

Profesor Dr.Ganguli z indického výzkumného ústavu jógy v Lonavle- spolupracovník Dr.M.Bhole ředitele tohoto ústavu, prováděl u nás v Ústavu fyziologických regulací ČSAV v roce 1984 (či 85) přístrojový výzkum tohoto jevu. Prof.Dr.Ganguli ve výzkumném ústavu jógy má na starosti výzkum působení jógy na vrcholové sportovce. Došel k závěru: dýchání převážně levou nozdrou aktivuje pravou mozkovou hemisféru a vedení většího množství vzduchu pravou nozdrou aktivuje levou mozkovou hemisféru. Pravá hemisféra zajišťuje převážně cit, vnímavost, intuici, výtvarné a umělecké vnímání a levá hemisféra zase fyzickou zdatnost, zručnost, logiku prostě racio. Výzkumem došel k závěru: má-li vrcholový sportovec podat nejvyšší výkon, eventuelně rekord, musí v té chvíli dýchat převážně pravou nosní dírkou a tvoří-li člověk umělecky,nebo vnímá umění (atd) dýchá převážně levou nosní dírkou. Zajímavé, že? Bez ohledu na pro nás zajímavější působení dechu na mozek je prohlášení amerického výzkumu zubních lékařů: má-li člověk neprůchodný nos, nebo jednu z nozder - víc se mu kazí zuby.

Toto vše uvádím proto, že přistoupíme k jedné dechové technice, které jóga dává přednost před ostatními a uvádí se, že by ji člověk měl aplikovat denně. Jak je to důležitá dechová technika svědčí i to, že má v sanskrtu uváděny tři názvy:

ANULÓMAVILÓMA doslova po srsti a proti srsti

SUKHAPÚRVAKA dřívější dosažení štěstí(či zbožnosti)

NÁDÍŠÓDHANA pročišťování energetických cest

U nás nazýváme tuto techniku STŘÍDAVÝ DECH.

Abychom dosáhli nejvyššího účinku této dechové techniky, měli bychom se vrátit k trochu nudné, ale o to důležitější praxi učení se dechovým technikám, k dechovému vzorci jedince, ke čtvercové pránájámě Sama vrtti pránájáma a střídavé technice Visama vrtti pránájáma, uvedené v článku Dechové techniky 1.

Až si uvědomíme náš současný dechový vzorec a docílíme stejnoměrného a stále stejného nádechu a výdechu začneme v sedě s úplně jednoduchou technikou. S pomocí Višnumudra – popsané v Dechové techniky 3- střídavě uzavíráme jednu a druhou nosní díрку. Podstata techniky je jednoduchá: kterou dírkou vydechujeme, tou také nadechujeme. Autoři se liší v údaji, kterou nozdrou se začíná.

Uvedu nejčastěji uváděné pořadí. Začneme vydechovat levou nosní dírkou a tou samou také nadechujeme. Vydechujeme pravou nosní dírkou a pravou také opět nadechujeme. To je vše. Dýcháme tímto způsobem dokud můžeme a dokud nás to baví.

Pozor! Začátečníci s technikou střídavého dechu se často dostávají do svalové tenze. Neustále se musí uvolňovat. Zvláště sedí-li ve zkříženém sedu mají stehna tendenci se napínat.

Kdykoliv ucítíme nervozitu,nebo nutkání k nadechnutí -přestat a zařadit klidný plný dech!

Kromě vysokého účinku na vyvažování mozkových hemisfér přináší střídavý dech vyšší zásobování krve kyslíkem, osvěžení, nervy se očišťují a uklidňují, pročišťují se nádís, mysl se klidní a stává se šťastnou. Kardiaci a hypertonici nikdy nezařazují zádrže dechu a pak mohou aplikovat střídavý dech s velkým úspěchem a oproti tomu s velkým úspěchem mohou zařazovat zádrže dechu v nádechu lidé s nízkým tlakem.

Pro různě uváděná zařazování jednotlivých zádrží dechu platí, jak jsem již uvedl, důsledný

nácvik metodou napřed stejných fází dechu a teprve potom nácvik nestejných fází. Vše je podrobně popsáno v článku Dechové techniky 1. Z dlouholeté praxe vím, že spěchá-li člověk při této dechové technice a nedodržuje daná pravidla, dostávají se potíže s nervozitou a zvýšeným krevním tlakem zvláště diastolickým.

Probereme si spolu novou dechovou techniku:

### VILÓMA PRÁNÁJÁMA - přerušovaný dech

Je to opět velmi důležitá dechová technika, která může mnoha lidem pomoci od jejich potíží. Nejdříve ovšem si probereme techniku dechu. Vilóma pránájáma se může provádět vsedě, vleže i při chůzi.

Protože nejlépe si na tuto techniku zvykáme při chůzi a vysvětlení je také jednodušší, probereme si nejprve tuto dechovou techniku jak se nacvičuje, či provádí při chůzi.

Přerušovaný dech má dvě fáze:

A: Fáze přerušovaného nádechu. Počítáme si na kroky. Po klidném výdechu nadechujeme na dva kroky, na dva kroky zastavíme nadechování, další dva kroky pokračujeme v nadechování, dva kroky zastavíme nadechování a další dva kroky dokončíme nadechování. Následuje klidný výdech. Ze začátku asi stihneme pouze jedno zastavení nadechování a počet kroků je pouze ilustrativní - prostě stejný počet kroků, i kdyby to měl být než jeden, je nadechování a stejný počet kroků zastavení nadechování. Zrovna tak je možno i ukončit nadechovou fází po zastavení nadechování, čili dva kroky nadechování, dva zastavení nadechování, další dva nadechování a po dalších dvou krocích v zastavení nadechování klidný výdech. To je jeden cyklus. Začínáme maximálně pěti cykly a po týdnech přidáváme až do 15 ti cyklů.

B: Fáze přerušovaného výdechu V podstatě je stejný postup jako při první fázi, pouze vyměníme místo přerušovaného nádechu přerušovaný výdech. To jest po klidném nádechu vydechujeme dva kroky, dva kroky přerušíme vydechování a další dva kroky dokončíme vydechování. Počet cyklů je stejný jako ve fázi A, jen sami asi poznáte, že ze začátku asi budete s vydechováním co se týče přerušování dříve hotovi, než s nadechováním. Právě vyrovnaní výdechové a nadechové fáze by měla být naše snaha. Teprve obě fáze dohromady je kompletní Vilóma pránájáma. Když se naučíme při nácviku v chůzi přirozenému rytmu přerušování dechů tak, aby část dechu a část zástavy dechu byla stejně dlouhá - což je jednou z podmínek přerušovaného dechu, můžeme přistoupit již k neúčinnějšímu typu Vilóma pránájáma, který se dělá v jakémkoliv uvolněném sedu s pokud možno vyrovnanou páteří, hlava v postavení jemné Džalandharabandha (viz Dechové techniky 5).

Při každém zastavení dechu ať v nadechování či ve vydechování, zařadíme Múlabandha - jemné vtažení hráze (perinea) jak je také popsáno tamtéž. Provádíme-li Vilóma pránájáma v některém jógovém sedu, držíme ruce v poloze Džňanamudra.

Fáze A: přerušovaný nádech

1) Nadechujeme na dvě doby, přerušíme na dvě doby nadechování, a pokračujeme tak až do úplného nadechnutí. Nezáleží na délce etap, ale na tom, aby doba nadechování a doba zastavení nadechování byly stále stejně dlouhé. Nezáleží ani na počtu etap.

2) Zastavíme dech v nadechové poloze (Antarakumbhaka) s Múlabandha na 5 až 10 vteřin.

3) Uvolníme Múlabandha a vydechujeme klidným pomalým výdechem jako při Udždžají s jemně slyšitelným, nebo pouze mentálně pronášeným zvukem haaam. Opakujeme 10 až 15 cyklů.

Fáze B: přerušovaný výdech

1) Po ukončení fáze A klidným pomalým výdechem Udždžají, zařadíme hluboký nepřerušovaný nádech Udždžají s jemně slyšitelným či mentálně pronášeným zvukem ssóóó.

2) Zastavíme nadechování-Antarakumbhaka s Múlabandha na 5 až 10 vteřin.

3) Vydechujeme přerušovaně na stejně dlouhé doby jako byly doby ve fázi A.

Nezapomeneme při každém zastavení dechu zařadit Múlabandha.

Toto je kompletní Vilóma pránájáma. Je to dechová technika, která harmonizuje a posiluje celý nervový systém, je-li aplikována v celku.

Fáze A: přerušovaný nádech stimuluje sympatickou nervovou soustavu a tedy osvěžuje, aktivuje já, pomáhá lidem s nízkým krevním tlakem a lidé, kteří se nemohou ráno probudit ze spánku, ji mohou s úspěchem aplikovat ještě v posteli.

Fáze B: přerušovaný výdech stimuluje parasympatickou nervovou soustavu, uvolňuje, uklidňuje já, pomáhá lidem s vysokým tlakem, kteří ji aplikují pouze v leže. Pomáhá lidem, kteří těžko usínají. Kardiaci nesmí zkoušet Vilóma pránájáma.

Namaskára