

Šri Miracle

Jóga 3

I když je to již chronicky známo a bylo uvedeno již v mnoha statích o józe, přece jen je třeba, abych se dnes zastavil u základní jógové aktivity -u plného jógového dechu. Úplným začátkem jógového snažení je tak zvaný jógový "plný dech". Přirozeným způsobem dýchání je dech na plnou kapacitu plic a jaká je skutečnost? U dospělého člověka je kapacita od astenických jedinců s obsahem cca 3litry, přes 5,6 litrů až k 7mi u sportovců a 8mi až 9ti litry u foukačů sklářů. Všimněte si právě teď, když čtete tento článek, kolik asi vyměňujete vzduchu při dýchání. Lékaři říkají, že moderní člověk s jakoukoliv kapacitou plic v klidu vyměňuje pouze půl litru vzduchu. Jistě všichni víte o tom, že když mozek nedostane dostatek kyslíku po dobu tří až pěti minut, že v něm začínají změny a po cca 5ti minutách (kromě vyjimečných případů) již může docházet ke změnám trvalým -až k úmrtí. Dýcháme-li tedy nedostatečně, dostává mozek také nedostatečné množství kyslíku - jak může dobře pracovat? Každý živý tvor, kromě člověka, dýchá na plnou kapacitu plic. I člověk, když se narodí, dýchá tím nejsprávnějším plným dechem. Kde je to období, kdy přestává správně dýchat? Příčin je celá řada. Za mých dětských let jsme ve škole museli sedět s rukama za zády. Tak byla hrud' správně vyklenutá a dítě mohlo dýchat plným dechem. Dnešní ležérní způsob sezení-neustálé hrbení se, neumožňuje již od nejútlejšího věku dýchání na plnou kapacitu plic. Ale i snad dobře míněný a často v různých aktivitách ať již v tělovýchově či na vojně, nebo v písni propagovaný slogan "prsa vypnout-břicho zastrčit" udělal z hlediska správného dechu mnoho zlého. Hlavním dechovým svalem je bránice. Logicky se při nádechu vyklenuje dolů do zaživacího traktu a při výdechu nahoru do plic. Má-li člověk "břicho zastrčené", nemůže dobře dýchat. U té bránice se trochu pozastavím. Málo kdo si uvědomuje, že kromě funkce hlavního dechového svalu má ještě dvě funkce: masáž zaživacího traktu pro správnou peristaltiku (práci střev) a podpůrnou masáž srdce. A tak v mnoha případech pouhým správným dýcháním získá člověk snadno optimální váhu a pro mnoho žen, které dýchají horním dechem a mnoho z nich má potíže se zácpou, stačí jen se naučit správně dýchat. No a srdce? Kdo dýchá klidně na plnou kapacitu plic (bez úsilí) nemůže mít jiný problém se srdcem než láskový.

Stále ještě se v mnoha kurzech jógy učí t.zv. Mülerův způsob plného dechu, t.j. dýchání ve vlnovce od spodu nahoru, tento způsob je zavádějící pro vyšší jógové techniky. Jediný správný způsob je tak,

jak dýchají miminka. Všiměte si miminka, položíme-li ho na zádička, jak dýchá: při nádechu se celé tělíčko jakoby nafoukne a při výdechu splaskne. Co tedy dělat? Nejlépe pro začátek vleže na zádech s pokrčenými nohama, úplně klidně, bez úsilí si představovat, že se při nádechu celí plníme vzduchem a při výdechu splaskáváme -jako třeba nafukovací panák, pro vlastní kontrolu si můžeme dát ruce jednu na spodní konec hrudní kosti a druhou pod pupík. Potom to zkoušet vsedě, -tak jak mám na obrázku ruce, se mají při výdechu špičky prstů dotýkat a při nádechu od sebe oddálit. Potom zkoušet ve stoje a kdykoliv si na to přes den vzpomeneme, až by se měl plný dech stát naším běžným způsobem dýchání.



Pozor! Přeměna špatného dechového návyku trvá okolo dvou let! Prostě jen z toho důvodu, že dechové centrum pracuje autonomně -na dýchání nemyslíme- a dechové centrum v mozku bere jakýkoli zásah do navyklého stereotypu dýchání jako stresor. Proto změna dechového stereotypu trvá tak dlouho.

Již jsem uvedl, že každý živý tvor -kromě člověka -dýchá plným dechem, tedy na plnou kapacitu plic. Mělké dýchání přináší mnoho potíží nejen na fyzické, ale i psychické rovině. Naši moudří předkové říkali: "To chce klid a zhluboka dýchat!" V mnoha případech pouze tím,

že se člověk naučil dýchat plným dechem, získal i optimální váhu -bez diet a drahých preparátů. Nechcete to také zkusit?

Namaskára!