

## **KAPÁLABHÁTI**

Dechová technika Kapálabhāti - doslova „zářící lebka“ má více variant a slouží také i dvěma účelům.

Samozřejmě, nemůžeme očekávat, že po aplikaci Kapálabhāti nebudeme potřebovat potmě baterku, ale může se nám doslova "rozsvítit".

Kapálabhāti je řazena do očištných technik, ale zároveň je to podpůrná technika pro nejvyšší jógové dechové techniky. Učím pět druhů Kapálabhāti, které si spolu postupně probereme. Kapálabhāti pojatá jako očištná technika může sloužit k čištění nosu (zvláště po proplachování nosu), k čištění hrtanu, hlasivek a mozku (psychiky). Záleží na tom, kudy a jak se vede dech.

### **Kapálabhāti I. - základní.**

Podstatou je vyrážení vzduchu z plic prudkým stahováním spodního břišního svalstva. Začínáme výdechem a dlouhým klidným nádechem. Celá dechová technika je vlastně v nádechovém postavení hrudníku, o nadechování se vůbec nestaráme, takže po uvolnění staženého svalstva se do plic dostane samovolně dostatečné množství vzduchu. Kapálabhāti se nacvičuje v sedě a při dokonalém provádění se nehýbe nic než spodek břicha. Mnoha lidem to zpočátku dělá potíže, proto je možno si to zkusit nejdříve s představou. Ve vyrovnaném uvolněném sedu si dáme jednu ruku na spodek břicha a druhou k ústům s představou, že v ní držíme rozžatou svíčku. Prudce svíčku sfoukneme. To je ten správný pohyb břišního svalstva. Zkusíme ještě svíčku sfouknout nosem -a už to umíme. Smršťování spodních břišních svalů -"rázy"- jdou rychle za sebou. Vedení vzduchu při rázech nosem nedělá potíže, potom se snažíme dostat náraz vzduchu do hrdla i na to je pro začátek snadná technika: opřeme špičku jazyka těsně za zubama o horní patro a vyrážíme hlasivku „H“. Mnoha lidem dělá potíže "čištění mozku", tedy rázy, které naráží v ohybu vedení vzduchového proudu v hlavě. Naučíme se to opět s představou. Nejdříve dýcháme normálně a sledujeme, kudy cítíme proud vzduchu v hlavě. Potom přiblížíme k nosu ruku s představou, že v ní držíme růži a čichneme k ní. Zjistíme, že proud vzduchu vede jinudy. Zkoušíme touto cestou vést výdech a potom rázy Kapálabhāti. Čichové nervy jsou jediné, které jsou jedním koncem v proudu vzduchu a druhým v mozku -odtud představa čištění mozku. Jak tedy začít? V uvolněném sedu s vyrovnanou páteří napřed klidně vydechneme, potom klidně hluboce nadechneme a začneme s "rázy". Začínáme s deseti rázy, poté klidně nadechneme a jemně dlouze vydechneme. Potom můžeme denně přidávat až do 20ti rázů, což bohatě stačí k pročištění a otužení horních cest dýchacích, odvádění maximálního množství škodlivin a získání vysokého osvěžujícího a

povzbuzujícího účinku. Kapálabhāti nám zvyšuje i naši koncentrační schopnost.

### **Kapálabhāti II. -střídavé**

Střídavé Kapálabhāti ještě silněji stimuluje mozkovou činnost. Doporučuji zařadit až tak po týdnu denní aplikace základního Kapálabhāti I. Pravou rukou uděláme tak zvanou Višnumudra, t.j. ukazováček a prostředníček sklopíme do dlaně a palcem uzavíráme při "rázu" pravou nozdu a prsteníkem s malíčkem levou nozdu - střídavě. Viz obrázek. Později se může dostavit i pocit lehkosti a povznesení.

Poté co se bezpečně naučíme oba první druhy Kapálabhāti, doporučuji zařazovat napřed základní a v zápětí střídavé Kapálabhāti. S touto technikou je možno pokračovat, ovšem velmi rozvážně a pomalu, přidáváním počtu rázů. Napřed třeba dvacet základních rázů a dvacet střídavých a potom po týdnu přidávat po pěti-deseti rázech, až jak staré prameny uvádí do šestiset rázů najednou. Nebojte se, ten počet netrvá dlouho, ale opravdu je třeba mít trpělivost a přidávat postupně, nespěchat. Zařadíme-li potom vyšší počet rázů Kapálabhāti do svého denního programu ráno, získáváme dostatek energie na celý den a nemusí to být uvedených 600. Sám jsem aplikoval ráno 300 základních a 200 střídavých rázů t.j. celkem 500 k mé plné spokojenosti. A teď? Stačí mi k plné energii 60 základních a 40 střídavých (čili 100 rázů) a jsem plně spokojený. Záhy je možno poznat, že po aplikování Kapálabhāti se člověk snadněji dostává do stavu setkání sama se sebou.



### **Kapálabhāti III. - osvěžující**

Tato technika se od předešlých liší pouze nádechovou fází. U prvních dvou technik je nádech samovolný, u Kapálabhāti III. je řízený. S vyrovnanou páteří, uvolněně, bez úsilí, nosem nadechujeme a potom vyrazíme vzduch ven jako při základním Kapálabhāti I. Rázy bychom měli pocítovat v místě ohybu proudu vzduchu v hlavě (jako při čichání). Po celou dobu tohoto způsobu dýchání by měl být nádech přibližně stejně dlouhý a se stejnou intenzitou. Začínáme sérií 15ti rázů a po týdnu aplikace začínáme přidávat po pěti rázech -až do padesáti rázů.

Prvé tři techniky Kapálabhāti mají téměř shodný účinek: pročišťují mozek, pročišťují a otužují horní cesty dýchací, odvádějí maximální množství škodlivin, mají vysoký osvěžující a povzbuzující účinek a zvyšují koncentrační schopnosti. Aplikace v praxi je dle potřeby. Doporučuji denně zařadit napřed oba první druhy Kapálabhāti

(zvláště před relaxací) a v případě potřeby, třeba před koncentrací, ještě Kapálabhāti III. -osvěžující.

#### **Kapálabhāti IV. - druhý dech**

Je to jednoduchá a velmi účinná technika. Nazval jsem tuto techniku druhým dechem, protože se mu velmi podobá. Možná, že znáte, nebo jste slyšeli o dechové krizi u běžců či horských turistů -třeba jste ji sami zažili. Stává se, že člověk běží a najednou nemůže popadnout dech, silná únava, olovo v nohách, bolesti -krize. Překoná-li tuto dechovou krizi, říká se, že chytil druhý dech. Vzorec Kapálabhāti IV. je jednoduchý: výdech trvá polovinu délky nádechu. Nasadíme-li Kapálabhāti IV. na začátku běhu, stoupání, nebo před výstupem na vysoké schodiště, nemělo by dojít k dechové krizi, zvolíme-li správnou délku nádechu - třeba 4 kroky nádech, 2 kroky výdech a podobně. Kapálabhāti IV. aplikované v klidu přináší velmi brzo zvýšení energie a odstranění únavy.

#### **Kapálabhāti V.- uklidňující dech.**

Zatímco Kapálabhāti IV. -druhý dech, se zvláště při běhu předchozím typům Kapálabhāti podobá i co do účinků, uklidňující dech - Kapálabhāti V. je úplně opačná technika. Přináší nám uklidnění v rozčilení, odstranění napětí, očištění mysli(proto je řazen do typů Kapálabhāti) a zvýšení schopnosti koncentrace. Ovšem s jednou podmínkou: potlačit soutěživost sama se sebou! V klidu se posadíme s vyrovnanou páteří. Jedná se vlastně o vzestupnou řadu dvojnásobných výdechů. Začneme nádech 1- výdech 2 doby, nádech 2- výdech 4 doby, nádech 3- výdech 6, nádech 4- výdech 8, a tak dále. Zastavíme u počtu, který se nám zdá pro dnešní den optimální a v tom vzorci dýcháme asi 5 minut. Tady bývá často kamenem úrazu doměnka, že můžeme klidně ještě přidávat a zapomínáme, že máme s posledním poměrem nádechu a výdechu pokračovat ještě 5 minut! Řada neúprosně stoupá: 5-10,6-12,7-14,8-16,9-18,10-20 a proto je lepší zastavit přidávání raději dříve. Stává se, že zpočátku lehký počet, třeba 5-10, se po minutě, dvou či třech stane obtížným, začneme cítit dechovou nedostatečnost nebo nervozitu, napětí.

V tom případě je třeba dechovou techniku přerušit, chvíli dýchat plným jógovým dechem a raději ten den již nezačínat znovu. Takovéto "předávkování" má spíše opačný účinek, zvláště na psychiku. Člověk si uvědomí, že se přecenil, že opět s něčím spěchal a to psychice neprospívá. Radím proto i vyspělým adeptům jógy, zastavit vzestupnou řadu raději již u 4-8.

Namaskára!

Šrí Miracle