

PRÁNÁJÁMA

Jóga hodnotí a pozoruje človeka ako komplexný systém skladajúci sa z niekoľko úrovní. Pôsobenie pránájámy na človeka je preto tiež veľmi komplexné. Pránájáma sa skladá z dvoch slov: prána - dych, energia, vzduch, individuálna duša a ajáma - kontrolovať, ovládať, riadiť, obmedzovať.

Pránájámu si môžeme vysvetliť ako *vedomú prácu s dychom a energiou*. Aj energia má v tele svoju určitú funkciu. *Prána* je zodpovedná za príjem energie, *vjána* za distribúciu prijatého, *samána* zpracováva prijaté, *udána* umožňuje využitie a novú tvorbu na vyššej úrovni, *ápána* predstavuje energiu výdaja.

Prvou úrovňou je fyzické telo *annamajakóša*. Organizmus je na tejto úrovni zásobovaný kyslíkom pri nádychu a počas výdychu dochádza k odvodu splodín, zbavuje ho nadbytočného CO₂. Výsledkom je očista buniek a nezaťažovanie vylučovacieho systému a teda zpomalenie katabolického procesu.

Druhú úroveň predstavuje energetické telo - *pránamajakóša*. Na tejto úrovni dochádza k súvislosti dychu a energie, kedy je telo vyživované energiami. Nastáva vyrovnanosť medzi energiami príjmu (prána) a výdaja (apána). Najdôležitejší je aspekt údana (povyšenie kvality), ktorý predstavuje prastarú tantrickú myšlienku o vyvážených póloch a teda vzniku novej kvality vedomia. A to je cieľom celej pránájámy a jógy zároveň.

Manómajakóša, tzv. úroveň emočného tela je treťou úrovňou. *Manas* znamená intelektuálne a analytické myslenie, čiže naša myseľ. Ide o tú časť mysle, ktorá je naviazaná na naše zmysly a na základe zmyslových vnemov určuje racionálne myslenie. Upokojenie tejto časti mysle nám pômože riadiť a harmonizovať naše emócie a vedomú prácu s nimi.

Vidžňánamajakóša alebo úroveň myšlienkového tela (štvrtá úroveň), kde dochádza k ovplyvneniu vyššej mysle - *buddhi* (vyšší intelekt schopný transcendentálneho poznania, ktorý sa označuje slovom *vidžňána*). Racionálny spôsob myslenia tu prestáva pôsobiť a začína sa uplatňovať tzv. psychomentálna prána (para pránu váju).

Piatu úroveň predstavuje *ánandamajakóša*. Najjemnejšou úrovňou ľudskej existencie je úroveň vzťahov, vzájomného pôsobenia, čisté bytie. V tejto úrovni jedinec dochádza k presahu vlastnej in-

dividuality a uvedomenia si prepojenia s Univerzom. Dych je autonómny procesom, ale zároveň môže byť v istom momente riadený vedome.

Pránájáma vytvára komplex všetkých vitálnych energií, oživujúcich človeka.

Dôležité je uvědomit si rozdiel medzi běžným dýcháním a dýcháním pránájámickým.

Pránájáma je čtvrtá část Pataňdžaliho osmidílné stezky.

Dech je základem jógy a plní tři funkce:

1. udržuje základní metabolické procesy, včetně výměny plynů mezi plícemi a krví a mezi krví a buňkami; dochází k dráždivosti CNS
2. pomáhá a ovlivňuje držení těla (posturu)
3. pročist'uje a uvolňuje mysl

Přípravná pránájáma - sledujeme tři kvality, které ovlivňují celý systém.

Plnost

Pravá a levá plíce jsou složeny z laloků. Pravá má tři laloky a levá dva. V prostoru levé plíce je uložené i srdce, proto má pouze dva laloky. S každým lalokem souvisí i určitý typ dechu: břišní, hrudní, podklíčkový, které jsou součástí plného jógového dechu. Při uvědomování si tzv. dechové vlny, kterou je vhodné učit vleže na břicho a procit'ovat ji v zadní části těla, se při nádechu naplňuje prostor břicha, hrudníku a podklíčkové oblasti do prostoru celého trupu - přední, zadní část trupu i strany. Dýchání lze vnímat jako trojrozměrné:

- břišní dech - spojen s uzlem brahma granthi, v jemnohmotném těle s instinkty, na energetické úrovni propojen s dolními končetinami, pánví a břišní dutinou
- hrudní dech - propojen s višnu granthi, emocemi, spojení s limbickým systémem, energetický okruh propojen s hrudníkem a orgány uvnitř něj a s pažemi
- podklíčkový dech - propojen s uzlem rudra granthi, mentální činností, lze ho trénovat pouze vědomě (související problémy s výdechem - astmatické problémy), spojen s horním energetickým okruhem, zásobuje ramena, krk a hlavu

Rytmus

Procvičováním rytmického dechu pracujeme na vyvažování aspektů energie. Ovlivníme-li rytmus dechu, ovlivníme další procesy, které ovlivnit neumíme, ale jsou s ním provázány - činnost mozku a srdce. Dechový cyklus má dvě fáze: nádech a výdech související s principem příjmu a výdeje. Pokud vzájemně ovlivňujeme tyto kvality, pracujeme s těmito principy.

Polarita

Jedním projevem polarity je nádech a výdech. Vyrovnáváme tak příjem a výdej, zvědomujeme k dechu pravou a levou nosní dírku, ovlivňujeme pravou a levou mozkovou hemisféru - vyrovnáváme, aby ani jedna část neměla víc. Současně vyvažujeme energetický systém.

Plný jógový dech je charakterizovaný jako břišní, hrudní a podklíčkový. Tyto fáze jsou spojeny do jedné vlny.

Pránájámické techniky

Jóga nabízí širokou škálu dechových/pránájámických technik. Některé z nich mohou být řazeny i do očištných technik jako například kapálabhāti. Cílem těchto technik je harmonizovat vitální energie těla a podpořit vitalitu organismu. Pránájáma je práce s energiemi, a tak je velice důležité, aby v první úrovni došlo k očištění těla a mysli a na závěr jsme v takto pročištěném organismu mohli pracovat s pozorností, která je základem pránájámy.

Poměr fází dechu

Sama vrta pránájáma a asama vrta pránájáma

Vyrovnaný a pravidelný dech (sama vrta pránájáma). Nejčastěji udávaným rytmem je 6 : 0 : 6 : 0 nebo kratší či delší. Dýcháte-li tímto způsobem, nesnažte se zásadně o prohloubení dechu a sledujte pocit pohodlí a příjemnosti. Dechové vzorce jsou základní součástí pránájámy a vyrovnaný dech v poměru 1 : 0 : 1 : 0 je základním dechem, který je vhodné praktikovat v začátku jógy. První číslo vždy ukazuje počet dob pro nádech (púrika), druhé délku zádrže po nádechu (kumbhaka), třetí číslo počet dob pro výdech (réčaka) a poslední číslo zádrže po výdechu (šúnjaka). Jedná se tedy o pravidelné, rytmické dechy, pro začátek praxe velice důležité právě proto, aby potom bylo možné pracovat se změnami rytmů.

Nevyrovnaný dech (asama vrta pránájáma) má rytmus buď 6 : 0 : 3 : 0, nebo 3 : 0 : 6 : 0.

Pokud je nádech delší než výdech, cvičení má povzbuzující účinky, naopak při delším výdechu jsou účinky tišivé.

Sávitří pránájáma (rytmický dech)

Sávitří - rytmus, harmonie, dcera boha slunce a královna rytmu. Rytmus má hluboký význam pro regeneraci organismu. V pravidelných rytmech přejímáte kontrolu, koncentrujete se a pracujete na úrovni mysli. Dech v józe poměřujeme na tzv. tály. Tála je doba fáze dechu - všeobecně se chápe jako jedna sekunda. Při odměřování času se často při pránájámě využívá představa geometrických tvarů. Po jejich obvodu vedeme pozornost.

Jako příklad uvádím sávitří pránájámu (zdroj: Gítánanda, Učebnice pro učitele a žáky, Fontána) ve vzorci pro emocionální harmonizaci. S nádechem začněte svou představou vykreslovat úsečku z levého dolního rohu nahoru, v zádrži dechu po nádechu vykreslujte úsečku zleva doprava, s výdechem pokračujte klesáním úsečky z pravého horního rohu dolů a na konec v zádrži dechu po výdechu dotvořte obdélník zprava doleva. Těchto cyklů provádějte 9, a chcete-li přidávat, násobte tento cyklus čísly 2-12, čímž se postupně dostanete k duchovnímu číslu 108.

6:3:6:3 harmonizuje na emocionální úrovni

8:4:8:4 harmonizuje na fyzické úrovni

10 : 5 : 10 : 5 zrychluje metabolismus

12 : 6 : 12 : 6 působí na mentální úroveň a paměť

14 : 7 : 14 : 7 má meditační účinky

Zahřívající dechy

Kapálabhāti (zářící lebka)

Podstatou techniky je dynamický výdech a prudké vtažení břišní stěny dovnitř. Kapálabhāti je vhodné zařadit na začátku cvičení pro její zahřívací a očišťující efekt. Technika je zaměřená na zahřívání mozku (zářící lebka). Je vhodná při problémech s vylučováním a trávením. Očišťuje krev, zahřívá organismus a okysličuje silně mozek. Zjitřuje smyslové vnímání a podporuje vitalitu a imunitu organismu. Podporuje trávicí oheň.

Prudce vydechněte nosem a vtáhněte u toho břicho dovnitř, aby „narazilo“ na páteř. Výdech je tedy aktivní a nádech je pasivní. Nádech nechte volně přijít do těla. Snažte se v každé z variant nespěchat a soustřeďte se na provádění. Je to vhodnější než rychlost a spěch.

Trénink je možné rozložit na série. V první sérii opakujte 15krát. Odpočíte si a ve druhé sérii opakujte 20krát. Budete-li mít energii a cítíte-li se dobře, přidejte 3. sérii a opakujte 30krát. V rámci techniky, jak uvádí Lysebeth, je vhodné směřovat k intenzitě 120 opakování za minutu.

To je však velice náročné nejenom pro organismus, ale i pro břišní stěnu, která se rychle unaví. Proto si trénink rozdělte na série a neklad'te si za cíl provést ihned 120 opakování za minutu.

Pozor: při vysokém krevním tlaku, problémech s mozkiem, bolestech hlavy nebo v těhotenství praxi neprovádějte.

Bhastrika (kovářské měchy)

Technika rozdmýchává intenzivně vnitřní oheň, podporuje zahřívání mozku a stimuluje princip výdeje. V józe se vyskytuje v několika variantách, které se od sebe mohou trochu odlišovat i vzhledem k výkladu různých učitelů a škol. Nádech i výdech jsou prováděny intenzivně za sebou a obě fáze jsou aktivní (oproti kapálabhāti). Technika je vhodná pro zvýšení kapacity plic a jejich posílení, harmonizování poměru plynů v krvi (kyslíku a kysličníku uhličitého) organismu a silné rozpoutání vnitřního ohně (energie).

Opakujte a následně rozvíjejte v násobcích čísla 9 dle svých možností. Techniku můžete provádět v 1-3 sériích.

Pozor: při problémech s vysokým krevním tlakem, mozkiem, plicemi, onemocnění oblasti břišní dutiny, těhotenství techniku neprovádějte.

Ochlazující dechy

Šítalí

Jejím cílem je ochladit. Při bolestech hlavy se jedná o výbornou techniku pro ochlazení mozku a tím pádem i uvolnění od bolesti (pokud není způsobena krční páteří).

Jazyk je lehce vystrčený z úst. Je srolován do ruličky. Pokud toto nastavení nejde, je možné sešpulit rty, aby byl mezi nimi malinký otvor. Tímto otvorem vdechujte a vnímejte ochlazování. Vydechujte se zavřenými ústy.

Pozor: pokud jste v uzavřené místnosti, v prostoru, kde není čistý vzduch (ideální jsou hory, moře, čistá příroda), a nebo když je zima a vlhko neprovádějte tuto techniku.

Šítkari

Ochlazující dechová technika, která stejně jako šítalí není doporučována k praktikování v uzavřených místnostech, ve velké společnosti lidí a také ve vlhku a chladu. Technika je

chladivá a je vhodné ji zařazovat po technikách, které zahřívají, z důvodu vyrovnání energie.

S mírně otevřenými ústy roztaženými do šířky a se zuby u sebe nasávejte jazykem vzduch.

Vydechujte nosem se zavřenými ústy.

Bhrámarí

Technika, kdy dýcháme plným jógovým dechem, nádech i výdech nosem. Při dechu uvolňujeme hlasivky a necháme je ve výdechu rozvibrovat vědomě vytvářenou vibrací, něco jako „nk" nebo „ng" v českých slovech banka, angrešt. Tento zvuk rozvibruje celý lebeční prostor, zpomalí výdech, v tom tato technika spočívá.

Velice pozitivně působí na oblast hrdla a štítné žlázy.

Udždžají (dech vítěze, ud - vzhůru; džaja - vítězství, úspěch)

Dech skrz zúženou hlasivkovou štěrbinu vydává zvuk připomínající šumění vln. Pomáhá stabilizovat tělo při praktikování pozic, zahřívá a zvyšuje koncentraci.

Jednodušší provedení dechu udždžají je při výdechu a právě s ním je vhodné začít tento dech nacvičovat. Zpomalením dechu se zpomalí i samotný jógový pohyb, mysl se zklidní a očistí. Současně dochází k lepšímu využití plic a k lepšímu zpracování a distribuci kyslíku. Z hlediska jógové fyziologie se tato technika doporučuje pro snížení krevního tlaku a z hlediska pohybu a kineziologie pro aktivní zapojení středu těla.

Harmonizující dech

Nadí šódhana (střídavý dech; šódhana - čištění drah pomocí dechu; lóma - vlákno, vlas, dráha, kterou proudí energie; anulóma - směr proudění energie; vilóma - působení v protisměru).

Tento dech vyrovnává proudění energie a nastoluje v organismu rovnováhu. Toto dýchání je důležité i z hlediska fungování mozkových hemisfér, z nichž se každá váže na opačnou nosní díрку. Pravá nosní dířka ovlivňuje levou mozkovou hemisféru a opačně levá nosní dířka pravou hemisféru. Funkce mozkových sfér jsou rozdílné, a tak je důležité, aby byly obě ovlivňovány stejným prouděním vzduchu. V nose je mnoho receptorů, které jsou ovlivňovány prouděním vzduchu a následně působí na různé funkce lidského těla. „Když je proud slabý, i život slábné."

První způsob praktikování: zvedněte pravou ruku. Ukazováček a prostředníček položte mezi obočí. Palec, prsteníček a malíček jsou volné a připravené pro uzavírání nosních dírek. Uzavřete pravou nosní dířku a dýchejte pouze levou. Opakujte 20krát i vícekrát dle svých

možností. Vyměňte za levou nosní dírku ve stejném počtu. Zatím se nejedná o danou techniku, ale o trénink dechu súrja (sluneční, pravá nosní dírka) a čandra (měsíční, levá nosní dírka). Jakmile se tímto způsobem připravíte, začněte nosní dírky střídát. Vydechněte oběma nosními dírkami a uzavřete pravou nosní dírku. Nadechněte se levou a uzavřete ji.

Vydechněte pravou nosní dírkou. Pravou se nadechněte a levou vydechněte, to je jedno kolo. Opakujte tak dlouho, jak vám bude příjemné.

Druhý postup praktikování závisí na rytmizaci počtu dechů skrz nosní dírky. Nadechněte se oběma nosními dírkami, uzavřete pravou a 3krát dýchejte levou, vyměňte a dýchejte 3krát pravou nosní dírkou, uvolněte obě a dýchejte oběma nosními dírkami. Tím jste vytvořili jeden cyklus s 9 opakováními. Toto číslo můžete rozvíjet až do čísla 9 krát 12, kterým docílíte počtu 108 kol.

Přínosem techniky je pročištění nosních dírek, vyrovnání jejich průchodnosti, stejnoměrné dráždění čichových a dotekových receptorů v obou nosních dutinách. Nosní dírky díky svým receptorům ovlivňují chemické procesy v těle. Pravá nosní dírka je propojena s pravou mozkovou hemisférou a při nádechu ji ochlazuje. Tím, že ji ochladí, dojde k aktivaci levé hemisféry a naopak. Nos je spojený s hypotalamem přes čichový lalok. Hypotalamus je centrem duševních i emocionálních pochodů, je součástí limbického systému, a tudíž je možné tímto způsobem dýchání (nádí šódhanou) ovlivňovat chování a směřovat ho k harmonii. Nosní dírky jsou pomocí smyslových nervů propojeny s velmi jemnými vodiči prány - nádí.

Cítíte-li, že jsou vaše nosní dírky neprůchodné, pročistěte si konvičkou s roztokem slané vody (džala néti) nos. Další aktivace je možná položením se na opačný bok, než je nosní dírka, kterou chcete aktivovat, nebo vložte pěst ruky do opačného podpaží nebo se o něco zapřete.

Mudry ruky (hasta mudry) pro střídavý dech jsou:

Višnu mudra - bříško prostředníčku je položeno na čele v oblasti kořene nosu. Ukazováček a prsteníček jsou připraveny pro uzavírání nosních dírek. Palec a malíček jsou roztaženy do stran a vytvářejí písmeno „V“.

Naságra mudra - palec a prsteníček uzavírají nosní dírky. Ukazováček a prostředníček jsou ohnuty a sevřeny do dlaně. Kořene nosu se dotýkají klouby. Lze provádět i variantu, kdy ukazováček a prostředníček jsou opřeny o kořen nosu bříšky.

Začne-li se vám točit hlava, jakoukoliv dechovou techniku ukončete. Většinou se jedná o signál přetížení organismu a je třeba zmírnit intenzitu provádění.

