

Dějiny jógy ve světě i u nás

V západním pojetí je jóga chápána více fyzicky, jako určitý systém zaměřený na udržení a případně znovuzískání zdraví v tom nejširším slova smyslu, zatímco v Indii je to filozofický systém s hluboce rozpracovaným praktickým návodem, jak dosáhnout cíle lidského života. Ind věří, že tento systém má božský původ. Proto známe jen málo jmen spojených s jógou ve starých dobách, a většina těch, co známe, je pravděpodobně mýtického charakteru. Jedním z nejstarších spisů, u kterého známe autora, je Pataňdžali a jeho dílo Jógasútra (odhad stáří cca 1. tis. př. Kr.). Mezi další nejstarší písemné, zachované památky o józe patří Hathajógapradípiká Mistra Svátmárámy a knihy Šivasamhítá (2. polovina 1. tisíciletí) a Ghérandasamhítá, u kterých neznáme autora.

Klasická, tedy komplexní jóga, tak, jak ji známe od indických učitelů, je v Indii záležitostí jednotlivých center (tzv. ášramů), většinou vždy seskupených kolem nějakého Mistra. Takovými známými centry jsou např. Shivananda Ashram v Ršikéši (po smrti svámího Šivánandy je veden jeho žákem svámím Čidánandou), Bihar School of Yoga v Monghyru svámího Satjánandy (je rovněž žákem svámího Šivánandy), Ananda Ashram v Pondicherry svámího Gítánandy (po jeho smrti je veden jeho žákyní Mínákší Déví), Aurobindo Ashram v Pondicherry (po smrti Mistra Aurobindo Ghose a jeho ženy Matky se stále více stává spíše turistickým a komerčním centrem), Ramanashramam v Tiruvannamalai Mistra Ramana Maharšiho (dnes už také veden pokračovateli a žáky Ramana Maharšiho) a mnohé další. Objevují se i snahy o korektní výzkumy v oblasti jógy - zde je známý institut pro výzkum jógy (Kaivalyadhama) v Lonavle, The Yoga Institute v Santa Cruz, Bombaj, Scientific Yoga Research Institute v Gódavári, Andhra a další.

V Čechách se jóga poprvé více objevila za první republiky a po druhé světové válce - i zde najdeme muže a ženy, kteří zasvětili život józe a připravili tedy půdu pro všechny, kdo se dnes mohou józe věnovat skutečně již bez jakýchkoliv omezení. Známa jsou jména Květoslava Minaříka, Karla Weinfurtera, Františka Drtikola a profesora V. Lesného z doby předválečné; po válce to pak byli Karel Werner, Karel Makoň, Otakar Vojkůvka, Eduard Tomáš, Jasoň Holub, Vladimír Píša, Milada Bartoňová, Boris Merhaut, Zdeněk Bašný a Rudolf Skarnitzl. Z našich současníků pak připomeňme Vladimíra Zemana, Rostislava Hoška, Věru Knížetovou, Věru Doležalovou, Marii Renotiérovou, Josefa Tillicha a Miloše Dokulila. Pro legalizaci jógy u nás znamenalo velkou podporu zřízení Komise pro využití jógy v rehabilitaci při Purkyňově lékařské společnosti, na jejíž práci se výrazně podíleli Ctibor Dostálek, Jiří Votava, Jaroslav Šedivý a další.

Spíše si jen připomeňme, že přes skromné začátky různých jógových kursů v 60. letech se jóga postupně začleňovala do tehdejších struktur tělovýchovy. V roce 1974 se podařilo při ÚÚTK Praha vytvořit Komisi jógy, která pořádala první instruktorské kursy. V roce 1977 byla přijata jako součást zdravotní tělesné výchovy do ZRTV ČSTV, odkud se později vyčlenila jako samostatná Komise jógových cvičení VS ZRTV při ÚV ČSTV a stala se pak samostatnou specializací. Po roce 1989 nastal proces decentralizace a začalo vznikat mnoho samostatných subjektů, zakládaných jednotlivými cvičiteli či skupinami cvičitelů, např. Český svaz jógy, Sdružení učitelů jógy, Společnost Jóga v denním životě apod. V současnosti se objevují snahy o uspořádání tohoto stavu a redukci těchto skupin na několika málo hlavních organizací, které by sdružovaly jógové aktivity. Takovou organizací je např. Česká asociace sportu pro všechny (ČASPV), která se vyčlenila z ČSTV. V ní je jóga od r. 1994 samostatným právním subjektem (Unie jógy), majícím dostatečnou volnost a přitom využívajícím větších možností velké organizace podporované státem.

Směry jógy

Historicky nejstaršími směry jógy jsou tři cesty: karmamárga, džňánamárga a bhaktimárga, jejichž společným cílem (dosahovaným různými metodami) je osvobodit onu božskou a nesmrtelnou podstatu člověka z její vazby na smrtelnou a pomíjivou hmotu, tedy z věčného koloběhu životů a smrtí. Tyto cesty nejsou samozřejmě jediné, hovoříme o řadě dalších cest, směrů jako je rádžajóga, hathajóga, kundalinijóga, nádajóga, mantrajóga a celá řada dalších.

Karmajóga

Kdybychom chtěli přeložit slovní spojení karmajóga - mohli bychom říci, že se jedná o jógu (tedy cestu, způsob), jak ovládnout své jednání tak, aby bylo dosaženo cíle - tj. osvobození ducha z koloběhu životů (mókša). To podstatné, co zde stojí, je termín karma - v této definici volně přeložený jako jednání. Slovo karma má však mnohem širší význam. Je to jeden ze základních hinduistických termínů, o kterém byly napsány celé knihy.

Karmajóga jako nauka o tom, jak správně konat, aby bylo dosaženo osvobození átmana z tohoto věčného koloběhu životů, staví tedy především na tom, že jsou to právě následky našich činů, co nás drží v této samsáře a nutí átmana, aby byl znovu a znovu spojován s některým nově zrozeným tělem a s ním procházel další lidskou existencí. Přestože átman (či puruša) není tím, kdo koná, výsledky činů ve svých nejjemnějších projevech (jako tzv. samskáry) na něm ulpívají a s ním se přenášejí do dalšího života. Proto je možné v jednom životě pykat za činy provedené v některém z minulých životů.

Základní otázka karmajógy tedy zní: Jak konat, aby nebyly vytvářeny tyto důsledky, které pak vážou átmana k dalšímu zrození ve spojení s lidským tělem? Karmajóga nás tedy musí naučit, jak konat, aby naše konání bylo efektivní, jak z hlediska jeho výsledků (tj. to, co chceme svým konáním dosáhnout), tak z hlediska jeho následků (tedy těchto plodů). Ta první část - efektivita našeho konání - na tu se zaměřujeme celou svou myslí po většinu doby. Ta druhá část - jak konat, a nedovolit vznik karmy jako následků svého konání - to už je pro většinu populace pole neorané. Pro karmajógu je podstatné právě toto zaměření našeho konání a odpověď je: konat nesobecky. Nesobecké konání karmajógy je něčím víc než křesťanské "miluj bližního svého" a "nekonej jiným, co nechceš, aby konali tobě". Tento přístup představuje první stupeň, kterým bychom měli začít. Takové konání povede sice k žádaným výsledkům činnosti, ale stále ještě ponese své ovoce. Karmajóga učí adepta konat bez závislosti na výsledcích jeho skutků. Takové konání není lhostejným, ale jeho výsledky jsou např. odevzdávány bohu, jiným atd. Adept tedy nemusí měnit své běžné konání, ale spíš své vnitřní postoje, které má ke svým činům, jejich výsledkům a důvodům, proč vlastně koná.

Džňánajóga

Džňánajóga je jóga, která vede k vzdání se vlastní individuální existence tím, že analytickým myšlenkovým rozbořením se jógin dobere poznání její neskutečnosti. V důsledku tohoto uvědomění, které vede k poznání (zvanému džňána), se člověk vzdává svého lpění na já, svého jáství a začíná žít v pravdě nesobeckým životem. Džňánajóga je historicky druhá nejstarší cesta jógy. Je třeba připomenout, že její nástroj - džňána (poznání) není jen racionálním poznáním, vědomostmi založenými na intelektu a práci smyslů, ale že se jedná o poznání, které je nad takovýmto věděním, tzv. přímé poznání získané bez zprostředkování (a

také bez omezení) smyslů a intelektu. Známa jména této cesty představují Šankara, Milarepa a Ramana Maharši.

Základem džňánajógy je jednota a její realizace, jednota individuálního ducha (átmana, osobního vědomí) s nejvyšším duchem (nazývaným v době upanišad brahman, absolutní vědomí, božská podstata). Tuto jednotu je možno získat jako osobní prožitek, zkušenost a tedy mimosmyslové poznání, přímé nazírání cestou meditace. Vlastnostmi, které adepta napomáhají tohoto cíle dosáhnout, jsou: správné rozlišování (vivéka), touha po realizaci (mumukšatva), bezvášnivost (váirágja) a pěstování tzv. šesti dokonalostí (šatsampatti).

Je-li tento konečný stav džňánajógy jednou prožit, odkryt, nelze jej již ztratit. Původní nevědomost je odstraněna natrvalo, není tu tedy nic, co by mohlo tuto zkušenost znovu zahalit. Čisté bytí je plně vědomým a je jedinou blažeností.

Bhaktijóga

Historicky nejmladší cestou je bhaktijóga. Termín bhakti znamená láska, oddanost bohu, naprosté poddání se bohu, věnování mu všech svých činů, slov a myšlenek. Tato cesta je nejvíce popsána v Bhagavadgítě. Hovoří se o tom, že je to cesta nejsnadnější. To, co dává jakési opodstatnění tomuto názoru, je skutečnost, že božství je zde realizováno jako předmět ve vědomí. Známymi bhaktijóginy byli např. Bengálec Rámakršna a jeho žák svámí Vivékánanda. Celé hnutí Haré Kršna je rovněž bhaktického charakteru.

Adept bhaktijógy věnuje v každém okamžiku celou svoji pozornost bohu. Ve všem kolem sebe hledá jeho projevy, vše odevzdává jemu, vše koná pro něj. Tímto způsobem postupně ze své mysli vytěsňuje jakékoliv jiné objekty, než je bůh. Přestává si dokonce uvědomovat sám sebe, neboť vše směřuje k bohu, a časem nastává naprosté a plné vnímání jen a jen předmětu jeho oddanosti a lásky - tj. boha.

Hlavním nástrojem bhaktijógy je něco, co je pro hinduismus typické, ale pro západana velmi těžko pochopitelné. Je to rituál v obrazech, uctívání symbolů, soch a obrazů (tzv. pratika upasána). Vzdávání úcty symbolu je metodou, jak mít pro mysl, pozornost a smysly zcela konkrétní předmět (symbol), a tedy jak snáze dosáhnout příslušné koncentrace, a jak se přitom skrze něj dostat do stavu jednoty s božstvím. Dalšími metodami jsou modlitby. Modlitby, u kterých nejsou důležitá slova, ale vnitřní stav bhaktijógina, jeho vědomí zcela obrácené k bohu. Mantry můžeme chápat jako speciální typ modliteb (je zde navíc konkrétní vibrační působení). Často jsou udělovány zcela individuálně bhaktickým učitelem žákovi na základě jeho osobního stavu, zaměření a úrovně pokroku).

Rádžajóga

Rádžajóga neboli královská cesta představuje metodu, jak se stát pánem sebe sama, jak ovládnout své tělo, mysl a smysly. Historicky se jedná o jógovou metodiku, sepsanou v knize Jógasútra Pataňdžalího. Tato kniha vznikla jako sbírka pouček o systému jógy, který byl v době svého vzniku (1. tis. př. Kr.) již znám, a Pataňdžalí jej ve svém díle pouze kodifikoval. Celý systém je rovněž znám pod termínem osmidílná stezka.

Hned na počátku svého díla Pataňdžalí v druhé poučce říká, že "Jóga je zastavení kolotoče mysli". Tím definuje cíl celé rádžajógy. Je jí snaha ovládnout celý myšlenkový proces, učinit jej poslušným a očistit tak proud vědomí od všech vjemů. V první části Jógasútry také

Pataňdžali hovoří o překážkách na této cestě (tzv. klěše). Jsou to nevědomost (avidjá), sobectví (ahamkára) nebo též jáství (asmitá), dále vášeň, chtění či přilnutí k příjemnému (rága), nenávist, odpor k nepříjemnému (dviš) a strach ze smrti (abhinivěša).

První část osmidílné stezky, která představuje jakousi základnu nutnou pro úspěšné zdolávání dalších stupňů, Pataňdžali nazývá krijájógou. Označuje tak první dva stupně osmidílné stezky zvané jama a nijama. Ty představují jakési morální a etické základy, na kterých je možno pak dále budovat. Hovoří se v nich o odkládání určitých vzorců chování (jama) a o rozvíjení jiných kvalit (nijama). Výčet těchto deseti pravidel však není podle různých pramenů jednoznačný. Z toho je vidět, že se nejedná o žádné ustálené desatero, ale o zaměření pozornosti adepta určitým směrem.

Druhá část osmidílné stezky (neboli aštángajógy) bývá nazývána užší osmidílnou stezkou a obsahuje následující stupně:

Ásana

Do této části patří nejen ásany představující určité polohy těla, které napomáhají jeho ovládnutí, ale též krije (aktivity), mudry (gesta) a bandhy (uzávěry). Obecně se dá říci, že jsou to všechno techniky, které pracují s fyzickým tělem (i když jejich účinnost je širší a není omezena jen na fyzickou rovinu).

Pránájáma

Stupeň zvaný pránájáma představoval techniky a cviky vhodné k ovládnutí dechu a k následující práci s jemnou energií, označovanou jako prána.

Pratjáhára

Pátý stupeň osmidílné stezky představuje pratjáhára neboli stažení smyslů. Lidské smysly jsou stvořeny k tomu, aby byly obráceny ven. Pratjáhára nás učí obracet smysly dovnitř, tím je kontrolovat a využívat jejich sílu k vnímání nových skutečností.

Dháraná

Dháraná neboli koncentrace představuje základní soustředění mysli na určitý objekt, vnější nebo vnitřní a podržení tohoto soustředění.

Dhjána

Dhjána neboli meditace je stavem, který vyplývá z předchozího stupně. Zde už se ztrácí rozdíl mezi objektem koncentrace (pozorovaným) a subjektem (pozorujícím). Výsledný stav splynutí je nazýván meditací.

Samádhi

Samádhi je stav vytržení z běžných souvislostí tohoto světa, stav vytržení dovnitř, stav vnoru. Tento stav je okamžikem, kdy je dosahováno intuitivní poznání.

Toto je koncept klasické rádžajógy, později se tento termín rádžajóga začal užívat pro jakékoli jógové školy, jejichž cílem byla především meditace. Rádžajóga tak zahrnovala meditační techniky a jakousi přípravnou část, která se později vydělila a stala se známou jako hathajóga.

Hathajóga

Cílem hathajógy je harmonizace (vyrovnání) fyzického a nervového systému. Tuto harmonizaci zdůrazňuje i název celého směru: slabika ha symbolizuje pozitivní, sluneční či mužskou energii a slabika tha pak její opak - negativní, měsíční či ženskou energii. Hathajóga představuje ucelený systém fyzických, dechových a očistných cvičení, jejichž cílem je

dosažení harmonizace těla, mysli a jemných energií. Můžeme tedy hovořit o třech základních částech hathajógy:

1. Pránájáma - dechová cvičení a práce s energií

Metody pránájámy budou popsány v samostatné části nazvané Dechová cvičení. Zde si tedy jen připomeňme, že se jedná o schopnost rytmického a hlubokého dýchání, které je zárukou optimálního obnovování životních sil. Vědomým dýcháním dochází k ovlivňování procesů a stavů lidského vědomí

2. Ásany - fyzická cvičení

Tato část hathajógy zahrnuje fyzická cvičení. Jak název sám napovídá jedná se o ásany neboli staticky zaujímané polohy těla, pro něž je důležitý především způsob jejich provedení. Zde se klade důraz na nenásilnost, pozvolnost, pomalost, na řízený pohyb, delší setrvání, pomalý nástup a návrat z polohy a na tzv. mezirelaxace.

Kromě těchto technik sem patří ještě krije (cílené vědomé pohyby spolu s řízeným dechem) a mudry (gesta rukou, obličej, očí, případně celého těla, vedoucí k lepší komunikaci mezi jednotlivými složkami lidské osobnosti).

3. Šatkarmy (krije) - očistná cvičení

Poslední část hathajógy se týká tzv. očistných cvičení, opět zvaných krije a nebo též šatkarmy (doslova šestero činností).

Informace o filozofických školách

Základy veškeré hinduistické filozofie jsou položeny v upanišadách. Z nich pak vychází samotný hinduismus, ale také buddhismus a i jiné filozofie. Proto jsou tyto filozofie považovány a nazývány jako ortodoxní. Existuje v podstatě šest základních systémů, kterým se říká šaddaršana (šestero vědění). Šest klasických hinduistických filozofických škol je uspořádáno do tří dvojic. Jsou to:

Sámkhja a jóga
Vaišéšika a njája
Mímámsa a védánta

Sámkhja

Termín sámkhja doslova znamená vypočítávání. Tato filozofie se tak jmenuje proto, že vypočítává 25 základních složek života a na nich pak zakládá své učení. Jedná se o nejstarší indickou filozofii (z této šestice), jejíž základy jsou položeny v upanišadách. Tato filozofie není náboženská ve svých základech a nepotřebuje tedy boha k vysvětlení světa. Základem je prahmota (prákrti), věčná substance, která je původně ve stavu nerozlišeném a beztvarém. Je neprojevená, ale dává vznik všemu živému na světě. V určitém okamžiku dojde k velké vibraci, která je iniciátorem vývoje. Tím dojde k rozrůznění kvalit (tzv. guny) této prahmoty. Dále se vývoj světa už udržuje pomocí karmanového zákona (zákon kauzality). Vývoj podle sámkhji potrvá, dokud nedojde opět k rovnováze tří kvalit (guny: tamas, radžas a sattva).

Druhým principem je podle sámkhji duch (puruša), sám nehmotný, ale s hmotou pevně svázaný. Sídli v lidském těle, a je pouze pozorovatelem toho, co člověk dělá. Spojení prákrti a puruši je podmínkou pro vývoj. Duch je s hmotou svázán díky existenci tzv. karmanového zákona. Sámkhja končí tím, že říká, že existuje možnost vysvobození ducha z věčného koloběhu životů.

Jóga

Tato filozofická škola se naopak zabývá způsoby, jak dosáhnout tohoto vysvobození (nazývané mókša), jak dosáhnout onoho vědomého spojení prákrti a puruši, jak využít své fyzické a duševní síly pro duchovní život. Filozofie jógy tak představuje určitý způsob života a metodiku, jak dosáhnout tohoto cíle. To je také důvod, proč se tu mluví o tak praktických a základních věcech jako je etika a morálka. Metoda přivedení puruši k vysvobození z jinak věčného koloběhu životů má osm stupňů a byla popsána v části Rádžajóga.

Njája

Njája je logika. Je to filozofická škola, která říká, že spásy (osvobození puruši) je možno dosáhnout poznáním a poznání lze dosáhnout správným myšlením. Njája je škola, která právě učí, jak správně myslet.

Vaišéšika

Vaišéšika je atomické učení, které tvrdí, že vše (duchovní i fyzické) se skládá z atomů, které se navzájem podle určitých pravidel a zákonů slučují, a tím dochází k vývoji a životu. Podle

této školy existuje šest základních kategorií, substancí atomické povahy. Je to známá pětice elementů (voda, oheň, vzduch, země, éter) a šestou kategorií tvoří čas a prostor. Jako filozofická škola však vaišéšika nebyla příliš významná a nehrála v historii Indie velkou roli.

Mímámsa

Tato škola, zastávající naprostou správnost, smysluplnost a božský původ véd, byla dlouho v Indii uznávána, přestože z celosvětového hlediska není nijak důležitá. Časem se z ní vydělila následující filozofie, nazvaná védánta.

Védánta

Filozofie védánty je asi nejznámější z této šestice, a jestliže hovoříme o "indické filozofii" obecně, většinou máme na mysli právě názory védánty. Termín védánta neboli konec véd označuje také texty zvané upanišady. To jsou vysoce filozofické texty od velmi krátkých (Išópanišada) až po velmi rozsáhlá díla (Čhandógjopanišada). Velmi často jsou psána ve formě rozhovoru Mistra a žáka a obsahují často i protichůdné názory. Jak název védánta zdůrazňuje, vycházejí z véd, ale tvůrčím způsobem je rozvíjejí.

Tantrismus

Tantrismus již nepatří do skupiny ortodoxních hinduistických filozofií, přesto je to filozofie dodnes v Indii živá a rozšířená. Termín tantrismus je nesmírně široký pojem, který označuje proud existující již od dob védských a navazující na staré, předárijské šamanské učení. Definovat to cenné v tantře a oddělit jej od spousty nánosů starých kultů, magických pouček a kouzelnických kousků, není snadné. Proto slovo tantra má (i v Indii) lehce pejorativní nádech.

Tantra stojí na poznání, že vše projevené existuje vždy ve dvou pólech. Dokonalosti (a z ní vyplývajícího poznání a stavu osvícení) lze podle tantry dosáhnout jen tehdy, jsou-li tyto dva protiklady vyváženy a spojeny. Toho dosahuje tantra různými technikami, včetně velmi praktických návodů.

Bandhy

Termín bandha je odvozen od sanskrtského kořene bandh-, bandhati, což znamená vázat, upevňovat, uzavírat. V češtině se ustálil termín uzávěr. Bandhy jsou tedy svalové uzávěry (kontrakce), které napomáhají z hlediska fyzického těla k dosažení a udržení určitých tlakových poměrů v tělesných dutinách. Používají k prohloubení účinků některých technik; pro jiné techniky jsou bandhy nutným předpokladem. Jedná se především o techniky pránájámy a krijájógy. Existují tři základní bandhy, které mohou být použity samostatně a nebo všechny naráz. V tom případě hovoříme o trojím uzávěru, v sanskrtu nazvaném traja bandha. Traja bandha je tvořena těmito třemi uzávěry:

Džálamdhara bandha

Uddíjana bandha

Múla bandha

Džálamdhara bandha

Džálamdhara bandha neboli krční nebo též horní uzávěr je technika týkající se oblasti hrdla. Tento uzávěr může být praktikován jak po nádechu (v kumbhace - plíce jsou plné), tak i po výdechu (šúnjaca - plíce jsou prázdné). Postup je v obou případech stejný. Po ukončení aktivní dechové fáze vytváříme skloněním hlavy a stažením v oblasti hrdla překážku neprostupnou pro dech (i energii). Bandhu ukončíme pozvednutím hlavy zpátky do vzpřímené polohy a nádechem resp. výdechem.

V pránájámě se džálamdhara bandha používá nejčastěji v souvislosti s dlouhými zádržemi dechu. Ty jsou umožněny právě díky tomuto uzávěru. Stlačení žil v oblasti krční totiž brání přenosu tlakových změn, ke kterým dochází během pránájámy, z hrudníku do mozku. Zvláště při delších dechových zádržích je to důležité, protože stlačení krkavic reflexně snižuje zvýšení krevního tlaku a zpomalení tepu.

Uddíjana bandha

Uddíjana bandha představuje uzávěr týkající se střední části trupu. Bývá proto nazýván břišní nebo střední uzávěr. Na rozdíl od předchozího (i následujícího) uzávěru se praktikuje vždy po výdechu - tedy v šúnjace, kdy jsou plíce zcela vyprázdněné.

Střední uzávěr spočívá v tom, že po výdechu adept provede pohyb hrudníku podobný pohybu při nádechu (proto se mu říká falešný nádech). Zároveň vtáhne břišní stěnu nad i pod pupkem směrem vzad k páteři. Falešný nádech rozšíří hrudník a tím vznikne v oblasti hrudí podtlak, který ještě více vtáhne bránici směrem vzhůru a břišní stěna je jakoby nasáta dozadu a vzhůru směrem k páteři.

Múla bandha

Múla bandha je uzávěrem týkajícím se oblasti kořene páteře. Termín múla znamená kořen. Mluví se proto o kořenném nebo spodním uzávěru. Stejně jako v případě džálamdhara bandhy, i tato bandha může být prováděna buď po výdechu (v šúnjace) a nebo po nádechu (v kumbhace).

Technika této bandhy spočívá ve stažení svalstva pánevního dna. Jedná se především o svěrače konečníku, svěrače močové trubice a svalstvo střední části pánevního dna mezi těmito svěrači. Nejčastěji je tato technika praktikována v pevném zkříženém jógovém sedu. Během praktikování tohoto uzávěru se v sedu doporučuje jemný náklon těla vpřed (tedy páteř není zcela kolmo vzpřímená) - tomuto postavení se někdy říká šakti mudra.

Traja bandha

Traja bandha (trojí uzávěr) nebo někdy též mahá bandha (velký uzávěr) je spojením všech tří výše uvedených uzávěrů. Je to velice mocná technika, která se provádí vždy po výdechu. Obvyklou polohou je buď postavení ve stoji a nebo některý z jógových zkřížených sedů.

Bandhy jsou v této technice zaujímaný postupně. Po hlubokém výdechu je jako první proveden krční uzávěr, pak kořenný uzávěr a jako poslední uzávěr břišní. V technice opět setrvává každý adept podle svých možností a prožitků. Pak uvolňuje jednotlivé uzávěry, a to v tomto pořadí: jako první je uvolněna uddíjana, pak múla a jako poslední džálamdhara bandha.

UPOZORNĚNÍ: Všechny tyto techniky byly vždy vyučovány v přímém kontaktu s vědoucím učitelem. Ani dnes nenalezneme mnoho písemných pramenů a návodů. Je proto třeba být v tomto opatrný a s nácvikem minimálně začínat s někým, kdo tyto techniky dobře a prakticky ovládá. Jedná se o velmi účinné techniky, které jsou-li prováděny špatně, mohou ublížit. Stejně tak, je vhodné si uvědomit, že mají své zdravotní kontraindikace, kterými jsou například srdeční choroby, vysoký krevní tlak, některé oční choroby, akutní problémy v oblasti břišní dutiny, ale i těhotenství a kýla. Zvláštní opatrnost by měla být věnována bandhám prováděným po nádechu.

Mudry

Slovo mudra (nebo též mudrá) doslova znamená symbol, pečeť. Hovoří se tu o symbolizaci určitých sil a o uzavírání uzavřených energetických okruhů v těle. Existence pěti aspektů energie lidského těla (tzv. pañčaprána) a existence řady energetických kanálků na jemnohmotné úrovni našeho bytí (nazýváme je nádí) je tím základním polem, na kterém mudry působí.

Svámí Gítánanda jako lékař definuje mudru jako "neuro svalový stimulator volně neovládaných svalů s hlubokým dopadem na žlázy s vnitřní sekrecí". Mudry tedy pracují tak, že řídí procesy mysl-mozek a funkce nervového systému spojováním určitých nervových zakončení sympatického a parasympatického nervstva.

Systém hathajógových muder je považován za systém velice jemné komunikace mezi tělem a myslí, tělem a emocemi a emocemi a myslí. Tato vnitřní komunikace, které se pomocí muder učíme, umožňuje vnímat vztah mezi tokem energií v tkáních, nervových kanálech a orgány těla a naším vědomím. Proto můžeme mudry rozdělit do několika skupin:

Prána mudry - dechové mudry; přímo ovlivňují dech a s ním spojenou energii (pránu)

Manas mudry - "gesta mysli"; to jsou mudry určené k získání a udržení určité kvality mysli

Kája mudry - to jsou "gesta těla"; jedná se o speciální typ poloh, jejichž působení je mnohem hlubší než je tomu u klasických ásan.

Hasta mudry - gesta ruky; speciální postavení prstů a dlaní na jedné nebo obou rukách, které odpovídají vytváření energetických okruhů v těle.

Dechová cvičení a pránájáma

Pod slovem pránájáma rozumíme čtvrtý stupeň radžajógy tak, jak je kodifikována Pataňdžalim v celkem osmi stupních. Tento čtvrtý stupeň se pak zabývá dechovými a energetizačními technikami a patří mezi základní stupně hathajógy.

Když zaměříme svoji pozornost na samotné slovo pránájáma, zjistíme, že se jedná o sanskrtský termín, složený ze dvou slov: prána a ájáma. První slovo prána používáme v józe dost často, a má hned několik významů: dech, energie, vzduch, individuální duše (v plurálu pak také život). Druhé slovo odvozujeme od sanskrtského kořene, jehož významem je kontrolovat, ovládat, řídit, omezovat, rozšiřovat. Chceme-li tedy přeložit celé slovo pránájáma, dostaneme celou řadu možností: kontrola, ovládání (ale také omezování) dechu, řízení, ovládání (ale také rozšíření) energie atd. Jak vidíme možností je mnoho, a každá z nich v sobě zahrnuje určitý aspekt pránájámy. Mnohé z těchto možností také naznačují, proč je pránájáma o něco víc než dechová cvičení. Takovou obecnou definicí pránájámy by mohlo být, že PRÁNÁJÁMA JE VĚDOMÁ PRÁCE S DECHEM A ENERGIÍ.

Pránájáma (stejně jako kterákoliv jiná část jógy) není něčím izolovaným, ale jejím cílem je stát se součástí komplexního jógového působení, proto ji budeme praktikovat nejen v sedu se vzpřímenou páteří, ale též v mnoha jógových ásanách. Základní techniky většinou praktikujeme ve vzpřímeném sedu. Sedy na patách (tedy vadžrásany) mají velmi vhodné postavení pánve, které drží pevně nejen spodní část páteře, ale také dává dostatečný prostor pro pohyb bránice, která představuje hlavní "dechový" sval v lidském těle. Proto je vadžrásana spolu se svými variantami považována za velmi vhodnou polohu pro praktikování pránájámy.

Pránájáma je vědomou prací s dechem a energií. Je patrné, že ne každé dechové cvičení toto nemusí splňovat. Pod termínem dechová cvičení rozumíme ty techniky, které jsou určitou přípravou na skutečnou pránájámu. Jedná se o přípravná cvičení, jejichž cílem je zvětšit vitální kapacitu plic, posílit tzv. dechové svalstvo, naučit se vědomé práci s dechem apod. Zatímco pod termínem pránájáma rozumíme techniky (a jimi dosahované stavy), které jsou uváděny ve starých indických materiálech. Jedná se (ve většině případů) o osm pránájámických technik.

Přípravné techniky pránájámy

Přípravné techniky nás připravují ke klasickým technikám. Jsou zaměřeny především na zvládnutí plnosti a rytmu dechu. Obě tyto skutečnosti je dobré naučit se izolovaně s tím, že cílem je opět sloučit později plné dýchání s rytmickým dýcháním.

Plnost dechu

V oblasti plnosti dechu začínáme uvědoměním si jednotlivých částí plic a jejich činnosti, učíme se ji vědomě řídit, stimulovat a postupně krok za krokem pak spojovat až k tzv. plnému jógovému dechu. V případě dominantního dýchání v některé z částí plic mluvíme o částečném dechu (**vibhaga pránájáma**). Tato technika si tedy klade za cíl stimulaci jednotlivých částí plic s cílem využívat při dýchání plíce optimálně ve všech částech

Z hlediska plic rozeznáváme tři typy dechu: dech, kdy maximum aktivity je lokalizováno do oblasti břicha a bránice (tzv. spodní dech, **adhama pránájáma**); dech, kdy dominantně využíváme střední oblast (tzv. střední nebo hrudní dech, **madhjama pránájáma**); a dech lokalizovaný do oblasti podklíčkové (tzv. horní dech, **adhjama pránájáma**).

K postupnému nácviku těchto částečných dechů se doporučuje poloha sedu na patách (**vadžrásana**). Před tím je vhodné posílit svalové skupiny speciálními technikami, nazvanými hathény. Hathény jsou polohy a pohyby, při nichž posilujeme svalstvo odpovědné za dech. Kromě posilujícího efektu u konkrétních svalových skupin dochází při těchto polohách ke stlačování, a tedy i stimulaci, různých nervů, odpovídajících té části plic, kterou chceme aktivovat. **Hathény** je možno provádět dvěma různými způsoby. První způsob je dynamický a spočívá v pohybu, kdy s nádechem (resp. výdechem) jdeme vždy do popsané polohy a s výdechem (resp. nádechem) se vracíme. V poloze setrváme krátce po dobu zastavení dechu. Druhý způsob je statický, polohu chápeme jako jógovou ásanu, kde setrváváme a v ní dýcháme. Jednotlivé nástupy a návraty z poloh se dějí v souladu s dechem.

Polohami používanými pro spodní dech jsou varianty polohy velblouda (uštrásana) a neúplná poloha zajíce (sapúrna šašásana). Do všech těchto poloh přecházíme ze sedu na patách (vadžrásana). Poloha velblouda a její varianty způsobují, že nadechnutý vzduch je veden do spodních plicních laloků. Navíc všechny tyto polohy posilují bránici, udržují, případně jí navracejí, pružnost a umožňují tak rozvoj spodního dechu.

Střední dech je trénován pomocí úplné polohy zajíce (púrna šašásana), která umožňuje vnímat střední dech s pohybem hrudníku vpřed. Dalšími ásanami jsou poloha ryby (matsjásana) a její varianty. Pro ně používáme jako výchozí polohu uvolněný leh na zádech (šavásana). Poloha ryby a její varianty jsou polohami, při nichž se hrudní a krční části páteře hluboce prohýbají vzad, do široka otevírají hrudník a tím napomáhají střednímu dechu.

Pro nácvik horního dechu využíváme maximální polohu zajíce, do níž vcházíme z polohy zbožného (dharmikásana). V dalších pozicích určených pro zdokonalení a prohloubení výdechu z horních laloků plicních se hrudník nachází vždy co nejnižší a paže napomáhají při vytlačování vzduchu z horních částí plic. Využíváme zde obrácené polohy, kdy je ústí průdušnice položeno níž než horní laloky plic a výdech z nich je tedy usnadněn. Polohy se nazývají mahá mudra (sapúrna a púrna) a poloha květinčky (nikundžásana).

Cílem těchto částečných technik je spojit dovednosti v nich získané a praktikovat tzv. plný jógový dech (**mahat jóga pránájáma**). Plný jógový dech ve skutečnosti není žádnou speciální technikou; je to prostě způsob dýchání, který by se měl stát přirozeným dechem každého jógina. Je to způsob, kdy při nádechu a výdechu jsou používány celé plíce. Tento dech vzniká spojením předchozích částečných dechů do plynulé nádechové a výdechové vlny. S nádechem začínáme naplňovat plíce odspodu, tedy nejprve spodní část plic, pak střední část plic a nakonec část horní. Pak následuje výdech. Impuls k výdechu (a s ním spojený pohyb bránice) vychází zespodu. Bránice jde vzhůru a vytlačuje vzduch z plic. První pohyb a impuls tedy vnímáme dole - hovoříme o tom, že nejprve vydechujeme z břicha, pak z hrudi a pak z horních laloků plicních. Plynulost napojení jednotlivých částečných dechů někdy dělá zpočátku problémy. V tom případě je možno použít brahma mudru a nebo použít k návratu opět polohu těla. Jedná se o sestavu kriji a ásan, které bychom obecně nazvali kočkami. Zjednodušeně řečeno, je to nám známé prohýbání páteře s nádechem a vyhrbování s výdechem.

Rytmus dechu

V podstatě všichni dýcháme rytmicky (i v době tzv. nevědomého, neřízeného dýchání). Tento rytmus však není vědomý a nemusí být ustálený a nebo se může příliš často měnit v závislosti na emocích, stavu organismu, námaze atd.). Začínáme-li tedy s nácvikem jógového rytmického dýchání, začínáme většinou s vyváženým dechem - tj. dechem, kdy nádech a výdech trvají stejně dlouho a jsou stejně významné. Nádech (**púraka**) je v prožitku symbolizován pocitem naplňování a výdech (**réčaka**) je prožíván jako vyprazdňování a uvolňování. Pro nácvik takového základního vyváženého rytmu dechu můžeme použít vědomý, řízený rytmický pohyb. Takových případů známe z jógy mnoho - tím pohybem mohou být pohyby pozdravu slunce, spinálních cviků nebo jiné pohyby. Vždy využíváme toho, že rytmický pohyb je pro nás něco snadného a přirozeného, a protože je zde přirozená tendence k harmonii dechu a pohybu, a snadno dech doladíme do stejného rytmu.

Po zvládnutí aktivních fází dechového cyklu v určitém rytmu, přecházíme na vědomé zařazování (resp. uvědomování si) pasivních fází. Jsou to **kumbhaka** (nebo též antar kumbhaka, zastavení nebo zádrž po nádechu) a **šúnjaka** (nebo též bahir kumbhaka, zastavení nebo zádrž po výdechu). Jsou charakterizovány prožitkem plnosti (kumbhaka) a prožitkem prázdnoty (šúnjaka).

Kombinací těchto základních dechových fází, pak vznikají různé rytmické dechy. Hovoříme o vyvážených deších (obě aktivní fáze stejně dlouhé a obě pasivní fáze jsou rovněž stejné) - v sanskrtu označovány jako **sama vrtta pránájáma** a o nevyvážených deších (např. nádech delší než výdech nebo zastavení po výdechu delší než zastavení po nádechu a celá řada jiných možných kombinací) - tzv. **asama vrtta pránájáma**.

Jak název rytmický dech napovídá, jde o rytmus neboli vzájemný poměr délky jednotlivých dechových fází. Délka dechových fází se v józe počítá na tály (doby odpovídající přibližně jedné vteřině). Zpočátku se zabýváme skutečně jen vzájemným poměrem délek fází (a pak je jedno, v čem je počítáme), teprve později je důležitá kromě vzájemného poměru i konkrétní délka. Za základní rytmus je považován rytmus 2:1, kdy aktivní fáze jsou dvakrát tak dlouhé ve srovnání s pasivními fázemi. Po zvládnutí rytmu je možné se zabývat konkrétními délkami trvání jednotlivých fází a zjišťovat, že i tady jsou velké rozdíly v působení těchto technik.

Z celé řady takto vzniklých technik se za klasickou techniku považují **savitří pránájáma**, rytmický dech v provedení 8:4:8:4 a **santóša pránájáma** v provedení 14:7:14:7. Savitří pránájáma vede k vyrovnání elektrolytické reakce v buňkách a proto je považována za výrazně harmonizační dech. Naproti tomu santóša pránájáma a další vysoké rytmy (s dlouhým trváním) působí více na psychiku. V případě santóša pránájámy se hovoří o ovlivnění čistoty mysli.

Ve všech případech rytmického dýchání je třeba připomenout nenásilnost těchto cvičení. Dech má přirozeně plynout ve své plnosti a být jen lehce usměřován do těchto rytmů. Zpočátku je důležitý jen vzájemný poměr délek, teprve později i konkrétní trvání jednotlivých fází.

Klasické techniky pránájámy

Většina pramenů uvádí jako klasické pránájámy následujících osm technik: bhrámarí, udždžájí, súrja bhédana, bhastrika, šítalí, sítkarí, múrčča a pláviní.

Šumivé dechy

Šumivé dechy jsou techniky, při kterých se objevuje šumění, tedy určitá vibrace. V zásadě sem patří dvě klasické techniky: udždžájí a bhrámarí.

Udždžájí pránájáma

Dech udždžájí je plným jógovým dechem, prováděným oběma nosními dírkami při zúžení cest, jimiž vzduch prochází (dýchání proti odporu). Tím dochází ke změně tlakových a rychlostních charakteristik proudu vzduchu v oblasti hrdla. Důsledkem těchto změn je pak vznik charakteristického šumivého zvuku. Zúžení dýchacích cest se vytváří stažením svalů v oblasti hrdla. Zpočátku praktikujeme toto stažení hrdla pouze při výdechu, který má být pomalejší než nádech. V okamžiku, kdy jsou plíce plné, přidáváme stažení hrdla a pomalu přes tuto překážku z plných plic oběma nosními dírkami vydechujeme. Později můžeme přidat stažení i v době nádechu a udržovat tak tuto překážku v oblasti hrdla po celou dobu, kdy dýcháme touto technikou.

Bhrámarí pránájáma

Tato technika nemá ustálený český název. Mnohdy se o ní zmiňujeme rovněž jako o šumivém dechu nebo jako o čmeláku. Bhrámarí je dechová technika, kdy nadechujeme a vydechujeme plným jógovým dechem oběma nosními dírkami. Při dýchání uvolňujeme hlasivky a necháváme je rozvibrovat vědomě vytvářenou hláskou "mmmm". Zpočátku se doporučuje vytvářet tento zvuk pouze s výdechem, teprve později můžeme tentýž zvuk přidávat k nádechu. Některé klasické texty hovoří o tom, že nádech by měl být rychlejší a výdech v tomto provedení pomalejší. Vibrace této dechové techniky se přenáší do hlavy a mozku a zde působí.

Chladivé dechy

Skupina, kterou nazýváme chladivými dechy, se ve skutečnosti ještě dál dělí na dvě odlišné skupiny. V případě první skupiny, nazvané šítala nebo **šíta pránájáma**, se jedná o skutečné snížení tělesné teploty. U druhé skupiny, nazvané **šišira pránájáma**, nedochází ke skutečnému snížení tělesné teploty jedince, ale k ochlazení krevního řečiště, jinými slovy o snížení vysokého obsahu kyselin v krevním řečišti člověka. Kyselá krevní reakce krve má za následek pocity tepla spojené s tzv. respirační acidózou.

Šítalí pránájáma

Šítalí pránájáma (patřící do první skupiny chladivých dechů) znamená ledový, chladivý dech. Při této technice pootevřeme ústa a vytvoříme z jazyka podélnou trubičku, kterou povystrčíme z úst. Touto trubičkou jazyka pak nasáváme plný nádech do plic. Po plném nádechu vrátíme jazyk do úst, ústa zavřeme, provedeme krátkou džálamdhara bandhu a múla bandhu a obě

bandhy uvolníme. Vydechovaný vzduch je veden oběma nosními dírkami poměrně pomalu z těla ven.

Sítkáří pránájáma

Sítkáří, rovněž z první skupiny chladivých dechů, je technika dost podobná předchozímu dechu. Plný nádech je opět nasáván ústy, ve kterých je vytvořena příčná trubička z jazyka. Ústa jsou opět pootevřená, aby vzduch mohl být nasáván dovnitř. Dochází k jemnému zvuku "sít" při nasávání vzduchu. Po plném nádechu jsou ústa uzavřena a může následovat džálamdharma bandha a múla bandha, které vedou k ještě dalšímu chladivému efektu pro celý centrální nervový systém (opět v případě potřeby je možno vynechat). Výdech je tentokrát prováděn poměrně rychle a prudce, opět oběma nosními dírkami.

Bhastrika

Tato technika patří do druhé skupiny chladivých dechů, tzv. šišira pránájáma. To jsou dechy zaměřené proti subjektivnímu pocitu tepla, který je způsoben tzv. respirační acidózou. Do této skupiny patří vlastně jen jedna klasická technika. Je to technika nazývaná bhastrika. Podle svámího Gítánandy existuje celkem jedenáct základních typů bhastriky. Ve většině případů je těmto cvičením společný velmi hluboký a prudký nádech a hlasitý, prudký a rychlý výdech. Ten dal technice jméno. Jméno bhastrika je odvozeno od sanskrtského slova bhastrá, znamenajícího kožený měch. Tak jako je tento naráz a hlučně vyprázdněn, stejně tak by mělo docházet k rychlému, prudkému a hlučnému výdechu obsahu plic. U všech variant bhastriky platí, že se jedná o velmi efektivní cvičení, která ale mají své kontraindikace. Jsou jimi oslabené plíce, některé oční a ušní choroby, vysoký krevní tlak a nemoci srdce.

Náságra bhastrika (nosní bhastrika) nevyužívá spodní část plic a proto bývá někdy nazývána též hrudní bhastrika. Nejlépe se praktikuje ve vadžrásaně, kdy prudce nadechujeme oběma nosními dírkami a naplňujeme tak střední a horní část plic. Dochází ke zřetelnému roztažení hrudníku do stran a nahoru. Výdech je opět z těchto částí plic, velmi rychle provedený oběma nosními dírkami. Hrudní koš se prudce stáhne a výdech je proto slyšitelný.

Mukha bhastrika (ústní bhastrika) je technika, při které je výdech veden z těla ven ústy. Je to velmi očištná varianta bhastriky, která vyrovnává acidickou dysbalanci organismu a očišťuje krevní řečiště od kysličníku uhličitého. Při této variantě je kladen důraz na výdech, na plné vydechnutí z celých plic, jinými slovy dýcháme plným jógovým dechem. Nádech je prováděn táhlým, hlubokým nasáním oběma nosními dírkami a výdech je pak na několikrát (bez mezinádechů) vyrážen ústy ven. Ústa jsou v tzv. kákí mudře, kdy jsou rty sešpuleny jako bychom chtěli pískat a vydechovaný vzduch prochází mezi nimi.

Výchozí polohou těla pro tuto bhastriku je nejčastěji sed na patách, vadžrásana. Hluboce a plně nosem nadechneme a s výdechem na několikrát vyráženým ústy (až ze spodní části plic) se skláníme čelem k zemi. Hýždě zůstávají na patách. Jakmile jsme dokončili výdech, jsme sklonění čelem k zemi. S nádechem nosem se tělo vrací zpět - napřímujeme se opět do vadžrásany. Po několika takto provedených dechových cyklech (zpočátku třech, později šesti) zůstaneme po výdechu sklonění v šašásaně (tedy s hýžděmi na patách a čelem na zemi).

Střídavé dechy

Pod názvem střídavé dechy se opět skrývá celá skupina dechových technik, z nichž pouze jedna (**súrja bhédana**) je považována za klasickou pránájámu. Některé materiály a někteří mistři uvádějí ještě techniku zvanou **nádí šódhana** jako jednu z klasických pránájám.

Techniky střídavého dechu vycházejí ze skutečnosti, že máme dvě nosní dírky, dvě mozkové hemisféry a dvě důležité energetické párové dráhy ve svém jemnohmotném těle: **pingala nádí** a **idá nádí**. Jestliže tedy určitým způsobem budeme podporovat průchod dechu jen jednou nosní dírkou (a omezovat průchod dechu druhou pomocí určitého postavení prstů ruky), budeme vždy stimulovat více jednu z mozkových hemisfér, jednu ze jmenovaných energetických drah a jeden ze systémů periferních nervů centrálního nervového systému.

Súrja bhédana pránájáma

Súrja bhédana pránájáma (sluneční dech) je považována za jednu z klasických pránájámických technik. Jako každý střídavý dech, měla by i tato technika vycházet z plného jógového dechu v rytmickém provedení. Súrja bhédana neboli sluneční dech spočívá v technice, kdy nádech je veden vždy pravou nosní dírkou a výdech vždy levou nosní dírkou. Jedná-li se opravdu i o rytmické provedení, pak je zcela přirozené, že mezi nádechem a výdechem je na okamžik dech zastaven, stejně jako mezi výdechem a nádechem. V době kumbhaky je možno provést múla bandhu.

Je třeba připomenout, že celé dýchání ve všech typech střídavého dechu je velmi nenásilné. Přistupujeme-li k této technice, měli bychom již mít zcela zvládnutou techniku plného jógového dechu v rytmickém provedení. Jinými slovy plný dech by měl plynout v uvedeném rytmu zcela plynule, nehlučně a přirozeně. Jediné, co změníme touto technikou, je, že mu postavíme překážku uzavřením jedné nosní dírky. Celý proud vzduchu tedy musí plynout zbývající, otevřenou nosní dírkou. Neměli bychom tedy zesilovat ani zrychlovat nebo jakkoliv jinak měnit svůj dech.

Další klasické pránájámy

Múrčchá pránájáma, stejně jako plaviní pránájáma patří ke klasickým pránájámickým technikám. Jsou to techniky, které byly navrženy pro indickou realitu, a v naší, evropské praxi, se s nimi pravděpodobně nebudeme často setkávat. Dalším důvodem pro to je, že se jedná o velmi složité techniky, spojující dýchání s bandhami, které by měly vždy být prováděny jen pod kontrolou zkušeného učitele.

Speciální techniky relaxace spojené s pránájámou

Dříve jsme se zmínili o přirozeném vztahu dýchání, stavu mysli a stavu napětí svaloviny těla. Především přirozená vazba uvolnění s výdechem je využívána v mnoha technikách, které pak spojují pránájámu s relaxací. Navíc existují v těle určité polarity a pomocí dechu lze dosáhnout jejich harmonizace. Je známa celá řada nejrůznějších technik, které všechny využívají té skutečnosti, že pracujeme-li vědomě se svou pozorností a s výdechem ji vedeme do určité části těla, vždy zde dochází jednak k uvolnění svalového napětí a jednak k určitým dějům na úrovni pránického těla.

Zastavení a zádrže

Patañdzali ve svém díle Jógasútra nehovoří o osmi (nebo jiném počtu) klasických pránájámách, ale říká, že "Pránájáma je přerušení nádechu a výdechu, když je dosaženo ásaný". Tento přístup se jakoby skrytě však objevuje i ve výše uvedených technikách, kde jsou zařazovány (zvláště v pokročilejších stádiích) delší okamžiky, kdy nedýcháme.

Setkáváme se zde s termínem zastavení dechu a s termínem zádrž dechu. Mnohdy jsou zcela volně zaměňovány. Domnívám se, že je smysluplné používat termín zastavení tehdy, kdy zdůrazňujeme přirozenost a nenásilnost celého procesu, zatímco termín zádrž v sobě nese zprávu o určitém úsilí a z něj vzniklé pevnosti.

Kumbhaka (neboli zastavení dechu po nádechu) a **šúnjaka** (neboli zastavení dechu po výdechu) představují pasivní fáze dechového cyklu. Přesto jsou velmi důležitými fázemi dechu. Zastavení dechu, je-li nenásilné, instinktivní a samovolné, totiž představuje velmi silný okamžik dechového cyklu. Je to okamžik ztišení i té aktivity, která je na pomezí toho, co je člověk schopen ovládat volně a co je mimo jeho vědomou kontrolu. **Kumbhaka** je zastavením v okamžiku, kdy plíce jsou plné. Je tedy charakterizována prožitkem plnosti. Je to zastavení, kdy se zvyšuje tlak v celé oblasti trupu, orgány jsou stimulovány v těch polohách, kam je zatlačila pokleslá bránice a doširoka otevřený hrudník. Krevní tlak se zvyšuje, je silně stimulováno srdce. Naproti tomu **šúnjaka**, neboli zastavení dechu po výdechu, je zastavením v okamžiku, kdy plíce jsou prázdné (sanskrtský název znamená prázdnota). Vnímáme prožitek prázdnoty. Bránice je zvednutá, břišní stěna vtažená a hrudník stažený.

Ve většině případů se jako samostatné cvičení praktikuje kumbhaka, tedy zastavení dechu po nádechu. Často se toto cvičení nazývá **kévala kumbhaka**, kdy slovo kévala označuje, že se jedná o přirozené, nenásilné zastavení dechu po nádechu. Toto zastavení dechu bývá často doplňováno tzv. aprakáša mudrou (polknutím po plném nádechu). **Kévala šúnjaka** je technika přirozeného zastavení dechu po výdechu, tedy v okamžiku, kdy plíce jsou prázdné.

Opět bychom tedy měli připomenout nutnost přípravy na tuto pránájámu (pomocí jamy, nijamy a ásan), vhodnost zařazení této techniky až po ásanách. Poloha těla je opět pevná, se vzpřímenou páteří, zase nejlépe se osvědčují pokročilé zkřížené sedy nebo pevná vadžrásana (utthita).

Odpočinek a regenerace sil

"Umění odpočívat je životně důležité."

Pro odpočinek platí několik obecných zásad:

1. lehká únava se odstraní snadněji, než postupně dosažený vysoký stupeň únavy.
Únava se zvyšuje často i zdánlivým "nic neděláním" - třeba sledováním televize.

Odpočíváme včas.

2. odpočinek musí být doprovázen celkovým duševním uklidněním.
Nemůžeme myslet při něm na to, co nás čeká zítra v práci apod.
Pozornost je třeba soustředit na odpočívání.
3. kvalitě odpočinku pomáhá změna prostředí.
Rozhodně si neodpočineme v takovém prostředí, které je i pracovním prostředím.
4. další významnou zásadou je aktivnost odpočinku a střídání činností.
U duševně zatíženého člověka je účinný odpočinek s tělesnou prací nebo sportem.
U manuálně zatíženého člověka je účinná nějaká duševní činnost.
5. nečinnost není odpočinkem. Různými experimenty a pozorováním bylo zjištěno, že je důležité pravidelně zaměstnávat mozek, stejně jako vyvíjet svalovou aktivitu.
Při trvalém přerušení duševní činnosti se narušuje látková výměna nervových buněk, které pak začínají chřadnout. ***"Nečinnost urychluje stárání a konec života"***.
Co se stane, zůstanou - li naše orgány delší dobu v nečinnosti?

V první fázi má odpočinek dobrý vliv. Doplnují se spotřebované látky, činnost sympatického nervstva se snižuje (sympatikus připravuje organismus na tělesnou námahu, omezuje průtok krve trávicí soustavou, zvyšuje průtok krve do svalů a končetin) a naopak se zvyšuje činnost parasympatických nervů (trávení, uvolnění těla po námaze, nebo před spánkem). Avšak odpočinek a klidový stav působí na naše orgány příznivě jen určitou dobu. Ve druhé fázi se tento pozitivní účinek mění v pravý opak.

Trvalá nečinnost uvolňuje síly, které urychlují odumírání. Tato změna je zvláště výrazná u svalů - atrofie a má zrychlující se tendenci.

6. Rozdělení odpočinku:

- asi 5 minutový odpočinek by měl být zařazen po každé hodině duševní práce.
(krátké dechové cvičení, krátká rozvíčka a duševní uvolnění - odklonit pozornost od právě vykonávané činnosti).
- odpočinek by měl být zařazen především po obědě a před večerním spánkem.
- každý den aspoň 1 hodinu na čerstvém vzduchu.
- jeden den v týdnu by měl být naprosto věnován odpočinku.
Kdo tvrdí, že pro nával práce nemohou aspoň jeden den odpočívat, vystavují se nebezpečí chronické únavy.

- **dovolená by měla být vybrána buď jednorázově celá, nebo po dvou velkých částech**
- nejlepším prostředím pro zotavení je příroda s aktivním pohybem, turistika, sport, manuální práce.