

Pránájáma

Harmonizační cvičení

- Čtvrté pravidlo Pataňdžaliho systému jógy
- Je charakterizováno jako řízené dýchání a přijímání prány (životní energie)
- Pránájáma je vědomé a volní usměrňování dechu (**prána** = dech, kosmická energie, **ájáma** = kontrolovat, regulovat).
- **„Cíleným usměrňováním prány v těle můžeme zlepšit vitalitu, zbavit tělo jedů, zvýšit odolnost organismu, získat vnitřní klid, dosáhnout uvolnění i duševní čistoty.“**
- Podle mytologie má každý tvor předem určenou délku života počtem dechů, jogín si tedy vědomým zpomalením dechu prodlužuje život.

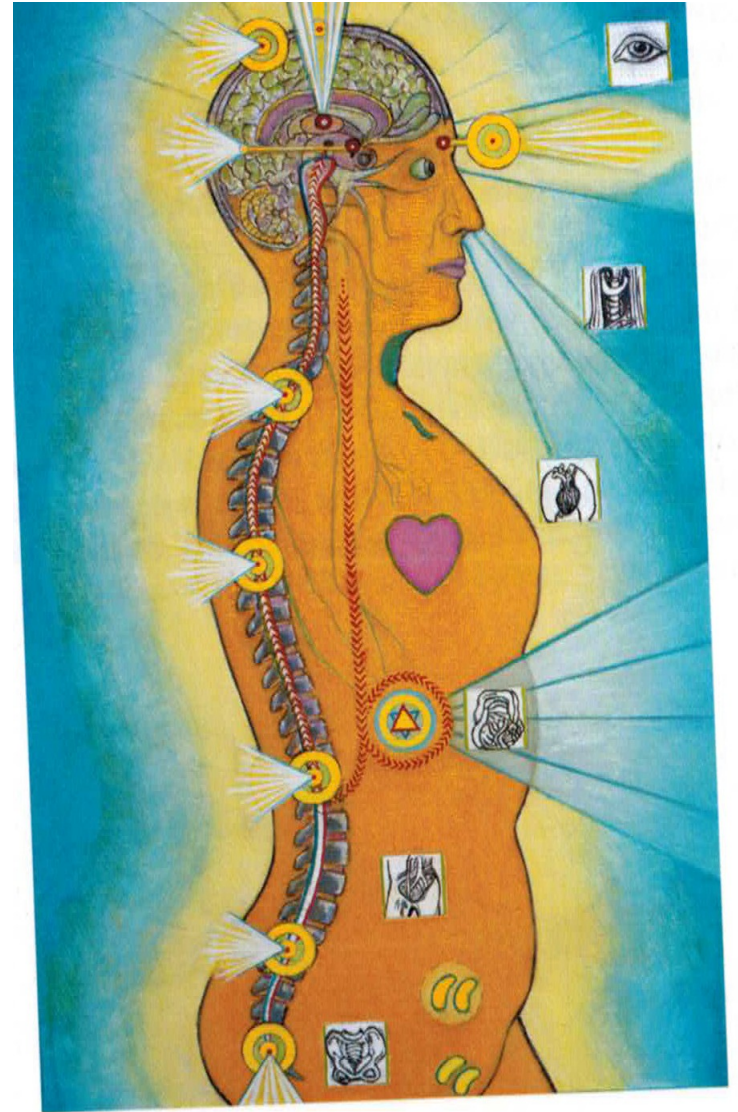
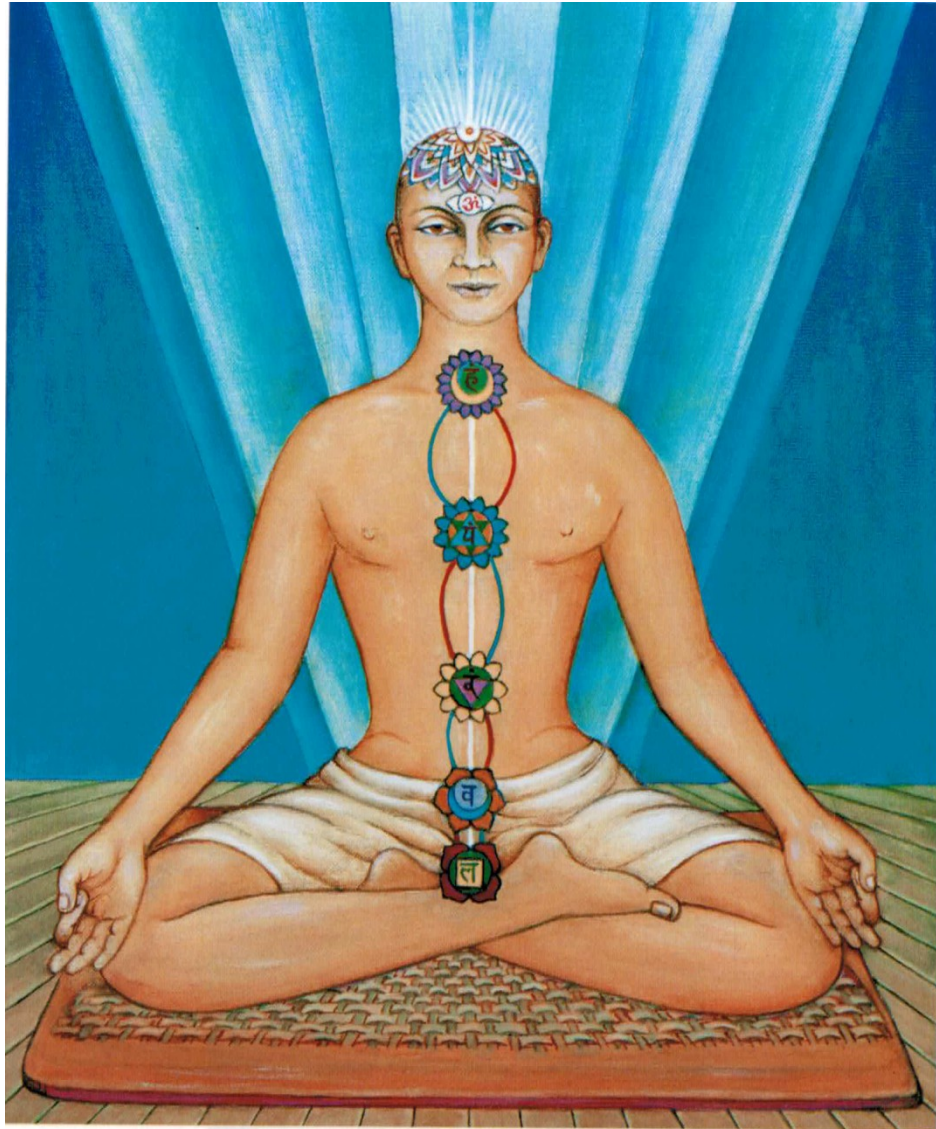
Pránájáma – vitální energie

- Prána je kosmická energie, síla vesmíru. Je základním prvkem života a vědomí. Nachází se i v potravě.

Tělesné účinky: zvýšení odolnosti organismu; zvýšení příjmu kyslíku; posílení plic a srdce; normalizace krevního tlaku; harmonizace nervového systému; podpora léčebných procesů a léčebné terapie

Psychické účinky: pomáhá odstraňovat nervozitu, stres, depresi; zklidňuje myšlenky a emoce; vnitřní vyrovnanost; rozpuštění energetických bloků

Duchovní účinky: prohloubení meditace; probuzení a pročištění čakr (energetických center); rozšíření vědomí



Význam čakr

Múládhára č. (kořenové centrum)- leží na spodním konci kostrče, její mantrou je LAM. Tvoří hranici mezi zvířecím a lidským vědomím

+ *vitalita, životní síla, rozvoj vědomí*

- *lenost, pudovost, egocentričnost*

Božstvem č. je Šiva (pán všech zvířat)

Lotos se 4 okvětními lístky- mysl, intelekt, vědomí, ego

Barva *červená* (probuzení spícího vědomí do stavu aktivního vědomí)

Zvíře =slon – symbol moudrosti

Svádhišthána čakra

- Spodní konec křížové kosti, její mantrou je VAM
- Sídlo podvědomí – skladiště našich karem
- Přináší bystrost, rozvoj osobnosti, ale nejdříve je třeba vědomí očistit od negativních kvalit
- Lotos má 6 okvětních plátků – symbolizují negativní vlastnosti: hněv, nenávist, žárlivost, krutost, žádostivost, pýcha
- Zvířecí symbol – krokodýl (lenost, nebezpečí)
- Barva oranžová – barva činorodosti a očištění

Manipúra čakra

- Pupeční centrum (v oblasti solar plexu), její mantrou je RAM
- Řídí naše energetické hospodářství – je centrem životní energie, zdrojem rovnováhy, síly a aktivity
- + řídí funkci trávicích orgánů, upevňuje zdraví
- - blokáce může být příčinou zdravotních poruch (krevní oběh, kolísání krevního tlaku, cukrovka)
- Lotos – 10 okvětních plátků: 10 prán, které řídí a vyživují všechny funkce našeho těla
- Zvíře – beran
- Barva – žlutá = oheň

Anáhata čakra

- Srdeční centrum, sídlem božského já, její mantrou je JAM
- Sídlem emocí a pocitů, možnost splnění přání
- Lotos má 12 okvětních plátků – božské vlastnosti srdce: blaženost, mír, harmonie, láska, pochopení, soucit, bystrost, čistotu, jednotu, milosrdenství, dobrota a odpuštění.
- Barva – světle modrá (barva nebe)
- Zvíře – antilopa – nabádá nás k pozornosti a bdělosti

Višuddhi čakra

- Oblast hrdla, její mantrou je HAM
- Jejím úkolem je očisťovat tělo od jedovatých látek (tělo, mysl i duch)
- Jasný hlas, dar řeči a zpěvu, vyvážené myšlení a city
- 16 okvětních lístků – 16 schopností, které jsou dány člověku rozvinout
- Barva je fialová
- Zvíře – bílý slon-moudrost a poznání
- Při blokaci čakry – pocit strachu, nesvobody a omezení, problémy se štítnou žlázou a s krční oblastí, potíže při polykání, zábrana při mluvení, nervozita, tréma

Ádžňá čakra

- Centrum mezi obočím „třetí oko“, je centrem čistoty a moudrosti, mantrou je ÓM
- Pouze lidské vlastnosti
- Barva mléčně bílá (kouřová)- vědomí je již z velké části pročištěné, avšak ne docela
- Lotos má 2 okvětní plátky – Já a bůh
- Vlastnosti – jrdnota, prázdnota, pravda, vědomí, blaženost
- Blokace čakry – síla rozvahy a rozlišování slábne, svádí nás na scestí.

Bindu čakra

- Pod vlasy na temeni hlavy, symbolem je měsíc, nositel životní síly, mantrou je ŠIVÓ HAM
- Centrem zdraví, podporuje sílu zraku, zklidňuje emoce, harmonizuje a pročišťuje
- S její pomocí jsme schopni ovládat hlad a žízeň a přemoci nezdravé stravovací návyky
- Koncentrace na tuto čakru pomáhá při depresích, nervozitě a při pocitech úzkosti a tísně v srdeční krajině.
- 20 okvětních lístků

Sahasrára čakra – je cílem jógy

- Lebeční centrum – lotos s tisíci okvětními plátky – úplné rozšíření vědomí, je to čisté světlo
- Síla, která ovlivňuje funkce mozku – paměť, koncentrace, vnímavost
- Dosažení seberealizace a realizace Boha (osvobození od všech karem)

Čakry a jejich ovlivnění

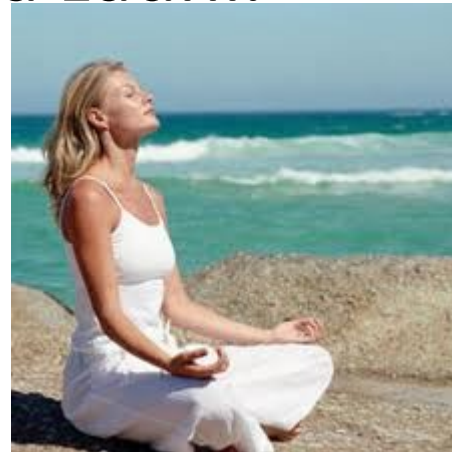
- 1. úroveň **fyzická** – lze ji ovlivnit dýchacím cvičením, meditací, ásanami a mantrami - ovlivňuje tělesné zdraví
- 2. úroveň **astrální** – vibrace, energetické proudění – ovlivňuje vědomí a tělesné zdraví
- 3. úroveň **spirituální** – přijímáme intuici, moudrost, poznání.

Energie se pohybuje ve směru hodinových ručiček, lze ji usměrnit pomocí pohybu dlaní

Kundalíní - energie, která probouzí všechny čakry (hadí síla)

Plný jógový dech

- základní dech a jeho nácvik by měl předcházet dalším pránájámickým technikám.
- Plný jógový dech lze rozdělit na tři části: na dech břišní, hrudní a podklíčkový a každý z těchto dechů lze ještě dále dělit na přední, boční (levá a pravá strana) a zadní.



- Plný jógový dech je charakterizován nádechem do břicha (spodní břišní dech, břišní stěna se zvedá a rozšiřuje), přes rozšíření žebíř do stran (hrudní dech) až nahoru ke klíčním kostem (podklíčkový dech) – nezvedat ramena!!
- Povrchové dýchání je neekonomické, dochází ke špatnému zapojení bránice a HSS. Nitrobřišní tlak nepomáhá ve stabilizaci páteře.

Břišní dech

- Při nádechu klesá bránice do břišní dutiny a při výdechu stoupá a vytlačuje vzduch z plic.
- Břišní dýchání masíruje orgány v dutině břišní, čímž mj. podporuje peristaltiku střev a řídí tok prány do oblasti solárního plexu.

Hrudní dech

- Při hrudním dechu se vzduchem naplňuje střední část plic, a proto tento dech ovlivňuje hlavně oblast ve střední části hrudníku. Má vliv na srdce a jeho činnost, podporuje krevní oběh a příznivě působí také na další orgány, jako je například slezina nebo žlučník.
- Břišní dech je spíše uvolňující a zklidňující, hrudní dech je aktivizující.

Mudry prstů

- čin-mudra – prstová mudra podporující břišní dech. Spojením palce s ukazováčkem, ostatní prsty zůstávají natažené a jsou u sebe. Ruce v čin-mudře se umísťují na stehna, dlaně jsou otočené k zemi.
- činmaja-mudra – mudra pro hrudní dech, provádí stejně jako čin-mudra, ale s tím rozdílem, že zbylé tři prsty nejsou natažené, ale jsou pokrčené do dlaně.
- adhi-mudra – mudra pro podklíčkový dech. Palec je v dlani a je překrytý ostatními prsty (pěst obrácena prsty směrem k zemi).

Chyby při nácviku plného jógového dechu:

- podcenění důležitosti nácviku a s tím související nedostatečná kontrola dýchacích svalů a pohybů.
- nadměrné úsilí až křečovitost.
- poruchy plynulosti dechu.
- neprůchodnost nosních dírek - následné dýchání ústy.
- nepravidelný nebo nevhodný rytmus dýchání.

Džala netí

- Technika promývání nosu vlažnou slanou vodou (také známá pod názvem nosní sprcha).
- Vhodné pro alergiky, astmatiky, při rýmě.
- Dochází k pročištění očí, nosu, uší a dalších dutin nad obočím a pod očima.



Čandra bhéda pránájáma

- Při této technice nadechujeme levou nosní dírkou, která se označuje jako měsíční (*čandra*) a pročišťujeme (aktivujeme) tak idu nádí, tedy energetický kanálek ústící v levé nosní dírce.

Účinky:

- Ztišuje a zklidňuje. Dech je vhodné zařadit před meditací, protože zklidňuje nervovou soustavu a mysl. Vždy je ale třeba dbát na to, aby praxe nebyla příliš dlouhá. Pro zklidnění postačí 12 nádechů a výdechů.

Nádí šódhana pránájáma 1. stupeň - pročišťování nervových drah

- **Základní pozice:** uvolněný, vzpřímený sed
- **Koncentrace:** na průběh dechu
- **Počet opakování:** 20x každou nosní dírkou
- **Provedení:**
 1. Sedíte několik minut uvolněně a pozornost soustředíte na normální dech. Položte ukazováček a prostředníček pravé ruky do středu mezi obočím (pránájáma mudra) a palcem uzavřete pravou nosní díрку. 20x zhluboka nadechujte a vydechujte levou nosní dírkou. Uvolněte pravou nosní díрку a prsteníčkem uzavřete levou nosní díрку. 20x zhluboka nadechujte a vydechujte pravou nosní dírkou.

Nádí šódhana pránájáma 2. stupeň - pročišťování nervových drah

- **Provedení:** Na 3–5 minut se soustředíte na svůj normální dech. Provedte pránájáma mudru. Pravým palcem uzavřete pravou nosní díрку a levou nosní dírkou se nadechněte trochu hlouběji než normálně. Uvolněte pravou nosní díрку, současně uzavřete pravým prsteníkem levou nosní díрку a vydechněte dlouze a uvolněně pravou nosní dírkou. Zhluboka se nadechněte pravou nosní dírkou. Uvolněte levou nosní díрку, současně uzavřete palcem pravou nosní díрку a vydechněte levou nosní dírkou. >
- Provedte 20 kol tohoto střídavého dechu.

- **Účinky:** Nádí šódhana pročišťuje krev a dýchací systém. Prohloubeným dýcháním se krev mnohem více obohacuje o kyslík. Tento druh pránájámy posiluje dýchací orgány a harmonizuje nervový systém, pomáhá proti nervozitě a zmírňuje bolesti hlavy.

Kumbhaka

- Zadrž dechu.
- Zadržovat dech je možné jak po nádechu, pak mluvíme o vnitřní zadrži (***antar kumbhaka***), nebo po výdechu, což je vnější zadrž (***bahir kumbhaka***).
- Jedna z hlavních součástí pránájámy. Při praxi se učíme nejdříve prohlubovat a zpomalovat dech, poté i zadržovat. Při zadrži dechu tělo lépe absorbuje a využije pránu. Nastává vyrovnaní polarit, aktivity (nádech) a pasivity (výdech). Zastaví se rytmus dechu, zklidní se myšlenky a mysl se může lépe obrátit do vnitřního prostoru.

- ***Kontraindikace:***

Zadrž dechu by měli cvičit pouze zdraví jedinci. V žádném případě by ji neměli cvičit lidé s onemocněním srdce, problémy s krevním tlakem a lidé trpící závratěmi. Delší zádrže by neměly cvičit ani těhotné ženy. Nevhodné jsou pro lidi s psychickými poruchami, s problémy v břišní dutině a se štítnou žlázou.

Při nácviku je třeba brát ohledy na svoje tělo a v případě jakýchkoliv nepříjemných pocitů zádrže necvičit vůbec nebo zařazovat pouze kratší zádrže.

Bandhy

- **bandhy** – uzávěry udržující pránu v těle
- bandha znamená „zadržet“ nebo „uzavřít“
- Patří k pokročilejší praxi jógy.
- Hlavními kontraindikacemi jsou vysoký krevní tlak, nemoci srdce, chronické onemocnění střev, nádory, oční a ušní problémy, menstruace a těhotenství. Vhodné nejsou ani pro děti a pro lidi s psychickými problémy.

Bandhy jsou celkem tři:

- džalandharabandha (krční uzávěr)
- *uddijánabandha* (břišní uzávěr)
- múlabandha (kořenová bandha, pánevní uzávěr).

