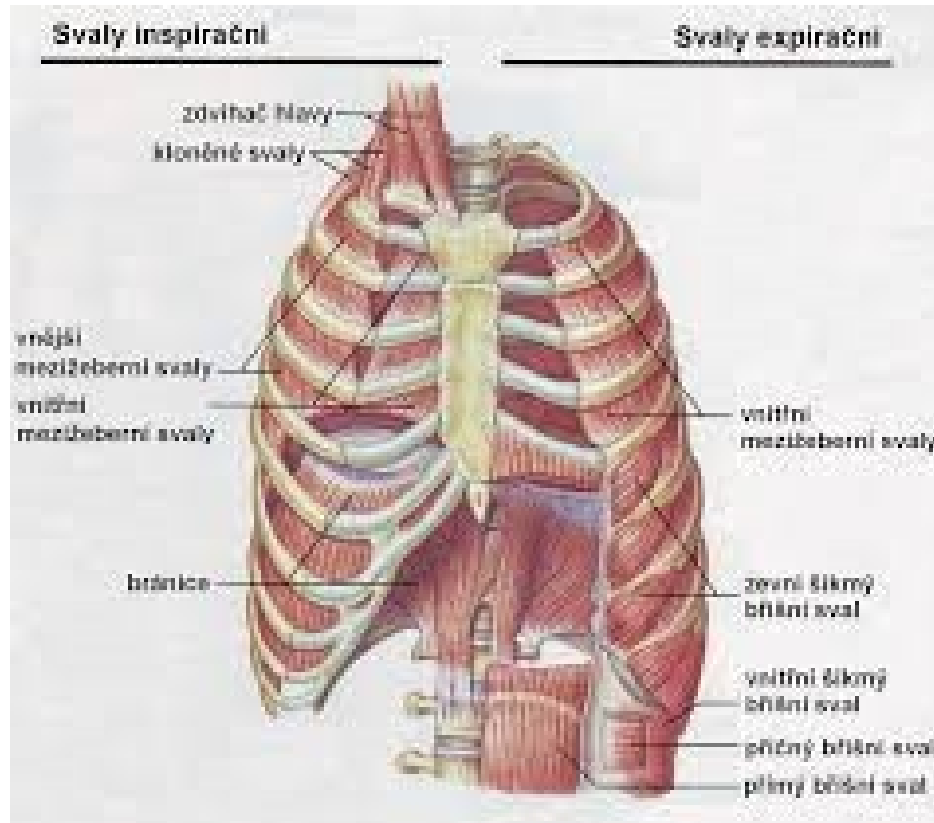


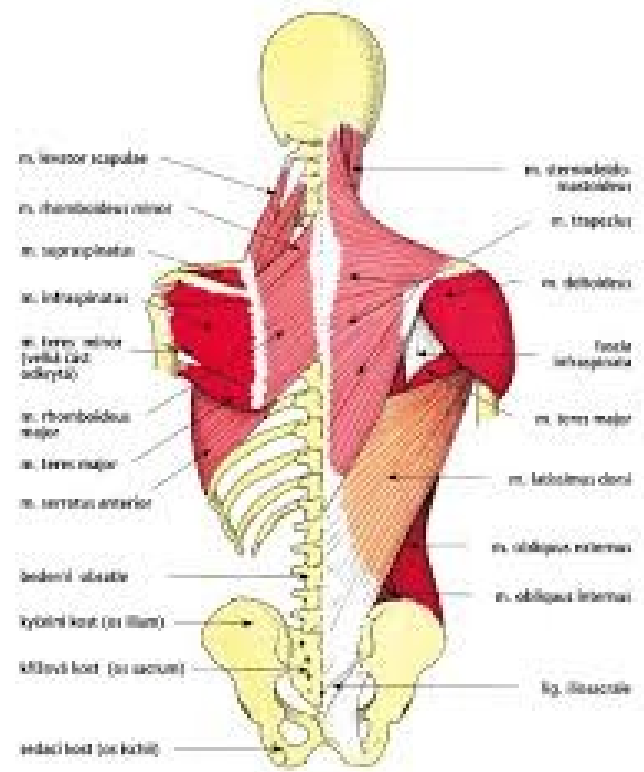
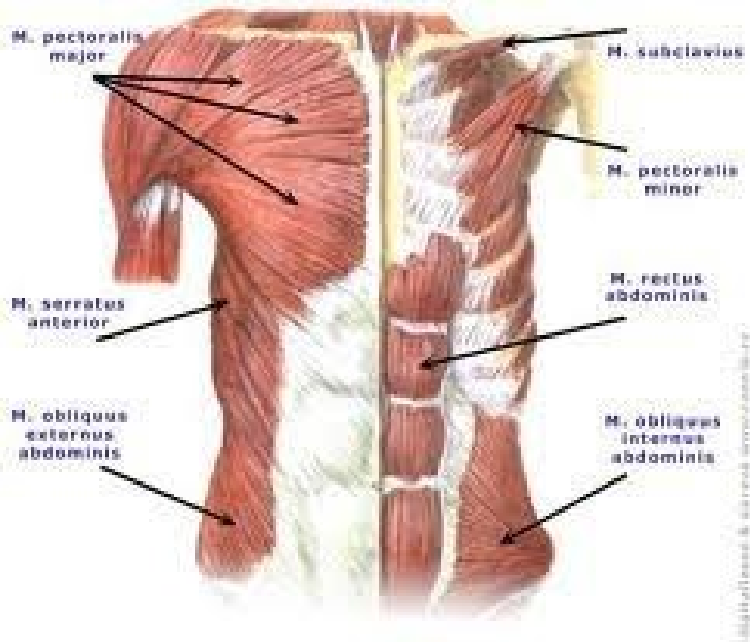
Pránajáma

„plný jógový dech“- dechová vlna

Základní techniky pránajámy

Hlavní a pomocné dechové svaly





Plný jógový dech- dechová vlna

- Je to optimální využití dechové kapacity plic
- Je důležité vést klienta k pociťování dechových pohybů i v zádech, nejen v hrudníku nebo břichu.
- Vzhledem k tomu, že fascie bránice „komunikuje“ s fasciemi svalů zad, dochází k úpravě tonu těchto svalů..., tedy za předpokladu správného dechového vzorce.
- Správná dechová vlna ideálně pracuje s napětím a relaxací pomocných dechových svalů, čímž pozitivně pracuje s duševním napětím.
- Při stresu nám může ulehčit vědomou relaxaci. Stres dech zkracuje a zrychluje, dechová vlna dech prohlubuje.

Nácvik plného jógového dechu

- Nádech začíná abdominálně- v břiše se „nafukuje míček“, následně pokračuje kostální dech- spodní část hrudního koše se rozšiřuje laterálně, do stran. Jako poslední se zapojuje klavikulární dech, tedy nádech pod klíční kosti. Plíce se tedy naplňují od spodních laloků nahoru.
- Na výdech mají jógové školy různý náhled. V severních školách je běžný opačný postup, než u nádechu. Výdech začíná klavikulární oblastí, pokračuje kostální a končí abdominální oblastí. V leže na zádech se však vydechuje od břicha po klíční kosti. V jižních školách je právě tento postup stěžejní i v jiných polohách těla. V sedě nebo ve stoje však vede tento typ výdechu, dle mého názoru vede ke vzniku napětí v trupu. Proto i záleží na pokročilosti adeptů.
- U začátečníka je dobré nacvičovat jednotlivé typy dechu zvlášť. Je možné pro lepší vnímání pokládat dlaně na danou oblast.

Nácvik pránajámy

- Pránajáma je mnohem víc, než „pouhá kontrola dechu“.
- Mnohem víc se jedná o „kontrolu životní energie“ a metabolických procesů.
- Kromě specifického dýchání se používají tzv. „zámky“ neboli „bandhy“
- „Múlabandha“ se týká pánevního dna
- „Uddijánabandha“ bránice
- „Džalandharabandha“ hrdla.
- Pránajámu se doporučuje praktikovat po sérii ásan, aby byly svalové skupiny co nejuvolněnější a páteřní kanál „prostupnější“.
- Bandhy a dech pak usměrňuje energii- pránu do energetických kanálů- nádí (řeky prány)

- Nádí Ida prochází vlevo od páteře. Je to měsíční chladivý kanál.
- Pingala prochází napravo od páteře. Jedná se o sluneční zahřívací kanál.
- Sušumna vede páteřním kanálem, cílem pránajámy je vést pránu právě tudy.
- Z tohoto vyplývá, že se lze vědomě chladit nebo zahřívát. Lze takto ovlivnit bolestivé stavy, záněty, případně změny na vnitřních orgánech. Pránajámu lze použít pro povzbuzení stejně jako pro zklidnění.