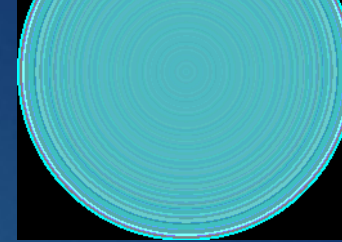


# Pranójiáma

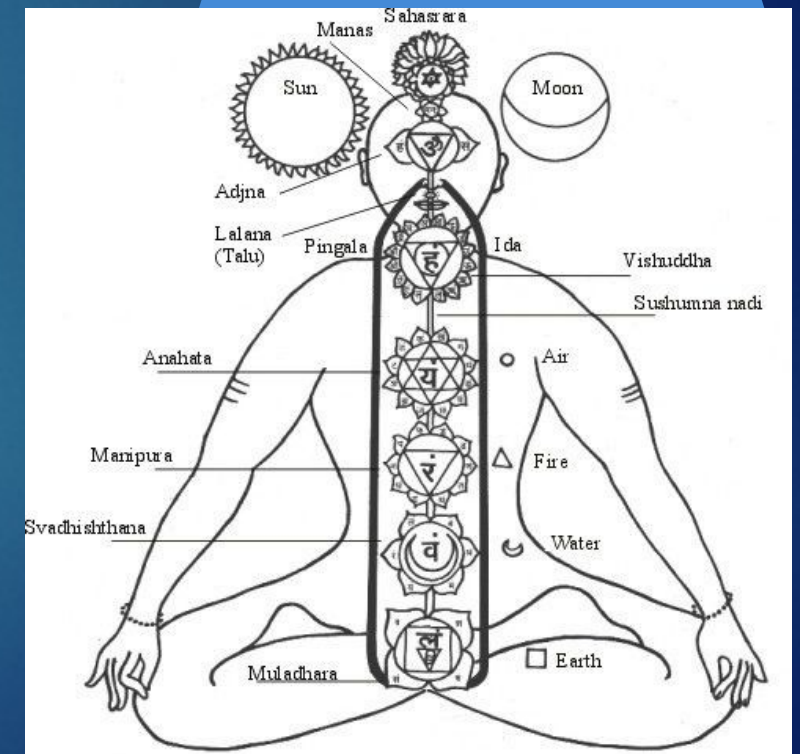
FYZIOTERAPIE  
FSPS, MUNI

KLÁRA ŠOLTÉS MERTO VÁ  
[soltes.mertova@fsps.muni.cz](mailto:soltes.mertova@fsps.muni.cz)



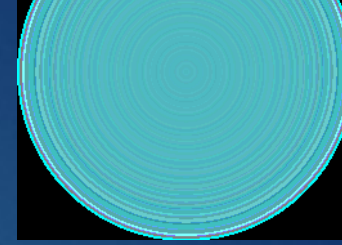
# Pranájáma

- ▶ Je řízení energie v těle za pomoci dechových technik
- ▶ Dech = pohyb = životní síla
- ▶ Aktivita a vyváženost tří hlavních pránických nádí
  - ▶ Ida
  - ▶ Pingala
  - ▶ Sušumma
- ▶ Dech integrující a diagnostická složka



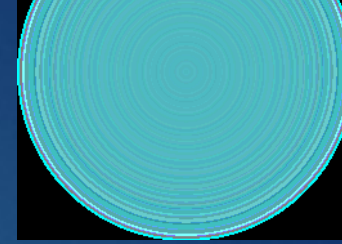
# Řízení dechu

- ▶ Dechové centrum v mozgovém kmeni
- ▶ Reflexní řízení
  - ▶ Receptory z dýchacích cest a plic
- ▶ Chemické řízení
  - ▶ Centrální chemoreceptory
  - ▶ Periferní chemoreceptory
- ▶ Volní regulace
  - ▶ V mozkové kůře



# Poddajnost plicní tkáně

- ▶ Elasticita
- ▶ Vliv na dechový stereotyp
- ▶ Stav pojivové tkáně, inspiračního a expiračního svalstva



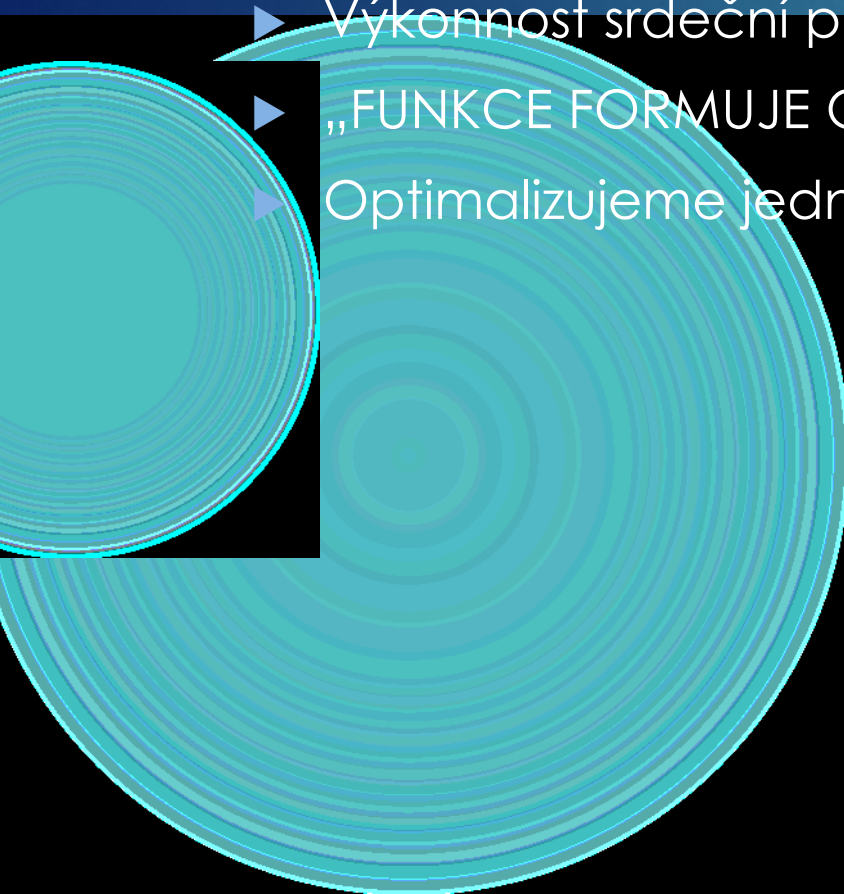
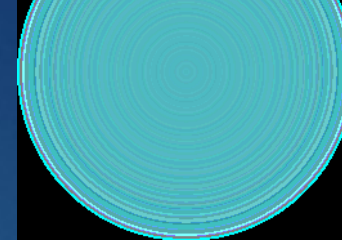
# Držení těla

- ▶ Strukturální podoba dechu se odvíjí od postury/asány
- ▶ Vnímání dechu v místě stlačení/stretch



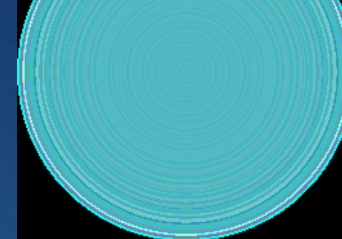
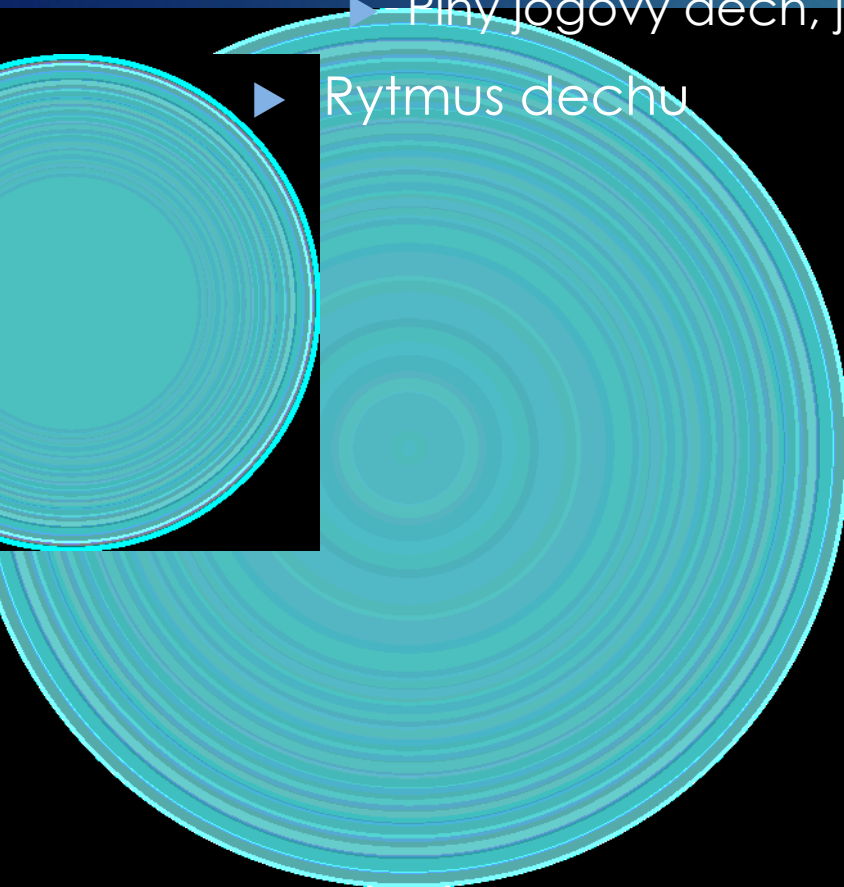
# Oběhová složka

- ▶ Vliv gravitace
- ▶ Výkonnost srdeční pumpy
- ▶ „FUNKCE FORMUJE ORGÁN“
- ▶ Optimalizujeme jednotlivé složky pro aerobní aktivity



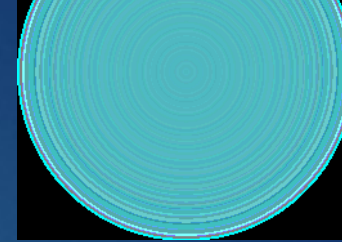
# Kvality dechu

- ▶ Plnost dechu
  - ▶ Plný jógový dech, jógový dech
- ▶ Rytmus dechu



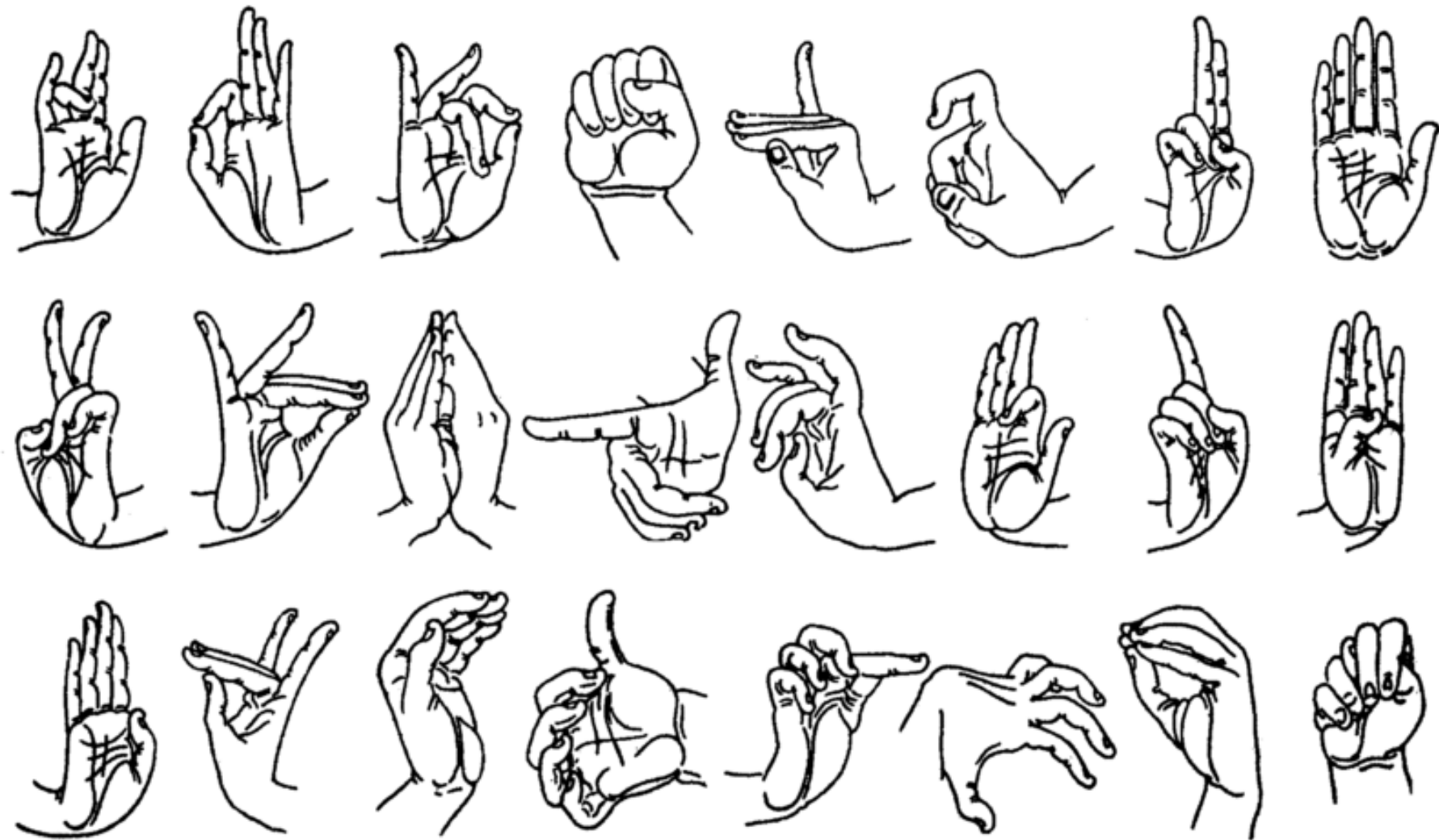
# Rozdělení dechu

- ▶ Podle pana PaedDr. Švejcara
- ▶ Klidové
- ▶ Zátěžové
- ▶ Krizové



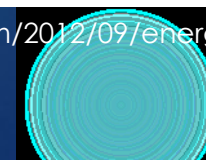
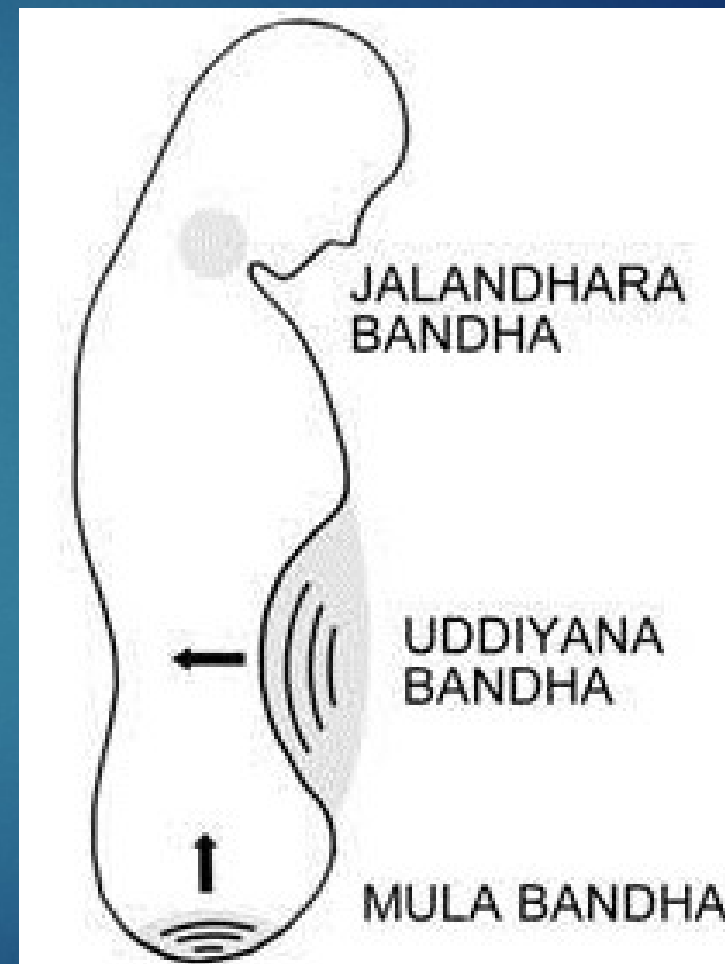


# Mudry



# Bandhy

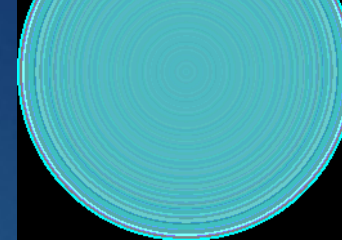
- ▶ Džalandharabandha
- ▶ Uddijánabandha
- ▶ Múlabandha



# Kapalabhāti

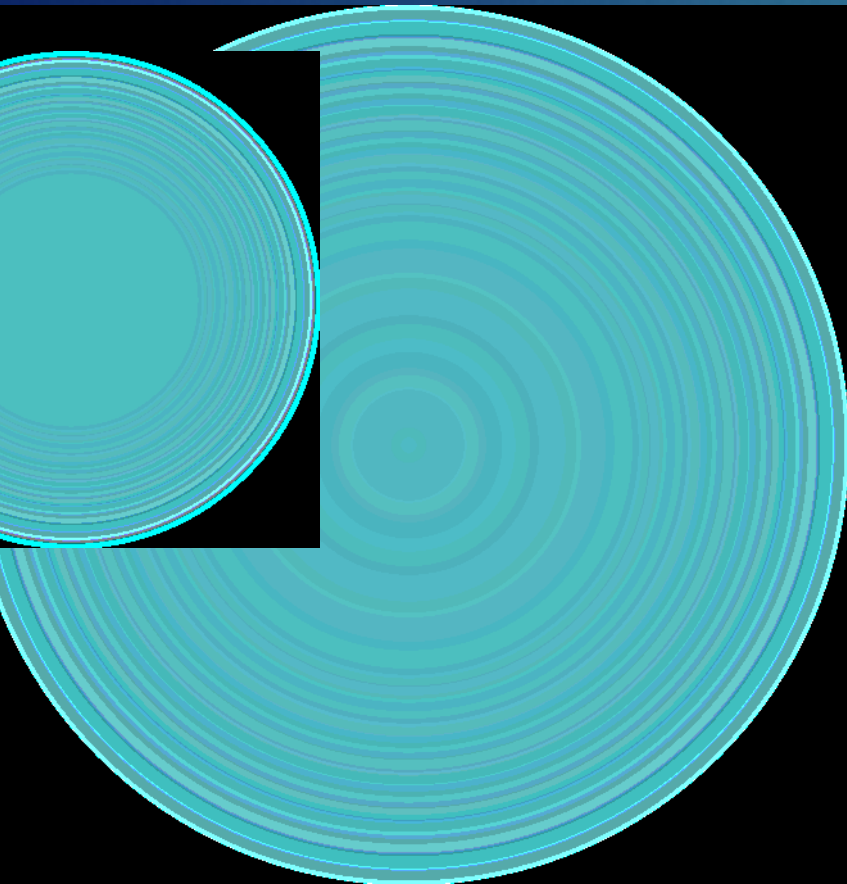
- ▶ „zářící lebka“
- ▶ Výdech aktivní
- ▶ Nádech volný do DB

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=DI-nKbe9tpM>



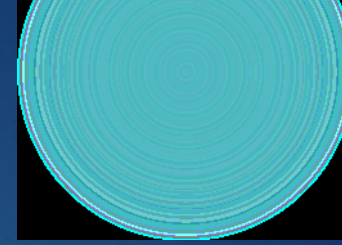
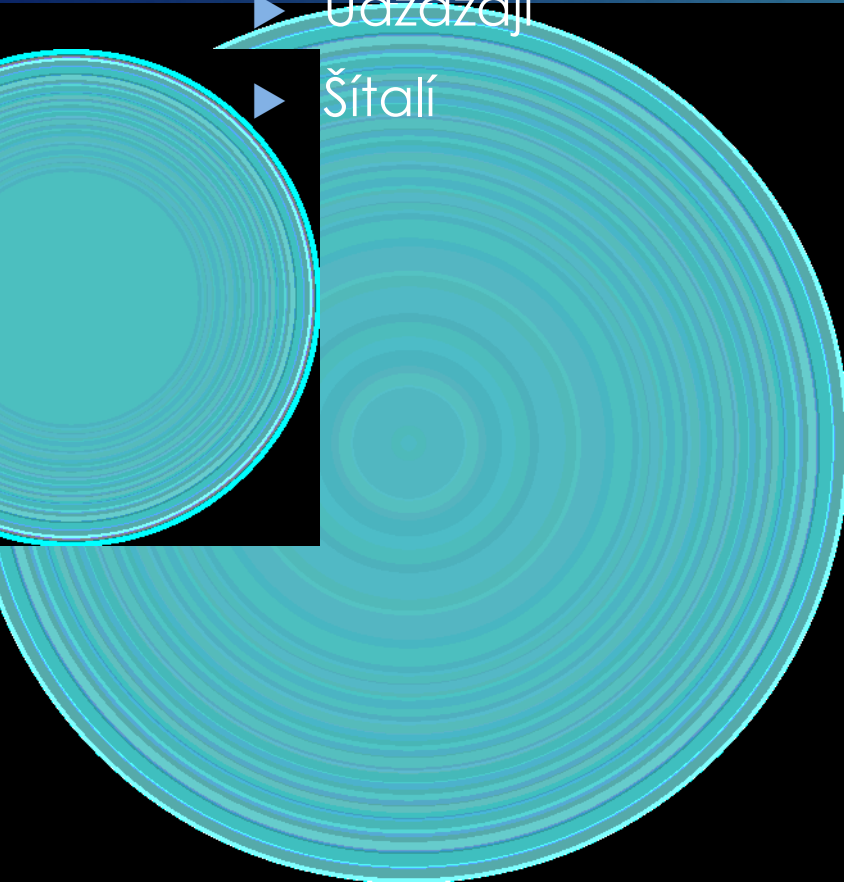
# Čandra/Súrja bhéda pranájáma

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=QGN8I7Ydvwo>



# Další dechové techniky

- ▶ Bhastrika
- ▶ Udžadžáji
- ▶ Šítalí



# Použitá literatura

- ▶ MAHESHWARANANDA. *Systém "Jóga v denním životě"*. Praha: Mladá fronta, 2006. ISBN 80-204-1277-8.
- ▶ ORAVCOVÁ, Lenka. *Principy zdravého pohybu: jóga a jógová terapie*. Olomouc: Poznání, 2016. ISBN 978-808-7419-595.
- ▶ Posadzki, P., & Parekh, S. (2009). Yoga and physiotherapy: a speculative review and conceptual synthesis. *Chinese Journal Of Integrative Medicine*. 15(1). 66-72. doi: 10.1007/s11655-009-0066-0
- ▶ STEPHENS, Mark. *Vyučujeme jógu: nezbytné základy a techniky*. Brno: CPress, 2014. ISBN 978-80-264-0190-2.
- ▶ WALTERS, J. Donald. *Rádžajóga: [čtrnáct kroků k vyššímu vědomí]*. Olomouc: Fontána, 2004. ISBN 80-733-6139-6.

# Doporučená literatura

- ▶ Nešpor, K. (1998). Jóga pro děti: relaxace, příběhy, cvičení. (1. vyd.). Praha, Česko: Velryba.
- ▶ Feldenkrais, M. (1990). Awareness through movement: easy-to-do health exercises to improve your posture, vision, imagination, and personal awareness. (1st HarperCollins pbk. ed., viii, 173 s., [8] s. obr. příl.) San Francisco: HarperSanFrancisco.
- ▶ Pechová, V. (2009). Tai chi. (1. vyd.). Praha, Česko: Grada.