magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 27. 11. 2020 | Mgr. Martina Karasová

Naučte se jógový dech. Ovlivňuje činnost srdce, okysličení či detoxikaci

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Naucte-se-jogovy-dech.-Ovlivnuje-cinnost-srdce,-okysliceni-ci-detoxikaci__s10011x19663.html

Zvláště po celodenním nošení roušek je důležité se volně zhluboka nadechnout. Najděte si každý den chvilku o samotě a v klidu se zhluboka prodýchejte. Ideálně venku či u otevřeného okna. Naučte se techniky hlubokého a střídavého dýchání.

- Správné dýchání je také klíčem ke zdraví, hluboký nádech ovlivňuje nejen činnost srdce, okysličení či detoxikaci.
- Správný dech nás **dokáže okamžitě uklidnit, dokáže projasnit naše myšlení** a **zbystřit naše smysly**.

Klidné, rovnoměrné a hluboké dýchání je velmi důležité pro zdraví, neboť harmonizuje a zklidňuje tělo i mysl.

- Naopak příliš rychlý a povrchní dech působí negativně, protože může zvyšovat nervozitu, stres, napětí i bolest.

Nácvik plného jógového dechu

V józe lze pomocí různých dechových technik ovlivňovat tělo i mysl. Způsob, jakým dýcháme, má však často do přirozeného a správného dýchání daleko. Jednou z možností obnovení zdravého způsobu dýchání je nácvik plného jógového dechu:

- Výchozí pozice pro cvičení jógového dechu je leh na zádech, s pažemi podél těla s dlaněmi otočenými směrem nahoru.
- S hlubokým nádechem nosem přesuňte ruce do upažení a pokračujte do úplného vzpažení.
- Nádech veďte postupně od břicha přes hrudník až do podklíčkové oblasti.
- Při plynulém výdechu dejte paže zpět do výchozí pozice podél těla.
- **Výdech by měl trvat minimálně dvakrát déle než nádech.**
- Výdech provádějte v opačném pořadí než nádech.
- Prvně vypusťte vzduch z podklíčkové oblasti, poté z hrudní a teprve potom

by mělo klesnout břicho.
- Ukončete výdech lehkým stažením břišních svalů.
- Bez zadržování dechu pokračujeme plynulým nádechem.
- **Cyklus zopakujte pět až desetkrát.**

Dechové mudry dech správně zacílí

Slovo mudra označuje tisíce let starou indickou techniku, s níž lze ovlivňovat energetické proudění v těle. **Mudrami se nazývají** speciální gesta formovaná dlaněmi a prsty na rukou.

- Jóga vychází z toho, že každá oblast ruky tvoří reflexní zónu pro příslušnou část těla a mozku, je tedy možné ruce považovat za zrcadla našeho těla a naší mysli.

Podle tradičního učení véd má také **každý z pěti prstů na ruce přímou vazbu** na jeden z pěti hlavních materiálních elementů.

- Palec symbolizuje slunce a tedy oheň, ukazováček symbolizuje vzduch, prostředníček je spojován s oblohou, prsteníček reprezentuje zemi a malíček patří vodě.

Protože každý z pěti prstů je napojen na jeden element, lze gesty, do kterých

se prsty formují a různě vzájemně spojí, **propojit energetické dráhy těchto pěti elementů** v těle.

Jóga mudry využívá třeba během **dechových cvičení pranajama**. Mudry je snadné je praktikovat kdykoliv a kdekoliv. Při cvičení muder by gesto vždy mělo být udržováno alespoň 5 minut v kuse, protože jen dostatečná délka udržení mudry dokáže ovlivnit proudění energie natolik, aby měla požadovaný efekt.

Mudry lze cvičit **i během chůze, čtení, mluvení** i při jakékoliv relaxační aktivitě.

- **Čin mudra** řídí **břišní dech** a provádí se spojením konce palce s ukazováčkem, prsty vytvářejí kroužek. Ostatní tři prsty jsou natažené a drží se od sebe. Obě ruce jsou umístěny dlaněmi dolů na stehnech nohou, prsty směřují dovnitř.

- **Činmaja mudra** podporuje **podklíčkový dech** a provádí se spojením konce palce s ukazováčkem, prsty vytvářejí kroužek, sklopíme do dlaně prostředník, prsteník a malík.
- **Adhi mudra** má vliv na **horní plicní laloky**. Provedete ji sevřením palce do dlaní a sevřením rukou v pěst hřbetem nahoru.
- **Brahma mudrou** docílíme plného dechu s prodýcháváním **všech plicních laloků.** Provedeme je tak, že otáčíme ruce volně s palci v pěsti hřbety dolů a zvedneme je do výšky středu trupu tak, aby se poslední články prstů a klouby dotýkaly.

Střídavé dýchání pro klidnou mysl

Toto jógové cvičení zklidňuje mysl, aktivuje nervový systém, zpomaluje dýchání a vede k lepší koncentraci. Vyrovnává průchodnost obou nosních dírek a také stejnoměrně dráždí čichové i dotykové receptory v obou nosních dutinách.

- Pohodlně se posaďte, zavřete oči a v klidu dýchejte nosem.
- Prsty svojí pravé ruky položte na nosní křídla tak, aby palec mohl zakrýt pravou dírku a prsteník levou.
- Druhý a třetí prst opřete o místo mezi vaším obočím.
- Zakryjte levou nosní dírku a nadechněte se pravou, pak pravou zakryjte a

vydechněte levou.
- Nadechněte levou, vydechněte pravou, uzávěr dírek měňte po každém nádechu.
- Opakujte v případě potřeby.

Jóga a dýchání jsou spojené nádoby. Správné dýchání dokáže pozitivně ovlivnit naší psychiku i řadu tělesných funkcí. Určitě jste se někdy sami přistihli, že při cvičení dech zadržujete, namísto, abyste ho využili. Zkuste se dnes na chvíli zastavit a **zkoumejte svůj dech a vnímejte, jak proudí tělem**.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz