



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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 chvílku 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 vedte 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 ruce.

- 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 mudr 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 posadte, zavřete oči a v klidu dýchejte nosem.
- Prsty svojí pravé ruky položte na nosní křídla tak, aby palec mohl zakrýt pravou díрку a prsteník levou.
- Druhý a třetí prst opřete o místo mezi vašim obočím.
- Zakryjte levou nosní díрку 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 naši 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 © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)