

PLNÝ JOGOVÝ DYCH

Rozlišujeme dych:

- dolný (bránicový, brušný),
- stredný (hrudníkový, rebrový),
- horný (hrotový)
- plný jogový dych

Účelom nácviku je ovládnuť dýchacie svaly a dosiahnuť rovnomenné zapájanie všetkých častí pľúc. Na dosiahnutie lepšej sústredenosti a vnímania dychu odporúča sa prikladať si ruky na sledované oblasti. Dlane i prsty mätko spočívajú na trupe. Opačky, podprsenky a iné časti odevu, ktoré prekážajú voľnosti pohybu treba odložiť, alebo aspoň uvoľniť. Pri nácviku zatvor oči a úplne sa sústreď na cvičenie. Dýchaj uvoľnene a zhlboka.

a. Dolný (bránicový dych)

Tento dych je najdôležitejší. Obstaráva ho hlavný dýchací sval v tele – bránica. Je to svalnatá, silná blana, ktorá oddeľuje priestor hrudníka od brušnej dutiny. Pri nádychu bránica klesá nadol, pri výdychu stúpa nahor.



Trochu sa to podobá práci piesta v spaľovacom motore. V hornej polohe bránica vytlačí vzduch z pľúc a uvoľňuje brušnú dutinu, v dolnej nasáva vzduch, a stláča orgány v brušnej dutine. Táto činnosť bránice veľmi povzbudzuje aj krvný obeh v dolnej polovici tela, preto sa bránica obrazne označuje ako druhé srdce. Zdravá, silná a pružná bránica je jedným z pilierov zdravia a čo je dôležité, môžeme ju bezprostredne ovládať vôľou, a to kedykoľvek, hoci aj na lôžku. Bránica masíruje a podnecuje k činnosti všetky orgány v brušnej dutine. Akosi sa to ani nechce veriť, že o činnosti bránice nevie bežný človek takmer nič. Napríklad pre ľudí pripútaných na lôžko je to vynikajúca možnosť udržať si dobrú výkonnosť vnútorných orgánov a obeh telových tekutín, aktívne pôsobiť proti mnohým problémom spojeným s nehybnosťou. Aj iné druhy telesnej aktivity (beh, chôdza, plávanie,

smiech, spev), ktoré nepriamo nútia bránicu vykonávať väčší pohyb, vďaka vo veľkej miere za svoje blahodarné účinky na organizmus práve tejto okolnosti. Ak prinútíme bránicu k väčším výkyvom priamo svojou vôľou, získame ako ďalšiu výhodu to, že neznečistíme organizmus odpadovými látkami zo zvýšeného spaľovania potrebného pre svalovú prácu, ktoré sa niekedy prejavujú vo forme svalovej horúčky. (Tým nechcem povedať, že človek by sa mal vyhýbať pohybu a všetko riešiť len dýchaním.)



Nácvik bránicového dychu začneme v ľahu na chrbte. Mierne pokrčíme nohy, aby sa uvoľnila brušná stena, a uvoľníme chrbticu, aby priliehala k podložke čo najväčšou časťou. Pravú ruku si položíme na brucho poviššie pupka, ľavú ruku umiestime nad pravú tak, že prsty a dlaň spočívajú na dolných rebrách. Voľne a zhlboka dýchame len do spodnej časti pľúc. Pod pravou rukou pocítíme značný pohyb brušnej steny. Pod ľavou rukou by sa nemalo nič hýbať, pretože hrudníkom nedýchame. Potom si založíme ruky v bok (palce smerujú dozadu) a pozorujeme, že brušná stena sa pri dýchaní pohybuje i do strán. Nakoniec si dáme ruky v bok tak, že palce smerujú dopredu a prsty dozadu, a vnímame dýchacie pohyby aj v oblasti chrbta. Neskôr sa pokúsime vycítiť dýchacie pohyby aj bez prikladania rúk. Mali by sme pod obidvoma rukami pocítiť rovnaký pohyb. Ak pod jed-

nou rukou je väčší než pod druhou, signalizuje to poruchu, ktorú musíme odstrániť nápravnými cvičeniami, tak aby sa dosiahla vyváženosť.

Zdravotné účinky: Dolný dych má značný vplyv na obeh krvi a miazgy. Pôsobí proti opuchom kolien a členkov, nepravidelnej menštruácii, zápalom žíl, kŕčovým žilám a hemoroidom. Zdravotné účinky sa uplatňujú predovšetkým v prevencii. Pri chorobe, dolný dych napomáha jej liečeniu.

b. Stredný (hrudníkový) dych



V tomto prípade dýchame len pomocou hrudníka. Vychádzame z prvej polohy, ako pri predchádzajúcom cvičení. Pod pravou rukou nepocitujeme takmer nijaký pohyb, ale pod ľavou cítime, ako sa hrudník dvíha a klesá. Potom si položíme obidve dlane po stranách hrudníka tak, aby sa prsty pri

úplnom výdychu navzájom dotkli tesne pod hrudnou jamkou. Pri nádychu budeme pozorovať, ako sa konce prstov od seba odďaľujú. Po chvíli otočíme prsty smerom dozadu k chrbtici a palce dopredu a precítime aj dýchacie pohyby rebier v oblasti chrbta.

Zdravotné účinky: Stredný dych pôsobí preventívne proti chorobám srdca. Pri intenzívnejšom cvičení sa zlepšuje okysličovanie organizmu vrátane srdcového svalu. Muži dýchajú častejšie dolným dychom, ženy stredným.

c. Horný (hrotový) dych



Pokúsime sa dýchať len do najvyšších častí pľúc, do oblasti pľúcnych hrotov. Brucho aj ostatná časť hrudníka ostanú pasívne. Priložíme si ruky na oblasť kľúčnych kostí. Zistíme,

že pohyb hrudníka je v tejto oblasti nepatrný a aj objem nadychovaného a vydychovaného vzduchu je omnoho menší než v dolnej časti pľúc. Napriek tomu budeme aj nácviku tohto dychu venovať rovnakú pozornosť. Pri nádychoch môžeme

vždy trochu nadvihnúť plecia a pri výdychoch ich spustiť. Aj keby sme necítili pod rukami nijaký pohyb, prikladanie rúk má veľký význam pre sústredenie pozornosti. (Hociktorú časť tela si lepšie uvedomíme, keď na ňu priložíme ruku.)

Zdravotné účinky: Horný dych zlepšuje krvný obeh v oblasti hlavy a krku. Pôsobí preventívne proti astme, zápalom pľúcnych hrotov a čelových dutín. Môže byť aj užitočnou súčasťou liečby uvedených chorôb.

d. Plný jogový dych

Ak spojíme dolný, stredný a horný dych do jedného celku, dostaneme tzv. plný jogový dych. Predchádzajúce separátne cvičenia nám mali pomôcť rozoznať zapojenie všetkých častí pľúc do dýchania. V niektorej literatúre sa uvádza, že zapojenie všetkých troch častí pľúc má ísť plynulo za sebou v tzv. dychovej vlne, a to vždy zdola nahor (aj pri nádychu, aj pri výdychu). Dr. Bhole z Kaivaljadhámy, Lonavla, India (špecialista na *pránájámu*) odporúča tzv. simultánne dýchanie do všetkých častí pľúc súčasne. Tvrdil, že dychová vlna môže viesť k chybným návykom. Dychová vlna prebieha väčšmi na mentálnej úrovni. Teda ide o plnenie a vyprázdňovanie všetkých častí pľúc naraz a systematické presúvanie pozornosti, cez jednotlivé zóny, o sledovanie, či sa správne zapojili do procesu dýchania. Treba znovu zdôrazniť, že dýchanie má byť pomalé, hlboké, plynulé a uvoľnené. Nie je dôležité, ako sa „nafúkne“, ale ako vieme vyvážene dýchať všetkými časťami pľúc. Na to je potrebná značná sústredenosť.

Najčastejšie chyby:

1. Podcenenie precvičovania dýchania v jednotlivých častiach pľúc a okamžitý pokus o plný jogový dych.
2. Nadmerné úsilie. Nutkanie k nádychu alebo výdychu, lapanie po vzduchu, búšenie srdca, bolesti hlavy (aj neskôr po cvičení).
3. Pretrhávajúce dychu.
4. Paradoxné dýchanie. Vyplýva z úpornej snahy nadýchnuť sa do hrudníka. Prejaví sa to stiahnutím brucha. V dôsledku toho sa bránica tlačí smerom nahor a zmenší sa

tým nádychový objem. Podobne pri úpor-
nom výdychu sa niekomu vypučí brucho,
bránica tým poklesne a časť vzduchu zby-
točne zostane v pľúcach. (Hrudník i brucho
sa pri nádychu majú len zväčšovať a pri
výdychu len zmenšovať, a to dopredu, do-
zadu i do strán.)

5. Dýchanie ústami. Nepriechodnosť noso-
vých dierok treba odstrániť napríklad tech-
nikou *néti*.

6. Nepravdivý rytmus dýchania.

e. Rytmus dýchania

Pri všetkých jogových cvičeniach má dý-
chanie prebiehať rovnomerne, v ustálenom
rytme. Okrem toho treba dodržiavať aj urči-
tý pomer medzi trvaním nádychovej a vý-
dychovej fázy. Na tento účel sa osvedčilo
počítať si v duchu trvanie nádychov
a výdychov. Rýchlosť počítania sa má
zhruba zhodovať s našou pulzovou frek-
venciou, ktorú si môžeme zistiť priložením
palca na zápästie alebo na krčnú tepnu.

V pohodlnej, uvoľnenej polohe sa sústre-
díme na proces dýchania. Tým sa upoko-
jíme a dych sa samovoľne trochu prehĺbi.
Odpočítame si trvanie nádychu a výdychu.
Potom upravíme dýchanie tak, aby výdych
trval dvakrát toľko než nádych. Do trvania
nádychu zvyčajne nezasahujeme, len pre-
dĺžime výdych. Teda dýchame v pomere
nádych : výdych = 1 : 2. Prakticky to zna-
mená, že ak pri nádychu napočítame na-
príklad do štyroch, potom pri výdychu mu-
síme do ôsmich, t.j. 4 : 8. Ak je dýchanie
nepohodlné, násilné, zmeníme pomer na
3 : 6, alebo 2 : 4. Ak sa nám časom zlepši
výkonnosť dýchacieho systému, zvyšujeme
postupne dychový vzorec, napríklad 6 : 12,
7 : 14, atď. Veľmi sa tak dá zvýšiť vitálna
kapacita pľúc a posilniť srdce. Pri pohybo-
vých cvičeniach treba rytmus dýchania
upraviť tak, aby nedochádzalo k pocitom
dusenía, lapania po vzduchu ap. Niekedy
sa používa aj rytmus $N : V = 1 : 1$ (naprí-
klad 4 : 4), a to najmä pri cvičeniach, ktoré
vyžadujú viac energie.

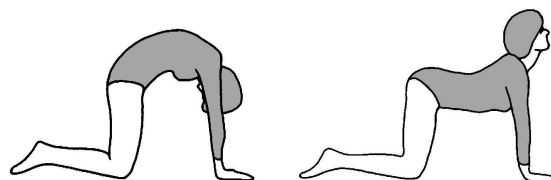
Počítanie nádychovej a výdychovej fázy pri
cvičení nám umožní dodržať pravidelný
rytmus dýchania, zosúladiť dych s pohy-
bom a lepšie sa sústrediť.

Hatény

Na nápravu dýchania nestačí len úsilie
správne dýchať. Treba uvoľniť napätie
brušnej steny, zväčšiť pružnosť a pohybli-
vosť hrudného koša, ohybnosť chrbtice,
posilniť mnoho svalov. Na to slúžia rozličné
cviky a polohy tela. Predovšetkým sú to
tzv. hatény, ktoré umožňujú izolované dý-
chanie len do určitej časti pľúc, aby sa
v nej posilnilo plnohodnotné dýchanie.
Takmer všetky jogové cviky sa dajú využiť
na tento účel, vždy je pri nich uvedený po-
kyn o dýchaní. Pri všetkých cvikoch zladí-
me pohyby s dýchaním. Uvádžam hatény
podľa učenia svámio Gítárandu.

Bohužiaľ, niektoré fotografie som musel
nahradiť kresbami, pretože vydavateľstvo
Svoboda mi nevrátilo fotografie. Vydali mo-
ju knižku v českom preklade v roku 1995,
vypredali, ale autorský honorár nezaplatili.
Vraj sa ocitli v platobnej neschopnosti. Tu-
nel? Dost som sa na tom narobil, lebo pre-
kladateľka kadečo prekrútila, musel som ju
opravovať, bol som asi lepší v češtine, než
ona v slovenčine.

Vjagrah pránájáma I (tigrí dych)



Zaujmeme polohu vzpor kľačmo. Stehná
a paže smerujú kolmo na zem. S výdy-
chom vyhrbíme chrbát čo najvyššie, bradu
pritlačíme na prsia a vtiahneme brucho.
S nádychom sa prehneme opačne a hlavu
zakloníme. Ruky aj nohy zostávajú počas
cvičenia nehybné. Ak chceme vdýchnuť čo
najviac vzduchu, musíme nádych dokončiť
ešte pred dosiahnutím koncovej polohy,
približne v čase, keď je chrbtica vyrovnaná
a brušná stena ešte nenapätá. Bránica sa
môže dokonale prehnúť do nádychovej po-
lohy len vtedy, keď je uvoľnená brušná
stena. To znamená, že pokročilejší, zdraví
cvičenci ukončia nádych trochu skôr než
pohyb a chrbát prehnú už so zadržaným
dychom.

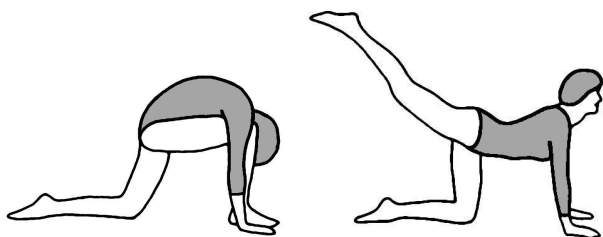
Počet opakovaní: 6 až 10 dychov.

Zdravotné účinky: Tigrí dych je napodobením dýchania mačkovitých šeliem. Zvyšuje ohybnosť chrbtice, pružnosť hrudníka a vitálnu kapacitu pľúc.

Najčastejšie chyby:

- namiesto prehýbania chrbtice sa pohybuje len hlava,
- pohyb prebieha rýchlejšie než dýchanie - rýchle, plytké dýchanie.

Vjagrah pránájáma II

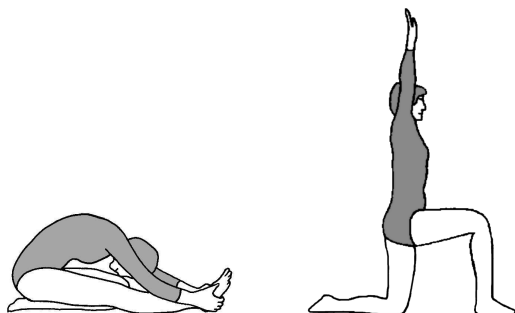


Východisková poloha, pohyby chrbta, hlavy a dýchanie sú podobné ako pri predchádzajúcom cviku. Zmena je v tom, že pri výdychu postavíme pravú nohu pod seba medzi ruky, hlavu aj hrud' schúlime čo najnižšie k stehnu. Má to pomôcť ešte lepšiemu vyprázdneniu pľúc. Počas nádychu prenesieme nohu dozadu, vystrieme a zdvihneme čo najvyššie. Opakujeme 5-krát a podobne cvičíme aj pohybom ľavou nohou. V koncových polohách vždy na chvíľu znehybnieme a precítíme plnosť a prázdnotu pľúc.

Počet opakovaní: 10 dychov, t. j. 5-krát zanožiť každou nohou.

Zdravotné účinky: sú podobné ako pri predchádzajúcom cviku, ale pritlačením stehna k bruchu sa dosiahne hlbší výdych a zanožením sa posilňujú chrbtové svaly.

Dynamická aňžanejásana



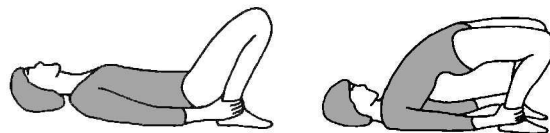
Kľakneme si na jedno koleno a druhú nohu postavíme pred seba celým chodidlom na

podlahu. S výdychom sa posadíme na pätu a súčasne sa predkloníme na druhú nohu, ktorá sa tým vyrovnala. Rukami sa chytíme za chodidlo alebo lýtko. Je to krátka chvíľa s prázdnyimi pľúcami, počas ktorej sa pokiaľ možno uvoľníme. S hlbokým nádychom sa zdvihneme do kľaku a vzpažíme. Precvičíme to viackrát a potom nohy vystriedame.

Počet opakovaní: 6 dychov, t. j. 3 predklony ku každej nohe.

Zdravotné účinky: Sú podobné ako pri predchádzajúcich cvikoch, tu sa však viac precvičujú aj svaly a kĺby na nohách.

Dynamická khandarásana (mostík)

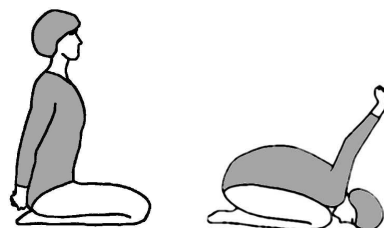


V ľahu na chrbte pokrčíme nohy a postavíme ich celými chodidlami na podlahu, čo najbližšie k telu. Chytíme sa prstami okolo členkov. (Menej ohybní cvičenci musia väčšmi rozkročiť nohy, aby dočiahli na členky.) Toto je výdychová poloha. S nádychom zdvíhame panvu a hrudník nahor, s výdychom sa spúšťame na podložku a po doľahnutí uvoľníme na chvíľu celé telo. Zdraví cvičenci robia úplný nádych v dolnej polohe, potom sa zdvíhajú so zadržaným dychom a spúšťajú dolu s výdychom.

Počet opakovaní: 6 až 10 dychov.

Zdravotné účinky: Zvyšuje sa pružnosť chrbtice a posilňujú sa chrbtové svaly. Rozvíja sa stredné a horné dýchanie, uvoľňuje sa brušná stena. Cvik je osožný aj pri nízkom tlaku a na posilnenie orgánov v brušnej dutine (napr. pre ženy po pôrode).

Dynamická joga mudrá I



Vychádzame zo sedu na päťách čiže

z vadžrásany. Prepletieme si prsty za chrbtom, hlboko sa nadýchneme a s výdychom sa spustíme do predklonu k podložke. Až tam dokončíme úplný výdych. Potom ešte zdvihne zopäté ruky a vytlačíme zvyšok vzduchu z pľúcnych hrotov. V tejto polohe zostaneme chvíľu nehybne a potom sa s nádychom začneme vracieť do východiskovej polohy. Najprv spustíme ruky na chrbát, pritiahneme čelo ku kolenám a chrbticu narovnáme postupne zdola nahor, stavec za stavcom. S dokončením nádychu musíme dôsledne zaujať východiskovú polohu, teda chrbtica i hlava sú v jednej priamke, kolmo na zem. Po celý čas treba sedieť na päťach. (Cvik je prospešný aj vtedy, keď hlavou nedočiahneme na podložku.)

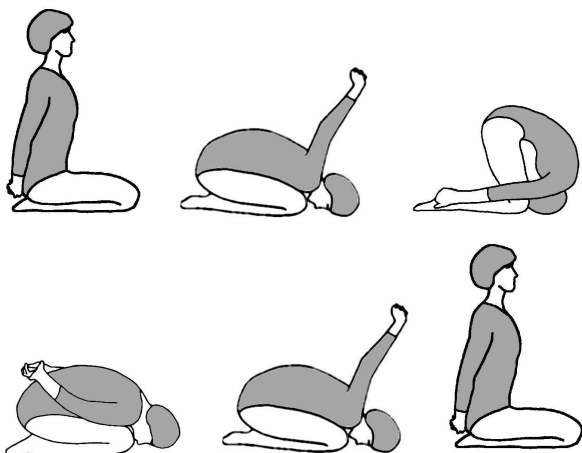
Počet opakovaní: 6 až 10 dychov.

Zdravotné účinky: Cvik sa používa na uvoľnenie napätia v hornej časti hrudníka a na vydýchnutie vzduchu z hrotov pľúc. Je preto vhodný najmä pre astmatikov. Odporúča sa aj pri alergiách súvisiacich s dýchacími cestami.

Najčastejšie chyby:

- predčasné zdvíhanie rúk (ruky treba začať zdvíhať až po dokončení predklonu),
- zdvíhanie tela zo sedu na päťach,
- pohyb prebieha rýchlejšie než dýchanie
- zdvihnuté ruky počas nádychu.

Dynamická joga mudrá II



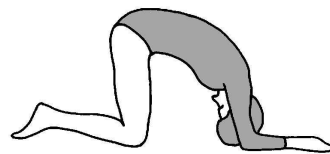
Tento cvik je pohybovým obohatením predchádzajúceho. Prvá fáza je rovnaká. Najprv v sede s rukami za chrbtom sa zhlboka nadýchneme. Prejdeme do predklonu. Po dosiahnutí úplného výdychu a krátkej

výdrži spustíme najprv ruky na chrbát, čelo necháme na mieste a s nádychom sa zdvihne na kolená, pričom sa vrchom hlavy opierame o podložku. S výdychom sa spustíme na päty a opäť zdvihne ruky na zdôraznenie výdychu, čelo je stále na zemi. Po krátkej výdrži v polohe spustíme ruky a s nádychom sa posadíme do vadžrásany.

Počet opakovaní: 10 dychov, t. j. 5-krát.

Zdravotné účinky: Cvik obohacuje účinky predchádzajúceho o dôkladnejšie precvičenie krčnej chrbtice.

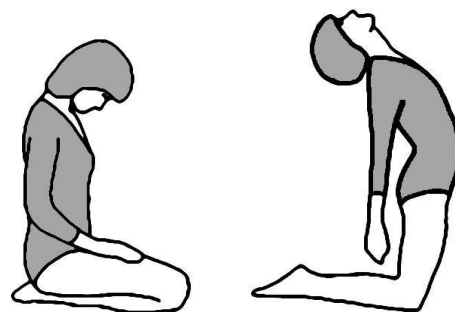
Statická joga mudrá II



Ak v predchádzajúcej polohe s oporou na hlavu uvoľníme ruky a zostaneme tak až 5 minút,

potom sa zmení na ásanu, ktorá zlepšuje koncentráciu, pamäť, prináša pokoj, odstraňuje poruchy spánku a niektoré brušné ťažkosti (zápcha, zlé trávenie). V tejto polohe sa máme koncentrovať na oblasť za lonovou kosťou (svadhista čakra). Výdrž treba zvyšovať pozvoľne, napr. začať 30 sekundami a každý týždeň pridávať ďalších 30 sekúnd. Nesmie sa cvičiť pri vysokom krvnom tlaku, závratoch, skleróze, glaukóme.

Dynamická uštrásana I (ťava)



Tento cvik pripomína ťarbavé vstávanie ťavy - preto má takýto názov. Vychádzame z vadžrásany. Ruky necháme voľne visieť vedľa tela, alebo ich dáme v bok. S výdychom spustíme hlavu na prsia a mierne vtiahneme brucho. S nádychom si kľakneme, hlavu i trup vzpriamime. Potom počas krátkej zádrže dychu zakloníme hlavu

a panvu tlačíme dopredu. Oči majú ostať otvorené (pre lepšiu stabilitu). S výdychom sa pomaly spustíme na päty, hlavu skloníme na prsia a čo najväčšmi sa uvoľníme.

Poznámka: Ak chceme dôkladnejšie vyradiť z dýchania hornú a strednú časť pľúc, potom vykonávame cvik bez kývavého pohybu hlavy, ktorú trvalo ponecháme v záklone.

Počet opakovaní: 3 až 5 dychov.

Zdravotné účinky: Tento cvik posilňuje dolný dych. Okrem toho precvičuje dolné končatiny, najmä kolená.

Dynamická uštrásana II

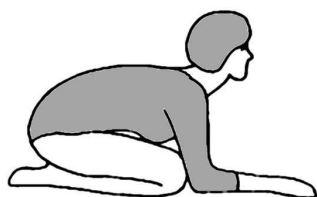


V sede na päťkách sa rukami oprieme za chrbtom o podložku tak, aby sa prsty na rukách a nohách dotýkali. Hlavu spustíme na prsia a vtiahneme brucho. To je výdychová poloha. S nádychom zdvíhame panvu a tlačíme ju čo najďalej dopredu, hlavu zakloníme. Nádych ukončíme ešte pred dosiahnutím hornej krajnej polohy. S výdychom sa vraciame naspäť. Aj pri tomto cviku môžeme hlavu držať stále nehybnú v záklone, čím sa obmedzí dýchanie do horných častí pľúc.

Počet opakovaní: 5 dychov.

Zdravotné účinky: Je to haténa na posilnenie dolného dychu.

Sapura šašásana (ležiaci zajac)



Je to statická poloha. Vychádzame zo sedu na päťkách, vadžrásany. Predkloníme sa a lakťami sa

oprieme o podložku tesne pred kolenami. Predlaktia a dlane voľne spočívajú na zemi. Zakloníme hlavu a zhlboka dýchame spodnou časťou pľúc. Po návrate do východiskovej polohy otáčame zľahka hlavou

aby sme uvoľnili napätie v šiji spôsobené záklonom hlavy.

Čas výdrže: 6 až 10 dychov.

Zdravotné účinky: Zaklonená poloha hlavy podnecuje dýchacie centrum v mozgu. Tlakové zmeny v brušnej oblasti priaznivo vplývajú na zmiernenie napätia v oblasti žalúdka, zmiernujú bolesti a nepravidelnosti pri menštruácii. Ďalej táto poloha priaznivo vplyva na močový mechúr, prostatu, hemoroidy a krvný obeh v nohách. Zdravotné účinky sa prejavajú až po dlhšom pravidelnom cvičení tejto ásany. Odporúča sa najmä ženám, pretože zvyčajne zle dýchajú spodnou časťou pľúc.

Purna šašásana (sediaci zajac)



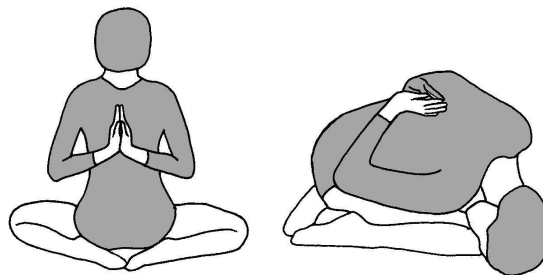
V sede na päťkách sa dlaniami podoprieme o podložku tesne pred kolenami, paže sú napäté, prsty smerujú dopredu, hlava je zaklonená. Značnú časť váhy tela prenesieme na ruky,

čím nadľahčíme hrudník, a zhlboka dýchame. Po návrate do vadžrásany otáčame hlavu vpravo a vľavo v súlade s dychom, aby sme odstránili napätie zo šije.

Čas výdrže: 6 až 10 dychov.

Zdravotné účinky: Táto haténa posilňuje stredný dych. Odporúča sa najmä mužom ako prevencia proti srdcovým chorobám.

Úklony v mandukásane



Mandukásana (žaba) je poloha, pri ktorej sedíme vzpriamení na päťkách a kolená máme ďaleko od seba. Ruky si dáme za chrbát, priložíme ich dlaniami k sebe a prsty vytlačíme nahor medzi lopatky. (Komu to robí problémy, môže oprieť o seba aspoň

končeky prstov.) Toto je poloha nádychu. S výdychom sa začneme ukláňať na jednu stranu, až sa dostaneme čelom k podložke alebo až na ňu, z vonkajšej strany kolena. Nasleduje asi trojsekundová výdrž. S nádychom sa vraciame do vzpriameného sedu, krátko v ňom zostaneme, uvedomíme si vyrovnanosť polohy a plnosť nádychu. S výdychom sa skloníme k opačnému kolenu.

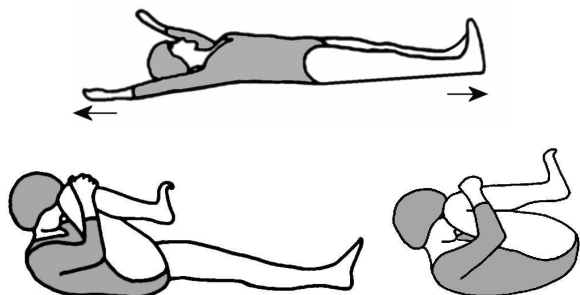
Počet opakovaní: 10 dychov, t. j. 5 úklonov na každú stranu.

Zdravotné účinky: Krútvým pohybom sa dosahuje precvičenie dôležitých šikmých svalov trupu. Vyrovnáva sa dýchacia aktivita v pravej a ľavej strane hrudníka. Cvik je cenný najmä pre ženy, pretože priaznivo vplýva na ich pohlavné orgány.

Najčastejšie chyby: náhlivosť, nedôslednosť pri vyrovnaní chrbtice vo východiskovej polohe po každom nádychu, nesúlad pohybu s dýchaním, zdvíhanie tela zo sedu.

Technika pre pokročilých: Po nádychu zadržíme dych a vydychovať začneme až po vykonaní časti úklonu, keď stlačením brucha stúpne tlak v hrudi. Po výdychu zadržíme dych, a vrátíme sa tak do východiskovej polohy. Tým sa v hrudi vytvorí značný podtlak a prehnutie brušnej steny dovnútra. Až potom sa zvolna nadýchame. Táto technika predstavuje mohutnú pretlakovú-masáž vnútorných orgánov, ale vyžaduje už určitú tréňovanosť srdcovo-cievneho systému a celkovo dobrý zdravotný stav.

Vátájanásana (uvoľnenie vetrov)



Východisková poloha je ľah na chrbte. Nadýchame sa, pokrčíme pravú nohu a priťahujeme stehno k trupu pomocou rúk. Môžeme zdvihnúť aj hlavu ku kolenu. Po krátkej zádrži vraciame nohu s výdychom späť

na zem. Opakujeme viackrát, potom rovnaký počet s ľavou nohou a nakoniec s obidvomi nohami.

Počet opakovaní: najmenej trikrát s každou nohou a štyrikrát s obidvomi súčasne, t. j. spolu 10 dychov.

Zdravotné účinky: Masáž orgánov v brušnej dutine, uvoľnenie kŕčov z plynatosti čriev, precvičenie pružnosti bránice.

Technika pre pokročilých: Zádrž po nádychu sa môže postupne predlžovať až do 20 sekúnd. Potom v pokrčenej polohe úplne vydýchame, zadržíme dych a s prázdnyimi pľúcami pomaly vystrieme nohu na zem. Vytvorí sa značný podtlak v hrudníku a brucho sa prehne dnu. Cvičíme s každou nohou osobitne a nakoniec s obidvomi súčasne. Aj tu platí upozornenie, kto by nemal cvičiť so zadržovaním dychu.

Nykundžásana (ker)



Vychádzame z polohy vzpor kľačmo (štvernožky). Spustíme hornú časť tela na zem, hlavu položíme na líce, chrbticu prehne smerom nadol. Zadok a stehná ostávajú na tom istom mieste, lakťe sú pri tele. V tejto polohe sa čo najväčšmi uvoľníme a dýchame najmä do hornej časti pľúc, do hrotov. Po chvíli preložíme hlavu na opačnú stranu.

Čas výdrže: 5 dychov na každom líci, spolu 10 dychov.

Zdravotné účinky: Túto haténu pudovo zaujímajú deti a niektoré zvieratá, keď majú dýchacie ťažkosti alebo bolesti v brušnej dutine. Odľahčuje sa ňou spodok panvového dna, váha vnútorností pôsobí opačným smerom. Poloha slúži aj na uvoľnenie dýchania v horných častiach pľúc.

**Ak neovládaš telo,
nemôžeš ovládnuť myseľ.**

(Saí Baba)