

ČISTENIE DUTÍN HLAVY

(Podľa Dr. Gítánandu)



Prvá fáza. Posad' sa na päty a zhlboka sa nadýchni. Zadrž dych a spusti sa do predklonu, brucho pritlač na stehná. Dlane môžeš mať na stehnách, alebo ruky spusti po stranách nôh. Keď pocítiš mierne stúpnutie tlaku v hlave, prerušovane, prudko vyrážaj dych asi na 6 etáp. Vzduch usmerni tak, aby si nesmrkal, ale aby zvuk bolo počuť v dutinách nosohltana. Po dokončení výdychu sa vystri do sedu, zhlboka sa nadýchni. Opakuj 6-krát.

Druhá fáza. Podobným postupom vydýchni prerušovane 6-krát len cez pravú nosovú dierku a 6-krát cez ľavú nosovú dierku. Ukazováčik a prostredník pravej ruky si opri do stredu medzi obočím. Pri dýchaní pravou nosovou dierkou stlač prstenníkom ľavú dierku. Pri dýchaní ľavou dierkou uzavri pravú tlakom palca. Na druhej ruke po každom výdychu ohni jeden prst. Tak si ľahko odpočítaš výdychy.

Tretia fáza. Cvičenie zakonči opakovaním prvej fázy, tj. 6-krát vydýchni prerušovane cez obe dierky.

Na druhý deň druhú fázu zopakuj 2 - krát. Prvá a tretia fáza ostávajú bez zmeny. Počas ďalších dní každý nasledujúci deň pridaj jedno kolo druhej fázy, až sa na šiesty deň dopracuješ k tomuto počtu: 2x6 prerušovaných výdychov cez obe nosové dierky (prvá + tretia fáza), 6x6 výdychov cez pravú a 6x6 cez ľavú nosovú dierku (stupňujúca sa druhá fáza).

Pri cvičení je vhodné dať si pod krk utierku a mať poruke niekoľko vreckoviek. Cvičenie sa nemá prerušovať. Voľnou rukou si môžeš počas zádrže dychu utrieť nos.

Iná metóda prefúknutia dutín

V polohe štvornožky sa zhlboka nadýchni. Zadrž dych a dosadni na päty. Hlavu spusti čelom k zemi a ruky natiahni po zemi čím

ďalej pred seba. Sleduj pocity tlaku v hlave. Keď tlak mierne stúpne, prudko a zhlboka vydýchni nosom ako pri silnom smrkaní. Celé opakuj dovtedy, kým nevyfúkaš všetky hlieny. Keď sa hlieny znova po čase vytvoria, môžeš to zopakovať.



Ľudia, ktorí majú alergie a zahlienenie dutín by mali toto cvičenie robiť každé dva týždne. Ostatní si to môžu zaradiť do programu aspoň raz za štvrt' roka. Pri zádrži dychu stúpne tlak krvi v cievach v hlave, čím sa stlačia kanály a priestory, v ktorých sa nachádzajú hlieny. Prudkými výdychmi sú riedke i tuhšie hlieny strhnuté von.

Tlak v hlave sa dá zvýšiť dvomi spôsobmi. Ak uzavrieš ústa a prstami stlačíš nos, môžeš natlačiť vzduch do hlavy. Tak by sa mohli hlieny natlačiť ešte hlbšie do dutín. To je nesprávne! Pri popísanom cviku sa tlak v hlave zvyšuje tlakom krvi. Pri oslabených cievach v hlave sa toto cvičenie neodporúča. Ale aj relatívne zdraví ľudia majú postupovať opatrne, zádrže dychu zvyšovať postupne a nenásilne. Ešte prv, než si necháme dutiny prerázať lekárom, lebo kým siahneme k liekom, mali by sme sa pokúsiť pomôcť si sami.

