

# Džalandhara bandha



Když se provádí bandha správně, má zklidňující vliv na vegetativní nervový systém a zároveň zvyšuje schopnost soustředění. Smysly se stahují stále více z vnějšího světa dovnitř a aktivita mysli se může zklidnit...

džalandhara bandha, tzv. uzávěr v hrdle; džala znamená síť a dhara nosit

## Uzavření sítě

Džalandhara bandha „zamyká“ různé kanály, které vedou na přední straně krku. To zahrnuje jak krkavici, tak celý svazek nervů a cév a také dvě hlavní nádí – idu a pingalu. Kontrakce svalů na přední straně krku vede k jejich zvětšení, zvýší se tlak na plexus sinus caroticus, což způsobí pokles krevního tlaku a zpomalení tlukotu srdce. Delší pauza po nádechu s plnými plicemi se dá pomocí džalandhary bandhy udržet, aniž by se vyskytly nežádoucí účinky jako třeba zvýšení srdečního tepu nebo nadměrný tlak v plicích. Přední strana krku je komprimována, zároveň se šíje a krční páteř intenzivně protahují. Tím se stimuluje průtok krve do vertebrální tepny. Tradičně se používá džalandhara bandha pouze při pránájámě v pauze po nádechu. Doporučuje se cvičit bandhu nejprve velmi jemně, aby se zabránilo jakémukoli tlaku na hrdlo a štítnou žlázu. To platí zejména pro lidi, kteří trpí vysokým krevním tlakem, zvýšeným nitroočním tlakem nebo zvoněním v uších. Při akutních infekcích v krku, například při angíně, je praxe vyloučena. Když se provádí bandha správně, má zklidňující vliv na vegetativní nervový systém a zároveň zvyšuje schopnost soustředění. Smysly se stahují stále více z vnějšího světa dovnitř a aktivita mysli se může zklidnit. Z psychologického hlediska může bandha pomoci propojit hlavu a trup. Moderní člověk se cítí často přetížený pouze v hlavě a tělo příliš nevnímá. Během džalandhary bandhy musíme šíji hodně naklonit a nemůžeme pak být moc tvrdošíjní. To nám pomůže zlepšit proudění informací mezi hlavou a břichem tak, že obojí může být zároveň integrováno do vědomí.

## Váju prány a apány

Životní energie (prána), která cirkuluje v těle, se dělí a popisuje jako tzv. pět vájů, z nichž každý má jinou funkci. Váju se překládá jako vítr. Jeden z větrů, prána váju (neplést s obecným pojmem „prána“) řídí přijímání, a to jak na fyzické, tak i smyslové a duševní úrovni. Zesiluje a prohlubuje nádech. Je aktivní hlavně v hrudníku a podporuje bdělost, rozpínání, motivaci, teplo a identitu. Směr pohybu prány váju je vzestupný. Protipólem k práně váju je apána váju. Zodpovídá za vylučování, reguluje výdech a také odstraňuje nežádoucí energii, jako je stres, zlost nebo nervozita, které ovlivňují naše vnímání negativním způsobem. Řídí všechno, co odchází. Apána znamená doslova

„dech-dolů“. Tento vítr podporuje čištění, vnitřní klid, uzemnění a stabilitu, jeho hlavní sídlo je v podbřišku a směr pohybu je dolů.

Džalandhara bandha může zabránit tomu, aby prána váju unikal přes hlavu nahoru, a pomoci nasměrovat ho dolů do břicha. Současně bude apána váju stimulován a posílen. Kromě toho pomůže bandha uzavřít hlavní nádí - idu a pingalu. Tím se povzbudí otevření centrálního kanálu, sušumná nádí, který symbolizuje jednotu všech protikladů a ve kterém stoupá energie kundalíní.

### **Provedení džalandhary bandhy**

Obvykle je džalandhara bandha součástí praxe pránájámy (dechové cviky v józe) a provádí se vždy po nádechu s plnými plicemi. Vytvoří se v oblasti hrdla ve vzpřímené pozici vsedě s prodlouženou páteří.

- Zvedněte hrudník mírně nahoru, ale ramena a lopatky nechte co nejvíc uvolněné.
- Teď se zhluboka a plně nadechněte a zvedněte hrudník ještě o trochu výš.
- Na konci nádechu poklesne brada úplně dolů směrem k hrudní kosti a zároveň malinko dozadu směrem k páteři. Šije se protahuje vzadu a krk po stranách, ale neměl/a byste cítit žádný tlak v oblasti hrdla nebo štítné žlázy.
- Udržujte bandhu jen tak dlouho, dokud se cítíte příjemně a klidně v pauze po nádechu.
- Než začnete vydechovat, zvedněte hlavu zase nahoru. Nechte vzduch jemně proudit ven. Hrudník při tom opět klesá a může se uvolnit.
- Po cvičení byste měli vnímat klidné, uvolněné a plynulé dýchání bez jakýchkoli ruchů. Když je dech hlučný, rychlý nebo nepravidelný, drželi jste bandhu moc silově nebo příliš dlouho.

Doporučuji učit se džalandharu bandhu pod dozorem zkušeného lektora, který může pomoci s případnými chybami a dát zpětnou vazbu k praxi.

I když se džalandhara bandha praktikuje klasicky v pauze po nádechu, může se v umírněné podobě provádět i s plynulým dechem a dá se integrovat do pozice vsedě nebo do různých ásan. V některých pozicích je bandha již zahrnuta, např. ve všech variantách ramenného mostu, když se pánev zvedá a hrudní kost se blíží k bradě nebo také v poloviční/celé stojce na ramenou. Nicméně ji můžeme přidat do mnoha dalších ásan, hlavně když chceme krční páteř ještě více prodloužit nebo když je žádán uklidňující efekt.

- Nechtekrční páteř mírně prodloužit tak, aby bylo více prostoru mezi rameny a ušima a aby bradaklesla trochu dolů a směrem k páteři dozadu. Měli byste vnímat jemné protažení zezadu a přes strany krku, i když ani moc nepředkloníte hlavu. Neměl by se tvořit žádný tlak v hrdle, dech proudí stále přirozeně a potichu. Poté, co jste cvičili jednu nebo více ásan s touto bandhou, zase ji na chvíli uvolněte a pozorujte její účinek. Jakým způsobem cítíte svůj krk a oblast hrdla? Jak vnímáte dech? Jaký má rytmus? Je nádech nebo výdech delší? Jak teď vnímáte svůj vnitřní stav?
- I v meditační pozici můžete experimentovat s touto bandhou, držet ji na chvíli, nechat při tom dech přirozeně proudit a pak ji zase uvolnit. Opět poté pozorujte účinky.

### **Ať se nektar života nevypaří v ohni**

V Hatha Józe Pradipice najdeme metaforu „miska měsíce“. Ta obsahuje určité množství životního elixíru odměřené pro každou lidskou bytost, tzv. nektar měsíce. Miska měsíce se nachází uprostřed mozku v „měsíčním plexu“, což je protiklad k solárnímu plexu. V každém okamžiku našeho života kape tento nektar z misky ven, stéká dolů a padá do trávícího ohně „agni“ (solární plexus), kde se odpařuje. Zde oheň a slunce reprezentují sílu vůle, ráznost a naši aktivitu ve světě. Oproti tomu

měsíc představuje schopnost internalizace, prohlubování a přijímání. Tento obraz popisuje symbolický život člověka, jehož pozornost je zaměřena především na venek a na jehočinnosti ve světě. Zdá se, že čas mu pořád utíká rychleji a že se čím dál tím víc sám od sebe vzdaluje. Po určité době se cítí vyhořelý a vyčerpaný. Cvičení džalandhary bandhy nám může pomoci s navrácením ke zdrojům našich sil a k naší podstatě. Už nebudeme marnit svou energii ve vnějším světě, ale naučíme se ji opatrovat a zachovat. Dopřává nám občasné pauzy, třeba i dechové pauzy, a pomáhá rozvíjet schopnost internalizace a meditace. Můžeme žít více v každém okamžiku a v přítomnosti.

- autor: Katrin Köhler
- [www.jogakatrinkohler.cz](http://www.jogakatrinkohler.cz)
- foto: Shutterstock.com