

Krása dechu...



Dech ovlivňuje posturu, dech ovlivňuje mysl, a mysl ovlivňuje posturu i dech. Nelze rozdělovat, tak jako v 17. století Descartes, člověka na části, ale je třeba vnímat celistvost a hlubokou moudrost, která je v celku uložena.

Na začátku praktikování jógy se člověk vyznačuje svou nevědomostí o dechu, správném držení těla i práci s pozorností. Většinou těmto dovednostem nebyl učen, a tak toto vědomí není rozšířeno. To je běžný stav jógového začátečníka. Začátečník z nějakého důvodu přišel cvičit, a pokud je splněný jeho záměr, vznikne pozitivní emoce (uspokojení) a v pravidelném cvičení pokračuje. V začátku výuky jógy se stává, že účastník jógových lekcí zadržuje dech, protože pokynů, které se k němu dostávají, je mnoho. Zvládnout najednou všechny pokyny je částečný „stres“, při kterém se dech reálně pozastaví. Jde však jen o krátkou přestávku, která vymizí při pravidelném praktikování pozic jógy. Člověk bere dech jen jako fyziologickou součást života – podmínku pro život. Vědomí, že by dech mohl mít větší úkol, prozatím není. Důležitou roli zde hraje čas, jako veličina pro praxi, rozvoj, zlepšení a uvědomování si sebe sama. Jemné rozlišování tak utváří kvalitu jógových ásan a proměňuje jejich vnímání z bazální úrovně (forma a tvar) do zvědomělé souhry dechu, propriocepce, záměru a obsahu myslí v jeden celek. Rozvíjí se práce s pozorností, která je základem jógy. V jednotlivých krocích se člověk učí vnímat dech, jeho plnost a rytmus, v jednoduchých pozicích zkouší spojit fáze dechu s prováděním pozice, pokud to jde, a ve chvíli, kdy tímto tréninkem nabyde základní schopnosti ovládat své tělo v pohybu, je možnost uvolnit se a dodat se meditaci v ásanách.

Dech je duší jógy a plní tři funkce: 1. udržuje základní metabolické procesy, včetně výměny plynů mezi plícemi a krví; krví a buňkami, 2. pomáhá a ovlivňuje držení těla (posturu), 3. pročišťuje a uvolňuje mysl. Dech byl vždy spojován s něčím víc než jen s uchopitelnými hmotnými složkami života. Myšlení, rozumová činnost a duchovní děje jsou vyjádřením přesahu dechu, jako fyziologického procesu, a současně je dech vnímán jako spirituální oživení bytosti nad ryze animálními funkcemi.

Pravidelně opakující se dechové pohyby ovlivňují držení těla. Dechové pohyby se tedy stávají součástí posturální funkce (optimální držení těla). Udržování vzpřímeného postavení těla (postury) pomocí dechových pohybů je podvědomá činnost nervové soustavy, ale ke zlepšení držení těla může dojít vědomým přístupem. Řízením dechových pohybů můžeme ovlivnit i posturální pohyby. Společně se signály jdoucími z celého těla a organismu (propriocepce) dojde k pozitivnímu ovlivnění postury. Čím více signálů mozek získá, tím je větší šance na optimální pohyb lidského těla. Tělo je složeno z různých částí a látek různé hustoty, které jsou ohraničeny obalem (kůže), a celý tento komplex se v gravitačním poli Země pohybuje. Tělo je velice nestabilní kvůli své výšce a úzké oporné bázi na

zemi. Vzpřímené držení těla (postura), tedy nastavení segmentů těla v gravitačním poli, musí být udržováno svalovou aktivitou, která brání pádu. Udržování vzpřímeného postavení těla (postury) pomocí dechových pohybů je podvědomá činnost nervové soustavy, ale ke zlepšení držení těla může dojít vědomým přístupem. Řízením dechových pohybů můžeme ovlivnit i posturální pohyby. Společně se signály jdoucími z celého těla a organismu (propriocepce) dojde k pozitivnímu ovlivnění postury. Čím více signálů mozek získá, tím je větší šance na optimální pohyb lidského těla. Vliv dechových pohybů (dechu) na posturu je primární. Bez vhodného dýchání by postura nebyla udržitelná. Vztah mezi posturou, dechem a psychikou (mysl, vědomí) je zásadní, a proto v lekcích jógové terapie dochází k ovlivňování všech tří oblastí.

Dech ovlivňuje posturu, dech ovlivňuje mysl, a mysl ovlivňuje posturu i dech. Nelze rozdělovat, tak jako v 17. století Descartes, člověka na části, ale je třeba vnímat celistvost a hlubokou moudrost, která je v celku uložena. Z něho jsme vzešli, z něho čerpáme, a tak oddělovat něco od základu, pokud hledáme harmonii, anebo i jen „pouhý“ optimální pohyb lidského těla, nelze. Jóga je založená na práci s pozorností, práci s dechem, lidským tělem, kdy v začátku jógové praxe o těchto nejdůležitějších prostředcích mnoho nepřemýšlíme. Až postupné praktikování nás přivádí dál na cestě poznání, a tak začne-li člověk fyzicky cvičit jógu, může začít objevovat různé úrovně vnímání. Postupně rozšiřující se vědomí, kdy mysl je tišena prací s pozorností, člověk poznává, jak hluboká a obsáhlá bytost je. Jak vnímá a cítí to, co dříve necítil, nebyl schopen vnímat, protože k tomu nebylo vědomí otevřeno. Technikami jógy se člověk dostává sám k sobě, a tak úrovně pančakoši jsou harmonizovány a člověk může postupně prohlédnout hlouběji než jen k fyzickému tělu, které v začátku jógy přišlo cvičit.

- autor: Václav Krejčík
- www.vaclavkrejcik.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com