

# Nádí šodhana přispívá k vnitřní rovnováze



„Moje tělo je plné napětí, vyčerpané a zároveň se mi hlavou honí spousta myšlenek, které nemohu zapudit,“ zní častá odpověď účastníků mého jógového kurzu na otázku, jak se cítí na začátku hodiny. Den byl plný schůzek, práce a rodina si kladou často protichůdné požadavky, celou dobu jsme vystaveni bezpočtu podnětů.

Dechová cvičení pránájámy nás naučí postup, jak i v situacích napětí nebo stresu najít vnitřní klid. S trochou praxe nám pomůže najít cestu ven z tohoto koloběhu a objevit „ostrovy bezčasí“, ve kterých zvládneme všechny úkoly jasněji a snadněji. K tomu přispívá jednoduchý a zároveň účinný cvik střídavého dechu nádí šodhana.

Při nádí šodhana, v překladu „vyčištění nádí nebo kanálů“, se dýchá střídavě levou a pravou nosní dírkou. S nádechem přes levou stranu získáme „měsíční“ energii, která se při výdechu předává „sluneční“ straně. Naopak vezmeme-li při nádechu přes pravou stranu „sluneční“ energii, předáváme ji při výdechu „měsíční“ straně. Co to nádí vlastně jsou a co znamená Měsíc a Slunce v tomto kontextu?

## Kudy teče prána

Podle hathajógy člověkem neprochází jen síť žil a lymfatických cév, ale protkává jej i síť, kterou proudí prána nebo životní energie. Tato síť tvoří takzvané nádí. V jejich počtu se texty liší: Hatha Pradipika uvádí 72 000 nádí, zatímco Shiva Samhita 350 000. Když je tato síť propustná a vyčištěná, může v ní životní energie neomezeně proudit. Člověk je méně citlivý vůči rušení a připravený využít celý svůj vnitřní potenciál. „Zanesení“ nádí naopak vede k různým problémům na fyzické nebo psychické úrovni.

K nádí patří i tři hlavní kanály, které mají zásadní význam pro náš vnitřní stav: ida, pingala a sušumna.

- **Ida** nádí běží podél levé strany páteře a vede do levé nosní dírky. Její působení má vliv na parasympatikus, a tedy na tu část autonomního nervového systému, která zajišťuje zachování energie pro odpočinek a relaxaci, podporuje vnitřní soustředění, uvolnění a spánek. Ida je spojena s Měsícem, chladem a aspektem ženské energie.
- **Pingala** nádí běží podél pravé strany páteře a vede do pravé nosní dírky. Její funkce stimuluje sympatikus, který člověka dostává do stavu pohotovosti k výkonu. Pingala nádí stimuluje a podporuje pohyb, výraz, aktivitu a trávení, je spojena se Sluncem, a tím i s teplotou a mužskou

energií.

V některých tradicích se zobrazuje ida na levé a pingala na pravé straně páteře. Podle jiné představy se obě nádí protínají v čakrách, které se nacházejí podél páteře.

Dokonalá rovnováha

**Sušumna** nádí, což lze přeložit jako „soucitná“, má mezi nádimi prvořadý význam. Běží od hráze, části mezi konečníkem a zevním genitálem, přes centrální kanál páteře až k vrcholu lebky. Transformace člověka od nevědomého do probuzeného stavu se uskuteční v sušumně. „Sušumna, třetí z hlavních nádí, je aktivní, když dech proudí rovnoměrně přes obě nosní dírky. Když prána proudí přes sušumnu, fungují ida a pingala v dokonalé rovnováze. Pozornost nesměřuje ani dovnitř, ani ven, ale zůstane mezi nimi vyvážená a stav meditace dhjánu se probouzí snadno,“ píše v knize Prána a pránájáma Swami Niranjanananda Saraswati.

Nová dimenze bytí

V průběhu dne dech proudí střídavě silněji jednou či druhou nosní dírkou, což podporuje různé fungování obou hemisfér mozku; stav rovnováhy ostatně není nijak samozřejmý. Střídavý dech Nádí šodhana čistí vnitřní energetické kanály a navozuje vyrovnanost mezi slunečním a měsíčním energetickým pólem. Praxe střídavého dechu (viz návod) nám může pomoci více srovnat dech a energii. Po cvičeních můžeme vnímat nádech a výdech velice jemně, dech proudí jako „svázaný“ přes Střed a otevírá se nová dimenze našeho bytí.

„Čas, který prožíváme, tedy střídání dne a noci, způsobují Slunce a Měsíc. V Nádí sušumně se čas rozpustí. To je velké tajemství jogínů,“ píše se v HathaJógaPradipice IV, verš 17. Odkrýt toto tajemství znamená také objevit ostrovy bezčasí.

### **Nádí Šodhana v praxi:**

Střídavý dech se nejlépe provádí vsedě, ve vzpřímené a uvolněné pozici, ve které vydržíte alespoň 15 minut. Pokud se cítíte hodně unaveně nebo sezení působí bolest, lehněte si na záda a postavte chodidla na zem. Zajistěte, aby vám nebyla zima. Na jednotlivé kroky si vyhradte několik minut času.

Přivítejte svůj dech:

Vnímejte svoje tělo a kontakt se zemí. Pokud vám to pomůže při soustředění, zavřete oči. Odevzdejte svou váhu dolů k zemi. Ať se páteř přirozeně prodlouží a hlava balancuje nad ní. Vnímejte také prostor mezi žebry a rameny i prostor mezi přední a zadní stranou těla. Co cítíte, když zkusíte vnímat tělo zevnitř?

Vnímejte svůj dech, který proudí dovnitř a ven, naplňuje a vyprazdňuje tělo. □ Věnujte plnou pozornost dechu a „přivítejte“ ho jako dobrého přítele. Dech může proudit úplně bez námahy a jemně ve svém přirozeném rytmu.

Navazte kontakt s levou stranou těla:

Uvědomte si levou stranu těla: levou stranu hlavy a obličeje, levé rameno a levou ruku. Vnímejte hrudník na levé straně a břicho, také celá záda na levé straně páteře. Soustředte se na levý kyčelní kloub, levou sedací kost a celou levou nohu.

Dýchejte přes levou stranu:

Nyní nechte dech proudit jemně a bez námahy přes levou nosní díрку dovnitř, ať naplní levou stranu hrudníku a břicha. Výdech postupně opět vyprázdní břicho i levou stranu hrudníku a přes levou nosní díрку uniká zpátky do okolí. Pokračujte dýcháním levou stranou těla. Nádech proudí shora dolů

a výdech opačnou cestou. Dech proudí co nejsnadněji, sám od sebe a úplně pomalu. Pokud pozorujete ve svém rytmu dechu přirozené pauzy po nádechu či po výdechu, sledujte je a chvíli v nich zůstaňte.

**Navažte kontakt s pravou stranou těla:**

Uvědomte si pravou stranu těla: pravou stranu hlavy a obličeje, pravé rameno a pravou ruku. Vnímejte hrudník na pravé straně a břicho, také pravou stranu zad. Uvědomte si pravý kyčelní kloub a pravou sedací kost a celou pravou nohu.

**Dýchejte přes pravou stranu:**

Teď nechte dech proudit přes pravou nosní díрку dovnitř, naplnit pravou stranu hrudníku a břicha. Výdech opět vyprázdní břicho i pravou stranu hrudníku, a proudí přes pravou nosní díрку ven. Pokračujte dýcháním přes pravou stranu těla. Nádech opět proudí shora dolů a výdech zespoda nahoru. Dech proudí stále snadněji, sám od sebe a pomalu. Pokud jej přesto cítíte na levé straně, nechte to tak být a zkuste se soustředit na pravou stranu.

Nosní díрку, kterou právě nepoužíváme, můžeme jemně zavřít. Pravá ruka vytvoří vishnu mudru (ukazováček a prostředníček jsou ohnuté dolů na dlaň, prsteníček a malíček jsou natažené). Palec zavře pravou a prsteníček levou nosní díрку hned pod nosní chrupavkou. Když nos není úplně volný nebo se jeho zúžením dech spíše zrychlí, než aby se uklidnil a prohloubil, doporučuje se nechat jej proudit přes levou a pravou stranu jenom v představě.

**Střídavý dech:**

Po dalším vydechnutí pravou nosní dírkou nechte dech proudit střídavě: Přes levou nosní díрку do levé strany hrudníku a břicha, přičemž se dech vyprázdní pravou stranou, tedy pravou stranou břicha, hrudníku a pravou nosní dírkou. Další nádech plyne zase přes pravou stranu dovnitř a přes levou ven, dále přes levou stranu dovnitř a přes pravou ven atd.

Představte si, že dech proudí ve tvaru písmenu „U“. Když ve svém dýchacím rytmu zpozorujete přirozené pauzy, například po výdechu, úplně se do nich uvolněte. Několik minut pokračujte střídavým dechem. Vnímejte proud dechu přes všechny tři dimenze: zleva doprava, shora dolů i zvenčí dovnitř a zase zpátky.

**Dech v centru:**

Po dalším vydechnutí levou stranou nechte dech proudit přes obě nosní díčky a přímo přes střed. Pozorujte, jestli si dech najde střed sám. Co vnímáte podél páteře? Pozorujte také kvalitu dechu a svůj vnitřní stav. Pokračujte chvíli v dýchání přes střed a stále vnímejte, co při tom pozorujete.

**Ukončení cvičení**

Svou pozornost obraťte opět více k tělu než na dech. Uvědomte si kontakt se zemí, vnímejte ruce a nohy, páteř a postupně celé tělo. Nakonec začněte vnímat okolí a pomalu otevřete oči.

Z pocitů, které se dostavily během cvičení, si zkuste co nejvíc vzít do každodenního života.

- autor: Katrin Köhler
- [www.jogakatrinhohler.cz](http://www.jogakatrinhohler.cz)
- zdroj fotky: Shutterstock.com