

# Pránájáma - umění využití dechu podle jógy



Pránájáma, často označovaná jako dechové techniky, je nedílnou součástí tradiční jógy. Školy, které se hlásí k tomuto odkazu, vycházejí z metodiky, kterou v 1. tisíciletí př. Kr. vytvořil a popsal ve svém díle Jóga sútra učenec jménem Pataňdžali.

Jde o postupný nácvik a zvládnutí jednotlivých částí jógy, které jsou seřazeny tak, aby adepty předcházející část vždy usnadňovala techniky a stavy části následující.

Metodika má osm částí, a tak ji nazýváme **aštanga jóga** neboli jóga o osmi částech. (Zde pozor na záměnu s moderní gymnastickou školou jógy, která používá stejné označení, ale nenaplnuje je, a tedy nemá komplexnost, ani účinnost tradiční aštanga jógy.) Záměrem celé osmidílné stezky, jak ji někdy též nazýváme, je dosáhnout cíle lidského života. Tím je podle filozofie jógy **mókša**, tedy osvobození nesmrtelné a věčné části člověka (átman či česky duše) z věčné vazby s částí pomíjivou a smrtelnou (tělo, mysl, paměť atd.) neboli seberealizace, uvědomění si a žití jednoty se svou skutečnou podstatou.

## Osm stupňů jógy

V tradiční škole stojí na začátku **jama a nijama**, dvě části věnované etickým a morálním základům duchovní cesty. Upozorňuje se v nich na animální, a tedy egoistické a pro duchovní vývoj překážející, tendence člověka (jama) a na skutečně humánní možnosti, které je třeba naopak rozvíjet a pěstovat (nijama). Další část, nazvaná **ásana**, je souhrnem technik jógy, které se na první pohled jeví jako fyzické cvičení. Kromě jógových pozic sem patří i jógové aktivity (krije), gesta (mudry) a uzávěry (bandhy). Všechny tyto techniky začínají vědomou prací s tělem, ale jejich účinek je podstatně hlubší, a zasahuje tak i do dalších oblastí. **Pránájáma** představuje vědomou práci s energií a tvoří čtvrtou část osmidílné jógy. Následující část, nazvaná **pratjáhára**, je věnována práci našich smyslů, jejich obratu k vnitřním vjemům, jejich zcitlivění a v poslední fázi pak k oddělení mysli od procesu smyslového vnímání. Poslední tři části, souhrnně nazývané **samjamajóga**, tvoří koncentrace (dhárána), meditace (dhjána) a stav samádhi. Jedná se o mentální jógu; techniky a z nich vyplývající stav mění charakter mysli a vedou ji k návratu do jejího původního stavu, tedy stavu čistého vědomí.

## Vědomá práce s životní energií

**Pránájáma** je důležitou součástí této metodiky, na které je na první pohled vidět, že od základu a práce s fyzickým tělem (která se samozřejmě odráží i na ostatních úrovních lidské existence) se posunujeme do oblastí, které jsou přímo zaměřeny na jemnější úrovně (a tím zpětně ovlivňují i

úroveň hrubohmotnou, tedy fyzické tělo). **Pro vědomou práci s životní energií** (což je v podstatě překlad sanskrtského slova pránájáma) **využíváme dech**. V tomto smyslu tedy označení pránájámy jako dechových technik můžeme přijmout a běžně tyto termíny volně zaměňujeme. Přesto bychom si měli uvědomit, že mezi běžným dechem a pránájámou je veliký rozdíl.

Běžný dech je autonomní aktivita řízená z dechového centra prodloužené míchy, tedy z vývojově nejstarší části lidského mozku. Jinými slovy - na dech nemusíme myslet, ono to dýchá. A dýchá to v závislosti na naší fyzické činnosti, na zdravotním stavu, na aktuálním emočním a mentálním stavu. Cílem takového dýchání (které všichni známe a „umíme“) je zajistit organismu podmínky pro život, tedy dostatek kyslíku a dostatečnou očistu organismu od zplodin dechového procesu (především kysličníku uhličitého).

## Dýchat dokonaleji

V momentě, kdy chceme **dech** použít jako **nástroj pro pránájámu**, potřebujeme víc. Potřebujeme dýchat dokonaleji, pracovat na tom vědomě (tedy zapojovat svoji pozornost), a tak zasahovat až do oblasti životních energií jednotlivce, které souhrnně v józe označujeme termínem **prána**. Co tedy mám na mysli oním dokonalejším dýcháním? Pro pránájámu potřebujeme do dechového procesu **zapojit vědomou pozornost**. Jinými slovy dýchání musí být vědomé. Ještě jinak řečeno: podvědomý proces musíme proměnit ve vědomou aktivitu. Tím se mění práce našeho mozku. Do hry vstupuje vývojově nejmladší část mozku, mozková kůra. To je velmi podstatný rozdíl oproti běžnému nevědomému dechu.

Dále musíme prohloubit intenzitu dechu. Zde si každý představí hloubku dechu. Intenzita dechu ale neznamena pouze hloubku dechu, ale také komplexní práci celých plic. Mluvíme o tzv. plném jógovém dechu, který se vyznačuje tím, že využívá (tedy při nádechu naplňuje a při výdechu vyprazdňuje) celé plíce. To zdaleka není samozřejmé. **Využití celých plic** (tedy všech tří částí: spodní laloky, střední laloky, horní laloky) znamená dokonalé zásobení systému jemnomotného těla (pránamajakóša) energií. Pro nácvik postupujeme od částečných dechů (vibhága pránájáma - dechy, které dominantně využívají jednu část plic) k plnému jógovému dechu. Nejobtížnější bývá dobré využití horních laloků plic, neboť takové dýchání není součástí onoho přirozeného podvědomého dechového vzorce. To se musíme vědomě naučit. Přestože zapojením tohoto typu dechu (této části plic) nedojde k výraznému nárůstu objemu nadechnutého vzduchu, dojde k výrazné změně v práci s energií.

Další důležitou oblastí, se kterou je třeba pracovat při zdokonalení svého dechu, je **rytmus dechu**. Rytmus dechu, běžně určovaný na základě fyzického, zdravotního, mentálního a emočního stavu naším dechovým centrem, je možné - v určitém rozsahu - vzít pod svou vědomou kontrolu. Vzhledem k tomu, že rytmus dechu je propojen s dalšími rytmy v organismu (např. srdeční činnost, tep atd.) a aktuálním stavem mysli, má tato práce dopad i do těchto úrovní. Poslední oblastí důležitou pro přípravu dechu jako nástroje pránájámy je **práce s polaritou dechu**. Jedná se o polaritu nádech - výdech (tradičně označovaná jako prána - apána), pravá strana - levá strana (súrja - čandra) a polaritu vyjadřující směr toku energie v jemnomotném těle (označovanou jako lóma - vilóma). V technikách, které nás učí uvědomovat si projev polaritu v dechu, využíváme především obou nosních dírek, ale též různých poloh těla a samozřejmě i rytmu dechu.

- autor: Míla Sávitří Mrnuščíková (Sávitří Déví)
- zdroj fotky: Shutterstock.com