

Zdokonalte dýchání a podpořte své plíce



Aplikace následujících hathén ve vaší praxi pomůže zlepšit dýchání, ať už se nacházíte v jakékoliv kondici!

K nejčastějším současným zdravotním problémům patří obtížné dýchání, které je způsobené především průmyslovým znečištěním, požíváním konzervovaných potravin a polykáním tablet k léčení menších poruch. Vede to k alergiím různých forem, některé z nich ani neukazují na spojitost s dýcháním. Aplikace následujících hathén ve vaší praxi pomůže zlepšit dýchání, ať už se nacházíte v jakékoliv kondici.

Nykundžasana - poloha zlomené květinčky

Poloha zlomené květinčky je zcela přirozená pro dítě, má-li nějaké problémy s dechem. Mnohá zvířata zaujmají též podobnou polohu, potřebují-li uvolnit hrudní nebo břišní orgány. Poruchy typu bludná ledvina, vyhřezlá děloha, kýla, střevní napětí se dají odstranit dýcháním v této poloze. Např. bolestivá menstruace, bolest slepého střeva nebo sleziny jsou zmírňovány touto polohou. Ve všech uvedených případech je potřeba doplnit polohu vhodnou dietou, aby došlo k úplnému vymizení obtíží. V poloze nykundžasana se nejvyšší části plic uvolňují od neustálého tlaku.

1. Z polohy na všech čtyřech umístěte lokty na zem a hrudník položte mezi lokty.
2. Hlavu položte jednou tvář na zem a odpočívejte jako dítě.
3. Hluboce se nadechněte a vydechněte, nejméně šestkrát.
4. Otočte hlavu na druhou tvář, proveďte stejný počet dechů a vraťte se do polohy na kolenou - vadžrásany.

Mahá mudra - mocné gesto reziduálního vzduchu

V pránájámě slouží k uvolnění vzduchu zachyceného v horních lalocích plic. Problém astmatika není ani tak v tom, že by nemohl dýchat, ale v tom, že má všechen vzduch v horních částech plic. Tato tenze se musí uvolnit dříve, než se může provádět normální dýchání. Cvičení pomáhá těm, kteří trpí obtížným dýcháním, záněty dutin a alergiemi.

1. Posadte se do polohy na kolenou - vadžrásany.
2. Hluboce se nadechněte a naplňte co nejvíce plíce.
3. Vydechněte a pomalu se předklánějte dopředu, až se hlava dotkne země před koleny. V tomto bodě vydechněte maximální množství vzduchu.

4. Zvedněte paže co nejvíce nahoru směrem k nebi nad ramena. V sapúrna mahá mudře jsou dlaně otevřené. Setrvejte v předkloněné poloze se zvednutými pažemi po dobu 3-6 sekund bez dechu, pak nechte paže klesnout, až se prsty dotknou země.
5. Zvedněte trup a pomalu nadechujte, nejprve do spodní části, pak do střední části a nakonec do horní části plic.
6. Vraťte se zpět do výchozí polohy. Opakujte šestkrát až dvanáctkrát na jedno sezení.

Dhármika ásana

V dhármika ásaně si propleťte prsty za tělem - tzv. mahá bandha mudra.

1. Vydechujeme a zároveň se předkláníme z výchozí polohy na kolenou - vadžrásany.
2. Zvedneme spojené paže vysoko k nebi a provedeme tak klasickou púrna mahá mudru. Vytlačíme z plic všechen vzduch zachycený v horních lalocích.
3. Nechme paže klesnout a pomalu se napřímujeme a nadechujeme.
4. Nadechujeme mahat jóga pránájámou. Až se vrátíme do polohy na kolenou, nechme prsty propletené a spojené paže za tělem táhněme dolů, abychom co nejvíce rozevřeli hrudník. Opakujeme šest až osmkrát na jedno sezení.

Literatura

Jóga - krok za krokem, 1999

- autor: Eva Učňová
- foto: Shutterstock.com