

# Plný jógový dech

Plný jógový dech je jednofázový dech, i když se nacvičuje pomocí tří fází nádechu. Díky těmto pomocným třem fázím se dostáváme do plnosti. Tedy využíváme plnou kapacitu plic.

## **První fáze nácviiku nádechu**

Na co dbát:

Stěna břišní se nenafukuje směrem dopředu, ale směrem dozadu a do stran.

## **Druhá fáze nácviiku nádechu**

Na co dbát:

Žebra se rozšiřují do stran. Při výdechu se žebra přirozeně vrací k sobě.

## **Třetí fáze nácviiku nádechu**

Vedení dechu až do oblasti podklíčkové se děje principem umožňování - tedy uvolněním se a vytvořením více místa ve svém těle pro pránu.

## **Výdech**

Při výdechu se vracejí žebra směrem ze stran k sobě. Vzniká tak pocit jemné pevnosti v oblasti středu.

Ramena se s nádechem uvolňují směrem do stran a dolů. Tedy do pocitu uvolnění a prostoru v těle a v mysli. Nejde o svěšení ramen dolů, ale o pocit puštění tíhy a kontroly.

## Přidat si kumbhaku?

### Kumbhaka

Toto slovo označuje zádrž dechu po nádechu nebo výdechu. Antara kumbhaka je zádrž dechu po nádechu. Bahya kumbhaka je zádrž dechu po výdechu. Nejdůležitější je být si absolutně vědoma přítomnosti po celou dobu trvání zádrže. Doporučuji nezadržovat dech násilím déle, než na co je tělo připraveno.

Ve chvílích zádrže může dojít k rozšíření vědomí za hranice toho, co vnímáme jako své fyzické tělo. Dochází k hlubokému ztišení a zastavení hluku mysli. Proto je zde bdělost tolik stěžejní. Ostatně jako u všeho, co ve svém životě děláme.

## Na co ještě dbát?

### Ramena

Ramena se s nádechem uvolňují směrem do stran a dolů. Tedy do pocitu uvolnění a prostoru v těle a v mysli. Nejde o svěšení ramen dolů, ale o pocit puštění tíhy a kontroly.

### Brániční dech

Zapojte u plného jógového dechu také brániční dech - tedy princip pístu. S nádechem klesá bránice dolů a my se tak prodlužujeme směrem nahoru. Ucítíme tak zakořenění směrem dolů a zároveň směrem nahoru. Stává se tak vědomou spojnicí mezi tím, co se jeví jako dole a nahoře. Sjednocujeme ve svém srdci polarity, což je mistrovství.