

# Pránájáma, rozdíl mezi dechovými cvičeními a pránájámou

Pránájáma je vědomé a volní usměrňování prány pomocí dechu (prána = kosmická energie, ájáma = kontrolovat, regulovat). Každým dechem přijímáme nejen kyslík, ale i pránu. Prána je mnohem více než jen dech. Prána je kosmická energie, síla ve vesmíru, která tvoří, uchovává i mění. Je základním prvkem života a vědomí.

## PRÁNÁJÁMA

Cíleným usměrňováním prány v těle můžeme zlepšit vitalitu, zbavit tělo jedů, zvýšit odolnost organismu, získat vnitřní klid, dosáhnout uvolnění i duševní čistoty.

## DECHOVÉ CVIČENÍ

Dechové cvičení si neklade za cíl usměrňovat pránu. Pracuje pouze a fyzické úrovni s cílem zvýšit kapacitu plic a nastavit správný dechový vzorec.



# ÚČINKY PRÁNÁJÁMY:

## Tělesné účinky:

- zachování a zlepšování tělesného zdraví,
- pročištění krve,
- zvýšení příjmu kyslíku,
- posílení plic a srdce,
- normalizace krevního tlaku,
- harmonizace a stabilizace nervového systému,
- podpora léčebných procesů a léčebné terapie,
- zvýšení odolnosti proti nákazám.

## Psychické účinky:

- odstranění stresu, nervozity, depresí,
- zklidnění myšlenek a emocí,
- vnitřní vyrovnanost,
- rozpuštění energetických bloků.

## Duchovní účinky:

- prohloubení meditace,
- probuzení a pročištění čakr (energetických center),
- rozšíření vědomí.

**Způsob dechu vždy ovlivňuje prožitek ásany. Tělo v pozici (tvar) ovlivňuje prožitek pránájámy. Takže ovlivnění z obou stran.**

**Pránájáma ovlivňuje jemnohmotné tělo.**