

# Savitří pránájáma

## Sluneční rytmus a harmonie

Tato pránájáma je založena na rytmu, pravidelnosti a harmonii. Dýcháme v rytmu 2:1, tedy v nádechu a výdechu dvakrát delším než-li je zádrž po nádechu a výdechu.

## NA CO DBÁT

**Savitří pránájáma je plný jógový dech.**



## PROČ PRAKTIKOVAT TUTO PRÁNÁJÁMU

- Má uklidňující a ztišující účinky.
- Počítání nás uvádí do přítomného okamžiku a zklidňuje tok myšlenek.
- Navozuje pocit odevzdání se do rytmu života.



## CO JE TO KUMBHAKA

Kumbhaka je vědomá zadrž dechu po nádechu nebo výdechu. Zadrž po nádechu je označována jako ANTARA KUMBHAKA. Zadrž po výdechu BÁHJA KUMBHAKA (někdy také šúnjaka).

**Jde o vědomé prožití zadrž.** Zadrž by měla být zcela uvolněná, tedy nemělo by vznikat napětí v těle. Během vědomých zadrž se vše zastavuje. Zastavuje se dění, na které jsme zvyklí. V tu chvíli máme příležitost pohlédnout za oponu toho, co se jeví jako fyzická realita. Podívat se dále, do oblasti energie a vibrací.

