

Bhastrika

Bhastrika je dynamický dech nosem. Jde o hrudní dech, takže se dech nejvíce projevuje v oblasti žebber a solar plexu. Při nádechu se hrudník rozšiřuje do stran a při výdechu se vrací žebra zpátky k sobě do středu. Pohyb v předozadním směru je minimální.

Pro to je zapotřebí, aby byly aktivní bandhy.

NA CO DBÁT BĚHEM TÉTO PRAXE

Ramena se s nádechem nezvedají nahoru. Nevytváříme v těle žádné napětí, ani snahu.



PROČ PRAKTIKOVAT BHASTRIKU?

- Bhastrika rozproudí oheň AGNI. Trávicí oheň, který dokáže spálit vše, co k nám nepatří.
- Bhastrika rozproudí životní energii v těle.
- Praktikujeme Bhastriku, pokud jsme často unaveni nebo nemáme chuť tvořit a vystupovat z komfortní zóny.

Praktikujeme 1 - 3 kola, podle rozpoložení v daném dni.



KONTRAINDIKACE

Těhotenství, hypertenze, epilepsie a panické záchvaty. Nepraktikujte s plným žaludkem. Není vhodné praktikovat před spaním.

