

Nádí šódhana

Typ dechu: Plný jógový dech

Slovo "nádí" označuje energetické dráhy v jemnohmotném těle člověka. Dohromady existuje 72 000 kanálků nádí.

Tři z nich jsou nejznámější a to:

Ida

Levá (levotočivá) dráha, měsíční energie. Slovo "ida" znamená úleva nebo klid. Má chladicí, uklidňující efekt.

Pingala

Pravá (pravotočivá) dráha, sluneční energie. Slovo "pingala" znamená oranžový. Má hřejivý účinek.

Ida a Pingala se otáčí okolo centrálního kanálu - Sušumny. Točí se naproti sobě, každá v jiném směru. Tam, kde se střetávají vzniká energetické kolo, kterému říkáme ČAKRA.

Sušumna

Střední dráha, která se promítá do oblasti páteřního kanálu. Je to hlavní nádí. Spojuje všechny čakry.

Slovo "šódhana" označuje očištění nebo zprůchodnění. Slovní spojení NÁDÍ ŠÓDHANA tedy znamená zprůchodnění nebo očištění energetických kanálků v jemnohmotném těle.

PROČ JE DŮLEŽITÉ PRAKTIKOVAT TUTO PRÁNÁJÁMU?

Díky této pránájámě vyrovnáváme sluneční a měsíční energii v sobě. Yin a Yang. Ženskou a mužskou esenci. Tímto v sobě spojujeme polarity a můžeme prožívat celistvost, harmonii a rovnováhu mezi tím, co se zdá jako dva póly. Dva póly jsou vždy ale jen dvě strany jedné mince. Díky Nádi šódhana toto můžeme prožívat.

Dále se díky této pránájámické praxi zprůchodňují dráhy v jemnohmotném těle tak, aby skrze nás energie lépe proudila. Harmonizují se tím také čakry, protože přímo působíme na centrální kanál - Sušumnu, která čakry spojuje.



PROVEDENÍ

Nádí šódhana je plný jógový dech. To je velmi důležité si uvědomit. I když dýcháme jen jednou nosní dírkou, dech je plný. Existuje mnoho způsobů, jakými dýchat Nádí šódhana. My společně provedeme princip trojúhelníkový - tedy nádech, zadrž po nádechu, výdech.

Nejdůležitější je mít při této praxi vzpřímená, důstojná záda, aby energie v Sušumně a okolo ní mohla volně proudit.



TIP PRO POKROČILEJŠÍ PRAXI

Vyzkoušejte dýchat pouze jednou nosní dírkou pránájámu Bhastrika. Doporučuji nosní dírky po určité době vystřídat. Pokud ale v sobě chcete podpořit jen jednu z energií - například ženskou, potom praktikujte pouze jednu nosní díрку - v tomto případě levou.

