

*"Dýchání a pohyby na tělesné úrovni
aktivují biochemické procesy v organismu.*

*Dopad těchto biochemických procesů
na nervový systém a mozek je to,
co obecně vnímáme jako mysl."*

Stella Rungen

Ukázka z knihy



O životní síle dechu - ukázka

Michaela Klímová

O životní síle dechu

39 technik pro zdravé tělo a svobodnou mysl

Ukázka z knihy



Michaela Klímová 2016

Copyright © Michaela Klímová, 2016

Fotografie na obálce © Martin Klíma, 2015

Ostatní fotografie © Ladislav Rižák, Martin Klíma, 2016

Grafická úprava obálky © Martin Klíma, 2016

Vydalo nakladatelství Michaela Klímová v roce 2016

www.michaelaklimova.cz

ISBN 978-80-87984-07-9

OBSAH

Úvod	8
Vliv obranného mechanismu mysli na tělo	15
Krátký pohled do malé části anatomie pohybové soustavy	19
Vědomý plný brániční dech	25
Dýcháte správně?	27
Mechanika dýchání	29
Fyziologie dýchání	36
Vnější dýchání	37
Vnitřní dýchání	38
Objemy ventilace	38
Hluboké dýchání	40
Mysl je král	41
Jak začít?	47
Břišní dech	52
Nácvik břišního dechu	53
Poloha na čtyřech	53
Polohy v lehu na zádech	55
Relaxační poloha pro prohloubení břišního dechu	58
Hrudní dech	60
Nádech do hrudníku omezením pohybu břicha	61
Nádech do hrudníku pomocí paží	62
Nádech do hrudníku stlačením hrudního koše	63
Relaxační poloha pro prohloubení hrudního dechu	64
Dorzální (hřbetní) dech	65
Jednoduchá poloha pro nácvik dorzálního dechu	66
Nácvik dorzálního dechu v poloze na čtyřech	67
Relaxační poloha pro prohloubení dorzálního dechu	68
Podklíčkový dech	69
Nácvik podklíčkového dechu v lehu na zádech	70
Poloha pro nácvik podklíčkového dechu na čtyřech	71

Relaxační poloha pro prohloubení podklíčkového dechu	72
Rozvíjení plného dechu	73
Čtyři klíče pro čtyři dechy	73
Úplný nádech	80
Cvičení pro plný nádech v sedu na patách	81
Cvičení pro plný nádech v poloze na čtyřech	82
Úplný výdech	83
Cvičení pro úplný výdech v sedu na patách	84
Cvičení pro plný dechový cyklus	87
Cvičení pro plný dechový cyklus v poloze na čtyřech	87
Cvičení pro plný dechový cyklus v lehu na zádech I.	90
Cvičení pro plný dechový cyklus v lehu na zádech II.	91
Cvičení pro plný dechový cyklus v lehu na zádech III.	92
Relaxační poloha pro pozorování dechu v lehu na zádech	94
Změna délky dechového cyklu	95
Změna délky dechového cyklu relaxací, tedy uvolněním	98
Jógový spánek - Yoga nidra	100
Shabda pratyahára podle svámího Gítánandy Giri	105
Změna délky dechového cyklu nepřímým dýcháním	108
Změna délky dechového cyklu omezením průtoku vzduchu dýchacími cestami	109
Změna délky dechového cyklu hrubým výdechem	110
Změna délky dechového cyklu otevřenou zádrží dechu	112
Změna dechového cyklu prázdnou zádrží dechu	114
Vhodné polohy pro práci s dechem	116
Poloha pro práci s dechem v lehu na zádech	116
Poloha pro práci s dechem v lehu na břiše	117
Poloha pro práci s dechem v sedu	119
Další vhodné polohy pro práci s dechem	122
Zahřívací a průpravná cvičení	124
Lidé konstitučního typu váta - vítr	127
Lidé konstitučního typu pitta - žluč	128
Lidé konstitučního typu kapha - sliz	129
Dechové techniky	130

Vázový dech	130
Balónkový dech	131
AOUM pranayama zvuková harmonizační technika	131
Harmonizační a očistný dech podle tibetské tradice	134
Kapalabhati - očistný dech lebky	136
Kaja krija	138
Loma Viloma I (1. série)	140
Viloma Pranayama	144
Trocha historie jógy	146
Jóga na západě	150
Cesta jógy	150
Cesta rozvíjení	151
Cesta návratu	152
Patanjaliho osmistupňová stezka jógy	153
Rady, jak mít dobrý vztah s ostatními	153
Rady, jak najít dobrý vztah k sobě	155
Závěr	159
O autorce	161

ÚVOD

Příroda stvořila naše těla. Dala nám nohy k chůzi, ruce k získání potravy, mozek k přemýšlení, oči k vidění, uši k slyšení, ústa k přijímání potravy, nos k dýchání. V těle nám vytvořila mnoho orgánů pro zpracování potravy a kyslíku a máme mnoho dalších funkcí, které nám mají zajistit zdravý a dlouhý život. Máme také velice chytrý vnitřní obranný systém, který se stará o to, aby naše těla zůstala naživu. Součástí důmyslného systému lidského těla je také silný sexuální pud, který má za úkol zajistit pokračování života na planetě, na níž žijeme. Možná by se to dalo shrnout do jedné věty tak, že vše, co tvoří lidské tělo, existuje pouze z jediného důvodu – člověk to potřebuje, aby mohl žít co nejdéle.

Lidská těla se vyvíjela po dlouhá léta. Příroda od té doby, co jsme plavali v oceánu, již vyzkoušela ve své tvořivosti mnoho různých podob. Lidská těla jsou čím dál zdatnější, zdravější a pohlednější a téměř se již svou podobou oddělila od zvířecí říše. Od zvířat nás dnes neodlišuje pouze naše podoba, ale také schopnost kreativně tvořit a přemýšlet. Délka lidského života se významně prodlužuje a jeho kvalita je dnes o mnoho lepší než měli lidé například v pravěku. Dnes máme důležitá společenská pravidla a zákony, které nás chrání a díky kterým se k sobě chováme slušně a nemusíme se již obávat svého souseda.

Mohlo by se zdát, že máme pro život ty nejlepší podmínky, a tedy bychom mohli být v rámci evolučního procesu jako živočišný druh konečně šťastní. Jediným naším skutečným predátorem může být jen rozmar matky přírody. Máme teplé domovy naplněné mnoha jistě užitečnými věcmi, žijeme v poměrně klidné společnosti a máme k dispozici mnoho technických pomůcek, které nám usnadňují život. Nemusíme

obdělávat půdu holýma rukama jako naši předci, nemusíme utíkat před divou zvěří, nemusíme chránit své příbytky před nájezdy dobyvatelů, muži nemusejí chránit své ženy před znásilněním a ženy dnes nemusejí porodit deset dětí, z nichž dospělosti se dožívala sotva polovina.

Nemusíme sice dnes opouštět své příbytky se zbraní plní strachu o holý život, avšak naše těla to přesto dělají. Bolestné vzpomínky na lidskou minulost plnou nezralosti a násilí stále udržují naše těla v pohotovosti, připravené jednat, chránit se před nebezpečím. Naše mysl si ještě nestihla přivyknout na novou a bezpečnou společnost a je stále ještě plná strachu a nedůvěry. Namísto zbraní máme ostré jazyky, vědomosti a poznatky, a našimi štíty jsou dnes naše těla, která se jinak nemají čím chránit, než svými svaly.

Nová území nám dnes pomáhají dobývat nové technologie a boj o přežití se z honby za potravou změnil v honbu za informací. Čím větší obzory nám nová technologie zobrazuje, tím větší je i potenciálně nebezpečný svět, tím více je také lidí, o nichž si myslíme, že by nás mohli ohrozit, tím větší je strach z vlastní malosti, z osobních nedostatků, z vlastního selhání. Každý z nás svým vlastním způsobem, jeden dravostí, druhý strachem, jiný kapitulací, reagujeme na velikost světa, ve kterém žijeme.

Základní motivací pro každé naše jednání je však touha po životě, po bezpečí, po lásce a po štěstí. Tato motivace na sebe však bere nekonečně mnoho podob a nutí nás jednat svým jedinečným způsobem, tvoří naše osobnosti. Od dětství každý používáme své vlastní osobité strategie, které nám mají zajistit život v bezpečí.

Naše jednání nám umožňuje být či nebýt tím či oním, mít či nemít vzdělání, kariéru, přátele, partnery, rodiny, děti, domo-

vy a majetek. V každé vteřině se rozhodujeme chovat se určitým způsobem. Naše mysl je neustále zaplavována nekonečnými proudy myšlenek, které mají vliv na to, jak se cítíme, jak jednáme a jakým způsobem používáme své tělo v kontextu s okolím, které na nás působí.

Motivaci pro své jednání snadno zjistíme, když si představíme, jakým způsobem by náš život ovlivnilo rozhodnutí nenásledovat své myšlenky a nejednat. Co by se stalo, kdybychom na chvíli přestali se svými aktivitami, se svým snažením. Co by nastalo, kdybychom se na chvíli zastavili a nedělali nic z toho, k čemu nás nutí nepřetržitý tok myšlenek. Ti, kteří přijali strategii nejednání a trpí tzv. prokrastinací, si mohou představit situace, které by mohly nastat, kdyby se rozhodli k činu.

Pokud si dokážeme upřímně odpovědět, a věnujeme dostatek času na prozkoumání odpovědí na své otázky, objeví se hluboko uložený strach, který nás nutí jednat určitým způsobem a skrývá se za naším snažením či nečinností. Když svůj strach pozorně prozkoumáme, většinou se ukáže, že jsou to pouhé představy založené na domněnkách.

*"Jsem starý muž a tužil jsem v životě mnoho problémů,
většina z nich se však nikdy nestala."*

Mark Twain

Naše domněnky tak trochu připomínají strašáky v polích, kteří mají svojí velikostí a vzhledem působit opravdově a děsivě. Ve skutečnosti však opravdovou hrozbou nejsou. Málokdo si uvědomuje, jakou neplechu takový iluzorní strašák v mysli dokáže napáchat v těle.

Každému našemu rozhodnutí, ať už jednat a vyrazit do boje, či nejednat a svým způsobem kapitulovat, předchází velice rychlý, ale obsáhlý proces, který se odehrává uvnitř našeho těla.

Naše smysly neustále zprostředkovávají mozku informace o všem, co se odehrává ve světě kolem nás. Naše tělo potřebuje smysly k tomu, aby přežilo. Spoléhá na ně, důvěřuje jim a neustále je používá. Smyslové vjemy vytvářejí v mozku určitý obraz. Ne vždy je tento obraz totožný s tím, co se doopravdy odehrává před našima očima. Mozek ve skutečnosti velmi často předjímá, odhaduje a překrucuje realitu. Tento obraz velice často potvrzuje prožitou minulost a tím zvětšuje strašáka v mysli. Někteří lidé používají pro svého strašáka název démon, jiní zase vnitřní dítě, program, návyk, vzorec chování, obranný mechanismus a podobně.

Náš strašák vkládá ostatním lidem slova do úst, některá slova úplně změní, nebo alespoň změní jejich význam. Někdy dokáže slova vytvořit, nebo dokonce zcela vypustit. Příkladá význam různým gestům, pohledům a pohybům. Klade důraz na nepodstatné věci. Zaměřuje se na určité části informací, které považuje za důležité a jiné dokáže zcela ignorovat a předstírat, že neexistují. Jinými slovy vidíme, slyšíme a cítíme to, co potvrzuje naše domněnky, které jsme si vytvořili v minulosti často na základě situace, ve které jsme neměli dostatek informací, abychom si mohli utvořit celkový objektivní obraz. Jednoduše řečeno vidíme, slyšíme a cítíme přesně to, co vidět, slyšet a cítit chceme. Velice často na svých

vjemech a pocitech lpíme, držíme se jich a udržujeme je v sobě co nejdéle. Potvrzuje to naše prožité zážitky, které nám nějakým způsobem ublížily. Naše mysl se rozhodla takovému ublížení v budoucnu předejít za každou cenu a tak tím směrem odvádí naši pozornost. Tělo pak nemá jinou volbu, než jednat tak, jak mu mysl velí. Mysl je tělu nadřazená. Mysl ovládá všechny fyziologické pochody v těle. Dokáže způsobit náhlé bolesti, rozbušit srdce, zrychlit dech, rozpohybovat střeva, roztěkat pozornost, rozetřást tělo, dokáže tělo zpotit, rozehrát, zchladit, rozvášnit, roztoužit, utlumit jeho smyslové prožitky a podobně.

Díky tomu, že je mysl tak velmi zaměřena na ochranu svého těla, skrývá se za každým naším činem, ať už si to dokážeme přiznat či ne, jedno veliké Já. Proto mohly minulé zážitky vytvořit tak silné obranné mechanismy. Mysl musí jednat rychle, aby byla schopná efektivně chránit. Musí se domnívat, musí předpokládat a musí předvídat.

Jeden zážitek proto dokáže vytvořit dlouholetý návyk, lépe řečeno zlovyk. Zlovyk proto, že naše činy jsou motivovány pocitem ohrožení, a proto vytvářejí negativitu v našem myšlení i jednání. Náš mozek generalizuje a často „hází lidi do jednoho pytle“. Vytváří přesvědčení typu „všichni jsou stejní“, „nikdo mě nemá rád“, „nikdo mě stejně nepochválí“, „pro nikoho nejsem dost dobrý“, „lidé jsou zlí, pomstychtiví a nepřející“, „nikdy neuspěji“, „nemá cenu se snažit, nikdy to k ničemu nebude“, „nic se mi nedaří“, „nic nemá smysl“ a podobně bych mohla pokračovat dál velmi dlouho.

Naše přesvědčení je tedy návyk myslet určitým způsobem. Vše ostatní je tomu podřízené. Vidíme, slyšíme a cítíme přesně to, co odpovídá našemu přesvědčení. Mozek je tak naprogramovaný. Podle svého přesvědčení jednáme, nebo naopak

nejednáme, pokud jsme se dopředu rozhodli, že to nemá smysl.

Ve skutečnosti se pouze naše mysl rozhodla vytvořit další situaci, která má za úkol potvrdit naši domněnku. To vše, co popisují, je velice rychlý proces, pro většinu lidí nepostřehnutelný. Odehrává se v naší mysli před každým naším činem i zdráháním, dokonce už před každou naší myšlenkou.

Naše vzpomínky ovlivňují veškeré naše současné pocity a následně i naše jednání.

Vzpomínky vytvářejí myšlenky. Myšlenky aktivují v těle pocity. Často jsou to pocity shodné s těmi, které jsme zažili v minulosti. Pocity nás nutí jednat, či nejednat, nutí nás mluvit nebo nemluvit, pohybovat se nebo zůstat nehybnými. Záleží na strategii, kterou se mysl rozhodla rozehrát. Strategie lidského chování se velmi podobají obranným strategiím zvířat. Někteří lidé se naučili oklamat svého predátora tím, že zmateně pobíhají z místa na místo. Mění přátele, profese, domovy, partnery, města, kontinenty a stávají se pro ostatní neuchopitelnými. Někteří lidé jsou hluční, aktivní a upovídaní, děsí nepřítel svou hlučnou aktivitou. Jiní lidé zřídka kdy promluví, málokdy se pohnou, pohybují se pomalu, tiše a může být snadné je přehlédnout. Jiní lidé „převlékají kabáty“ podle situace, ve které se nacházejí. Někteří lidé považují za nejlepší strategii útěk a tak se vyvléknou ze všech povinností, aktivit, zábavy i rodinných pout. Zřejmě máme ve svých genech z naší zvířecí minulosti více, než jsme si ochotní přiznat nebo než si uvědomujeme.

Rozdíl mezi námi a zvířaty je v tom, že my lidé používáme své obranné strategie i přes to, že opravdové predátory vlastně nemáme. Zvířata využívají svých rozličných obranných strategií, jež vycházejí z jejich schopností, velikosti, stavby jejich těl a terénu, ve kterém se pohybují pouze v době, když se na obzoru objeví predátor. Zvířata většinou nemají predátory ve svém vlastním druhu, my lidé ano. My lidé si své predátory vymýšlíme, jsou velmi často pouhou iluzí a ještě ke všemu máme za to, že jsou všudypřítomní. Z obranné strategie si totiž naše mysl vytvořila návyk a nutí tělo jednat odpovídajícím způsobem.

Není divu, že jsou naše těla unavená a vyčerpaná.

VLIV OBRANNÉHO MECHANISMU MYSLI NA TĚLO

Celá léta a mnohdy i celý život je lidské tělo v pohotovosti, připravené vyskočit a vrhnout se do boje, utíkat nebo se naopak chovat apaticky, ztuhnout a předstírat, že raději neexistuje, že je mrtvola. Cítíme se unavení a bez radosti. Díky nedostatku energie reagujeme podrážděně a netrpělivě, nebo také letargicky. Jednoduše řečeno, nemáme dostatek energie pro laskavé a milé jednání. Jsme rádi, že přežíváme. Vyčerpáváme totiž své vnitřní tělesné energetické zdroje na neustálé snažení, na stažení svalů, na budování obranného krunýře, na nepřetržitý tok myšlenek (myšlení je velice energeticky náročné), které se nám snaží zajistit bezpečí paradoxně fyzickým nepohodlím a únavou nakonec mohou způsobit a často také způsobují emoční, vztahové a jiné životní problémy, bolesti a nemoci. Zkrátka znepříjemňují nám život.

Fyzické trauma, ošklivé zážitky, úrazy, operace a podobně, špatný postoj těla, nezdravé návyky a dokonce i myšlenky mohou blokovat životadárnou energii, která se začne hromadit v určitých částech těla a způsobuje nám fyzické nebo emoční nepohodlí ve formě napětí, bolestí či dokonce nemocí skrze stažení svalů v očekávání ohrožení nebo bolesti.

V těle máme více než 600 svalů. Tyto svaly nám umožňují pohyb. Když myslíme na svaly v těle, zřejmě si představujeme ty, které dokážeme ovládat. Jsou to kosterní svaly a my nad nimi máme určitou kontrolu. Připojují se ke kosti a spolupracují s ní. Díky tomu můžeme ohýbat končetiny, chodit, běhat, zvedat věci, pracovat, tvořit, hrát na hudební nástroje, házet míčem, kopat do míče, tlačit před sebou

předměty, jezdit na kole a podobně. Svaly úst a krku nám umožňují mluvit a další svaly nám pomáhají dýchat.

V těle máme také hladké svalstvo, nad kterým kontrolu nemáme. Tvoří stěny cév, trávicí trubice, žaludku, vývodů žláz, dělohy nebo svalů jako je vzpřimovač chlupu nebo svaly duhovky oka. Svalovina srdce představuje samostatný typ svalové tkáně, která čerpá krev do celého těla.

Zdravé svaly nám umožňují zdravý život. Umožňují nám volný pohyb a udržují tělo schopné se o sebe postarat. Zdravé svaly také pomáhají udržet klouby v dobrém stavu. Pokud jsou svaly například kolem kolena slabé, nebo nerovnoměrně silné, je daleko pravděpodobnější, že dojde k poranění kolena při nevědomém náhlém pohybu, nebo se dokonce může koleno zraňovat při každém kroku, který uděláme. Zdravé, pružné a silné svaly nám také pomáhají udržet rovnováhu, takže je daleko méně pravděpodobné, že uklouzneme nebo upadneme. Kosterní svaly máme, aby nám pomáhaly pohybovat se. Když člověk například musí mít z nějakého důvodu ruku v sádře a ruka je nepohyblivá, svaly pod sádkou během léčby ochabnou. Pouze pohyb tedy udržuje svaly funkční. Ovšem pouze harmonický pohyb udržuje svaly funkční a zdravé zároveň. Tělo má všechny předpoklady k tomu, aby se o sebe v případě ohrožení dokázalo postarat. Umí zmobilizovat potřebné svaly i orgány a vybavit je netušenými zdroji energie. Dokáže zajistit přísun potřebných hormonů a dokáže přechodně zvýšit práh bolesti. Lidské tělo dokáže přežít více, než si myslíme. Problém je v tom, že mu v tom dostatečně nedůvěřujeme a také v tom, že jsme při svém narození nedostali ke svému tělu návod k použití. Často v očekávání ohrožení nebo v nedůvěře ve schopnosti svého těla zapojujeme svaly, i když nemusíme a zbytečně své tělo tak vyčerpáváme. Maminky mezi sebou rády soutěží o to, čí dítě se dříve posta-

ví na nohy a vůbec přitom netuší, jak významně mohou svým spěchem narušit zdravý vývoj svalové soustavy a vůbec dobrého postoje svého dítěte. Spěch a k tomu pevné podrážky a vysoké podpatky, na které jsme si ve společnosti tolik zvykli, se také významně podílejí na narušení dobré funkce svalů, když negativně ovlivňují harmonický pohyb a přirozený postoj. Ještě před tím, než člověk vynalezl dopravní prostředky, které mu dnes pomáhají dopravit se z místa na místo, byl člověk ten, který se chůzí pohyboval stepí. Živil se sběrem plodů a lovem zvěře. Obdělával půdu a pěstoval různou zeleninu. Svoji aktivitu prokládal odpočinkem. Původně také chodil bos, což dodnes dokazují různé kmeny v Africe, Jižní Americe a na dalších místech na Zemi. V zemích, kde je chladná zima, je samozřejmě chůze naboso nepříjemná a v dnešní moderní době, kdy již nemusíme zbytečně mrznout, rádi využíváme komfortu, který nám umožňuje pohodlná a teplá obuv.

Lidské tělo příroda vytvořila pro klouzavou chůzi stepí. Jakýkoli jiný způsob pohybu narušuje harmonii pohybu a může lidskému tělu ublížit stejně, jako jakékoli omezení takového způsobu pohybu, jako to dnes děláme, když místo chůze po lese sedíme dlouhé dny u pracovních stolů, u počítačů, nebo stojíme u továrních pásů. Jednostranný pohyb může tělu ublížit podobně jako přílišná fyzická aktivita, když člověk celé dny, nebo dokonce celý život těžce fyzicky pracuje nebo provozuje vrcholový sport. Vše, co narušuje harmonický pohyb, narušuje také pohybovou soustavu. Svaly kromě toho, že tělu umožňují pohyb, také pomáhají tělu udržet rovnováhu. Při chůzi udržují svaly tělo v ose kolmo k zemi. Svalové a pohybové problémy mohou začít již od nepřirozeného používání chodidel při chůzi. Když je narušena harmonie a rovnováha již u chodidel tím, že člověk nerovnoměrně rozkládá váhu do celých chodidel, tělo se pak snaží vytvořit rovnováhu postupně celým zbytkem těla. Může to být proto, že

nás maminka příliš brzy radostně postavila na nohy, může to být kvůli podpatkům, silným podrážkám, vymknutému kotníku v dětství nebo úrazu kolena, kdy se tělo muselo nějak vyrovnat s bolestí a ulevovalo své postižené části, může to být díky spěchu, ze strachu či nedostatku sebevědomí, může to být proto, že jednoduše kopírujeme své rodiče, že se tělo hrbí a zakřivuje. Naše tělo bojuje s naučeným způsobem chůze nebo postoje, se změnou polohy a s přitažlivostí zemskou svým vlastním způsobem, když se nevědomky deformuje a svaly časem čím dál více bolí a šlachy táhnou. V některých částech těla však díky tomu svaly musí pracovat daleko více, aby jednoduše udržely tělo vzpřímené.

Nejenom, že se tím zakřivuje tělo a mění se přirozené zakřivení páteře a postoj člověka, ale tam, kde dochází ke stažení svalstva díky nesprávné chůzi, nebo postoji, jednostrannému pohybu, nadměrné námaze nebo podvědomému strachu, tam, kde nemůže dobře proudit krev a míza, může tělo začít vytvářet problémy, jakými jsou bolesti a různé nemoci, nebo také hromadit hmotu navíc a může tak vytvořit různé deformace a nepřirozenosti v těle, jako jsou například hrby na zádech, velká břicha a zadky, široká stehna a podobně.

Ukázka z knihy

VĚDOMÝ PLNÝ BRÁNIČNÍ DECH

Ačkoli jógu nelze zredukovat na pouhé fyzické cvičení a tělesné procesy na materiální a chemického úrovní, může být zajímavé podívat se na některé z fyziologických vlivů, které může mít na tělo pohyb a specifické dechové techniky.

Naše energie, krevní oběh i život samotný závisí na správné funkci dýchačího mechanismu, na tom neustálém pohybu, který se odehrává uvnitř našich těl, na nepřetržité výměně kyslíku a oxidu uhličitého. Jakmile se dýchání jakýmkoli způsobem naruší, dochází ke snížení efektivity tohoto přirozeného procesu a my to pocítujeme jako ztrátu energie, emoční vyčerpání nebo dokonce nemoc.

Narušení přirozenosti procesu dýchání může mít emoční příčinu. Může to být například reakce na stres vyvolaný v dětství. Zadržujeme dech z různých nevědomých důvodů, jejichž původ může ležet v dávné minulosti. Emočně vypjaté události nutí naše těla reagovat a přizpůsobit se. Takové situace někdy dokonce určují způsob fungování našeho těla i v budoucnosti, kdy jsou již dávno pryč. Nevědomky ve svém životě očekáváme podobné situace znovu a znovu, anebo si budujeme mentální bariéry vůči okolnímu světu, které omezují náš dech a obírají nás tak o kyslík, který buňky našeho těla tolik potřebují ke správné regeneraci. Dýcháme velmi povrchně a mělce a připravujeme se tak o zdravý i psychickou pohodu.

Hluboký brániční dech masíruje orgány, které jsou s bránicí při procesu dýchání v kontaktu. Plný brániční dech dokáže

velmi efektivně uvolnit tělo a tím jej osvobozuje od hluboce uložených či skrytých emocí.

Změnit hluboce zakořeněný, letitý, pro tělo nezdravý návyk omezovat dech, samozřejmě vyžaduje bdělou praxi jako každý jiný zlovyk. Tělo však lze skrze několik jednoduchých technik naučit opět dýchat a pomoci mu navrátit se k přirozenému způsobu dýchání. Díky jednoduché, pravidelné praxi může dech začít plynule a svobodně proudit do těla a navrátit mu zdraví, mentální jasnost a emoční svobodu.

Plný brániční dech je přirozený, a proto není nijak složité se jej naučit. Dechové techniky, které se v této knize naučíte, jsou jednoduché, velmi relaxační a regenerační a pomáhají obnovit dýchání tělu přirozeným a vlastním způsobem. To umožňuje používat hluboký dech pro sebe jako celoživotní nástroj.

Netvrdím, že dechové techniky plně nahrazují lékařskou péči. Je však dost možné, že se díky správnému dýchání významně zlepší váš zdravotní a duševní stav, že se uvolní tělo a je dost možné, že budete život prožívat daleko radostněji a spokojeněji.

Vědomý dech přináší:

- ❖ Lepší využití kapacity plic
- ❖ Efektivní využití kyslíku při dýchání
- ❖ Zlepšení funkce vnitřních orgánů díky lepšímu okysličení buněk
- ❖ Odvod kysličníku uhličitého – efektivní výdech
- ❖ Efektivní odvod kysličníku uhličitého – očista plic
- ❖ Detoxikaci celého organismu
- ❖ Zlepšení obranyschopnosti organismu
- ❖ Úpravu srdečního rytmu

- ❖ Pocit zvýšení energie v těle
- ❖ Hlubokou regeneraci organismu
- ❖ Pocit hlubokého zklidnění, odpočinku, relaxace
- ❖ Duševní pohodu
- ❖ Úbytek stresových situací
- ❖ Změnu vědomí – odstup od situací, klidné rozhodování, pocit svobody

DÝCHÁTE SPRÁVNĚ?

Pro většinu z nás je dýchání automatický proces od narození probíhající v našem těle, který nás udržuje naživu. Možná, že si ještě ze základní školy pamatujeme, že dýchání probíhá v plicích a že k němu potřebujeme kyslík. Mám za to, že tohle je takové obecné vědění většiny z nás o procesu dýchání. Je v podstatě správné, i když velmi stručné a zjednodušené. Málokdo si však uvědomuje, že dýchání sice je automatický reflex našeho těla, který nám umožňuje věnovat se i jiným činnostem, které nás udržují naživu, ale neví, že dýchání oproti srdečnímu rytmu a trávení je proces, který můžeme ovlivnit. Neumíme přímo ovlivňovat činnost svého srdce ani proces trávení. Ale s pomocí dechu to možné je.

Dobrý a hluboký nádech ovlivňuje nejen fyzické procesy v těle, jako je činnost srdce, okysličení, trávení, detoxikace, nebo obranyschopnost. Správný dech nás dokáže okamžitě uklidnit, dokáže nám ukázat svět kolem nás v pestřejších a krásnějších barvách, dokáže projasnit naše myšlení, zbystřit naše smysly či umocnit pocit bezpečí a sounáležitosti. Každý, kdo se v životě zhluboka nadechl, aby překonal složitou situaci, ví, o čem mluvím.

I když máme tento mocný nástroj zcela ve svých rukách, většina z nás „přežívá“ ze dne na den jen díky mělkému a nevědomému dýchání. Každý, kdo začne svůj dech pozorovat, brzy objeví souvislost mělkého dechu a stresových situací. Jakmile pocítíme sebemenší stres či ohrožení, a znovu připomínám, že ohrožení se může tvářit různě, tělo se okamžitě připraví k adekvátní fyzické reakci. Stahují se svaly, které budují obranný krunýř. Stažením svalů je omezen pohyb hrudního koše. Hrudní koš a břišní svaly totiž mají důležitou funkci, ochraňují životně důležité orgány. Bohužel právě svobodný pohyb hrudního koše a břišní svaly jsou nezbytně důležité pro hluboké dýchání. Z toho vyplývá, že opravdu hluboký nádech je možný pouze v uvolněném stavu, kdy se člověk necítí ničím ohrožen. Protože tělo potřebuje neustálý přísun kyslíku, dýchání se zrychluje a stává se velmi mělkým. Tento princip fungování je zcela přirozený a je na místě, ovšem pouze výjimečně ve vypjatých situacích. Problém je však v tom, že naše podvědomí hodnotí většinu situací jako život ohrožující.

Jakmile se z takového způsobu fungování stane návyk, máme problém. Někteří lidé si vůbec neuvědomují, že se tímto začarovaným kruhem nechali pohltit a že téměř nedýchají. Jejich těla žijí po většinu života v podvědomém domnění, že jsou v ohrožení. Už je to dávno, co zažili opravdový hluboký nádech. Jenom vědí, že se necítí úplně dobře. Bolí je záda, hlava, mívají závratě, je jim zle od žaludku, někdy jim buší srdce, jsou smutní nebo podráždění, jsou unavení a chce se jim spát, nemohou se soustředit, přemýšlení je „bolí“, bolí je břicho, otékají jim ruce nebo nohy apod. To všechno mohou být důsledky „nedýchání“.

Ukázka z knihy

POLOHA PRO NÁCVIK PODKLÍČKOVÉHO DECHU NA ČTYŘECH

Položte ruce na úroveň ramen a kolena na úroveň boků. Posad'te se na paty a protáhněte ruce před sebe. Položte předloktí na podložku, přesuňte hrudník dopředu a položte se na hrudník a jednu tvář. Nadechujte se zhluboka co nejvíce. Vnímejte rozšíření trupu do prostoru. Vydechujte všechn vzduch. Uvolněte se v poloze. Po několika dechových cyklech se s výdechem vraťte zpět na paty, protáhněte ruce před sebou a s nádechem přejděte opět do polohy a položte se na druhou tvář. Uvolněte krk, ramena, lopatky, záda, břicho, kyčle i stehna. Nebojte se vystrčit a uvolnit zadek.



RELAXAČNÍ POLOHA PRO PROHLOUBENÍ PODKLÍČKOVÉHO DECHU

Posad'te se na paty, odsuňte kolena od sebe až za úroveň ramen a s výdechem se postupně, obratel po obratli s otevřenou hrudí, pomalu položte na stehna. Ruce rozpažte a otočte je hřbety dlaní k zemi. Tvář nechte spočinout na zemi před vámi. Pokud by nebyla poloha dostatečně relaxační vzhledem k omezené flexibilitě vašeho těla, podložte si hrudník, ramena i čelo polštáři. Je opravdu důležité, aby bylo tělo schopné dostatečně se v poloze uvolnit.



ROZVÍJENÍ PLNÉHO DECHU

ČTYŘI KLÍČE PRO ČTYŘI DECHY

Toto cvičení učí tělo postupně rozvinout dech a učí ho spojit dechy v jednu dechovou vlnu. Pohyby těla postupně oslovují správnou část dechu a tělo se postupně otevírá z břicha směrem do podklíčků. Pokud byste měli problém vydržet delší dobu v sedu na patách, můžete cvičení provádět i ve stoji či v sedu na židli.

PRVNÍ FÁZE – BŘIŠNÍ DECH

Posad'te se na paty a položte palec mezi malíček a prsteník a sevřete palce v dlaních.





Pánev by měla být **mírně podsazená**, záda i bedra široká a páteř uvolněná. Měli byste cítit aktivitu břišních svalů i přes vědomé uvolnění břicha. Toho docílíte, když necháte zadek ztěžknout, jako byste se chtěli posadit až na chodidla a při tom rozšíříte záda o hrudník. Jemně stáhněte lopatky k sobě, čímž otevřete hrudník a přirozeným způsobem tak aktivujete břišní svaly. Ruce nechte volně viset. Brada je mírně skloněná a krk uvolněný. S nádechem otáčejte dlaně vpřed a s výdechem vzad. Pohyb při tom vychází ze zápěstí. V této fázi je rozvíjen břišní dech. Je to dáno polohou, která umožňuje otevření hrudníku, pohybem paží, jež jemně zvedá hrudní koš a uvolňuje břicho a také pozorností, která je nyní na úrovni zápěstí, tedy na úrovni břicha.



DRUHÁ FÁZE – HRUDNÍ DECH

Zvedněte ruce vzhůru na úroveň pupíku a pokračujte ve stejném pohybu zápěstím. S nádechem otáčejte dlaně před sebe a s výdechem vzad. Neustále kontrolujte záda, která by se neměla prohýbat a měla by zůstat široká a uvolněná. Brada by měla být stále mírně skloněná a krk uvolněný.

V této fázi je rozvíjen hrudní dech. Je to dáno polohou paží, která umožňuje větší otevření hrudníku a rozšíření hrudního koše do stran a samozřejmě také opět pozorností, která je nyní na úrovni spodní části hrudního koše.



Ukázka z knihy

O AUTORCE

Michaela (Misha) Klímová se zabývá studiem jógy od roku 2000, kdy žila ve Velké Británii. Jak sama říká, jóga si ji našla a obohatila její každodenní život. Její australská učitelka Lorraine Grocott v ní po čase rozpoznala schopnosti učitele. Doporučila jí jógu učit a probudila v ní smysl pro povinnost šířit tuto 3000 let starou tradici ve srozumitelné a čisté formě. Od roku 2009 je profesionální učitelkou jógy s každodenní praxí a více než tisícovkou odučených hodin. Michaelu v roce 2005 významně ovlivnilo osobní setkání s buddhistickým učitelem 17. Karmapou v Praze. Od té doby od něj a od dalších významných tibetských lamů a buddhistických učitelů obdržela řadu učení o lidské mysli a práci s emocemi. Je fascinována neuvěřitelnou podobností mezi buddhistickým pohledem na mysl a nejnovějšími objevy neurovědy.



Michaela je zakladatelkou online studia jógy Mishayoga.cz, kde poskytuje mnoho užitečných informací o vlivu jógy na fyzické a emoční zdraví. Upřímné přání být užitečná co nejvíce bytostí ji přivedlo k práci s emocemi, které považuje za největší překážku v prožívání spokojeného života, v osobním rozvoji, příčinu nemocí, životních krizí a osobních selhání.

Díky silnému odhodlání poprat se s vlastními emočními bloky a pomáhat ostatním, absolvovala mnohé zahraniční i české semináře energetické psychologie a stala se terapeutkou a lektorkou metody EFT. Pokračovala studiem terapeutických a koučovacích metod neuro-lingvistického programování NLP a stala se certifikovaným Mastrem NLP.



Tuto knihu jsem napsala pro všechny, kteří se chtějí postavit svým bolestem na těle i na duši statečně a čelem a osvobodit se tak konečně od jejich sužujícího vlivu stejně, jako to pomocí techniky EFT již několik let dělám já. Je pro lidi, které zajímá čím to je, že se objevují bolestivé emoce a jak mocně emoce ovlivňují naše tělo, jak vznikají zdravotní problémy a čím to je, že se

nám v životě nedaří realizovat své krásné plány a sny. Tato kniha je pro ty, kteří chápou, že pouze my sami jsme strůjci svého štěstí i neštěstí a proto také pouze my sami můžeme svůj život ovlivnit. Kniha je zejména pro ty, kteří se rozhodli konečně vzít svůj život a jeho směr do vlastních rukou. Technika EFT je sice velmi jednoduchá a je pravda, že se ji dokáže naučit opravdu každý, ale je také pravda, že tato výjimečná léčebná technika od nás vyžaduje mnoho upřímnosti, statečnosti a zejména odhodlanosti. V knize popisují pochody, které se odehrávají uvnitř našeho těla před tím, než se objeví zákeřná emoce, nemoc, nebo bolest. Píšu o tom, čím to je, že se neustále objevují překážky, které nám komplikují život. Na 126 stranách se v knize kromě podrobného popisu těchto vnitřních pochodů můžete také začíst do mnoha čtivých příběhů z mé terapeutické praxe, ale i z mého vlastního života. Snažila jsem se psát velmi upřímně, jednoduše a čtivě tak, aby každý techniku EFT pochopil a měl tu nejlepší šanci na úspěch. V druhém díle knihy najdete podrobný manuál, ve kterém uvádím hned několik způsobů použití techniky EFT.



www.mishayoga.cz

Vaše nejbližší studio jógy

cvičení jógy online

jógová DVD

relaxace

články