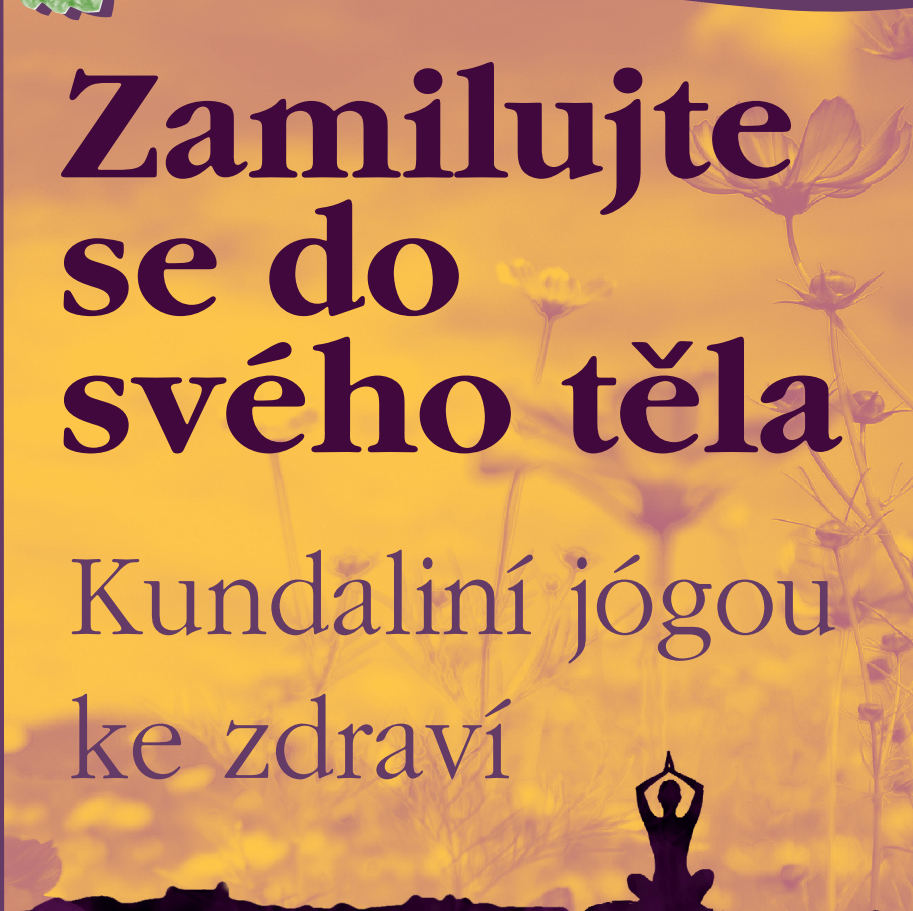


svazek 24

# KNIHOVNIČKA Meduňky

## Zamilujte se do svého těla

Kundaliní jógou  
ke zdraví



*Dita Lyner*

# **Zamilujte se do svého těla**

Kundaliní jógou  
ke zdraví

*Dita Lyner*

# Zamilujte se do svého těla

Kundaliní jógou  
ke zdraví

*Dita Lyner*

**Meduňka**

Svazek 24/14

© Dity Lyner, 2014  
ISSN 1804-655x  
ISBN 978-80-905383-9-9

### 1. DECH

První nadechnutí v životě signalizuje, že jsme zde a vstoupili jsme na tento svět. Posledním výdechem z tohoto světa odcházíme. Cítíte tu sílu a důležitost?

Dech je naše základní potřeba a součást celku. Kolik toho víme o dechu, jak často si na něj vzpomeneme – a umíme vůbec správně dýchat?

Putování po našem těle a jeho vztahu k životu začínám úmyslně právě dechem. Správné a vědomé dýchání je klíč ke zdravému tělu a pozitivní mysli. Je všeobecně známo, že mozek spotřebuje až 2/3 kyslíku. Pokud tedy dýcháte povrchně a tzv. paradoxním dýcháním, neposkytnete mozku dostatek kyslíku. Tato skutečnost se projeví např. tím, že máte špatnou náladu, nic vás nebaví, jste nesoustředění a v napětí. A co teprve naše tělo!

Pokud svému tělu a mozku neposkytnete dostatek kyslíku, je to pro něj signál, že má fungovat, jako byste byli v ohrožení. Jak dlouho myslíte, že takový stav může vaše tělo vydržet bez následků?

Pojďte si odpovědět na pár jednoduchých otázek, než budete pokračovat ve čtení.

- Jakou máte náladu, jak se cítíte?
- Je vaše tělo uvolněné, nebo v napětí?
- Nadechujete se až do břicha, nafukuje se vaše břicho při nádechu, nebo jej naopak při nádechu vtahujete?

Pokud jste si na jednu z těchto otázek odpověděli kladně, rychle se zamyslete nad svým dechem.

Dech není jen tak něco. Je sice označován za vegetativní funkci, která prostě funguje, i když je mysl v bezvědomí, ale dech je opravdu něco víc. Jogíni dech nazývají pránou, v čínské medicíně je to čchi. Vždy se však jedná o energii.

Dech je energie, která vstupuje do našeho těla a jejíž pomocí naše tělo a mysl mohou fungovat. Pokud nebudeme dýchat, náš život skončí. Pomocí dechu a dechových cvičení můžeme ovlivňovat celé naše fungování, můžeme zlepšit fyzickou a psychickou kondici, ovlivnit mysl a změnit negativní programy, které nás omezují. Pomocí dechu se můžeme osvobodit od negativity. Díky správnému dýchání bude mít náš mozek mnohem větší kapacitu a naše mysl bude bystrá, takže uvidíme nové možnosti, které nám život nabízí.

Jistě jste již slyšeli o lidech, kteří z prány žijí a již nepotřebují klasickou stravu. Jedná se o meditativní stav, který je možné natrénovat, protože člověk dokáže opravdu cokoliv.

Způsob našeho dýchání o nás vypovídá mnohé. Dech nám dává energii, která následně ovlivňuje naše činy. Pokud chcete dosáhnout velkých cílů, musíme je tzv. udýchat. Bojíte se pořádně nadechnout, nebo vám to vůbec nejde? Jak reagujete na nové podněty, které vám vstupují do života? Ten, kdo se plně a zhluboka neumí nadechnout, většinou také nerad pouští nové věci do života. Takový člověk je obvykle i více či méně shrbený, s ohnutou hlavou a zády, jako by se schovával, aby nebyl vidět.

A co se děje, když vydechujete? Vydechujte úplně? Jaké to je, když úplně vydechnete? Přepadne vás strach a úzkost nebo se vám uleví. I umění správného výdechu je velmi důležité. Díky výdechu odevzdáváme to, co již nepotřebujeme, abychom se opět mohli nadechnout. Když pořádně nevydechnete, neuděláte prostor pro nové. Nádech a výdech jsou zároveň odrazem našeho dávání a přijímání. Jak to máte v životě vy? Víc dáváte, nebo přijímáte, anebo nevíte? Zaměřte se na svůj dech a hned budete znát odpověď. Jakmile uvedete svůj dech do rovnováhy, tato rovnováha se promítne i do vašeho života.

Každý z nás přišel na svět, protože tu má splnit nějaký úkol. Přinesli jsme si karmu, kterou zde máme žít a co se zde podle ní máme naučit. Tyto věci můžeme zvládnout pouze v případě, že budeme dýchat, tedy žít.

Díky mnoha klientům, kteří chodí na mé lekce *Kundaliní jógy*, jsem si uvědomila, jak obrovský počet lidí a bohužel i dětí dýchá špatně. Ano, čtete správně, s velikou pravděpodobností i vy dýcháte špatně tzv. paradoxním dýcháním. Jak je to možné? Změna z přirozeného na špatný způsob dechu může být povolná nebo k ní vedou vyhocené psychické situace a emoce. Děje se tak např. při šoku, strachu, dlouhodobém stresu, nemoci atd. Také jsem se setkala s tím, že zejména ženy a dívky se nechtějí nadechovat do břicha, aby si „nevytahaly“ břišní svaly a neměly pak velké břicho. A tak raději nedýchají, a tedy nežijí.

Paradoxní dýchání se vyznačuje tím, že při nádechu se vaše břicho zatahuje a při výdechu naopak povoluje. Takový způsob dechu způsobuje, že vaše bránice nemůže správně pracovat, podporovat a masírovat vnitřní orgány. Zároveň se dostatečně neotevře hrudník a nevytvoří se plicím potřebný prostor a vy se nemůžete nadechnout do maximální kapacity. Dech se pak odehrává jen v horní části plic, je povrchní a mělký. Paradoxní dýchání pak může mít za následek i zácpu, protože bránici není umožněno masírovat vnitřní orgány. Vaše tělo je při takovém dýchání v neustálém stresu a napětí, můžete mít často natažené svaly, skřípnuté nervy, bolesti hlavy, jste emočně labilní, nepřicházejí nápady, přepadá vás úzkost atd.

Co je však pro mě osobně nejvíce zarážející, že takto dýchají i poměrně zdatní sportovci. Zde to považuji za obzvlášť nebezpečné a velký hazard se zdravím. Sama jsem jako dítě velmi aktivně sportovala a vůbec si nevzpomínám, že by někdo z našich trenérů řešil způsob, jak dýcháme. Možná se tak děje na vrcholové úrovni, ale u základu, tedy dětí a začínajících sportovců, taková průprava a dechová cvičení velmi chybí. Stejnou osobní zkušenost mám i z fitness center, lekcí aerobiku, ale i jógy, nikde

se nikdo nezajímal, zda dýchám správně – a to jsem si i platila osobního trenéra. V té době jsem však ani já nepřikládala dechu takovou váhu, tak asi proto. Kombinace sportu a špatného dýchání zvyšuje riziko úrazů, přetížení oběhového systému i dalších systémů v těle. Začnete-li dýchat správně, vaše tělo se pomalu začne uvolňovat z napětí. Svaly budou uvolněné, prokrvenější a pružnější. Vaše nálada bude stabilnější, mysl bude otevřená novým věcem, vy se začnete cítit tak nějak lépe.

Zamyslete se, v jakém prostředí se pohybujete, kde trávíte nejvíce času? Kolik času ze svého dne trávíte na vzduchu s možností opravdu se plně a hluboce nadechnout?

Jestliže pracujete v prostorech, které jsou vybaveny vzduchotechnikou a není zde možnost otevřít okno, pak vězte, že o to více právě vy potřebujete pobyt na čerstvém vzduchu. Osobně považuji tyto budovy za nemožné k žití a pro člověka nebezpečné. Člověk ke svému životu potřebuje vzduch, bez vzduchu nemůžeme dýchat, žít, natož pracovat. Systémy vzduchotechniky sice obsahují filtry, ale jak a kdo kontroluje jejich výměnu a čistotu? Zažili jste, aby někdo čistil všechny ty roury, a jak? Občas se tam pustí nějaká dezinfekce a tu následně opět dýcháte vy, kteří v těchto budovách jste. Lidé pracující v takových prostorech by dle mého měli mít rizikový příplatek, protože zde oslabují svoji imunitu, jsou náchylnější k virům a infekcím. Mozek při práci potřebuje pravidelný přísun kyslíku a čerstvého vzduchu, kde ho ale v takové budově vzít? Vy, kteří zde pracujete, chodte každou možnou chvilku ven a věnujte se dýchání nebo dechovým cvičením.

Čerstvý vzduch potřebujeme i doma a vůbec kdekoliv. Proto pravidelně větrejte a nechte tak odejít vše staré a dovolte vstoupit novému. Stagnace vzduchu odpovídá stagnaci v životě, energie stojí a nic nepřináší, naopak v takovém stavu ubírá.

Až půjdete ve svém volném čase a třeba i se svými dětmi do nějakého nákupního centra, zkuste se zamyslet, zda je to opravdu nutné. Dětem se tam přirozeně nelíbí, je tam hluk,



špatný vzduch, chaos. Prosím, jděte místo toho s dětmi ven a pořádně dýchejte – taková procházka je navíc úplně zadarmo.

Cítíte-li napětí uvnitř své mysli nebo svého těla, jděte na chvíli ven na rychlou procházku a zhluboka dýchejte. Možná se vám z toho kyslíku zatočí hlava, ale to je ono. Dejte svému tělu kyslík. Dejte svému tělu život.

Jeden tip, jak vidět opravdu správné dýchání. Máte doma miminko nebo domácího mazlíčka, ideálně psa nebo kočku? Dívejte se na ně, jak dýchají, a zkuste dýchat také tak. Úplně se do dechu uvolněte a nechte, aby proudil celým vašim tělem, ať dojde do každé buňky vašeho těla. Děti jsou úžasní učitelé.

### **Život je dech**

Způsob vašeho dýchání vypovídá o vašem životě. Všechny nemoci týkající se dechu nám dávají informaci o způsobu prožívání našeho života. Všechny překážky na dýchacích cestách jsou překážkami na naší cestě životem, ať se jedná o astma, polypy, bronchitidy, chronické kašláni, rýmy, ucpané nosy atd.

- Zamyslete se nad tím, co tato nemoc pro vás znamená?
- Která oblast vašeho života nefunguje?
- Kde fungujete podle druhých, a nikoliv podle sebe?
- Kde váš život stagnuje?
- Kdy naposledy jste se opravdu z hloubi srdce radovali? Co vás rozesmálo a pohladilo po duši?
- A naopak co vám brání se úplně nadechnout?
- Co by se stalo, kdybyste se zhluboka a plně nadechli?

Zkuste si sami pro sebe odpovědět. Věřím, že určitě přijdete na velmi podnětné odpovědi.

Odpovědnost za svůj stav nehledejte vně, ale uvnitř sebe.

Postup na správné dýchání a jednoduché pranajámové cviky najdete v druhé části této knihy.