

Tréning intenzívnej pranajamy 1

G.M. Timčák

SPJ a SAJ

2019

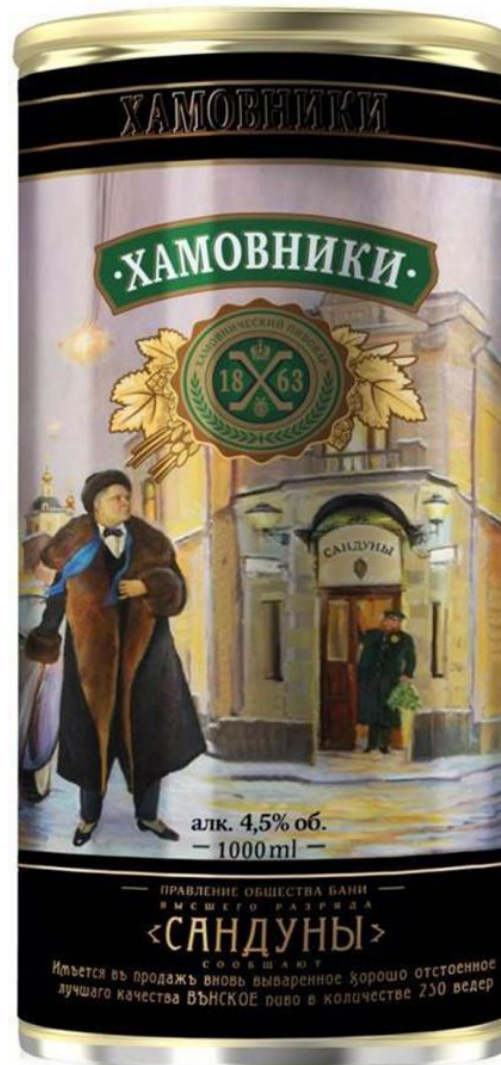
Príprava k pranajame

- Ak chceme intenzívnejšie cvičiť pranajamu, je na to potrebné sa pripraviť.
- Inštruktor jogy by teda nemal byť len zbehlým v ásanách, ale aj v pranajame, na ktorú zas by sa mal dobre pripraviť.
- Zatiaľ sme hovorili o klasických postupoch a cvičili sme jemnú pranajamu spolu s analýzou niektorých jej vplyvov na ľudský organizmus.
- V tejto časti sa oboznámime s odporúčaniami živej školy jogy (Himalájska tradícia).

Základné prípravy - etika

- Na etické princípy nás pripravuje predmet Etika. Tu si ale pripomenieme účinnok etických chýb na úspech v pranajame.
- Prekážkou je prílišná sústredenost' na
 - Úspechy
 - Majetok
 - Zmyslové skúsenosti
- Uberajú energiu a zahmlievajú myseľ do tej miery že ani pranajamu ani sústredenost' nie sme schopní účinne dosiahnuť.

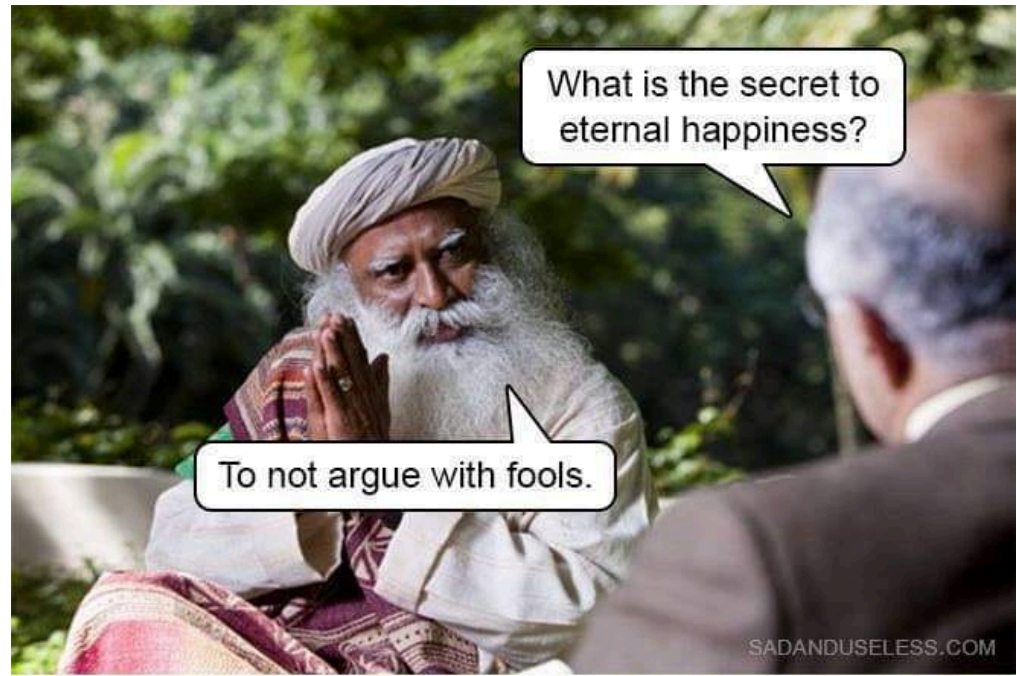
Konzum a bohatstvo



Neochota konat'



Super- komunikativnost'



Počítač a mobily – cesta k ADD?



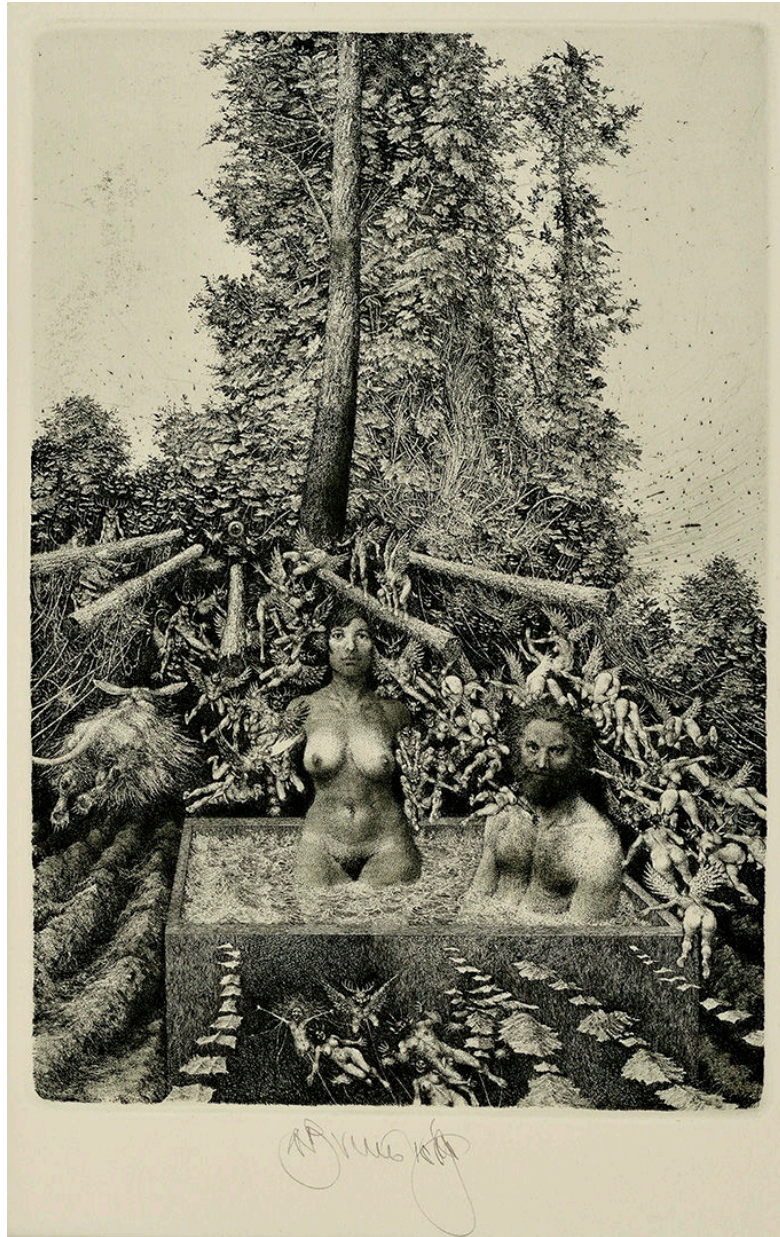
Závislost' na e-platformách



Klasické ľudské neresti



Priveľa senzuality zahmlieva mysel'



Depresia vyčerpáva celú bytosť



Prejedanie sa berie silu

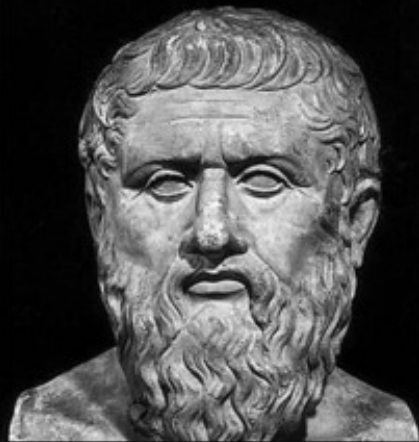


Diéta bohatá na zeleninu a ovocie pomáha aj mysli



Plato o varení – bol vitarián?

Plato



Cooking is a form of flattery....a mischievous, deceitful, mean and ignoble activity, which cheats us by shapes and colors, by smoothing and draping.

AZ QUOTES

Príprava na intenzívnejšiu pranajamu

- Regulácia stravy – ľahká, bezmäsitá, dost' tekutín (4x močenie, 2x stolica)
- Regulácia životosprávy – dostatok spánku, spánok by mal začať pred 22h. Odporučená dĺžka spánku 7-8h (zmena až pri pokročilom tréningu)
- Vymedzenie si času pre denný tréning
- Začať je dobré s cca 15 minútami a potom postupne predlžovať na 60 minút.
- Izbu kde cvičíme je dobré pred cvičením vyvetrať, alebo podľa potreby odvlhčiť, preprať alebo zavlhčiť.

Kapálabhāti

- Techniku poznáme, ale nezabudnime na aktiváciu podbrušia.
- Zvyšovanie dĺžky kapálabhāti postupne až k 120 cyklom a k jeho násobkom. Medzi nimi môže byť 60 s. prestávka.
- Dôraz na pocitoch v oblasti múládháry.
- Je potrebné dbať na dostatočný výdych.
- Frekvencia až 120/min. Extrém 200/min.
- Po dostatočne dlhom kvalitnom kapálabhāti sa objavuje pocit pulzácie v podbruší a potom vnem svetla v oblasti múládháry.

Nádi śódhana pranajama

- Robiť ju treba keď nie sme hladní, a žalúdok je iba trochu naplnený. Necvičme keď sme unavení.
- Prekážky: prejedanie sa, prílišná fyzická záťaž, konanie spôsobom, ktoré šokujú telo a rozptyľujú energiu (studená kúpeľ ráno, konzum stravy v noci), konzum iba ovocia, spoločnosť priveľa ľudí, nepravidelnosť tréningu a priveľa spánku.
- Pred pranajamu cvičíme ásány, po pranajame meditáciu. Sériu ásán končíme obyčajne sarvangásanou.
- Pranajamu by sme nemali cvičiť, keď sa necítíme dobre, cítime sa odmietnutí či depresívne.

Intenzívny tréningový plán NSP

- Cvičiť 1,5h pri západe slnka a o polnoci 3 mesiace
- Neskôr štyrikrát denne cvičiť 80 cyklov (aj so zadržaním dychu) spolu teda 320 cyklov denne.
 - 04-05h
 - 10-12h
 - 16-18h
 - 22-24h
- Počiatočné zadržanie dychu – 36s, potom 72s, potom 108s. Posledná doba zádrže sa má cvičiť iba pod dohľadom skúseného učiteľa.

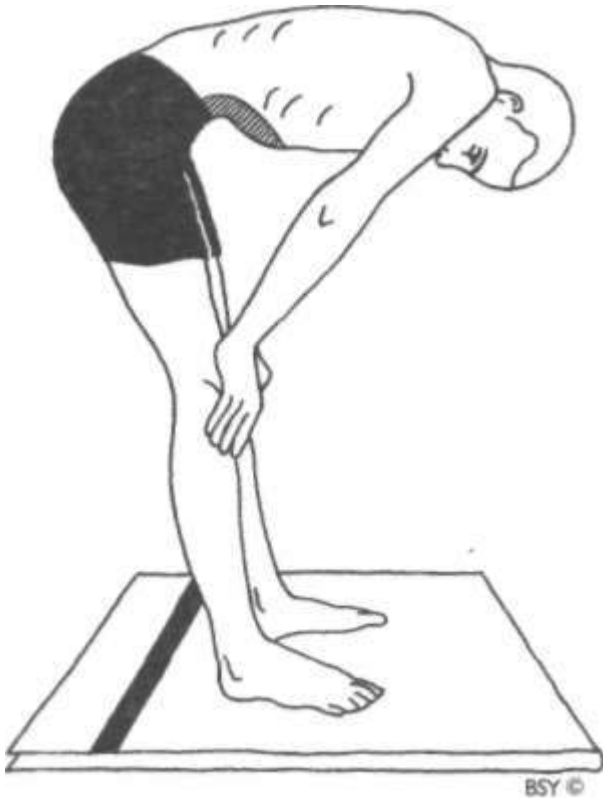
NSP

- NSP počas dňa začíname výdychom cez ľavú nozdru, potom N cez ľavú, Potom V a N pravú nozdru. Toto je 1 cyklus NSP.
- Pri večernom cvičení začíname pravou nozdrou.
- Na začiatku dĺžka N a V môže byť 16s.
- Keď sme schopní na N 16s a V 32s, potom môžeme pridať kumbhaku.
- Potom môžeme mať vzorec 4s:16s:8s.
- Po zvládnutí tohto pomeru nasleduje 16:64:32.
- Túto NSP je potrebné cvičiť aspoň 1h pred jedením.

Bandhy

- Mula bandha – stiahnutie panvového dna ale najviac okolo konečníka. Najprv cvičíme ašvini mudru. MB dvíha ápana váju. Tá sa spojí s prána váju v oblasti manipury. Energia ápany a prány stúpa hore až po bhrúmadhju. Pomocu maha vedha mudry (v paščimottánásane alebo v padmásane rukami vedľa tela jemne dvíhame trup a jemne ho spúšťame k zemi. Predtým je dobré cvičiť maha mudru a maha bandhu (Pozri Satyananda Asana, mudra, bandha - nižšie)

Uddijana bandha



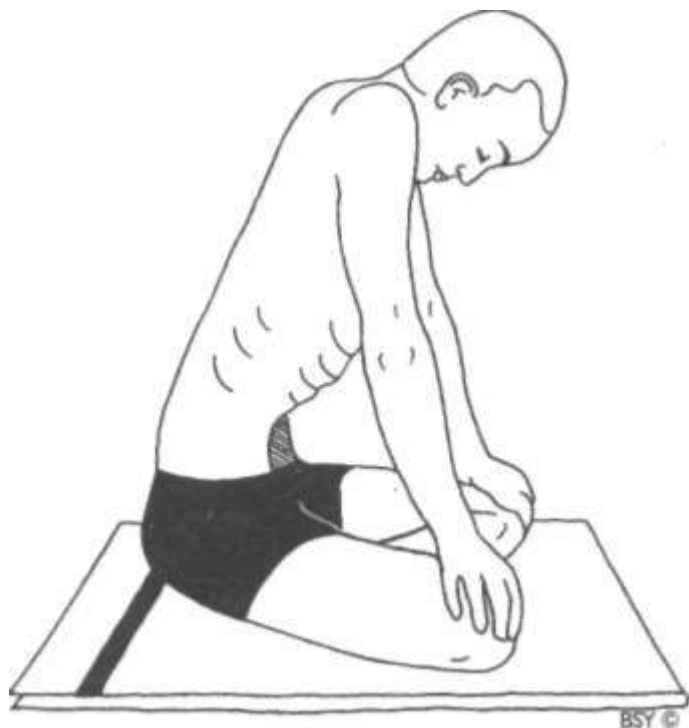
- Uddijana bandha sa robí v zádrži po výdychu. Rozpíname hrudný kôš. Môžeme robiť v stoji aj sede.
- Keď nám dôjde dych, uvoľníme hrud' jemne dovydýchame a nadýchame..

Džálandhara bandha

- Hlavu zatlačíme dozadu a potom sklopíme dopredu, aby brada bola v jugulárnej jamke.

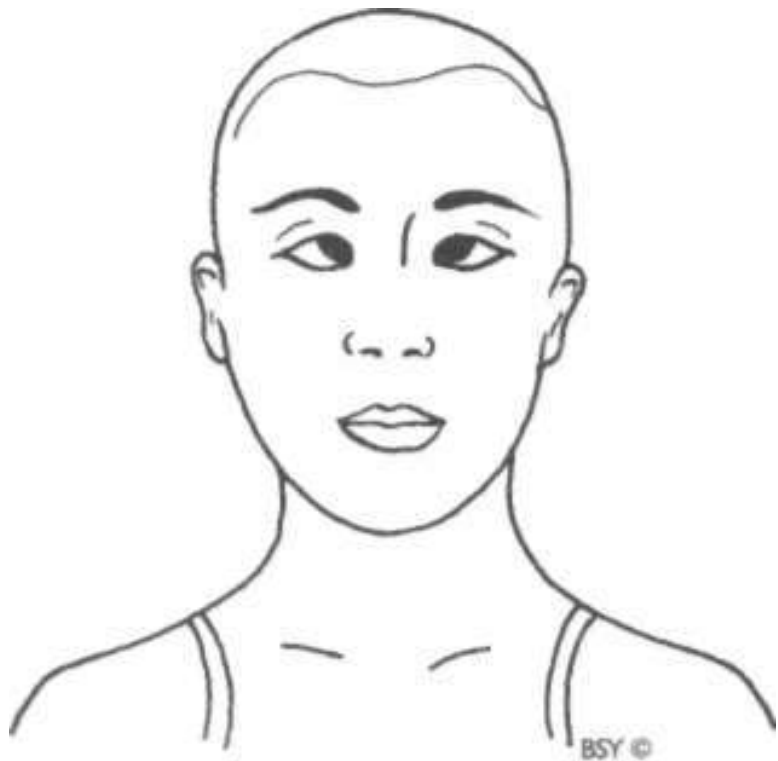


Maha bandha



- Džalandha
bandha+uddijana
bandha+mula
bandha
- Potom uvolnit'
muladharu,
uddijanu a
džálandhara
bandhu.

Šambhavi mudra



- Zrak uprieme na bhrúmadhju.
- Udržujme myseľ bez myšlienok.

Maha mudra



- Nádych, šambhavi mudra, mula bandha.
- Kumbhaka po nádychu, rotácia pozornosti bhrúmadhja-adžňavišuddhi-múladhara.... Potom výdych a nádych....
- Uvoľniť šambhavi a múla bandhu.

Maha bheda mudra



- Khečari mudra
- Výdych, zadrž, džálandhara, uddijana, múla.
- Rotácia pozornosti višudhi-manipura-muladhara.

Maha vedha mudra



- Pozornosť na muladhare. Zadrž po nádychu. Jemne dvíhame a spúšťame trup 3x. Súčasne držíme múla bandhu a džálandha bandhu.. Uvoľníme dych.

Udžaji pranajama

- Udžaji spolu so surja bhedana, sitali a bhastrickou patria do kategórie bhedan (tie čo spriechodňujú).
- Udžaji znamená pozdvihnúť. Pred cvičením je potrebné dandou vyvážiť tattvy, očistiť jazyk a vypláchnuť ústa. Ďalej je potrebné zvládnuť khečari.
- Pri cvičení zužujeme hlasivkovú štrbinu a predlžujeme N a V. Táto verzia pracuje s reberným dýchaním. Brušné svaly sú v stabilnej polohe.

Udžaji pranajama

- Po ukončení nádychu prehltneme, kumbhaka a džálandhara bandha. Brušné svaly sú stále mierne zatlačené. Výdych môže byť buď cez ľavú nozdu alebo cez obe nozdry. Glottis je stále zúžené. N aj V je plynulý, jemný, tichý.
- Na začiatku frekvencia je 4 cyklov za minútu. Výdych by mal byť cca 2x tak dlhý ako nádych.
- Po cvičení prehltneme vzduch, ktorý je v ústach a v mysli ho vedieme k pupku. Potom si odgrgneme pri zatvorených ústach. Toto urobíme niekoľko krát. Pomáha to aktivácii nádí v trupe.

Udžaji pranajama

- Celkom na začiatku môžeme vynechať kumbhaku. Potom namiesto 4 cyklov robíme 7, Každý týždeň pridávame 3 cykly u každého sedenia (počet per deň je viac ako 1).
- Maximálny počet cyklov za deň je 320 (ktoré sú rozdelené do 2 alebo 4 sedení).
- Už 240 cyklov postačuje pre získanie dobrého zdravia..

Bhastrika

- Bhastrika vyvažuje teplotu tela. Robí sa obyčajne v sede. Je to dýchanie, ktoré je brušné. N a V je cez nos. Na začiatku robíme 20 cyklov. Potom N cez pravú nozdru a robíme násikagra dristi a kumbhaku. Potom V a N ľavou nozdrou. Potom kumbhaka a to isté cez pravú nozdru. Výdych je prudší ako nádych. Postupne zvyšujeme intenzitu až kým nerobíme 120 N a V za minútu. Počas cvičenia môžeme pridať múla bandhu.
- Bhastrika energizuje celý organizmus.
- Bhastriku by sme mali cvičiť 2x denne. Dĺžka cvičenia je daná pocitom tlaku v hlave, ktorý keď nastane ďalej necvičíme.

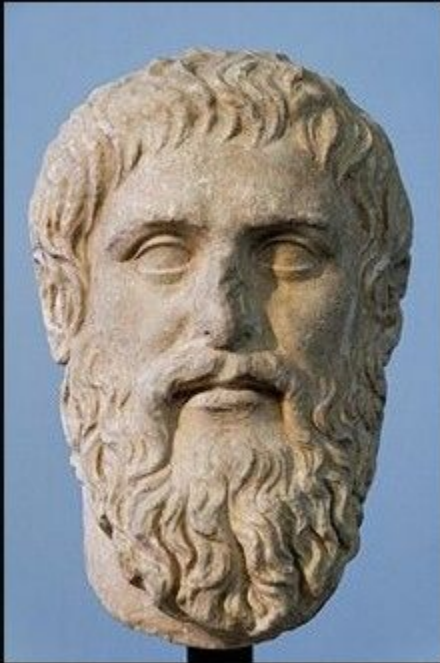
Bhastrika

- Bhastrika zlepšuje imunitu (aj v rámci holotrónneho dýchania)
- Umožňuje meniť špecifickú hmotnosť (ale iba ak sa naučíme naplniť črevá vzduchom).
- Prečisťuje Brahma nádi a pripravuje dráhu pre kundalini. Otvára šakti nádi.
- Ak cvičíme denne 10-20x, lieči impotenciu
- Otvára 3 granti (Brahma, Višnu, Rudra).

Záver

- Ne cvičenie intenzívnych foriem pranajamy je potrebné si vytvoriť priestor. Hlavne v mysli, teda aby sme naozaj chceli dosiahnuť aktiváciu kundalini, omladenie tela, urobiť myseľ jednobodovou a pripraviť sa na ďalšie tréningy pranajamy.
- Najlepšie sa to robí v ášramoch, kde sú na to ideálne podmienky.
- V našich bežných podmienkach, kde potrebujeme pracovať a eventuálne sa starať aj o rodinu je potrebné prijať tento fakt a tréning viesť do akceptovateľnej miery intenzity.

Platon o pohybe



Lack of activity destroys the good condition of every human being, while movement and methodical physical exercise save it and preserve it.

(Plato)

izquotes.com

Pranajama vedie k meditácii



Meditation is the dissolution of thoughts in
Eternal awareness or Pure consciousness without
objectification, knowing without thinking, merging
finitude in infinity.

(Voltaire)

izquotes.com