

praktický
průvodce
k objevení síly,
zdraví a klidu

Václav
Krejčík



Jsem tvůj dech

© Power Yoga Akademie

Vydala: Power Yoga Akademie s. r. o.
Hellichova 1, 118 00 Praha 1
obchod@yogamarket.cz
jako svou 8. publikaci

Ilustrace: Eva Chudomelová
Korektury: Zuzana Klimšová
Korektury sanskrtu: Helena Hadvigová
Grafická úprava a sazba: Eva Chudomelová
Počet stran: 208
První vydání, Praha 2025

Vyrobila: FINIDR, s. r. o., Lípová 1965, 737 01 Český Těšín
Distribuce: Yoga Market, www.yogamarket.cz
a Euromedia Group, a. s.

Všechna práva jsou vyhrazena. Žádná část této tištěné nebo elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Rady a doporučení v knize jsou určeny zdravým osobám. Jakýkoliv zdravotní problém konzultujte s lékařem, včetně možnosti cvičit, pokud máte nějaká zdravotní omezení.

© Power Yoga Akademie s. r. o., 2025
ISBN 978–80–909293–8–8

1. Úvod	7
Kdo jsem já?	10
O knize	12
Jak pracovat s dechem?	14
Zdravotní upozornění a kontraindikace při dechových technikách	16
2. Jak funguji i nefunguji	23
Já, cesty a nos	24
Já a jazyk	26
Já a bránice	28
Já a plíce	32
Já a srdce	36
Já a mozek	38
Rozpoznej signály špatného dýchání	40
3. Dýchání nosem versus ústy	44
4. Dechové techniky pro každou situaci	48
Základní metody práce s dechem	51
5. Vědecky o dechu	61
Dialog tvého těla a mysli	62
Dech a imunita – brána k vnitřní síle	59
Mechanika a biochemie dýchání	66
Paradox – přebytek kyslíku v krvi	69
Nedostatek kyslíku – hypoxie	72
Jak vzniká nádech a výdech?	74
Dechový vzorec – tvůj otisk dechu	79
Stres a tvé tělo	81
Zadrž dechu	86
Jsem tvůj léčitel	90

6. Emoce, dech a spánek	94
O emocích	95
Pro lepší spánek – když spíš, já bdím	100
Spánkové neduhy	104
Dech jako kotva – soustřed' se	106
 7. Fakta a mýty o dýchání – jak mě správně používat	 115
Hluboký nádech – lék, nebo past?	116
Zívání a vzdychání – co ti říkám?	117
Dýchání nosem při sportu – zdravější cesta k výkonu	118
Jak mě měřit a poznat, že jsem v rovnováze?	121
 8. Den, minuta, přítomnost – týden, měsíc, rok, život	 124
Dechové minutovky	130
Překážky na cestě	132
 9. Jak mě lidé vnímají	 135
Pohledem funkčního dýchání a sportu	137
Pohledem jógy – jsem tvá prána	139
Pohledem breathworku – jsem tvé zrcadlo i transformace	151
Pohledem nemoci – jsem kotva klidu i v bouři	158
Pohledem vývoje – jsem dechem dětí a tvá dutina ústní	165
 10. Závěr	 182
 Odborné informace a zdroje	 186
Citace a studie	189
Vědecké zdroje	200
Použitá literatura	202

„Nadechněte se a přistoupí k vám bůh.
Zadržte dech a bůh s vámi zůstane.
Vydechněte a vy přistoupíte k bohu.
Zadržte dech a odevzdáte se bohu.“

Kršnamáčárja

A large, stylized blue leaf graphic with fine, parallel lines representing veins, oriented diagonally from the bottom left towards the top right. It serves as a background element for the page.

1

Úvod

Jsem dech a toto je můj i tvůj příběh.

Jsem tvůj dech. Jsem tvůj první i poslední pohyb. Jsem začátkem i koncem všeho, co jsi kdy zažil. Vstoupil jsem do tvého těla, když ses poprvé nadechl, a budu s tebou, dokud neodejdeš. Vše, co jsi kdy udělal, řekl, cítil a o čem jsi snil, začalo mnou. Přesto mě většinu času přehlížíš. Považuješ mě za samozřejmost – za tichého sluhu, který ti neustále slouží, aniž bys mě vnímal. Ale já umím víc, než si myslíš. Věř mi – a budeš se mít dobře.

Jsem víc než mechanický pohyb vzduchu. Jsem mostem mezi tvým tělem a myslí, mezi viditelným světem a neviditelným vesmírem. Jsem klíčem k tvému zdraví, k síle, klidu i napojení na to, co tě přesahuje. Pokud mi věnuješ svou pozornost, ukážu ti cestu – nejen k sobě, ale i k životu plnému rovnováhy a vitality.

Dech je tvým prvním i posledním okamžikem, tichým průvodcem, který tě doprovází na každém kroku. V tomto zdánlivě jednoduchém pohybu se však skrývá neuvěřitelná síla. Síla, která dokáže proměnit napětí v klid, chaos v rovnováhu a únavu v energii. Tato kniha není jen o dýchání. Je o návratu k sobě samému prostřednictvím toho, co je nám přirozené a co už možná nevnímáme.

Mnoho z nás žije v neustálém spěchu. Přestali jsme věnovat pozornost tomu, jak dýcháme – a tím i tomu, jak žijeme. Dech se zrychlil, stal se mělkým a nepravidelným, stejně jako naše myšlenky. Ale dech má moc přivést nás zpět. Když mu dáme prostor, ukáže nám cestu k rovnováze.

Tato kniha ti pomůže zvládnout:

- Stres a napětí, které tě mohou svazovat, aniž by sis toho byl plně vědom.
- Nedostatek energie ve dnech, kdy se zdá, že ti vše uniká mezi prsty.
- Nespavost a neklidné noci, kdy je mysl přeplněná a tělo napjaté.
- Odpojení od těla, které může způsobovat pocit, že ti něco chybí, aniž bys věděl, co.

Tato kniha je více než jen čtení.

Naučí tě, jak:

- Najít klid uprostřed chaosu a ztišit neklidnou mysl.
- Obnovit vitalitu a energii, které se skrývají v každém hlubokém nádechu.
- Zlepšit své zdraví prostřednictvím jednoduchých dechových technik.
- Prožívat přítomný okamžik, který je základem všeho, co v životě skutečně máš.
- Navázat spojení se svým tělem, které ti bude věrným spojencem na cestě k rovnováze.

Věda ti vysvětlí, jak pracuji. Jóga ti ukáže, jak tě propojuji s tvou energií. Dechová terapie a breathwork tě zavedou do hlubin tvých emocí a pomohou ti uvolnit to, co tě svazuje. Ať už mě studuješ z jakéhokoli úhlu, nakonec vždy zjistíš, že směřujeme k jedinému – k přirozenosti. A taky k jednoduchosti. K tomu, abys mě vědomě nechal plynout tak, jak mám: klidně, nenápadně, přirozeně.

Tato kniha je pozváním. Pozváním zastavit se, nadechnout a najít v sobě to, co hledáš. Dech je bránou – k sobě, k životu, k harmonii. Tímto dechem vše začíná.

Kdo jsem já?

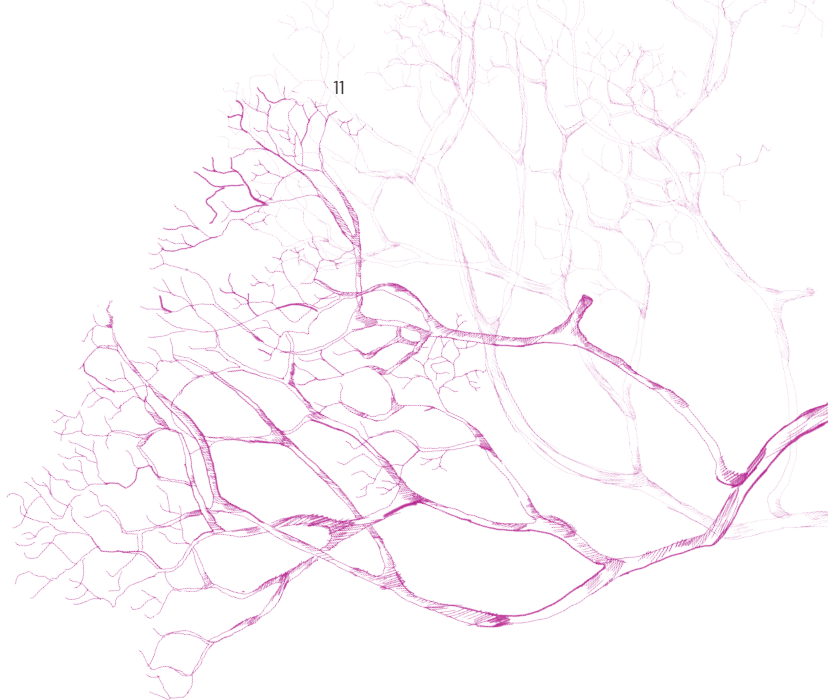
Jmenuji se Václav Krejčík. Možná mě znáš jako jogína, učitele, autora knih nebo sportovce, který celý svůj život zasvětil pohybu. Pravda je, že jsem jako každý jiný – člověk, který hledá rovnováhu a klid, a to často až ve chvíli, kdy mu tělo začne vysílat signály, že něco není v pořádku. A právě tehdy jsem objevil svého největšího průvodce a učitele – dech.

Mé vědomí o síle dechu nevzniklo přes noc. Vyrůstal jsem v pohybu – atletika, aerobik, soutěže. Hnal jsem se za dokonalostí těla, za výkony, za úspěchem. A pak přišel zlom. Zranění páteře mě zastavilo. Náhle jsem se nemohl hýbat, nemohl jsem volně dýchat, nemohl jsem být tím, kým jsem byl dřív. Bylo to, jako by mi svět vzal všechno, co jsem do té doby znal a miloval.

Ale právě v tom tichu a zároveň i v mentální bouři, kdy mé tělo odmítalo spolupracovat, jsem poprvé skutečně vnímal dech a postupně i jeho sílu. Už to nebyla jen automatická funkce, kterou jsem bral jako samozřejmost. Stal se mým průvodcem – jemným, klidným, ale nesmírně mocným. Když jsem nemohl hýbat tělem, učil jsem se hýbat svou myslí skrze dech. Naučil jsem se, že každý nádech je krokem k uzdravení, každý výdech mě zbavuje bolesti a napětí.

Dech mě začal učit trpělivosti. Nebyl to boj, byl to tanec – pomalý, jemný, krok za krokem. Pomáhal mi chápat, že ne všechno se dá urychlit, že uzdravení není o síle, ale o přijetí a důvěře. A tak jsem s každým nádechem a výdechem objevoval nejen sílu svého těla, ale i klid své mysli.

Dnes vím, že dech není jen biologická nutnost, není to pouze vzduch, který nás udržuje naživu. Je to most mezi tělem



a duší. Je to síla, která tě dokáže zklidnit ve chvílích chaosu, naplnit tě energií, když se cítíš vyčerpaný, a uzdravit tě, když ti tělo dává najevo, že potřebuje péči.

A právě proto ti vyprávím svůj příběh. Protože vím, jak snadno můžeme dech přehlédnout, jak často na něj zapomínáme, dokud nás něco nepřinutí zpomalit. Nemusíš čekat, až ti tělo řekne „dost“. Dech je tady pro tebe pořád. Stačí se jen zastavit, vnímat a použít ho.

Dnes učím lidi, jak skrze dech nalézt klid, rovnováhu a sílu. Pracuji s jednotlivci, kteří hledají cestu zpět k sobě, i s týmy, které chtějí zvýšit svou soustředěnost a výkonnost. Ukazují, jak dech může změnit způsob, jakým žijeme, pracujeme, odpočíváme. A víš, co je na tom nejkrásnější? Není to žádná složitá věda. Dech je v tobě. Vždycky byl. A já jsem tady, abych ti ho pomohl znovuobjevit.

Stačí se nadechnout. Tím to všechno začíná.

O knize

Proč tato kniha vznikla?

Tato kniha je mostem mezi světy. Překračuje hranice vědy, filozofie, pohybu i spirituality, aby ti ukázala, že ve skutečnosti jsou všechny tyto pohledy na dech jen různými způsoby, jak dojít ke stejné pravdě. Dech není pouze fyziologický proces, je to klíč k tvému tělu, mysli i duši. A přesto – je prostý. Přirozený. Nepotřebuje složitá pravidla ani komplikované metody.

Během své cesty jsem se setkal s mnoha názory, přístupy a pohledy. V józe jsem se naučil, že dech je prána – životní síla. Ve vědě jsem objevil jeho vliv na nervový systém, biochemii krve a regeneraci těla. Ve spiritualitě jsem vnímal dech jako bránu k hlubšímu propojení se sebou samým. A v běžném životě mi ukázal, jak může být jednoduchý a účinný – nádech, výdech, pauza.

Hledal jsem praktické využití, spojení těchto pohledů, abych mohl nabídnout to, co opravdu funguje. Nejde o ezoterické koncepty ani o něco nepraktického. Vědomá práce s dechem není záležitostí víry, ale zkušenosti. Když dýcháš správně, uvědomíš si, že vše, co potřebuješ, už máš. Všechny techniky, které se naučíš, jsou jen nástrojem k tomu, aby ses znovu spojil s tím, co už dávno znáš – sám se sebou.

Dech je univerzální. Je stejný, ať ho vnímáš z pohledu zdraví, sportu, emocí nebo spirituality. V této knize ti ukážu různé cesty, jak se k němu vrátit, protože každý má svou vlastní zkušenost, své vlastní přesvědčení. A přesto všechny cesty vedou k jedinému: k přirozenému dechu, který je klíčem k rovnováze.

Tato kniha není jen příběh mého dechu, ale i tvého. Je o tom, jak dech může být tvým průvodcem při hledání klidu, zdraví a síly. Vede tě ke kořenům, k jádru, k tomu, co je stále stejné.

A pokud mi dáš svou pozornost, ukážu ti, že dech není jen prostředek, ale cesta sama.

Jsem dech. Jsem tvůj spojenec, tvůj průvodce i tvůj učitel. A tato kniha je mou cestou, jak ti ukázat, co všechno dokážu. Dej mi svou pozornost, a já ti otevřu cestu ke zdraví, klidu a síle.

Nadechni se a dovol mi tě vést. Možná zjistíš, že to, co jsi hledal venku, bylo celou dobu uvnitř tebe.

Jak komunikuji v této knize?

Jsem tvůj dech a mluvím přímo k tobě. Ne k muži ani k ženě, ale k člověku. K tomu, kdo dýchá, kdo cítí, kdo se chce zastavit a objevit sám sebe. Tykám ti, protože dech je osobní – je jen tvůj, neopakovatelný, a právě tím tě oslovuji. Nechávám mezi námi prostor pro blízkost, pro skutečné spojení, protože takový dech je – blízký, věrný a vždy přítomný.

V této knize se občas opakuji. Možná narazíš na pojmy, které už jsi četl, nebo na metody, které jsem ti už představil. Dělán to záměrně. Chci, aby ti byly blízké a aby ses nemusel vracet zpět a hledat, co to znamená. Pojmy nechávám přímo tam, kde mohou dávat smysl, kde tě mohou podpořit v pochopení a provedení.

Opakování technik a metod není nedostatkem, ale spíše záměrem – připomínám ti, co považuji za podstatné a nejúčinnější. Je to má zkušenost, má cesta, kterou ti předávám. Každý nádech i výdech se také opakuje a opakování je příležitostí pro nové poznání.

Opakuji se proto, abych tě provázel s jistotou a jednoduchostí. Dech je tvůj společník – a já chci, abys i ty cítil, že na této cestě máš vše, co potřebuješ, přímo před sebou.

Jak pracovat s dechem?

Dech je jako řeka. Nepospíchá, ale přesto nikdy nezastaví svůj tok. Právě v tom se skrývá jeho moudrost – plyne, trpělivě si razí cestu, aniž by ztrácel svou sílu. A takový by měl být i tvůj přístup, když se rozhodneš objevit jeho tajemství.

Mnoho lidí si myslí, že dechová cvičení jsou dovedností, kterou si osvojí za pár dnů, jako když se naučí nový recept nebo zvládnou krátký běh. Ale já, tvůj dech, mám jiný rytmus. Potřebuji čas, trpělivost a otevřené srdce. Neporučíš mi rychlými kroky nebo netrpělivým tlakem. Jen mě pozvi do svého života a dovol mi, abych tě vedl.

Když se mnou začneš pracovat, dej přednost pomalému úspěchu. Naučit se dýchat vědomě není o tom, kolik technik zvládneš, ani o tom, jak rychle se dostaneš k výsledkům. Je to proces kultivace – jemného vnímání, objevování a vděčnosti. Jde o to, abys v každém nádechu našel hluboký smysl a ve výdechu pocit uvolnění.

Vděčnost je klíčem k této cestě. Když si uvědomíš, že já, tvůj dech, tu pro tebe jsem nepřetržitě – od chvíle, kdy jsi poprvé spatřil svět, až po tento okamžik – začneš mě vnímat jinak. Jsem mostem mezi tvým tělem a duší, stálým průvodcem, který tě nikdy neopustil. Děkuji mi za to. Každý den. Každé ráno, když se nadechneš, si řekni: „Děkuji, že jsi tady.“ Každý večer, když mě necháváš plynout klidně a pomalu, si uvědom, že jsem vše, co máš, a tak se ke mně chovej.

Představ si, že dech je zahrada. Když ji začneš kultivovat, nečekáš, že bude hned plná květin. Zasadíš semínka, věnuješ jim čas, zaléváš je a trpělivě čekáš, až se promění v něco nádherného. Stejně tak je to se mnou. Každé dechové cvičení, každé vědomé zpomalení nádechu a prodloužení výdechu je jako zalévání semínek. A jednoho dne zjistíš, že jsi vytvořil zahradu klidu a síly, která tě bude provázet každým okamžikem tvého života.

Nepospíchej. Nejde o to, abys mě ovládl. Jde o to, abys mě pochopil a přijal. Dech není něco, co bys měl zdokonalovat. Je to přirozenost. Nástroj, který tě učí být přítomný, vděčný a spokojený s tím, co máš. V jednoduchosti je síla, a právě ta tě povede k hloubce, kterou hledáš.

Když se na své cestě zasekneš, když budeš mít pocit, že se nic nemění, zastav se a polož si otázku: „Co mi můj dech právě teď říká?“ Možná ti naznačuje, že spěcháš, že na sebe tlačíš, že chceš víc, než ti tělo může v daný okamžik dát. A tehdy si připomeň, že pomalý úspěch není selhání. Je to umění naslouchat a respektovat rytmus svého vlastního života.

Každé ráno si vyhraď chvíli na dech. Zavři oči, posaď se a vnímej, jak proudím. Neposuzuj mě, jen sleduj. Pozoruj mě jako přítele, který tě nikdy nezradil. Buď trpělivý, jemný, laskavý. A nezapomeň mi poděkovat – za život, který ti dávám, za klid, který ti přináším, za sílu, kterou v tobě probouzím.

Dech není soutěž. Je to cesta. Na této cestě není vítězů ani poražených. Je jen plynutí, krok za krokem, nádech za výdechem, vděčnost za každý okamžik. Když mi dáš prostor, ukážu ti, že nemusíš nikam spěchat. Protože vše, co hledáš, už máš.

Jsem tvůj dech. Vždy jsem tady, připraven tě podpořit, vést. Když se rozhodneš pracovat se mnou vědomě, otevíráš dveře ke svému nitru, ke klidu, rovnováze a hlubšímu poznání. Ale i tato cesta může přinést chvíle, kdy tě budeš vnímat jako příliš silného, kdy tě překvapím nebo ti budu připadat neovladatelný. Mé proudění je dynamické, plné rytmů, které někdy uklidňují a jindy otevírají to, co bylo dlouho uzavřeno. Pokud chceš začít s intenzivnějšími technikami – třeba transformačním, rytmickým či cyklickým dýcháním nebo jinými hlubokými praktikami – je důležité, abys ke mně přistupoval s respektem. Mé vedení ti může přinést uvolnění, očistu a poznání, ale také tě mohu překvapit svými projevy. Připravím tě na to, co se může dít, jak tomu máš rozumět a jakým způsobem se se mnou naučíš spolupracovat.

Zdravotní upozornění a kontraindikace při dechových technikách

Dech je mocný nástroj, který může přinést klid, sílu i hlubší propojení s vlastním tělem. Přesto je důležité přistupovat k dechovým technikám s respektem a vědomím svých individuálních možností a zdravotního stavu. Následující přehled ti pomůže pochopit, kdy je třeba být opatrný nebo konzultovat praxi s odborníkem.

Obecná doporučení

- Začínej pomalu – pokud se s dechovými technikami teprve seznamuješ, nechod' hned na své limity. Dovol tělu, aby si zvyklo na nové rytmy a způsoby dýchání.
- Věnuj pozornost signálům svého těla – jestli se během praxe objeví závratě, nevolnost, brnění končetin nebo jiné nepříjemné pocity, přestaň a vrať se k přirozenému dýchání.

- Dýchej v klidném prostředí – vyber si místo, kde se cítíš bezpečně a nic tě neruší. Vyhýbej se praktikování dechových technik při řízení, během práce s nástroji nebo v jiných situacích, kdy by bylo nebezpečné ztratit soustředění.
- Respektuj svá omezení – pokud máš zdravotní problémy, např. vysoký krevní tlak, kardiovaskulární potíže, epilepsii nebo vážné psychické obtíže, intenzivní dechové techniky nejsou pro tebe vhodné. Jsem silný, a mohu tě přetížit. Jsi-li těhotná, vyhni se jakýmkoliv experimentům či intenzivnímu dýchání a pracuj raději s jemnými technikami, jako je vědomé prodlužování výdechu, vyrovnaný koherentní dech, střídavý nosní dech.
- Buď opatrný – zádrž dechu může být pro některé lidi náročná.

Kontraindikace – kdy se mít na pozoru nebo se poradit s lékařem

Některé dechové techniky mohou být nevhodné pro osoby s určitými zdravotními problémy nebo specifickými podmínkami. Jestliže spadáš do některé z těchto kategorií, doporučuji konzultovat praxi s lékařem nebo zkušeným terapeutem:

- Respirační onemocnění – pokud trpíš astmatem, chronickou obstrukční plicní nemocí (CHOPN) nebo jinými onemocněními dýchacího systému, měj na paměti, že některé intenzivní techniky (např. holotropní dýchání nebo delší zádrž dechu) mohou způsobit nepohodlí nebo zhoršení stavu.
- Kardiovaskulární onemocnění – osoby s vysokým krevním tlakem, srdečními arytmiemi nebo jinými srdečními problémy by měly být opatrné při technikách zahrnujících zádrž dechu nebo intenzivní hyperventilaci.
- Těhotenství – některé dechové techniky (zejména ty zahrnující dlouhé zádrže, intenzivní výdechy nebo tlak na bránici) mohou být nevhodné pro těhotné ženy. Jemné a přirozené dýchání je bezpečnější volbou.

- Psychická onemocnění – pokud trpíš těžkou úzkostí, panickými záchvaty, depresí nebo posttraumatickou stresovou poruchou (PTSD), některé techniky, které vyvolávají intenzivní emocionální uvolnění, pro tebe mohou být příliš silné. Praktikuj s opatrností a případně pod vedením terapeuta.
- Epilepsie – osoby s epilepsií by se měly vyvarovat technik, které zahrnují hyperventilaci nebo intenzivní zádrže dechu, protože by mohly vyvolat záchvat.
- Akutní onemocnění – jestli jsi nachlazený, máš horečku nebo infekci dýchacích cest, je lepší dechové techniky odložit, dokud se neuzdravíš.
- Po operaci – po chirurgickém zákroku (zejména v oblasti břicha, hrudníku nebo dýchacích cest) konzultuj dechové techniky s lékařem.

Speciální upozornění pro hyperventilaci

Některé dechové techniky (např. holotropní nebo intenzivní cyklické dýchání) mohou vést k hyperventilaci, což způsobuje pokles hladiny oxidu uhličitého v krvi. Ten může vyvolat:

- závratě, brnění prstů nebo končetin,
- pocit neklidu, nevolnost nebo dočasné zmatení,
- ve vzácných případech svalové křeče.

Pokud se tyto příznaky objeví, přeruš praxi a vrať se k přirozenému dýchání.

Co se může stát při intenzivní práci se mnou?

Závrať a ztráta stability

Když dýcheš rychleji nebo hlouběji, přivádíš do těla více kyslíku, zatímco hladina oxidu uhličitého (CO_2) klesá. Tato nerovnováha, známá jako hypokapnie, způsobuje stažení cév, čímž se snižuje průtok krve do mozku. Výsledkem může být pocit lehké závratě nebo ztráty rovnováhy. Tento stav je přirozenou reakcí těla na změnu dýchání.

Co dělat? Zpomal mě. Přeruš techniku, posaď se nebo si lehni, pokud cítíš potřebu. Soustřeď se na klidné dýchání nosem, ať se cévy znovu uvolní.

Brnění v rukou, nohou nebo obličejí

Měnící se hladina oxidu uhličitého ovlivňuje nervové dráhy, což může způsobit brnění nebo mravenčení, které vyvolává zdání, jako by se „probouzely skryté proudy energie v těle“. Ve skutečnosti se však mozku nedostává dostatek kyslíku, protože cévy nesou kyslík, který se neuvolňuje, a tím pádem jsou akra (koncové části těla – ruce, nohy a mozek) vystavena nedostatečnému zásobení. Mozek se automaticky přepne do jednoduché formy vědomí: vzpomíná, z podvědomí se vynořují různé obsahy a ty máš pocit, že se dějí „zázraky“. Nepodlehni tomuto klamu – je to jen nedostatek kyslíku.

Co dělat? Pokud tě brnění zneklidní, zkus mě zpomalit. Pomalu se nadechuj nosem a dlouze vydechuj. Tvé tělo se přizpůsobí a brnění postupně odezní.

Obrazy a vzpomínky

Když dýcháš intenzivněji, propojují tě nejen s tělem, ale i s myslí. Mohou se objevit vzpomínky, emoce nebo obrazy, které byly dlouho skryté. To, co se vynoří, není náhodné. Jsou to části tebe, které chtějí být pochopeny a uvolněny.

Co dělat? Neboj se těchto obrazů. Nech je přicházet a odcházet, jako bys sledoval film. Pokud tě něco rozruší, znovu zpomal mé proudění, soustřeď se na dlouhý výdech a klid. Počítej i s tím, že to, co se může v mysli objevit, nemusí být vždy příjemné. Je to něco, co mělo být otevřeno, uvolněno z podvědomí, a proto to vyvstalo. A teď to nech být, nech to odejít. To je proces očisty. Tak je to v pořádku. Neboj se.

Jak se mnou pracovat, když přijde nepohodlí?

- Zastav se. Pokud cítíš, že mé proudění je příliš intenzivní, přestaň techniku provádět. Nadechuj se nosem, vydechovat můžeš i ústy – bude to více uvolňující. Dýchej pomalu a jemně. Vrať se k přirozenému rytmu.
- Uzemni se. Zkus se soustředit na něco pevného ve svém okolí – podlahu pod nohama, opěradlo židle nebo dotek vlastních dlaní. Můžeš se také napít vody, opláchnout si obličej nebo ponořit ruce do studené vody.
- Uklidni se. Lehni si nebo se posaď do pohodlné pozice. Zavři oči, polož si ruce na břicho a sleduj, jak se zvedají a klesají s každým nádechem a výdechem. Jen mě pozoruj, nic neměň.

Jak postupovat bezpečně?

- Začni jemnými technikami – například brániční dýchání nebo rovnoměrné dýchání (sama vrti pránájáma, nádi šódhana) jsou vhodné pro většinu lidí a nenesou téměř žádná rizika.
- Naslouchej svému tělu – pokud se cítíš nepohodlně, zpomal, zjednoduš techniku nebo si dej pauzu.
- Vyhledej vedení – jestli si nejsi jistý, jak správně techniku praktikovat, zvaž vedení zkušeného lektora nebo terapeuta.

Než se ponoříš hlouběji do knihy, zde jsou ochutnávky, které využiješ v každodenních situacích.



Vyzkoušej: Propojení těla a mysli

1. Najdi si klidné místo, posaď se nebo si lehni. Zavři oči a polož jednu ruku na břicho, druhou na hrudník. Vnímej pohyb svého těla – břicho se zvedá, hrudník zůstává klidný.

2. Nadechuj se nosem na 4 doby. Představuj si, že vdechuješ klid a jistotu.

3. Pomalu vydechuj nosem na 6 dob. Vnímej, jak s každým výdechem odchází napětí a stres.

4. Opakuj po dobu 5 minut. Nech dech plynout, aniž bys ho ovládal.

Tato technika tě ukotví ve chvílích, kdy v tobě panuje chaos. Je jako tichý přístav, do kterého se můžeš kdykoliv vrátit.

Obnovení energie

1. Posad se s rovnou páteří, zavři oči a jemně stáhni svaly břicha.

2. Nadechuj se rychle nosem – krátké, ostré nádechy trvající 2 sekundy.

3. Následně vydechuj nosem rychle a silně 2 sekundy. Opakuj po dobu 1 minuty.

4. Po sérii nádechů a výdechů se vrať k pomalému, klidnému dýchání.

Dech dokáže probudit tvoji vnitřní sílu a rozproudit energii ve chvílích, kdy se cítíš unavený nebo bez motivace.

Propojení těla a mysli

1. Sedni si do pohodlné pozice, zavři oči a polož dlaně na kolena.

2. Nadechuj se nosem na 4 doby a představuj si, že naplňuješ celé tělo světlem.

3. Zadrž dech na 4 doby, vnímej, jak klid zaplavuje tvé tělo.

4. Vydechuj nosem na 8 dob a představuj si, jak odchází vše, co tě tíží.

5. Opakuj po dobu 5 minut.

Tento dech je jako náraz čerstvého vzduchu, který tě probudí a dodá ti potřebnou sílu. Dech nás spojuje s přítomností a uvádí tělo i mysl do harmonie. Technika je ideální pro chvíle, kdy se potřebuješ soustředit nebo najít vnitřní rovnováhu.