

Minutový dech

(V originále: *The One Minute Breath*)



„Praktikujete-li minutový dech, stáváte se pavan guru – stáváte se světlem a věděním prány, a pak znáte Vesmír a Vesmír zná vás.“ (Yogi Bhajan, 26. 7. 1996)

Minutový dech je skvělá technika, jak si zachovat klid i v bouřlivých časech. Vyzkoušejte ho.

Posadte se do meditačního sedu. Nosem dvacet vteřin nadechujte, dvacet vteřin zadržte dech, dvacet vteřin vydechnete.

Přínosy

- Optimalizuje spolupráci obou polovin mozku.
- Výrazně zklidňuje pocity úzkosti, strachu a starosti.
- Otevírá člověka přítomnosti a přítomnosti ducha.
- Rozvíjí intuici.
- Zapojuje celý mozek, zejména jeho nejstarší struktury a čelní lalok.

Tipy, jak minutový dech provádět:

Musí vám být pohodlně. Přehodte přes sebe šál, který budete moci snadno sejmout, pokud vám začne být teplo. Hýbejte se co nejméně.

Jakmile se usadíte, tři minuty zůstaňte v klidu a prohlubujte dech. (Také můžete tři minuty provádět dech ohně, nebo pokud jste ve velkém napětí dělejte tři minuty sat kriju.)

Nadechujte pomalu a rovnoměrně – nejprve naplňte podbřišek, pak oblast břicha, hrudník, a nakonec i horní část plic.

Po naplnění horních hrotů plic (20 vteřin), zadržte dech.

Zadrž po nádechu držte 20 vteřin.

Poté začněte pomalu vydechovat (20 vteřin). A celý postup opakujte.

Nejde vám to?

Nepřepínejte se. Buďte uvolnění. Vyzkoušejte tyto dva způsoby:

1. K plnému času se dopracujte postupně. Začněte s nádechem třeba po dobu 10 vteřin, stejnou dobu na zadrž a stejně tak výdech (klidně začněte i na 5 vteřinách). Takto pokračujte jeden či dva dny a poté zvyšte, třeba 15-15-15, a nakonec 20-20-20.

2. Začněte s plným časem 20-20-20. Pokud se vám nebude dostávat dechu, dokončete danou minutu, a pak vložte jednu minutu hlubokého, pomalého dýchání. Poté se vraťte k minutovému dechu s nádechem 20 vteřin, zadrž 20 vteřin a výdechem 20 vteřin.

„Dvacet vteřin na nádech, dvacet vteřin zadrž, dvacet vteřin na vypuštění vzduchu. Celé to trvá jednu minutu. Pokud to budete provádět jedenáct až třicet jedna minut, samotná vaše krev se promění v bojovníka proti nemoci.“