

Dech – proud životní energie

„Každý správně provedený nádech dělá ze včerejška sen o štěstí a ze zítřka dokonalou extází.“

Mary Burmeister

Životní energie je tělem přijímána různými způsoby: za prvé energetickými drahami s jejich energetickými body (zámky), za druhé každým nádechem a výdechem. Dech je proudem životní energie. Rytmus nádechu a výdechu je zákonem přírody, podobně jako příliv a odliv či stále se opakující koloběh ročních období. Střídání nádechu a výdechu, vlnám podobné stoupání a klesání, je bez začátku a konce. Zahrnuje vše, co žije, vše, co vidíme, cítíme, slyšíme a co si dokážeme představit. Dech spojuje člověka s rytmem přírody, díky dechu přijímáme životní energii. Tímto způsobem se z vesmírného dechu stává náš osobní nádech a výdech.

Vše je v dechu a v prstech

Jiro Murai jednou Mary řekl: „Jednoho dne pochopíš, že vše, co potřebujeme k harmonii a vnitřní rovnováze, se skrývá v dýchání a v prstech.“ Dechem přijímáme životní energii, která nás neustále očišťuje a obnovuje. Každý vědomý nádech naplňuje tělo novým životem.

Při vydechování proudí energie v přední části těla, od hlavy (nebe) po chodidla (země). Při nádechu proudí vzadu v těle od chodidel nahoru k hlavě. Nejdůležitější je výdech: tělo se vyprazdňuje a nechává stranou vše, co k němu momentálně nepatří. Při nádechu do nás proudí kosmická energie a znovu buduje naše tělo. Aby mohl dech proudit tělem bez překážek (bloků), doporučuje Mary následující dechové cvičení, které můžete používat každý den.

Cvičení: 36 vědomých nádechů

- Posadte se zpříma, ale zároveň co možná nejuvolněji na židli. Záda by měla být rovná.
- Obejměte sami sebe (viz obrázek str. 33). Dlaně přitom umístěte do podpaží. Palce leží vepředu na hrudním koši, ostatní prsty objímají tělo.
- Nechte klesnout ramena. Uvolněte každé napětí v těle, jak jen to dokážete.
- Zavřete oči a přesuňte svou pozornost do svého nitra.
- Vydechněte bez námahy. Pozorujte, jak z vašeho těla proudí vzduch.
- Při výdechu můžete z těla vydat vše, co pro vás momentálně není důležité.
- Nadechněte se. Zkuste si uvědomit, jak do vás ve velkém množství proudí nová čistá energie. Vše se děje bez větší námahy, staňte se pouhým pozorovatelem.



36 nádechů a výdechů, při kterých naši pozornost zaměříme zcela na příchod a odchod dechu do našeho těla a z těla ven, doporučuje Mary každý den.

- Pokud přijdou rušivé myšlenky, které by vás chtěly od cvičení odlákat, nevěnujte jim jednoduše pozornost a vraťte se zpátky k dechu. Tam, kde je naše pozornost, je i naše síla. Pokud našim myšlenkám věnujeme

pozornost, dáváme jim také sílu. Věnujeme-li ale svou pozornost dechu, je naše síla v přítomnosti.

- Cílem cvičení je 36 vědomých nádechů a výdechů bez jakéhokoliv přerušení. Pokud to ze začátku není možné, můžete nádechy rozdělit do čtyř skupin po devíti.

Dech harmonizuje

Časem pocítíte, jak se váš dech zpomaluje, prohlubuje a je čím dál tím pravidelnější. Brzy zjistíte, že se při pravidelném dechovém cvičení velmi rychle uklidníte.

Dýchání harmonizuje naše myšlenky, naše pocity a tělo. Reguluje trávení a podporuje vnitřní rovnováhu. Spojuje ducha, duši a tělo. Pokud budete dechové cvičení praktikovat pravidelně a počítat nádechy a výdechy, spojí si mozek cvičení s relaxací a uvolněním a zareaguje okamžitě, jakmile se posadíte a začnete počítat. Počítání působí jako mantra.

Dech uvolňuje emocionální napětí

Dechem harmonizujeme především své pocity. Emoce mohou dýchání velmi ovlivnit: Ze strachu se nám tají dech; když jsme smutní, dýcháme pouze velmi povrchně. Když máme z něčeho těžkou hlavu, cítíme, jak se nám svírá žaludek, dech se nemůže dostat až dolů

do pánevní oblasti. Sami na sobě velmi dobře pocítujeme, jak silně naše emoce dech ovlivňují.

Vědomé dýchání nám ale naopak může pomoci rozpustit některé emocionální bloky. Všechny nepříjemné pocity, i ty, které bychom raději ani nechtěli cítit, musí náš systém opět opustit. Jsou-li potlačovány, bouří se v našem nitru.

Abychom se takových pocitů zbavili, odvádíme většinou naši pozornost na jiné záležitosti. Překrýváme je něčím jiným. Tohle je často začátek pozdějšího strádání, nebo dokonce depresí. Skrývání pocitů pokročí nakonec tak daleko, že už si pomalu neuvědomujeme první příčinu. Právě v dnešním rychlém světě, který nás bombarduje stále novými a novými dojmy, je obzvláště důležité být každý den chvíli sám a v klidu, nebo si dopřát každodenní dechové cvičení, práci s energií nebo meditaci. Teprve poté se naše nepříliš pozitivní zážitky mohou rozpustit a odplynout a zanechat nás svobodnými.

Cvičení: uvolňování emocionální bolesti

- Posadte se zpříma na židli.
- Uvolněte se, jak jen vám to tělo dovolí. Obratte pozornost do svého nitra.
- Nadechněte se. Vedte dech celým svým tělem, vnímejte, zda někde není místo, kudy by dech neproudil,

nebo které by bolelo. Zastavte se na tomto místě a uvědomte si tento nepříjemný pocit.

- Naslouchejte pozorně svému nitru, abyste zjistili, který z vašich pocitů se na tomto místě zachytil.
- Vydechněte a spolu s dechem vypusťte ven i vše ostatní.
- Opět se nadechněte. Vedťe dech opět na místo, na kterém pocítujete emocionální bolest. Uchopte tento pocit tak, jak budete chtít – obejměte ho, prociťte ho. Zjistěte, co vám chce říct. Brzy ucítíte, jak se dává do pohybu: Místo bude možná horké nebo bude svědit, napětí se ale uvolňuje.
- Nyní znovu vydechněte a s dechem opět vypusťte všechny své pocity.
- Opakujte nádech a výdech tak dlouho, dokud nebudete moci opět pořádně prodýchat.