



Stručný návod k Taoistickému dýchání

Proč dýchat taoisticky?

Taoistické dýchání nás uklidňuje, uvolňuje a vytváří v těle prostor. Díky němu mohou vnitřní orgány lépe fungovat, protože jsou dostatečně zásobeny krví i čchi a účinněji se zbavují odpadních látek. Tím zlepšíme své zdraví a prodloužíme si život.

Nejlepší přitom je, že se můžeme cvičit ve správném dýchání kdykoli a kdekoli.

Základní pravidla taoistického dýchání

Při taoistickém dýchání je třeba dodržovat pravidlo neusilování, tj. vše provádíme jen se 3/4 úsilím.

Když narazíme na odpor, nesnažíme se jej silou překonat.

Nepoužíváme přední část hrudníku. Ta se při dýchání nezvedá.

Jednotlivé fáze dýchání zkusíme v různých pozicích - vsedě, vstoje, vleže, vkleče, ale i při chůzi, aby se pro nás taoistické dýchání postupně stalo přirozeným.

Špičku jazyka při něm máme vždy zlehka opřenou o horní patro.

Postupujeme krok za krokem

Dýchat se učíme po jednotlivých fázích. Na další fázi nepostoupíme do doby, než jsme schopni bez problémů a bez úsilí provádět fázi předchozí.

Nejprve se učíme vnímat cestu svého dechu. Začínáme na dráze od nosních dírek ke kořeni nosu, pak na začátek hrdla, na konec hrdla, do oblasti solar plexu a nakonec do oblasti spodního Tan-tien (kousek pod pupík). Vnímáme, jak studený vzduch vchází do našeho těla a teplý vzduch z něj vychází ven.

Pak se učíme rozdýchat a oživit jednotlivé části těla. Začínáme se spodní částí břicha (pod pupíkem), pak střední částí břicha (kolem pupku) a končíme horní částí břicha na úrovni solar plexu (hned pod spodním hrotem hrudní kosti). Nakonec zapojíme všechny tři části najednou.

Poté přidáme dýchání do boků a stran hrudníku, které zároveň spojíme s dýcháním do celého břicha.

Následuje dýchání do spodní části zad, pak do ledvin a nakonec do horní části zad (aniž bychom zvedali přední část hrudníku).

Jak cvičit doma?

Věnujte vždy cca 15 minut nácviku dýchání v té fázi, kterou zatím nedokážete provádět zcela bez úsilí. Až se vše uvolní, přejděte na další fázi. Nakonec všechny fáze spojíme tak, že do všech směrů nadechujeme zároveň a ze všech směrů zároveň vydechujeme.