



## Dýchání je život

28.1.2020 | Centrum Dialog | [www.centrumdialog.cz](http://www.centrumdialog.cz)

Náš dech je to první i poslední, co na světě uděláme. Až tak je pro život důležitý. Zúčastníte-li se benefičního workshopu „Dýchej pro Afriku“, tak vám za správné dýchání poděkuje nejen vaše tělo, ale také keňské a guinejské děti, protože získané prostředky podpoří rozvoj projektu **„Pošli špunta do školy.“** Prospějete svému zdraví a svými příspěvky doslova vdechnete nový život webovým stránkám, které připravujeme. Spojení jógy s tancem do jednoho workshopu je na první pohled překvapivé, ale nejde nijak proti sobě. Naopak, v určitých pasážích se obě formy pohybu překrývají a následně se doplňují. Jóga nevrcholí v žádné vnější výrazové fázi, je vnitřním tancem a projevem čistě introvertní části našeho já. Když se klidné jógové myšlení a dýchání transformuje do vnějšího projevu a skryté se stává viditelným, začínáme tančit. A jinak pracovat s dechem.

Jaký důležitý je dýchání z pohledu jógy? Určitě stojí za zmínku, že jóga bez vědomé práce s dechem je pouhým protahovacím cvičením. Hluboký, vědomý dech je propojením mezi fyzickým tělem a naší myslí, což je cílem jógy. V reálném životě trávíme dlouhé hodiny shrbení u počítače a naše mysl neustále těká a přemýšlí o pracovních věcech. Na přemýšlení o správném dýchání nezůstává prostor. Zaměříme-li se na dech, udržíme mysl v přítomnosti a uvědomíme si a prožijeme okamžik tady a teď. To je naprosto zásadní při relaxaci i při zaujímání jógových pozic, kdy by se měla mysl soustředit na jejich kvalitní provedení. Pokud se při nějaké náročné ásaně náš dech stane nepravidelným, znamená to, že jsme překročili hranice, na které momentálně máme. Je třeba zaujmout pozici do takové míry, abychom mohli volně a plynule dýchat. Správné jógové dýchání, tzv. plný dech, má za cíl využít celou kapacitu našich plic, kterou při běžném povrchním dýchání využíváme zhruba z jedné třetiny. Plný jógový dech začínáme hlubokým nádechem do břicha, pokračujeme nádechem do hrudi a končíme nádechem do podklíčkové

## Dýchání je život

---

oblasti plic. Soustředíme se na plynule proudící vzduch.

Také Contemporary dance neboli současný tanec si také klade za cíl propojit mysl s tělem. Chce vyjádřit prostřednictvím tance myšlenky a pocity. Je zajímavé, že i v naprostém uvolnění se skrývá obrovské soustředění na vlastní tělo. Nikoliv však na dech. Jeho hloubku a intenzitu neovládá mysl, ale na povrch se deroucí emoce a fyzická náročnost taneční kreaace. Je jasné, že při dynamickém a expresivním projevu není na sledování dýchání ani pomyšlení. Přesto však uvolněné tělo dýchá hluboce a přirozeně, protože emocionální část mysli našla ten nejkrásnější nástroj, jak se projevit, a řídí jeho dech.

\* \* \*

Náš WORKSHOP jógy a centemporary dance, jehož výtěžek půjde na podporu Centra Dialog, se koná již 16.2.2020. Kapacita je omezená, proto se co nejdříve přihlaste [zde](#).

\* \* \*