

Susanne Barknowitzová

Dýchání
JAKO ŽIVOUcí DĚNÍ
DECHOVÁ TERAPIE V PRAXI

KAZDA

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o. v roce 2019
Nové sady 2
602 00 Brno
www.knihykazda.cz
info@knihykazda.cz
Tel. 725 518 237

1. vydání
Z německého originálu Atmen. Ein lebendiges Geschehen.
Grundlagen, Zusammenhänge und praktische Übungen
Gralsverlag, Hart-Purgstall, 2004, ISBN 978-3-902418-04-3

Přeložila: Magdalena Havlová
Ilustrace: Monique Freyberg
Sazba: Pavel Mahovský
Návrh obálky: Kristýna Franková
Fotografie na obálce: Adobe Stock, autor: dietwalther
Tisk a vazba: PBtisk a.s., Příbram
ISBN 978-80-907420-3-1

Naše knihy dodávají na trh Euromedia Group, Infinity Zoom,
Kosmas, Pavel Dobrovský – BETA a Pemic Books.
Knihy lze zakoupit se slevou 20% přímo u nakladatele
na www.knihykazda.cz nebo také v knihkupectvích.

Obsah

Úvodem	7
Dech, krev a duch.....	10
Základní pilíře živého dechu.....	15
Správné držení těla.....	31
Vnitřní a vnější pohyb	35
Dech a hlas	41
Dechová terapie v praxi.....	47
Zkušenosti z praxe.....	54
Dechová cvičení k praktickému použití	66
Protahování	68
Cvičení povzbuzující dechový pohyb a krevní oběh.....	70
Cvičení pro správné a vzpřímené držení těla.....	74
Cvičení pro chodidla, nohy a pánev	79
Cvičení pro oblast bránice a střední část těla.....	92
Cvičení ramen, paží a hlavy.....	96
Cvičení vleže	104
Seznam literatury:	109
O autorce	111

Úvodem

Co to vlastně je – to živoucí dění, kterému říkáme dýchání, které nás věrně provází od okamžiku zrození až do chvíle, kdy „vydechne“ naposled?

Už stamiliony let se Země vyvíjí a dýchá. U každého organismu, od toho nejjednoduššího k nejsložitějšímu, probíhá stálá výměna plynů mezi ním a okolním prostředím. Rostlinstvo připravuje kyslík, který my lidé potřebujeme k životu. Když jej přijímáme a vydechujeme oxid uhličitý, z něhož zase žijí jiné organismy, začleňujeme se do velkého koloběhu vzájemného působení, dávání a braní.

V německém slově „Atem“, to znamená „dech“, je cítit ještě něco dalšího, snad méně hmatatelného než vědecky vysvětlitelné procesy. Pátrala jsem po významu tohoto pojmu, po jeho přírodních kořenech. Z indoevropského původu slova vyplývá, že tu jde o mnohem víc než o pouhou výměnu plynů.

Ve staroindickém jazyce znamená „ātman“ duši, závan dechu, ducha. Ve starších jazykových vrstvách němčiny nalézáme slova „atoneian“, což značí „spasit“, „osvobodit“ a „wiho ätum“ ve významu „Duch Svatý“.* Byla jsem překvapená, když můj pohled v encyklopedii padl na jméno Adam, jež se hláskově slovu „Atem“ velmi podobá. Jeho význam v sanskrtu je „dávám“. A toto „dávání“, uskutečňované ve výdechu, je, jak později pochopíme, klíčem ke zdravému nerušenému dechu.

I v našem dnešním hovorovém jazyce se ke slovu „dech“ pojí nemálo obrazných představ. Co pociťujete, když slyšíte, že se někomu „nedostává dechu“? Že je přednáška příliš „dlouhodechá“,

* Mimochodem – v češtině je příbuznost slov „dech“ a „duch“ vskutku nápadná (pozn. překl.).

rozvláčná? Že „všichni zatajili dech“? I zpěv vyžaduje dobrý a silný dech, pokud nám má přinášet radost.

Ve východních kulturách, jako je Indie, Čína a Tibet, je vědomí posvátnosti dechu hluboce zakořeněno v prastarých zkušenostech tamního léčitelství a prospělo, respektive prospívá celostnímu rozvoji mnoha lidí.

Četné indiánské kmeny a původní obyvatelé velehorských oblastí, například Hunsové v Himálajích, si zákonitosti dechu osvojili způsobem, který jim umožňuje podávat v ovzduší chudém na kyslík nepředstavitelné fyzické výkony.

V naší moderní západní civilizaci věnujeme dechu pozornost především tehdy, když nás ruší a nefunguje tak, jak bychom si přáli. Takzvaných dechových potíží přitom hrozivou měrou přibývá, což má svůj důvod v nepřirozeném způsobu života dnešního člověka. Znečištění ovzduší, nesprávná výživa, přetechnizovanost, nedostatek pohybu a v neposlední řadě výchova k vnější i vnitřní pohodlnosti (často nám připadá, jako by to byl životní cíl) překážejí svobodnému, radostnému proudění dechu. V tom se zrcadlí náš celkový postoj k životu.

Moje snaha přiblížit vám správné dýchání se zaměřuje především na přirozené zákonitosti dechu; ty vám chci ukázat. Chci tím říci, že se tomuto dění nesmí vnucovat žádná vykonstruovaná dechová technika, která by dech řídila podle určitých představ – například počítáním, zadržováním, umělým vsáváním, nepřirozeným prodlužováním či zkracováním atd. Spíše jde pouze a jen o to, poznat vlastním prožitím přirozený, původní dech, přijmout jej a dát mu možnosti, aby se rozvíjel.

K tomu nemůže dojít vlivem chtěného, rozumového působení, nýbrž pouze oddaností a vědomým včleněním sama sebe do tohoto procesu. Jakákoliv mystifikace je mi přitom naprosto vzdálená, neboť by jen zastírala a mátlá. Přirozené dění se však vyznačuje jednoduchostí a jasností a je zcela prosto jakýchkoliv spektakulárních senzací a vykonstruovaných fantazií. To, co je ryzí a opravdové, dokážeme rozeznat jen v jednoduchosti, jíž je pravost zárukou:

„Buďte prostí v myšlení a jednání, neboť v prostotě spočívá velikost i síla! Tak nejdete zpět, nýbrž kupředu a stavíte pevnou stavbu k novému bytí, v níž se každý člověk vyzná, protože již není spleť a složitá, ale v každém ohledu přehledná, jasná a čistá, slovem: zdravá, přirozená!“

Dík knize „Ve světle Pravdy – Poselství Grálu“ od Abd-ru-shina, z níž citát pochází (přednáška Pohled, co ti prospívá!) jsem získala možnost poznat vyšší souvislosti, začlenit dech do celkového dění a najít v něm jasná vodítka a hlubokou prostotu. K tomuto dílu se také budu opakovaně vracet. Popisuje nejen stavbu stvoření a neochvějné zákony, jež v něm odpradáвна působí, nýbrž i cestu, která z toho pro člověka vyplývá.

Můj dík patří na tomto místě Ilse Middendorfové a jejím asistentům, kteří mi v průběhu mého vzdělávání svým věděním a zkušenostmi zprostředkovali pevný základ. Četná cvičení, uvedená v druhé části knihy, pocházejí právě od Ilsy Middendorfové.

Susanne Barknowitzová

Dech, krev a duch

„Krev, to je zcela zvláštní šťáva...“ I hovorová řeč ráda cituje Goethova Fausta. Avšak kdo si uvědomuje, co je touto zvláštní šťávou míněno, kdo ví něco o tom, že dýchání a krev jsou spolu ve velmi přímém vzájemném vztahu?

Dýchání znamená: osvěžující přívod životodárného kyslíku až do nejmenších stavebních kamenů lidského organismu prostřednictvím vdechovaného vzduchu a během výdechu odvádění oxidu uhličitého, pro lidský organismus škodlivého. Krev přitom slouží jako nosič, jako transportní médium. Na její barvě můžeme poznat, zda je nasycená kyslíkem (světle červená), či oxidem uhličitým (temně rudá). Charakter však krvi propůjčují především červené krvinky, přepravující kyslík a ovlivňující „vyzařování“ krve, které na sebe pak jako aktivní magnet poutá našeho ducha.

Pojem „duch“ však vyžaduje krátké vysvětlení. V běžném jazyce se totiž často zaměňuje s pojmy „rozum“ a „intelekt“. Duch je nicméně tím jediným, co je v člověku živoucí, je jeho nejnuitnějším jádrem, je to jeho „já“. Vše ostatní jsou pouze obaly, z nichž nejhmotnější je pozemské tělo. Dnes už jsou mnohé vědní obory ochotny existenci ducha uznat. Pokud by se totiž nebral v úvahu, zůstalo by veškeré snažení vztahující se k člověku jen povrchní, prázdné a v podstatě nepochopitelné.

Vraťme se však k procesu dýchání: člověk je schopen snášet po mnoho dní, ba dokonce týdnů hlad a žízeň, bez dechu však vydrží jen několik málo minut. Nedýchat znamená být odpojen od zdroje životodárné síly.

Jak už bylo zmíněno, přijímá v průběhu dýchání lidský organismus za pomoci obsáhlých chemických procesů kyslík – připravený rostlinami – a vylučuje oxid uhličitý, nezbytný pro rostlinnou

říší. Tato výměna plynů probíhá v plicních sklípcích – nevědomě a aniž ji vnímáme.

Aby však byla tato výměna možná, musí jí něco předcházet, a sice to, co označujeme jako dýchací pohyb. Co však se tím míní?

Vysoce diferencované dění v průběhu dýchání reguluje dechové centrum, což je shluk nervových jader v prodloužené míše, v zadním, takzvaném mozkovém kmeni. Leží tam dobře chráněno, takže jeho funkci nemůže narušit hluboký spánek ani narkóza, což platí pro všechny vegetativní procesy. Dechové centrum registruje informace o hladině kyslíku a oxidu uhličitého v krvi a patřičným způsobem na ně reaguje, to znamená, že vede impulsy nervy k bránici jakožto hlavnímu dýchacímu svalu a k pomocnému dechovému svalstvu.

Je-li bránice tímto způsobem stimulována, klesá dolů a spouští nádech. V důsledku toho se rozšíří hrudní koš a tím i plíce. V plicích vzniká podtlak a vzduch proudí dovnitř. Jakmile je v krvi zase dostatek kyslíku, zaujme bránice opět své výchozí postavení. Klesání a zpětný pohyb bránice, obojí samovolné, se projevuje rozšiřováním a stahováním tělesných stěn. Tento proces můžeme *vidět* u lidí ve svém bezprostředním okolí a *cítit* u sebe samých na vlastním těle, zvláště tehdy, když si kupříkladu položíme ruce na břicho. Když bránice klesá, šíří se tlaková vlna směrem dolů. Její účinek se dá srovnat s kamenem vhozeným do vody: vlny kruhovitě postupují a vytvářejí stále širší kruhy. Současně se znatelně rozšiřuje prostor hrudi. Když se bránice při výdechu navrácí do původní polohy, smršťuje se i vnější svalstvo. Když hovořím o dechu, který může každý sám v sobě vnímat, myslím tím právě tento pohyb bránice. Ten může procházet celým tělem, pokud je tělo průchozí a volné. Dýchání je tudíž vnímatelným vnitřním tělesným pohybem (obr. strana 13).

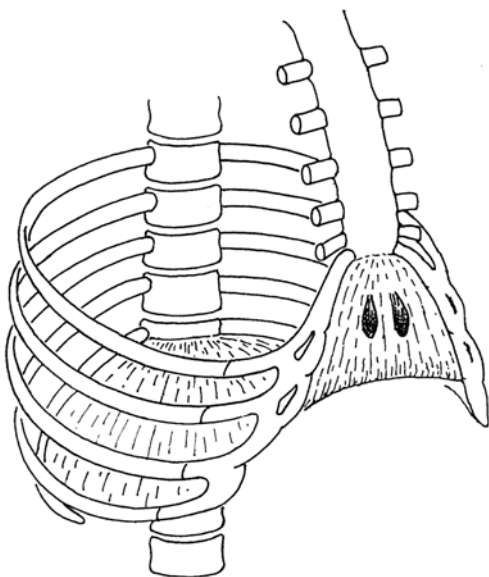
Kde se nalézá bránice, tento tak důležitý orgán pro dýchání? Leží uprostřed trupu, jeho okraje přiléhají k spodní části hrudní kosti a dolním žebřům a vedou po stranách těla až dozadu k vnitřní straně bederní páteře. Bránice je největším (!) svalem v lidském těle.

Zde bych ráda upozornila na skutečnost, že správné držení těla je podstatným předpokladem zdravého, volného pohybu nesoucího náš dech. Později se k tomu ještě podrobně vrátím. Dýchací pohyby, to znamená klesání a stoupání bránice, pokračují při uvolněním (což neznamená ochablém) svalstvu a kloubech přes nohy až do chodidel: od ramen pažemi až do rukou a krční páteří až do hlavy – čím dále od bránice, tím jsou záchvěvy jemnější. Volný, optimální brániční pohyb má stěžejní význam pro zachování zdraví celého organismu – protože pohyb obnovuje a je výrazem životnosti. Nehybnost oproti tomu rychle vede k degeneraci, tím i nemoci a nakonec k ustrnutí.

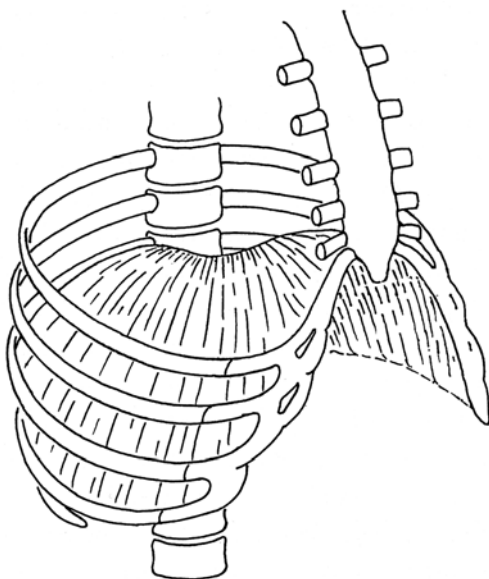
Zdravý, přirozeně akceptovaný, to znamená nepotlačovaný pohyb bránice je v podstatě jemnou masáží veškerých orgánů, zejména těch, které jsou uloženy v dutině břišní, jako játra, žaludek, ledviny, slinivka, střeva. Podporuje proudění tělesných šťáv – například žluči, tekutin vylučovaných slinivkou, lymfy, především však stimuluje krevní oběh. A protože je s bránicí částečně spojeno i srdce, povzbuzuje pohyb dechu i srdeční činnost.

V článku uveřejněném v časopise „Prostor a čas“* se lze dočíst, že dýchací pohyb je motorem pro oběh mozkomíšního moku. Ten se při nádechu (pokles bránice) stahuje do míchy, a při výdechu (návrat bránice) se vytlačuje zpět do mozku. Impulsy se šíří i do vegetativních nervových pletení. Často zmiňovaná sluneční pleteň se koneckonců nalézá přímo pod bránicí. Tuto oblast bránice (srdce – sluneční pleteň – játra – ledviny) ráda nazývám „zónou citovosti“. Myslím tím citovost, která je výrazovou formou vyjádření ducha. Přes sluneční pleteň přenáší duch své vlny dále do těla.

* www.raum-und-zeit.com

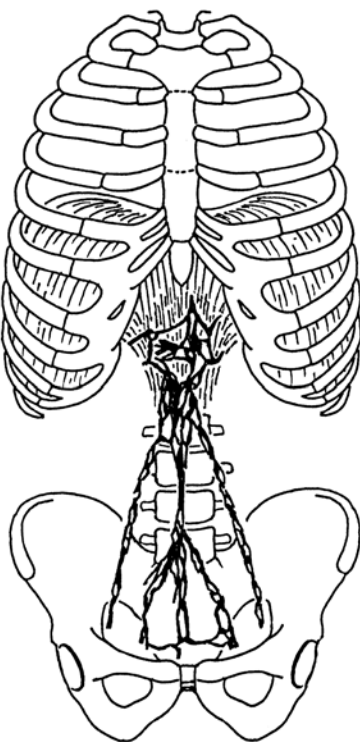


*Pohyb bránice
ve fázi nádechu*



*Pohyb bránice
ve fázi výdechu*

To je důvod, proč v této části těla mezi hrudní kostí a pupkem – později ji budu nazývat „středem“ – vnímáme duševní impulsy a otřesy fyzicky nejcitelněji. O tom svědčí hovorové obraty jako „Zahřálo mě to u srdce“, „To mně hnulo žlučí“ nebo „Vidím mu až do ledví“. Smích a pláč jsou impulsními záchvěvy bránice. Bolest, úlek, ale i radost vyvolávají hluboké reakce v okolí žaludku („Nemá na to žaludek“). Každopádně se můžeme domnívat, že proudění duchovní síly přes sluneční pletěň do těla je v neomezené míře možné až tehdy, když pracuje bránice uvolněně a bez překážek.



Bránice se sluneční pletěň

Základní pilíře živého dechu

1. Vnitřní soustředění

Většina lidí přicházejících do mé ordinace hledá pomoc, protože jsou v takovém napětí a křeči, že už sami nenacházejí cestu ven z tohoto stavu.

Napětí vzniká z nejrůznějších příčin. Buď odráží rodinné problémy a potíže v mezilidských vztazích, nebo je důsledkem umělého přesycení nejrůznějšími podněty, jemuž jsme neustále vystavováni, svou úlohu sehrává i přílišná zátěž na pracovišti a v dalších sférách činnosti.

Příklad :

Pacientka se mi svěruje, že večer velmi těžko usíná. Zkouší si namlouvat, že má konečně klid, že už nemusí nic dělat, ani na nic myslet. Nedaří se jí to. Cítí se stažená, křečovitá, neklidná a ráno se probudí ve stejném stavu, zpravidla s ještě silnějšími bolestmi v zádech a v oblasti ramen.

Přání a představy tudíž nestačí na to, aby tento mučivý stav ukončily. Postižená musí sama něco udělat, musí se pokusit dosáhnout změny – má k tomu více možností než tuší.

Normálně své tělo cítíme pouze tehdy, když na sebe začne extrémně upozorňovat, například bolestmi. Prostřednictvím nervů, především hmatových, jsme schopni vcítit se hluboko do svého těla, do organických procesů, a vnímat souvislosti, pokud si k tomu dopřejeme čas a klid.

S pacientkou jsem prováděla následující cvičení:

Leží na zádech na ošetřovacím lehátku. Zpočátku se cítí jako vždycky, neví, co si se svým tělem počít. Téměř je nevnímá. Vyzvu ji, aby pocítila svoji pravou nohu, vnímala dotek s lehátkem, uvědomila si, že ji lehátko nese a že mu může váhu své nohy odevzdat.

Tímto způsobem jsme prošly jednu část těla za druhou, dokud vědomě nevnímala, že je celé tělo nesené a může tak odevzdat svoji váhu. Čím lépe se jí to bude dařit, tím méně bude muset sama sebe držet. To je přírodní zákon.

To, co na počátku ještě činilo obtíže, jde postupně čím dál tím lehčeji – a sice cestou vnitřního *usebrání*. Usebráním je míněna vědomá přítomnost spojená s odevzdáním. Pokud by pacientka během cvičení byla myšlenkami jinde, kdyby nerealizovala a v praxi neprováděla to, co jí nabízím, což se taky občas stává, stěží by se cokoli změnilo a účinek cvičení by nepocítila. Pokud ovšem je zcela při věci, to znamená nejen myšlenkami, ale celou svou osobností, ve vnitřním naslouchání konkrétní části těla, pak je výsledek ohromující. Vědomě prožije skutečnost, že jsme nesení – to je realita, to je zákon.

A toto prožívání staví most k duchu. Krok za krokem se uvolňuje křečovité držení, svalový tonus se mění, pomocí usebrání dosahuje své ideální hodnoty, jež není ani přílišným napětím, ani ochablostí, nýbrž základem klidu a zdravé aktivity. Hrudník se rozšiřuje, takže vzniká pocit vnitřního prostoru, dech se pohybuje volněji a hlouběji celým tělem. Myšlenky se uspořádávají, někdy dokonce zcela mizí, dění se dotýká i duše, mění se celková nálada. K tomu samozřejmě zpravidla nedochází hned napoprvé, je to postupný vývojový proces.

Teprve ve vědomém prožívání skutečnosti, že jsme nesení, mohou skutečně povolit, přičemž toto „povolení“ není tělesnou záležitostí. Sice se tělesně projevuje, jeho kvalita je nicméně duševní.

V tomto stavu bytí se člověk dokáže snáze otevřít. Přirozeným uvolněním těla se zpětně aktivuje i naše duchovní složka, čímž se zvyšuje schopnost přijímat duchovní podněty, procítá touha po duchovním.

Další příklad:

Pacient sedí rovně na stoličce (viz kapitola „Správné držení těla“). Já sedím vedle něj a pokládám ruku na jeho křížovou kost.

Možnosti jsou různé. Jestliže žádný z nás není „u věci“, necítí pacient následně žádnou změnu, snad jen trochu tepla z přiložené dlaně. Pokud jsem já sama usebraná, pacient ale nikoliv, nejsou výsledky rovněž valné. Cítím, že ten druhý je duchem nepřítomen. Ruka to vnímá jako zvláštní prázdnotu. Až při dostatečném usebrání obou se ukazují zřetelné reakce. Někdy pak tělem postupují nepatrné záchvěvy, jimiž se poddává působící síle.

Jak moje dlaň, tak oblast kříže se postupně zahřívají. Jemný pohyb pak začíná prostupovat křížovou kostí až do mé ruky – dýchací pohyb. Zpočátku, kdy klient ještě nemá příliš cviku ve vnímání, je tento pohyb tak jemný, že jej sám ještě ani nepozoruje. S přibývajícím důvěrou a schopností se vnitřně poddat pohyb narůstá a sílí a pacient jej může sám intenzívně prožívat.

Poslední příklad :

Pacient opět leží na zádech na lehátku. Zvedám jednu jeho nohu a opatrně jí pohybuji v kyčelním kloubu. Přitom mu musím poskytnout dobrou oporu, aby mne nechal svoji nohu nést. Zprvu je pohyb nerovnoměrný a setkává se s odporem, avšak čím více se klient snaží, aby svoji nohu cítil, naplnil ji tímto pocitem a v pohybu mi ji přenechal, tím zřetelněji dokáže vnímat, kde ještě může povolit a pustit a jakým způsobem to musí udělat.

Mnozí lidé se tak trochu stahují z těla, zvláště z oblastí, které jsou bolestivé, nepříjemné či oslabené. Při zmíněném cvičení by to znamenalo manipulovat s nohou jen zlehka, ačkoliv přitom může být noha i velmi pohyblivá. To zase jasně ukazuje, že pacient není zcela „přítomen“, že svým vědomím do končetiny neproniká. Ani pohyb na něj nikterak nepůsobí, dech nereaguje. Zůstává nezřetelný a plochý.

Teprve v odevzdání, to znamená když se do pohybu celý ponoří, následuje hluboký a volný dech, vzniká šíře a prostor.

2. Dech jako most mezi tělem a duchem

Kniha „Ve světle Pravdy – Poselství Grálu“, o níž jsem se zmiňovala v předmluvě, vysvětluje, že své pozemské tělo potřebujeme jako schránku pro zrání ducha zde na zemi. Tělo přitom slouží jako nástroj ducha, aby vůbec mohl na zemi působit :

Avšak právě péče o zdravé tělo je naléhavě potřebná.

Člověk má dávat zdravému tělu, co potřebuje, má si jej všimnout se vší pečlivostí, nutnou pro tento nejpotřebnější nástroj k správné činnosti v hrubohmotnosti. Tělo je přece to nejdrahocennější, co pozemský člověk dostal na svou pozemskou pouť (Přednáška „Pozemské tělo“).

To znamená, že je naší povinností zacházet s tělem smysluplně a přirozeně, pečovat o ně a podporovat jeho rozvoj podle individuálních daností.

Mezi tělem a duchem existuje spojení a souhra ve vzájemné výměně; to znamená, že by jednostranný vývoj jedné z obou částí narušil harmonické společné působení obou.

Jedním z cílů práce s dechem je opět řádně „osídlit“ tělo, skutečně v něm žít. Prostřednictvím dechu, respektive přírodních sil, které spolu s ním působí, lze posílit záření, spojující tělo a ducha, takže vzrůstá vzájemná přitažlivost a tím i schopnost působení obou pólů.

To se nepodaří, jestliže si umíním vědomě posílat dech jen do určité části těla, spíš mohu uspět tehdy, když tělesně a duševně – například uvolněním křečí a blokád – vytvořím možnosti, aby se dech mohl šířit a tělo se stalo nádobou pro jeho pohyb.

Zkušená ruka terapeuta je schopná vycítit, zda mezi tělem a duchem existuje relativně volné, nezdravé spojení, či spojení stabilní a zdravé, což se pozná právě na kvalitě dechu.

Například lidé, kteří často meditují či jdou cestou takzvaného duchovního cvičení, nebo i tací, kteří se rádi odpoutávají

od reality a žijí ve snech a fantaziích, se nezřídka svému tělu tak vzdálí, že jejich vnitřní přítomnost už téměř není v dechu cítit – dech je „prázdný“.

Na tomto místě považuji za vhodné jasně říci, že se chci distancovat od veškerých nauk a dechových technik, které dech užívají k dosažení takzvaných „rozšířených stavů vědomí“, například hyperventilací (záměrně zesíleným dýcháním) nebo úmyslným přerušováním přirozeného dechového proudu. Takové stavy vzniknou změnou hladiny kyslíku, respektive oxidu uhličitého v krvi, a tedy ovlivněním činnosti mozku podobně jako užíváním drog.

Přirozené, harmonické spojení mezi tělem a duchem, dané vyzařováním, se tím poruší.

Lidé s takovými zkušenostmi se u mne opakovaně objevují. Poruchy sice vnímají, avšak nedovedou si je správně vysvětlit, ani se od nich osvobodit.

Při mé práci s dechem si tito lidé svůj stav uvědomí, a pokud jsou ochotni se aktivně zapojit, nacházejí po delší sérii sezení opět přístup k vlastnímu tělu a tím i ke svému skutečnému bytí. Zajímavé je, že fáze přechodu během ošetření nezřídka provázejí záškuby, podobné těm, jaké se někdy dostávají mezi spánkem a bděním. Uklidní se ve chvíli, kdy se dotyčný člověk opět plně zmocní svého těla. Změna probíhá tak, že prohloubené vnímání a nové možnosti pohybu vyvolávají i nové nervové impulsy, které si nakonec získají pevné místo v mozku a tím se podvědomě stanou samozřejmostí.

Zdravý dech sice skvěle přispívá ke spojení mezi tělem a duchem, jímž je záření, není však zárukou vzestupu ducha. Úkolem ducha je učit se stále lépe chápat neochvějně zákony stvoření a žít v souladu s nimi. Člověk, jenž se v tomto ohledu stal vědoucím, je povolán ke spolupůsobení v soukolí univerza.

Správný dech spolu se zdravou výživou mohou přirozeně tvořit pouze dobrou půdu pro vlastní chtění ducha. A pouze a jenom toto chtění ducha je rozhodující pro lidský vzestup.

Tuto skutečnost chci zdůraznit zvláště proto, že je dnes velmi rozšířené hledat v tělesných a dechových cvičeních spásu duše. To se z výše zmíněných důvodů nikdy nepodaří. Je však možné prostřednictvím dechu prožít sami v sobě zákonitosti stvoření. K tomu se ovšem musí tato práce se svými cvičeními zaprvé rozvíjet na bázi zákonů, a zadruhé musím touto cestou jít i ve svém nejhlubším nitru. Jinými slovy :

Z nitra zevnitř si musím hledat a připravovat cestu pro volný pohyb dechu a rozvíjení tělesných sil. Tělo a především dech hovoří jasnou řečí. Teprve prožití zákonů stvoření zaručí, že dechová terapie není samoučelná, nýbrž tvoří kamínek v mozaice sladění jedince s vibracemi stvoření.

Cvičení pro uvolnění a uvědomování si těla a zažití dechu

1. Posad'te se na stoličku, odpovídající vaší výšce, a položte lýtko jedné nohy přes stehno druhé nohy. Poté oběma rukama obejměte kotník, aby kolem něj ruce tvořily kruh. Soustřed'te tam své vnímání, ruce cítí kotník, kotník vnímá ruce. Až zjistíte, že vaše bdělost polevuje, sundejte ruce a vra'te nohu do normální polohy, chodidlem na zem. Poté porovnejte své pocity v obou nohou. Zjistíte, že jsou značně rozdílné.

Důležité je vždy, co *sami* cítíte. Může to být pokaždé něco jiného, a to dokonce i u téhož cvičení. Uvádím zde jen některé možnosti změn, které se mohou dostavit poté, co jsme s nohou pracovali výše popsaným způsobem. Může se nám zdát, že se noří hlouběji do podložky, že se zahřívá, někdy ji cítíme jako těžší, zřetelněji pulsující, oživenější a vědoměji vnímatelnou nežli předtím, a to i ve srovnání s druhou nohou.

Následně ošetříme druhou nohu týmž způsobem.

2. Stojíte, chodidla směřují paralelně vpřed, kolena jsou uvolněná. Začněte lehce pérovat, impuls vychází z kotníků. Pata se pokaždé