

Protialergické dechové cvičení

Anunasika bhastrika

je zaměřena k tomu, aby pročistila nejen partie nosu, ale také i přilehlých dutin a průduchů, které se nacházejí nad obočím, pod obočím a také podél nosu. Toto cvičení má i vedlejší vliv na celou oblast hlavy. Pokud uvedené pasáže nejsou v pořádku, nikdy nemůžeme správně dýchat a také nejsme zdraví. Anunasika bhastrika se používá pro pročištění a uvolnění těchto částí.

Způsob, který bude uveden, je nutno praktikovat po 6 dnů. První den děláme jeden okruh a každý další den další okruh přidáme, takže 6 den provedeme 6 opakovacích cvičení po sobě. To má svůj nervový systém. Během cvičení provádíme tzv. "Višnu mudru". Třetí prst pravé ruky opřeme do důlku nad kořen nosu, druhý a čtvrtý prst sklopíme a to tak, abychom jimi mohli podle potřeby uzavírat pravou, nebo levou nosní díрку. První a pátý prst neohýbáme, ale zůstávají lehce napnuty a navíc je mírně tlačíme od sebe, takže představují písmeno V, začáteční písmeno již pojmenované mudry. Tyto dva prsty mají vztah k levé a k pravé polovině našeho těla tj. k příslušnému nervovému i pranickému systému, zatímco prostřední prst nám poněkud usnadní výdech oběma dírkama nosu.

Cvičení začíná po hlubokém nádechu ve vzpřímené poloze, který provedeme nosem oběma průduchy. Každé kolo začíná tak, že rovněž i výdech je proveden oběma částmi nosu. Těchto výdechů je celkem 6 po sobě bez mezivdechu, opět cvičíme tak, že se předkláníme a vydechujeme 6 x po sobě. Stejným způsobem pročistíme pravou nosní díрку. V této části vyřadíme levou nosní díрку jemným tlakem ohnutého čtvrtého prstu z boku. Je to opět 6 přerušovaných výdechů. Nádech se provádí jen tou částí, kterou provádíme výdech. Potom je na řadě levá nosní díрка, zatímco pravá je uzavřená. Následuje cvičení obou průduchů.

x po sobě, totéž děláme nejprve s pravou a potom s levou nosní dírkou, a končíme šesti výdechy oběmi nosními dírkami. První den tedy provedeme celkem 24 nádechů a 144 přerušovaných výdechů. Toto vše je jeden okruh.

Druhý den cvičíme vše 2 x s výjimkou poslední části /dýchání oběma dírkama/. Předcházíme tak tomu, abychom necvičili 2 x po sobě 6 opakovaných nádechů a výdechů oběma nosníma dírkama.

Je samozřejmě dobré, když si dáte pod krk nějaký ručník, toto cvičení je nutno provádět bez jakýchkoli zábran s ohledem na nečistoty, kterých se budete zbavovat. U vás, kteří máte potíže, se objeví jen malá část hlenu. Pátý a šestý den se však zbavíte velkého množství nečistoty. Budete šokováni tím, co zjistíte, že bylo ve vaší hlavě. Je velice nutné zbavit se toho, protože tím očistíte i svou psychiku. Pokud u některých adeptů jógy nedojde k podobným jevům, je vše v nejlepším pořádku. Jestliže se už nic neděje, pak to znamená zdraví v příslušné oblasti. Tato cvičení doporučujeme provádět 4 x ročně. Volíme obvykle začátek jara, léta, podzimu a zimy. Dr. Citananda uvádí možnost narovnění chrupavek našeho nosu. Dle jeho názoru dochází k deformaci nosu v důsledku nadbytečného kysličníku uhličitého. V důsledku cvičení může dojít k narovnění příslušných oblastí nosu.

Mezi nádechem a výdechem je vždy jedno případně dvou-vteřinová zádrž, která vám zároveň poskytne možnost správného soustředění. Anunastrika bhastrika léčí nejen rýmu, ale mnoho alergií, sennou rýmu a přecitlivělost na prach. Celkem je asi 80 druhů tohoto onemocnění.

Swamidží uvádí případ svého řidiče, který byl alergický na šest různých faktorů. Než začal provádět toto cvičení, stal se navíc alergický na velké množství různých prášků a tablet, které užíval. Tímto cvičením se zcela zbavil potíží. obvykle se po 6 dnech správně všechno vyčistí a potíže ustanou. Ve vážných případech zařadíme po 6 dnech krátkou přestávku a cvičení ještě 2 x až 3 x opakujeme.