

## HARMONOGRAM semináře **DECH A PRÁNÁJÁMA** z cyklu **JÓGA NENÍ SPORT**

### 1. seminář: **Anatomie a fyziologie dechu a přípravná pránájáma** (31.10.2020, 9:30 – 17:00)

#### *Část 1: Anatomie a úvod do fyziologie dechu*

(Ing. Mgr. Jana Juříková, Ph.D.)

- Co je dýchání
- Dýchání od buňky po anatomické systémy těla
- Plíce a dýchací cesty
- Bránice, její stavba a funkce
- Pomocné dýchací svaly, jejich stavba a funkce
- Úvod do fyziologie dýchání

#### *Část 2: Přípravná pránájáma – ovlivnění životní energie pomocí dechových technik*

(Ing. Míla Mrnuštková, asistence MVDr. Zlatuše Novotná)

- Princip pránájámy – pět prán, pránájáma podle Jóga súter
- Přípravná pránájáma – plnost, rytmus a polarita dechu
  - Plnost dechu (hathény, mudry)
  - Rytmus dechu (návlek pohybem, staticky – vyvážené x nevyvážené rytmy)
  - Polarita dechu (lóma-vilóma, stranové dechy)

### 2. seminář: **Klasická pránájáma a práce s energií** (21.11.2020, 9:30 – 17:00)

#### *Část 1: Fyziologie dechu*

(Ing. Mgr. Jana Juříková, Ph.D.)

- Shrnutí: Dýchání od buňky po anatomické systémy těla
- Souvislosti srdce a dýchání, mozku, prodloužené míchy a dýchání
- Souvislosti dýchání, pohybu, postury těla
- Vegetativní nervový systém a jeho ovlivnitelnost dechem

#### *Část 2: Klasická pránájáma – ovlivnění životní energie pomocí dechových technik*

(Ing. Míla Mrnuštková, asistence MVDr. Zlatuše Novotná)

- Dech jako nástroj pránájámy
- Rozdělení technik klasické pránájámy (šuddhi, manas, šakti pránájáma), jejich cíle a způsob působení
- Klasické „ašta kumbhaky“, tedy osm základních technik (vysvětlení, použití, účel, kontraindikace a praxe)
- Zařazování pránájámy do sestav a do spojení s ostatními technikami (ásany, relaxace)