

*Dihalne vaje že od nekdaj uporabljajo za zdravljenje dihal, obtočil in živčevja*

# Dihanje – potovanje k sebi

**D**ihanje je ključno za življenje. Vsaka celica v našem telesu je odvisna od dovajanja kisika in odvajanja ogljikovega dioksida. Ta transport pa omogoča pravilno dihanje. Zato se s pravilnim dihanjem ukvarja čedalje več ljudi. Dihalne vaje v medicini že od nekdaj uporabljajo za zdravljenje bolezni dihal, obtočil in živčevja. Izkušnje kažejo, da izboljšujejo tudi presnovo, spodbujajo telesno in duševno učinkovitost ter povečajo energijske rezerve. K pisanju o dihanju smo povabili Blaža Bertoncija, slovenskega učitelja joge.

Vse stare kulture in različne duhovne tradicije so poznale raznovrstne načine, kako na naraven način izboljšati psihosomatsko počutje. Včasih so temu rekli prebuditev energije. Eden izmed takih načinov je tudi delo z dihom (»breath work«).

Joga, či gong in druge tradicije Indije, Tibeta, Kitajske in Japonske poznajo mnoge tehnike nadzora in usmerjanja diha. Nekatero so sila enostavne, kot je preprosto opazovanje dihanja, druge pa učijo različne ritme diha, zadrževanje diha ter usmerjanje vdih in izdih skozi posamezno nosnico. Vse dihalne tehnike pa imajo isti cilj: prebuditev naše vitalne življenjske energije, ki jo na zahodu poznamo pod imenom bioenergija, v jogi se ta imenuje *prana*, na Kitajskem in Japonskem pa *ki* in *či*.

Za učinkovito in dobro dihanje je dobro poznati osnove fiziologije diha. Tu ne mislim toliko na samo medicinsko vedenje kot bolj na zavestno izkušnjo dogajanja znotraj telesa.

Pri krčenju in širjenju pljučnega tkiva sodeluje več mišičnih skupin. Glavna dihalna mišica je trebušna prepona, ob

*S polnim dihanjem  
vplivamo na svoje telesno  
in duševno zdravje.*

tem pa sodelujejo tudi notranje in zunanje medrebrne mišice. V telesu imamo dve pljučni krili, med katerima leži srce. Pljuča se ob vdihu razširijo in tako se v prsnem košu ustvari podtlak, ki omogoča zraku vstop v pljuča. V pljučih prehaja svež zrak, bogat s kisikom, prek pljučnih mešičkov do krvi. Tu se veže na rdeče krvničke. Kisik nato potuje do telesnih celic. V obratni smeri potujejo tudi toksini (odpadni produkti metabolizma) v obliki ogljikovega dioksida, ki se ob izdihu izloči iz naših pljuč.

## POLNO DIHANJE

Iz tradicije joge izhaja staro učenje, ki pravi, da nam ob rojstvu višja sila podeli točno število dihov, ki jih imamo na razpolago v času našega življenja. Iz te mitološke zgodbe izhaja vedenje, da je potrebno za daljše življenje dihati počasi in bolj polno.



*Zgoščenko o polnem dihanju, ki nas pripelje v globlji stik z ritmi narave in s samim seboj, lahko naročite na [www.misteriji.si](http://www.misteriji.si).*

Obstaja veliko teorij, ki učijo »pravilno« dihanje. Moje dolgoletne izkušnje v poučevanju joge kažejo, da absolutno »pravilno« dihanje ne obstaja. Ljudje smo namreč individuumi. Smo različni in se spreminjamo, zato je prav, da se občasno spreminja tudi način dihanja.

Veliko bolje se je usmeriti k »polnemu« dihu. Ker ima sodobni človek bolj ali manj neuravnotežen (prehiter) življenjski ritem, se to izraža tudi pri dihanju. Kakršna sta naše življenje in naš um, takšno bo tudi dihanje. Dihamo preveč plitko, hitro. Pogosto je vdih daljši kot izdih, kar sploh povzroča hiperaktivnost uma in simpatičnega živčevja.

Polno dihanje je način diha, ki ga spontano izvajajo majhni otroci. Pri njem je mišično tkivo trebuha, medenice in prsnega koša sproščeno. Zato se lahko kot usklajen orkester premikajo medrebrne mišice, ki premikajo rebra, in trebušna prepona, ki vpliva na premik spodnjega dela pljuč. Polno dihanje je spontano dihanje, ki povzroča, da se ob vdihu pljuča in del trebuha širijo in ob izdihu blago krčijo.

V polnem dihanju ni pomembno le, kako dihamo, ampak je predvsem važna kvaliteta diha. Predvsem je pomemben temeljit izdih, kateremu sledi spontan, poln vdih.

Polno dihanje nas pripelje v globlji stik z ritmi narave in s samim seboj. Eden izmed bolj prikritih ritmov narave je spontano »odpiranje in zapiranje«, krčenje in širjenje, pulziranje, gibanje ... Vse te kvalitete najdete v svojem spontanem polnem dihu.

Dihanje je velika posebnost našega telesa. Je popolnoma avtonomna funkcija (pomeni, da je samodejna) kot tudi lahko dostopna za naš zavestni um. Kar

pomeni, da jo lahko voljno usmerjate. Z medicinskega vidika lahko voljno usmerjate le to funkcijo avtonomnega živčevja. Joga ima cel kup drugih tehnik, ki omogočajo nadzor tudi nad drugimi funkcijami (utrip, krvni tlak, delovanje notranjih organov), vendar je to že čisto druga zgodba.

## VEZ TELESA IN UMA

Ko vzpostavimo nenasilno kontrolo nad dihom, vzpostavljamo vez med telesom in umom. Med izvajanjem dihalnih tehnik me vedno znova fascinira, kako dihanje pripada tako fizičnemu telesu (celice potrebujejo kisik za življenje) kot tudi umu. Različni ritmi in kvalitete dihanja na subtilen način vplivajo na funkcijo uma. Hitro dihanje um (in telo) prebudi, počasno dihanje pa delovanje telesa in uma upočasnjuje.

Za naše vsakodnevno življenje je idealno, da ohranjamo takšno dihanje, ki ima približno isto dolžino vdih in izdih. Tako je delovanje našega živč-

## DIHALNA VAJA ZA POLNI DIH

Poiščite udoben sedeč ali ležeč položaj. Vzemite si pet do deset minut časa v prostoru, kjer vas nihče ne bo motil. Zaprite oči. Usmerite zavedanje k dihu. Dihajte ves čas lahkotno skozi nos.

Občutite, kje v telesu se premika dih. Spontano opazujte premik vdih in izdih. Nato položite obe dlani na trebušni del. Nenasilno naj se začne dih premikati v tem predelu. Po minuti premaknite dlani na stranski del reber in prebudite dih tu. Po približno minuti položite dlani na zgornji del prsnega koša (pod ključnici). Opazujte premik diha v zgornjem delu trupa. Nato spustite roki navzdol in dopustite, da se dih spontano premika v vseh delih trupa. Uživajte v dihu in tišini znotraj sebe.

nega (in energetskega) sistema uravnoteženo. To praktično pomeni, da smo sočasno budni in aktivni ter ob tem telesno in duševno sproščeni.

## POT K VITALNOSTI

Gibanje lahko pomaga dihanju in obratno. Zato je tako pomembno poskrbeti za redno gibanje telesa, v katerem izkoristimo potencial fizičnega telesa. Ob tem je vedno stimulirano tudi dihanje, to pa pomaga tudi pri bolj učinkovitem gibanju. Gib vpliva na dih in polno dihanje vpliva na bolj optimalno gibanje.

Danes se zahodna medicina ne ukvarja veliko z dihanjem. Večinoma le takrat, ko so prisotne večje motnje in dihalne stiske. Z rednim polnim dihanjem, najbolje na svežem zraku, preventivno in kurativno vplivate na svoje telesno in duševno zdravje.

Preveč negativnega stresa v našem življenju povzroča blokado trebušne prepone, ki preprečuje polno dihanje. Zato je pomembno, da smo dnevno v stiku s svojim dihom, tako da lahko bolj jasno (u)vidimo, kaj se sploh dogaja z nami. Zavedstvo dihanje in reden stik z dihom je pot k večji vitalnosti telesa, saj telesne celice in predvsem možgani dobijo več hrane, kot tudi pot k notranjemu miru in jasnosti uma.

## SIMBOLIKA DIHA

Dihanje v sebi nosi veliko simbolike in skritih sporočil. Vsak vdih je akt sprejemanja, izdih dajanja. Ker je naš ego (zunanja osebnost) tako aktiven, se pogosto dogaja, da je vdih daljši kot izdih. Ego namreč želi le sprejemati, ne dajati. Raj se ukvarja z vprašanjem »kaj je tu zame«, kot pa da je pozoren na druge.

Izdih je simbolno in energetske povezan s sposobnostjo prepustitve in popolne sprostitve. To je relativno težko, zopet zaradi aktivnosti ega. Popolna sprostitve pomeni biti v stiku s sedanjim trenutkom. Naš ego in površinske plasti uma pa ne želijo biti »tukaj in sedaj«. Ego rad dela načrte za prihodnost, pred-



12 januar 09 -

*Erolovov dihalnik – napravo, ki nam pomaga polno dihati – najdete na [www.misteriji.si](http://www.misteriji.si).*

vsem pa zelo rad razmišlja o preteklosti. Več bremen preteklih dogodkov nosite v sebi, težje je izvesti globok izdih. Če v svojem tkivu telesa in notranjem življenju nosimo veliko travmatičnih dogodkov, težko izvedemo temeljit izdih.

## POMOČ PRI SAMOURESNIČITVI

Stik s svojim notranjim dihom in različne dihalne tehnike so uvodni del vsake meditativne tehnike. Meditacija in vse dihalne tehnike imajo isti cilj – priti v stik s sedanjim trenutkom. Prebuditi notranjo vitalno energijo. Umiriti um in telo. Subtilno izvedena dihalna tehnika vas pripelje v meditativno stanje uma. Predpogoj za to je lahkotnost telesa in diha. Izkušnje kažejo, da po dolgoletni praksi joge in podobnih disciplin ni razlike med dihalno tehniko in meditacijo.

In ne pozabite na nekaj zelo pomembnega. Tehnike so le tehnike. Same po sebi imajo omejen učinek. Tisoče tehnik, ki jih poznamo danes, so le v pomoč pri prebuditvi zavesti, prebuditvi zavedanja, kdo smo. Samo to lahko prinese radikalno duhovno spremembo. Vsi guruji in tehnike so le v pomoč pri uvidenju naše prave notranje narave.

Blaž Bertoncej

Foto arhiv Misteriji