

Vse več ljudi se zaradi zdravja želi naučiti dihati endogeno

Šola dihanja

Skoraj trideset ljudi se je zaradi anemije, sladkorne bolezni, bolezn srca in ožilja, težav s sklepi in hrbtenico ali le zaradi želje po boljšem zdravju in izboljšanju telesne kondicije ter upočasnitve staranja odzvalo na povabilo v šolo endogenega dihanja. V Trzinu jih je poučeval Nara Petrovič, o katerem smo že pisali v marčni številki Misterijev in nad dihanjem, ki prinaša zdravje, navdušili kar precej bralcev ter poskrbeli, da je mogoče pripomoček, Frolovov dihalnik, kupiti kar pri nas.

Nove delavnice dihanja bodo tudi v Ljubljani, Kopru in Mariboru. Da bi udeleženci brez stresa navadili svoja dihala na nov način dihanja, pri katerem celice uporabljajo kisik, ki ga sprostijo iz notranjih razpoložljivih virov, vadba poteka postopno, redno in sistematično v več stopnjah.

Udeleženci med vadbo dihanja doživljajo različne občutke: nekateri se znojijo in jim je vroče, druge preveva občutek hladu, tretjim se prekomerno izloča slina, lahko se pojavi rahla vrtoглаvica, siljenje na kašelj, zadihanost, napetost ... Medtem ko nekateri poro-

Nove delavnice dihanja bodo tudi v Ljubljani, Kopru in Mariboru.

čajo o poživlajočem učinku dihanja, na druge deluje pomirjujoče; nekatere celo uspava. Srčni utrip se nekaterim zviša, drugim zniža. Večina po treh tednih zmore 20 do 25 sekund dolg vdih in izdih, nekateri dosežejo 30 sekund ... Večina meni, da vadba čez nekaj časa, denimo po 15 minutah, postane lažja.

Po treh tednih vaj endogenega dihanja tečajniki pravijo, da imajo dobro in bolj trdno spanje, več energije, boljše počutje, večjo moč in povečano kondicijo, lažje noge, povečano budnost, notranji mir, toploto, umiritev srčnega utripa, boljšo vzdržljivost pri rekreativnih športih, močnejše izražanje čustev, večjo sproščenost prsnega koša in trebuha, večjo odpornost na stres, večjo psihično stabilnost, manjši tek in zaradi odpovedi večernega obroka tudi izgubljanje kilogramov ... Ena udeleženka je prehlad, ki se ji običajno razvije v sinusitis, z dihanjem premagala v petih dneh. Nekaj udeležencev pa je navedlo, da niso opa-

zili nobenih očitnih sprememb.

SEDEM STOPENJ VADBE

Da bi telesne mehanizme postopno navadili na nove pogoje dihanja, je Nara Petrovič vadbo sistematično razdelil na sedem standardnih stopenj. Prve tri stopnje so adaptacija in šele pripravljajo organizem na novo obliko dihanja.

Prvi korak je osvojitve preponskega (trebušnega) dihanja, druga stopnja pa je dihanje s podaljšanimi pasivnimi izdihi skozi stisnjene ustnice, kot bi napihovali balon. Na drugem srečanju so udeleženci prešli na tretjo stopnjo in prvič poskusili dihanje s Frolovovim dihalnikom s kratkimi vdihmi skozi nos (2–3 sekunde) in podaljšanimi izdihi skozi usta.

Frolovov dihalnik omogoča mehke pogoje hipoksije (zmanjšana raven kisika v vdihanem zraku in v krvi) in hiperkapnije (zvišana raven ogljikovega dioksida v krvi) ter zagotavlja optimalne pogoje za izmenjavo plinov, zato je nepogrešljiv pripomoček pri navajanju na endogeno dihanje.

Udeleženci so izmerili svoj začetni TAD (trajanje akta dihanja). Da določimo okvirni TAD, je treba vztrajati vsaj



Na delavnicah dihanja se zberejo ljudje zaradi različnih vzgibov in izmenjujejo izkušnje.



Foto: L. Z.

Dihanje v dihalnik je pot v svet endogenega dihanja.

pet minut; če moramo med vadbo zrak zajemati s prsmi ali prekiniti vajo, je treba znižati TAD za dve sekundi.

Tudi količino vode, ki jo vlijemo v notranjo posodico dihalnika, si je treba prilagoditi glede na začetni TAD; če je ta pod 10 sekund, naj bo količina vode pod 12 ml, če je nad 20 sekund, pa lahko odmerimo 15 ml. Sicer pa količino

vode postopno povečujemo vsak teden za 1 mililiter. Pri začetnem trajanju akta dihanja vztrajamo tri do štiri dni, nato pa dihanje podaljšujemo za sekundo na 1–3 dni.

Četrta stopnja, za katero je značilna hipoksija, je dihanje z dihalnikom z vdihom in izdihom skozi dihalnik; izdihom na tej stopnji so še kratki in trajajo okrog 15

ali 20 sekund. Skozi nos ne smemo več dihati. Če pa samodejno vdihujemo še naprej skozi nosnice, od zgoraj na rahlo položimo kazalec in sredinec na nosne kanale, ne da bi jih hermetično zaprli. Za to stopnjo je značilno, da se telo začne privajati na manj kisika.

Ko TAD presega 20 sekund, lahko začnemo s *peto stopnjo*: dihanje z dihalnikom s podaljšanimi stabilnimi izdihom v paketih. Da lažje podaljšujemo izdih, si pomagamo z vmesnimi odmori, pri katerih simuliramo vdih tako, da s prepono trebuh rahlo potisnemo navzven. Odmore, ki so dolgi približno 1 sekundo, izvajamo vsakih 5 do 8 sekund.

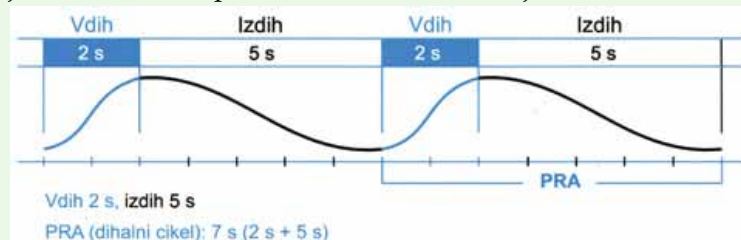
Drug postopek, ki pomaga zadržati refleksa po vdihu, pa so kratki šmrki, podobni refleksnemu vdihu, ki si sledijo vsakih 8 ali 10 sekund. S šmrki ohranjamo v pljučih ves čas izdiha stabilno hipoksijo (okrog 14 odstotkov). Vajo s šmrki, s katero prepoznamo minimalni

NAVODILA ZA UPORABO DIHALNIKA

Iz priložnika za uporabo Frolovoovega dihalnika, skupaj z zgoščenko je priložen dihalniku, povzemamo del navodil, ki so pomembna za začetek ukoarjanja z dihanjem, ki naj bi pripomoglo k boljšemu zdravju na vseh ravneh in v vseh stanjih.

Sestavimo dihalnik in v posodo vlijemo vodo sobne temperature. Namestimo se v udoben položaj, v katerem zlahka dihamo s prepono. V roko vzamemo štoparico, s katero bomo merili čas izdiha.

Ko vstavimo ustnik v usta, ga ne zgrabimo z zobmi, temveč tesno objamemo z ustnicami. Vdihujemo in izdihujemo skozi usta, pri čemer se sliši brbotanje vode.



Dihamo umirjeno ter ohranjamo enako dolžino dihalnega cikla (PRA) in ritma dihanja. Nos pri dihanju ne sodeluje.

Dolžina prve dihalne vadbe naj bo 5 do 10 minut. Namestimo ustnik v usta in ga tesno zatismo z ustnicami. Skozi dihalnik umirjeno in enakomerno vdihnemo na usta. Po končanem vdihu zopet enakomerno in mirno izdihnemo na

usta. V prvih dneh vadbe je dolžina vdih običajno 2–3 sekunde, dolžina izdiha pa 5–10 sekund.

Skupni čas vdihom in izdihom v sekundah je PRA ali dihalni cikel (Period of Respiratory Act).

Ves čas vadbe nadaljujemo z umirjenim dihanjem skozi dihalnik; 2–3 sekunde vdihom in nato podaljšan izdihom. S štoparico preverjamo, ali je čas izdihom enakomeren. Izjemno pomembno je, da se naučimo dihati v počasnem, enakomernem in sproščenem ritmu brez kakršnega koli naprejanja.

Izmerimo čas, v katerem lahko sproščeno in brez napora izdihnemo. Če je ta čas na primer 5 sekund, ga ohranjamo skozi celotno vadbo.

V prvih treh do štirih dneh izvajamo samo to preprosto dihalno vajo in si prizadevamo za enako dolžino dihalnega cikla. Pomembno je tudi, da prve tri do štiri dni ne vadimo dlje kot 5–10 minut.

Opozorilo: Navodilo za a) otroke z bronhialno astmo, obstruktivnim bronhitisom in vegetativno distonijo in b) odrasle z bronhialno astmo, obstruktivnim bronhitisom, aritmijami, pljučnim emfizemom, multiplo bronhiektazo ter stanji po srčnem infarktu, možganski kapi, pljučnici, plevrizmi, operacijah organov prsnega koša ali trebušne votline: prve dva do tri tedne naj *vdihujemo skozi nos* in izdihujemo skozi dihalnik. Po tem obdobju lahko začnejo z redno tehniko dihalne vadbe, pri kateri vdihujemo in izdihujemo skozi usta. ❄

vdih, ki smo ga trenutno zmožni, lahko začnemo izvajati po mesecu do mesecu in pol uporabe dihalnika.

Vajo izvedemo tako, da popolnoma vdihnemo s trebuhom in počasi izdihnemo pol volumna tega zraka. Spet naredimo popoln vdih s trebuhom, izdih pa je polovico manjši od prejšnjega. Sledi naslednji vdih in še manjši izdih. Nekje pri 5. do 8. ciklu dosežemo minimalno količino vdiha in izdiha, s katero lahko dihamo. Po enem vdihu dodihujemo minimalno skozi nos, trebuh je sproščen in ko ne moremo več zadrževati diha, enakomerno povlečemo trebuh vase in izdihnemo. Tako dihamo pet do šest minut.

S tem urimo minimalno preponsko dihanje, pri katerem je prepona v položaju vdiha, in navajamo organizem na stabilno hipoksijo. Učinki dolgotrajne hipoksije so, da telo postane odporno na vročino, mraz, lakoto, stres, infekcije, zastrupitve ... Vajo izvajamo vsak dan po pet ali deset minut ali vsakih nekaj dni pred prehodom na endogeni režim dihanja.

Šesta stopnja je endogeno dihanje z dihalnikom. Magična meja oziroma prehod v endogeni režim dihanja nastopi, ko dosežemo stabilen 40-sekundni TAD na peti, hipoksični stopnji. Vadimo vsaj dva meseca v hipoksičnem režimu, preden preidemo na endogeni režim dihanja z dihalnikom.

Pet do sedem dni vadimo 25 minut v hipoksičnem režimu, naredimo 5 minut premora in nato dihamo še pet minut vadbe v endogenem režimu. Potem začnemo zmanjševati čas hipoksičnega režima za 3–5 minut in povečujemo endogeni režim. Že po dveh ali treh tednih vadbe z dihalnikom v endogenem režimu se v dihalnem centru oblikuje nov program celičnega dihanja, pri katerem ljudje potrošijo 10- do 20-krat manj kisika kot ljudje, ki dihamo normalno.

Ko telesu dovajamo manj kisika, ugotavlja Nara Petrovič, se zgodi zanimiv paradoks: odziv metabolizma je tak, da izpopolni prenos in absorpcijo kisika, s tem pa zagotavlja v celicah optimalno raven energije. Presunljivih učinkov je



Nara Petrovič uči, svetuje in deli svoje izkušnje z vsemi oblikami dihanja.

kar nekaj: odpirajo se rezervne kapilare, nastajajo nove, izboljša se delovanje sistema antioksidacije, poveča se odpornost na sevanje in se zato zmanjša nevarnost tumorjev, stabilizira se stanje živčevja, hormonov in biokemičnih procesov. Z endogenim dihanjem znižamo »vročino«^{eritrocitov}, jim pomagamo doseči oddaljena tkiva in nežno delovati na celice. Zadnja, sedma stopnja, ki je tudi cilj vadbe, je dihanje brez dihalnika, ki ga izvajamo ob vsakdanjih opravilih, kot so hoja, vožnja avtomobila, telovadba, delo ...

SPLOŠNI NAPOTKI

Za konec še nekaj splošnih napotkov za vse, ki se nameravajo lotiti endogenega dihanja sami.

Zelo pomembno je, da nam je med vadbo udobno, da nas nič ne stiska okrog trebuha in da imamo zravnano zgornji del hrbtenice in prsni koš odprt. Če imamo med dihanjem vrtočlavo ali omotičnost, je to pogosto posledica nepravilne držbe pri vadbi. Nara Petrovič priporoča, da sedimo po turško s privzdignjenimi nogami, s tem namreč preprečimo vensko popuščanje. Če smo bolni, vadimo lahko tudi v ležečem ali polležečem položaju, še zlasti v primeru pljučnih bolezni, pri slabem krvnem

Majske delavnice endogenega dihanja:

Maribor: poslovni center Marina, Jadranska 27 ob torkih od 18. do 20. ure – 12. 5., 19. 5., 26. 5., 2. 6., 9. 6.

Ljubljana: Devi joga center, Bobenčkova 4/I (na Viču) ob sredah od 18. do 20. ure – 6. 5., 13. 5., 20. 5., 27. 5., 3. 6.

Koper: kletni prostori v Bonifici ob četrkih od 18. do 20. ure – 7. 5., 14. 5., 21. 5., 28. 5., 4. 6.
Več informacij na tel.: 041/286 444

obtoku v možganih in pri venskem popuščanju.

Najbolje je dihati zvečer pred spanjem, koristnost vadbe je namreč zvečer tri- do petkrat večja kot zjutraj, saj ponoči imunski sistem najbolj deluje.

Dve do tri ure pred vadbo in tudi po njej ničesar ne zaužijemo, pijmo le vodo ali čaj (brez mleka in sladkorja).

V času prehoda na endogeno dihanje je priporočljivo opustiti intenzivno aerobno vadbo.

Dihalnik, v katerega nalivamo mlačno ali toplo čisto vodo brez primesi, držimo tako, da je dno vodoravno.

Da bi nam dobro služil, ga moramo redno čistiti. Po vsaki vadbi ga oplaknemo, občasno tudi operemo z blagim čistilnim sredstvom in očistimo z zobno ščetko. Da se luknjice na dnu notranje posode ne zamašijo, jih občasno pregledamo, svetuje Nara Petrovič.

Osnovni pokazatelj napredka pri vadbi je postopno podaljševanje izdiha in s tem zmanjšanje frekvence dihanja. Vadbo podaljšujemo za približno 1 minuto na dan, trajanje akta dihanja pa povečujemo enakomerno za eno sekundo na 1 do 3 dni.

Ker naj bi bila hiperkapnija (povišana vsebnost ogljikovega dioksida v krvi) vedno le kratkotrajna in periodična, lahko z dihalnikom vadimo največ 30 do 40 minut na dan, opozarja Nara Petrovič, ostale vaje v hipoksičnem režimu pa lahko izvajamo tudi dlje.

Vadbe ne prekinjamo dlje kot za 3 do 4 dni, največ teden dni, če želimo doseči dobro počutje, trdno zdravje in dolgoživost.

A. P. ❁