

Popolno dihanje je pot sprostitve, meditacije, samoozdravljenja pa tudi shujševalna kura

Dihanje za zdravje

Slabe dihalne navade so škodljive in iz njih izvira kar štiri petine vseh bolezenskih tegob. A z malce marljivosti in vneme si je te navade mogoče popraviti in se s tem znebiti večine zdravstvenih težav. Za bolnika je negovanje diha učinkovita pot zdravljenja, za vse druge pa je ta najbolj naraven in zdravilen postopek sproščanja temelj zdravja, dolgoživosti in uspeha, a tudi vsake pristne duhovne rasti – negovanje trebušnega dihanja je namreč tudi najbolj odlična in univerzalna tehnika meditacije.

Za zdravljenje telesa in duha zadoštuje že samo šest triminutnih negovanj dnevno, enako tudi za sproščanje in ohranjanje zdravja in dolgoživosti, da bi pa takšno negovanje postalo temelj duhovnega razvoja, se moramo toliko izuriti v trebušnem dihanju, da ga lahko in ga tudi zares izvajamo med hojo, stojo, sede in leže čim dlje časa in to prav vsak ljubi dan.

A tudi pravilno trebušno dihanje ni končni cilj, temveč zgolj prvi korak na dolgi poti samonegovanja, dokler človek ne doseže ne-dihanja, ki ga mojster aikida Joshigasaki opiše: »Pravilno dihanje je ne-dihanje, torej takšno dihanje, ki sploh ni opazno. Pravilno dihanje je namreč tako umirjeno, da ga ne morete niti sami čutiti. Niti tega ne moremo reči, da tedaj dihamo s spodnjim delom trebuha. Pravilno dihanje je namreč tako neopazno, da sploh ni mogoče ugotoviti, s katerim delom telesa dihamo.« Obenem pa negovanje diha, potem ko se nanj privadimo in ga redno izvajamo, s časom postane oblika ne-dela, torej meditacija.

In kakor se tudi najdaljše potovanja začne z enim samim, prvim korakom, se mora človek najprej poučiti,

Nekajletna dihalna praksa vas bo predstavila na povsem nove ravni telesnega zavedanja.

kakšno je pravilno dihanje, saj so pravila za prsno in trebušno dihanje enaka. Povzemam jih iz svoje knjige *Negovanje diha*.

NE ZADRŽUJTE SAPE

Dihalne vaje imajo dvojno nalogo: nemudoma koristijo izboljšanju trenutnega počutja, obenem pa disciplinirane ga aspiranta (*aspirare* med drugim pomeni dihati) počasi naučijo, da pravilno diha tudi v času, ko ne dela dihalnih vaj. Tako kot je doslej povsem nevede in nezavedno dihal površno in zato napačno,



»Učbenik« dihanja izpod peresa domačega avtorja (knjigo najdete na www.misteriji.si)

bo začel po marljivi in redni vadbi nevede in nezavedno dihati pravilno.

Nikoli ne zadržujte sape! Svojo pozornost usmerite na to, da med koncem vdiha ali izdiha in začetkom vdiha ali izdiha ne zadržujete sape. Naj eden gladko preide v drugega, kolikor je le mogoče sproščeno. Zadrževanje sape lahko povzroči čustveno napetost in zmede živčni sistem. Dihajte raje tekoče in enakomerno, brez vsakega zaustavljanja ali nerednosti. Nehoteno zadrževanje sape sproži stres in ga stopnjuje. Zadrževanje sape je še zlasti pogosto pri ljudeh, ki se jezijo, bojijo, so napeti ali močno osredotočeni na nekaj; živčni sistem se na tak pritisk odzove stresno in ta stres vtisne v telo.

Dihalno terapijo lahko izvajate kjerkoli in kadarkoli (le zrak mora biti svež in čist, še najbolje je te vaje opravljati v naravi), leže, sede, stoje ali med hojo in pri vsem drugem gibanju. Ko izvajate dihalno terapijo v naravi, se izogibajte vetrovnih, mrzlih in vlažnih krajev. Dihanje lahko negujete vselej, ko se nanj spomnite. Cilj pa je, da naposled izvajate to negovanje štiriindvajset ur dnevno. A se to zgodi samo od sebe potem, ko se vaše telo spet spomni trebušnega dihanja in potem drugače sploh noče več dihati. Do takrat pa vsak nov dan posvetite malce več časa negovanju diha. Nekajletna dihalna praksa bo povezala vaš simpatični živčni sistem s parasimpatičnim, kar vas bo predstavilo na povsem nove ravni telesnega zavedanja in občutljivosti.

SAMO SKOZI NOS

Vsak dan si morate torej le vzeti čas; na začetku ni treba, da je to veliko, temveč že zadostuje, da zjutraj, čim se

zbudite, v postelji opravite nekajminutno dihalno terapijo, kar ponovite opoldne, popoldne, zvečer in naposled leže v postelji, preden zaspite. Sobo prej dobro prezračite.

Dihalna terapija res ni naporna zadeva, ob tem pa je tudi res, da človek tako ali tako nenehno diha, dokler je živ, zato pomeni dihalna vaja »čisti dobiček«: ker človek nenehno diha, je menda zanj resnično dobro, da se nauči to počenjati pravilno. Dihanje nas oskrbuje z življenjsko energijo, zato je pomembnejše od vode in hrane. Kdor torej ne poskrbi, da bi se naučil pravilno dihati, v življenju zamuja nekaj zelo pomembnega, ker pa je dihanje tako tesno povezano z zdravjem, se mu to pozna predvsem pri pešanju zdravja, a tudi pri nižjih duševnih in intelektualnih zmožnostih. Vzemite si torej raje nekajkrat na dan po nekaj minut in se posvetite negovanju dihanja. Pri tem upoštevajte spodnja navodila, ki tvorijo prvi korak k razkritju skrivnosti pravilnega dihanja.

Dihajte umirjeno, globoko in zgolj skozi nos! Izdihnite temeljito! Temeljiti izdih vam namreč pomaga znebiti se ogljikovega dioksida iz celic in pljuč in zmanjšati njegovo kopičenje v celicah, ki povzroča medlost in zehanje, zmanjša duševno bistrost in poveča stres. Temeljiti izdih vam pomaga, da lahko vdihnete dovolj kisika, kar celicam olajša preskrbo z njim. Daoisti poznajo tri načine, kako doseči temeljiti izdih:

1. Izdihnite malo več, kot ste vdihnili. To dosežete tako, da je vaš izdih malce daljši od vdiha, da izdih torej podaljšate. Ta način uporabljajte pri dihalni terapiji.

Misteriji v živo

NEGA DIHA, pot sprostitve, samoozdravljenja in meditacije – delavnico vodi Peter Amalietti, glasbenik, publicist, pisatelj. V četrtek 7. marca ob 18. uri.

Informacije in prijave:
041 / 677 089

2. Izredno hitro (eno ali dve sekundi) in zelo silovito izdihnite. Kadar vas zgrabi medlost ali zehanje, vas prebudi, če izvedete tri do deset takih silovitih izdihov.

3. Spremenite hitrost izdiha med samim izdihom. V prvih dveh sekundah izdihnite 50 ali 60 odstotkov svojega diha, nato pa naslednje štiri sekunde izdihujte njegov preostanek.

10 PRAVILNIH DIHALNIH NAVAD

1. Zavedanje dihanja – med vso dihalno vadbo se morate nenehno zavedati: *Zdaj vdihujem* (ko vdihujete), *zdaj izdihujem* (ko izdihujete).

2. Dihajte skozi nos – to je obvezno pri vdihu, pri izdihu lahko sprva uporabite tudi usta, če vam je tako lažje.

3. Ritem vašega dihanja naj bo povsem naraven in spontan, zato mu nikoli ne vsiljajte umetnega ritma.

4. Dihajte nepretrgoma oziroma zvezno – med vdihom in izdihom ne sme biti prav nobenega premora; takoj ko končate izdih, vdihnite, in takoj ko končate vdih, začnite izdihovati.

5. Dihajte povsem neslišno, torej dovolj počasi in umirjeno. To imenujemo pretanjeno, fino dihanje. Na začetku vam bo pomagalo, če svojo pozornost prestavite v nos in čutite zrak, ki ga vdihujete oziroma izdihujete.

6. Jezik držite za zobmi, da se mehko stika z nebom na točki, kamor sicer položite jezik takrat, ko izgovorite soglasnik L. Tak položaj jezika je na splošno zelo koristen za človeka, zato vam priporočam, da se navadite vselej držati jezik za zobmi, razen seveda, ko pijete, govorite ali jeste. Če držite jezik za zobmi, se vam bo zmanjšal občutek lakote in s časom boste zlahka izgubili odvečno težo. Negovanje popolnega dihanja je namreč lahko tudi shujševalna kura.

7. Dihanje mora biti globoko in temeljito. Plitko dihanje je sicer običajno dihanje, ki pa dolgoročno vodi v bolezen,

Negovanje diha s časom postane meditacija.

saj telo nenehno strada zaradi pomanjkanja življenjske energije. Zato moramo zdaj poskrbeti, da je vsak naš dih, enako pa tudi vsak izdih, globok in temeljit. Telo vam bo za to hvaležno. Zadostuje, če lepo skrbite, da zrak zgolj dobro izdihneta, potem bo vdih sam poskrbel za svojo temeljitost.

8. Zlato pravilo 70 proti 30. Nikoli se povsem ne napolnite z zrakom, ampak nič več kot 70-odstotno, kakor tudi nikoli ne izdihnite vsega zraka iz pljuč, temveč največ 70-odstotno. To zlato Laocejevo pravilo ne velja samo pri dihanju, temveč pri vsem, kar v življenju počenjate in se močno razlikuje od zahodnjaškega pojmovanja, da mora človek dati vse od sebe. Edino, kar morate res početi stoo odstotno, je, da povsem zravnate in razvlečete hrbtenico.

9. Samodisciplina. Dihalne vaje bodo učinkovale zgolj v primeru, če jih boste izvajali redno in dosledno vsak dan. Najteže vam bo prvih nekaj tednov, ko morda še ne bo nobenega neposrednega učinka razen takojšnje umiritve, zato brez samodiscipline in motivacije ne bo šlo. Za boljši učinek po nekaj tednih ali mesecih začnemo čas vaje postopno podaljševati in najkasneje po letu ali dveh bomo dosegli stanje, ko bomo ves ljubi dan dihali pravilno in dihalne terapije ne bomo več potrebovali.

10. Pomožni nasvet za začetnike. Ko se boste lotili dihalnih vaj, boste hitro odkrili, da vam bo um vse prepogosto hitro odtaval in zablodil. Za lažje ohranjanje pozornosti na pravilnem dihanju imate zato na voljo pripomoček: štetje izdihov (ali vdihov). Na začetku vaje si na primer recite: *Zdaj bom desetkrat pravilno izdihnil (vdihnili)*. To število nato postopno povečujte. En vdih in en izdih združena tvorita celoto enega diha.

Zdaj pa veselo na ne-delo!

Peter Amalietti 