

Z vadbo dihanja 18 minut na dan se znebimo štirih petin vseh zdravstvenih tegob

# Dolg dih – dolgo življenje

» **O**d prvega vdihava novorojenca do zadnjega izdihava starca je življenje pravzaprav zaporedje vdihov in izdihov. Človek ni samo življenjsko odvisen od diha, ampak sta tudi njegovo zdravje ter dolžina življenja povsem odvisna od njegovih dihalnih navad. Pravilno negovanje diha, kar pomeni podaljševanje izdihava, je tisto, kar nam daljša življenje, njegovo zanemarjanje pa ga krajša,« pravi Peter Amalietti, avtor knjige *Negovanje diha*, v kateri nam odkriva Lao Cejevo šolo naravnega trebušnega dihanja.

Dihanje je sicer običajen preprost, samodejen in za večino ljudi nezaveden proces, a ima v sebi veliko moč. Vsak nevron, vsaka sinapsa in vsaka mišica se namreč hranijo s plamenom našega diha. A težava je v tem, da le malo ljudi zna pravilno dihati.

## MOČ DIHA

Z razvijanjem preproste prakse zavestnega dihanja imamo vrv, ki nas povezuje z vsako razsežnostjo življenja – z našim telesom, s čustvi, z mislimi, ki se vrtinčijo v našem umu, s svetom, ki nas obkroža in s prostranstvi veselja. Moč diha je tudi v tem, da nas povezuje s tem trenutkom, edinim, ki ga zares imamo in od katerega je odvisno naše počutje.

Kot ugotavlja avtor knjige, je več kot štiri petine vseh zdravstvenih težav posledica slabih dihalnih navad. Sam verjame in je tudi preizkusil na sebi, da se z redno vadbo šestkrat po tri minute na dan človek lahko znebi štirih petin vseh zdravstvenih tegob.

Moč diha so na Vzhodu prvi odkrili stari učitelji, modreci, mojstri borilnih

*Pravilno negovanje diha nam daljša življenje, njegovo zanemarjanje pa ga krajša.*

veščin, jogiji in na njem tudi utemeljili svoje discipline. Nenehno osredotočenje na dihalni proces je tudi glavna skrivnost Bude, ki jo je sam razodel. Medtem ko so vzhodnjaki misterij dihanja odkrili, je na zahodu to še vedno precej prezrto, opozarja Peter Amalietti, ki je po triindvajsetih letih izvajanja različnih dihalnih in meditativnih tehnik na daoistični delavnici Dušana Kuharja, učenca Brucea Frantzisa, osvojil pravilno trebušno dihanje.



*Peter Amalietti pravi, da je dihanje ključno za naše zdravje, z njim pa lahko dosežemo tudi globlje, meditativno stanje.*

Bruce Frantzis prihaja iz linije učiteljev, ki izvira neposredno od velikega Lao Ceja in njegove šole vodne meditacije. Izročilo Vodne tradicije poudarja napor brez sile, sprostitvev in prepustitvev; podobno kot vodni tok počasi, a zanesljivo razje skalo.

Peter Amalietti je dolga leta vadil tudi jogijske pranajame in odkril, da vsiljevanje poljubnega ritma dihu ne prinaša ubranosti in miru. V dragocenih trenutkih izkušanja višje zavesti je vedno znova odkril, da diha s trebuhom. Skeptičen je tudi do zadrževanja diha, tako imenovane *kumbhake*, ki jo uči večina indijskih šol pranajame, saj je, kot sam pravi, psihologija ugotovila, da vsako zadrževanje sape vodi človeka k inhibiciji, obnem pa tudi škodi telesnemu zdravju.

## DIHAJMO NARAVNO

Svetuje, da dihanja zavestno ne spreminjamo niti ne posiljujemo z umetnim ritmom, ampak naj ga le poglobimo in izboljšamo. Sam pravi, da zadnjih devet let diha edino in zgolj še s trebuhom, kot to počnejo kitajski daoisti: »Oni učijo, da si moramo pri vdihu predstavljati, kako energija potuje skozi nos in grlo po telesu navzdol in vstopa v *tantien*, pri izdihu pa, kako iz nosnic izstopa obrabljene *ki* in nato odleti nekam zelo daleč.«

Dihalnim vajam je dodal še sedenje v zazenu in pri tej praksi odkril pomen posebne točke malce pod popkom v trebuhu, na osi, ki poteka z vrha lobanje po središču telesa do dna hrbtenice v presredku in jo Kitajci imenujejo spodnji *tantien*, Japonci pa *hara*. Zen uči, da je človekovo središče v trebuhu, v hari. Če smo osrediščeni v hari, smo bolj prizemljeni in trdni.

»Človek, ki se zaveda te točke, jo nato

z zavedanjem ohranja. In človek, ki to točko ohranja tudi v vsakdanjem življenju, bo v sebi zaznal pojav magičnih moči, pa tudi moč naravnega zdravljenja, ki večino bolj zanima. To čarobno točko vzemite za izhodišče pritiska pri trebušnem dihanju in se je med negovanjem diha pri vdihu skoraj vselej za-

## PRAVILNE DIHALNE NAVADE

Postopek urjenja pravilnih dihalnih navad, kot ga navaja Peter Amalietti v svoji knjigi, je sledeč:

- Med dihalno vadbo se morate nenehno zavedati dihanja – ko vdihujete, zdaj vdihujem, ko izdihujete, zdaj izdihujem;
- dihajte skozi nos;
- ritem dihanja naj bo povsem naraven in spontan, zato mu nikoli ne vsiljajte umetnega ritma;
- dihajte nepretrgoma oziroma zvezno, to pomeni, da med vdihom in izdihom ne sme biti prav nobenega premora;
- dihajte povsem neslišno, torej dovolj počasi in umirjeno;
- jezik držite za zobmi, da se mehko stika z nebom na točki, kamor sicer položite jezik takrat, ko izgovorite soglasnik L;
- dihanje mora biti globoko in temeljito;
- upoštevajte zlato pravilo 70 : 30 – nikoli se povsem ne napolnite z zrakom, ampak največ 70-odstotno, kakor tudi nikoli ne izdihnite vsega zraka iz pljuč, temveč največ 70-odstotno;
- dihalne vaje bodo učinkovale zgolj v primeru, če jih boste izvajali redno in dosledno vsak dan;
- da lažje ohranjamo pozornost na pravilnem dihanju, si lahko pomagamo s štetjem izdihov ali vdihov;
- Med izdihom se zavestno sproščamo.

vedajte. Povečanje trebušnega pritiska pomaga velikim količinam zastale krvi spet zaokrožiti po telesu in udih. Med zdravljenjem z dihanjem morate vse občutke usmeriti v haro oziroma spodnji tantien. Taka zbranost namreč zaustavlja notranji miselni monolog. Hara ali spodnji tantien je za telesno, nič manj pa tudi za duševno zdravje najpomembnejši energetski vhod. Vse daoistične prakse izvirajo iz spoznanja, da je telesno zdravje temelj duhovnega razvoja, in prav v spodnjem tantieniu se deli, čisti in kopiči vsa energija, ki vpliva na posameznikovo snovno telo.«

Peter Amalietti med drugim v knjigi odkriva tesno povezanost dihanja in razpoloženja. Opozarja, da svoja čustva lahko spremenimo ali pa vsaj ublažimo z dihanjem. »Misli in čustva ustvarjajo v umu valove. Na primer jeznemu človeku se dih dvigne najprej v pljuča, nato pa še v glavo, in to v kratkih in močnih izdihih. Velja tudi nasprotno: človek, ki začne hote dihati iz prsi in glave v kratkih in močnih izdihih, se bo hitro razjezil. V primeru malodušja pa človek vselej diha plitvo. Če bi takrat začel raje globoko in urejeno dihati, bi se hitro zvelkel iz najhujše duševne stiske.«

## DIHANJE S PREPONO

Ugotavlja, da otroci običajno brez razmišljanja dihamo s trebušno prepono, z mišico, ki je pod pljuči, ki upravlja z dihanjem. A z leti in pod vplivom slabih navad, družbe, poslovnih skrbi izgubimo sposobnost dihanja, ki jo imajo otroci – trebušno, globoko, očiščujoče. Večina ljudi začne dihati plitvo, prsno. Plitvo dihamo, ko smo pod stresom, ko smo osredotočeni na delo ali v onesnaženem okolju. Dihanje občasno zastane in organizem je vse bolj zastrupljen.

Znano je, da v trenutkih stresa dihamo plitvo, kar spodbuja delovanje simpatičnega živčnega sistema k odzivu boj – beg. Telo se v takšnem stanju odzove kot v kriznem položaju in kopičijo se kemične snovi, povezane s stresom, kot sta adrenalin in mlečna kislina. Dolgo-



Foto L. Z.

Knjiga o dihanju in pravilnih dihalnih navadah je na voljo tudi na [www.misteriji.si](http://www.misteriji.si).

trajno plitvo in hitro dihanje lahko povzroča tudi kronično tesnobo, utrujenost in dezorientiranost.

Da bi med normalno aktivnostjo telo oskrbeli s kisikom in odstranili škodljive snovi, sta nujna globok vdih in izdih. Da je dihanje z gornjim delom prsnega koša škodljivo za zdravje, potrjujejo že tudi znanstvene raziskave. Dr. Eric Pepper, psihofiziolog in raziskovalec samozdravljenja na Univerzi v San Franciscu, opozarja, da takšno dihanje povzroča zvišanje krvnega tlaka, pospešeno bitje srca, glavobole, valove vročine in tudi bolezn srca. Tudi PMS, menstrualni krči, nespečnost, astma, bolečine v hrbtenici, alergije so lahko posledica plitvega dihanja.

»Zdravniki ugotavljajo, da 90 odstotkov vseh ljudi pri dihanju ne uporablja zares trebušne prepone. Pritisk v trebuhu, ki nastaja pri dihanju s prepono, namreč potisne zastalo kri v organih po venah, to pa poveča količino krvi, ki kroži po telesu. Trebušno dihanje torej pospešuje celično preskrbo vsega telesa, zato zdravi bolezn in je temelj zdravega telesa. Vsi, ki so bleedi, slabokrvni, imajo prenizek tlak ali pa jih rado zebe, si bodo z rednimi vajami trebušnega dihanja odpravili te težave. Po nekajletni vadbi takšnega dihanja doseže zrak tudi led-

vice in človek začne dihati tudi z ledvenim delom hrbta.«

Kot pove naš sogovornik, pa dihanje ni ključno zgolj za naše zdravje in dobro počutje, temveč lahko z njim dosežemo tudi globlje, meditativno stanje, zavestno dihanje nas namreč vrača v sedanjí trenutek. Če smo lahko navzoči v tej prehodnosti, ki jo imenujemo sedanjí trenutek, se prihodnost začne reševati sama od sebe.

Zavestno dihanje nam tudi pomaga, da se ne ujamemo v čustvene melodrame vsakdanjega življenja in s tem nepotrebno ne trošimo energije. Lažje postanemo opazovalec lastnih odzivov na ljudi in okoliščine, zavedamo se odzivov svojega telesa, svojih misli in čustev ... Čustva nas pogosto urno kot nevihta odnesejo v prihodnost ali preteklost, medtem ko nas zavedanje dihanja ohranja tukaj in zdaj ter nam pomaga ohraniti objektivnost, ko se soočimo z močnimi občutji, ter omogoča, da prebrodimo lastna čustva in se izognemo besedam in dejanjem, katere bi morda pozneje obžalovali. Zavestno dihanje ne spremeni situacije, ampak spremeni nas. Spominja nas, da ne glede na to, v kakšnem kaosu smo se znašli, vselej lahko nadziramo svoje dihanje, s tem pa tudi svoj um, telo in čustva.

## PRAVILNO DIHANJE

In kakšno naj bi bilo pravilno dihanje? Pravilno dihanje je iz trebuha ali s trebušno prepono, poudarja Peter Amaliotti. »Če dihamo globoko, se prepona spušča, trebuh pa se napihne. Ob takšnem dihanju se širijo rebra in mišice spodnjega dela hrbta ter ustvarjajo več prostora. Takšen postopek omogoča dotok večje količine kisika v telo, upočasnjuje delovanje srca ter aktivira parasimpatični živčni sistem, iz katerega izhajajo občutki sproščenosti in umirjenosti.«

Peter Amaliotti tudi opozarja, naj med dihanjem ne bi delali nikakršnih premorov oziroma zadrževali sape. Dihanje mora biti krožno, podobno plesu. Medtem ko ljudje plešejo, ne delajo to premočrtno, da bi prišli z enega mesta prostora

## TEST: ALI DIHATE PRAVILNO?

Zaradi slabih dihalnih navad velika večina ljudi kronično zboli in si zposlabša kakovost življenja ter skrajša njegovo dolžino! S tem testom lahko preverite svoje dihalne navade in nato ustrezno ukrepite.

1. Ali dihate skozi usta?

- vselej     zelo pogosto  
 včasih     nikoli

2. Ali pri dihanju zadržujete sapo?

- vselej     zelo pogosto  
 včasih     nikoli

3. Je vaše dihanje slišno?

- vselej     zelo pogosto  
 včasih     nikoli

4. Je vaše dihanje plitko in površno?

- vselej     zelo pogosto  
 včasih     nikoli

5. Je vaše dihanje nemirno?

- vselej     zelo pogosto  
 včasih     nikoli

6. Ali dihate s prsnim košem?

- vselej     zelo pogosto  
 včasih     nikoli

*Če vsak dan borih šestkrat po tri minute (skupaj 18 minut) negujete dih, vas bodo zapustile vse zdravstvene tegobe in nadloge! Negovanje diha je namreč pot k zdravju, duševnemu miru in dolgoživosti.*

Za vsak »vselej« si pripišite 5 kazenskih točk. Za vsak »zelo pogosto« si pripišite 3 kazenske točke. Za vsak »včasih« si pripišite 2 kazenski točki. Seštejte kazenske točke.

## REZULTATI

23–30 točk

Smrt vam diha za ovratnik. Če bi radi še živeli, začnite negovati dih! Že jutri!

12–22 točk

Če še nimate nobene kronične bolezni, se nanjo kar pripravite! Ste hudo resen kandidat zanjo.

4–11 točk

Ste zdravi in boste taki tudi ostali. Kljub temu pa začnite negovati še dih, kajti potem boste trdno na nogah in prisebni dočakali najmanj sto let!

0–3 točke

Vaše dihanje se bliža popolnosti! Iskrene čestitke.

na drugega. Preprosto krožijo naokrog in uživajo v plesu. Enako je z dihanjem.

Pomembno je tudi, da imamo hrbtenico zravnano in iztegnjeno, enako tudi vrat. Zdravljenje z dihanjem je učinkovitejše, če ga izvajamo v času med polnočjo in poldnevom, ki ga Japonci imenujejo seiki.

Urjenje v naravnem dihanju nam koristi, kot ugotavlja avtor, na več ravneh: na telesni ravni preskrbi vse celice s kisikom in uspešno odstrani obrabljeni zrak. Na duševni ravni deluje samo izvajanje dihalnih vaj pomirjujoče, obenem pa krepi budnost in ostri pozornost. Na duhovni ravni pa je negovanje

diha vhod v človekov notranji mikrokozmos, ki ga sicer zakrivajo zastori razburjenega in zmedenega uma, hlastajočega po kisiku.

Globoko dihanje tudi poskrbi za dolgoživost, kar so že zdavnaj odkrili stari Kitajci. Kot piše v daoističnem eseju o dolgoživosti: »Če zjutraj mirno dihate, bosta vaša energija in telo trdna, vitalnost pa obstojna in dolgotrajna. Ko v sebi dosežemo mir uma, zacveti višje in nižje, notranji organi se uravnovesijo, koža pa začne sijati. Življenje traja tako dolgo kot Sonce in Luna, dokler ne postaneš cvet Nebes in Zemlje.«

Andreja Paljevč 