

Dihanje je pomembnejše od vode in hrane

Skrivnost pravilnega dihanja

Zdravje in dolžina ter kakovost življenja vsakega človeka so neposredno odvisni od njegovih dihalnih navad. Zaradi slabih dihalnih navad velika večina ljudi kronično zbolijo in si poslabša kakovost življenja ter skrajša njegovo dolžino. Kot dojenčki smo vsi najprej dihali pravilno, nato smo med odraščanjem začeli dihati vse bolj nemarno. Slabim dihalnim navadam pripisujemo nastanek večine, kar osemdeset odstotkov vseh bolezni. Z marljivo in disciplinirano vajo negovanja diha si zanesljivo izboljšamo počutje, izginejo pa tudi marsikatero bolezen. Dihalna terapija z negovanjem diha neguje in krepi živčni sistem vsega telesa, po katerem se pretaka dodatna življenjska energija, poleg tiste, ki potuje po krvi in limfah. Besedilo o dihalni terapiji povzemamo po knjigi *Negovanje diha*.

Vsaka bolezen je posledica manjka življenjske energije zaradi oslabilave živčnega sistema, do katerega je prišlo predvsem zaradi površnega in plitkega dihanja, včasih tudi zaradi nezavednega zadrževanja sape. Na srečo ima vsak možnost (tudi tak, ki ga je bolezen privezala na posteljo ali voziček) začeti negovati diha z dihalno terapijo. Dihalne vaje imajo dvojno nalogo: nemudoma koristijo izboljšanju trenutnega počutja, obenem pa discipliniranega aspiranta (*aspirare* med drugim pomeni dihati) počasi naučijo, da pravilno diha tudi v času, ko ne dela dihalnih vaj.

Vsi tudi vemo, kako zelo zdravilno je plavanje. A po večini njegovo blagodejnost

Slabim dihalnim navadam pripisujemo nastanek kar osemdeset odstotkov vseh bolezni.

pripisujemo gibanju in vodi, le redko kdo pa se zaveda, da je vsako plavanje pravzaprav že blagodejna dihalna zdravilna terapija, saj se plavalec mora skoraj nenehno zavedati svojega dihanja. Nasprotno pa zadrževanje sape pri potapljanju ali plavanju pod vodo (kot pač sleherno zadrževanje sape) škoduje.

ZADRŽEVANJE SAPE ŠKODUJE

Vsako zadrževanje sape je škodljivo! Ko boste postali pozorni na svoje dihanje, boste morda odkrili, da ste nagnjeni k nezavednemu zadrževanju sape, še zlasti, kadar ste v stresu. Vselej, ko se v vsakdanjem življenju tega zaveste, pri priči vdihnite ali začnite z izdihom.

Nikoli torej 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 vaš 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.

KJERKOLI

Dihalno terapijo lahko izvajate kjerkoli in kadarkoli (le zrak mora biti svež in čist, še najbolje je te vaje opravljati v naravi) in to leže, sede, stoje ali med hojo in pri vsem drugem gibanju. Ko izvajate dihalno terapijo v naravi, se izogibajte vetrovnih, mrzlih ali vlažnih krajev. Pred spanjem se je posebej koristno posvetiti trebušnemu dihanju, saj boste s tem umirili razum pred spancem.

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, 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 živčnim sistemom, kar vas



Foto Olan Slobodeniuk

Dihalne vaje je najbolje opravljati v naravi.



V knjigi (dosegljiva je na Misteriji.si ali 051/307 777 po 17,90 €) so navodila o dihanju za samozdravljenje, duševni mir, zbranost, uspeh in dolgoživost ter duhovno rast.

bo predstavilo na povsem nove ravni telesnega zavedanja in občutljivosti.

Vsak dan si morate torej le vzeti čas, na začetku ni treba, da je to veliko, tem-

več 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 pešarnju zdravja, a tudi pri nižjih duševnih in intelektualnih zmožnostih.

TEMELJITO IZDIHUJTE

Vzemite si torej raje nekajkrat na dan po nekaj minut in se posvetite negova-

nju dihanja. Pri tem upoštevajte tu napisana navodila. 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 povzročata 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 temeljit izdih:

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

2. Zelo 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.

PRAVILNE DIHALNE NAVADE

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 laže.

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

4. Dihajte nepretrgoma oziroma zvezno. To pomeni, da 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

TEST VAŠIH DIHALNIH NAVAD

Priporočamo, da preverite svoje dihalne navade in nato ustrezno ukrepate. Začnite negovati dih. Za to ni nikoli prepozno.

Pri vsakem odgovoru obkrožite odgovarjajoči odgovor. Na koncu seštejte obkrožene številke.

	vselej	zelo pogosto	včasih	nikoli
1. Ali dihate skozi usta?	5	3	2	0
2. Ali pri dihanju zadržujete sapo?	5	3	2	0
3. Je vaše dihanje slišno?	5	3	2	0
4. Je vaše dihanje plitko in površno?	5	3	2	0
5. Je vaše dihanje nemirno?	5	3	2	0
6. Ali dihate s prsnim košem?	5	3	2	0

REZULTATI

23–30 točk: Smrt vam diha za ovratnik. Če bi radi še živeli, začnite negovati dih! Že danes!

12–22 točk: Če še nimate nobene kronične bolezni, se nanjo kar pripravite! Ste hudo resen kandidat zanj.

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 točk: Vaše dihanje se bliža popolnosti! Iskrene čestitke.

pretanjeno, fino dihanje. Na začetku vaj vam bo pomagalo, če svojo pozornost prestavite v nos in čutite zrak, ki ga vdihujete oziroma izdihujete. Priporočam vam preizkus s slamico. Poskusite vdihovati skozi slamico, ki jo imate v ustih. Če ne boste pri tem imeli nobene težave, potem že znate počasi dihati. Večini pa se bo zazdelo, da jim zmanjkuje zraka.

6. Jezik držite za zobmi. 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, 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. Zadostuje, da zrak zgolj dobro izdihnete, potem bo vdih sam poskrbel za svojo temeljitost.

8. Zlato pravilo 70 : 30. Nikoli se povsem ne napolnite z zrakom, ampak nič več kot 70-odstotno, kakor tudi nikoli ne izdihnete vsega zraka iz pljuč, temveč največ 70-odstotno.

9. Samodisciplina. Dihalne vaje bodo učinkovale zgolj v primeru, če jih boste izvajali redno in dosledno vsak dan. Po letu ali dveh boste dosegli stanje, ko boste ves ljubi dan dihali pravilno in dihalne terapije ne boste več potrebovali.

10. Pomožni nasvet za začetnike. Ko se boste lotili dihalnih vaj, boste hitro odkrili, da vam um vse prepogosto hitro odtava in zablodi. 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 stokrat pravilno izdihnil (vdihnil). To število nato postopno povečujete. Začnete pa lahko s samo desetimi pravilnimi izdihi oziroma vdihhi. En vdih in en izdih združena tvorita celoto enega diha.

R. M. 