

Dih je življenje

Izrek iz joge pravi, da nam je Višja Zvest ali Bog podarila točno določeno število vdihov in ko te potrošimo, se naše življenje izteče.

Klavdij Jöbstl, učitelj Joge v vsakdanjem življenju

Naj to modrost jemljemo dobesedno ali v prenesenem pomenu, v vsakem primeru drži. Dihanje vpliva na naše življenje veliko močneje, kot si lahko predstavljamo. Globlje, počasnejše, predvsem pa ima zavestno dihanje številne pozitivne učinke, pomirja nas, vpliva na večjo odpornost organizma in psihično stabilnost, stimulira krvni obtok itn., kar zagotovo podaljša in izboljša naše življenje. Že samo fizično gledano brez zraka zdržimo le nekaj minut, medtem ko lahko brez hrane ali pijače živimo dolgo časa. Nekateri živijo celo brez hrane, brez zraka pa to ni možno. Kaj smo najprej storili, ko smo se rodili? Vdihnili smo. In kaj bo naše zadnje dejanje? Izdih. Vmes pa bomo ves čas dihali, dihanje je kontinuiteta. Še sreča, da dihanje ni odvisno od nas, da poteka samodejno, sicer ne bi dolgo živeli. Vse celice našega telesa čakajo na kisik, da se preko krvi napojijo. Že to, da kri nima dovolj kisika, vpliva na zmanjšanje vitalnosti vsake celice. Prav tako kvaliteta zraka. Odvajanje CO₂ je drugi vidik dihanja, saj preko njega poteka izločanje odpadkov, ki jih proizvedejo celice, sicer jih izločijo v kri. Slabo prezračena pljuča so leglo številnih klic. Bacili ne prenesejo kisika.

Če si samo zamislimo, da v svoja pljuča v 24 urah pri normalnem, povprečnem dihanju, to je 18 vdihov na minuto (za jogije zelo plitko dihanje), vdihnemo okrog 8000 litrov zraka, kaj je to v primerjavi z nekaj malega hrane, za katero mislimo, da je bistveni prinašalec energije. Po jogi največ energije pridobimo preko dihanja. Preko zraka v nas prihaja prana, kozmična ali življenjska energija, ki vzdržuje naše življenje. Prano sprejemamo tudi preko hrane, tekočine, svetlobe in spanja. Najbolj pomemben prinašalec (zlati, dobesedno!) je dihanje. Razlikujemo tri vrste dihanja: trebušno, prsno in dihanje s pljučnimi vršiči (ali ključnično dihanje).

Trebušno dihanje je najboljše

Trebušno dihanje je najboljši način dihanja. Dihanje je počasno in globoko. Ob vdihu se prepona zniža in trebuh se napne. Spodnji



Dobro je znati pravilno dihati.

FOTO: REUTERS

del pljuč se napolni z zrakom, umirjeno nihanje prepone pa omogoča rahlo in stalno masažo trebušnih organov in tako pripomore k njihovem dobremu delovanju.

Primer takega dihanja je krokodil, ki diha počasi in živi zelo dolgo (razen če mu kakšen človek ne skrajša življenja). Prsno dihanje je najbolj razširjen način dihanja, pri katerem razširimo rebra in napihnemo prsno votlino. S tem dihanjem napolnimo srednji del pljuč. Tako pride v nas manj zraka kot pri trebušnem dihanju. To je tako imenovano atletske dihanje. Je vzrok za nervozo, napetost, vpliva na naglico in stres, pa tudi depresijo. Zadnja vrsta dihanja pa je še slabša in najbolj nezdruživa. Dihanje je kratko in hitro, tako dihamo, ko smo v afektu ali pod velikim stresom. Zrak vstopi v pljuča, ko dvignemo ključnici, napolni se samo zgornji del pljuč. Primer takega dihanja je zajec, ki je nervozen in prestrašen. Tako kot naše čustveno stanje vpliva na dihanje, lahko preko dihanja, zavestne poglobitve dihanja ali spremembe načina dihanja tudi mi vplivamo na čustveno stanje.

Pri pranajami (jogijske tehnike dihanja, s pomočjo katerih se polnimo s prano) pa uporabljamo kombinacijo vseh treh nači-

nov dihanja, ki jih povežemo v celoto, tako imenovano popolno jogijsko dihanje.

Pomembnost izdih

Dihati moramo skozi nos in čimbolj sproščeno. Z vadbo psihofizičnih vaj ali asan se najhitreje naučimo globokega dihanja in pridobimo spet zmožnost takega dihanja. Kot otroci smo vsi znali pravilno dihati, skozi življenje pa smo na to pozabili. Ko smo pod vplivom negativnih čustev, ko smo jezni, nervozni, razburjeni, prestrašeni, dihamo plitko. Naučiti se moramo sprostiti, saj so naši trebuh, prepone in prsni koši trdi in skrčeni, mišice moramo najprej sprostiti. Pri dihanju je izdih pomembnejši kot vdih, saj je pasivna faza dihanja, ki vpliva na sproščenost. Posodo je potrebno najprej izprazniti, da jo lahko potem napolnimo. Dihanje mora biti tiho in počasno. Pljuč ne moremo popolnoma izprazniti, ker gobasta sestava pljuč ne dovoljuje popolne izpraznitve, vendar izdihnemo maksimalno, kolikor lahko. Potem pa sledi pranajama, fantastična jogijska tehnika dihanja, ki je nadgradnja globokega dihanja in ima tisočero učinkov. Nima primerjave v običajni kulturi dihanja in je izjemno izpopolnjena jogijska znanost. O njej bomo spregovorili naslednjič.