



DIHANJE

ključ k samozdravljenju

SAMO KLEMENC

prof. športne vzgoje



KAZALO

UVOD

stran | 4 - 13

RITMIČNO GIBANJE, ANATOMIJA DIHANJA,
DIHALNE MIŠICE, RAVNOVESJE ŽIVČNIH SISTEMOV

VADBA

stran | 14 - 26

ZAKAJ DIHALNE VAJE,
DIHALNE VAJE:
KONCENTRACIJA NA DIHANJE,
IZBOLJŠANJE KVALITETE DIHANJA,
NAPREDNE DIHALNE VAJE

O AVTORJU

stran | 28

UVOD

- spoznajte svoje telo -

*"Ena najbolj učinkovitih
sprostitvenih tehnik*

je

zavestna regulacija dihanja."

(Dr. Andrew Weil)

RITMIČNO GIBANJE - DIHANJE

Številni jeziki uporabljajo isto besedo za **dih in duh (um)** (sanskrt-prana, hebrejski-ruach, grški-pneuma, latinski-spiritus). Indijanci so menili, da življenje vnesemo v telo s prvo sapovdihom in ne s trenutkom rojstva ali zanositve. V tem pogledu ima plod oz. novorojenček nekakšno vegetativno življenje, ki je nepovezano z duhom, vse do pričetka dihalnega cikla.

Dihanje je **most med umom in telesom**. Je povezava med zavestjo in podzavestjo. Je gibanje duha v materijo. Dihanje je ključ do zdravja in dobrega počutja. Sposobnost katero lahko reguliramo in razvijamo in tako izboljšamo našo telesno, duševno in duhovno blaginjo. Dihanje je ključ k samozdravljenju.

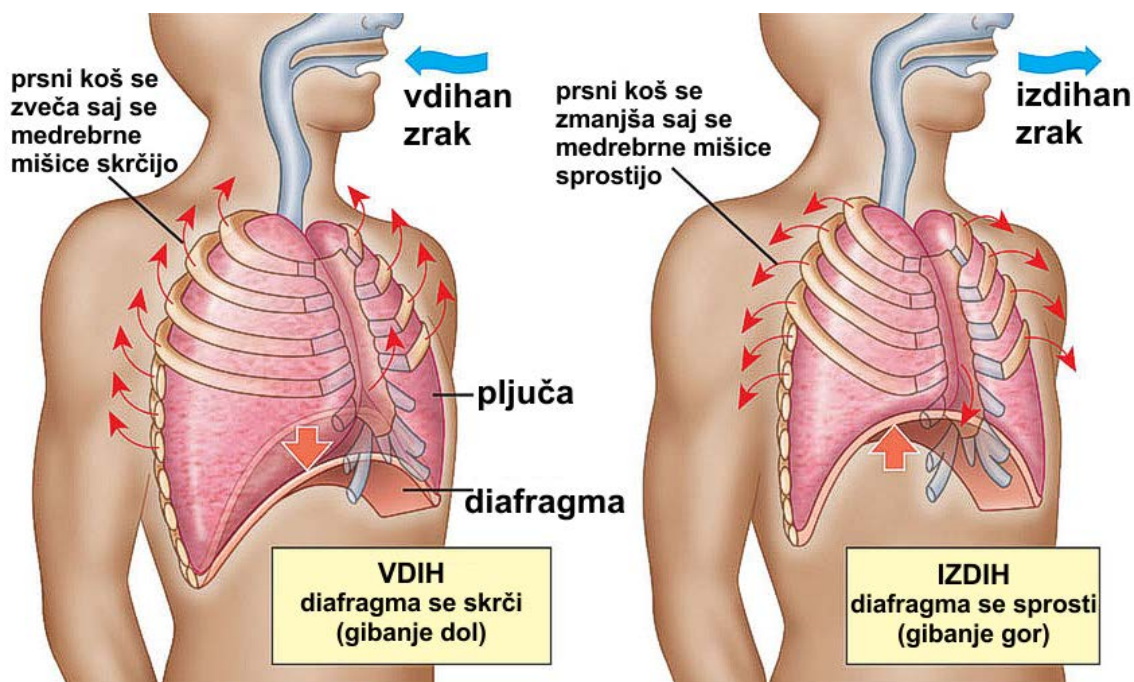
V samem središču našega bitja je **ritmično gibanje** - ciklično širjenje in krčenje, ki je tako v našem telesu in zunaj njega. Je tako v naših mislih in v našem telesu kot tudi v naši zavesti in zunaj nje. **Dih** je bistvo obstoja in v vseh vidikih vesolja vidimo enak ritmični vzorec raztezanja in krčenja. Tako v izmenjavi ciklov dneva in noči, budnosti in spanja, visoke in nizke plime ali sezonski rasti in propadanju.



Velikokrat nas kaj stiska in duši v prsih. Preden pomislite na najhujše, najprej opazujte, kako dihate!

Ja, najprej moramo v življenju sploh zadihati, saj je v resnici naše **dihanje** nepovezano, brez ustrezne globine, redno pa prihaja tudi do nenadzorovanega zadrževanja diha oziroma 'nedihanja', kar pa je pogojeno z negibanjem v prislinih držah, kot tudi s čustvi in stresom, ki jih doživljamo. **Dihanje je najučinkovitejši način umirjanja uma in sproščanja telesa**. Če zavestno usmerimo pozornost na dihanje, se bo naš dih iz kratkega in plitkega, od stresa zakrčenega dihanja, spremenil v daljši in globlji dih.

Celično dihanje poteka v mitohondrijih. To je razgradnja hranilnih snovi (glukoza) s pomočjo kisika v CO₂ in vodo, pri čemer se sprošča energija in nastane ATP. Del se sprosti tudi v obliki toplotne energije.



Pljučno ventilacijo predstavljata **en vdih** in **en izdih**. Volumen pljuč se ritmično spreminja in to omogoča obnavljanje zraka v alveolah. To in nenehen dotok deoksigenirane krvi pa ohranja razliko v parcialnih tlakih plinov med krvjo in zrakom v mehurčkih, to pa omogoča **difuzijo**.

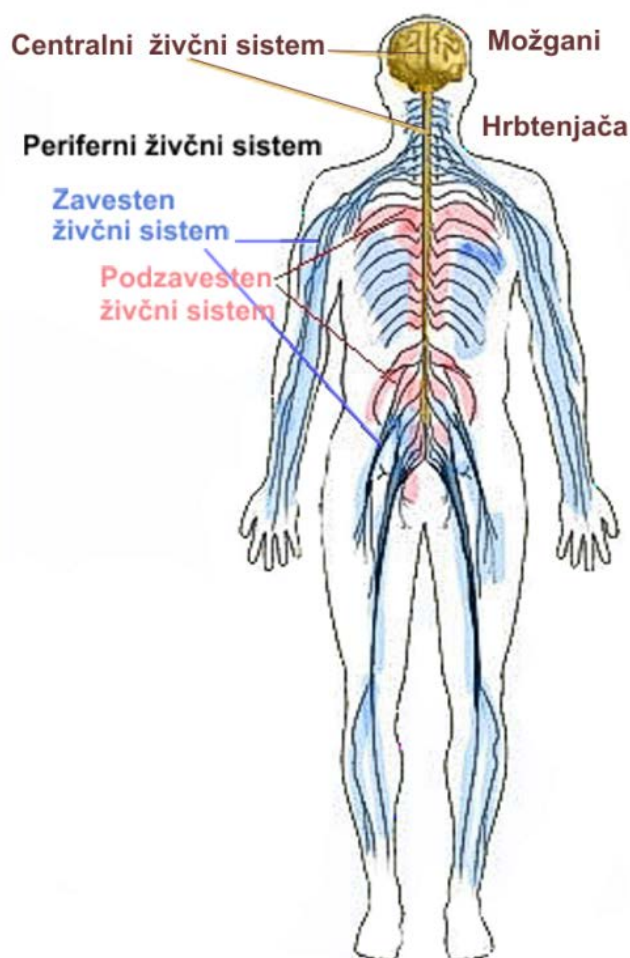
VDIH: Medrebrne mišice se skrčijo ter dvignejo prsni koš. Diafragma-trebušna prepona se skrči (prej je uleknjena), gre dol in se pomakne v trebušno votlino. Poveča se prostornina prsne votline. Temu povečanju zaradi podtlaka med porebrnico sledijo tudi pljuča, torej se poveča volumen pljuč. V pljučih nastane podtlak. Zrak zato skozi odprte dihalne poti vdre v pljuča. Ker se pri vdihu mišice krčijo je to aktiven del pljučne ventilacije.

IZDIH: Pri izdihu se dihalne mišice sprostijo, prsni koš se spusti, trebušna prepona se izboči v prsno votlino in stena prsne votline pritisne na pljuča. Večji tlak v pljučih stisne zrak iz pljuč. Ker se mišice pri izdihu sprostijo je to pasiven del pljučne ventilacije.

Velikokrat lahko slišimo, da **brez kisika ni življenja**. Vemo pa, da človek dobi kisik z dihanjem. **Med naporom** dihamo hitreje in globlje kot običajno. In zaradi tega se med naporom sprejem kisika iz ozračja močno poveča. Prav tako se močno poveča tudi izdihavanje ogljikovega dioksida v okolje. Vemo pa, da je kisik osnova za pridobivanje energije v telesu in fiziološka potreba, ki se ji ne moremo izogniti.

Večanje splošne storilnosti in pospešitev intelektualne dejavnosti ob zadostni telesni razgibanosti je delno mogoče razložiti z **boljšo preskrbo možganov s kisikom**.

RAVNOVESJE ŽIVČNIH SISTEMOV



Dihanje je v večih pogledih **nekaj posebnega**. Izvajamo ga **zavestno (zavedno)**, kot tudi **nekontrolirano (nezavedno)**. Nobena druga telesna funkcija nima te zmožnosti. Na dihanje vplivata dva različna telesna sistema:

1. Somatsko-animalno živčevje je zavestno, saj deluje pod vplivom naše volje in zavesti. Oživčuje skeletne mišice in čutila.

2. Vegetativno-avtonomno živčevje deluje podzavestno, neodvisno od naše volje in zavesti. Oživčuje notranje organe (z gibalnimi in čutilnimi živčnimi vlakni) in uravnava njihovo delovanje. **Gibalni del delimo na simpatično živčevje (simpatikus) in parasimpatično živčevje (parasimpatikus).**

SIMPATIKUS pospešuje delovanje večine notranjih organov (srca, dihal, spolovil, sečil) z izjemo prebavil, katerih delovanje zavira. Telo pripravlja na aktivnost, beg, boj... **PARASIMPATIKUS** deluje nasprotno simpatikusu, torej zavira delovanje večine notranjih organov, pospešuje delovanje prebavil in skrbi za regeneracijo telesa po naporu.

Normalno deluje **sistem simpatikus-parasimpatikus** v ravnovesju, harmoniji. Današnji stresni, hiter način življenja pa ruši to harmonijo, **pospešuje delovanje simpatikusa**.

VADBA

*"Velikih del
ne opravimo z močjo,
temveč z vztrajnostjo."*

(Samuel Johnson)

ZAKAJ DIHALNE VAJE?

Telo se bo samozdravilo, če mu damo možnost. Med naravne metode samozdravljenja spadajo sprememba prehrane (dieta), zmanjšanje stresa, uporaba naravnih zeliščnih zdravil in gibanje. Vse več ljudi pa se zaveda tudi moči dihanja (power of breath), oziroma tehnik dihanja.

Današnja medicina **se ne ukvarja** z tehnikami dihanja. Zanima jo predvsem anatomija in bolezni. Nič pa povezave zavesti in podzavesti oz. kontrole avtonomnega živčnega sistema. Z dihanjem lahko vplivamo na kontrolo anksioznosti, mentalno stanje in duhovno zavedanje. **Pravilno dihanje je ključ k dobremu zdravju.**



PREDNOSTI VAJ:

Ko se **osredotočamo na dihanje** se poglobljamo vase, v duhovni jaz, nefizični bit. V kolikor se danes za 10 sekund bolj posvetimo dihanju kot včeraj, bomo dosegli višjo stopnjo duhovnega zavedanja, duhovne energije, pospešili komunikacijo med umom in telesom in tako izboljšali svoje zdravje.

Večina ljudi se ne zaveda, da lahko s **pravilno tehniko dihanja** v celoti izkoristimo **zdravilne lastnosti akta dihanja**. S preprostimi tehnikami dihanja lahko pomagamo znižati krvni tlak, umirimo srce ali pomagamo prebavnemu sistemu. Dihanje ima neposredno povezavo do čustvenih stanj in razpoloženj. Kar opazujete nekoga, ki je jezen, ga je strah ali je kako drugače razburjen. Opazili boste, da ta oseba diha hitro, plitvo, glasno in neredno. Ne moreš biti jezen, če je tvoje dihanje počasno, globoko, mirno in enakomerno.

Tako lahko z enostavnim dejanjem kot so **dihalne tehnike**, vplivamo preko **zavestnega živčnega sistema** (počasno, globoko, mirno in enakomerno dihanje) na **podzavestni živčni sistem** in posledično na celotno telo.

Stres je glavni vzrok številnih sodobnih bolezni (migrene, glavoboli,...). Ravno ljudem, ki so večji del svojega dneva izpostavljeni stresu priporočam dihalne tehnike. Stres ne moremo odpraviti, je vsakodnevni pojav okoli nas, lahko pa ga bolje procesiramo. Tako da ne poškoduje telesa. **Dihanje pri tem najbolje pripomore k sproščanju stresa.**

1.SKLOP: KONCENTRACIJA NA DIHANJE

1.vaja: VDIH - IZDIH



Slednja vaja je zelo enostavna, saj **samo sledite svojemu dihu**. Pazite, da med izvajanjem vaje ne spreminjate ritma, hitrosti in globine diha. Spoznali boste kako lahko s **GLOBOKIM, POČASNIM, TIHIM in REDNIM** dihanjem vplivate na dihalni cikel in se obenem počutite popolnoma udobno. To je preprosta in učinkovita vaja, zato jo lahko naredite kjerkoli in kadarkoli.

Izvedba: Najprej za nekaj minut zaprite oči. Hrbet naj bo raven. Vdih skozi nos, izdih skozi usta.. Začnite z globokim, zvočnim vdihom, potem pa tiho izdihnite. **Ponovite vsaj 8 ciklov** (vdih/izdih), nato odprite oči in dihajte normalno. Opazili boste kako hitro misli odtavajo drugam. STOP! Ohranite koncentracijo na vdihu in izdihu. **Prav fokus na določen objekt (dihanje) je bistvo vsake meditacije.**

2.vaja: IZDIH - VDIH



Pri tej vaji bomo ponovno pozorni na dihanje. Poudarek je na IZDIHU. V pričetku bo to težje saj so mišice, ki kontrolirajo izdih močnejše, kot pri vdihu. Z redno vadbo se to spremeni. Z izvajanjem te vaje dosežemo boljše zavedanje dihalnega cikla.

Izvedba: Najprej za nekaj minut zaprite oči. Hrbet naj bo raven. Vdih skozi nos, izdih skozi usta. Začnite kot pri 1.vaji s koncentracijo na vdih-izdih. **Ponovite 4 cikle**. Nato pa cikel spremenite. Začnite z izdihom, kateremu sledi vdih. **Ponovite vsaj 8 ciklov** (izdih/vdih), nato odprite oči in dihajte normalno.

8.vaja: (SPROSTITVENO) DIHANJE 4-7-8



Ta vaja je povsem preprosta, traja kratek čas, ne zahteva nobene dodatne opreme in se lahko izvaja kjerkoli. Čeprav lahko naredite vajo v vsakem položaju, vendar za čas učenja priporočam sedeči položaj z ravnim hrbtom. Pri izvajanju vaje postavite konico jezika tik za vaše zgornje sprednje zobe na mehko tkivo – **jogični položaj** in ga zadržite skozi celotno vadbo. Izdih je vedno skozi usta, ustnice malo našobite. Ker zrak potuje mimo jezika ustvarja zanimiv zvok - "vooooš".

Izvedba: Najprej izdihnite ves zrak skozi usta. Zaprite usta in vdihnete skozi nos, tiho (v mislih) štejte do **štiri (4)**. Zadržite dih, tiho (v mislih) štejte do **sedem (7)**. Izdihnite skozi usta v celoti, počasi in v mislih štejte do **osem (8)**. Celoten postopek predstavlja en dihalni cikel. **Cikel skupaj ponovite štirikrat.** Sledi normalno dihanje – prehajanje v meditacijo.

Ne pozabite, da vedno **tiho** vdihnete skozi nos in **glasno** ("vooooš") izdihnete skozi usta. Konica jezika ostane ves čas v enakem položaju. Izdih traja dvakrat dlje kot vdih. Čas ki ga boste porabili na vsaki fazi ni pomemben, pomembno je razmerje **4:7:8**. Če imate težavo z zadrževanjem diha, pospešite izvajanje, vendar se vedno držite omenjenega razmerja za vse tri faze. Z vajo boste ves postopek postopoma upočasnili, vdih in izdih pa bosta vedno bolj globoka.

Ta vaja je **naravno pomirjevalo za živčni sistem**. Vajo uporabite, **kadar vas kaj vznemiri - preden se odzovete oz. odreagirate na neprijetne situacije** (jeza, spor, razočaranje,...). Naredite jo vsaj **dvakrat na dan**. Prvi mesec izvajanja te vaje, **NE delajte več kot štiri cikle**. Kasneje lahko cikle ponovite **do osemkrat (nikoli ne izvajamo več kot 8 ciklov)**..

O AVTORJU



Samo KLEMENC,

profesor športne vzgoje, osebni trener in AXIS terapevt.

Športnik po srcu. V otroštvu in mladosti sem treniral različne športne panoge, najbolj pa sem se ustalil v košarki. Že v tem obdobju sem se spoznaval z različnimi vrstami poškodb, pa naj bodo to lastne ali od soigralcev, prijateljev. Po zaključenem šolanju na Fakulteti za šport sem par let delal v šolskem sistemu, kot učitelj športne vzgoje in spremljevalec gibalno oviranega otroka. Nato pa sem se podal na samostojno pot kot Zasebni športni delavec. Na področju Gorenjske sem imel lastno košarkarsko šolo, ob selitvi v Škofjo Loko pa sem se nato preusmeril v športno rekreacijo in šport za zdravje.

Skozi dolgoletno prakso sem spoznaval težave in tegobe številnih ljudi, zato sem se kmalu začel zanimati za naravne terapevtske pristope. Že na fakulteti sem se seznanil z osnovami športne in terapevtske masaže. Kasneje sem manualno terapijo izpopolnil pri g.Ravnikarju z njegovo metodo naravnega zdravljenja. V letu 2010 sva s partnerico ustanovila **AXIS terapijo – mojAxis.si**, z željo pomagati ljudem vseh starostnih skupin pri ustvarjanju in ohranjanju zdravega načina življenja. Skozi proces **gibalne terapije (AGT)** učim pravilno izvajanje vaj, izvajam **masažne terapije (AMT)**, svetujem in izobražujem.

VEDNO V POMOČ

Za **AXIS terapijo** pokličite **041 849846**.

eNOVIČKE – tedenski časopis s koristnimi informacijami o zdravju,...
Naročite na mojaxis.si, v rubriki ŽELIM SI eNOVIČKE.