

# DIH

## Zavestno dihanje kot metoda potovanja k sebi

Blaž Bertonec, učitelj joge

**Čustva in občutki pridejo in grede kot oblaki na nebu. Zavestno dihanje je moje sidro.**

(Thich Nhat Hahn)

Vse stare kulture in različne duhovne tradicije so poznale raznovrstne načine, kako na naraven način izboljšati psihosomatsko počutje. Včasih so temu rekli prebuditev energije. Eden izmed takih načinov je tudi delo z dihom (anglo-saksonci to imenujejo »breath work«). Joga, chi-kung in druge tradicije Indije, Tibeta, Kitajske in Japonske poznajo mnoge tehnike nadzora in usmerjanja diha. Nekatere so sila enostavne, kot preprosto opazovanje dihanja, druge pa učijo različne ritme diha, zadrževanje diha in usmerjanje vdiha in izdiha skozi posamezno nosnico. Vse dihalne tehnike imajo isti cilj – prebuditev naše vitalne življenjske energije, ki jo na zahodu poznamo pod imenom bio-energija, v jogi se ta imenuje prana, na Kitajskem in Japonskem pa ki in chi.

### Fiziologija in anatomija dihanja

Za učinkovito in dobro dihanje je dobro poznati osnove fizilogije diha. Tu ne mislim toliko na samo medicinsko vedenje kot bolj na zavestno izkušnjo dogajanja znotraj telesa.

Pri krčenju in širjenju pljučnega tkiva sodeluje več mišičnih skupin. Glavna dihalna mišica je trebušna prepona, ob tem pa sodelujejo tudi notranje in zunanje medrebrne mišice. V telesu imamo dve pljučni krili, med katerima leži srce. Pljuča se ob vdihu razširijo in tako se v prsnem košu ustvari podtlak, ki omogoča zraku vstop v pljuča. V pljučih prehaja svež zrak, bogat s kisikom, preko pljučnih mešičkov do krvi. Tu se veže na rdeče krvničke. Kisik nato potuje do telesnih celic. V obratni smeri potujejo tudi toksini (odpadni produkti metabolizma) v obliki ogljikovega dioksida, ki se ob izdihu izloči iz naših pljuč.

## **Pravilno – polno dihanje**

Iz tradicije joge izhaja staro učenje, ki pravi, da nam ob rojstvu višja sila podeli točno število dihov. Ki jih imamo na razpolago v času našega življenja. Iz te mitološke zgodbe izhaja vedenje, da je potrebno za daljše življenje dihati počasi in bolj polno.

Obstaja velik teorij, ki učijo »pravilno« dihanje. Moje dolgoletne izkušnje v poučevanju joge kažejo na to, da ne obstaja nekaj takega kot je absolutno »pravilno« dihanje. Zato ker smo ljudje individuumi. Ker smo različni in se spreminjamo, zato je tudi prav da se občasno spreminja način dihanja.

Veliko bolje se je usmeriti k »polnemu« dihu. Ker ima sodobni človek bolj ali manj neuravnotežen (pre-hiter) življenjski ritem se to izraža tudi na dihanju. Kakršno je naše življenje (in um), takšno bo tudi dihanje. Dihamo preveč plitkvo, hitro. Pogosto je vdih daljši kot je izdih, kar sploh povzroča hiper-aktivnost uma in simpatičnega živčnega sistema.

Polno dihanje je način diha, ki ga spontano izvajajo majhni otroci. Kjer je mišično tkivo trebuha, medenice in prsnega koša sproščeno. Zato se lahko kot usklajen orkester premikajo medrebrne mišice, ki premikajo rebra in trebušna prepona, ki vpliva na premik spodnjega dela pljuč. Polno dihanje je spontano dihanje, ki povzroča, da se ob vdihu pljuča in del trebuha širijo in ob izdihu blago krčijo. V polnem dihanju ni pomembno le, kako dihamo, ampak je predvsem pomembno, kakšna je kvaliteta diha. Predvsem je pomemben temeljit izdih, kateremu sledi spontani, polni vdih.

Polno dihanje nas pripelje v globlji stik z ritmi narave in samim seboj. Eden izmed bolj prikritih ritmov narave je spontano »odpiranje in zapiranje«, krčenje in širjenje, pulziranje, gibanje... Vse te kvalitete najdete znotraj svojega spontanega polnega diha.

## **Dih – most med telesom in umom**

Dihanje je velika posebnost našega telesa. Je popolnoma avtonomna funkcija (pomeni, da je samodejna) kot tudi lahko dostopna za naš zavestni um. Kar pomeni, da jo lahko voljno usmerjate. Iz medicinskega vidika lahko voljno usmerjate le to funkcijo avtonomnega živčnega sistema. Joga ima cel kup drugih tehnik, ki omogočajo nadzor tudi nad drugimi funkcijami (utrip, krvni pritisk, delovanje notranjih organov), vendar je to že čisto druga zgodba.

Ko vzpostavimo ne-nasilno kontrolo nad dihom, vzpostavljamo vez med telesom in umom. Ko sam izvajam dihalne tehnike me vedno znova fascinira, kako dihanje pripada fizičnemu telesu (celice potrebujejo kisik za življenje) kot tudi umu. Različni ritmi in kvalitete dihanja na subtilen način vplivajo na funkcijo uma. Hitro dihanje prebudi um (in telo), počasno dihanje upočasni delovanje

telesa in uma. Za naše vsakodnevno življenje je idealno, da ohranjamo takšno dihanje, ki ima približno isto dolžino vdiha in izdiha. Na ta način je delovanje našega živčnega (in energetskega) sistema uravnoteženo. To praktično pomeni, da smo sočasno budni in aktivni ter ob tem telesno in duševno sproščeni.

### **Polno in zavestno dihanje - pot k telesni in duševni vitalnosti**

Gibanje lahko pomaga dihanju in obratno. Zato je tako pomembno poskrbeti za redno gibanje telesa, kjer izkoristimo potencial fizičnega telesa. Ob tem je vedno stimulirano tudi dihanje in to tudi pomaga pri bolj učinkovitem gibanju. Gib vpliva na dih in polno dihanje vpliva na bolj optimalno gibanje. Danes se zahodna medicina ne ukvarja veliko z dihanjem. Večinoma le takrat, ko so prisotne večje motnje in dihalne stiske. Z rednim polnim dihanjem, najbolje na svežem zraku, preventivno in kurativno vplivate na svoje telesno in duševno zdravje. Preveč negativnega stresa v našem življenju povzroča blokado trebušne prepone, ki preprečuje polno dihanje. Zato je pomembno, da smo dnevno v stiku s svojim dihom, tako da lahko bolj jasno (u)vidimo, kaj se sploh dogaja z nami. Zavestno dihanje in reden stik z dihom je pot k večji vitalnosti telesa (telesne celice in predvsem možgani dobijo več hrane) kot tudi pot k notranjemu miru in jasnosti uma.

### **Simbolika diha**

Dihanje v sebi nosi veliko simbolike in skritih sporočil. Vsak vdih je akt sprejemanja, izdih dajanja. Ker je naš ego (zunanja osebnost) tako aktiven, se pogosto dogaja, da je vdih daljši kot je izdih. Ker ego želi le sprejemati, ne dajati. Ego se raje ukvarja z vprašanjem »kaj je tu zame«, kot pa da je pozorne na druge.

Izdih je simbolno in energetsko povezan s sposobnostjo prepustitve in popolne sprostitve. To je relativno težko, zopet zaradi aktivnosti ega. Popolna sprostitve pomeni biti v stiku s sedanjim trenutkom. Naš ego in površinske plasti uma pa ne želijo biti »tukaj in sedaj«. Ego rad dela plane za prihodnost, predvsem pa zelo rad razmišlja o preteklosti. Več bremen preteklih dogodkov nosite v sebi, težje je izvesti globok izdih. Če nosimo veliko travmatičnih dogodkov v svojem tkivu telesa kot tudi notranjem življenju, težje je izvesti temeljit izdih.

### **Dihalne tehnike kot pomoč pri samo-uresničitvi**

Stik s svojim notranjim dihom in različne dihalne tehnike so uvodni del vsake meditativne tehnike. Meditacija kot tudi vse dihalne tehnike imajo isti cilj – priti v stik s sedanjim trenutkom. Prebuditi notranjo vitalno energijo. Umiriti um in telo. Subtilno izvedena dihalna tehnika vas bo pripeljala v meditativno stanje uma. Predpogoj za to je lahkotnost telesa in diha. Izkušnje kažejo na to, da z dolgoletno prakso joge in podobnih disciplin ni razlike med dihalno tehniko in meditacijo.

In ne pozabite na nekaj zelo pomembnega. Tehnike so le tehnike. Same po sebi imajo omejen učinek. Tisoče tehnik, ki jih poznamo danes, so le v pomoč pri prebuditvi zavesti, prebuditvi zavedanja, kdo smo. Samo to lahko prinese radikalno duhovno spremembo. Vsi guruji in tehnike so le v pomoč v uvidenju tega, kaj je naša prava notranja narava.

### **PRAKTIČNA DIHALNA TEHNIKA – POLNI DIH**

Poiščite udoben sedeč ali ležeč položaj. Vzemite si pet do deset minut časa v prostoru, kjer vas nihče ne bo motil. Zaprite oči. Usmerite zavedanje k dihu. Dihajte ves čas lahkotno skozi nos.

Občutite kje v telesu se premika dih.

Spontano opazujte premik vdiha in izdiha. Nato položite obe dlani na trebušni del. Nenasilno naj se začne dih premikati v tem predelu. Po minuti premaknite dlani na stranski del reber in prebudite dih tu. Po približno minuti položite dlani na zgornji del prsnega koša (pod ključnici). Opazujte premik diha v zgornjem delu trupa. Nato spustite roki navzdol in si dopustite, da se dih spontano premika v vseh delih trupa. Uživajte v dihu in tišini znotraj sebe.

