

## **DIHAJTE! Naučite se pravilno dihati!**

### *Medicina življenjskega sloga je eno stopnico višje od medicine zdravil*

**Avtonomno živčevje** je živčni sistem na katerega ne moremo direktno vplivati. Nadzoruje nad 80 % zelo pomembnih telesnih funkcij. Uravnava srčni utrip,, dihanje, , krvni pritisk, , prebavo. Deli se na dva dela, ki delujeta antagonistično, prvo nek proces pospešuje, drugo ga zavira. **Simpatični del** telo pripravi na akcijo, napor, na boj ali beg. **Parasimpatični del** telo pomirja. Ko smo pod kroničnim stresom, simpatikus začne prevladovati in pojavijo se tesnoba, občutek nemoči, nespečnost, težave s koncentracijo, čustvena nestabilnost, različni strahovi, poslabšanje spomina, itd. Oba sistema sta tesno povezana z našim dihanjem: simpatikus s prsnim, parasimpatikus s trebušnim.

Kakovost našega dihanja je najboljši pokazatelj tega, kako zdravi smo in kako dolgo bomo živeli. »Če bi moral svoje nasvete za zdravo življenje omejiti na eno točko, bi izbral učenje trebušnega dihanja« pravi dr. Andrew Weil. Človeško telo je zelo trpežno in odporno. Desetletja lahko deluje brez pozornosti na dihanje, vendar bo trpel naš spanec, trpeli bodo naša koncentracija, spomin, občutek za ravnotežje, krvni pritisk, razpoloženje, naša vzdržljivost. Navadili smo se na farmacevtsko pomoč. Sodobna medicina zelo hitro popravi počutje s tableto, injekcijo, operacijo- a ne reši vzroka težav. Zakaj ne bi preprosto izboljšali našega dihanja?« Dihalne vaje dajo več energije kot Red Bull in nas uspavajo hitreje kot uspavalne tablete«pravi BelisaVranich..

Vsa kronična bolečina, trpljenje in bolezni so posledica pomanjkanja kisika na celični ravni. Pravilno dihanje napolni celice v telesu s kisikom in optimizira delovanje telesa na vseh ravneh.**Imejmo za cilj treniranje trebušnega dihanja!**Dihanje hrani telo na celični ravni. »Glavni vir energije za naše telo je kisik. In pika.«pravi avtorica knjige.

Vrste dihanja:

- Prsno ali navpično – velja za večino ljudi. Ob vdihu se povišamo, ob izdihu se pomanjšamo. Premika se zgornji del telesa. Ni učinkovito. Uporabljamo samo manjši del pljuč. Uporabljamo mišice vratu in ramen, ki niso primerne dihalne mišice. Zato pojav bolečin v vratu in ramenih. Če spremenimo dihanje,

bolečina izgine. Z zrakom napolnimo le zgornji del pljuč. Ob izdihu ostane 30% zraka v pljučih.

- Trebušno ali vodoravno. Ob vdihu se razširi središče našega telesa od pazduh do medenice. Ramena in vrat mirujejo. Raztegujemo se navzven.
- Mešano.

### **Posledice prsnega dihanja:**

-Težave s spominom, koncentracijo

-Tesnoba, depresija

-Povišan krvni tlak

-Slaba prebava

-Slabše delovanje limfnega sistema,

-Težave z ravnotežjem

-Slabša prebava

Preklopimo na trebušno dihanje!

Dojenček diha trebušno! Leta sedenja ob učenju, računalniku, televiziji, pa zaskrbljenost, strah, stiskanje trebuha navznoter ( da bi izgledali vitkejši!) silijo v prsno dihanje. Ponovno se bomo morali naučiti dihanja tako, da ga pomaknemo nazaj v nižji del telesa, kamor spada.»V naše težišče, ki je dva prsta pod popkom«,pravi Belisa Vranich. Najboljše dihanje se dogaja od prsnega koša navzdol: **rebra se razširijo, trebuh se razširi, stranski deli trupa se razširijo in celo hrbet**. Ko svoj trebuh potisnemo navzven, odkrijemo občutek dihanja s trebušno prepono. Trebušno dihanje je nekaj, kar je naše telo že znalo početi in nekaj, kar želi spet početi.

### **VAJA:**

Eno roko položimo pod brado, drugo na trebuh. Razširite prste, da bolje začutite gibanje. Dihanje spremenite tako, da se zgornja dlan sploh ne premika in se naš trebuh ob vdihu že skoraj pretirano razširja. Za primerjavo naredimo obratno: naj bo spodnja dlan popolnoma na miru, premika se zgornja, ramena se dvignejo.

### **VAJA:**

Vdih:razširimo trebuh in se s **celim trupom** nagnemo nazajj. Vrat, ramena, zgornji del prsnega koša se ne premikajo, ostanejo mehki in sproščeni. Razširjenje trebuha krepi trebušne mišice in pomaga izgubiti trebušno maščobo. Izdih: trebušni predel se kot spužva skrči. Istočasno se s celim trupom nagnemo naprej,(20krat)

### **VAJA:**

Ležimo. Debelo knjigo položimo na trebuh, tik po popkom. Ob vdihu se knjiga dvigne, ob izdihu se vrača navzdol. Knjigo pomikamo levo, desno, 5cm pod popkom.

Drugi del vaje: pustite, da teža ob izdihu, pade popolnoma navzdol. Naredimo vbočeno črko C.

### **VAJA:**

Naredimo mačko – hrbet se izboči. Ob tem izdihnemo.

Naredimo kravo. Hrbet se vboči. Ob tem vdihnemo. ( 10krat)

### **Popolno dihanje:**

- Stojimo.
- Roke spuščene ob telesu kot uteži, težke, negibne.
- Vrat, prsni koš, ramena se ne premikajo, so mehka, sproščena.
- Trebuh in medenica se premikata naprej in nazaj
- **Vdih:** trebuh se razširi naprej, rebra se razširijo, hrbet se razširi. Spodnji del trebuha potegnemo malo navznoter, da potisnemo zrak do pljučnih vršičkov.
- **Izdih:** skrčimo trebuh,, trebušne mišice se napnejo, stisnimo mišice zadnjice

Ne bomo za vedno potiskali trebuh navzven. To počnemo na začetku, da navadimo telo na nekaj, kar bi moralo početi samo od sebe.

### **Učinki trebušnega dihanja:**

- Ker je povezano s parasimpatikusom **pomirja**. Pomaga obvladati skrbi, stres.
- Zniža krvni pritisk in srčni utrip.
- Izboljša kvaliteto spanja
- Spodbudi spodnji, večji in gostejši del pljuč, kar pomeni, da je naše dihanje učinkovitejše.
- Preprečuje zaprtje, refluks in sindrom razdraženega črevesja.
- Podpira zdravje hrbta in medeničnega dna.
- Krepi limfni sistem in s tem razstruplja telo.
- Uravnava kislost telesa
- Blaži vnetne procese
- Krepi ravnotežje
- Masira notranje organe
- Pomaga pri opuščanju zdravil

Ko dihamo trebušno ( razširimo trebuh, stranski del telesa in hrbet), se trebušna prepona razširi in potisne rebra navzven. Ob izdihu se skrči navzgor, vzravna telo, medtem, ko se pljuča izprazni.

.Samo nadaljujmo z vadbo trebušnega dihanja, dokler ne bo postalo naravno in samodejno.

**20% kisika, ki ga vdihnemo porabijo naši možgani.** Če ne dihamo pravilno, to vpliva na spomin, sposobnost presoje, ravnovesje hormonov in živčnih prenašalcev za optimalno miselno zdravje. Popravimo svoje dihanje in na koncu bomo imeli:

-Večji hipotalamus, kar izboljša sposobnost za učenje, izboljša spomin in čustveni nadzor.

-Boljšo povezavo med možganskimi režnji, kar zveča empatijo in sočutje.

-Močnejše možgansko deblo, kjer se tvorijo živčni prenašalci.

**Ergonomsko popravimo svoj delovni prostor.:**

-Stopala naj bodo na tleh

-Ko so roke na tipkovnici, bi moral biti spodnji del dlani in podlahti poravnani vzporedno s tlemi Ramena sproščena.

-Zaslon poravnani z očmi

-Ne nagibajmo se naprej

- Preverjajmo ramena, da so spuščena in sproščena.

**Dihalne vaje izvajamo** zjutraj, ko se zbudimo, pred opoldanskim počitkom in pred spanjem. **Minimum je 10 minut na dan.** Pozorni pa bodimo na svoje dihanje, kadar le moremo. Posebej bodimo pozorni na trenutke, ko vzdihnemo. Telo avtomatično vzdihne, ko dlje časa plitvo diha in mu primanjkuje kisika. Zelo poskrbimo za svoje zdravje, če tedaj začnemo trebušno dihati.

Zavežite se, da se boste svojim pljučem in dihalnim organom posvečali vsak dan vsaj 10 minut. Na svoje zdravje in počutje imamo večji vpliv, kot se nam zdi. Veliko je dejavnikov zdravja, vendar lahko največ naredimo, če se osredotočimo na dihanje.

V dnevno rutino vključimo tudi kratke intervale dihalnih meditativnih vaj. Vzemite si nekaj minut in **opazujte** svoje dihanje, kar je osnova meditacije.

Po knjigi dr.Belise Vranich DIHAJTE za Medigo d.o.o. pripravila:

Mirjam Dovečar, psihologinja

