



Студио 37 Градуса йога

www.37yoga.com

ул. Банат 26, кв. Хладилника, гр.София

Пълно дишане - ползи и практика

Практикуването на пълното дишане прави човека жизнен и завинаги го избавя от хрема, простуда, бронхит, кашлица и др. Непълното дишане причинява бездействието на по-голямата част от белите дробове, а тези части представляват открито поле за дейността на болестотворни бацили, които атакува отслабналите тъкани. Здравата нормална белодробна тъкан притежава по-голяма сила на съпротива срещу бактериите. За да имаме нормална и здрава белодробна тъкан, трябва правилно да използваме белите дробове. Всевъзможните простуди могат да се избегнат с помощта на енергичното, макар и недълго пълно дишане, правено в момент, когато човек усети първите симптоми на простуда. Когато чувствате тръпки, опитайте да подишате силно в продължение на няколко минути и ще почувствате разливане на топлина из цялото тяло.

Качеството на кръвта много зависи от изпълването на белите дробове с кислород и обратно. Ако кръвта не е наситена с достатъчно кислород, тя не може да изпълнява нормално своите функции. Тогава организмът започва да страда от недостатъчно хранене и се появяват признаци на истинско остро отравяне. Тъй като организма и всички негови части зависят в своето хранене от кръвта, то недостатъчно наситената с кислород кръв ще действа отрицателно върху всички системи. Ефикасно средство против това е пълното дишане на йогите. Стомахът и органите от храносмилателната система силно страдат от неправилното дишане, а вследствие на недостатъчното количество кислород целият организъм се храни лошо.

Нервната система също страда от неправилното дишане. Гръбначният мозък, нервните центрове и самите нерви при недостатъчното хранене на кръвта с кислород стават слаби и недееспособни за точното предаване на нервните импулси. А правилното хранене на нервите, нервните центрове и мозъка започва тогава, когато белите дробове поглъщат достатъчно количество кислород. Пълното дишане създава ритъм, който се явява могъщо средство за обновлението и съживяването на

организма. Идеалът на йогите е здраво тяло под управлението на силна и развита воля. При практикуване на пълното дишане, през време на вдишването диафрагмата се свива и причинява слаб натиск върху черния дроб, стомаха и другите вътрешни органи.

Това равномерно натискане, заедно с ритмичното дишане на белите дробове, действува на вътрешните органи като лек масаж, който възбужда тяхната дейност и поддържа нормалното им функциониране. Всяко вдишване произвежда своето действие на това вътрешно упражняване и спомага за установяването нормалния приток на кръв към храносмилателните органи. При горното и долното дишане вътрешните органи не участват в процеса. В последно време западният свят отдава много голямо внимание на физическата култура, а това е твърде полезно. Но в увличането към гимнастиката на Запад често забравят, че повърхностното натоварване на мускулите още съвсем не е всичко. Вътрешните органи също се нуждаят от упражнение, а за тази цел природата е предназначила пълното дишане.

Главният инструмент за такова вътрешно упражняване е диафрагмата. Нейната дейност раздвижва всички важни органи от храносмилателната и отделителната системи, като ги притиска и масажира при всяко вдишване и издишване - те се изпълват с кръв, която циркулира равномерно. Всеки орган или част от орган, не трениран по същия начин, постепенно атрофира. При слабо движение на диафрагмата вътрешните органи не се натоварват достатъчно и заболяват. Пълното дишане заставя диафрагмата да функционира интензивно и същевременно упражнява средната и горната част на гръдния кош.

Пълното дишане на йогите включва в себе си всички добри страни на горното, средното и долното дишане, но без техните недостатъци. То привежда в действие целия дихателен апарат на белите дробове, всяка тяхна клетка и всеки мускул в дихателната система. Максимум полза се получава при минимум изразходване на енергия - гръдната кухина се разширява по всички направления и всяка част от нейния дихателен механизъм работи с всичките си възможности. Най-важната особеност при този начин за дишане е, че чрез него всички мускули на дихателния апарат са в действие, докато при другите начини някой от мускулите остават свършено неподвижни.

При пълното дишане се привеждат в движение мускулите, движещи ребрата, при което белите дробове се разширяват. Освен това диафрагмата има пълна свобода, за да изпълни своето предназначение и да окаже на белите дробове най-голяма помощ. Долните ребра изтеглят диафрагмата надолу, тогава, когато другите мускули ги задържат на място, а междуребрениите ги притеглят нагор, вследствие на което средната част на гърдите се разширява до максимум. Горната част на белите дробове изцяло се изпълва с въздух благодарение действието на същите междуребрени мускули. Такова общо и едновременно действие на всички мускули в горната, средната и долната част на гърдите и диафрагмата дава най-добри резултати.

Как да усвоим пълното дишане?

Пълното дишане на йогите е основа на цялото им учение за дишането и ние трябва напълно да свикнем с него, ако искаме да получим резултати и от другите форми на дишане, описани тук. Не трябва да се спира при частичното му усвояване, а да се работи сериозно, докато то не стане ваше обикновено дишане. Естествено изисква се труд, време, търпение, но без тези 3 неща резултатите ще бъдат незначителни. По-трудния път към науката за дишането, трябва да бъдете готови за усилена работа, ако искате да имате успех. Резултатите, които дава пълната власт над дишането, са огромни и никой от онези, които са достигнали пълното дишане чрез волята си, не се е връщал към стария начин на дишане.

Пълното дишане съвсем не означава изпълване на белите дробове с въздух при всяко вдишване. Може да се вдишва умерено количество въздух по начина на пълното дишане, но тоя въздух трябва да се разпределя правилно по всички части на белите дробове. Обаче няколко пъти през деня в удобно за целта време трябва да се направят ред дълбоки вдишвания, за да се поддържа цялата система.

Следното просто упражнение ще ви покаже ясно същността на това дишане:

1. Станете или седнете изправени. Вкарайте въздух през ноздрите си. Направете бавно вдишване, като изпълвате долната част на белите дробове, което се постига с помощта на диафрагмата, която се отпуска и слабо натиска върху коремната кухина. Като заставите предната стена на корема да се издаде напред, напълнете с въздух

средната част на белите дробове, като същевременно разтваряте долната част (лъжливите ребра), гръдната кост и цялата гръдна кухина.

После напълнете с въздух горната част на белите дробове, като разширявате върха на гърдите и като разтваряте горните 6 чифта ребра. Накрая трябва да се вкара навътре долната част на стомаха, което дава опора на белите дробове и позволява да се изпълни с въздух и най-горната им част. Цялото това вдишване става с едно, а не с 3 отделни движения, с което се подемат в указаната последователност целите гърди, отпускащата се диафрагма до ключиците и най-горните ребра. Избягвайки тласъците, се старайте да дишате с плавни и бавни движения. Вие трябва да свикнете да правите пълно вдишване в продължение на 2-5 секунди.

2. Бавно издишайте, като държите гърдите си широко отворени, както по-рано, и като отпускате слабо корема в зависимост от излизането на въздуха от белите дробове. Въздухът излиза без тласъци в посока отдолу нагоре. Когато всичкият въздух излезе от белите дробове, отпуснете напълно напрежението на гърдите и стомаха. Малка практика и това дишане ще се усвои, а веднъж усвоено, то става автоматично. При този начин на дишане всички части на дихателния апарат се привеждат в движение и се упражняват целите бели дробове, а гръдният кош се разширява във всички посоки.

Пълното дишане е действително съединяване на долното, средното и горното дишане в едно цялостно и пълно дишане. Вие ще се убедите в това, когато направите пълното дишане пред огледало и поставите ръцете си на корема, за да може да чувствате всички движения.