

Siła oddechu



*Uczmy się mądrości od swych młodszych
braci ze świata zwierząt,
cieszymy się ruchem, bądźmy szczęśliwi.*

Kiedyś przed laty oglądałam w muzeum w Bombaju gliniane figurki ludzi ćwiczących jogę. Pochodziły ze starożytnych miast indyjskich sprzed 2500–1500 lat p.n.e. – Harappy i Mohendzo Daro. Były tam również figurki zwierząt w różnych sytuacjach przeciągania, zabawy... Wszystkie podręczniki i książki, jakie przeczytałam w swoim życiu na temat jogi nie zrobiły na mnie takiego wrażenia, jak owe skromne figurki. Stoją mi przed oczami, jakby wołały poprzez czas i przestrzeń: Uczcie się mądrości od swych młodszych braci ze świata zwierząt i ciescie się, że Pan postawił was na szczycie wszelkiego stworzenia, obdarzając samoświadomością.

Wszystkie figurki miały uśmiech na twarzach. Może to także ważny przekaz dla nas: Człowieku, tak naprawdę jesteś stworzony na Boże podobieństwo, nie bądź smutny i załęczniony. Sukka bawa – bądź szczęśliwy. To nakaz i zarazem błogosławieństwo jogi. Coraz częściej ludzie sięgają do książek o jodze i chodzą na kursy, ucząc się podstawowych technik rozluźniania, rozciągania, dyscyplinowania myśli i radzenia sobie ze stresem.

Ciesz się, że powoli znika lęk przed poznaniem siebie, że coraz mniej ludzi uważa jogę za niebezpieczną sektę, że widzi w niej sposób na życie, sposób wykraczający poza religię i filozofię.

Poniżej podaję dwa ćwiczenia oddechowe z bardzo ważnej dziedziny jogi – pranojamy. Zaznaczam, że wykorzystywać je należy stosując się absolutnie ściśle do opisu danych ćwiczeń. Wszelkie zmiany i „ulepszenia” mogą niekorzystnie wpłynąć na zdrowie. Oddech jest przeogromną siłą, można przy jego pomocy zmienić nawet charakter człowieka. Obchodźmy się nim z uwagą i ostrożnością.

Wielkim szczęściem autorki

tekstu będzie, jeśli choć jedna osoba nauczy się obserwować własny oddech i do tej obserwacji dołączy własną refleksję: wdycham szczęście i radość istnienia, wydycham niepokój i destrukcyjne myśli. Wdycham pokój, wydycham niepokój.

Oddychanie naprzemienne przez nos

Oddychanie naprzemienne przez nos działa tonizująco na układ nerwowy i likwiduje psychofizyczne napięcia. Aby wykonać je prawidłowo należy wygodnie usiąść. Dobrze jest przymknąć oczy, aby skupić się bardziej na dźwięku i temperaturze powietrza podczas oddychania.

Prawe nozdrze ma właściwości rozgrzewające – działa na nie bowiem energia słońca. Lewe, pozostając pod wpływem księżyca, ma energię chłodzącą. Oddech powyższy wykonuje się układając odpowiednio palce rąk w okolicy nosa. Kciuk reprezentuje doskonalenie siły woli, palec wskazujący oznacza człowieka z jego „ja”, palec środkowy duchowość, palec serdeczny dojrzałość emocjonalną, a mały zarządzanie swym umysłem. Dotykając środkowym i wskazującym palcem czoła nawiązujemy kontakt z Sacrum.

Wykonanie: siedząc wygodnie z prostymi plecami kładziemy kciuk na prawe nozdrze i zamykamy je. Palec serdeczny i mały lekko dotykają lewego nozdrza. Wciągamy głęboko powietrze przez lewe nozdrze i czujemy jego chłód. Zamykamy lewe nozdrze, otwierając prawe. Na wydechu czujemy ciepłe powietrze płynące z prawego nozdrza. Następnie wciągamy powietrze przez prawe nozdrze i wydychamy przez lewe.

Powtarzamy ćwiczenie kilka razy, bacząc, by nie usztywniać ciała i nie wstrzymywać oddechu. Ćwiczenie to mogą wykonywać ludzie w różnym wieku. Każdą serię oddychania

naprzemiennego kończymy relaksem, podczas którego obserwujemy przez minutę swój oddech i ciało. Jedna „sesja” oddechowa winna trwać 3–4 minuty.

Ćwiczenia oddechowe dla osób otyłych

„Oddech ognia” polega na wzięciu głębokiego wdechu i na szybkim wyrzuceniu powietrza przez nos z płuc przy wydechu. Wdychanie następuje odruchowo, płynnie, po każdym wydechu. Nie zatrzymujemy oddechu nawet na krótko. Twarz jest rozluźniona, usta lekko zamknięte, plecy proste.

Oddychamy przez minutę, potem minutę odpoczywamy. Cykl: minuta oddechu, minuta odpoczynku – przez 5 min. Spod przymkniętych powiek patrzymy na zegarek i pilnujemy czasu.

To ćwiczenie oddechowe działa silnie i jest równoważnikiem biegu na około pięć kilometrów. Wywołuje pocenie ciała i chęć napięcia się wody. Aby uniknąć tworzenia się tłuszczu w ciele, nie sięgamy po napoje chłodne i gazowane.

Jeśli nie mamy w sobie cierpliwości i systematyczności, lepiej zapomnijmy o powyższych ćwiczeniach i ograniczmy się do obserwowania pogłębionego oddechu. Starajmy się na wdechu wypychać brzuch do przodu, a na wydechu wciągać go.

Zaproponowane ćwiczenie oddechowe mają walor leczniczy; dają poprawę zdrowia, wnoszą równowagę, spokój i siłę w nasze życie psychiczne i duchowe.

Człowiek świadom swego ciała rozkoszuje się oddechem, wibracją, witalnością, rozwija uzdolnienia twórcze, odczuwa radość istnienia. Jest przyjazny w stosunku do siebie i świata, bo czuje się z nim zjednoczony. Warto to uczucie pielęgnować, bo chroni nas przed pułapkami współczesnej cywilizacji.

Renata Saniewska