

Dihalne vaje

Dihanje povezuje duh in telo, prinaša kisik, pa tudi prano - energijo v telo, zato izboljšuje počutje in zdravje, čisti, lahko sprošča, ali tonificira, pa tudi povečuje voljo in energijo. Pranayama je poseben podsklop joge in pomeni jogijske vaje kontrole dihanja, kar omogoča usklajevanje s kozmičnim ritmom, kontrolo uma in centralnega živčnega sistema, prebujanje kundalini, kontrolo psihe, prefinjenost in razvoj čutov. Na splošno z izbiro dolžine vdiha, izdiha, ter zadržka vplivamo na energijsko stanje, ki je lahko bolj aktivno – yang, ali bolj pasivno – ying. Drugače rečeno s tem svoje stanje tonificiramo, ali relaksiramo. Z vajo bomo prišli do občutka kakšno dihanje nam v danem trenutku najbolj ustreza. S preusmeritvijo pozornosti na dihanje se lažje umirimo tudi psihično, še posebej nas umiri in fizično sprosti dihanje s trebušno prepono. Na ta način ventiliramo tudi najobsežnejši spodnji del pljuč in tako dobimo zadostno količino kisika, kar ni slučaj, če dihamo samo s srednjim delom pljuč, ali celo samo z vršički. Tako razlikujemo globoko dihanje s trebušno prepono in spodnjim delom pljuč, normalno s prsnim košem in srednjim delom pljuč in plitko z vršički pljuč. Dolžino vdiha, zadržka in izdiha, kjer je to določena lahko merimo na več načinov: s štetjem mentalno v sebi, z vizualizacijo števil padajoče, ali naraščajoče, s prsti. Vadimo lahko v različnih asanah: sede v položaju faraona, kleče sedeč na petah, na hrbtu v položaju mrtvaka, na trebuhu v položaju krokodila.

Tehnike dihanja

V nadaljevanju je zapis nekaj različnih dihalnih tehnik, ki smo jih zvečine prakticirali na jogi. Dihamo praviloma skozi nos hkrati na obe nosnici, razen kjer je to posebej določeno, da dihamo skozi usta, ali izmenično skozi eno in drugo nosnico. Odredimo si določeno število ciklov izbranega dihanja, npr. 10, 25, ali pa trajanje vadbe posamezne tehnike dihanja, npr. 3, 5, 10 minut. Pri tehnikah dihanja, kjer ne rabimo rok bodisi za štetje, ali zapiranje nosnic imamo praviloma dlani v položaju ustrezne mudre.

Pri ponavljanju vaj moramo slediti cilju, da postane dihanje pri vseh tehnikah tekoče, sproščeno, naravno in spontano, v končni fazi tudi zdravilno in harmonizirajoče.

Ljudje z motnjami krvnega pritiska in delovanja srca morajo biti pri nekaterih vajah zmerni in previdni, v skrajnem primeru se je treba tem vajam odpovedati.

Jogijsko dihanje

Jogijsko, ali tridimenzionalno dihanje je osnovni način dihanja, ki ga moramo dobro obvladati. Dihamo počasi, sproščeno, ciklično brez zadrževanja diha. Dihamo skozi nos. Pljuča polnimo od spodaj gor ob mentalni sugestiji, ki spremlja vdih: »polnim spodnji, srednji, zgornji del pljuč, vršičke pljuč, vrat, nos«. Na ta način si pomagamo usmeriti pozornost na vsako fazo vdiha in jo doživeti zavestno. Pljuča praznimo v obratnem zaporedju ob ustrezni mentalni podpori naše pozornosti na posamezne faze izdiha. Torej: »praznim nos, vrat, vršičke pljuč, zgornji, srednji in spodnji del pljuč«. Praznjenje in polnjenje lahko mentalno, imaginativno podaljšamo (razširimo) navzdol do korenske čakre (trtica) in navzgor do kronske čakre (vrh glave). Vajo bomo običajno izvajali v asani kleče (priporočeno) in miže, lahko tudi v položaju faraona. To dihanje relaksira, čisti in aktivira nadije (subtilne živčne kanale) in je pripravljalno dihanje za vaje s čakrami. Podrobnejši opis je sledeč. Pri vdihu se najprej napihne trebuh in ostane napet, ko sledi dvig in razširitev prsnega koša, nato dvig ramen in iztegnitev vratu, da se napolni še nos. Potem brez najmanjšega zadrževanja sledi izdih, kjer pljuča praznimo v obratnem zaporedju, kot jih polnimo pri vdihu. Obenem se

sprosti vrat, spustijo ramena in prsni koš, uplahne trebuh. Nato takoj brez zadrževanja sledi ponovno vdih, itd.

Dihanje s trebušno prepono

Zavzamemo asano kleče, s čimbolj razširjenimi koleno, stopala pa skupaj. Hrbtenica je vzravnana, nekoliko nagnjena naprej, dlani rok položene na kolena. Naredimo jogijski vdih, izdih, iztegnemo jezik iz ust in dihamo skozi usta s pomočjo trebušne prepone. Naredimo 25 ciklov dihanja s trebušno prepono, nato en cikel jogijskega dihanja. Tako zaporedje trebušnega in jogijskega dihanja ponovimo 3 do 5 krat. Pri trebušnem dihanju ostanejo ramena in prsni koš mirni, dviguje, ter spušča pa se trebuh. Pri vdihu se trebuh napihne, pri izdihu uplahne. Dihamo čimhitreje. Tu mora biti trebuh sproščen. V pomoč nam je lahko kontrola dviga in spusta trebušne prepone z roko, položeno na popek, ali pa asana krokodila. Obstaja še drug način trebušnega dihanja, ki se uporablja v borilnih veščinah ob sprejemanju in zadajanju udarcev. Začnemo tako, da na koncu jogijskega izdiha rahlo potegnemo trebušno prepono pod rebra, istočasno odpremo usta, iztegnemo jezik in pri tem na kratko vdahnemo skozi usta, takoj nato sledi aktivna sunkovita sprostitve prepone, ki povzroči izdih. V nadaljevanju si ritmično sledita vsakokratni pasivni (samodejni - skoraj neopazen) vdih in aktivni izdih. Tu pri izdihu trebušno prepono napnemo.

Masaža organov spodnjega dela trupa

Položaj telesa je podoben, kot pri vaji trebušnega dihanja. Po jogijskem vdihu in izdihu ustavimo dihanje, ter gibljemo s trebušno prepono, kot pri trebušnem dihanju, toda brez dihanja, s tem, da držimo usta zaprta. Naredimo 25 manipulacij vbočenje-izbočenje trebušne prepone, nato en cikel jogijski vdih – izdih. Tako zaporedje trebušnega treninga in jogijskega dihanja ponovimo 3 do 5 krat.

Nihalo

Zavzamemo asano kleče (priporočeno), kjer sedimo na stopalih, trup in glava vzravnani, roki v naročju, oziroma na stegnih. Zapremo oči in vizualiziramo nihalo, kako niha levo, desno. Svoje dihanje uskladimo z nihanjem nihala, vdih-levo, izdih-desno. Tako vadimo ritmičnost in enakost dolžine vdih – izdih brez zadržkov.

Kraljevska pranajama

Je subjektivno svojstven ritem prvega sproščenega vdiha, ko se zadihanost začne umirjati po intenzivni fizični obremenitvi na primer po skakanju s kolebnico. To je ciklično dihanje brez zadržkov, vdih in izdih sta enake dolžine, podobno, kot pri nihalu.

Dihanje z zadržki na obe nosnici hkrati

Za potrebe sprostitve, ali tonifikacije lahko izbiramo kombinacije različnih dolžin trajanja vdiha, izdiha in zadržkov. To velja za dihanje z obema nosnicama hkrati, kot tudi za izmenično dihanje skozi levo in desno nosnico. Prva številka bo pomenila dolžino trajanja v sekundah za vdih, druga za zadržek po vdihu, tretja za izdih, četrta za zadržek po izdihu. Praviloma začnemo z izdihom. Spodaj je nekaj tipičnih časovnih kombinacij, med katerimi izbiramo po svojih potrebah in občutku: 4-4-4-4, 7-7-7-7, 10-10-10-0, 10-0-20-0, 5-20-10-0, 10-10-10-4. Na splošno daljši vdih in zadržek po vdihu tonificira, daljši izdih pa relaksira.

Izmenično dihanje z zadržki preko leve in desne nosnice

Izvajamo sede, ali kleče z vzravnano pokončno hrbtenico. Z desnico zapiramo nosnici na sledeč način. Sredinec in kazalec pokrčimo v dlan, s palcem zapiramo desno nosnico, s

prstancem, ki ga ojačuje mezinec pa zapiramo levo nosnico. Izmenično dihanje začnemo naprimer z vdihom skozi levo nosnico, (zadržimo dah), izdihnemo skozi desno nosnico, vdihnemo skozi desno nosnico, (zadržimo dah), izdihnemo skozi levo nosnico, ponovimo cikel z vdihom skozi levo nosnico, itd. Vdih levo – zapiramo desno in obratno, zadržek – zapiramo obe nosnici. Za potrebe sprostitve, ali tonifikacije lahko izbiramo kombinacije različnih dolžin trajanja vdiha, izdiha in zadržkov, podobno, kot pri dihanju na obe nosnici hkrati. Glej tudi predhodni razdelek s tipičnimi časovnimi kombinacijami. Praviloma pa pri izmeničnem dihanju nismo izvajali zadrževanja diha po izdihu, ampak samo po vdihu.

Jogijsko dihanje z vdihom bele svetlobe in izdihom umazane megle

V asani kleče, ali v položaju faraona začnemo z jogijskim načinom dihanja.

Naredimo nekaj ciklusov tekočega sproščenega jogijskega dihanja, nato nadaljujemo sledeče..

Pri vdihu dodam vizualizacijo, oziroma imaginacijo čiste, bleščeče bele svetlobe (megle) obenem z miselno podporo: »Božansko svetlobo vdihujem v spodnji, srednji, zgornji del pljuč, v vršičke, v vrat, v nos. Božanska svetloba čisti in zdravi telo, dušo in duh«. Vizualizacijo polnjenja pljuč z belo svetlobe začnemo pri korenski čakri in končamo pri kronski. Pri izdihu dodamo vizualizacijo, oziroma imaginacijo umazane, temnorjave sivkaste goste megle obenem z miselno podporo: »Z umazano rjavosivo meglo izdihujem bolezni, bolečine, nečistoče, negativnosti, utrujenost, slabo voljo, energijske blokade, napetost, nesproščenost, jezo, žalost, strah, utrujenost, itd.« Vizualizacijo praznjenja rjavosive megle začnemo pri kronski in končamo pri korenski čakri.

Z ponavljanjem vaje bomo sčasoma dosegli uskladitev dihanja, miselne podpore in vizualizacije tako, da bo dihanje ostalo ritmično, harmonično in sproščeno.

Po določenem času bo izdihana megla začela postajati čistejša, svetlejša, počutje pa boljše.

Akumulacija življenske energije

Globoko, toda sproščeno vdihujemo skozi nos, izdihujemo skozi usta. Ob vdihu si zamišljamo kako iz univerzuma prihaja v nas skupaj z zrakom tudi življenska energija in se v nas kopiči, izdih skozi usta je normalen, torej samo zrak. Na ta način akumulirano življensko silo, ali energijo bi praviloma morali tudi občutiti. Na koncu moramo tako akumuliran višek energije spet odpustiti, oziroma sprostiti nazaj v univerzum. To storimo z vdihavanjem zraka skozi usta, ob izdihavanju skozi nos pa si zamišljamo odhajanje viška akumulirane energije skupaj z zrakom.

Afirmacija za dobro dihanje

Mentalno, tiho v sebi pri vdihu izgovorimo »Jaz diham«, pri izdihu pa »svobodno in popolno«.

PS:

Pričujoči zapiski so nastali skozi prakso, učenje in vadbo v nekdanji teozofski skupini Hiron pod vodstvom dr. Emila Kušca.

Yoda

23.12.2022