

# Dihanje - most med telesom in umom



V tej novi rubriki bomo vsak mesec govorili o različnih pristopih in tehnikah, ki vplivajo na naše telo in um. Dva dela nas samih, ki skupaj sestavljata naš "zunanji jaz" – osebnost. Če uporabimo vsaj malo samorefleksije, lahko kaj hitro ugotovimo, da morata biti oba dela v relativni harmoniji, če želimo biti res srečni.

## Blaž Bertonec, učitelj joge

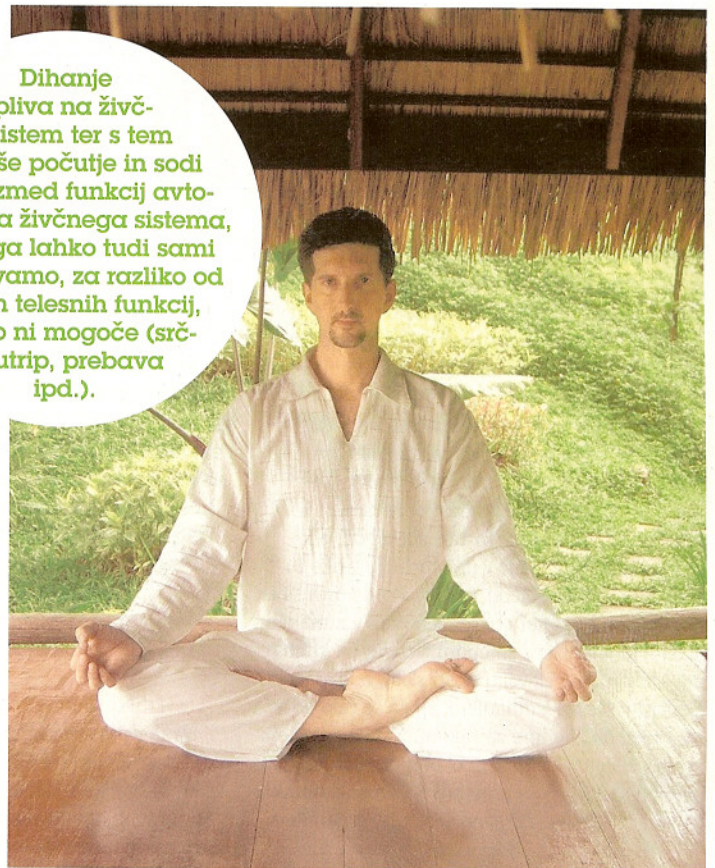
In ob tem lahko pridemo tudi do spoznanja, da je naš um bolj pomemben kot je telo, saj vkolikor um ni dovolj umirjen in znotraj nas prevladujejo negativni vzorci mišljenja in čustvovanja, zelo težko občutimo neko obliko subjektivne sreče. Žal nam ob tem zdravo, močno in vitalno telo ne bo moglo kaj dosti pomagati. Z več zornih kotov bomo pojasnili povezanost telesa in uma in kako medsebojno vplivata drug na drugega.

## POMEN DIHANJA

"Orodje", katerega vsi uporabljamo, je žal pogosto neprimerno dihanje. Zelo stara učenja, ki izhajajo tako iz joge in tudi iz tradicionalnih borilnih veščin Azije, poudarjajo isti princip: dihanje je most med telesnim in duševnim. Dihanje

ni pomembno samo zaradi znanega dejstva, da z njim prinašamo telesnim celicam nujno potrebno hrano (kisik), temveč tudi zato, ker z njim vplivamo na pre-razporeditev subtilne življenjske sile, ki jo različne tradicije imenujejo drugače. V jogi je to prana, v borilnih veščinah je to chi ali ki in pri nas najbolj poznana pod imenom bioenergija. Na fizični ravni ta subtilna sila ni merljiva, vendar obstaja cel kup drugih načinov, ki lahko predvsem izkustveno potrdijo obstoj le-te. Zaradi soočanja z vsakodnevnimi zunanjimi pri-

Dihanje vpliva na živčni sistem ter s tem na naše počutje in sodi v eno izmed funkcij avtonomnega živčnega sistema, katerega lahko tudi sami uravnavamo, za razliko od drugih telesnih funkcij, kjer to ni mogoče (srčni utrip, prebava ipd.).



tiski smo danes pogosto preobremenjeni s stresom, ki tudi negativno vpliva na naše dihanje. Ob takšnih situacijah dihanje postane izrazito nepravilno, saj je hitro, nenakomerno in plitko. Ravno nasprotno, kot je pravilno dihanje, ki bi v relativno idealnih pogojih moralo biti počasno, ritmično in glo-

boko. Problem je v tem, da negativni stres slabo vpliva na dihanje in neprimerno dihanje še dodatno vpliva na povečanje stresa, ki škoduje tako telesu kot umu. Naš živčni sistem je z razvojem sodobne družbe postal prekomerno stimuliran, z napačnim načinom dihanja mu pa še dodatno škodujemo •

## Tehnike dihanja

Teh obstaja izredno veliko in se uporabljajo glede na naše individualne potrebe. Na splošno jih delimo v tri skupine, in sicer tiste, ki živčni sistem stimulirajo (tega večinoma ne potrebujemo, razen v akutnem stanju nekaterih oblik depresij, ko smo zaspani ali pa utrujeni), pomirjajo in uravnotežijo njegovo delovanje. Bistveno je, da v uporabi teh tehnik izvajamo dihanje skozi obe nosnici, tako vdih kot izdih, saj tako lažje nadzorujemo dihanje. Če želimo uravnotežiti ritem dihanja, je pomembno, da izvedemo dolg in temeljit izdih, saj le tako lahko izvedemo primerno dolg vdih. Pogosto je smiselno izdih podaljšati, ker s takšnim načinom dihanja hitro vzpostavimo sprostilni odziv telesa in uma. Dihanje mora biti izvajano nenasilno in polno, kar pomeni, da uporabljamo tako trebušno prepono kot medrebrne mišice. Pravilno dihanje bomo lahko izvajali le tako, da ob tem ostajamo relativno sproščeni (predvsem trebušni del), zato je pomembno, da bo hrbtenica pokončno zravnana ali pa v pravilni legi na tleh, če to izvajamo leže na hrbtu (kar je tudi lažje). Naš um naj sledi spontani izmenjavi vdihov in izdihov, ker se tako misli in čustva spontano umirijo. In samo umirjen um in dih nas lahko pripeljeta k občutenju prave sreče in spontane radosti.

Blaž Bertonec je učitelj joge in vodja Joga centra DEVI na Bobenčkovi ulici 4/I v Ljubljani.  
[www.devi-jogacenter.si](http://www.devi-jogacenter.si)