

DIHALNE VAJE

Dihalne vaje so stare kot človek. Naši predniki niso poznali fiziologije, so pa intuitivno čutili, da jim kvalitetno dihanje pomaga k sprostitvi in zdravju.

Za naše potrebe bom opisala nekaj preprostejših vaj.

Dihalne vaje delamo vsak dan, najbolje zjutraj in zvečer, po potrebi pa še kadarkoli čez dan.

Če nimamo časa, naredimo le nekaj vdihov in izdihov, najbolje pa si je vzeti vsaj 15 minut,

Preden začnemo dihati poskrbimo za primeren psihofizičen prostor (prezračimo, ugasnemo telefon, se primerno oblečemo, poskrbimo, da nas ne bodo motili). Najbolje je, da dihamo v naravi. Lahko vadimo leže na hrbtu v sproščeni drži. Če vadimo sede, sedimo na stolu, ki podpira hrbtenico, še bolje pa je, če sedimo popolnoma vzravnano, brez opore. Poskrbimo (drža, obleka), da imajo pljuča maksimalno možnost širjenja.

Najprej se vedno osredotočimo, zavemo, da bomo dihal. Odločimo se, da se bomo vaji v celoti posvetili. Kadar smo razburjeni, zaskrbljeni, jezni, žalostni, to vajo najbolj potrebujemo, vendar zanjo nimamo prave volje, pa še misli nam begajo. Nič zato. Odločeni smo, da bomo vadili. Vsakič, ko nas vlak misli odpelje, se tega zavemo mirno in se vrnemo k vaji.

Vaja ima vsaj dvojni učinek.

1. Najprej v telo spravimo dovolj kisika (ki, med drugim, pomaga pri razgradnji stresnih hormonov, ki vplivajo na naše črne misli in slabo telesno počutje)
2. Če smo osredotočeni na izvajanje dihalnih vaj, možgane drugače zaposlimo, prekinemo vrtljak črnih misli, s tem zmanjšamo produkcijo stresnih hormonov,)

Poskušamo dihati umirjeno, brez prisile, vendar želimo predihati celotna pljuča. Pomembno je, da v celoti izdihnemo, da naredimo prostor za svež zrak. Ko vdihnemo se trudimo napolniti vse skrite koticke pljuč. Dihamo neprisiljeno počasi in zraven štejemo, npr.:

1. vdih 1, izdih 1
vdih 2, izdih 2
itd. do 10
začnemo spet z 1,
naredimo vsaj 3 cikle.
2. Stejemo trajanje vdiha:
Vdih 1, 2, 3, 4,
Premor 1, 2
Izdih 1, 2, 3, 4, 5 (izdihnemo malo bolj intenzivno)
Premor 1, 2
Vdih

3. Vdihnemo in izdihnemo

S palcem desne roke zapremo desno nosnico.

Vdihnemo skozi levo nosnico, izdihnemo skozi levo nosnico.

S sredincem in prstancem desne roke zapremo levo nosnico.

Vdihnemo skozi desno nosnico, izdihnemo skozi desno nosnico.

Ponovimo.

4. Osredotočimo se na dih in potujemo z njim počasi skozi nosnici, skozi grlo, po bronhijih v pljuča, v vedno bolj oddaljene pljučne mešičke in po isti poti nazaj.

Vdihan zrak si lahko predstavljamo v neki sveži, sončni barvi, izdihanega pa v temnejši.

5. Če res ne morete ustaviti toka misli, potrebujete miselno zahtevnejšo vajo (piramida). Štejemo:

1. vdih 1 izdih 2

2. vdih 1 vdih 2 vdih 1 izdih 1 izdih 2

izdih 1

3. vdih 1 vdih 2 vdih 3 vdih 2 vdih 1 izdih 1 izdih 2 izdih 3

izdih 2 izdih 1

4. v1 v2 v3 v4 v3 v2 v1 II 12 13 14 13 12 II

5. v1 v2 v3 v4 v5 v3 v2 v1 II 12 13 14 15 13 12 II

6. ITD če se zmotite, začnete od začetka Počasi napredujete v

koncentraciji, do vedno višje številke.

Ko boste dihalne vaje nekaj časa redno delali, boste ugotovili, da imajo dvojni učinek; takojšnjega (počutili se boste mirni in sproščeni) in tajnejšega.

Jutranja vaja pomaga, da smo mirnejši in učinkovitejši v šoli a1i službi. Kadar imamo

nočne more, ali ne moramo zaspati, nas te vaje umirijo. Večerna vaja nam pomaga

odklopti se od dnevnih skrbi in zaspati.

ŠE OPOZORILO: Če forsiramo dihanje, lahko povzročimo neravnotežje v izmenjavi plinov, kar začutimo kot mravljinčenje. Vajo prekinemo in čez čas umirjeno nadaljujemo.