

# Odetchnij

WIĘKSZOŚĆ Z NAS UMIE TYLKO  
NABIERAĆ POWIETRZE, A ODDYCHAĆ  
POTRAFIĄ NAPRAWDĘ NIELICZNI.  
TYMCZASEM PRAWIDŁOWY ODDECH  
MOŻE BYĆ NAJTAŃSZYM I NIEZWYKLE  
SKUTECZNYM LEKARSTWEM.

AUTOR: AGNIESZKA KUGIEL



Oddychanie jest jedną z podstawowych funkcji naszego organizmu, ponieważ jednak towarzyszy nam na co dzień, najzwyczajniej go nie doceniamy. Większość z nas oddycha automatycznie i nieprawidłowo, czyli zbyt płytko i szybko. Na dodatek mamy złe nawyki – przy wdechu unosimy ramiona i wciągamy brzuch, żebra rozchodzą się na boki, a klatka piersiowa zapada. Przepona wykonuje ograniczone ruchy, a tlen dochodzi do płuc małymi porcjami. Płuca zaczynają więc pracować intensywniej, ale tylko szczytami, najmniejszą ich częścią. Tylko jedna trzecia powierzchni płuc wypełnia się powietrzem. W efekcie organizm odczuwa głód tlenowy, nawet na świeżym powietrzu. Mamy kłopoty z koncentracją, stajemy się coraz bardziej senni i słabsi.

### MĄDROŚĆ WSCHODU

Jogini twierdzą, że gdy wydłużamy oddech, jednocześnie przedłużamy życie, a jakość oddychania ma potężny wpływ na umysł i ciało. Praca z technikami oddechowymi jest od tysięcy lat niezastąpioną częścią jogi właśnie, a także tai-chi oraz innych szkół fizycznego i duchowego rozwoju. Współczesna medycyna i psychoterapia także zwraca uwagę na to, że prawidłowe i świadome oddychanie jest jednym z najbardziej naturalnych sposobów na zachowanie zdrowia.

W prawidłowy sposób oddychają małe dzieci, warto więc je obserwować. Przy wdechu brzuszki się im rozszerzają, a podczas wydechu kurczą. To jest właśnie zdrowy oddech przeponowy. Mięsień przepony opada w dół, płuca mają więcej przestrzeni i pobierają więcej powietrza. Przepona pociąga serce ku dołowi brzucha, a wypełniające się powietrzem płuca delikatnie je ściskają, zapewniając sercu delikatny masaż. Mózg oraz wszystkie komórki ciała dostają odpowiednią ilość tlenu, dzięki czemu mogą się regenerować.

### CIAŁO LUBI TLEN

Organizm ludzki stara się radzić sobie z problemami. Widać to, gdy jesteśmy w zamkniętym pomieszczeniu, oddychamy płytko i zbyt duże ilości dwutlenku węgla gromadzą się we krwi. Wtedy mózg nakazuje wykonać głęboki oddech – czyli ziewanie. Bo mózg, bardziej niż jakkolwiek inna część ciała, potrzebuje tlenu. Mimo że jest niewielki, zużywa do 25 proc. pobieranego przez organizm tlenu. A na spadek zawartości tego gazu we krwi wyraźnie reaguje – pojawiają się problemy z pamięcią i koncentracją, zmniejsza się nawet precyzyjne koordynowanie pracy mięśni. To jednak nie wszystko. Świadome oddychanie pozwala nam wyciszyć się i zapanować nad emocjami. Łatwo zaobserwować, co dzieje się z nami

w stresie – zaczynamy oddychać szybko i płytko lub przeciwnie – zatrzymujemy powietrze. Ale dzieje się też na odwrót – głębsze i powolne oddychanie uspokaja, odciąża organizm. Kontrola oddechu jest wspaniałą metodą relaksacji i walki ze stresem, po którą coraz chętniej sięgają terapeuci. Warto więc ćwiczyć świadome oddychanie. Wystarczy kilka minut dziennie, najlepiej na świeżym powietrzu, by ciało wykształciło nowy, zdrowy nawyk. **M/Z**

## Ćwiczmy świadome oddychanie

- ▶ Weź spokojny, głęboki wdech nosem i zacznij wydychać powietrze ciąglym, długim strumieniem, tak jak to robisz, gdy dmuchasz na zbyt gorącą zupę. Postaraj się, by wydech był jednostajny i jak najdłuższy.
- ▶ Siądź w wygodnej pozycji i zamknij oczy. Staraj się uświadomić sobie, w jaki sposób nabierasz powietrze, jak wdech zamienia się w wydech, jak wyglądają przerwy pomiędzy wdechem a wydechem, czy wydech jest dłuższy niż wdech. Obserwowanie automatycznie powoduje pogłębienie oddechu, a tym samym odreagowanie stresu.
- ▶ Jedną rękę połóż na brzuchu, a drugą na klatce piersiowej. Oddychaj spokojnie i – co niezwykle ważne – nosem. Wdech zacznij od nabierania powietrza do brzucha. Brzuch powinien się delikatnie unieść. Wtedy przepona automatycznie się rozluźni. Wciągaj powietrze do płuc, wyraźnie rozszerzając klatkę piersiową, a pod koniec wdechu delikatnie odchyl ramiona do tyłu. Wydech zrób w tej samej kolejności – powietrze powinno najpierw wyjść z brzucha, następnie z płuc.