Świadome oddychanie, czyli jak ładować życiowe akumulatory

30 września 2012

Oddech to życie, a według niektórych nauk czy tradycji – energia napędzająca nas do życia. W różnych częściach świata jest ona różnie nazywana: w Indiach to „prana”, w Chinach „chi” (lub „ki”), w Egipcie „ka”. Niezależnie jednak od nazwy, kluczem do niej jest praktykowanie świadomego oddychania. Wystarczy chwila w ciągu dnia.

Oddechem zaczyna się nasze życie. Rzadko zdajemy sobie sprawę z tego, że oddychamy, a przecież oddech jest nam niezbędny do życia. Możemy żyć kilka tygodni bez jedzenia, kilka dni bez wody, ale tylko około trzech minut bez oddychania.

Świadome oddychanie to obserwacja i skupienie uwagi na tym, co się z nami dzieje w czasie oddechu. Już sama ta czynność sprawia, że nasz oddech zaczyna się zmieniać. Staje się wolniejszy i pogłębiony. To z kolei powoduje – na poziomie fizycznym – dostarczenie do organizmu znacznie większej ilości tlenu niż przy oddychaniu nieświadomym, automatycznym. Badania podają, że przeciętnie do oddychania wykorzystujemy zaledwie 20% wszystkich pęcherzyków płucnych.

Jednak podczas głębokiego oddychania jesteśmy w stanie zaczerpnąć od 6 do 10 razy więcej powietrza. Poleganie więc tylko na oddychaniu automatycznym powoduje, że gwarantujemy swojemu organizmowi jedynie niezbędne minimum energii. Dodatkowo pod wpływem stresu wstrzymujemy oddech lub oddychamy płytko. Aby zwiększyć swoje możliwości, zarówno na poziomie fizycznym, umysłowym, jak i emocjonalnym, proponuję proste ćwiczenie świadomego oddychania. Nazywa się ono czasem „6-3-6-3”.

Na początku, dla ułatwienia, można robić je na leżąco, zaleca się jednak wykonywanie go na siedząco, z wyprostowanym kręgosłupem. Połóż się więc lub usiądź wygodnie i rozluźnij całe ciało. Oddychaj naturalnie i bez wysiłku, bądź jednak świadomy tego, że oddychasz. Staraj się poczuć każdy swój wdech i wydech. Następnie, cały czas oddychając naturalnie, postaraj się zaobserwować cztery fazy swojego oddechu:

1. wdech,

2. krótkie zatrzymanie,

3. wydech,

4. krótki bezdech.

Aby pogłębić odczuwanie kolejnych faz, zacznij w myślach liczyć: na wdechu do sześciu, na zatrzymaniu do trzech, na wydechu ponownie do sześciu i na bezdechu znów do trzech. Podczas zatrzymania oddechu i krótkiego bezdechu staraj się nie zaciskać krtani. Niech wszystko odbywa się jak najbardziej naturalnie.

Poczuj, jak na wdechu Twój brzuch się unosi, a na wydechu opada. Staraj się utrzymywać kontakt ze swoim ciałem i poczuj, jak coraz bardziej się rozluźniasz. Robiąc wdech, wyobraź sobie, że wraz z powietrzem przyjmujesz życiową energię, która rozlewa się po całym Twoim ciele. Przy wydechu wyobraź sobie, że wraz ze zużytym powietrzem pozbywasz się wszelkich napięć.

Wykonaj 12 takich pełnych cyklów oddechowych, a na koniec skup się na swoim ciele i zauważ odczucia, jakie w nim powstały. Zwróć też uwagę na emocje, jakie się w Tobie pojawiły.

Kiedy dostarczamy do swojego organizmu więcej powietrza, a wraz z nim tlenu, każda komórka w naszym ciele jest lepiej odżywiona i staje się zdolna do efektywniejszego pełnienia swoich funkcji. Także mózg staje się bardziej aktywny – w neuronach powstają silniejsze impulsy, co sprawia, że nasze

zmysły są bardziej wyczulone.

Ćwiczenie świadomego oddychania powoduje też odblokowanie emocji i uwolnienie napięcia z mięśni. Jeśli chodzi o długofalowe skutki, należą do nich: redukcja stresu spowodowana głęboką relaksacją, wyraźna poprawa samopoczucia, przypływ energii życiowej, poczucie jasności umysłu oraz równowagi wewnętrznej.

To zaś z kolei przekłada się bezpośrednio na efektywniejsze rozwiązywanie problemów, zwiększenie możliwości dokonywania pozytywnych zmian w naszym życiu, poszerzenie świadomości, poczucie wewnętrznego spokoju, poprawę relacji z innymi ludźmi, a także poczucie szczęścia. Tak pozytywnie naładowani, jesteśmy optymistycznie nastawieni do życia i pozytywnie oddziałujemy na nasze otoczenie. Oddychajmy zatem i żyjmy pełną piersią!

Autor: Magdalena Jordan
Źródło: eLondyn