Дишане



Дишането е процес, на който обръщаме много малко внимание. То става естествено и автоматично, без участието на съзнанието, но в днешно време много хора дишат неправилно. Но как може да се диша погрешно, щом процеса е автоматичен? Отговорът се съдържа в това, че нашите дихателни мускули стават лениви и престават да обезпечават режима на вдишване и издишване.

Целият ни живот зависи от дишането. Както си спомняте, когато човек почине, ние казваме, че е издъхнал. Точно тази дума използваме, когато искаме да опишем излизането на духа от дробовете - издъхвам. Ние можем да живеем няколко дни без вода, няколко месеца без храна, но колко може да издържи обикновеният човек без дишане? Като правило, не повече от няколко минути.

Йога счита, че всеки човек има определено количество вдишвания. Когато човек диша бавно, той ще живее по-дълго с определеното му количество дихания. Ако той диша бързо, това количество дихания ще се изразходи по-бързо и животът ще бъде по-кратък. Увеличената скорост на дишане обикновено се асоциира с напрежение, страх, безпокойство, а това води към влошаване на здравето, неприятности и в крайна сметка към съкръщаване на живота. Човек, който диша бавно, се намира в състояние на спокойствие, той е релаксиран и щастлив и това допринася за дълголетието. Този, който диша бързо, като правило, вдишва и издишва не голямо количество въздух, което позволява микробите да се натрупват в долната част на белите дробове. Обратно, този, който диша бавно, вентилира белите си дробове дълбоко, което позволява да се отделят от долните части на белите дробове застоялият въздух и по този начин да се унищожи хранителната среда за размножаване на микробите, както и самите микроби. Друго причина свързана с дълголетието е, че при дълбокото дихание диафрагмата масажира вътрешните органи /черен дроб, жлъчка и др./, поддържайки ги по този начин в добро работно състояние, отстранява отработената кръв и осигурява притока на свежа кръв – наситена с кислород - към органите. Само по себе си бързото дишане не предизвиква болестните състояния, но заедно с други фактори се явява от значение за възникването им.

Освен това бързото дишане е причина за недостатъчното снабдяване на организма с кислород. Това предизвиква функционални разстройства и заболявания в системата на кръвообръщението и храносмилателната система, както и на нервната система.

Това са само няколко примера, които показват отрицателното въздействие върху нашия живот на неправилното дишане. Съвременният начин на живот е нарушил връзката с естествените природни ритми. При нормални условия между сърцебиенето и честота на дишане съществува хармонична връзка, осигуряваща тяхното оптимално взаимодействие. Нашия живот зависи от изгрева и залеза на слънцето, а на по-финно ниво и от фазите на луната и движението на звездите. Какво кара хилядите мравки да работят за благото на цялото съобщество? Вероятно в техните действия съществува някакъв ритъм, който ги води към формиране на единство на цялото. Никой не знае какъв е този ритъм, но ние можем да го наблюдаваме, да изучаваме поведението на мравките, пчелите, термитите. Без този единен ритъм в техния живот би царял пълен хаос.

Така е и с нас хората. Нашите действия и постъпки трябва да са подчинени на естествените ритми на окръжаващата ни среда. Това ни дава усещане за хармоничен и щастлив живот. На древния човек изобщо не е било нужно да мисли, правилно ли диша или не, по простата

причина, че той е живеел в съзвучие с природата и това е било достатъчно, за да гарантира правилното му дихание. Например хладният душ предизвиква задълбочаване на дишането, това е условен рефлекс. Но съвременните хора рядко приемат хладен душ, вместо това те предпочитат гореща вана. При древния човек не е съществувал избор и хладната ободряваща атмосфера е способствувала за дълбокото му дихание. Затова на съвременните хора е нужно да активират своите нервни рефлекси, чрез които дишането им да стане естествено и хармонично съчетано с живота и здравето.

Хората, които по природа са активни, преди всичко дишат правилно. Когато говорим за неправилно дишане имаме предвид хората, които работят в задушни офиси, а вечер са пред телевизора. При такива хора през деня се натрупва такова нервно напрежение, че у тях няма никакви сили и желание да се занимават с каквото и да е, когато се приберат в къщи.

В умерено релаксирано състояние и в седяща поза човек вдишва и издишва 0,5 литра въздух, което във физиологията се нарича "дихателен обем". Ако човек успее да разшири максимално обема на белите дробове и корема, вдишвайки и издишвайки пълно, то той ще добави още около 2 литра обем, който във физиологията се нарича "допълнителен обем". Ако при нормално издишване човек издиша максимално, без да си причинява неудобство и дискомфорт, изпразвайки докрай белите дробове, то той ще издиша допълнително повече от 0,5 литра въздух, който се нарича "резервен обем на издишването". Даже след пълно вдишване и издишване в белите дробове остава още около 0,5 литра въздух, тъй като диафрагмата и гръдния кош не могат да се свият напълно. Това количество въздух се нарича "остатъчен обем". Като сравним обичайния обем на дишането с максимално възможните величини се получава следното: 0,5 л /обем на вдишване и издишване/ + 2 л /резервен обем/ + 1,5 л /резервен обем на издишване/ = 4 литра Това показва, че ние дишаме в обикновено състояние с 1/8 от възможностите на белите дробове.

Защо е добре да дишаме бавно?

Необходимо е време, през което кислорода от белите дробове да премине в кръвта, а въглеродния двуокис от кръвта да навлезе в белите дробове, а от там и в атмосферата. Ако дишаме бързо този обмен на кислород и въглероден двуокис няма да бъде оптимален и затова е толкова важна взаимовръзката между дълбочината и честота на дишане. Дълбокото дишане осигулява максимален приток на въздух, а бавното дишане – оптимално условие за обмен на кислорода и въглеродния двуокис.

Механизъм на дишането

Накратко дишането може да се опише по следния начин. Представете си, че белите дробове са два много меки меха, които могат да се раздуват и свиват, когато въздухът влиза в тях при вдишване и излиза от тях при издишване. Дробовете имат способност силно да се разширяват, а също така могат да се нагънат и приберат, така че да не заемат голямо пространство. Те са оградени отгоре, отпред и отзад с ребрата на гръдния кош, а отдолу – от много важен плосък мускул, наречен диафрагма. Белите дробове не са прикрепени нито към към диафрагмата, нито към гръдния кош, а освен това менят размерите си в съответствие с формата на пространството, в което са заключени. Под въздействие на мускулите гръдния кош се разширява, а диафрагмата се движи надолу. Тогава между вътрешната повърхност на белите дробове и останалите тъкани започва да възниква празно пространство. Доколкото природата не търпи празно пространство, то белите дробове автоматически се разширяват и изпълват пространството, повтаряйки точно формата на освободеното пространство и се осъществява вишване. Аналогично е когато гръдния кош се свива, диафрагмата се движи нагоре, благодарение на което мускулното напрежение се сваля и дробовете се свиват. Това изтласква въздуха от тях и се осъществява

издишване. Така се осъществява дишането. Колкото повече белите дробове се разширяват и свиват, толкова по-дълбоко е диханието.

Различни начини на дишане

Процесът на дишане може да се раздели на три части:

- коремно дишане /или дишане с диафрагмата/
- средно дишане /или ребрено дишане/
- горно дишане /или ключично дишане/

Коремно дишане Този тип дишане е свързано с движението на диафрагмата и външната стена на коремната област. При релаксирано състояние положението на диафрагмата е нагоре към гръдния кош. При вдишване тя се придвижва надолу, притиска коремната област и изтласква предната страна на корема напред. Това движение увеличава обема на гръдния кош в посока надолу и позволява на белите дробове да се разширят и да поемат въздух. При издишване – диафрагмата се издига нагоре, намалява обема на гръдния кош и белите дробове се свиват, изтласквайки въздуха навън. При това дишане в белите дробове попада най-голямо количество въздух при най-малко напрягане на мускулите.

Средно дишане Този тип дишане се осъществява чрез движението на ребрата. При съкращаване на мускулите, гръдния кош се разширява нагоре и настрани, белите дробове също и се вдишва. Когато междуребрените мускули се отпускат, ребрата се прибират надолу и навътре – издишва се.

Горно дишане При него разширението на белите дробове достига до ключиците. Тук са нужни повече усилия за постигане на малки резултати. Вдишването и издишването осигурява малък обем от въздух и затова то не влияе силно на обема на гръдния кош. Жените често се ограничават от това дишане, защото носят стегнати сутиени и корсети, които ограничават коремното и ребреното дишане и от там и ключичното.

Йогийско дишане Дълбокото дишане, което йогите практикуват съчетава трите вида /долно, средно и горно/в едно хармонично движение. Ние се интересуваме именно от това дишане, защото то осигурява максимално количество на вдишан и издишан въздух. Вдишване: долно-средно-горно, издишване: горно-средно-долно. Плавно без напрежение и акцентиране върху никоя част от дихателния процес. Започнете с 5 цикъла и всеки ден добавяйте по още един, докато стигнете до 10 минути.



Практиката на пълно йогийско дишане може да сътвори чудеса. Тя ще ви направи много по-малко възприемчиви на болести, ще ви даде повече енергия, бодрост и спокойствие в обичайните дела. Системното дълбоко дишане ще тренира отново нервните рефлекси, които ние сме загубили вследствие на недостатъчно използване. С други думи, ако вие дишате предимно с гърдите и не използвате корема, то практиката ще ви осигури достатъчно кислород и ще можете да издишате отработения въздух от всяка част на белите дробове. С практикуване процеса ще стане автоматичен. Ако се чувствате отпаднали или стресирани, седнете или легнете за няколко минути и практикувайте дълбоко и бавно йогийско дишане. Тялото и ума ще се успокоят и ще усетите прилив на жизнени сили.

*По материали на" Систематичен курс по йога", **Свами Сатянанда Сарасвати**, БЙБ, Индия*