

Oddychanie przeponowe polega na skurczu przepony, rozprężaniu mięśni brzucha i pogłębianiu wdechu i wydechu, co w konsekwencji prowadzi do zmniejszenia częstości oddechów oraz maksymalnego zwiększenia ilości gazów w krwi. Korzyści płynące z oddychania przeponowego są przedmiotem badań w kontekście medytacji, religii Wschodu (np. buddyzmu) oraz sztuk walki. Jest ono podstawowym elementem jogi i Tai Chi Chuan.

FIZJOLOGICZNA REAKCJA NA ĆWICZENIA ODDECHOWE

Badania pokazują, że nawet pojedyncze ćwiczenie oddechowe znacznie zmniejsza ciśnienie krwi, zwiększa zmienność rytmu zatokowego, wspomaga funkcje oddechowe, zwiększa ilość tlenu we krwi oraz poprawia wydajność oddechowo-krażeniową i siłę mięśni oddechowych. Oddychanie z określoną regularnością i głębokością przynosi ulgę w klinicznych objawach pacjentom wszystkich grup wiekowych cierpiącym na zaburzenia oddychania w czasie snu.

Ćwiczenia oddechowe zmniejszyły również poziom reakcji fizjologicznej na stres u zdrowych ochotników – gdzie wskaźnikiem był kortyzol. Poziom tego hormonu określono w ślinie, przed i po serii 20 sesji ćwiczeń oddechowych. Kortyzol jest wiarygodnym wskaźnikiem poziomu stresu, gdyż w sytuacjach stresowych zwiększa się jego stężenie.

Badania ukierunkowane na fizjologiczne mechanizmy stojące za skutecznością ćwiczeń oddechowych wskazują na fakt, że oddychanie, emocje i procesy poznawcze posiadają wspólną fizjologiczną podstawę w postaci autonomicznego układu nerwowego. Wyniki badań nad jogą również potwierdzają osłabienie działania współczulnego układu nerwowego przy jednoczesnym wzmożeniu aktywności przywspółczulnego układu nerwowego. Zakłada się, że niemiarowość zatokowa stanowi element leżący u podstaw fizjologii oddychania i emocji. Mechanizm ten regulowany jest przez oddychanie i jest nieodłączną częścią stymulacji nerwu błędnego, który z kolei jest ściśle związany z fizjologiczną podstawą emocji, w tym regulacji emocjonalnej, adaptacji psychologicznej, ekspresji i reakcji emocjonalnej, reakcji empatycznych i przywiązania. U dorosłych ze stanami lękowymi, depresją, PTSD, zespołem lęku napadowego oraz innymi zaburzeniami psychicznymi i fizycznymi spowodowanymi stresem obserwuje się zaburzenia w funkcjonowaniu autonomicznego układu nerwowego.

Badania z wykorzystaniem EEG sugerują, że regularne oddychanie w trakcie wykonywania ćwiczeń jogi oraz podczas medytacji może zwiększyć rytm beta w lewych czołowych, przyśrodkowych i potylicznych regionach mózgu. Związane jest to z lepszym działaniem funkcji poznawczych, takich jak uwaga, pamięć i funkcje wykonawcze. Ponadto badania z wykorzystaniem funkcjonalnego obrazowania metodą rezonansu magnetycznego pokazały znacząco zwiększoną aktywację po obu stronach dolnych czołowych i skroniowych regionów mózgu w trakcie medytacji – w porównaniu do stanu rozluźnienia. Badania takie wskazują na działanie prawej części dolnej kory mózgowej/części

kresomózgowia i prawej środkowej/górnej kory skroniowej w trakcie medytacji.

Oddychanie przeponowe stosuje się także jako działanie wspomagające w leczeniu zaburzeń klinicznych u pacjentów z zaburzeniami fizycznymi, takimi jak udar mózgu czy rak.

Przeglądając liczne badania naukowe, można stwierdzić, że uważne oddychanie jest wysoce wskazane i zalecane dla poprawy zdrowia w sferze zarówno fizycznej, jak i psychicznej.

ĆWICZENIA ODDECHOWE W ZACHODNIEJ PSYCHOLOGII

Według wielu badań psychologicznych i klinicznych oddychanie przeponowe w ramach medycyny alternatywnej i integracyjnej jest skuteczną techniką relaksacyjną, której

Ćwiczenia oddechowe stosuje się powszechnie w leczeniu klinicznym chorób psychicznych takich jak zespół stresu pourazowego (post-traumatic stress disorder – PTSD), zaburzenia ruchu, fobie i inne zaburzenia emocjonalne spowodowane stresem.

pozytywne działanie obejmuje zdrowie fizyczne i psychiczne. Jest skutecznym nefarmakologicznym zabiegiem poprawiającym stan emocjonalny np. przez redukcję lęku, depresji i stresu. Pozytywnie wpływa również na bezsenność.

Ćwiczenia oddechowe stosuje się powszechnie w leczeniu klinicznym chorób psychicznych takich jak zespół stresu pourazowego (post-traumatic stress disorder – PTSD), zaburzenia ruchu, fobie i inne zaburzenia emocjonalne spowodowane stresem. Pomagają one osobom z problemami natury psychicznej, takimi jak lęki czy depresja. Badania dowodzą, że jednodniowe ćwiczenia oddechowe przynoszą ulgę w wyczerpaniu emocjonalnym i depersonalizacji spowodowanych wypaleniem zawodowym. Ćwiczenia składające się z 30 sesji (oddechowych) trwających pięć minut dziennie mogą znacznie zmniejszać lęki u kobiet w ciąży zagrożonych przedwczesnym porodem. Co więcej, podobny wpływ na lęki zaobserwowano w badaniu obejmującym 3-dniową interwencję, w trakcie której ćwiczenia wykonywano trzy razy dziennie. 7-dniowy intensywny, sanatoryjny program jogi, w skład którego wchodzi m.in. pranajama (ćwiczenia oddechowe), zmniejszył lęki i objawy depresji u pacjentów cierpiących na ból lędźwiowo-krzyżowy. Inne badania sugerują związek między zaburzeniami uwagi/



czujności a nieprawidłowym oddychaniem u osób z demencją oraz nieprawidłowym oddychaniem w trakcie snu we wszystkich grupach wiekowych.

Znajdujemy także zależność pomiędzy oddychaniem a uwagą. Ćwiczenia medytacji uwzględniające oddychanie mogą być nowym, nefarmakologicznym sposobem poprawiania poszczególnych elementów uwagi. Medytacja przy skupionej uważności jest buddyjską praktyką, w której jednocześnie podtrzymuje się uwagę i odczucie oddechu. Niektóre badania wskazują na to, że krótkie treningi uspokojenia myśli mogą pozytywnie wpływać na utrzymywanie uwagi oraz zmniejszanie zmęczenia i lęku. Są też badacze, którzy twierdzą, że rozluźnienie spowodowane spokojnym oddechem pomaga zapanować nad objawami deficytu uwagi dzieciom ze zdiagnozowanym zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD).

Znajduje się również związek między pogłębioną techniką oddychania i redukcją stanów lękowych. 6-tygodniowy oddechowy kurs treningowy wystarczył, aby znacznie zmniejszyć stany lękowe u zdrowych dorosłych osób. Dowody pochodzące z badań nad oddychaniem przeponowym mówią o znaczącej redukcji stanów lękowych u osób dorosłych po 8-tygodniowej terapii oraz o zmniejszonym lęku związanym ze sprawdzianami u uczniów szkoły podstawowej. Zwraca się uwagę, że nawet jednorazowe zastosowanie oddychania przeponowego może zmniejszać stres i przynieść ulgę przy wypaleniu zawodowym oraz innych zaburzeniach emocjonalnych. Sugeruje to, że oddychanie przeponowe może być potencjalnym środkiem terapeutycznym niosącym poprawę stanu emocjonalnego.

METODA MINDFULNESS

Trening uważności (mindfulness) jest procesem psychologicznym, którego celem jest skupienie uwagi osoby na

doświadczeniach mających miejsce w danej chwili, co można osiągnąć przez praktykowanie medytacji oraz inne ćwiczenia. Metoda ta rozwijana jest od lat 70. ubiegłego wieku przez psychologię kliniczną i psychiatrię z myślą o szeregu klinicznych zastosowań mających pomóc osobom cierpiącym na różne problemy psychologiczne. Badania kliniczne odnotowują zarówno fizyczne, jak i psychiczne korzyści zdrowotne płynące z treningu uważności u różnych kategorii pacjentów oraz u zdrowych dorosłych i dzieci.

W buddyjskich naukach mindfulness jest narzędziem rozwijania wiedzy o sobie i mądrości, które stopniowo prowadzi do czegoś, co nazywa się oświeceniem lub całkowitą wolnością od cierpienia. Obecna popularność treningu uważności w świecie Zachodu została zapoczątkowana przez Jona Kabata-Zinna.

Z punktu widzenia metody treningu uważności oddychanie jest podstawowym elementem łączącym człowieka, jego świadomość z każdą daną chwilą. Dzięki treningowi uważności próbuje się nawiązać kontakt z oddechem i chwilą obecną. Oddech jest reakcją na doświadczenia i poprzez jego uważne śledzenie może się on stać narzędziem, które daje wgląd we wnętrze człowieka.

Skupienie się na oddychaniu daje nam wolność reakcji w sytuacjach, w których w innym przypadku reakcja mogłaby być niekontrolowana emocjonalnie. Daje możliwość powrotu do siebie, do wnętrza. Zamiast bezrefleksyjnej reakcji ma miejsce reakcja podyktowana mądrością.

METODA WIMA HOFA

Wim Hof powszechnie znany jest jako „The Iceman” – ze względu na jego umiejętność znoszenia skrajnego zimna, co przypisuje wystawianiu się na niskie temperatury, medytacjom i technikom oddychania (podobnym do tybetańskiej techniki Tummo).

Kluczowym elementem metody Wima Hofa jest uważne skupienie i świadoma łączność z oddechem. Jest to jedna z najskuteczniejszych eksperymentalnych metod terapeutycznych pozostawiania w jedności ze swoim oddechem w sytuacjach stresowych.

Z badania niedawno opublikowanego w „Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America” wynika, że dzięki świadomej hiperwentylacji Wim Hof może zwiększyć tętno, poziom adrenaliny i alkalizację krwi. Uważa się także, że Wim posiada więcej niż jest to normalnie spotykane tkanki tłuszczowej brunatnej, co wspomaga odporność na zimno. Wim Hof twierdzi, że jego wyjątkowa metoda oddychania może zwiększać energię, poprawiać sen, zwiększać skupienie i determinację, poprawiać wydajność sportową, a także zmniejszyć poziom stresu, zwiększyć tolerancję na zimno, przyspieszać powrót do formy fizycznej i zwiększać kreatywność. Ćwiczenia oddechowe aktywują w organizmie ogromną liczbę procesów fizjologicznych, które posiadają potężny potencjał leczniczy. W szczególności metoda ta sprawdza się w warunkach niskiej temperatury. Wim Hof zaleca, aby zachować kontakt ze swoim oddechem w sytuacjach, gdy ciało wystawione jest na działanie niskich temperatur i jest pod wpływem stresu. Skupienie się na oddechu pomaga wyjść z trudnych sytuacji w sposób spokojny i bezstresowy. Gdy organizm zanurzony jest w lodowatej wodzie, skupienie się w danej chwili na oddechu pozwala pozbyć się myśli o ucieczce i panice, przez co ciało powoli przyzwyczaja się do nowego, skrajnie zimnego środowiska, ostatecznie osiągając stan rozluźnienia.

W tym przypadku stresowa sytuacja jest zaaranżowana, nasze ciało ma być zanurzone w lodowatej wodzie. Metoda ta jest bardzo prosta i skuteczna, jest kolejnym narzędziem kontroli stresu.

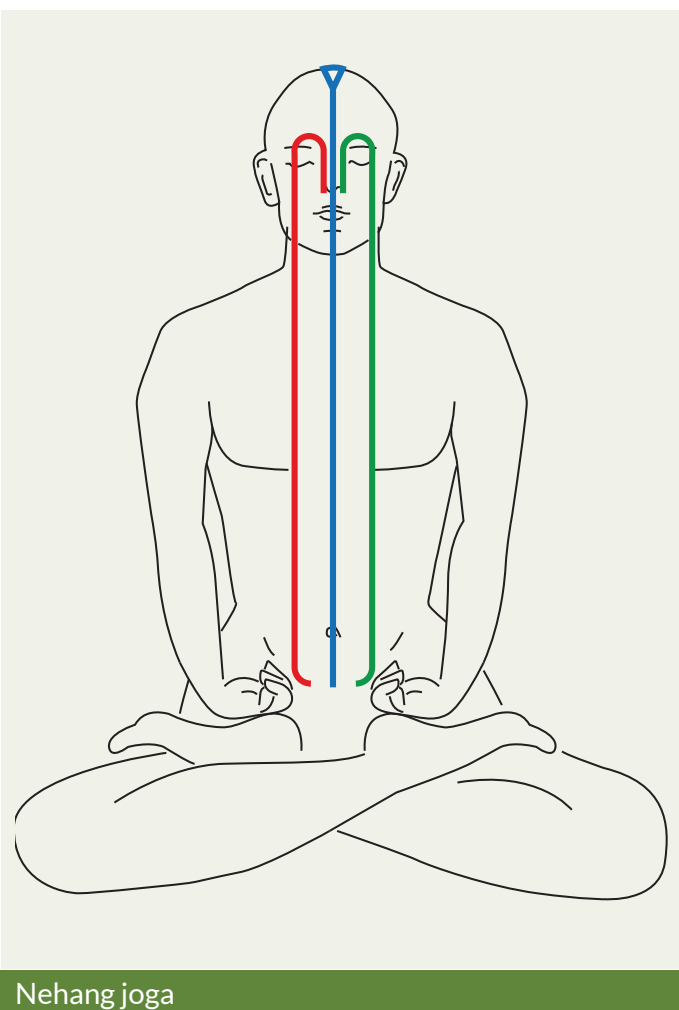
MEDYTACJA ODDECHOWA W MEDYCYNIE WSCHODU

Tradycyjna medycyna tybetańska, znana także pod nazwą Sowa Rigpa (nauka uzdrawiania, ale też odżywianie świadomości), jest naturalną i całościową nauką medyczną. W sposób integracyjny odnosi się do wszystkich potrzeb ciała, umysłu i ducha. Medycyna tybetańska ma do zaoferowania wiele unikalnych możliwości, których nadaremno szukać w innych tradycjach uzdrawiania czy też we współczesnej medycynie. Mowa tu między innymi o niesamowitych metodach diagnostyki, takich jak czytanie tętna czy analiza moczu, obszernej materia medica omawiającej tysiące roślin, minerałów czy produktów zwierzęcych stosowanych w leczeniu. Posiada także złożony system terapii zewnętrznych, które obejmują zastosowanie moksy,

horme (ciepłych okładów), masaż Kunye, akupunkturę, akupresurę, stawianie baniek, yuccho oraz jogę Nejang z dziewięcioma oczyszczającymi oddechami.

Nasze fizyczne ciało składa się z tkanek (mięśniowych, kości itd.), które czasami przyjmują formę przewodów i kanałów. To naczynia krwionośne, nerwy itp. Są one widoczne dla naszych oczu i umożliwiają przepływ energii, np. w postaci energii cieplnej lub elektrycznych impulsów nerwowych. Jeśli nasze ciało byłoby państwem, to odpowiednikami kanałów byłyby autostrady, drogi i rzeki. Sowa Rigpa uczy, że nasze ciało jest domem dla ogromnej liczby subtelnych kanałów. Można je porównać do korytarzy powietrznych. Istnieją, choć są niewidoczne. Te subtelne kanały przesyłają życiową energię. Organizm ludzki zawiera trzy główne kanały: środkowy, prawy i lewy. Medytacja z „oczyszczającymi” oddechami jest wykonywana w celu oczyszczenia tych kanałów z nieczystości na poziomie ciała, energii i umysłu.

Dziewięć oddechów oczyszczających (tyb. *rlung ro bsal ba*, co oznacza wydalanie martwego wiatru) to medytacyjne ćwiczenie oddechowe wyrównujące tzw. trzy energie w naszym ciele (Wiatr, Flegma i Żółć). Każdej energii odpowiada jeden kanał, emocja, określony element, kolor wraz z odpowiednim zwierzęciem – symbolem zaburzonej emocji.



Nehang joga



WYKONANIE DZIEWIĘCIU OCZYSZCZAJĄCYCH ODDECHÓW:

Usiądź wyprostowany, ze skrzyżowanymi nogami. Wyobraź sobie, że twoje ciało jest pustą, przezrystą powłoką ze światła. Wewnątrz niej znajdują się trzy kanały, jako trzy puste rurki. Kanał centralny jest niebieski, prawy czerwony, a lewy biały. Kanał prawy to energia słoneczna, reprezentująca emocją gniewu i energię Żółci, element ognia. Kanał lewy to energia księżycowa, reprezentująca ignorancję i, energię Flegmy oraz element wody i ziemi. Kanał centralny natomiast to energia Wiatru oraz uczucie przywiązania. Nieczystości tych kanałów reprezentują, odpowiednio, wąż, świnia i kogut. Są to trzy zasadnicze trucizny uwarunkowanej egzystencji, pierwotne źródło cierpienia.

Pozostań przy tej wizualizacji czystego ciała; na chwilę opróżnij ciało i opróżnij kanały.

Zrób głęboki wydech. Lewym palcem wskazującym uciśnij lewe nozdrze i weź wdech, przesuwając prawą rękę w stronę nosa. Wciągaj czyste, tęczne światło przez prawe nozdrze. Prowadź je prawym kanałem w dół, podążając za prawą ręką, opadającą w dół przed sobą. Następnie, kiedy jest ona na wysokości pępka, odwróć rękę i na zatrzymanym oddechu prowadź energię w górę lewym kanałem. Kiedy prawa ręka osiągnie poziom nosa, zdejmij lewy palec z lewego nozdrza, a uciśnij prawe przy pomocy prawej ręki. Wydechaj lewym nozdrzem, wyobrażając sobie, jak wszelkie nieczystości gniewu opuszczają ciało jako czerwony dym albo małe żmije.

Powtórz proces dla lewego kanału, odwracając ręce. Wszystkie zanieczyszczenia spowodowane przez niewiedzę są uwalniane w postaci biało-szarego dymu albo małych świri.

Weź wdech obydwojma nozdrzami, kierując energię za pomocą obu dłoni. Wciągaj światło do wszystkich kanałów, tym samym oczyszczając je. Kiedy obie dłonie sięgną wysokości nosa, wydechaj powietrze, pozbywając się zanieczyszczeń przywiązania w formie ciemnego dymu albo małych kogutów.

Te trzy oddechy stanowią jeden cykl.

Powtórz sekwencję przynajmniej trzy razy.

ĆWICZENIE UWAŻNEGO ODDECHU

Siedząc w pozycji wyprostowanej ze skrzyżowanymi nogami, weź od 7 do 21 głębokich oddechów. Każdy głęboki oddech składa się z trzech faz:

- wdechu,
- wstrzymania oddechu,
- wydechu.

Używaj następującej liczby dla każdej sekwencji oddechów: 4 – 3 – 5 (wdech – wstrzymanie – wydech).

Ćwiczenia oddechowe można stosować w połączeniu z wizualizacją, wdychaniem pięciu kolorów tęczy (niebieskiego, zielonego, czerwonego, białego i żółtego), reprezentujących pięć czystych elementów przestrzeni, wiatru, ognia, wody i ziemi. Gdy robisz wydech, emituj światło przez pory skóry.

Według medycyny tybetańskiej i nauk buddyzmu tybetańskiego, ćwiczenia uważnego oddychania mogą przywrócić równowagę naszym wewnętrznym energiom. Istnieją trzy aspekty równowagi: ciało, energia i umysł. Pozostają one w stałej interakcji i tym samym wpływają na siebie nawzajem. Energia wiatru i kanały są połączeniem między ciałem i umysłem. Pracując nad naszą energią, jesteśmy w stanie wpłynąć na zdrowie naszego umysłu i ciała. ■