

AZ ÉLTETŐ LÉGZÉS

Számos kihívással kerülünk szembe életünk során, ám a káros behatások feloldásának és a pozitív erők begyűjtésének feladata kiemelkedő fontossággal bír. A jóga és az ajurvéda, a test és a szellem higiéniája számos eszközt és technikát kínál e cél megvalósítására, például az általános fáradtság vagy az enyhe, de annál makacsabb panaszok enyhítésére, semlegesítésére. **SZÖVEG: MÉREI KATA**

Jól ismerjük az olyan pillanokat, amikor kimerültnek és kedvetlennek érezzük magunkat, ám ezeket gyakran palástoljuk nem csak önmagunk, de mások előtt is. A fáradtságnak és az abból eredő panaszoknak számos oka lehet. Talán egy fertőző góc van a testünkben vagy gyakran megfázunk, netán szénanáthánk van, esetleg allergiások vagyunk. E tüneteket okozhatja azonban krónikus orrdugulás is, azaz a mindkét orrjáraton keresztül szabad és egyenletes légzés hiánya. Ennek következtében a szó legszorosabb értelmében levegő után kapkodunk, ám ezt mégsem vesszük észre, mert szájon át lélegzünk,

amivel csak tovább rontjuk az állapotunkat. A legtöbben kifejezetten rosszul lélegeznek, ami pedig hosszú távon – az életenergia pazarlása miatt – igen rossz hatással van az egészségünkre.

Ilyen tünetek esetén jelent megoldást az orröblítés, a házipatika egyik kevésbé ismert, ám igen hatékony eszköze, mellyel évszázadok óta sikeresen kezelik az olyan makacs problémákat, mint például az orrdugulás, a szénanátha, az asztma, az allergiás panaszok vagy az egyenetlen légzés. Eredete az ősi Indiába vezethető vissza, ahol számos tisztító technikát fejlesztettek ki a jógára való

Tegyen egy kísérletet annak érdekében, hogy megtudja, helyesen lélegzik-e.

Természetes légzés

1. Üljön le egy székre vagy a padlóra. A gerince legyen egyenes, a tartása könnyed. Kerülje a merevséget.
2. Jobb vagy bal kezét helyezze a gyomortájára, közvetlenül a gyomra alá.
3. Figyelje meg, hogy belégzéskor leér-e addig a levegő, hogy előre és hátra kitágítsa a hasát, és ezáltal megemelje a kezét. Talán még olyan érzése is lehet, mintha a légzés folyamata a hasából és a rekeszizmából indulna ki. Ha így érez, akkor a légzése helyes, ha nem, akkor hiányosan és helytelenül veszi a levegőt.

Orröblítés – és végre fellelegezhet!

Az orröblítés technikája éppolyan egyszerű, mint amilyen hatékony.

Egy speciális orröblítő kancsót (neti-kancsó) megtöltünk meleg, alacsony sótartalmú vízzel (tisztá tengeri só vagy himalájai kristálysót használjunk), majd – miközben fejünket kissé oldalra billentve tartjuk – bevezetjük a kancsó csővét az egyik orrlyukba, így a víz akadálytalanul kifolyhat a másikon. Amíg a víz átmosza az orrnyílásokat, szájon át szükséges lélegezni. Amikor a kancsó felig kiürült, orrlyukat cserélve megfordítjuk a folyásirányt. Végül, ha teljesen üres, és a második orrjáratot is kiöblítettük, egy finom és kíméletes kifújással megszáritjuk orrunkat. A művelet mindössze három perc alatt elvégezhető, így a napi testápolás megszokott, szerves részévé válhat, csakúgy, mint a zuhanyzás vagy a fogmosás.

felkészüléshez. Az orröblítés hagyománya igen egyszerű, ám felettebb hatékony eljárás, mely csodálatos rendszerbe foglalva egyesíti magában a só és a víz gyógyító erejét, megnyitva az utat az elsősorban a légzés útján felvett prána – a kozmikus életerő – előtt.

A mindkét orrnyíláson keresztül történő helyes légzést elősegítő orröblítés azért is előnyös, mert időnk nagy részében túlságosan is felszínesen lélegzünk, nem emelkedik meg közben a mellkasunk, és nem tágul ki a hasunk sem. Nem szívunk be elegendő levegőt, ennek következtében pedig a mérgek eltávolítására sem tudjuk kihasználni tüdőlebe-nyeink teljes keresztmetszetét. A szájon át való légzés pedig csak tovább súlyosbítja a helyzetet. Aki akár megszokásból, akár az orra folyamatos dugulása miatt rendszeresen a száján át veszi a levegőt, felkészülhet arra, hogy egyre kevésbé tud majd összpontosítani – hosszú távon pedig ezen felül szívpanaszokra és általános elgyengülésre számíthat.

A rendszeres orröblítés azonban megszabadítja a testet a kórokozótól és megaka-

dályozza az újabbak felgyülemelését, így tehermentesíti az immunrendszert. Mélyebb és egyenletesebb légzésre ösztönöz, ezzel testi-lelki ellazulást eredményez, megszüntet minden heveny és idült orrdugulási tünetet, sőt a mindkét orrnyíláson keresztül történő egyenletes légzés elősegítésé-

A légzés-tudatosság egyfajta általános, folyamatos háttértudatosság kifejlését jelenti.

vel biztosítja az idegrendszer teljes egészségének harmonikus működését. Ezek az egymást kiegészítő jótékony hatások megszilárdítják a testi-lelki egészséget, növelik a fizikai és mentális teljesítőképességet, kiegyensúlyozottságot és harmóniát teremtenek, egyszóval: jobban érezzük magunkat a bőrünkben! Napi három perc igazán nem nagy ár mindezért.

A helyes légzés kérdésére a jóga tapasztalatokra épülő tudománya tiszta és világos választ ad: élesen el kell különíteni a légzési folyamat három szakaszát, és mindegyiket a lehető legpontosabban érzékelni kell a testünkben:

- a belégzést,
- a be- és kilégzés közti szünetet, amikor a belégzés már lezajlott, de a kilégzés még nem kezdődött meg
- és a kilégzést.

A légzéstudatosság nem azt jelenti, hogy a légzésen kívül

semmi egyébire nem figyel az ember. Ez lehetetlen is lenne. A légzéstudatosság sokkal inkább egyfajta általános, folyamatos háttértudatosság kifejlését jelenti.

Lélegezzünk erőlködés nélkül, természetesen, érezzük, ahogy altestünkben összegyűlik a levegő, és ahogy ennek következtében a hasunk és mellkasunk egy kis időre kitágul – és végül, ahogy a kilégzéssel újra távozik a testünkéből. És bár a légzési folyamat teljes egésze fontos, a be- és kilégzés közti szünetre mindig fordítsunk különös figyelmet, mivel ezt egyébként észre sem vesszük. A has ilyenkor kiöblösödik, amit a jóga terminológiája kumbhának (edénynek vagy üstnek) nevez. Még ha ezt a szünetet nem hosszabbítjuk is meg szándékosan, a kumbhaka akkor is az energia- vagy pránabevitel legjelentősebb pillanata. Ekkor veszi fel a tüdő a belélegzett levegőt és tölti el általa energiával az egész testet.

Eleinte ez a fajta légzés eléggé szokatlanul hat, ezért csak finoman és óvatosan, figyelemmel vezesse rá magát. Ne aggódjon, ha nem sikerül és ne is erőltessen semmit. Testi erőfeszítés nélkül történjen minden. Ha egy ideig napi rendszerességgel, bizonyos időközönként gyakorolja a gyógyító légzést, úgy alaplégzése is észrevehetően el fog mélyülni, le fog lassulni, még terhelés alatt, a legnagyobb zűrzavarban is nyugodt és ellazult lehet. |

TOVÁBBI
OLVASNIVALÓ
NÁRÁJÁN CSÖJIN
DORDZSE
**A jóga-neti
kézikönyve**
Éltető, szabad légzés
orröblítéssel
Bioenergetic Kiadó
www.bioenergetic.hu

