



Вежбе дисања – пранајама

Вежбе дисања • Јога Лозница • 9. јануар 2020.

Сви смо, у већој или мањој мери, изложени непријатним утицајима окружења. Добро је што не морамо да чекамо да нас они потпуно савладају: увек можемо да учинимо нешто што ће нам помоћи да сачувамо ментално и физичко здравље, а дисање је једна од најдоступнијих вештина.



Напомена. Вежбе изводимо полако и без напрезања; ако се јави нелагодност или вртоглавица, дишемо нормално. Ко има срчану или плућну болест, повишен притисак или је трудан, нека се прво посаветује са лекаром.

Дисање је једна од ретких функција коју обављамо и несвесно и свесно, па је зато природан почетак рада на себи. Преглед 15 истраживања показује да споро дисање (мање од 10 удаха у минути) мења рад аутономног нервног система, што се повезује са осећајем удобности, опуштености и будности [1]. Физиолошки преглед описује дејство спорог дисања на дисајни и срчани систем и напомиње да је тема још недовољно истражена [2]. У рандомизованом



испитивању са пет минута дневног дисања током месец дана, вежбе са продуженим издахом су расположење поправиле више него медитација свесности [3]. Преглед истраживања о пранајама закључује да је јогијско дисање безбедно уз вођство искусног учитеља, али да су потребна даља, боље осмишљена истраживања [4].

Ритам дисања

Најважнији предуслов за правилно вежбање је ритам. Добра пракса је да дишемо по такту и одбројавамо унапред одређен ритам. Према ауторима књиге *Јога и спорт* [5], индијски јогији за основу узимају откуцаје срца: пре вежбања опипају пулс и тај ритам користе као такт за удах и издах. Сваку вежбу почињемо снажним издисањем.

Потпуно дисање

Основа свих вежби је потпуно дисање, које спаја три дела у један непрекидан, таласести покрет: трбушно, средње и горње дисање. Аутори [5] га описују као основу свих других вежби и сматрају да повољно делује на осећај мира и сигурности; то су искуства вежбача, а не научни доказ. Добро је да временом постане уобичајен начин дисања, кад год нам је пријатно.

Извођење. У стојећем, седећем или лежећем положају после издисаја полако удишемо кроз нос и бројимо до осам. Најпре се испупчи трбух, затим се шире ребра, на крају се подижу кључне кости. Издишемо истим редом: увлачимо трбушни зид, скупљамо ребра и спуштамо рамена, док ваздух полако излази кроз нос. Између удаха и издаха можемо кратко задржати дах, колико нам је пријатно.

Трбушно дисање

Извођење. У стојећем, седећем или лежећем положају усмеримо пажњу на подручје око пупка. Док издишемо, увлачимо трбушни зид. Затим полако удишемо кроз нос, опуштамо дијафрагму и стомак се благо испупчи, па се доњи део плућа пуни ваздухом. При издисању увлачимо стомак што више и ваздух излази кроз нос. Помера се само стомак, док грудни кош остаје непокретан.

Дејство према извору. Аутори [5] сматрају да трбушно дисање опушта, доприноси смиривању и делује као нежна масажа трбушних органа, што може помоћи варењу.

Средње дисање

Извођење. Пажњу усмеримо на ребра. После издисаја полако удишемо кроз нос и ширимо ребра на обе стране. При издисању скупљамо ребра и ваздух излази кроз нос. Испуњава се средњи део плућа, док стомак и рамена остају непокретни.



Горње дисање

Извођење. Пажњу усмеримо на врхове плућа. После издисаја полако удишемо, подижемо кључне кости и рамена и ваздух кроз нос испуњава горњи део плућа. При издисању полако спуштамо рамена. Трбух и средњи део грудног коша остају непокретни.

Потпуно дисање: допуна

При потпуном дисању доњи, средњи и горњи делови плућа равномерно учествују у покрету. Аутори [5] наводе да су код неких вежбача после неколико недеља примећена побољшања у општем осећању, и помињу лекаре који су испитивали ритмично потпуно дисање код особа са повишеним притиском и срчаним тегобама. Имена тих истраживања не наводе, па се ти наводи не могу проверити. Ко има срчану болест или повишен притисак, нека вежба уз сагласност лекара и не прекида терапију.

Дејство према извору. Доживљај мира, добро проветравање плућа, смиривање нервног система, успоравање рада срца и подстицање варења [5].

Прочишћавајуће дисање

Извођење. У стојећем ставу, са раширеним ногама, полако удишемо кроз нос као при потпуном дисању. Када су плућа пуна, усне чврсто прислонимо уз зубе тако да остане само мали, узан отвор, и кроз њега кратким, испрекиданим покретима избацујемо ваздух. Потребан је велики напор трбушних, дијафрагмалних и међуребарних мишића; ако ваздух избацујемо лако, вежба губи смисао. Изводимо је полако, највише неколико понављања, и прекидамо чим осетимо вртоглавицу.

Дејство према извору. Аутори [5] описују вежбу као чишћење плућа од ваздуха удахнутог у лоше проветреним просторијама. Наводе и дејство на главобољу, прехладу и заштиту од инфекција, што није научно потврђено.

Дисање за јачање нерава

Извођење. У стојећем ставу, са раширеним ногама, после издисања полако удишемо и подижемо обе руке испред себе до висине рамена, длановима нагоре. Стиснемо песнице и, док задржавамо дах, брзо их привучемо ка раменима, поново опружимо руке, опет их брзо вратимо и покрет поновимо још једном. При издисању опустимо руке и одмарамо погнути напред. Руке пружамо полако и уз напор, као да савлађујемо отпор, тако да задрхте. Ко не може три пута да задржи дах, нека покрет изведе два пута.

Дејство према извору. Повећава осећај отпорности и сигурности у наступу [5].



„Ха“ дисање у стојећем ставу

Извођење. У раскорачном ставу удишемо као при потпуном дисању и полако подижемо руке изнад главе. Неколико секунди задржавамо дах, затим се нагло савијамо унапред, опуштамо руке и снажно издахнемо на уста уз звук „ха“. Звук не стварамо гласним жицама, него брзом струјом ваздуха. Затим полако удишући исправљамо се са рукама изнад главе, па полако издишемо кроз нос и спуштамо руке. Савијање изводимо опрезно; ко има проблема са леђима, притиском или вртоглавицом, нека вежбу изостави или прилагоди.

Дејство према извору. Осећај освежења и прочишћења. Аутори [5] препоручују вежбу онима који раде у напетим околностима да се после посла растерете негативних утисака; то је опис искуства.

Фотографија

Фотографија: Јога Лозница.

Извори

1. Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B. i Gemignani, A. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, članak 353. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>
2. Russo, M. A., Santarelli, D. M. i O'Rourke, D. (2017). The physiological effects of slow breathing in the healthy human. *Breathe*, 13(4), 298–309. <https://doi.org/10.1183/20734735.009817>
3. Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M., Weed, L., Nouriani, B., Jo, B., Holl, G., Zeitzer, J. M., Spiegel, D. i Huberman, A. D. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, 4(1), članak 100895. <https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895>
4. Saoji, A. A., Raghavendra, B. R. i Manjunath, N. K. (2019). Effects of yogic breath regulation: A narrative review of scientific evidence. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 10(1), 50–58. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2017.07.008>
5. Yesudian, S. i Haich, E. (1982). *Joga i sport*. Arandelovac: Napredak.

Текст је намењен информисању; код тегоба посаветујте се са лекаром. Најновија верзија: <https://yogaloznica.dkd.rs/sr-cyrl/breathing-exercises-pranayama.html>