

(prevod audio zapisa breathing-intro.Mp3 od Laure Knight-Jadczyk)

IZVOR:

http://www.cassiopaea.org/forum/index.php?topic=12837.0

http://www.cassiopaea.org/Eiriu-Eolas/ (ovdje su audio zapisi, Mp3-ce)

Pozdrav svima!

Oni od vas koji su upoznati sa Kasiopejskim materijalima znat će razloge ovog uvoda. One koji nisu, zamolila bih da posjete naše web stranice http://www.cassiopaea.org/ . Odavde možete doći na forum, a na forumu je sekcija koja se zove Cassiopaean Experiment. Na tom podforumu naći ćete sve nedavnije transmisije (sesije), i ako pročitate te nedavnije sesije, u potpunosti ćete razumjeti pozadinu i razlog za ovaj audio-video program koji radim, i koji je vrlo značajan u ovoj točki ljudske povijesti.

Idemo do napomene/upozorenja:

Bioenergetske vježbe disanja kontraindicirane su kod epilepsije, trudnoće i bipolarnog poremećaja .

Htjela bih započeti citatom Gurdjieffa (Iz U potrazi za čudesnim od Ouspenskog):
— Prave vježbe, — rekao je G. jednom, — koje direktno vode do cilja koji će zagospodariti organizmom i potčiniti njegove svjesne i nesvesne funkcije volji, počinje vježbama disanja. Ako ne zagospodarite disanjem ne možete ni sa čim. Ali to nije tako lako.

Gurdjieff je dao još nekoliko drugih komentara o disanju, posebice naznaka da se izdahnuti zrak razlikuje u osobe više razvijenije {u nekom ezoteričkom smislu} od osobe manje razvijene. Također je pričao o nekim vježbama pokreta koji su značajni za disanje. No, pored ovih sažetih napomena, on nam nije dao neke konkretne upute kako {na koji način} bi trebali 'masterirati' {ovladati} svoje disanje, svoju volju.

Yogiji (put yogija) to rade već stoljećima. Tvrdi se da masteriranje disanja može voditi do gotovo istovremenih promjena u fiziologiji pojedinca. No, kako ističe Gurdjieff, yogiji mogu zadobiti ogromno znanje o fiziologiji, o disanju, o tome kako proizvesti izvjesne supstance unutar svojih tijela putem kontrole disanja ili drugim povezanim metodama, a opet ne mogu napraviti ništa jer nisu razvili dostatnu volju ili vjeru. Volju pak razvija fakir (put fakira), a vjeru

monah (put monaha). Gurđijeffov put se naziva Četvrtim putom, i kako ga on opisuje, sastoji se u istovremenom radu na sva tri odjednom, tako da se istovremeno razvije svo troje, tako da se u konačnici pojedinac može pomaknuti u četvrti aspekt, kristaliziranje duše, astralnog tijela.

Vratimo se na to što je G. Rekao da gospodarenje organizmom počinje sa vježbama disanja. Bez gospodarenja disanjem, ničim se ne može gospodariti. I naravno, masterirati disanje nije uopće tako lako. U tom smislu želim sa vama podijeliti moja osobna iskustva vježbi disanja.

Vratimo se nešto unazad u početak pa do sredine osamdesetih {prošlog st.}. Bila sam majka četvero djece. Patila sam od ozbiljnih ozljeda zadobivenih pri zadnjem porodu, i nisam bila u stanju hodati 6 mjeseci, te sam ležala u krevetu. I to je bilo kao dodatak uvjetima života, jedna krajnje stresna situacija u kojoj sam se našla, kako sam pisala u knjizi Amazing Grace u kojoj sam također opisala svoja najranija iskustva sa vježbama disanja, meditacijom i izvanrednim rezultatima koji su došli prilično brzo kao rezultat poduzimanja tih vježbi, a koje ću vas podučiti u audio video programu.

No, prije no što dođemo do dijela programa u kojem vam objašnjavam kako i što da činite, želim malo pričati o tome zašto da to činite.

Dr. Richard Brown imao je u februaru 2005-e govor u kojem je govorio o stresu. Rekao je da je stres epidemija raširena po cijelom svijetu. Bolest broj jedan u odraslih je depresija. Depresija je najekstremniji oblik stresa, koji učetverostručuje šansu za srčani udar. Stres također povećava rizik od obolijevanja od raka; a kao što znamo, svi živimo u stresnom svijetu. No, evo i neke naznake: Stres kao odgovor organizma jest vitalan u vrijeme opasnosti. Problem je samo kada se to događa predugo, prejako i previče često. Stres je rezultat simpatičkog nervnog sistema, sistema "bori se ili bježi" koji se prečesto, predugo i prejako ponavlja.

Stres povećava opasne upalne faktore, citokine. Oprostite mi ako krivo izgovorim ove stručne izraze. Oštećuje hipokampus uzrokujući gubitke sjećanja. Stres može uzrokovati poremećaj pokreta. Može smanjiti sposobnost mozga da sam sebe popravi, može povećati abdominalnu mast i interferirati sa funkcijom tiroidne žljezde. Čak i povećava ljepljivost krvi, uzrokujuću ugruške/zgrušavanja, srčane udare, začepljenje žila.

Sve su to loše stvari glede stresa, no vratimo se onoj ideji da je stresni odgovor vitalan u vremenima opasnosti. Moramo razmišljati o svijetu u kojem živimo i o opasnostima sa kojim se suočavamo. Očito je da nam naši stresni odgovori {organizma} nešto kazuju. Individualno, socijalno, globalno. Postoji opasnost tamo vani, postoji opasnost svugdje. I moramo razumijeti zašto naša tijela odgovaraju na stres. Postoje brojni faktori koji doprinose stresu u našim životima. Npr., naši pretci nisu bili rutinski izloženi otrovima sa kojima se danas susrećemo u našoj svakodnevnoj okolini. Nismo razvili prikladnu mašineriju organizma da bi izašli na kraj sa tim toxinima. Danas su ljudi suočeni sa više otrova u svojoj okolini nego ikada prije na ovoj planeti.

Međutim, zatrovanost naše okoline nije rezultat napretka naše civilizacije. Ona je rezultat pomanjkanja zajedničke brige za druge ljude. Možemo imati napredak, možemo imati industrijalizaciju a da ne proizvodimo toliko otrova u naš okoliš. Prilično često, upravitelji velikih

korporacija priznati će da čišćenje "iza sebe", nakon njihovih djelatnosti, uzrokuje troškove koji snižavaju njihove profite.

Očito, čovjek nije evoluirao ni u toxičnom psihološkom okolišu. Većina ljudskih pića imaju vrlo slabu zaštitu od psihopatologije. No to je cijela jedna druga tema koju smo pokrili/obradili na našim web stranicama, a također je bila predmet i mnogih Kasiopejskih sesija, tako da nećemo dublje ulaziti u nju.

Rano u prošlom stoljeću farmeri se nisu baš imali neke mogućnosti za ubijanje insekata. No, tijekom 40-ih godina, razvijeni su DDT i slični kemijski spojevi za ubijanje kukaca, malaričnih komaraca... ali također i korisnih insekata. Sada su konačno dobili pravo sredstvo! Ne uspije li odprve – pošpricaj još jedamput! No, nisu shvaćali da te bube imaju strahovit reproduktivni kapacitet, i neke od njih uvijek nekako prežive, i zatim produciraju milijune mlađi koja je sada otporna na otrove. I ovo je jedan od načina na koji smo dobili zatrovan okoliš, sa otrovima koji prolaze u ljudsku kožu, u kožu voća i povrća – našu hranu. Otrovi su u našim novinama, automobilima, kompjuterskim čipovima koji su srce svih naših uredskih strojeva, televizija. Otrovi su svugdej; u hrani koju jedete, u uredu u kojem radite, školi u kojoj studirate, čak i u vašem domu.

Niče je jednom rekao da ono što vas ne ubije to vas ojača. No postoji i ono "Slamka {slamčica} koja je slomila kamili leđa".

Svatko može biti preplavljen fiziološkim stresom, koji je jedan od glavnih stresora u našoj okolini. I, kao što sam spomenula, ljudska bića nisu evoluirala u toksičnom okolišu, ni fizičkom ni psihološkom. I tako imamo psihološke stresne odgovore, odgovore strahovima, i fiziološke stresne odgovore na našu okolinu koji nam tako još više umanjuju sposobnost odupiranja tim stresorima, i tako se upetljavamo u taj krug bivajući svakim danom pod više stresa.

Dosta smo govorili o detoxikaciji tijela na našim web stranicama, ali naravno, naš je rad fokusiran na detoxikaciju uma i emocija, izdvajanju nezdravih programa koje smo zadobili još od djetinjstva, od strane društva, od religije... No jasno je da se oluja toxičnosti u našem svijetu povećava takvom brzinom da nam trebaju jače metode i tehnike, a o tome ćemo govoriti danas. Jer postoji nešto vrlo jednostavno što možete učiniti da umanjite efekte stresa. Zapravo nije baš precizno reći "jednostavno", jer ono treba primjenu. No, u izvjesnom smislu i jest jednostavno. Možete stimulirati vaš nervus vagus.

Ovo nije vrijeme ni mjesto za razvijanje rasprave tipa "pušenje ili nepušenje"; ja bih samo htjela istaknuti da nikotin inducira u tijelu stvaranje više acetilholinskih receptora koji uvelike pomažu kod otpuštanja stresa. A netko bi ozbiljno mogao postaviti pitanje kako to da vlada koja nikada nije napravila ništa što bi bilo istinski za dobrobit ljudi, stalno poduzima kampanje zastrašivanja o cigaretama i pušenju, za "dobrobit" ljudi. Da li je to zaista za dobrobit ljudi? Protiv nečega što se godinama unazad pokazalo kao učinkovito protiv stresa. I sada se to {duhan} pokazalo kao vrlo zgodno sredstvo da se ima pri ruci kao dežurnog krivca kojeg se optužuje za većinu oboljenja koja su zapravo rezultat raznoraznih industrijskih otrova iz naše okoline i koji se nalaze u gotovo svačemu što smo napravili. Pa ipak, ljudi su uvjereni da ako prestanu pušiti, sve će se poboljšati. A za to vrijeme se industrijski zagađivači debelo smiju

cijelim putem do banke sa svim onim novcem koji zarađuju, jer oni ne moraju proizvoditi dobra i usluge za ljudska bića koja nisu otrovna. Postavite si to pitanje. Je li zaista moguće da vlade koje dozvoljavaju takva zagađenja, koje dozvoljavaju farmaceutskim kompanijama da vam truju djecu sa otrovnim kemikalijama stavljenim u cjepiva, i da daju ljudima lijekove za koje je dokazano da su više štetni nego korisni, može li takva vlada imati na umu vaše najbolje interese? Kada od pušača žele napraviti kriminalce, kada donose zakone protiv pušenja i uvjeravaju vas da prestanete pušiti, jesu li im zaista vaši najbolji interesi u cilju? Mislim da ne.

Kao što sam rekla, nervus vagus kontrolira relaksantni (opuštajući) odgovor {organizma} putem prijenosnika {transmitera} acetilholina. Tertapija stimulacije nervusa vagusa sa ugrađenim aparatićem {kao nekom vrstom pejsmejkera} koristi se kao tretman od 1997-e i za epileptičare. Pokazalo se da je učinkovito i kod liječenja kliničke depresije u slučajevima kada lijekovi ne djeluju. Pazite, ta se stvarčica slična pejsmejkeru kirurški implantira u vaša prsa kako bi stimulirala nervus vagus. A vi, zaboga, nemojte pušiti! {u smislu: zar nije jednostavnije pušiti nego ići pod nož na implantaciju aparata}. Dakle, taj mali aparatić stimulira vaš nervus vagus, uzrokujući kontrakciju dijafragme. Nedavno je dokazan u SAD-u kao dobar tretman za depresiju, jednako dobar kao i antidepresivi.

No, taj vas "gadget" {korisna mala stvarčica} košta oko 25.000 dolara, i SAMO stimulira lijevi nervus vagus, i to jedan njegov manji dio.

Stimulacija nervusa vagusa može se također postići onime što se zove "Manevri Vagusa". Jedan od tih vagalnih manevara sastoji se i od zadržavanja daha na nekoliko sekundi; ili uranjanje vašeg lica u hladnu vodu; ili oštro kašljanje; ili zatezanje vaših trbušnih mišića. Pacijenti sa supraventrikularnom tahikardijom, fibrilacijom atrija i drugim oboljenjima obučavaju se u izvođenju tih Manevara Vagusa kako bi održali redovitost srčanih otkucaja.

Napravljene su studije o elektronskoj stimulaciji vagusa, i pokazalo se da te spravice induciraju otpuštanje hormona poput prolaktina, vazopresin i oxytocin. Oxytocin je poznat i kao stočni hormon. Otpušta se kada grupa životinja dolazi na okup u socijalne kontakte. Također se otpušta i kod rođenja djeteta (kod žena tijekom hranjenja djeteta na prsima) i tijekom seksa. Serotonin koji ponovno preuzima inhibitore, to je antidepresiv, aktivira oxytocin.

Promotrimo stoga taj nervus vagus. Stimulacija nervusa vagusa je ključ za izlaženje na kraj sa stresom. Vagus ulazi u moždano deblo i dijeli se na tzv., gornji dio koji stimulira hipotalamus što utiče na kortex {koru} koji je odgovoran za vaš proces razmišljanja, i donji dio koji ide u limbički sistem ilitga emocionalni mozak. Dakle on ide u dva smjera, te može uticati na vaše mišjene, razumijevanje i na vaše osjećaje. Limbički sistem uključuje brojne anatomske funkcije regija. Hipotalamus brine o prehranjivanju, borbi, bijegu, tjelesnoj temperaturi, žeđi, snubljenju [vidi ovdje]
.

Amigdala je ono gdje osjećate ljutnju, zadovoljstvo i humor. Sisavcima je ona mjesto odakle dolaze sve programirane akcije, djelovanja. Krucijalna za preživljavanje. Još jednom, želimo se vratiti ideji da je stres naš odgovor na opasno okruženje, program specijaliziran za djelovanje karakteristično za svaku vrstu posebno. Trebamo razmisliti o činjenici da svatko od nas osjeća

neku vrst reakcije na nešto iz naše okoline što nas gadno zastrašuje. I to je specifično za većinu od ljudske vrste, ali postoji manjina koja očito to ne osjeća, zapravo oni još i doprinose nastajanju takvih zastrašujućih situacija. Tome biste trebali zaista posvetiti malo razmišljanja.

U PTSP-u aktivnost amigdale je ozbiljno izmijenjena. To me sjeća da postoje studije koje pokazuju da amigdala defektna ili prilično različita kod psihopata; također se pokazalo da psihopati utiču da se kod normalnih ljudskih bića razvija PTSP. I tako imamo individuu koja ima defektnu amigdalu, koja mijenja amigdalu svojih žrtava – fascinantno, jel'?

Vratimo se našem nervusu vagusu. On se iz mozga spušta kroz vrat sve do trbušne šupljine, crijeva, gdje doprinosi visceralnoj inervaciji. {inervaciji unutrašnjih organa}

Lijevi i desni vagus spuštaju se u vrat između trahee i ezofagusa. A to je mjesto odakle će disanje početi biti vrlo važno. Stimuliranjem vagusa možete uticati na gornji dio prema kortexu; a kada tako utičete na kortex, producirate nešto što se zove SMR { senzoričko-motorički ritam }. To je povezano sa stanjem opuštene budnosti. Drugim riječima to vas čini vrlo budnim {svjesnim} i opreznim, ali u isto vrijeme i vrlo opuštenim, a ne pod stresom. Životinje i ljudi koji produciraju/izvode taj SMR, poboljšavaju svoje spavanje, probavu, memoriju i razmišljanje. Također je rečeno da taj SMR djeluje preventivno na uzimanje droga. Pa, zvuči kao jedan ideal kojem vrijedi stremiti. Očito se sve te benificije mogu dosegnuti putem samostimulacije nervusa vagusa kontroliranim vježbama disanja; upamtite, lijevi i desni nervus vagus prolaze između trahee i ezofagusa.

Vježbe disanja koje induciraju stimulaciju nervusa vagusa reduciraju djelovanje simpatičkog sistema, a pojačavaju aktivnost parasimpatičkog; opuštanja, regeneraciju, oporavak – a to vas smiruje. Efekti dobrobiti kontroliranog disanja na nervus vagus prvenstveno se zbivaju tijekom izdisaja. Pri izdisaju puls se smanjuje, a tijekom tog smanjenja vagus postaje aktivan. Plitko ubrzano disanje inhibira {koči djelovanje} vagus, jer je period vagalne aktivnosti prekratak. Putem usporavanja vašeg disanja vi stvarate više vagalne aktivnosti, te na taj način i efekte opuštanja i regeneracije.

Postoje i ozbiljni problemi koji se razvijaju iz pogrešnog disanja, koje je istaknuo Paul Ingraham, masažer koji je opširno pisao o tom problemu na internetu. (pročitajte njegove članke) U svakom slučaju, Paul nam kaže da su ljudska bića rođena da dišu duboko i sa dijafragmom, dakle PRIRODNO dišu dijafragmom. PRAKTIČKI SVA SAMONAMETNUTA OGRANIČENJA ZAPOČINJU ZADRŽAVANJEM DAHA. Puno prije no što i pomislimo kako bi se osramotili da zapjevamo, mi već zadržavamo svoj dah, jer osjećamo kako je opasno izražavanje dubokog disanja. Zapravo, dio razloga zbog čega je pjevanje tako dobrobitno za organizam leži u tome jer uključuje toliko disanja. To je interesantno, jer jedna od stvari koju smo radili u našim radionicama je bila i ta da pohađateljima naše radionice, kako bi ih opustili i zbližili, damo karaoke mašinu; i bilo je zabavno, svatko u sebi krije tajnu rock zvijezdu. Primijetilismo da kada su ljudi zajedno, i pjevaju, da dišu drugačije, i imaju mnogo katarzi, emocionalnih opuštanja pjevanjem.

U svakom slučaju, nije disanje samo aparat za zvukove koje mi proizvodimo, duboko udisanje i izdisanje su neodvojivo povezani sa emocionalnošću i izmijenjenim stanjima. Kinezi daju

metaforičku važnost disanju kakvu mi dajemo krvi. Za njih je disanje bio život. Disanje je značilo biti, a disati duboko značilo je pomaknuti svoj "či" ili "ki", zavisno kako izgovarate, što je bila vaša duša, ili barem energija vaše duše.

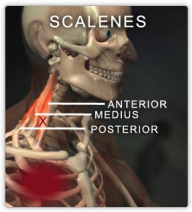
Ingraham nam kaže da su mnogi uobičajeni bolovi u ramenima i vratu uzrokovani neučinkovitim disanjem. Veza između disfunkcionalnog disanja i bolova je izravna i principijelna. AKO DIJAFRAGMA NE RADI SVOJ POSAO, TADA GORNJI GRUDNI MIŠIĆI POKUŠAVAJU PREUZETI POSAO. NAŽALOST TI MIŠIĆI NISU GRAĐENI ZA RUTINSKO DISANJE I POSTAJU UMORNI, ISCRPLJENI I EVENTUALNO BIVAJU POVRIJEĐENI TIM PREUZIMANJEM POSLA DIJAFRAGME.

Dijafragma je vaš glavni mišić za disanje. On odvaja šupljinu grudnog koša od šupljine donjeg {nižeg} abdomena. Kada je u kontrakciji, izravnata, kao što i jest kada dišete, odnosno bi trebala biti ako dišete dijafragmalno, ona stvara pritisak na niži dio abdominalne šupljine, dok u gornjoj, torakalnoj šupljini stvara podtlak, vakuum, koji uzrokuje da se plućna krila šire uzimajući zrak. Ovo je u osnovi način na koji bi se disanje trebalo odvijati. Dijafragmom.

Kada se dijafragma kontrahira ona pritišće dole visceralnu šupljinu. Obzirom da je visceralna šupljina (vaša crijeva itd.) vodenasta, ona ne može biti komprimirana, te stoga ide VAN – drugim riječima kada dišete dijafragmom vaš se trbuh širi, ide gore-dole. To je dobar način disanja koji se obično poisuje kao abdominalno disanje. Sada, svatko je u našem društvu uznemiren idejom o imanju velikog trbuha. Dosta vremena utrošimo na držanje trbuha u uvučenom položaju; ljudi kao rezultat sociološko kulturološkog programiranja ne žele disati trbuhom. Dišu vrlo plitko kako im se trbuh ne bi micao. To je vrlo loše. Kada ne dišu kako treba, naginju ka obratnom disanju, a to znaši da su pokreti abdomena tijekom udisanja i izdisanja obratni nego što su u normalnom disanju. Umjesto da puste da se trbuh širi prema van tijekom udisaja, oni ga uvlače. A kad izdišu, kada je prošla opasnost da im netko vidi trbuh, tada ga opuštaju. I tako svi dišu obratno. Drugim riječima većina ljudi ne koristi svoje dijafragme da bi disali.

Sada, stvar je u tome da izdisaj bez dijafragme i nije nešto strašno, problem je u udisaju {udahu} bez dijafragme. Udisaj bez dijafragme predstavlja vrlo težak posao, jer na neki način morate natjerati vaš rebrani kavez da se proširi kako bi stvorio vakum, kako bi se pluća napunila zrakom. Jedini mišići koji su zaista napravljeni za ozbiljnije podizanje rebara su interkostalni {međurebreni}, i tako oni doprinose većem dijelu posla. Na kraju se završi upošljavanjem pektoralisa minora, sternokleidomastoideusa i skalenskih (bočnih vratnih) mišića. To samo po sebi nije strašna stvar, no nevolja je kada to radite cijelo vrijeme. Zamislite šačicu mišića veličine kemijske olovke kako pokušavaju podići vaš rebrani kavez nekoliko puta u minuti, cijelog dana, dan za danom, tjedan za tjednom, godinu za godinom. To je krajnji ishod problema ne korištenja dijafragme.

Sada, skalenski mišići su oni koji se nalaze na obje strane vašeg vrata, možete ih napipati, nakrivite malo glavu, počinju od ispod uha, zatim prema dolje i ustranu, tvoreći kao mali trokut... no, iako su veoma snažni za svoju veličinu, oni nisu dizajnirani za podizanje vašeg rebranog kaveza nekoliko tisuća puta na dan.



Ingraham nam kaže da su skalenski mišići pripadnici emocionalne mišićne grupe. Imaju neobičnu osjetljivost za emocionalna stanja i neobičnu sposobnost da generiraju i kontroliraju emocionalna stanja. Zajedno sa ostalim grlenim mišićima, skaleni određuju stanje veze glava-tijelo i vitalnost vašeg glasa. Oni su moćna sredstva promjene i opuštanja u emocionalnim stanjima.

Također treba uzeti u obzir da ti mišići kontroliraju vrat, a vrat je mjesto gdje nervus vagus prolazi između trahee i ezofagusa.

Da bi prestali disati sa svojim prsnim i grlenim mišićima, što mnogi ljudi čine, morate naučiti kako disati sa svojom dijafragmom. To je malo teže jer je dijafragma mišić kojeg ne možete vidjeti niti osjetiti direktno; velika "stranica" od mišića koja razdvaja prsni koš od abdominalne šupljine. Dakle, da bi naučili koristiti dijafragmu, morate učiniti rezultate vidljivima. Ingraham predlaže da nađete jednu prikladnu tešku knjigu, legnete na leđa sa koljenima uspravljenima i stavite knjigu na trbuh, odmah ispod pupka. Uzmite dubok udah. Ali zapamtite da cilj nije pomicati {podignuti} knjigu zatezanjem svojih trbušnih mišića. Cilj je pritisnuti visceralnu šupljinu {pomoću dijafragme} tako da širenje visceralnig organa zapravo "podiže" {"gura"} knjigu. Apsolutno je nemoguće kontrahirati vašu dijafragmu bez da se trbuh ne pomakne {isturi} prema van. Ako to radite ispravno, knjiga bi se trebala micati gore i dole. Obično, kada počinjete, uspijevate izvesti da se pomiče oko 5 cm. Želimo raditi do točke kada će se ona pomicati barem 10 cm svaki puta kada kontrahirate dijafragmu i uzmete udah; još jednom – cilj je podizanje knjige pomoću disanja a ne pomoću zatezanja trbušnih mišića te ju na taj način prisiljavati da se miče gore i dole. To dakle trebate vježbati.

On također predlaže dijafragmalno disanje (jednom kada ste izdvojili taj osjećaj radeći to pomoću knjige) u bazenu s vodom. To je jako dobra vježba za dijafragmu, jer je pritisak vode izjednačen posvuda uokolo vašeg tijela; to je na neki način kao podizanje nekog utega sa svojom dijafragmom.

Sada dolazimo do topic-a koji Ingraham naziva bioenergetskim disanjem ili "potpunim disanjem" {round breathing} http://saveyourself.ca/articles/breathing.php

On kaže da su svi emocionalno konstipirani {zatvoreni}, osim naravno ako ste sociopata, no već smo pominjali patologiju pa se nećemo vraćati u tom smjeru. Većina ljudi potiskuje ono što zaista osjeća i to počinje u ranom djetinjstvu kad god ste osjetili da ste u nevolji, kadgod ste se osjećali stresno, ili da bi nešto moglo poći ukrivo zbog čega biste mogli biti kažnjeni... vjerojatno ste zadržavali svoj dah. I kako ste odrastali, postali ste svjesni društveno kulturnih normi imanja ravnog stomaka, tako ste također zadržavali / potiskivali svoje disanje. Znači, čitavog života dišete na pogrešan način.

U svakom slučaju, plitko disanje i emocionalna konstipacija idu rukom pod ruku, te se jedino SKUPA mogu i popraviti. Očito, najbolji lijek protiv plitkog disanja jest naučiti kako da duboko dišete. Ingraham preporučuje bioenergetsko disanje, koje je slično onome što Kinezi zovu "potpunim disanjem" {round breathing}.

Sada, dopustite mi da vam kažem više o tom "potpunom disanju" {round breathing}. Nedavno smo imali divnu osobu koja je bila došla da nas nauči tehnike disanja koje su promovirane od strane jednog indijskog gurua. Bilo je to vrlo interesantno iskustvo, a kasnije smo napravili malo istraživanje o toj vrsti disanja jer smo bili svjesni i ostalih tehnika disanja i drugih stvari. U svakom slučaju, ovaj guru kaže da mu je ta tehnika bila dana u meditaciji ili da je to bilo otkrovenje za njega i da je to ono što bi on trebao raditi, podučavati svijet kako da diše na ovaj način, jer producira emocionalnu katarzu i ima vrlo brze rezultate u pomaganju ljudima da smanje svoj stres i zadobiju emocionalnu stabilnost.

Disanje se sastoji od nekoliko tehnika koje su dobro poznate praktikantima yoge. Jedna od članica naše grupe je bila naučila iste te tehnike na lekcijama yoge prije mnogo godina, i čak je naučila tehnike koje se smatraju naprednima prema ovim nizevima koje je dao guru u lekcijama i radionicama. Oni uče izvjesne dvije ili tri tehnike u prvoj seriji, a zatim uče ono što nazivaju naprednijim tehnikama na drugoj naprednoj radionici, ili čak naprednije. No, očito je da tehnike koje je naučila članica naše grupe na regularnim satovima yoge, jesu identične onima za koje se tvrdi da su otkriće tog gurua. Sada, ja ne želim reći ništa definitivno negativno o ovome, no bilo je nekoliko problema koje smo imali sa nekim od tehnika disanja.

Prvi je bio tvrdnja da je to otkriveno i onda patentirano i zaštićeno autorskim pravima, ili je barem ime bilo zaštićeno.

Drugi je bio u tome da je postojao dio tehnika disanja koji je uključivao vrlo, vrlo ubrzano hiperventilacijsko disanje. Mi ne mislimo da je to neophodno, i kasnije ću objasniti zašto.

Najprije ću reći ovo o brzom disanju. Kada vježbate, postoji jak metabolički zahtjev za intenzivnom respiracijom. Vaše tijelo treba kisik, a još neophodnije / hitnije mu je potrebno da se riješi ugljičnog dioksida i ostalih ćelijskih respiracijskih nusprodukata. Na ovaj način disati brzo i jako, ima nekog psihološkog smisla. Međutim, kada dišete jako, samo onako {bez one neophodne potrebe}, događa se nešto potpuno suprotno. Prema ovom guruu i još nekim zagovornicima hiperventilacijskoh sistema, možete zadobiti "živo" tijelo svjesnosti kada hiperventilirate. I da to brzo disanje "dodiruje" jedno izmijenjeno stanje u kojem su emocije povišene i postaje vrlo teško držati se krutih ograničenja koja određuju rubove vaše zone udobnosti. Prema njima, disati jako i brzano, jako jako ubrzano, pomaže u proširenju vaše zone udobnosti podižući vas iznad nje. Sve je to divno i krasno.

Međutim, sjetite se što smo ranije naučili, da kada dišete ubrzano, vi ne stimulirate vaš nervus vagus. Sjetite se, dobrobitni efekti kontroliranog disanja na vagus dešavaju se prvenstveno tijekom izdisanja. Plitko, brzo disanje inhibira vagus jer je period vagalne aktivnosti prekratak. Usporavanjem vašeg disanja vi stvarate više vagalne aktivnosti naglašavajući / pojačavajući njegove opuštajuće i regeneratvine efekte. Razmotrimo sada što se zbiva kada radite tu

hiperventilaciju.

Hiperventilacijski način disanja teži da uzrokuje tri navodno bezopasna, ali definitivno alarmantna popratna efekta. Para-seizuru, tetanus i tremor. Zagovornici ovog sistema koji uključuje hiperventilacijsku fazu i "potpuno disanje" kažu da su ta iskustva bezopasna i nastavljaju sa prakticiranjem. Para-seizure označavaju izmijenjene senzacije {osjete} obično u obliku peckanja koje počinje oko usta, prstiju ruku i prstiju na nogama. To napreduje i širi se kroz tijelo, i kako napreduje, obično je popraćeno nečim što je vrlo slično tetanusu, a to je zadržana ali blaga kontrakcija mišića. Ruke i stopala mogu težiti da se "pretvore" u kliješta, i navodno vaše će usne biti kao kad kod zubara dobijete injekciju novokaina. Oni kažu da to prestaje ubrzo nakon što prestanete tako disati, i to je istina. To sam iskusila; zatim oni kažu da tremor {drhtanje} može biti doživljen u jednom dijelu tijela ili drugom, ali da i to brzo prolazi.

Ovi su simptomi navodno proizvedeni jednom izmjenom od strane stanja uma i tijela, koja je i psihološka i fiziološka. Nisam sigurna za to. Mislim da je to u potpunosti fiziološko. Mislim da je tetanus posljedica promjena u kemiji krvi. To je vrlo jasna, izrazita senzacija i može težiti da producira ono što može izgledati kao emocionalno otpuštanje, ali pitanje je da li su ta oslobađanja trajna i dugog trajanja ili samo privremeni efekt imanja vašeg mentalnog stanja izmijenjenog, a vi ste propagandom uvjereni da kada ste jednom iskusili to izmijenjeno stanje svijesti, da će to imati nekog efekta na vas? Znate, teško je to reći. Jedino što mogu reći je da naš program disanja nije temeljen na nijednoj vrsti hiperventilacije ili ekstremno brzog potpunog disanja, mada tu postoje neki dijelovi tog programa, gdje će se se koristiti malo brže disanje, ali ono će biti korišteno na vrlo specifičan način, i ono će biti vrlo DUBOKO, i postojat će adekvatno izdisanje, tako da nervus vagus može biti ispravno stimuliran.

Ako ste čitali moje osobno izvješće o tome što sam doživjela kao posljedično prakticiranju vježbi dubokog disanja u meditativnom stanju, znati ćete točno što mislim. Da nema potrebe da se ikada uključite u te hiperventilacijske prakse. Ja nikada nisam, a emocionalna oslobađanja i dobrobiti koje sam iskusila daleko nadilaze bilo što od onoga što sam ikada čula da opisuju ti ljudi koji tvrde da je hiperventiliranje emocionalna, mentalna ili fiziološka dobrobit. Ja samo ne mislim da je to neophodno. Mislim da možete zadobiti mnogo brže rezultate, a moja iskustva i iskustva drugih sa kojima sam radila pokazuju da se mogu dobiti i brži i bolji rezultati sa dubokim disanjem, sa regularnim disanjem, sa dugim periodima izdisaja, sa potpunim pražnjenjem plućnih krila, te također korištenjem meditacijskih tehnika.

I tako, da se vratim na "potpuno disanje" {round breathing}, kako je Ingraham rekao, to je brzo, duboko kontinuirano disanje koje je hiperventilacijsko i daje vam ošamućenost i emocionalnu ranjivost. Mi to nećemo raditi. Pričati ćemo o vrsti "potpunog disanja" {round breathing} koje nije hiperventilacijsko. A činjenica je da izvođenje regularnih vježbi dubokog disanja koje ću vas podučiti, u nekoj točki čini da postajete emocionalni. Možda ne prvog puta, ali biti će dubokih emocionalnih oslobađanja u nekoj točki vašeg vježbanja. Većina ljudi to osjeća kao plakanje. Osjećanje tuge ili ljutnje i frustriranosti su uobičajene reakcije. Neki će se osjećati kao da bi htjeli nešto udariti. Za većinu nas postoje oceani tuge unutar nas. Oceani bola zbog povreda koje smo doživjeli i povreda koje smo nanijeli drugima. Stvari ovakve vrste mogu biti duboko otpuštene {oslobođene} ako redovno vježbate kontrolirano disanje.

Uredu, sada ću vam objasniti jednu od primarnih tehnika vagalne stimuloacije koju će vam trebati naučiti prije no što dođemo na video program. To se naziva cijevno disanje {pipe breathing}. Način na koji se odvija cijevno disanje zapravo bi se mogao opisati kao da dišete sa nekim suženjem u grlu. To je vrlo slično osjećaju kojeg imate neposredno prije ili neposredno poslije gutanja, posebice ako ste progutali nešto vrlo hladno. Recimo da ste za vrućeg dana popili neko hladno piće, i onda rekli "haaaaaaa". I tako imate u tom "haaaaaaa" momentu "haaaaaaa" suženje u svom gornjem faringealnom prolazu. Recite "haaaaaaa", recite "haaaaaaa" i osjetite kako se gornji dio vašeg skroz stražnjeg dijela grla malo spušta. "haaaaaaa", "haaaaaaa", "haaaaaaa".
{slično se izvodi tzv. Ki-disanje u Aikidu – p.p.}

Sada, ako to možete izvesti, i držati dok dišete, a nije neophodno da izgovarate "haaaaaaa", ali bi mogli barem na par minuta, samo da dobijete osjećaj. Dobro? Pokušajmo sada disati sa zatvorenim ustima, kroz nos, sa onim "suženjem na svom mjestu", u "zategnutom" faringealnom prolazu. Pokušajmo, i želim da slušate pažljivo i vidite da li možete proizvesti isti zvuk. Sada ću to izvesti

[zvukovi disanja Laure]

Tako to {udah} zvuči sa onim suženjem. Hajmo sada izdahnuti kroz nos.

[zvukovi disanja Laure]

Unutra [zvukovi disanja Laure] ... van [zvukovi disanja Laure]

Mogli biste reći da pomalo podsjeća na Darta Vadera, ili na zvukove disanja kada samo što ne zaspete, no samo malkice zahrknete. Niste u punom hrkanju, nego onako, malo. Pokušajmo ponovo. Udišite sa suženjem, sa zategnutim faringealnim prolazom. Dišite sada samnom ...

Unutra [zvukovi disanja Laure]

Sada van [zvukovi disanja Laure]

I udah i izdah izvodili smo kroz nos. Idemo sada udah kroz nos, a izdah na usta. Dobro, spremni ...

Udah [zvukovi disanja Laure]

Izdah na usta [zvukovi izdisanja Laure]

Idemo sada probati udah na nos, izdah na usta, samo ćemo pri izdisanju reći "haaaaaaa". Dobro?

Unutra [zvukovi udisanja Laure]

Van [zvuk poput "haaaaaaa"]

Unutra [zvukovi udisanja Laure]

Van [zvuk poput "haaaaaaa"]

Unutra [zvukovi udisanja Laure]

Van [zvuk poput "haaaaaaa"]

Dobro? To se zove cijevno disanje {pipe breathing}. Ono što ćemo učiniti sa time kada budemo u video dijelu, jest da ćemo koristiti cijevno disanje u različitim pozicijama i tijekom različitik aktivnosti, a od vas će se tražiti da to radite na / uz brojanje. Zamolit ćemo vas da udišete na određen broj i zatim izdišete na određen broj. Sada, meni je teško brojiti i disati u isto vrijeme, tako da ću misliti na brojanje dok vam to predstavljam, a onda ću reći broj... Spremni ...

Unutra [zvukovi udisanja Laure]

Van [zvuk poput "haaaaaaa"]

Unutra [zvukovi udisanja Laure]

Van [zvuk poput "haaaaaaa"]

Brojanje je bilo "unutra 1, 2, 3, 4, 5, 6, zadrži {dah} 2, 3 van 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, zadrži {dah} 2, 3."

Unutra 1, 2, 3, 4, 5, 6, zadrži {dah} 2, 3 van 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, zadrži {dah} 2, 3

Sada, dopustite da ja brojim za vas, a vi dišite. Unutra kroz nos sa suženjem u faringealnom prolazu i van na usta govoreći "haaaaaaa" dok ja brojim. Spremni?

Unutra 1, 2, 3, 4, 5, 6, zadrži {dah} 2, 3 van 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, zadrži {dah} 2, 3

Eto, je li bilo teško? Dobro, hajmo ponovo.

Unutra 1, 2, 3, 4, 5, 6, zadrži {dah} 2, 3 van 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, zadrži {dah} 2, 3

Jeste li primijetili da je dio za izdisaj duži od dijela za udisaj? Tijekom te točke izdisanja stimuliran je vaš nervus vagus, a puno je bolje stimuliran ako proizvodite onaj "haaaaaaa" zvuk. Stoga, pokušajmo još jednom.

Unutra 1, 2, 3, 4, 5, 6, zadrži {dah} 2, 3 van 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, zadrži {dah} 2, 3

Unutra 1, 2, 3, 4, 5, 6, zadrži {dah} 2, 3 van 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, zadrži {dah} 2, 3

To je osnovna tehnika disanja i to trebate vježbati često koliko god možete. Kadgod se

osjećate stresno sjedeći za svojim stolom, ili se vozeći auto osjećate posebno umorni, uhvativši sebe u zijevanju ili dubokom uzdahu, jer se osjećate kao da nemate dovoljno kisika, odmah možete primijeniti ovu tehniku i početi sa stimulacijom nervus vagusa, koji vas zatim stavlja u ono stanje budne opuštenosti. Spremni i svjesni ali u isto vrijeme opušteni i mirni. Zapamtite da kada to radite, trebate disati svojom dijafragmom. I tako imate dvije vježbe koje odmah možete početi prakticirati. Možete prakticirati disanje dijafragmom. Zapamtite i to da legnete na leđa sa koljenima uspravljenim i knjigom na trbuhu, i naučite da pogurate tu knjigu prema gore 7 do 10 cm samo aktom disanja, i zatim prakticirajte "cijevno disanje" {pipe breathing}. Cijevno disanje stimulira vaš nervus vagus što je krajnje značajno, a također možete izvoditi i cijevno disanje na način da gotovo i nije čujno, tako da ga možete izvoditi i za svojim stolom na poslu. Ako vam dođe šef sa lošim vijestima, odmah možete započeti cijevno disanje i smanjiti svoj stres.

Ako radite ovu vježbu cijevnog disanja, radite to po 12 puta. Napravite 12 puta i onda se vratite normalnom disanju, i to možete raditi nekoliko puta na dan. To će vam pomoći da dođete do točke kada možete kontrolirati vaš stres kadgod vam zatreba.

Dobro, mislim da sam obuhvatila sve što trebate znati u uvodnom dijelu ovog audio video programa; u video programu ćemo vas voditi kroz neke vježbe koje će vam pokazati kako da koristite ovu tehniku disanja koju sam vam upravo predstavila. Trebati ćete to prakticirati mnogo puta prije no što vidite video dio, a također ćemo predstaviti super moćno disanje i meditativnu tehniku koju ja koristim sa izvanrednim rezultatima. Mogli bi gotovo reći da su sesije {prijenosi} Kasiopejaca posljedica toga što sam razvila i prakticirala ovu tehniku super moćnog disanja.

Hvala što ste slušali, i veselim se da vas vidim i na video dijelu.

Download audio i video materijala Eiriu Eolas - Breathing meditation

Tekst preuzet sa: http://4dlog.blogspot.com/2009/07/disanje-uvod.html

