



ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

+

ΔΡΑΣΗΣ

1^η Εβδομάδα

Διαφραγματική αναπνοή

Οφέλη

Η αναπνοή είναι μία πολύ ιδιαίτερη λειτουργία του σώματος, είναι κάτι που συμβαίνει αυτόνομα (αναπνέουμε και όταν κοιμόμαστε), αλλά είναι κάτι που λειτουργεί και συνειδητά και μπορούμε να επηρεάσουμε κατά βούληση.

Γι' αυτό το λόγο είναι και η χρυσή γέφυρα που συνδέει το συνειδητό με υποσυνείδητο.

Για παράδειγμα μόλις κάτι μας ξαφνιάσει ή μας στρεσάρει φαίνεται κατευθείαν στην αναπνοή που γίνεται πιο κοφτή και πιο ρηχή.

Από την άλλη όταν είμαστε χαλαρές/οι και αυτό καθρεφτίζεται στην αναπνοή μας που γίνεται πιο ήρεμοι και πιο βαθειά.

Αυτό που έχει όμως εξαιρετικό ενδιαφέρον και που το είχαν παρατηρήσει χιλιάδες χρόνια πριν στην Ανατολή είναι ότι η επικοινωνία αναπνοής – συναισθηματικής κατάστασης είναι αμφίδρομη, δηλαδή μπορούμε αλλάζοντας τον τρόπο που αναπνέουμε να αλλάξουμε το πώς αισθανόμαστε!!

Το πρόβλημα στις μέρες μας είναι ότι έχουμε ξεχάσει τον φυσικό (διαφραγματικό) τρόπο που αναπνέαμε όταν ήμασταν παιδιά με αποτέλεσμα αφενός να μην οξυγονώνουμε τα κύτταρα μας όσο καλά θα μπορούσαμε αλλά και αφετέρου να δημιουργούμε εντάσεις και μπλοκαρίσματα στο σώμα μας...

Μερικά από τα οφέλη της διαφραγματικής αναπνοής είναι:

- **Γεμίζεις ομοιογενώς τους πνεύμονές σου με αέρα.** Όταν αναπνέουμε χρησιμοποιώντας το στήθος, μόνο τα ανώτερα μέρη των πνευμόνων μας παίρνουν φρέσκο αέρα. Χρησιμοποιώντας το διάφραγμα μας σαν έμβολο στον κύλινδρο μιας μηχανής, ολόκληρος ο πνεύμονας διαστέλλεται και όλες οι κυψελίδες συμμετέχουν στην ανταλλαγή αερίων, βελτιστοποιώντας την ισορροπία οξυγόνου / διοξειδίου του άνθρακα. Και όσο καλύτερα επιτυγχάνεται αυτή η ισορροπία, τόσο περισσότερη ενέργεια έχεις και τόσο καλύτερα αισθάνεσαι.
- **Ενισχύεις την κυκλοφορία του λεμφικού συστήματος** (το σύστημα αποχέτευσης του σώματος). Οι λεμφαδένες από το στομάχι μας, τα νεφρά, το

συκώτι, τον σπλήνα, το πάγκρεας, λεπτό και το παχύ έντερο κλπ βρίσκονται ακριβώς κάτω από το διάφραγμα μας, έτσι με τη διαφραγματική αναπνοή βοηθάς αυτά τα όργανα να αποτοξινωθούν.

- Και το πιο σημαντικό, **ενεργοποιείς και τονώνεις το πνευμονογαστρικό σου νεύρο** (vagus nerve), το οποίο είναι ίσως το πιο σημαντικό νεύρο στο σώμα...

Έτσι το πρώτο που έχουμε να κάνουμε είναι να θυμηθούμε τον φυσικό και αβίαστο τρόπο που αναπνέαμε κάποτε..., την διαφραγματική αναπνοή...

Σημείωση

Ο διαλογιστικές, αναπνευστικές και ενεργειακές πρακτικές που προτείνουμε είναι σχεδιασμένες για ενήλικους που κατανοούν ότι είναι υπεύθυνοι για τη δική τους υγεία και ευδαιμονία και σε καμία περίπτωση δεν αποτελούν υποκατάστατο για ιατρική αγωγή, ψυχοθεραπεία ή πρόγραμμα υγείας οποιασδήποτε φύσης.

Πως αναπνέουμε με το διάφραγμα

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να (ξανα)θυμηθούμε είναι να αναπνέουμε χρησιμοποιώντας το διάφραγμα μας (κοιλιακή αναπνοή). Αυτό είναι το θεμέλιο για την σωστή αναπνοή η οποία μας χαλαρώνει και ταυτόχρονα μας ενεργοποιεί.

Το διάφραγμα είναι ο κύριος αναπνευστικός μας μυς. Έχει σχήμα καμπάνας και όταν εισπνέουμε κατεβαίνει και γίνεται επίπεδος, ενεργώντας ως έμβολο και δημιουργώντας κενό στη θωρακική κοιλότητα έτσι ώστε οι πνεύμονες μας να διασταλούν και να γεμίσουν με αέρα. Ταυτόχρονα από την πλευρά της κοιλιακής χώρας δημιουργεί πίεση πιέζοντας τα σπλάχνα προς τα κάτω και προς τα έξω, επεκτείνοντας την κοιλιά μας.

Γι' αυτό και η διαφραγματική αναπνοής περιγράφεται και ως κοιλιακή αναπνοή.

Αυτός είναι και ο φυσιολογικός τρόπος που αναπνέουν τα μωρά. Αν τα παρατηρήσετε πως αναπνέουν θα δείτε ότι φουσκώνουν χαλαρά την κοιλίτσα τους σαν μπαλονάκια...

Δυστυχώς εμείς οι μεγάλοι, στην πορεία έχουμε ξεχάσει αυτόν το φυσιολογικό τρόπο αναπνοής και πολλές φορές αναπνέουμε αντίστροφα, ρουφάμε την κοιλιά μας όταν εισπνέουμε και την χαλαρώνουμε όταν εκπνέουμε.

Αυτό σημαίνει ότι αντί να χρησιμοποιούμε το διάφραγμα μας χρησιμοποιούμε τους μυς του γύρω από το στήρνο και τους ώμους με αποτέλεσμα να δημιουργείται ένα μόνιμο σφίξιμο και μία δυσκαμψία στους ώμους και στον αυχένα.

Για να επανεργοποιήσουμε το διάφραγμα και τον φυσικό τρόπο αναπνοής θα κάνουμε δύο ασκήσεις:

1^η Άσκηση

- Ξάπλωσε ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα σε ένα στρωματάκι yoga ή στο χαλί (καλύτερα μην χρησιμοποιήσεις το κρεβάτι γιατί συνήθως είναι πολύ μαλακό)
- Βάλε ένα μικρό βιβλίο επάνω στην κοιλιά σου
- Ξεκίνησε την άσκηση εκπνέοντας πλήρως
- Ξεκίνησε να εισπνέεις από τη μύτη και φαντάσου ότι φουσκώνεις ένα μικρό μπαλόνι που βρίσκεται στην κοιλιά σου.
- Ολοκλήρωσε τον κύκλο εκπνέοντας αργά από το στόμα ή από τη μύτη.
- Αυτός είναι ένας κύκλος, επανέλαβε άλλες 11 φορές ώστε να κάνεις συνολικά 12 αναπνοές.

Στην αρχή μπορεί να μετακινήσεις το βιβλίο μόνο μερικά εκατοστά... Ο στόχος είναι να ανεβάζεις το βιβλίο περίπου 10 εκατοστά. Θυμήσου ότι πρέπει να μετακινείς το βιβλίο με την αναπνοή σου και όχι πιέζοντας με τους μυς της κοιλιάς σου.

Σημείωση

Αν δυσκολεύεσαι να αναπνεύσεις από την κοιλιά σου μπορείς να ξαπλώσεις μπρούμυτα. Όταν είμαστε σε αυτή τη στάση, επειδή το βάρος μας πιέζει το θώρακα, αναπνέουμε υποχρεωτικά διαφραγματικά. Μόλις (ξανα)αποκτήσεις την αίσθηση της διαφραγματικής αναπνοής δοκίμασε ξανά την 1^η άσκηση.

2^η Άσκηση

- Ξεκίνα όρθια/ος ή καθιστή/ος σε μία καρέκλα με την σπονδυλική στήλη σε ευθεία.
- Βάλε το δεξί σου χέρι στο στήθος σου και το αριστερό στην κοιλιά σου.
- Ξεκίνησε την άσκηση εκπνέοντας πλήρως.
- Ξεκίνησε να εισπνέεις από τη μύτη και φαντάσου ότι φουσκώνεις ένα μικρό μπαλόνι που βρίσκεται στην κοιλιά σου. Αισθάνσου τον αέρα να σπρώχνει την κοιλιά σου προς τα έξω χωρίς να μετακινείται το χέρι που είναι επάνω στο στήθος. Ο στόχος σου είναι να μετακινήσεις το χέρι σου επιτρέποντας στον αέρα να πιέσει προς τα κάτω την κοιλιακή χώρα.
- Ολοκλήρωσε τον κύκλο εκπνέοντας αργά από το στόμα ή από τη μύτη.
- Αυτός είναι ένας κύκλος, επανέλαβε άλλες 11 φορές ώστε να κάνεις συνολικά 12 αναπνοές.

Τώρα έκανες τις βασικές ασκήσεις διαφραγματικής αναπνοής, είσαι έτοιμη/ος να προχωρήσεις στην αναπνοή χαλάρωσης 7-11.

Αναπνοή Χαλάρωσης 7-11-Κράτημα

Οδηγίες

Όπως πάντα ξεκινάμε με μία καλή εκπνοή για να αδειάσουμε τους πνεύμονες και να δημιουργήσουμε χώρο για να γεμίσουν με φρέσκο αέρα και ενέργεια.

- Εισπνέεις από τη μύτη διαφραγματικά, φαντάσου ότι ο αέρας κατεβαίνει χαμηλά στην κοιλιά σου μέχρι το περίνεο*, μετρώντας νοερά από το 1 μέχρι το 7
- Εκπνέεις αργά μετρώντας νοερά από το 1 μέχρι το 11
- Μετά την εκπνοή μένεις χωρίς να αναπνέεις μέχρι το σώμα σου να σου ζητήσει να πάρεις την επόμενη εισπνοή. Είναι σημαντικό να μην πιεστείς ώστε ο επόμενος κύκλος 7-11 να γίνει αβίαστα και χαλαρά χωρίς να αισθάνεσαι ότι σου λείπει αέρας.

** **Περίνεο** είναι η επιφάνεια ανάμεσα στην ηβική σύμφυση και στον κόκκυγα και των δύο φύλων. Είναι η μικρή εκείνη περιοχή (2.5-3 τ.ε.) η οποία εκτείνεται από τα έξω γεννητικά όργανα μέχρι το πρωκτό. Έχει σχήμα ρομβοειδές και μυική λειτουργία ώστε να σταματάει τη εκροή των ούρων ή του σπέρματος. Αναφέρεται και ως δεύτερο διάφραγμα γιατί συμμετέχει στη σύσπαση του εγκάρσιου κοιλιακού μύ, παίζοντας σημαντικό ρόλο και στην αναπνευστική λειτουργία.*

Σημείωση

Το παραπάνω μέτρημα δεν είναι σε δευτερόλεπτα, μπορείς να μετράς όσο γρήγορα ή όσο αργά σου ταιριάζει. Αυτό που έχει σημασία είναι να είναι σταθερός ο ρυθμός του μετρήματος.

Αυτός είναι ένας γύρος, επαναλαμβάνεις άλλες 5 φορές ώστε να κάνεις συνολικά 6 γύρους δηλαδή:

1. Εισπνοή-2-3-4-5-6-7--Εκπνοή-2-3-4-5-6-7-8-8-9-10-11-Κράτημα...
2. Εισπνοή-2-3-4-5-6-7--Εκπνοή-2-3-4-5-6-7-8-8-9-10-11-Κράτημα...
3. Εισπνοή-2-3-4-5-6-7--Εκπνοή-2-3-4-5-6-7-8-8-9-10-11-Κράτημα...
4. Εισπνοή-2-3-4-5-6-7--Εκπνοή-2-3-4-5-6-7-8-8-9-10-11-Κράτημα...
5. Εισπνοή-2-3-4-5-6-7--Εκπνοή-2-3-4-5-6-7-8-8-9-10-11-Κράτημα...
6. Εισπνοή-2-3-4-5-6-7--Εκπνοή-2-3-4-5-6-7-8-8-9-10-11-Κράτημα...

Πότε το κάνεις;

Την πρακτική 7-11-Κράτημα την κάνουμε σίγουρα στην αρχή του διαλογισμού μας (με ή χωρίς τη μουσική) γιατί μας βοηθά να χαλαρώσουμε γρηγορότερα και να διαλογιστούμε βαθύτερα.

Πρακτική 1ης εβδομάδας

Αυτή την εβδομάδα κάνεις την πρακτική «*Σύνδεσης με την Καρδιά*» 10'-20' την ημέρα 6-7 φορές την εβδομάδα ξεκινώντας την πρακτική σου με **6 γύρους 7-11-Κράτημα**.

Είναι σημαντικό να κάνεις την πρακτική σου χωρίς προσδοκίες ότι θα αισθανθείς «κάτι», απλά μείνε ανοικτή/ός και βίωσε την εμπειρία. Είναι σημαντικό να συμπληρώνεις τη φόρμα αμέσως μετά την πρακτική σου γιατί θα σου είναι δύσκολο να ανακαλέσεις αργότερα...



Βασίλης Βαλανδρέας
vvalandreas@lifelab.gr