[**Dihanje**](http://www.ognjic-logatec.si/uporabni-nasveti/dihanje)



Vir: Jupiterimages

**Je vaša tehnika dihanja pravilna ali napačna?**
Eno roko postavite na prsi in drugo na trebuh. Nekaj časa normalno dihajte in pri tem opazujte gibanje vsake roke pri vsakem vdihu. Katera roka se bolj vidno dviguje? Če je to tista, ki jo držite na trebuhu, se lahko mirno potrepljate po ramenih. Imate namreč izvrstno tehniko dihanja. Če se bolj dviguje roka na prsih, globoko zajemite sapo - čeprav je verjetno niti ne morete. Dihate namreč narobe.

Tako vsaj pravijo voditelji gibanja za boljše dihanje, ki ima zadnja leta čedalje več privržencev. Ti sodobni guruji dihanja so prevzeli osrednji koncept joge in ga posodobili. To, kako dihamo, namreč vpliva tako na naše fizično kot čustveno zdravje; dihati na "pravi način" ter uživati v njegovih posledicah postaja čedalje bolj zanimivo in sprejemljivo. Na policah knjigarn je vse več knjig z naslovi, kot so Zavestno dihanje, Knjiga dihanja ali Dihajte za boljše počutje. Na voljo so tudi tečaji, v Zagrebu obstaja celo šola dihanja, ki uči učence z različnimi boleznimi, kot je denimo astma, kakovostnejšega dihanja.

Vse skupaj se zdi malo čudno, saj če ne bi znali dihati, ne bi preživeli. Pa ni povsem tako. Strokovnjaki za dihanje pravijo, da približno četrtino, nekateri ocenjujejo, da celo slabo polovico prebivalstva sestavljajo nefunkcionalni "dihalci", ki jih dihanje s požiranjem zraka izpostavlja različnim nevarnostim, zaradi česar naj bi bili dovzetnejši za različne bolezni in bolečine.

**Trebušno dihanje**

Splošno znano je, da boljša dihalna tehnika lahko pomaga pri nadzorovanju stresa in anksioznih stanj. Toda zagovorniki trebušnega načina dihanja gredo še dlje. Prepričani so namreč, da je vzrok mnogih bolezni, ki ljudi ženejo v čakalnice zdravnikov in specialistov (astma, migrene, bolezni srca, depresija, epilepsija ...), prav borna dihalna tehnika ali pa jih vsaj spodbudi.

Njihovo sporočilo je jasno - če želite živeti bolje in dlje, nehajte požirati zrak, ampak dihajte!

Toda ali je globoko dihanje res ključ do sreče in zdravja? Koliko je torej resnice v tej dihalni vročici?

**Globoko dihanje**

Najprej si zadevo oglejmo od blizu in kar na lastnem zgledu: diham z rameni, in ko vdahnem, se moj prsni koš razširi, zaradi česar se pljuča napolnijo. Ker tako diham že več kot tri desetletja, si težko predstavljam, da bi to kdo imenoval nefunkcionalno ali slabo dihanje. Zdi se, da je ta osnovna metoda povsem nevprašljiva in logična. Cilj dihanja je prinesti zrak v pljuča in pljuča so nameščena v prsih.

Toda dihalni guruji pravijo, da je problem v tem, da tisti, ki dihajo s rameni, preprosto ne zajamejo dovolj zraka, da bi napolnili vsa pljuča. To so slabe novice, pravijo, ker se kisikove molekule "držijo" bolj zgornjega dela pljuč in ne pridejo v zadostni količini v krvne žile, ki so najbolj koncentrirane prav v spodnjem delu pljuč. In če kisika ni dovolj v vseh krvnih žilah, lahko organi in mišice, ki čakajo na prekrvavitev, trpijo.

**Vrti, slabo in omedlim**

Za potrebno količino kisika morajo prsni dihalci dihati pogosteje, torej hitreje. In prav tu naj bi se začele težave. Vsak zdravnik vam bo povedal, da prehitro izdihovanje ogljikovega dioksida lahko zmoti ravnovesje kislosti in bazičnosti v krvi, imenovano tudi pH. Ko stopnja kislosti pade, lahko pride do zapletene reakcije, pri kateri krvne celice ne zagotavljajo zadostne količine kisika mišicam in organom, vključno z možgani. Ta motnja se lahko konča tudi s stanjem, znanim kot hiperventilacija. Do tega lahko pripeljejo tudi pretirana telovadba, tesnoba in nekatere biološke motnje. Gre za izrazito neprijetno stanje - začne se vam vrteti, postane vam slabo in lahko celo omedlite. K sreči ne gre za vsakdanji pojav.

Toda dihalni guruji ne mislijo tako. Robert Fried, avtor knjige *Dihalna povezava (Breathing Connection),* je prepričan, da prehitro izdihovanje CO2 in posledično zmanjšana oskrba s kisikom lahko pripeljeta do stanja kronične hiperventiliranosti, le da v blažji obliki. Pravzaprav ugotavlja, da prav ta trenutek skoraj polovica prebivalstva hiperventilira v taki blažji obliki. Zaradi tega ne bodo vsi zboleli, toda vsakdo, ki že zdaj trpi zaradi migrene, epileptičnih napadov ali čustvenih problemov, kot so depresije in fobije, utegne stanje s slabim dihanjem le še poslabšati. Kronična hiperventilacija, trdi Fried, lahko okrepi simptome bolezni srca.

**Odkritje prepone**

Friedov nasvet pri učenju pravilnega dihanja je preprost - na novo je treba odkriti prepono (diafragmo). To je mišica, ki ločuje prsi od trebušnega dela in se, medtem ko vdihujemo, malce zniža, s tem pa prisili trebušne mišice, da se upognejo navzven in ustvarjajo prostor, v katerega se lahko pljuča razširijo. Zavestno sproščanje trebušnih mišic pri vdihu preponi dopušča, da pade dlje, to pa pušča več prostora za razteg pljuč. Tiste, ki dihajo s prepono, zlahka prepoznamo, saj se, medtem ko vdihujejo, njihovi trebuščki rahlo napenjajo.

Najboljši primer pravilnega dihanja so dojenčki, podobno je pri živalih. En sam vdih in skoraj ves otrokov srednji del telesa se napne. Kako je torej možno, da se nas je toliko spremenilo v plitve dihalce?

**Mi smo plitvi dihalci**

Morda se odgovor skriva v tem, da z odraščanjem začnemo bolj skrbeti za svoj videz; pri tem se naučimo trebuh potegniti noter, da bi bili videti bolj suhi. Zunanji svet je poln dražečih elementov, na katere se samodejno odzivamo s stiskanjem trebušnih mišic, ki nekako ukleščijo prepono.

Verjeli ali ne, stiskanje se je začelo takrat, ko smo začeli nositi tesna oziroma oprijeta oblačila. Neka raziskava je pokazala, da se količina kisika v krvi lahko poveča kar za 30 odstotkov, če si preprosto zrahljamo pas. Kaže, da prsni dihalci, ki se naučijo zajemati več zraka, lahko zmanjšajo ali celo odpravijo posledice slabe dihalne tehnike. Fried pravi, da tako stabilizirajo svoj pH in naposled začnejo počasneje dihati. Povprečna oseba vdahne od osem- do štirinajstkrat na minuto, medtem ko se ta številka pri hiperventilaciji dvigne na več kot dvajsetkrat. Z dihalnimi vajami in posebnimi instrumenti, ki merijo količino izdihanega CO2, Fried uči nižati to stopnjo na vsega tri do štiri vdihe na minuto. Takšno počasno dihanje je možno le kratek čas, zato je treba vajo ponoviti približno sedemkrat na dan.

**Več kisika, več zdravja ?**

Pulmologi so malce previdnejši. Henry Fessler z Univerze John Hopkins v Marylandu pravi, da plitvi dihalci nikoli ne dosežejo dna svojih pljuč. Čeprav drži, da je več krvnih žil na dnu kot na vrhu pljuč, se spodnji del lažje širi kot otrdeli zgornji del in se torej lažje napolni s kisikom, tako da se konec koncev vse lepo izravna.

**Toda gorivo telesa je vendarle kisik, zato se postavlja logično vprašanje, ali je večja količina kisika v krvi za človeka tudi bolj zdrava?**

Seveda ne, pravi Fessler. Kakršenkoli zrak že dihajo, najsi so notri ali na prostem, je pri skoraj vseh ljudeh kri nasičena z 99-odstotnim kisikom; pri tej stopnji povečevanje vnosa kisika nima posebnega učinka. Še več - zalogo te spojine tako ali tako hranimo v krvi. Ko počivamo, se le četrtina kisika prenaša po hemoglobinu do tkiv, kjer se presnavlja - ostale molekule gredo neporabljene nazaj v srce.

**In na koncu?**

Odleglo nam je, saj nas je že začenjalo skrbeti, kako nevarna je hiperventilacija. Medtem ko Fried pravi, da dovolj kisika vdihne komaj vsak drugi človek, je zdravnik Philip Clifford prepričan, da ni povsem tako. Predmet njegovega raziskovanja je namreč nadzor možganov nad dihanjem. Pri stotini testnih oseb je meril krvno kislost in ugotovil, da človeški možgani skrbijo za to, da pljuča med obdobji plitvega in globokega dihanja dobijo približno enako količino zraka. Poleg tega dodaja, da ni mogoče trajno spremeniti načina, na katerega dihamo. Nekoga lahko naučite, da bo vdahnil le trikrat ali štirikrat na minuto, toda to bo počel le kratek, omejen čas, pravi Clifford, saj psiholoških mehanizmov, ki nadzorujejo dihanje, ni mogoče za stalno spremeniti.

Večina pulmologov deli Fesslerjevo mnenje, da povprečna oseba ne potrebuje spodbujanja vnosa kisika in da ji ni treba skrbeti zaradi slabe dihalne tehnike. Toda prav tako noben med znanstveniki ni postavil pod vprašaj trditve, da ima globoko dihanje nekatere nespodbitne prednosti.
Ni vam treba drastično spreminjati dihalnega sloga, toda naučiti se dihati počasneje ali s prepono - to lahko poveča in razširi odziv vašega telesa na stresne situacije.

**Presnova "goriva"**

Takoj ko občutite tesnobo, se vaše telo pripravlja na težave. Srčni utrip in krvni tlak se zvišata, mišice so dobro prekrvljene in pripravljene na morebitni boj ali beg. Da bi odstranili dodaten CO2, ki se je ustvaril pri presnovi "goriva", začnete hitreje dihati.

Stresne situacije, s katerimi se srečujemo v vsakdanjem življenju, le redko zahtevajo tako drastično reakcijo, kot je beg ali boj. Toda pred javnim nastopom ali pred pogovorom za novo službo vam začne srce enako močno razbijati in dihanje se pospeši. Metoda umirjenih posameznikov je, da poglobijo dihanje. Spomnimo se, da v različnih situacijah, ko se srečamo s čim strašnim ali bolečim, čustva otopimo tako, da zadržujemo dih. Zakaj je tako?

**Most med zavestnim in podzavestnim**

Ker je to edina stvar, ki jo lahko zares naredite, da bi utišali simpatični živčni sistem, odgovoren za fiziološko preobremenitev, ki jo povzroča stres. Hitro utripanje srca, visok krvni tlak in glukoza se "dogajajo", pa če o tem mislimo ali ne. Toda dihanje, čeprav ga večinoma dojemamo kot samodejen proces, lahko zavestno uravnavamo. Nekateri so celo prepričani, da s pravilnim dihanjem vzpostavljamo most med zavestnim in podzavestnim.

Če se boste v stresnem položaju osredotočili na dihanje, boste imeli od tega še kako dodatno korist, saj boste pozornost odvrnili od tistega, kar je spodbudilo stresno reakcijo.

Napolniti pljuča z zrakom morda ni panaceja, toda gotovo lahko odpihne kak simptom stresa. Metodo lahko uporabljate kjerkoli in za karkoli, tako v prometnem zamašku ali ob koncu dneva, ko se želite le še sprostiti. Povrhu je to hipno olajšanje brezplačno, ne povzroča odvisnosti in je samo dih stran.

Vadite: v stoječem položaju globoko dihajte - roke imejte ob sebi in jih hkrati z vdihom dvigujte čez glavo ter jih med izdihom počasi spuščajte.

**Ali dobivate dovolj "vitamina" O2?**

Pozabite na začinjene martinije in smrdeče cigare. Zadnji trend so restavracije, v katerih lahko dihate svež zrak - dobesedno. V kanadskem Torontu, v baru O2 Spa, zadovoljne stranke s pomočjo posebnih mask vdihavajo 99-odstotno čist kisik. Toda strokovnjaki pravijo, da je ta zgodba podobna tisti z dodajanjem kisika v športne napitke in dodatke, proizvajalci pa obljubljajo večjo vzdržljivost ter krajši čas obnove in celjenja. Prepričani so, da dovajanje dodatnega kisika nima učinka in da so dobri izidi zgolj psihološke posledice.

Avtor: Tili Kojić