

DISANJE I ZAKONI ZDRAVLJA

Kako disanje pomaže zdravlju?

Zašto za vreme epidemije neki ljudi oboljevaju, a drugi ne? Zašto dve osobe jedu istu, lošu, nekvalitetnu hranu i pritom jednu zaboli želudac, a drugu ne? Zašto osobe koje žive u istim uslovima mogu da izgledaju potpuno različito – jedna je zdrava, rumena i jaka, a druga bleđa, nemoćna i slaba?

Ljudi često smatraju da se sve bolesti dešavaju usled nekih spoljašnjih razloga. Npr. prehlada i grip nastaju zbog promaje i hladnoće, a želudačne bolesti usled loše hrane itd. Međutim, ako se samo malo zamislimo nad zadatim pitanjima, uverićemo se da to nije tako. U identičnim uslovima jedna osoba je bolesna, a druga – zdrava! Znači, bolesti se ne pojavljuju zbog spoljašnjih, već zbog nekih drugih razloga, koje se kriju u samom čoveku.

Kakvi su to razlozi? Razlozi su u tome što jedan organizam može sebe da zaštiti, da se suprotstavi negativnom uticaju spoljašnjih faktora, a drugi to nije u stanju, budući da za to nema energije. Energije nema samo zbog toga što u njemu ne funkcioniše unutrašnja iscepljujuća energija, koja je usađena svakom živom biću. Organizam prestaje da vrši ulogu samoregulacionog mehanizma, kakvim ga je zamislila Priroda. Naša planeta Zemlja nije bezazleno mesto; na njoj ne vlada apsolutni raj, gde je svakome obezbeđena mirna i ulju-

ljkana egzistencija. Ovde postoje brojni faktori koji su štetni za čoveka i čak predstavljaju opasnost po njegov život. Svakom čoveku je priroda dala sve da bi se uspešno izborio sa najrazličitijim preprekama. Kada to ne bi bilo tako, ljudski rod bi već davno izumro, i nas ne bi bilo na svetu, a po Zemlji bi gmizale kornjače i jurili sabljasti tigrovi. Čovek nema oštre zube, kandže, niti oklop kojim bi se zaštitio. Čovek izgleda veoma slab i nezaštićen. Ali, on i dalje opstaje u najsurovijim uslovima. Znači, ipak imamo zaštitu? Ona postoji, i veoma je moćna, iako nije tako uočljiva kao što su nokti, zubi ili oklop. Ta zaštita je isceljujuća energija unutar nas čiji je cilj da se izbori sa bolestima i negativnim uticajima, da uspostavi mehanizme zdravlja, da odstrani sve kvarove koji nastaju u radu tih mehanizama. I kada je ta isceljujuća snaga aktivna, mi smo zaštićeni, zaštićeni veoma sigurno!

Međutim, nesreća je u tome što se isceljujuća energija veoma često umrtvi i prestaje aktivno da radi. Zašto se to dešava? Samo zato, što se čovek otuđuje i okreće od prirode, suprotstavlja joj se. Prisjetite se – u prirodi vladaju mir i kretanje energije, a u čoveku – energetske blokade i nemiri. Takva stagnacija energije i nemir svedoče o tome da se čovek otuđio od prirode i suprotstavio joj se. A isceljujuća energija unutar nas, ta moćna prirodna sila, ne može da deluje u organizmu koji se otrgnuo od prirode.

Iscljujuća sila ispunjava celo telo i aktivno se kreće po njemu, ona progona bolesti i donosi zdravlje. Sve metode pravilnog disanja su usmerene na jedno – biti u skladu s prirodom. Pravilno disanje dovodi do toga da nas naseljava spokojstvo i dolazi do kretanja energije. Tj., mi počinjemo da pratimo prirodu i da živimo u

skladu s njenim zakonima. Tada se aktivira isceljujuća sila.

Kada isceljujuća energija postane aktivna, ona postaje sve jača; ne samo što uklanja energetske blokade, već i neutrališe različite negativne energije nakupljene u organizmu, koje stvaraju bolest. Kao rezultat pravilnog disanja, zdrava energija organizma postaje snažnija od negativne energije. Ako se negativna energija ipak pojavi, ona se zasigurno sudara sa zdravom energijom koja je istiskuje. Zajedno s negativnom energijom, kao i eliminisanjem energetske zastoje, organizam napuštaju i bolesti.

Za vreme pravilnog disanja, troši se sasvim malo energije, a upotrebljava se daleko više. Obično ljudi troše suviše mnogo snage na disanje. Zapravo, to izgleda kao neki težak posao – uvući vazduh nosom, kao pumpom, zatim razduvati grudni koš, a potom iz sve snage uvući vazduh u pluća koja se loše šire. Koliko je snage za to potrebno! Ovaj utrošak energije uopšte ne pokriva tu malu količinu kiseonika koju uspevamo da udahnemo zbog tako nepravilnog disanja. Pravilno disanje je prirodno, slobodno, mirno i neprimetno. Ono faktički uopšte ne zahteva napor, ali pritom donosi organizmu veliku snagu! I konačno, u organizmu budi uspavanu isceljujuću silu.

Osim toga, prilikom pravilnog disanja se sprovodi i blaga isceljujuća masaža svih unutrašnjih organa, a naročito organa abdomena. Svaki organ i svaka ćelija počinju da se ispiraju kiseonikom, da dišu, žive, ispunjavaju se životvornom energijom. Oživljujuća energija istiskuje bolest, zato što se sve bolesti javljaju samo zbog nedostatka energije, i ni zbog čega drugog.

Racionalno disanje

“Idealno” disanje sam naučio od indijskih jogina i to je najracionalniji način disanja, osnova pravilnog disanja. “Idealno” disanje omogućava najbolju ventilaciju pluća, pokretanje energije i razmenu kiseonika u organizmu. Takvo disanje pruža odličan efekat, isceljuje pluća i ceo organizam. Ali, da bi disanje postalo zaista isceljujuće, potrebna su dva uslova: istrenirana dijafragma, sposobna da dobro radi, i zdravi kapilari.

Pripremne vežbe

Pre nego što pristupimo ovladavanju metode “idealnog” disanja, neophodno je da praktikujemo vežbe za kapilare i dijafragmu (*Podrobniji opis vežbi za kapilare možete pronaći u knjizi Kacudžo Nišija: “Zlatna pravila zdravlja”*). Samo zdravi i elastični kapilari mogu potpuno da dopreme kiseonik i životnu energiju do svih organa i tkiva. Samo istrenirana dijafragma može pravilno da izvrši uticaj na grudni koš, terajući pluća da se rastežu prirodnim putem. Obično dišemo loše upravo zbog lošeg rada dijafragme. Treniranje dijafragme i najbolji efekat “idealnog” disanja će omogućiti i sledeće vežbe.

Vežba “Čamac”

Ova vežba savršeno trenira dijafragmu i priprema je za praktikovanje metode “idealnog” disanja. Osim toga, ova vežba sprečava pojavu hernije, poboljšava

rad želuca i creva i smanjuje masne naslage na stomaku.

Početni položaj: leći na leđa, obavezno na tvrdu podlogu, može i na pod tako da noge budu spojene, a ruke leže duž tela.

Izbrojte do četiri, zatim podignite noge tako da prsti budu usmereni nagore, otprilike na 10–15 cm od poda. Istovremeno na istu visinu pridignite s poda i gornji deo tela. Ruke su ispravljene, dlanovi dotiču bočne strane kolena. Ostanite u tom položaju koliko možete da izdržite, a da se preterano ne umorite. Vratite se u početni položaj, opustite sve mišiće i odmorite se. Za sada je dovoljno vežbu uraditi samo jednom.

Sledećeg dana uradite ovu vežbu dva puta, nakon dva dana – tri puta, itd., odnosno onoliko koliko ste u stanju, ali maksimalno deset puta. Pazite da ne dođe do prenaprezanja, nemojte da preforsirate organizam, jer je to štetno.

Vežba "Skakavac"

Početni položaj: leći na tvrdu podlogu na stomak, može i na pod, licem okrenutim nadole. Noge su spojene, ruke leže pored tela i skupljene su u pesnicu.

Napravite dubok udah i postavite pesnice na prepone, zatim zadržite disanje, i oslanjajući se na pesnice, probajte da s poda podignete noge što je moguće više. Ukoliko vam se to učini veoma teško, probajte za početak da uradite uprošćenu varijantu vežbe: podižite naizmenično, na početku jednu, zatim drugu nogu. Uzdiguvši noge od poda, ostanite u tom položaju onoliko dugo koliko možete da izdržite.

Vratite se u prvobitni položaj, opustite se i napravite predah. Za početak je dovoljno uraditi vežbu samo jednom.

Sledećeg dana probajte da je uradite dvaput, itd, povećavajući broj vežbi sve dok to ne izaziva preterano naprezanje.

Pripremivši dijafragmu za osvajanje “idealnog” disanja, potrebno je pripremiti za rad i sam disajni aparat. Već smo govorili o tome da se disanje obično odvija kao nesvesni proces. Ali, da bismo naučili pravilno da dišemo, neophodno je da disanje svesno kontrolišemo. Zato, pre nego što pristupite ovladavanju metode “idealnog” disanja, potrebno je da osvestite sam proces disanja.

Vežba "Osvešćenje disanja"

Početni položaj: leći na tvrdu podlogu, zatvoriti oči.

U mislima pređite pogledom preko svog tela: nogu, bedara, stomaka, grudi, ramena, ruku, vrata, glave. Da li ste možda primetili određenu napetost, ukočenost? Pojačajte pažnju u toj oblasti, a zatim promrdajte deo tela gde ste otkrili napetost. Opustite sve delove tela koji su napeti.

Dišite onako kako dišete uvek. Sa jednom razlikom: sada ćete pratiti svoje disanje.

Na početku koncentrišite svu svoju pažnju samo na izdahe. Nemojte se koncentrisati na udahe, već pratite samo kako izdišete. Vazduh lagano izlazi iz pluća, podiže se po disajnim putevima ispunjavajući ih toplotom. Topao vazduh izdaha prolazi kroz traheju, grkljan,

grkljansku šupljinu, nosne puteve i izlazi napolje. Pratite pažljivo i usredsređeno 5 izdaha a na udaha i dalje ne obraćajte pažnju. Kakav imate utisak? Odakle pristiže vazduh prilikom izdaha? Iz pluća, stomaknog dela ili možda nekog trećeg?

Sada se usredsredite na proces udaha. Posmatrajte pažljivo kako vazduh ulazi u telo. On struji kroz nos i vi osećate izvesnu prohladnost. Prohladni vazduh koji se udiše, na svom putu se lagano zagreva, prolazeći kroz nos, grlo, grkljan, traheju, odlazi u pluća... Kakav imate osećaj? Da li vazduh odlazi u pluća i tamo završava svoj put ili vam se čini da nastavlja dalje, u abdomen i rasprostire se po čitavom organizmu? Ispratite tako 5 udaha, posmatrajući kako rade nos, disajni putevi, pluća, dijafragma.

Sada vam je poznat način na koji dišete. Uspeli ste da poklonite pažnju svom organizmu, osetili ste ga, a to je veoma važan put ka isceljenju. Ne postoji isceljenje bez svesti o svom organizmu. Kada naučite da budete pažljivi prema njemu, imaćete u njega poverenja. Kada budete imali poverenja u njega, probudićete uspavanu energiju.

Radite vežbu jednom na dan. Kada ste osvojili ovu vežbu, spremni ste da ovladate “idealnim” disanjem.

Ali, na početku treba da znamo šta je to “idealno” disanje.

“Idealno” disanje je disanje u kome učestvuje celo telo, ceo organizam. Ovo disanje je zaista energetsko, jer snažno i aktivno podstiče pokretanje energetskih struja u celom telu i omogućava mu da s vazduhom usvaja ogromnu količinu životne energije. Većina ljudi ne diše celim telom, nego pojedinačnim delovima. Tako postoji “gornje” disanje, “srednje” disanje i “donje” di-

sanje, koji, za razliku od “idealnog” disanja, nisu sasvim savršeni.

U “gornjem” disanju učestvuje samo gornji deo grudnog koša. Prilikom takvog načina disanja podižu se samo ključna kost i ramena, ispupčena su gornja rebra, dijafragma se pokreće veoma teško i ograničeno. Pri takvom disanju u pluća ulazi jako malo vazduha. To je najgori način disanja i pri njemu se troši vrlo mnogo energije, a u zamenu praktično ne dobijate životnu energiju. Veliki broj bolesti disajnog sistema se dešava upravo zbog takvog disanja. Takvo disanje, kada se brzo podiže grudni koš, a drugi delovi tela su nepomični, naročito je karakterističan za žene, ali i za mnoge muškarce.

“Srednje” disanje je za nijansu bolje od “gornjeg” disanja, ali je takođe nedovoljno dobro. Pri “srednjem” disanju rade sva rebra – ona se razilaze, grudi se šire, ali drugi delovi tela su statični.

“Donje” disanje je bolje od “gornjeg” i “srednjeg”, ali ni ono nije dovoljno savršeno, iako je onaj koji diše “donjim” disanjem, bez sumnje, mnogo zdraviji nego onaj koji diše “gornjim” i “srednjim” disanjem. Pri “donjem” disanju ne širi se samo grudni koš, već i abdomen. Pritom dijafragma, pluća i grudni koš su mnogo slobodniji, pluća se jače šire i mogu da progutaju mnogo više vazduha nego prilikom “gornjeg” i “srednjeg” disanja. To daje mogućnost da se usvoji mnogo više životne energije, prane.

“Idealno” disanje je kombinacija svih tipova disanja: “gornjeg”, “srednjeg” i “donjeg”, to je istovremeno disanje svim delovima tela. Pri “idealnom” disanju mi dobijamo maksimum, uz minimalni utrošak energije. Dijafragma je pritom potpuno slobodna, sve muskule