

Dih življenja

Brez hrane lahko preživimo več tednov, brez vode lahko preživite nekaj dni, če pa ne morete dihati, lahko preživite le nekaj minut. Dih je najpomembnejše gorivo, s katerim svoje telo napolnimo z energijo. Različne tradicije že tisočletja razumejo, kako pomembno je pravilno, zavestno dihanje, če želimo ohraniti optimalno zdravje in dobro počutje. V zadnjih tridesetih letih so opravili na stotine kliničnih raziskav, pri katerih je sodelovalo na tisoče udeležencev; vse te raziskave so pokazale, da lahko različne tehnike dihanja omilijo tesnobo, depresijo in kronično utrujenost ter pomagajo, da postanejo naše misli jasnejše.

Ustavimo se in opazujemo, kakšno je naše dihanje v tem trenutku. To storimo tako, da roko položimo na trebuh. Preverimo, ali se roka odmakne, ko vdihnemo, in se nato ob izdihu vrne v prejšnji položaj. Če dihamo tako kot večina ljudi, potem dihamo samo s prsnim košem, zato se naša roka sploh ne bo premaknila. Dr. John Douillard avtor knjige *Mody, Mind and Sport* pravi, da nas *plitko dihanje sicer ohranja žive, toda kisik v tem primeru ne more doseči globljih plasti celic, koder bi očistil celične poti in tako omogočil prost pretok tistim snovem, ki spodbujajo srečo. Globoko, torej trebušno dihanje je ena najučinkovitejših tehnik odstranjevanja odpadnih snovi; zvišuje raven prane ali qi v telesu in nam pomaga, da se telesno počutimo dobro in smo srečni. vsak dan imamo 26000 priložnosti (tolikokrat namreč vsak dan vdihnemo), da podpremo svojo srečo.*«

Način dihanja je tesno povezan z našimi čustvi in občutki. Za vsako čustveno stanje je namreč značilen poseben vzorec dihanja; kadar smo žalostni, globoko vdihujemo; in ko smo jezni, so naši vdih in izdih kratki in siloviti. Vendar ta povezava deluje tudi v nasprotno smer; če začnemo dihati, kot da nas muči tesnoba ali kot da smo žalostni ali jezni, spodbudimo delovanje tistega dela možganov, ki je povezan z ustreznim čustvenim stanjem, zato slednjega kmalu izkusimo. Ko se bomo naslednjič zalotili, da smo razburjeni ali tesnobni, poskusimo narediti deset globokih trebušnih vdihov/izdihov zapored in opazujemo, kako se bo naše telo hitro umirilo.