

## **VEŽBE DISANJA - PRANAJAMA**

### **Vežbe disanja**

Najvažniji preduslov za regulisanje disanja je kontrola ritma. Dobra praksa podrazumeva da uvek dišemo po taktu, tačno odbrojavajući propisani ritam. Za utvrđivanje ritma indijski jogiji uzimaju za osnovu otkucaje srca. Najbolje je, pre početka vežbanja, opipati puls i ustanoviti ritam otkucaja svog srca. Tako određen ritam, ili takt, treba da bude osnova za ritam udaha i izdaha. Svaku vežbu disanja počinjemo snažnim izdisanjem.

Osnova svih vežbi disanja je potpuno disanje, koje se sastoji iz tri dela: trbušnog, srednjeg i gornjeg.

#### **Trbušno disanje**

Izvođenje: U stojećem, sedećem ili ležećem položaju. Svoju svest treba usmeriti u predio pupka. Sa izdisanjem uvlačimo istovremeno i prednji trbušni zid. Zatim, kroz nos polako udišemo, istovremeno opuštajući dijafragmu i stomak dok se ne ispupči zbog čega se donji deo pluća ispunjava vazduhom. Izdisanje: Što više uvući stomak, čime se vazduh isteruje iz pluća kroz nos. Pri trbušnom disanju samo se donji delovi pluća ispunjavaju vazduhom, tako da samo stomak vrši talasasto kretanje, dok grudni koš ostaje nepokretan.

Terapijsko dejstvo: Izvanredno olakšanje za srce, smanjuje visok krvni pritisak, potpomaže probavu i reguliše rad creva. Trbušno disanje vrši unutrašnju masažu svih trbušnih organa.

#### **Srednje disanje**

Izvođenje: U stojećem, sedećem ili ležećem položaju. Svest usmerimo na rebra. Posle izdisanja, polako udišemo kroz nos, šireći rebra na obe strane. Pri izdisanju skupljamo rebra, čime isterujemo vazduh kroz nos. Kod srednjeg disanja, srednji deo pluća nam se ispunjava vazduhom, dok stomak i ramena ostaju nepokretni.

Terapijsko dejstvo: - Smanjuje pritisak na srce, osvežava krv za jetru, žuč, želudac, slezinu i bubrege.

#### **Gornje disanje**

Izvođenje: U stojećem, sedećem i ležećem položaju. Fokusiramo se na vrhove pluća. Posle izdisaja, udišemo polako izdižući ključne kosti i ramena i puštajući da vazduh ulazi kroz nos i puni gornji deo pluća. Pri izdisanju polako spuštamo ramena i istiskujemo vazduh iz pluća kroz nos. Kod gornjeg disanja trbuh i srednji deo grudi ostaju nepokretni.

Terapijsko dejstvo: - Jača plućne žlezde (hiluse) i potpuno pročišćava vrhove pluća.

#### **Potpuno disanje**

O lekovitom dejstvu potpunog disanja mogli bi se napisati čitavi tomovi. Preko pluća i krvotoka ono ispunjava celo telo svežim kiseonikom i pranom<sup>1</sup>. Ne bi bilo svrsishodno nabrajati sve organe našeg tela, od mozga pa do nožnih prstiju, i detaljno objašnjavati kako i

zašto se svaki od ovih organa jača, podmlađuje i očvršćuje putem ovog disanja. Nema ni jednog jedinog, pa ni onog najmanjeg delića našeg tela, kome ovo disanje ne bi koristilo. To važi takođe i za našu psihi, jer se čitavo naše biće ispunjava novom snagom. Duh nam stiže mir, samopouzdanje i sigurnost. Potpuno disanje odstranjuje nečistoće iz krvi, povećava nam otpornost, podstiče izmenu materija i regeneriše naročito sistem žlezda sa unutrašnjim lučenjem. To podmlađuje čitav organizam. Česta je pojava u školama Joge, da učenici u poodmaklim godinama, posle vežbanja od mesec - dva dana, radosno saopštavaju o neočekivanom i naglom nestajanju izvesnih simptoma, koje su smatrali za znakove starenja i ranije ih nisu pominjali, jer nisu očekivali nikakvo poboljšanje, kao što su povlačenje (recesija) desni, početak dalekovidosti, kratkovidosti, itd!

U Indiji, kao i na nekoliko univerzitetskih klinika u Evropi, poznati lekari su eksperimentisali sa ritmičkim, potpunim disanjem. U svim oblastima istraživanja postigli su zapanjujuće rezultate, naročito u slučajevima visokog krvnog pritiska i oboljenja srca. Lekari, koji su vodili ove eksperimente, bili su krajnje zapanjeni neočekivanim rezultatima. U više slučajeva oboljenja srca, koji su važili za neizlečive, nastupilo je potpuno ozdravljenje, a gde ovo nije bilo postignuto, došlo je bar do trajnog poboljšanja.

Potpunim disanjem je postignuto, da su bolesno proširena srca postepeno povratila svoj približno prvobitni oblik.

U većini slučajeva, oboljenja srca su samo posledica funkcionalnih poremećaja drugih organa. Tako, na primer, nepravilno funkcionisanje štitne žlezde i bubrega prouzrokuje većinu srčanih poremećaja. Postoje, doista odlični medikamenti za srce. Ovi lekovi deluju na srce, ali ne otklanjaju i uzroke oboljenja. Potpuno disanje, primenjeno sa odgovarajućim tretmanom psihe i položajima tela, leči organske poremećaje koji su prouzrokovali dotično srčano oboljenje i, kao posledica toga, i samo srce postaje ponovo zdravo. Prema tome, njegovo delovanje prevazilazi dejstvo bilo koje terapije, koja i sa najboljim lekovima, obuhvata samo srce. Specijalizacija u medicinskoj nauci uslovila je njenu podelu i tako je terapeutika postala način lečenja simptoma. Zaboravilo se, da je čovečije telo jedna nedeljiva celina i da neka mala žleza često može biti uzrok oboljenja nekog organa u sasvim drugom delu tela.

Ako neko oboli na žuči, plućima, ili na nekom drugom organu, onda se kod njega sve menja, od mozga pa sve do pigmentne ćelije u koži. Više nije isto kao kod zdrave osobe. Nikada ne oboli samo jedan organ, ali je moguće, da opšte bolesno stanje kulminira u jednom organu. Prema tome, ceo organizam je bolestan, a ne samo jedan deo tela. Česta je situacija da ljudi koji boluju od visokog krvnog pritiska i oboljenja srca ne mogu da pronađu adekvatnu terapiju. Oni su u situaciji da se podvrgavaju različitim tretmanima, da piju lekove za snižavanje pritiska u kombinaciji sa lekovima za smirenje. Sve to, najčešće, ne daje dovoljno dobre rezultate, ali ako bi imali sreće i naišli na pravog doktora, onda bi, na primer, uzrok njihove bolesti mogla da budu stopala bolesnika. Ukoliko ljudi imaju ravne tabane, čitava statika tela im je veoma poremećena. Kod njih su najčešće oboleli nervni centri koji se granaju od kičme i koji utiču na srce, koje je u takvoj situaciji potpuno nemoćno da podnese preopterećenje prouzrokovano neravnomernim rasporedom telesne težine. Posledice u takvim okolnostima, su najčešće, visok krvni pritisak i poremećaj rada srca.

Vežbama Joge kosti stopala se vraćaju u normalan položaj, dok sistem kostiju u telu ponovo počinje da nositi njegovu težinu na normalan način. Tada prestaje rasipanje snage, a kičma ponovo zauzima svoje normalno mesto, novi nervi se bude, a preostali visok krvni pritisak i bolesno srce, oslobođeno opterećenja, se vraća u svoj normalni režim rada.

Postoje brojni slični slučajevi „čudotvornog“ isceljenja pomoću joge. Zapravo, ta isceljenja nisu uopšte toliko „čudotvorna“, nego sasvim prirodna. Joga ne leči hemikalijama, nego snagom prirode. Priroda je sveobuhvatna, stvaralačka, a čovek je dete prirode, koje se ne može deliti i posmatrati po delovima.

Ko logično misli, može sada da shvati sledeću činjenicu: ako vežbe joge, a prvenstveno potpuno disanje, imaju tako veliku lekovitu moć, koliko i kakvo dejstvo imaju na čoveka sa zdravom psihom i zdravim telom, ako uvek diše po pravilima potpunog disanja! Naravno da je takav čovek je potpuno zdrav, njega teško može savladati neka bolest, on će izaći na kraj sa svim životnim poteškoćama i biti prava sreća za sebe i svoju okolinu!

Potpuno disanje je osnova svake dalje vežbe za regulisanje disanja. Vežbe disanja, koje slede, samo su dopune i varijacije ovog metoda disanja. Blagotvorno dejstvo potpunog disanja je neprocenjivo. Zato, ono ne treba da bude samo vežba, koju vršimo u određeno vreme, nego naš stalni metod disanja. Nedostatka uopšte nema, već samo dobrih strana, i zato dolazi u obzir podjednako za zdrave i bolesne kao stalan način disanja. Ako se na njega naviknemo, dolazimo u posed dubokog unutrašnjeg mira i savršene samokontrole.

Izvođenje: U stojećem, sedećem ili ležećem položaju. Usmeravajući snagu svoje samosvesti, vitaliziramo čitav trup, neprekidno prateći talasasto kretanje svog udisanja i izdisanja i tako doživljavamo potpunu ravnotežu. Posle izdisanja, polako udišemo kroz nos, brojeći do osam ritmičkih jedinica i skladno spajajući donje, srednje i gornje disanje u jedno povezano talasasto kretanje. Najpre ispupčimo trbuh, zatim širimo rebra i konačno dižemo ključnjače. Samim tim, prednji zid trbuha će se već malo uvući i mi počinjemo izdisanje, kao kod udisanja, tj. najpre uvlačimo trbušni zid, zatim skupljamo rebra i na kraju spuštamo ramena i ključne kosti, dok polako ispuštamo vazduh kroz nos. Pri potpunom jogi disanju celokupni disajni mehanizam, odnosno donji, srednji i gornji delovi pluća, nalazi se ravnomerno u kretanju. Između udisanja i izdisanja možemo uvesti zadržavanje daha onoliko dugo, koliko nam prija.

Terapijsko dejstvo: Doživljaj dubokog mira, potpuno provetravanje pluća, povećano snabdevanje krvotoka kiseonikom i pranom<sup>1</sup>, uravnoteženje pozitivnih i negativnih strujanja, smirivanje celokupnog nervnog sistema, regulisanje i usporavanje rada srca, sniženje visokog krvnog pritiska i podsticanje probave.

Psihičko dejstvo: Smirivanje celog nervnog sistema odražava se na naše psihičko stanje. Ispunjava nas osećanje mira, uravnoteženosti i sigurnosti.

### **Pročišćavajuće disanje**

Izvođenje: U stojećem stavu, sa raširenim nogama, polako udišemo kroz nos kao kod potpunog jogi disanja. Kada se pluća potpuno ispune vazduhom, odmah se počinje sa

izdisanjem na sledeći način: usne se čvrsto pripiju za zube, ostavljajući između njih samo jedan mali, uzan otvor. Kroz taj uzani otvor istiskujemo vazduh kratkim, isprekidanim pokretima. Zamišljamo da nam usne uopšte nisu otvorene i da je potreban veliki napor naših trbušnih, dijafragmatičnih i podrebrnih mišića za istiskivanje vazduha kroz taj uzani otvor. Ako samo izduvamo vazduh lako i bez napora, vežba neće imati umanjeno dejstvo.

Terapijsko dejstvo: Toksini nakupljeni u krvi se odstranjuju, savlađuju se hronična oboljenja što povećava naš imunitet. Nečist vazduh, koji smo udahnuli u loše provetrenim prostorijama (bioskop, pozorište ili neko prevozno sredstvo), čisti se iz pluća i krvi. Glavobolja, kijavica i prehlada se brzo leče. U vreme epidemija ova vežba je nezamenjiva, jer sprečava infektivna oboljenja. Preporučuje se, u takvim slučajevima, njeno upražnjavanje pet puta dnevno sa po tri ponavljanja. U slučajevima trovanja plinom ili drugim otrovima ova vežba je pravi lek!

Psihičko dejstvo: Povećava samopouzdanje, otklanja hipohondriju.

### **Disanje za jačanje nerava**

Izvođenje: U stojećem stavu, sa raširenim nogama, posle izdisanja, polako udišemo i istovremeno dižemo obe ruke ispred sebe, sa dlanovima okrenutim nagore, do visine ramena. Zatim stisnemo pesnice i, još uvek zadržavajući dah, brzo ih privučemo ka sebi do ramena, onda ponovo opružimo ruke, opet ih brzo vratimo nazad i istu radnju ponovimo još jednom. Pri izdisanju olabavimo ruke, puštajući ih da se spuste niz telo i odmaraju, dok smo mi pognuti napred. Vežba koristi samo ako ruke pružamo napred kao da savlađujemo neki veliki otpor. Svaki put moramo gurati ruke napred polako i s velikim naporom, tako da zaista podrhtavaju od naprezanja. Osobe, kojima je teško da tri puta pružaju ruke sa zadržanim disanjem, neka to učine samo dva puta.

Terapijsko dejstvo: Povećava otpornost nervnog sistema. Dobro sredstvo za nervozno podrhtavanje ruku i glave.

Psihičko dejstvo: Povećava nam sigurnost u nastupu i psihičke sposobnosti. Osećamo se dorasli svakoj situaciji.

### **„Ha“ disanje u stojećem stavu**

Izvođenje: U raskoračnom stavu udišemo kao i kod potpunog disanja. Dok udišemo, polako podižemo ruke do iznad glave, zadržavamo dah nekoliko sekundi, a zatim, naglo se savijajući u napred, opuštamo ruke ispred sebe u viseći položaj i istovremeno snažno izdahnemo kroz usta stvarajući zvuk „Ha“. Kod izdisaja zvuk „Ha“ ne stvara grlo s glasnim žicama, nego brza struja izdahnutog vazduha. Zatim, polako udišući, ispravljamo se ponovo u stav s rukama iznad glave, a onda opuštamo ruke polako izdišući kroz nos.

Terapijsko dejstvo: Osvežavanje krvotoka, temeljno pročišćavanje disajnih organa, suzbijanje zimljivosti.

Psihičko dejstvo: Osećanje pročišćenosti. Ukoliko smo prinuđeni da boravimo u nekoj mučnoj sredini gde nam izgleda da se „prljava atmosfera“ lepi za nas, ili još gore, kada

osećamo da nas takva atmosfera prati čak i kada napustimo takvu sredinu, možemo se osećati čitav niz neprijatnih osećanja. „Ha“ disanje je u takvim slučajevima najbolji način da se oslobodimo duhovne prljavštine i mučnog psihičkog pritiska. Za policajce, detektive, psihijatre ili lekare za umobolne, kao i za sve one, koji po službenoj dužnosti dolaze u dodir sa umno poremećenim ili delinkventnim osobama, ova vežba je prava blagodet, jer obezbeđuje njihovo duševno zdravlje i otpornost na negativne uticaje.

1. Prana (sansk. प्राण prāṇa, pali: pano) znači dah, udisanje i izdisanje. U prenosnom smislu označava životni dah, duh. U hinduističkoj filozofiji označava kosmičku životnu energiju.

A. Selvarajan Y., Haich E., **Joga i sport**, „Napredak“, Arandelovac, 1982. godine