

BALOGH KINGA

A LÉGZÉS FONTOSSÁGA A HELYES TESTTARTÁS TÜKRÉBEN

A helyes testtartás és a légzés szorosan összekapcsolódó területek. Nemcsak a jóga vagy a meditáció szempontjából fontosak, hanem az egészséges életmód és a fizikai aktivitás alapjai is. Testünk neutrális helyzetbe való beállításával (az anatómiai helyes testtartással) nemcsak a gerincünk egészséges görbületeit állíthatjuk be és óvhatjuk meg, hanem hozzájárulunk a légzőrendszer hatékony működéséhez is.

A HELYES TESTTARTÁS ÉS A LÉGZÉS KAPCSOLATA

A helyes légzés alapfeltétele, hogy testünk adottságai is biztosítottak legyenek. Ha vállaink előre buknak, testtartásunk görnyedt, a tüdő kapacitása csökken. A mellkas a belégzés során már nem tud felfelé-előre emelkedni, a tüdő képtelen a megfelelő mennyiségű oxigénhez a megfelelő ritmusban hozzájutni. A légzés kapkodó és felületes lesz. Ez egyrészt a gerincünk védelme szempontjából is negatívan hat, hiszen a helyes belégzés során, mikor a tüdő levegővel töltődik meg, az ágyéki gerinc enyhén megnyújtódik, így a csigolyák közötti porckorongokra nehezedő nyomás csökken. A légzés hatására történő „masszírozás” hozzájárul (a mindennapi mozgás mellett) a porckorongok folyamatos friss, tápanyagban dús vérrel történő feltöltődéséhez. Másrészt az idegrendszerünk sem reagál jól a helytelen légzésre. A rövid be- és kilégzések ugyanis a paraszimpatikus idegrendszeri választ erősítik, ami az „üss vagy fuss” reakcióját váltja ki testünkben. Azaz, az agy folyamatos veszélyhelyzetet érzékel.

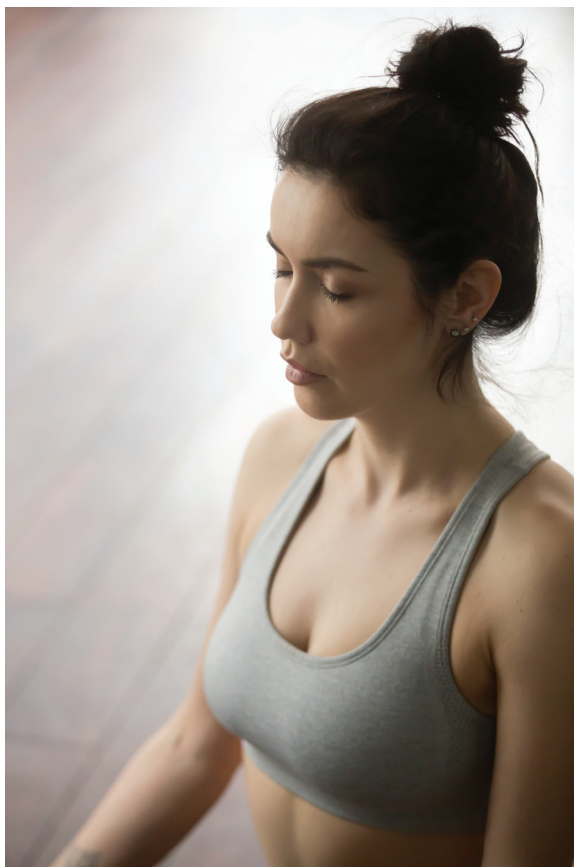
HOGYAN JAVÍTHATJUK A LÉGZÉST A HELYES TESTTARTÁSSAL?

A helyes testtartás és a légzés közötti összefüggés kiemelkedő. Azaz, kizárólag akkor lehet helyes a légzésmintánk, ha a testünk feltételei adottak, illetve csak akkor beszélhetünk helyes testtartásról, ha légzésünk ezt támogatja. De hogyan fogjunk hozzá a fejlődéshez? Ha javítani szeretnénk légzésünket, akkor először is fontos, hogy felvegyük (vagy törekedjünk) a helyes testtartásra. (Hogy ez micsoda? A cikksorozat következő részében erre pontosabban kitérek!) Eleinte elegendő napi 1 percre lehunyni a szemünket és csak figyelni a légzésünket. Akár ülő, akár fekvő, akár álló helyzetben megfigyelni a légzés tempóját, azt, hogy testünk mely területe mozdul a légzés során, vagy a be- és kilégzések hosszát. Ezt megismételhetjük naponta 2x-3x. Később aztán, ha már sikerül 1 percig kizárólag a légzésünkre figyelni, próbáljuk meg annak hosszát befolyásolni. Orron keresztül egyre inkább elnyújtjuk a kilégzést. 4 másodpercig történjen a belégzés és 6 másodpercig a kilégzés. (Nem feltétlenül szükséges ehhez az órát figyelni. Számolj el magadban 4-ig, majd 6-ig.) A további fejlődéshez pedig keressünk fel szakembert, aki szakértelmével segít eligazodni a légzés rejtelmeiben. Például jógaoktatót, légzésterapeuta-t, hiszen ezt is, mint minden mást, lehet rosszul csinálni. *A légzésminta megváltoztatásával akár károkat is okozhatunk szervezetünkben.*

Ezzel egy időben természetesen fontos, hogy fejlesszük a testtartásunkat irányított erősítő, nyújtó és mobilizáló gyakorlatokkal.

ÖSSZEFOGLALÓ

A helyes testtartás és a mély légzés kombinációja segíthet a stressz kezelésében, mivel a megfelelő oxigénellátás és a lazító, erősítő mozdulatok segítenek a szervezetnek a stresszhormonok lebontásában és az idegrendszer megnyugtatásában. Ezenfelül növelik az energiaszintet, így életminőségünk érezhetően javul. Ha szeretnénk javítani az általános egészségi állapotunkat, fontos figyelmet fordítanunk mindkettőre, és tudatosan gyakorolni őket a mindennapjainkban.



| Kép: <https://www.freepik.com>