

Integrált légzésterápia

(Források: James Nestor: Lélegzet és Taigen Shodo Harada Roshi tanítása)

- 1) **Orrlégzés.** Az orron át végzett légzés alapvető fontosságú a szabad légutak biztosítása, a horkolás és az alvási apnoe megelőzése tekintetében. **Lehetőség szerint mindegyik légzésterápiás módszert orron keresztül vett levegővel érdemes végezni.**
 - α) Neheztettsége esetén javasolt a **váltott orrlyukú légzés:** nagy légvétel után egyik orrlyuk lefogatásával ki- majd belégzés, utána csere, a másik orrlyuk lefogatása mellett légzés, 10 ciklusig.
 - β) **Teljes orrdugulás esetén** meditáció során elképzelni és átélni, ahogy szabadon áramlik a tiszta levegő az orron át. Megélni a szabad légzés örömet. 5 percig gyakorolni.
 - γ) **Dúdolás** során jelentős mennyiségű nitrogén-oxid szabadul fel a szervezetünkben, ami értágító, símaizom lazító és vérnyomás csökkentő hatású. Legalább napi 5 perc ajánlott. :)
 - δ) Az **intenzív rágás** gyermekeknél nagyon fontos az egészséges méretű állcsontok kifejlődéséhez. Ezek a csontok felnőttkorban is képesek formálódni, ezért rendszeresen együnk olyan ételeket, amelyeket erősen kell rágni.
- 2) **Lassú légzés.** A légzés lelassítása oldja a stresszt és fokozza a paraszimpatikus idegrendszer aktivitását. Ezen az úton javítja a hasi szervek keringését és funkcióit, valamint a hormonrendszer és az immunrendszer egyensúlyát, segíti a regenerációt és a rejuvenációt.
 - α) **Zen légzés.** Egyenes háttal ülés, nyakat és vállakat ellazítani, állat behúzni, tekintet magunk elé, kissé lefelé irányul. Mély, természetes belégzés, először a has felé, majd onnan tölteni meg a mellkast – 3-4 másodperc. Lassú kilégzés, fordított sorrendben: mellkasból, majd hasból – kezdetben 8 másodperc, idővel ez emelkedhet 10-15, majd 20-30 másodpercre. A gyakorlás ideje eleinte napi 5 perc, idővel érdemes emelni 10, 15, majd 20 percre.
 - β) **Rezonáns légzés.** Egyenes hát, laza vállak és has. Belégzés has felé öt és fél másodpercen át, majd kilégzés szintén öt és fél másodperc, a has behúzásával. Legalább 10 légzési ciklus, idővel egyre többet, ahogy jólesik.
- 3) **Gyors légzés.** A légzés felgyorsítása kiüríti szervezetünkben a széndioxidot, ezáltal jelentős stresszt okoz. A tudatosan létrehozott és megélt stressz fokozza a kontroll érzésünket és növeli a rezilienciánkat, a stresszel szembeni ellenállóképességünket. Emellett aktivizálja a nem-specifikus immunválaszt, így visszafojthatja a kezdődő fertőző betegségeket. A tudatosan és rendszeresen megemelt kortizol szint segít a gyulladásos és autoimmun betegségek kezelésében is, emellett oldja a szorongást, megelőzi a pánikot és enyhíti a depressziót.
 - α) **Külső tummo (Wim Hof légzés):** hanyatt fekvéssel lazítsunk. Vegyünk gyorsan, intenzíven harmincszor nagy levegőt a hasunkból a mellkas felé, és fújuk ki, szintén has felől a mellkas felé. Ezúton egyfajta hullámozó mozgást végez a hasunk és mellkasunk. Az utolsó kilégzésnél maradjon egy kevés levegő a tüdőnkben, azt tartjuk vissza a lehető legtovább. Ezután vegyünk egy nagy levegőt és tartjuk benn 15 másodpercig – próbáljuk körbe járatni ezt a levegőt a mellkasunk különböző részeibe. Utána kifújás, és indul újra az intenzív légzés. Összesen három ilyen sorozatot érdemes végezni.
 - β) **Belső tummo:** imaginációs gyakorlatban forró energiagömb létrehozása a köldök alatt. (www.thewayofmeditation.com.au/revealing-the-secretsoftibetan-inner-fire-meditation)