

# Tartalom

---

Bevezetés .....	6
ELSŐ FEJEZET	
A légzés jelentősége .....	9
MÁSODIK FEJEZET	
A légzés működése .....	19
HARMADIK FEJEZET	
A lélegző ember .....	37
NEGYEDIK FEJEZET	
Szokások és téveszmék .....	47
ÖTÖDIK FEJEZET	
Légzési problémák .....	65
HATODIK FEJEZET	
A természetes légzés alapjainak megértése .....	79
HETEDIK FEJEZET	
A légzés tökéletesítésének első lépései .....	89
NYOLCADIK FEJEZET	
A hang és a légzés .....	103
KILENCEDIK FEJEZET	
Légzés cselekvés közben .....	117
TIZEDIK FEJEZET	
A testtartás javítása, egészség és boldogság .....	129
Források ... 140	Név- és tárgymutató ... 141
Köszönetnyilvánítás ... 143	

---

ELSŐ FEJEZET

# A légzés jelentősége

.....

*Légzésed kecsesen áramoljon, akár egy folyó,  
Vagy egy vizet átszelő sikló, és nem mint  
Zord hegyek vonulatai vagy egy ló vágója.*

*Légzésünk uralása egyet jelent testünk és elménk  
Legyőzésével.*

*Bármikor, amikor szétszórtak vagyunk vagy  
Különböző módszerekkel nehezen tudunk uralkodni  
Magunkon, a légzésfigyelés eszközét kell  
Mindig alkalmaznunk.*

Thich Nhat Hanh

## Belső erőnk

Lélegzetvételünk folyamatos, életünk minden pillanatában csendesen áramlik be és ki a levegő a testünkből; valójában lélegzetünk tart minket életben. Szelíd jelenléte állandóan elkísér bennünket: a boldog napokon és a legsötétebb órákban is. Ez mindannyiunkban közös és ez minden tettünk és tapasztalatunk hajtóereje.

Mindannyian tudjuk, hogy a légzés az élet alapvető feltétele, de hányan állunk meg végiggondolni, valójában micsoda érték minden egyes lélegzet? Hajlamosak vagyunk magától értetődőnek venni a légzést anélkül, hogy felismernénk, tökéletesítésével egészségügyi előnyök és tiszta elmeállapot érhető el. Nem vagyunk tisztában rossz légzési szokásaink egészségünkre és életminőségünkre gyakorolt káros hatásaival. Bár a légzés a természetben akaratlanul megy végbe, tudatos kontroll által befolyásolható. Egyszerűen szólva, légzésünk a legfontosabb cselekedetünk, melyet valaha véghezvittünk vagy véghez fogunk vinni, mivel nélküle képtelenek vagyunk akárcsak egy szót is kipróbálni magunkból vagy egy mozdulatot megtenni a nap mint nap végrehajtott több ezerből. Életerőnk anélkül elintézi, hogy levegőt vegyünk, hogy bármilyen tudatos erőfeszítésre lenne szükségünk; még csak gondolnunk sem kell rá, hogy lélegzünk. Szent Ágoston egyszer azt mondta: az emberek utaznak, hogy csodálkozzanak a hegyek magasságán, a tenger óriás hullámain, a folyók hosszú kanyarulatain, az óceánok mérhetetlen kiterjedésén, a csillagok mozgásán az égen; a legtöbbször mégis csodálkozás nélkül mennek el önmaguk mellett. Ez különösen igaz, ha a légzésről van szó.

*„Hányan állunk meg végiggondolni,  
valójában micsoda érték minden egyes lélegzetvétel?”*

## Testtartás és légzés

A hatékony légzés a helyes testtartásnak és a test rendeltetésszerű használatának természetes velejárója. Sajnos gyakran öntudatlanul is akadályozzuk légzésünket. A hanyag tartás és a test általánosnak mondható helytelen mozgása a bordakosár, valamint a levegő áramlását biztosító orrüreg, száj és torok körüli izmok túlfeszítése által rossz hatással lehet közérzetünkre. Az izomfeszültség ezen túl előidézheti a teljes test összeroskadását is, ami vagy leépülését is, ami drámaian csökkenti a tüdő vitálkapacitását. Ez felületes légzéshez vezethet, mely káros az egészségünkre. Ha viszont mellkasunkat mereven tartva, hátunkat kihúzva, a katonák vagy balerínák tartásához hasonlóan egyenesen ülünk vagy állunk, az erőltetett légzést idéz elő. Ez esetben csak többlet-erőfeszítés árán jutunk megfelelő mennyiségű levegőhöz. Egyszóval igencsak megnehezíthetjük magunknak a légzés egyébként könnyed folyamatát. Ez a pluszgyekezet többnyire észrevétlenül zajlik, hiszen már hozzászoktunk saját légzésmódunkhoz. Végére is, talán már hosszú évek vagy évtizedek óta így lélegzünk, így ez teljesen normálisnak és helyesnek tűnik számunkra. Legtöbbünkben csak akkor tudatosulnak helytelen légzésmintáink negatív hatásai, ha olyan intenzív tevékenységet végzünk, mint például a busz után futás vagy a lépcsőzés.

### A helytelen légzés kezdetei

A légzőrendszer rendellenessége esetenként a korai gyerekkorra vezethető vissza és a szokásosnál nehezebb megszületéshez vagy egy korai légzőszervi fertőzéshez köthető, ám rossz légzési szokásaink legtöbbször öt-, hatéves korunkban, az iskolapad fölötti görnyedés hatására kialakult testtartásunkkal kezdődnek. Növekedésünk éveinek nagy részében több ezer órán keresztül kényszerítenek bennünket ebbe a pozitívra és hanyag tartásba, mely végül korlátozott, helytelen légzésmintákhoz vezet.

Életünk korai éveiben még szabadon, gátlások nélkül juttatjuk kifejezésre, ha elesünk és megütjük magunkat vagy örülünk valaminek. Az iskolában aztán addig kapunk egyértelmű arra vonatkozó üzeneteket, hogy nem sírhatunk vagy nevetünk az osztályban, míg végül elnyomjuk érzéseinket; következésképpen elkezdjük visszatartani a levegőt, ez pedig akadályozza természetes légzésirányításunkat és érzelmeink kifejezését. Életünk megannyi eseményére gyakran lélegzetünk visszatartásával tanulunk meg reagálni, mely nemcsak légzésünket akadályozza, de alapjában változtatja meg helyes tartásunkat, mozdulataink és érzelmeink kimutatásának könnyedségét.

## 1. GYAKORLAT

---

Állj meg egy pillanatra, ahogy ezeket a sorokat olvasod és figyeld meg a légzésed. Semmiképp se változtass semmin. Pusstán figyeld meg légzésed módját és ritmusát. Tedd fel magadnak az alábbi kérdéseket:

- *Milyen sebességgel lélegzem?*
- *Felületes vagy mély a légzésem?*
- *Levegővételeim egyformák vagy szabálytalanok?*
- *Hosszan vagy röviden lélegzem?*
- *Melyik testrészemben érzem leginkább a légzést?*  
*Mellkasom felső részében, oldalamban, bordáim között,*  
*hasamban vagy valahol máshol?*

Szándékosan ne változtass semmin – légzésmódod tudatosítása már önmagában kedvező változást fog előidézni. Ismételd meg többször ezt a gyakorlatot a nap folyamán, így elkezdheted felismerni saját, kizárólag rád jellemző légzésmintádat.

*„Rohanó világunkban az emberek nem hagynak időt maguknak arra, hogy természetesen lélegezzenek.”*

## Stressz és légzés

Biztosan észrevetted már, hogy ha heves érzelmeket élsz át vagy feszült vagy, légzésed megváltozik, de vajon elgondolkodtál-e már valaha azon, hogy felszínes vagy szapora légzésed súlyosbíthatja, sőt, akár elő is idézheti az aggodást, a szorongást, a pánikrohamokat és a depressziót? Néha rendkívül nehéz megítélni, minek mi az oka; akárhogyan is, fizikai, szellemi és érzelmi életünk alapvető összeköttetésben áll légzésünkkel, így mindezeket összességében kell vizsgálnunk.

Amikor huzamosabb ideig vagyunk kitéve érzelmi, fizikai vagy mentális stressznek, az hátrányosan befolyásolja a légzőrendszert, mivel stresszreakcióként gyakran visszatartjuk a lélegzetünket. Amikor viszont visszatartjuk a lélegzetünket, gátoljuk légzőrendszerünk természetes mozgását. A levegő visszatartása szén-dioxid-felhalmozódást okoz, ami stresszt idézhet elő az idegrendszerben. Légzésünk mikéntje pedig felfokozhatja érzelmeinket és fizikai diszkomfortérzetet szülhet, így a folyamat egy ördögi körbe csaphat át.

### Nincs idő lélegezni

A nyak- vagy hátproblémákkal segítségért hozzám érkezők körében gyakran előfordul, hogy levegővételük gyors vagy szabálytalan, még sincs szemernyi tudomásuk sem arról, hogy bármi gond lenne légzésükkel és semmilyen légzőrendszeri problémára nem panaszkodnak. Rohanó világunkban sajnos túl gyakran megesik, hogy az emberek nem hagynak időt maguknak arra, hogy természetesen lélegezzenek, és néha még beszélni is a levegőt visszatartva vagy éppen belégzés közben próbálnak. Ez a sokunkat érintő felgyorsult életritmus jele. A mindennapjaink során bennünket érő számtalan inger gyakran légzésünket akadályozó, komoly izomfeszültséget eredményez. Felvett káros légzési szokásaink hatással lehetnek fizikai és szellemi létünkre, illetve hosszú távon egészségi állapotunkra is. Az állandósult felszínes légzés abnormálisan magas szívverést okozhat. Mivel nem különálló egységekből vagyunk felépítve, a légzőrendszer hosszú ideig tartó súlyos korlátozottsága voltaképpen a test összes többi rendszerében zavart kelthet; úgy vagyunk egységes, teljes lények, hogy szervezetünk mindegyik rendszere összhangban működik az összes többivel.

## Nyugalom és lélegezz

Az előadók és a közszereplők számára egyértelműen fontos a helyes légzés; a színészek, zenészek és műsorvezetők gyakran tapasztalnak ideg feszültséget, ami megnehezíti légzőrendszerük dolgát. Ha a megfelelő módon lélegzünk, hatékonyan küzdhetünk a stressz és a lámpaláz ellen. Így még szélsőséges érzelmi vagy mentális stresszhatás esetén is nyugodtabbnak és összeszedettebbnek érezhetjük magunkat.

Amennyiben légzésmódunk hatással van elménk állapotára és mozgásunkra, fontos figyelembe vennünk, mit csinálunk, amikor lélegzünk. Az egészséges légzés kulcsa a higgadt kilégzés, mely teljes és stresszmentes belégzésre sarkall. Gyakran tanácsolják az emberek megnyugtatásának elősegítésére, hogy vegyenek egy mély lélegzetet, azonban fontos ráébrednünk, hogy ha már eleve tele van levegővel, tüdönket nem tudjuk megtölteni – először ki kell lélegeznünk. Amikor kilégzünk, kiengedjük a mérgező, elhasznált levegőt (szén-dioxidot). Ahhoz, hogy megtörténhessen a teljes és hangtalan belégzés, először ki kell fújunk a levegőt. Így lehet aztán a belégzés teljesen automatikus és könnyed. Ha tudatosá tesszük légzésünket, felfedezhetjük gátló szokásainkat, melyek megbolygatják ezt a törekeny és varázslatos folyamatot. A könyvben található légzést tudatosító gyakorlatok elvégzése által újratanulhatjuk természetes légzésritmusunkat és ezzel kedvezően befolyásolhatjuk azt, ahogyan mindennapi tevékenységeink során gondolkodunk, érzünk és cselekszünk.

## Légzőgyakorlatok – a hatások

A légzőrendszer maximális hatékonyságát elérendő számos énektanár és edző ösztönöz a mély légzésre, viszont – jó szándékuk ellenére – a mód, ahogyan ennek megvalósítására tanítványaikat buzdítják, gyakran súlyosbítja a légzési problémákat. Arra ösztönzik az embereket, hogy a levegő „beszívásával” és „kiprélésével” növeljék tüdőkapacitásukat, azonban ez további feszültséget okoz a már egyébként is túlerőltetett izomzatban. Szinte az összes légzőgyakorlat a belégzésre fókuszál: például, hogy vegyünk egy mély levegőt, vagy hogy testünk egy adott pontjába lélegezzünk. Ez minden esetben akadályozza a természetes légzésszabályozást. A levegő tüdőből való ki- vagy beerőltetése könnyen a hát túlhomorításába és a mellkas túlzott megemelésébe torkollik. Ez pedig, megszilárdítva a káros légzési szokásokat, még intenzívebb izomfeszültséghez vezet.

## Az Alexander-technika

A légzés jelen könyvben bemutatott természetes módja az Alexander-technika alapelvein nyugszik, mely természeténél fogva megelőző jellegű. Más szóval, ha véget tudunk vetni rossz légzési szokásainknak, ráadásként automatikusan visszaállunk a helyes légzésmódra. Az Alexander-technika elveinek alkalmazásával elfelejtethjük rossz szokásainkat.

Dr. Wilfred Barlow, aki Alexander-oktató és az Egyesült Királyság Országos Egészségügyi Szolgálatának (NHS – National Health Service) megbecsült reumatológus tanácsadója volt, meggyőződéssel állította, hogy az asztmás betegeknek „légzésoktatásra” van szükségük. A *The Alexander Principle* (Az Alexander-elv) című könyvében azt írja (MEGJEGYZÉS: a „használat”-magyarázat az a mód, ahogyan egy személy cselekvés közben testét és elméjét használja):

*„Hogy egy nyilvánvaló példát vegyünk, az asztmás halálesetek száma az akut rohamot megakadályozni képes modern gyógyszerek ellenére is emelkedik. Nincs értelme szimplán a megnövekedett környezeti hatásokat, a házban élő atkákat vagy a szteroidgyógyszerek és átmeneti megkönnyebbülést hozó inhalátorok növekvő használatát okolni ezért. Valamit továbbra is kihagyunk a gondolkodásból: és szokás szerint ez a valami a „használat”, melyet általában figyelmen kívül hagyunk. Egy asztmásnak meg kell tanítani, hogyan hagyjon fel a helytelen légzéssel. A fizioterapeuták persze gyakran javasolnak erre (az asztmára) és egyéb légzésproblémákra légzőgyakorlatokat, de tény, hogy ezek nem sokat segítenek az asztmásokon – friss kutatások szerint a légzőgyakorlatok végzése után az emberek többsége kevésbé lélegzik hatékonyan, mint előtte.”*