

Tartalomjegyzék

Bevezető	9
Az én történetem	14
A légzés élettanáról röviden	16
A helytelen légzés kialakulásának okai	17
A szén-dioxid hatásai a testben	21
Az egészséges légzés eredményei	24
Dr. Butejko	25
A Butejko-módszer	27
A kontrollszünet és mérése	28
A kontrollszünet és a betegségek	33
Az orron keresztüli (nazális) légzés	34
A nazális légzés biztosítása	37
Az éjszakai légzés fontossága és lehetséges korrekciói	39
Az éjszakai szájlégzés ellenőrzése, korrekciója	41
A 4-7-8 légzés kapcsán	43
A rekeszizom- vagy hasi légzés fontosságáról	44
A hasi légzés	49
A hasi légzés mértékének ellenőrzése	49
Hogyan lehet a mellkasi légzést hasi légzéssé alakítani?	50
A légzés átalakítása és a lelki-szellemi fejlődés	56
A felfokozott légzés	60
Az első lélegzetvétel	61
Az étkezésről és a lúgosító diétákról	63
A szén-dioxid egy másik alkalmazása a gyógyászatban: a mofetta	67
Egy kis kitekintés a légzőgyakorlatok terén	68
Visszafogott légzés és légszomj a sportokban	71
A vitálkapacitás növelése	74
A légzőgyakorlatok tisztulást előidéző hatása	76
Relaxáció, meditáció és a légzőgyakorlatok	77

A légzőgyakorlatok végzéséről	79
Gyakorlás lépésről lépésre	83
Első „lépés”: orrlégzés	83
Második „lépés”: testtartás	84
Harmadik „lépés”: hasi légzés	85
Amikor nagyon óvatosan kell eljárni (kontraindikációk)	86
Rávezető gyakorlatok a visszafogott légzéshez	94
A préselt ajkakkal való kilégzés	96
Negyedik „lépés”: visszafogott légzés	97
A túlzott gyakorlásról	100
A visszafogott légzés kivitelezése	102
Egyperces gyakorlat	104
Segédeszközök alkalmazása	104
Az orrnyílások részleges elzárása	112
Maszkok használata	115
Átalakított műanyag palack	119
Készülékek alkalmazása	122
Ötödik „lépés”: testmozgás	124
Az edzőmaszk	130
A növelt légszomj	131
Segédeszköz vagy visszafogott légzés?	133
Egy kis kritika a Butejko-módszerrel kapcsolatban	137
Mit gyakoroljon az ember?	139
Egy átlagos kontrollszünet-növekedési esettanulmány	141
A múlt átalakításának vizualizációs módszere	146
Az időkezelés és a légzőgyakorlatok	148
Az ideális légzés	151
Milyen gazdasági haszon származhat a légzőgyakorlatokból?	152
A CD-melléklet használata	154
Kedvenc gyakorlatomról bővebben	155
Esettanulmányok	157
Felhasznált irodalom	161

Bevezető

A következő oldalakon szereplő információk, módszerek és gyakorlatok arra szolgálnak, hogy segítsenek megteremteni vagy fejleszteni az egészséget. Ez a könyv nem arról szól, hogy el kell mennünk egy bizonyos kezelésre, be kell kapnunk valami új csodapirulát, esetleg magunkra kell kenni egy különleges kenőcsöt... Írásom már olvasás közben is – de még inkább utána – aktivitást, cselekvést, gyakorlást igényel az olvasótól. A többi önszorgító könyvhöz hasonlóan egy lehetőség arra, hogy mind jobban saját irányítása alá vonjuk egészségünket, életünket.

A légzés két szempontból is a legalapvetőbb anyagcsere-folyamatunk. Míg étel nélkül akár hetekig, folyadék nélkül nagyjából 2 napig, addig levegő nélkül maximum 2 percig bírjuk ki. Másrészt a naponta „elfogyasztott” levegő mennyisége, bármily furcsának is tűnhet, jelentősen meghaladja a folyadékként és szilárd táplálékként bevitt mennyiségét. Egy felnőtt 10-20 kilogramm vagy még ennél is több levegőt lélegez be és ki naponta.

Az emberek túlnyomó többsége normálisnak, egészségesnek véli légzését, ami legalább akkora tévhit, mint amit étkezési és folyadékfogyasztási szokásairól gondol. Mindkettőn rengeteget kellene változtatni ahhoz, hogy egészségünk olyan szintet érhessen el, ami bőven meghaladja az ideálisról eddig alkotott képzeletünket. A mai magyar társadalom legalább 90%-a nem lélegzik helyesen, s ez a szám a felnőtt lakosság esetében inkább 95%.

Gond van általában:

- a légzés ritmusával
- a be- és kilégzés arányával
- a légzésszünetek hosszával, továbbá pozíciójával a légzési cikluson belül
- a légzés helyével a mellkason belül
- a be- és kilélegzett levegő mennyiségével
- a be- és kilégzés helyével (orron vagy szájon át).

Joggal teheti fel a kérdést az olvasó: akkor mit nevezünk egyáltalán egészséges légzésnek? Alapvetően a következők jellemzőek az ideális légzésre nyugalmi helyzetben:

- a percenkénti légzésszám 10-12 vagy kevesebb
- a légzés kizárólag orron keresztül történik (nazális)
- a belégzés kicsit rövidebb a kilégzésnél
- a kilégzés izomfeszülés nélkül történik
- nem hallható
- a mellkas szinte mozdulatlan marad, a has mozgása sokkal nagyobb
- a kontrollszünet (lásd bővebben a 28. oldalon) reggel mérve is 40 másodperc vagy több
- a percenként beszívott levegő mennyisége 5-6 liter vagy kevesebb
- a kilégzések után 3 vagy több másodperc légzésszünet van a belégzések előtt.

Az alapvető probléma leggyakrabban a beszívott levegő mennyiségével, a belégzés helyével (orr vagy száj) és a mellkason belüli hellyel van. A legtöbben túl sokat és rossz helyre, főleg a mellkasba lélegeznek, ráadásul rengetegen szájon keresztül vesznek levegőt. Ily módon általában kétszer vagy még többször annyi levegőt használnak el,

mint amennyi egészséges volna. Felmerülhet a kérdés: miért baj, ha valaki kétszer vagy akár négyszer annyi levegőt szív be, mint amennyit az orvostudomány üdvösnek tart, és ha ezt a mellkas felső részébe lélegzi be? Azért, mert a túl sok levegő úgy terheli túl a szervezetet, hogy közben a sejtek oxigénellátottsága alacsony szinten marad.

Hogyan lehetséges az, hogy több levegő beszívása mellett és miatt a sejtek kevés oxigénhez jussanak? Ez abból a törvényszerűségből adódik, hogy megfelelő koncentrációjú szén-dioxid és megfelelő pH-érték szükséges a vérben ahhoz, hogy az oxigént szállító hemoglobin le tudja adni a sejteken belül az oxigént¹. A szén-dioxid koncentrációja a tüdőből távozó levegőben egészséges légzés esetén 6,5% felett van, míg manapság az emberek nagy részénél ez az érték csak 4%-ot ér el. Ez az alacsonyabb szint a vérben és a sejtekben is alacsonyabb szén-dioxid-koncentrációt eredményez. Így a sejtekben az egészségesnél kisebb lesz a hemoglobin oxigénleadása, tehát az oxigénellátottság sem lesz kielégítő. Ebben a helyzetben a test kénytelen kiegészítésképpen különféle korrekciókat végezni, amelyek eredményét sokszor krónikus elváltozásként (asztma, különféle allergiák, cisztás fibrózis, érszűkület, rák, 2-es típusú cukorbetegség, elhízás, magas vérnyomás stb.) észleljük.

Átlagos esetben a tüdőből távozó vérben a hemoglobin 96-99%-os oxigéntelítettségű, csakhogy nem tudja leadni a sejtekben, ha ugyanott kevés a szén-dioxid. Az artériás vér többnyire oxigéndús, a sejtek azonban sokszor majd megfulladnak, mert a hemoglobin nem képes bennük kellő mértékben leadni az oxigént. A megfelelő oxigénellátás pedig elengedhetetlenül szükséges a sejtek kielégítő működéséhez és így a hosszú, egészséges élethez. **Amit tehát el kell érni, az a légzés**

¹ Ez a Bohr-effektus. Christian Bohr fedezte fel 1904-ben.

átalakítása oly módon, hogy javítsa a vér hemoglobinjának oxigénleadó képességét a sejtekben. Ez alapvetően az artériás vérben lévő szén-dioxid-koncentráció növelésével érhető el.

Légzésünk is olyan anyagcsere-folyamat, amit éber állapotban bárki képes az akaratával szabályozni, pontosabban befolyásolni. Például rövid időre „abbahagyhatjuk” a légzést, de ez az állapot megszűnik, ha figyelmünket valami másra tereli. Légzésünk megváltoztatása az ember élettani működésének megfelelően befolyásolja az akarattal nem irányított időszakokat is. Ez azt eredményezi, hogy kellő gyakorlással légzésünk egészségesebbé tehető azokra az időszakokra is, amikor figyelmünkkel már nem irányítjuk.

A légzés átalakítása sok területre kihat testünkben. Átalakítja vérünket, veséink működését, emésztésünket, immunrendszerünket, és többé-kevésbé kihat testünk minden részére. Az átalakulás egy sor folyamaton keresztül valósul meg, amihez megfelelő idő kell. A kötetben bemutatott módszer a jelenleg alkalmazott más egészségfejlesztő technikákhoz hasonlóan rendszerességet kíván, ezért türelem és megfelelő odafigyelés szükséges a pozitív változáshoz. A módszer előnye, hogy „olcsó”, hiszen csak figyelembe és időbe kerül. Az is mellette szól, hogy messzire visz – segítségével már néhány hónap, szerencsés esetekben pár hét alatt jelentős egészségi javulás érhető el.

Az ember működési sajátágaiból adódóan a légzés átalakítása sokszor erőteljesebben hat az egész szervezetre, a lélekre, sőt még a gondolkodásra is, mint az étkezési vagy a folyadékfogyasztási szokások megváltoztatása. Kiváló lehetőség a tudatosság, ezen belül is a testtudatosság fejlesztésére. A sokféle önsegítő technika (agykontroll, reiki, vizualizációs technikák, kineziológia, csikung, autogén tréning, szetáj, ima, különböző meditációk, bioenergetikai módszerek, jóga, tájcsi, euritmia, szemtornák, ütögetéses módszerek stb.) és

a gyógyszeres kezelések mellé is kiválóan beilleszthető, nagyon jól használható azokkal együtt.

Ha az ismertetésre kerülő technikákat, gyakorlatokat elsajátítjuk és rendszeresen végrehajtjuk, akkor légzésünket az orvosi tankönyvekben egészségesként leírt vagy akár még jobb állapotba is hozhatjuk. A könyv és a hozzá kapcsolódó tanfolyam célja: kialakítani és fenntartani az egészséges légzést.