

## **Pranayama**

Większość osób oddycha zupełnie automatycznie i nieświadomie, nie mają żadnej kontroli nad oddechem, który według nauk buddyjskich i hinduskich jest odpowiedzialny za wszystkie stany emocjonalne oraz prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Jeśli oddychasz świadomie to możesz zmienić swój stan emocjonalny oraz polepszyć funkcjonowanie organizmu. Wiele osób szuka przyczyn różnych dolegliwości np. w jedzeniu i kompletnie lekceważą rolę oddechu, a przecież to bez oddychania w ciągu kilku minut umrzesz a bez jedzenia możesz żyć wiele dni i dłużej. Więc co jest ważniejsze? Jedzenie czy oddech?

Praktyka jest bardzo prosta i zajmuje dziennie około 10-15 minut, pierwsze wyniki zauważysz po ok. 2-3 tygodniach.

### **Korzyści:**

- dotlenienie ciała = więcej energii = zdrowsze ciało
- świadomość oddechu i emocji = rozpoznawanie emocji i ich zmiana poprzez oddech
- lepsza harmonia wewnętrzna

### **Jakość powietrza**

Jakość powietrza ma znaczenie, świeże i czyste powietrze w miejscu gdzie rośnie wiele roślin ma inną moc niż sztucznie pompowane i filtrowane powietrze w zamkniętym centrum handlowym. Dlatego często wychodząc z centrum handlowego czy supermarketu ma się mniej energii (i pieniędzy :))

Powietrze = energia

Im lepsze powietrze tym więcej energii jaką można mieć do dyspozycji z oddechu.

Jakość powietrza i sposób oddychania ma wpływ na trawienie, samopoczucie, jakość snu, myślenie itd. Powietrze jest główną fizyczną energią życia. Zadbaj o jak najwięcej świeżego powietrza, śpij z lekko

uchylonym oknem (oczywiście pamiętaj o zimnie zima), wietrz pomieszczenia jak najczęściej, przebywaj na zewnątrz tam gdzie jest świeże powietrze – centrum miasta to nie najlepszy pomysł na dotleniające spacer :)

To, co organizm pobiera z powietrza to prana/chi/qi. Akhai, którego spotkałem kiedyś w Ekwadorze i który nie je a żyje, potwierdził to, że prana jest energią którą się zasila. Rosjanie kiedyś stworzyli laboratoryjnie powietrze o składzie chemicznym takim jak w atmosferze jest, tylko zrobili tak aby było pozbawione prany. Okazało się, że człowiek oddychając takim powietrzem po mniej niż godzinie zaczynał umierać.

Natura = większa ilość prany.

### **Przejmowanie emocji poprzez oddech**

Czasem siadasz koło jakiejś osoby i zmienia się twoje samopoczucie, to samo może dziać się podczas rozmowy nawet na jakiś zupełnie banalny, pozbawiony emocji temat. Czulaś/eś się dobrze i nagle następuje zmiana samopoczucia, inne emocje się pojawiają nie wiadomo skąd.

Obserwuj swój oddech, bardzo często przejmuję się oddech osoby stojącej lub siedzącej obok albo rozmówcy W autobusach, tramwajach, pociągach bardzo często dookoła jest wiele osób i można łatwo przejąć czyjś oddech a tym samym zmienić swój stan emocjonalny.

Nie powinno to nikogo dziwić, że tak się dzieje, bo przecież małe dziecko będąc przy mamie przejmuję też jej stan emocjonalny.

Gdy zauważysz zmianę stanu emocjonalnego to zwróć uwagę na to, jak oddychasz i wróć do swojego normalnego rytmu oddychania. Możesz wziąć głębszy oddech aby przerwać poprzedni rytm po czym wprowadź swój rytm oddechu.

Również w sytuacjach stresowych – egzaminy, rozmowy o pracę, dentysta, rozmowa z policjantem, kłótnia i w innych podobnych sytuacjach można

poprzez obserwacje i świadomą zmianę rytmu oddechu zmienić emocje danej chwili.

## **Oddech a pH ciała**

Dotlenienie ciała wpływa na pH krwi, więcej tlenu = większa zasadowość krwi. Odpowiednie dotlenienie może zniwelować skutki jedzenia o kwaśnym pH. Tlen jest bardzo silnym czynnikiem uzdrawiającym a terapie tlenowe o których nie jest głośno są bardzo skuteczne w wielu dolegliwościach. Tlen stymuluje, odbudowuje i pobudza komórki energetycznie. Wiele bakterii, wirusów, grzybów funkcjonują wyłącznie w kwaśnym środowisku i dotlenienie powoduje zmianę środowiska i tym samym zostaje zlikwidowane to, co ciało nie służy.

## **Oddech harmonizujący**

Naturalny oddech jeśli odbywa się przez nos, to co jakiś czas zmienia się dominujące nozdrze, którym jest wdychane/wydychane powietrze. To się dzieje automatycznie, podobnie jest z oczami, że raz jedno, raz drugie oko jest dominującym i pewnie podobnie dzieje się z uszami.

Aby zharmonizować oddech np. przed medytacją, ćwiczeniami pranayamy lub w jakimkolwiek innym momencie podczas dnia, można zrobić sobie 9 oddechów naprzemiennych. Nie wiem czemu 9, ale w technikach buddyjskich często występuje liczba 9 – ja nie liczę ile takich oddechów robię po prostu w pewnym momencie czuję, że jest zmiana.

W tym ćwiczeniu wdech i wydech następuje przez nos.

Zatykasz jedną dziurkę i robisz wdech drugą, zatrzymujesz na chwile, zatykasz dziurkę, która wdychałeś i wydychasz drugą dziurką, zatrzymanie, wdech robisz otwartą dziurką, zatrzymanie i wydech. Zmieniasz dziurki.

wdech S wydech S wdech S wydech S wdech S wydech S wdech S wydech  
L P P L L P P L

L – lewa dziurka P – prawa dziurka S – stop/zatrzymanie

Nie ma znaczenia czy zaczniesz od lewej czy od prawej dziurki.

Taki oddech harmonizuje, uspokaja energie w ciele, czasem jest nierównowaga i któreś z nozdrzy jest bardziej dominujące Szczególnie to można odczuć gdy ma się jedną dziurkę nosa zatkana.

Takich kilka oddechów przed medytacją bardzo ułatwia medytację.

*Świadome oddychanie można połączyć z praktyką energii życia.*

## **Pranayama to praktyka świadomego oddychania**

### **Gdzie praktykować?**

Najlepiej w miejscu spokojnym z dostępem do świeżego powietrza aby była jak największa ilość prany. Jednak nie zawsze jest to możliwe wtedy gdy masz czas wolny :) Ćwicz tam gdzie możesz i masz na to czas. Nawet w miejscach zamkniętych, w których i tak musisz przebywać jest lepiej oddychać świadomie niż automatycznie. W samochodzie, sklepie, autobusie, poczekalni i innych tym podobnych miejscach możesz wykonywać te ćwiczenia.

### **Kiedy praktykować?**

nie po jedzeniu  
przed posiłkami  
po obudzeniu się  
przed pójściem spać  
po ćwiczeniu jogi itp.

### **Jak praktykować?**

spokojnie  
w rozluźnieniu  
z zamkniętymi oczami jest łatwiej

bez przeciążania

### **Ile czasu praktykować?**

na start 2-3 razy dziennie 5-10 minut

### **Rytm określa długość poszczególnych faz oddechu (przeponowego)**

wdech – zatrzymanie – wydech – zatrzymanie (np. 6:4:6:0) – zatrzymanie jest bardzo istotne

6 wdech : 4 zatrzymanie : 6 wydech : 0 zatrzymanie – to tylko pokazanie proporcji czasu faz oddechu

<b>Etap</b>	<b>Ile tygodni</b>	<b>Rytm</b>	<b>Uwagi</b>
1	1	6:0:6:0	w 1-szym tygodniu praktykuj 1 rodzaj rytmu
2	1	6:4:6:0	w 2-gim i każdym następnym tygodniu
3	1	6:6:6:0	praktykuj dwa rodzaje rytmu

odtąd SAMAVRITTI lub VISAMAVRITTI

#### **SAMAVRITTI**

4	1	6:6:6:4	
5	1	6:6:6:6	
6	2	8:8:8:8	*tylko jeśli jest 100% komfort z poprzednim etapem
7	2	10:10:10:10	*tylko jeśli jest 100% komfort z poprzednim etapem

#### **VISAMAVRITTI**

4	1	6:18:6:0	
5	1	6:24:6:0	
6	2	6:24:9:0	
7	2	6:24:12:0	
8	2	6:24:12:3	
9	4	6:24:12:6	
10	4	7:28:14:7	*tylko jeśli jest 100% komfort z poprzednim etapem
11	8	8:32:16:8	*tylko jeśli jest 100% komfort z poprzednim etapem
12	8	10:40:20:10	*tylko jeśli jest 100% komfort z poprzednim etapem

*\*- jeśli dotarłeś/aś tutaj to przeczytaj całą książkę o pranayama i wybierz się na bardziej zaawansowany kurs*

## **Naturalny rytm twojego oddechu**

Niektórzy myślą, że naturalny rytm ich oddechu jest taki, jaki mają na co dzień, ci którzy zaczynają praktykować świadome oddychanie często wpadają w pułapkę przekonania, że to ten nowy rytm jest ich naturalnym rytmem oddechu. Praktyka świadomego oddychania ma na celu nauczenie innego rytmu oddechu, jest to po prostu narzędzie pozwalające ciału na doświadczenie innego sposobu oddychania. A twój naturalny rytm oddychania może całkowicie odbiegać od praktyk oddechowych. Może być z zupełnie innymi przerwami (inne niż podane powyżej proporcje wdech – zatrzymanie - wydech - zatrzymanie), nieregularny. Taki naturalny oddech pojawia się samoistnie w stanach relaksu po tym jak się praktykuje dłużej świadome oddychanie. I może to zaskakiwać jednak należy pozwolić temu rytmowi trwać.

Mówią, że nasze oddechy są policzone, zmniejszenie ilości oddechów powoduje zmiany na poziomie fizycznym i mentalnym a tym samym przedłuża życie, lub może wydłuża odczuwanie chwili. Bo ile trwa sekunda? Tyle co jedno tyknięcie wskazówki? Czy tyle ile się w niej doświadczy spokoju?

By Max Love 333

[www.maxlove.eu](http://www.maxlove.eu)

[www.facebook.pl/maxlove333](https://www.facebook.pl/maxlove333)

[maxlove35@yahoo.com](mailto:maxlove35@yahoo.com)