

Tartalom

Előszó	9
Bevezető	11
A lélegzés hatása és működése	13
Levegő nélkül nincsen élet	13
A légzési ciklus	14
Tudattalan légzés	17
Tudatos lélegzés	18
Hasi vagy mellkasi légzés?	20
Teljes légzés	23
Légzés és mozgás	23
Nagy levegő	24
Szabad teljes légzés	25
Gyakorlatok a helyes lélegzéshez	25
A hang a lélegzet szárnyán száll	27
Hangterjedelem	27
A hang hatása	27
Hangszínek	28
A hang csengése a hangulatról árulkodik	29
Éneklés	30
Hangrezgés	31
Hangfeszültség	33

A lélegzés érzelmi aspektusa	35
A lélegzet: az érzelmek tükré	35
Többé ne féljünk a félelemtől!	39
A félelem szertartása	40
A félelem megbénítja a testet	43
A félelem formái	46
A félelem kezeléséről	49
Stressz és kiégettség	54
Hogyan keletkezik a stressz?	54
Kiégettség	56
Kortünet a stressz és a kiégettség?	58
A stressz veszélyforrásai	60
Szükségünk van stresszre?	62
A stressz kezeléséről	63
Az érzékiség értelme	66
Mi az a tantra?	67
A tantra és a tudatos lélegzés	68
Szexuális lélegzés	69
Rebirthing – egy teljes körű légzésterápia	71
Hogyan fedezte fel Leonard Orr	71
a hatékony légzésmódot?	
A rebirthing felfedezése	72
Mi az a rebirthing?	76
Hatás minden területen	77
A sürgető kényszer	78
Az öt gátló tényező	79
A gondolatok ereje	92
Affirmációkkal történő támogatás	94
Az affirmációk használata	101
Segítséget jelentő vezérgondolatok	110

Éves cél	113
Az életcél	117
Hogyan zajlik egy rebirthing-ülés?	123
Előkészületek	123
Az ülés menete	125
Hiperventiláció	127
De mi megy végbe a testben?	128
A belső blokádok	129
A víz	131
A rebirthing és a víz	132
Hideg vizes rebirthing	136
Meleg vizes rebirthing	138
Meleg és hideg vizes rebirthing	140
Légzés és spiritualitás	141
Meditáció és légzés	141
A meditáció fajtái	143
Hogyan meditálunk?	144
Néhány téma, amelyen érdemes meditálni	146
A prána és az életerő esszenciája	149
Pránajama	149
A kundalini-erő	154
Tibeti légzéstechnikák	157
A tibeti szerzetesek és a NASA	157
Az érzelmek kezelése	159
Egy rövid utószó – és hogyan tovább?	163

A lélegzés hatása és működése

LEVEGŐ NÉLKÜL NINCS ÉLET

Ha nem venné körül bolygónkat oltalmazón az oxigénnel teli atmoszféra, nem volna élet a Földön. A levegő a másik három elemhez, a tűzhez, a vízhez és a földhöz hasonlóan létfontosságú. Tűz nélkül nincsen világosság és meleg, föld és víz nélkül nincsen táplálék, levegő nélkül pedig nincsen lélegzetvétel. Oxigén hiányában az érzékeny agysejtek már három percen belül visszafordíthatatlan károsodást szenvednek. De nemcsak nekünk, embereknek van szükségünk levegőre a lélegzéshez, hanem a többi élőlénynek, az állatoknak és a növényeknek is. Néhány évtizeddel ezelőtt még senki sem aggódott a tiszta levegő miatt, hiszen az egyszerűen ott volt, létezett. Mégis alig száz esztendő móresre tanított bennünket. A belső égésű motorok feltalálásával, továbbá az autók és repülőgépek elterjedésével ugyanis drámaian megváltozott a helyzet. Városainkban régóta nehézfémek és gázok szennyezik a levegőt. A „jó levegő” ritka kincssé vált.

Oxigén hiányában az érzékeny agysejtek már három percen belül visszafordíthatatlan károsodást szenvednek

A légzési ciklus

Minden lélegzetvétellel nagyjából fél liter levegő áramlik garatunkon keresztül a légcsőbe. A légcső alsó része a két fő hörgőbe ágazik el. A tüdőben mindkét fő hörgő kisebb hörgőkre, majd egyre kisebb, mikroszkopikus méretű ágacsákra oszlik. Olyan, akár egy fa, ágakkal és gallyakkal, ezért hörgőfának is nevezik.

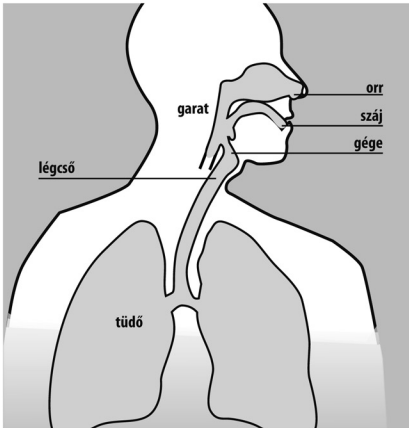
Egy egészséges ember mindkét tüdőlebenyében több mint 200 millió léghólyagocska található, amelyek összfelülete mintegy 100 négyzetmétert tesz ki. A hörgők végét – azaz a legvékonyabb ágacsákat – képező, levegővel telt kamrácskákat a legfinomabb hajszálerek szövik át. Ezekben a hajszálerekben megy végbe a gázcsere: a levegő oxigénje leadódik a vérbe, ahol vörös vértestek szállítják tovább a test szöveteibe. A vérkeringés még a test legeldugottabb sejtjébe is eljuttatja az oxigént. A sejtekben égési folyamat játszódik le, ez az úgynevezett anyagcsere: a táplálék energiává alakul át. Oxigén nélkül semmi sem égne el. Oxigén hiányában kialszik a tűz. A lélegzet úgyszólván a tüzelőanyagunk.

Az égés melléktermékeként szén-dioxid keletkezik, amelyet az immár visszafelé áramló, sötétebb színű vér vesz fel és szállít vissza a léghólyagocskák hajszálereibe. Ott ismét lezajlik a gázcsere, és a felesleges „hulladékot” szén-dioxid és vízpára formájában kilélegezzük.

Száj- vagy orrlégzés

Az ember normális esetben az orrán keresztül lélegzik. Aki folyamatosan a száján keresztül veszi a levegőt, annak valószínűleg légúti problémái vannak.

A levegőt már belélegzéskor megszűrjük. A finom szennyezőanyagok lecsapódnak a nyálkahártyán, a nagyobb részecskék az orrszőrökön akadnak fenn. A nyálkahártya nedvesebbé teszi a beáramló levegőt. A párásításban az orr egy vékony járatában haladó könnyfolyadék is részt vesz. A belélegzett levegőnek melegnek és nedvesnek kell lennie. Mielőtt beáramlana a tüdőszövetbe, fel kell oldani vízben. Az orrüregben található a szaglómezők, amelyek ellenőrzik a levegő szagát. Ezért akarunk például ösztönösen ablakot nyitni, ha rossznak érezzük a levegőt.



A tüdő egyszerű anatómiai ábrázolása