

BARNA MIKLÓS FERENC



Zsírégető
légzéssel
a felesleges
kilók ellen

A LÉGZÉS karcsúsító EREJE

CD-
melléklettel

BIOENERGETIC KIADÓ

Tartalomjegyzék

<i>A könyv születéséről</i>	5
<i>Bevezetés</i>	9
I. rész – Elméleti alapok	17
1. Miért növeljük meg testünkben a szén-dioxid-koncentrációt?	19
2. A sejtek oxigénellátottságának mérése	24
3. A légzés élettana	31
4. Az egészséges légzés	35
5. Az éjszakai légzés	42
II. rész – A hasi légzés	47
1. A helyes testtartás fontossága	49
2. Gyakorlatok a hasizmok ellazítására	50
3. A hasi légzés fontossága, elérése	53
III. rész – Tovább, tovább	61
1. Módszerek a szén-dioxid-szint további emelésére	63
2. Segédeszközök használata	72
3. Intenzív testmozgás szabályozott légzéssel	77
4. Edzés porálarcban vagy edzőmaszkban	84
IV. rész – A gyorsabb anyagcsere érdekében	87
1. Anyagcserét, emésztést serkentő légzőgyakorlatok	89
2. Az emésztés ellenőrzése, táplálkozási megfontolások	94
3. Időszakos böjtölés	103
4. Figyelmeztetés 2-es típusú cukorbetegeknek	106

V. rész – Energialégzés	107
1. Néhány gondolat a technikáról	109
2. Az energialégzés végzése	112
3. Az energialégzés és a lelki ügyek	116
4. Egy kis kineziológiai adalék az alakformáláshoz	120
5. A légzőgyakorlatok tisztulást előidéző hatása	122
6. A légzőgyakorlatok hatása a lelki területekre	123
7. A CD-mellékletről	126
 VI. rész – A jó fogyókúra program kialakítása	127
1. Milyen légzőgyakorlatokat válasszak?	129
2. Tervezés és végrehajtás	131
3. Én hogyan csinálnám (ha kellene)	132
4. Egyes modern módszerekkel kapcsolatban	136
5. Egyebek, megfontolandók, érdekességek, ez + az és némi ismétlés	138
6. Amikor figyelni kell, kontraindikációk	162
 <i>Történetek</i>	171
<i>Félezoterikus fogyókúra-tanfolyam</i>	183

Bevezetés

Légzőgyakorlatokkal, a légzés megváltoztatásával fogyni, alakot formálni? Micsoda ötlet! Arról gyakran hallani, hogy valaki még a levegőtől is hízik. De hogy a légzés megváltoztatásával fogyni... A kedves Olvasó arra is gondolhat akár, hogy ez valami furfangos marketingfogás vagy egy új hollywoodi lehúzó praktika... Vagy egy tényleg működő módszer.

Ez egy tényleg működő módszer.

*

A köztudatban elterjedt nézet szerint, a fogyás 20-30 százalékban a testmozgástól és 70-80 százalékban az étkezés átalakításától függ. Ebben a könyvben alapvetően másról lesz szó. Leginkább a többszintű odafigyelés az, ami fontos az én meglátásom szerint. Ez elsődlegesen a légzésre irányul, erre épül fel az egész könyv, maga a módszer. A légzésre való figyelés, a légzés átalakítása magával hozza az étkezés átalakítását is, továbbá megnöveli a kedvet és az energiát a testmozgáshoz is, miközben a lelki nehézségek megoldása is egyre könnyebbé válik.

Gyakran olvasom, hallom, hogy a fogyókúra akkor jó, ha igazából életmódváltást jelent, nem pedig egy diéta követését néhány hónapig. Ezzel én is egyetértek, de úgy vélem, ehhez szervesen hozzátartozik az említett odafigyelés (légzés, alvás, rágás, stresszkezelés, vízivás; jólesik-e, amit eszem, milyen stílusban kezelem kapcsolataimat, ügyeimet, stb.).

Aki elolvassa a könyvet és az olvasottak, valamint saját ismeretei, akarata és lehetőségei alapján kialakít magának egy megfelelő prog-

ramot, benne a légző-, energialégző gyakorlatokkal – és ezeket kellő gyakorisággal végre is hajtja –, annak nemcsak a túlsúlya fog csökkenni és a vitalitása növekedni, de lelkileg is kiegyensúlyozottabbá válik.

*

A túlsúly kialakulásának és fennmaradásának többféle oka is lehet. Ezek közül van, amelyik nagyobb mértékben idézi elő a túlsúlyt az adott személynél és egy másik kevésbé, míg másoknál esetleg fordítva. Ritkán akad olyan, hogy valakinél csak egy kiváltó ok legyen, többnyire négy-öt is közrejátszik egyszerre. Lássuk az előidéző tényezőket:

- mozgásszegény életmód;
- túlzásba vitt evés – egyszerűen mennyiségében sok;
- helytelen étkezés (az időzítés, a minőség, az elfogyasztás módja);
- túlsúlyt okozó gondolkodás, hiedelmek;
- lelki problémák, stressz, félelmek, szorongás;
- betegségek, genetikai örökség;
- rossz légzés.

Mint látjuk, az elhízásnak, a túlsúly fennmaradásának összetett okai vannak, így a fogyás is összetett dolog. Talán elég egy apróságon változtatni, ami máris látványos eredményt hoz. Meg kell találni azokat a tényezőket, amelyek révén kis erőfeszítéssel aránylag jelentős eredményt lehet elérni. Ha valaki már sok módot kipróbált az étkezés és/vagy a testmozgás terén, és nem igazán lett eredményes, annak nagyon jó lehetőség ez a könyv és a mellékelt CD-n lévő meditációk, megerősítő mondatok.

Egyesek azt hiszik magukról, hogy örökletesen elhízottak, mert a családjukban sok a kövér ember. Ezért nem is hajlandók komo-

lyabban foglalkozni a fogyással, mondván, ők genetikai okokból elhízottak. Ez nagyon ritkán van így, a túlsúly sokkal inkább bizonyos viselkedésminták átvételéből fakad. Végeztek ezzel kapcsolatban kísérleteket: megvizsgálták, hogy miként alakul sovány szülők csecsemőinek testalkata, ha kövér vagy normál alkatúak fogadták őket örökbe. Azok a gyerekek, akiket kövérek fogadták örökbe, jellemzően túlsúlyosak lettek, míg ha sovány vagy normál testalkatúak családjába kerültek, akkor kevésbé. A viselkedés, a neveltetés sokkal több embernél oka a túlsúlynak, mint a genetikai tényezők. Ráadásul a genetikai kód is módosul az évek során, és a szellemi fejlődés, de még egy kineziológiai stresszoldás is kihathat a testre. Sokan kifogásként hajtogatják, hogy „én genetikusan vagyok ilyen”, pedig az ok inkább lustaság, félelem, kishitűség, ismerethiány, változtatni nem akarás vagy valami hasonló.

Vannak emberek, akik akármennyit megehetnek, mégsem híznak, pedig nem is sportolnak. Mások kevéstől is gömbölyödni kezdenek. A túlsúly amiatt jön létre, hogy az illető egy védőréteget épít maga és környezete közé, ami távolabb tartja tőle a külvilágot, hogy az ne legyen számára olyan nehezen elviselhető. A túlsúlyosaknak könnyebb „kipárnázva” elviselni az életet, mint egészséges testalkattal, még ha ez első olvasásra nehezen hihetőnek tűnik is. Ezek a „párnák” biztosítják azt a védelmet, távolságot, azt a szigetelést az idegrendszernek, ami a személyiség számára szükséges ahhoz, hogy könnyebb legyen elviselni az életet. Nagyon nehéz lefogyni addig, amíg a túlsúlyos ember nem kezeli másképp a kapcsolatait, ügyeit. Ha elkezdi jobban kezelni ezeket, és meg is tartja az új módszereket, akkor le fog fogyni. Szerencsére fogyás közben sokan spontán módon is kezdik másképp működtetni kapcsolataikat, életvezetésüket, és nem kell azon „agyalniuk”, miben kéne még változtatniuk a kellő mértékű fogyáshoz.

A légzőgyakorlatok hatására átalakul a légzés, az átalakuló légzés átalakítja a viselkedést, a személyiséget, az átalakuló viselkedés pedig csökkenti a túlsúlyt. Sokan lefogytak légzőgyakorlatok nélkül is pusztán attól, hogy személyiségük, viselkedésük átalakult (akinek meg eleve olyan, az nem is tud elhízni). Meglehet, a légzőgyakorlatok kellően kitartó végzése úgy fogja átalakítani az illető személyiségét, viselkedését, hogy ő maga alig vesz belőle észre valamit (közvetlen környezete talán kicsit többet), de annyit mindenképpen elér ezen a területen is, amennyi a fogyáshoz kell. A gyakorlás tehát két területen is előnyökkel jár: javul az általános közérzet és csökken a túlsúly.

*

Testünkben a szén-dioxid (CO_2) koncentrációjának emelése a légzés megváltoztatásával és kisebb technikai trükkökkel érhető el. Pozitív hatásai:

- sejt szinten növeli az oxigénellátást;
- javítja az emésztést;
- élénkíti az immunrendszert;
- teljesebbé teszi az elfogyasztott és a testben elraktározott táplálékok felhasználását;
- csökkenti az étvágyat.

Egyes légzőgyakorlatok azáltal növelik és teszik teljesebbé az emésztést, hogy megmasszírozzák, átmozgatják a rekeszizom alatti részt, így az emésztés gyorsul és teljesebbé válik. Sok túlsúlyos embernek – főleg 40 éves kor felett – épp az a baja, hogy lassú az emésztése, az anyagcseréje, és teste ahelyett, hogy felhasználná a táplálékokat, inkább elraktározza. A légzés megváltoztatása és a külön e célra alkalmas légzőgyakorlatok felgyorsítják, teljesebbé teszik az emésztést, ami elősegíti a súlycsök-

kentést, emellett még a lelki, gondolkodási folyamatokra is pozitívan hat, ami szintén segíti a fogyást. Aki kellően kitart a légzőgyakorlatok végzése mellett, még azt is észlelni fogja, hogy magától, belső igényéből fakadóan megváltoztatja étkezési szokásait, ráadásul csökkenni fog az étvágya. Ha pedig kellően előrehaladt a gyakorlásban, egyre jobban megjön a kedve a testmozgáshoz, mert már lesz hozzá energiája. A módszer természetesen nem változtat genetikai örökségen, de a krónikus betegségek többnyire enyhülnek, sok esetben meg is szűnnek a gyakorlás következtében.

A légzőgyakorlatoktól energikusabbá válunk, s akinek több energiája van, az könnyebben vállalja fel kapcsolatainak, ügyeinek egy számára egészségesebb módon való kezelését. Erre is jó a módszer, ezt szolgálják a könyvben részletesen leírt gyakorlatok.

Módszerem roppant olcsó eszköze a felesleges kilók elvesztésének. Csak másképp kell venni a levegőt, mint eddig és beindul a fogyás. Emellett más előnyöket is rejt magában, akárcsak minden más jó fogyást elősegítő módszer. Melyek az említett más előnyök? Csökkenő inzulin- és/vagy leptinrezisztencia, alacsonyabb vérnyomás és vércukorszint, pihentetőbb alvás, egészségesebb szív működés, javuló érrendszer, tisztább gondolkodás, jobb kedélyállapot, erősödő immunrendszer, több életenergia, visszaszoruló allergia, kisebb étvágy, hosszabb várható életkor, jobb emésztés – szerintem igen meggyőző felsorolás. Ezért fogyókúra szó szerint az általam kínált mód, mert nemcsak a testtömeg csökken kíméletesen, de további más egészségi, lelki problémák is gyengülnek vagy megszűnnek általa. És ehhez nincs más teendő, mint átalakítani a légzést, a legnélkülözhetetlenebb anyagszere-folyamatot.

*

A légzés két szempontból is alapvető anyagcsere-folyamatunk. Egyrészt 2 percnél tovább nagyon kevesen bírják levegő nélkül, bár a lélegzet-visszatartás e könyv megjelenésekor érvényes Guinness-rekordja 11 perc 54 másodperc. Másrészt egy átlagos felnőtt naponta legalább 15-20 kg levegőt lélegez be és ki, míg egy többnyire szájon át légző, éjszaka időnként horkoló, 80 kg-os ember akár 30 kg-ot is! Ezt senki sem gondolta volna, igaz? Hiszen ez jóval több, mint amennyit megesszünk és megiszunk. Remélem, az eddig leírtak kelőképpen alátámasztják, hogy érdemes foglalkozni ezzel az anyagcsere-folyamattal, még a fogyás területén is. Számomra az a meglepő, hogy miért kap ennyire csekély figyelmet a légzés szerepe mind az orvoslásban, mind a fogyókúrákban. Nos, ezen a helyzeten kívánok javítani művemmel, ami ismereteim szerint hiánypótló és nemcsak a magyar könyvpiacra.

Az I. részben elsősorban arról lesz szó, miként lehet megemelni a test szén-dioxid-koncentrációját, és ez miért jó egy fogyni vágyónak, továbbá hogyan lehet légzőgyakorlatokkal felgyorsítani az emésztést, az anyagcserét, és ez miként szolgálja a testtömeg egészséges csökkenését. A II. részben a hasi légzésről írok, azt is kifejtem, miként hat ki a légzés átalakítása a többi elhízást okozó, túlsúlyt fenntartó tényezőre. A könyv III. részében bemutatom a különféle módszereket és segédeszközöket, amelyekre támaszkodhatunk a légzés megváltoztatásával megcélzott alakformálás során. A IV. rész az anyagcseréről, tehát a helyes táplálkozásról, az emésztésről, a különféle bőjtfajtákról szól, míg az V. részben azt fogom ismertetni, miként segíthetjük elő az egészséges testtömeg elérését és fenntartását, a testarányok megváltoztatását, azaz az alakformálást az ún. energialégzéssel, de több fejezet szól a légzőgyakorlatok egyéb hatásáról is. A VI. részbe került minden egyéb, megfontolandó tanácsok, érdekességek és némi ismétlés. Itt olyan tippet, ötleteket kínálok, amelyek segíthetik a

fogyni vágyót a szenvedés nélküli fogyásban. Ezek a praktikák nem kapcsolódnak közvetlenül a légzés megváltoztatásához, de nagyon jó kiegészítést adhatnak a fogyókúra változatosabbá tételéhez, illetve a testi folyamatok jobb megértéséhez. Végül zárásként következik jó néhány konkrét példa, esetleírás, sikeres és kevésbé sikeres történetek, amelyekből megtudhatjuk, ki milyen módszert választott és mit ért el annak érdekében, hogy teste egészségesebb és nem utolsósorban karcsúbb formát öltön.

A könyv egyes részei kisebb-nagyobb mértékben támaszkodnak korábbi könyvem, *A légzés gyógyító ereje* bizonyos részeire. Ahol ezt hasznosnak találtam, ott felhasználtam korábbi művemet.

I. rész

ELMÉLETI ALAPOK

1. Miért növeljük meg testünkben a szén-dioxid-koncentrációt?

A rövid válasz: Mert az egészségünket szolgálja.

Élettanilag a következő történik: Amennyiben a szervezetben elkezd emelkedni a szén-dioxid-koncentráció úgy, hogy közben az oxigénkoncentráció is kellő mértékű, akkor többek között egy olyan változás indul be, hogy a vérben az oxigénszállításért felelős hemoglobin egyre könnyebben fogja leadni oxigéntartalmát a sejtekben*, ami a sejtek működését intenzívebbé, de nem túl intenzívvé teszi. Több lesz sejt szinten az energia, ami egyebek mellett az emésztésre, az anyagcserére is serkentőleg hat. A gyorsuló és teljesebb emésztés miatt a bevitt táplálékokat az emésztőrendszer egyre jobban hasznosítja, tehát felhasználja, nem pedig nem raktározza. Mindezek mellett még a különféle testtájakon lévő súlyfelesleg (leginkább zsír és víz) is egyre jobban megmozdul és apadni kezd, ami szintén a fogyás irányába hat.

Mivel sejt szinten növekszik meg az energia, ezért ez nemcsak az emésztésre, hanem az egész testre kihat: javul az immunrendszer működése, a kiválasztás, a légzés, a szív működés, még az agyműködés is. A folyamat természetesen az emésztéshez közvetlenül vagy közvetetten kapcsolódó szervekre is pozitív hatást gyakorol, javul a máj, az epe, a hasnyálmirigy, a vese, a nyirokmirigyek állapota is. Ahogy nő a sejtekben a szén-dioxid-koncentráció, úgy növekszik energiaszintjük a megnövekvő oxigénellátottság miatt. Nyilvánvaló, hogy a szén-dioxid-koncentráció növelésének is van egy észszerű felső határa, amit azonban nagyon kevesen képesek elérni – nyugodtan leírhatom, lé-

* Ez a törvényszerűség az ún. Bohr-effektus, amit 1904-ben dr. Christian Bohr dán élettantudós fedezett fel. Felfedezésének lényege, hogy az oxigénszállító hemoglobin több oxigént ad le a sejtekben, ha ott magasabb a szén-dioxid-koncentráció.

nyegében senki sem – normális körülmények között. (A nem normális körülmények: mérgezés, baleset és súlyos légzéselégtelenség.)

A szén-dioxid teljesen tisztán belélegezve mérgező, pontosabban fullasztó gáz. Ha a belélegzett gázban túl magas az aránya (például a mustgázban, ami a must erjedése során keletkezik a borospincékben), akkor kiszorítja a levegőből az oxigént, így a vérben található hemoglobin sem tudja kellő mértékben felvenni azt. A belélegzett levegőben az oxigéntartalomnak minimum 16 százalékosnak kell lenni. Alacsonyabb értékek esetén az emberek többségénél rövid idő alatt légzési nehézségek lépnek fel. (A tiszta levegő oxigéntartalma 21%, szén-dioxid-tartalma 0,04%.) A szén-dioxid kisebb (0,1–2%) koncentrációkban nem túl hosszú időn keresztül való belégzése többféle pozitív hatást is kifejt a szervezeten belül. Ezek a hatások természetesen csak akkor jelentkeznek, ha a szén-dioxid mellett kellő mennyiségű oxigén is van.

A szén-dioxid pozitív hatásai a testben

Ellazítja az izmokat. Az izomlazító hatás főleg a simaizmoknál érvényesül, például az erek és a légutak falában lévő izomzat esetében. Az erek és a légutak kitágulnak, a bélmozgást segítő izmok pedig ellazulnak szén-dioxid hatására. Az akaratunkkal irányítható ún. harántcsíkolt izmok és a szívizom esetében ez alig érvényesül. (Megfigyelhető például, hogy ha valaki lecsökkenti légzését 1-2 percre, akkor a székrekedéses székletürítés is könnyebben lezajlik, mert a vérben megnövekedett szén-dioxid a végbél záróizmait is lazítja.) A magas vérnyomásúak zöménél is tapasztalható, hogy vérnyomáscsökkenés következik be az artériás erek simaizomzatának kitágulásából adódóan, különösen, ha a szén-dioxid-koncentráció növekedése lassan történik meg. (Túl gyors növekedés esetén ezt stresszként élheti meg a szervezet, ekkor vérnyomás-emelkedés következhet be.)

Javítja az oxigénellátást. A szén-dioxid sokkal könnyebbé teszi a hemoglobin oxigénleadását a sejtekben, miközben a felvételét alig gátolja a tüdőben, így a sejtek könnyebben jutnak oxigénhez.

Kevesebb szabad gyök keletkezik. Leginkább alacsony oxigéntartalom esetén keletkeznek egészségkárosító szabad gyökök a sejtekben. Mivel ez a folyamat szén-dioxid jelenlétében korlátozottabb, így ez is a szén-dioxid egyik pozitív hatása.

Csökkenti a gyulladásokat. A gyulladt részek „nem szeretik” a szén-dioxidot. Mivel a szén-dioxid gyulladáscsökkentő hatású, így az erek falában lévő kezdődő elmeszesedéseket, az ízületekben lévő reumatikus panaszokat, a tüdő hurutosodását is gyógyítja, hiszen ezek tulajdonképpen gyulladások.

Idegrendszeri stabilitás. Szén-dioxid hatására az idegrendszer összehangoltabban működik, így olyan problémák kialakulását gátolja, illetve kezeli, mint a pánikroham, a különféle görcsök, az alvási rendellenességek, az epilepszia, a depresszió, a skizofrénia és a függőségek. Természetesen a légzőgyakorlatok nem jelentik az idegrendszeri és mentális betegségek kezelésének egyetlen és üdvöztető módját, de nagyon hasznos részét képezhetik egy terápiának.

Részt vesz a vér és más testnedvek szabályozásában. Így például csökkenti a vér viszkozitását, szabályozza a pH-t, csökkenti a vérlemezkék összetapadását.

Segíti a glutaminszintézist. A tanulmányok a következő területeken találták hasznosnak a glutamint:

- növeli a fehérjeszintézist és a fehérjék beépülését (ezért kedvelik a testépítők is);
- növeli a nitrogén-visszatartást (jót tesz a szívnek);
- csökkenti az izomleépülést;
- csökkenti a regenerációs időt;
- javítja az immunfunkciókat, vagyis erősíti az immunrendszert.

Segíti a tüdő sérült részeinek gyógyulását. Ez főként krónikus obstruktív tüdőbetegség (COPD) esetén fontos.

Tágítja a hörgőket és a légútyagokat. Ezzel könnyebbé teszi a légzést, ami asztmásoknak különösen jó hír.

Csökkenti az étvágyat. Megfigyelték, hogy azok, akik túllélegeznek, többet is esznek. Ennek magyarázata az, hogy a túllégzés hatására a test lúgosodik, ami étvágygerjesztő hatású. Gyakorlatlan úszóknál, strandolóknál lehet jól megfigyelni, hogy mennyire éhesek, amikor kijönnek a vízből. Ők általában a vízben nagymértékben túllélegeznek, és nemcsak a testmozgás és a víz hűtő hatása miatt nő meg az étvágyuk.

Szabályozza és elmélyíti a légzést. A szén-dioxid kellő arányú jelenléte az artériás vérben csökkenti az éjszakai légzési apnoét, automatikusan egyre inkább hasivá alakítja át a légzést (ha mellkasi), továbbá csökkenti a felhasznált levegőmennyiséget.

A szén-dioxid-szint növelési módjai

A testben háromféle módon lehet megnövelni a szén-dioxid-koncentrációt, és ezek közül kettőt vagy akár mindhármát lehet egyszerre alkalmazni:

- 1. Visszafogott légzés.** Az egyén egyszerűen kevesebbet lélegzik, mint rendszerint szokott. Erre dolgozta ki több évtizeddel ezelőtt dr. Butejko módszerét, melyet már több százezren sikerrel használtak és használnak világszerte.
- 2. Testmozgás.** Testmozgás során az izmok működése közben szén-dioxid képződik. Megfelelő légzéssel, technikai megoldásokkal kombinálva a testmozgást, nagymértékben növekszik a szén-dioxid-tartalom a testben úgy, hogy az terápiásan kihat a nyugalmi állapotokra is.

3. Technikai megoldások. Léteznek technikai eszközök, amelyekkel terápiásan meg lehet növelni szervezetünkben a szén-dioxid-koncentrációt. Többek között: maszkok alkalmazásával, mofetával, oxigén–szén-dioxid gázkeverék belélegzésével (csak kórházakban), speciális légzésterápiai eszközökkel, például palackkal.

Mielőtt e három mód bővebb tárgyalásába belemennék, fontosnak tartom előrebocsátani: nem olyan egyszerű a dolog, hogy valaki vásárol egy szén-dioxid-palackot, beteszi a hálószobájába és a palack tartalmából kiengedve valamennyit, egy kicsit vagy jobban „feldúsítja” a levegőt éjszakára, mondván, ettől majd szépen lefogy. Nagyon veszélyes lenne ilyesmivel próbálkozni – senki ne tegye! A szén-dioxid-koncentráció hosszabb időn (kb. 10 perc) keresztül ne haladja meg a belélegzett levegőben a 2 százalékot! Az egészségügyi határérték: 0,5 százalék, jó okkal. Ha valaki huzamos időn keresztül 1,0 százalék szén-dioxid-tartalmú levegőt lélegez be, először úgy kb. 20-30 percig kedvező tünetei lesznek (erősebb koncentráció, energikusság kb. 20 perc után, valószínűleg vérnyomáscsökkenés, nyugodtabb kedély, kellemes hőérzet), de utána olyan tünetek jönnek, amiket jobb elkerülni (nehézlégzés, szapora szívverés, szédülés, hasmenés és hasonlók). Ezek a tünetek az ember természetes élettani működéséből fakadnak. Ha lassan elkezdi nőni a szervezetünkben a szén-dioxid-koncentráció, először biztosan pozitív hatásokat tapasztalunk. Ha viszont ez túlmegy egy határon, abból gondok lesznek. Érdekes úgy gondolni a szén-dioxidra, mint egy gyógyszerre. Bizonyos mértékig terápiás hatású, azt meghaladva mérgező.

Annak, aki légzőgyakorlatokat, testmozgással összekapcsolt légzőgyakorlatokat végez, biztosan nem lesz gondja ezzel. Technikai megoldásoknál viszont lehetséges, de okosan és figyelemmel használva ezeket az eszközöket, a veszélyek teljesen megszüntethetők.

IV. rész

A GYORSABB ANYAGCSERE ÉRDEKÉBEN

1. Anyagcserét, emésztést serkentő légzőgyakorlatok

Ezek azok a gyakorlatok, amelyek végzése következtében az emésztés, az anyagcsere felgyorsul. Mindegyikre jellemző, hogy a normál légzéshez képest erőteljesebben igénybe veszi a rekeszizmot. Nézzük őket egyenként.

Miki Ryosuke gyakorlata

Az ún. hosszú légzés diéta (*long breath diet*) két részből áll:

1. Álló helyzetben tegyük az egyik lábunkat kicsivel a másik elé, törzsünket enyhén hátradöntve testsúlyunk 90 százaléka a hátul lévő lábra nehezedik, a farizmokat kicsit megfeszítjük. Ebben a testhelyzetben 2-3 laza, hátrafelé végzett karkörzés közben 3 mp alatt kell egy nagy belégzést elvégezni orron keresztül, majd 7 mp alatt a levegőt szájon keresztül kifújni úgy, hogy közben teljes erővel megfeszítjük a test összes izmát. A kilégzés is erőltetett, a száj csak kicsit lehet nyitva.
2. Párhuzamos lábbal, álló helyzetben a farizmokat kicsit megfeszítve, egyik tenyerünket a hasunkra, a másikat vele egy magasságban, a hát alsó részre tesszük, és teljesen normál légzéssel 3 mp alatt belélegzünk, majd 7 mp alatt kilélegzünk.

Kidolgozója szerint ezt a gyakorlatot napi 2-5 percig kell ismételni az eredményes fogyáshoz. Ha jól végezzük a gyakorlatot, a kilégzési szakaszok utolsó 1-3 másodpercében már légszomj is kialakul.

Érdemes ezt a gyakorlatot naponta háromszor 1-1,5 percben elvégezni. Mivel erőteljes feszítést tartalmaz, így csak azoknak ajánlom, akinek nincs túl magas vérnyomásuk. A gyakorlat megtalálható a nagyobb videómegosztókon, talán még magyar felirattal is.

Préslégzés (kilégzés összeszorított ajkakkal)

Lehetőleg az orrán keresztül rekeszizomlégzéssel a hasába veszi a levegőt, a kifújás viszont orális és akadályozott. Ez utóbbi abból áll, hogy a kilélegzett levegőt úgy engedi ki a száján, hogy csak résnyire nyitja ki, így a kilégzéshez komolyabban meg kell feszíteni a légző- és hasizmokat.

Ez a gyakorlat végezhető csekély légszomjjal és anélkül is. Ha enyhe légszomjban végzi valaki, akkor még a visszafogott légzésnél leírtak is hozzáadódnak a pozitív hatásokhoz, nemcsak a hasi rész megfeszítéséből származó jobb vérellátás.

Rekeszizomnyújtó és -lazító gyakorlat

Ülő vagy álló helyzetben – némi gyakorlás után akár séta közben is – rekeszizma lefelé mozgatásával lassan, kb. 2-5 mp alatt szívjon be tüdejébe annyi levegőt, amennyit csak tud úgy, hogy mellkasa lehetőleg mozdulatlan maradjon, azaz lehetőleg csak a rekeszizmát használja. 1-2 mp légzésszünet után engedje ki a levegőt, amennyire erőltetés nélkül lehetséges, majd tartson újabb légzésszünetet a légszomj megjelenségéig. Ez a technika remekül erősíti, egyben lazítja is a rekeszizmot. Ez a gyakorlat azért is előnyös, mert szinte bárhol, bármikor elvégezhető (sorban állás, tanóra, tömegközlekedés, értekezlet stb.), ahol tud erre figyelmet szentelni. Ráadásul nem jár semmilyen kellemetlenséggel, tömegben is feltűnés nélkül végezhető, miközben nagyon jó hatású.

Fordított légzés

Ez a gyakorlat a kínai csikungból ismert. Végzése közben a természetes légzéshez képest a has fordítva mozog. Belégzéskor húzzuk be a hasunkat, miközben a rekeszizom lefelé mozog, kilégzéskor pedig düllesszük ki, miközben a rekeszizom felemelkedik. A has mozgása ilyenkor jelentősen nagyobb mértékű, mint hasi légzésnél, és a hasizmokat is meglehetősen igénybe veszi, de nem igényel komolyabb erőfeszítést.

„Levegő fent vagy lent” gyakorlat egy kis légszomjjal

Ezt a gyakorlatot ülve vagy állva érdemes végezni. Egyenesen elhelyezkedve vegyen egy normál levegőt, majd tartsa benn, miközben fel-le mozgatja rekeszizmát, ami úgy érhető el, hogy a tüdejében lévő levegőt hol a mellkasába, hol a hasába préseli. Amikor kialakul a légszomj, akkor fújjon ki, engedjen ki egészséges mértékben levegőt, majd vegyen újra egy normál levegőt és folytassa a gyakorlatot. Minél többet van enyhe légszomjban, annál jobb! Ez a gyakorlat akkor serkenti jobban az emésztést, ha a rekeszizmot hirtelen „leejti”, miután az elérte felső pozícióját. Különösen jó, ha úgy végzi a gyakorlatot, hogy amikor a mellkasában van a levegő, akkor behúzza a hasát. Így erőteljesen átmozgatja, átreggeli hasüregének összes szervét és a véráramlást is serkenti bennük.

Ez a gyakorlat egy-egy alkalommal akár 15 percig is végezhető. Ha kellő légszomjjal végzi legalább 10 percig, egy kisebb étkezést is kiválthat vele. A légszomj miatt megnövekvő szén-dioxid-tartalom le fogja csökkenteni az étvágyát, az addig részlegesen megemésztett táplálékot pedig teljesebben megemésztí.

Palackhasználat

A módszert a 65. oldalon leírtam. A gyakorlat végezhető úgy is, hogy a levegő kifújása után, amikor még nincs légszomja, egyszer vagy kétszer még megmozgatja rekeszizmát. A palack ilyen használata egyrészt jelentősen növeli testének szén-dioxid-tartalmát, másrészt a hasizmok átmozgatásával serkenti az emésztést.

Ez a gyakorlat, módszer nagyon jól használható arra, hogy az esti étkezést kiváltsa vele, ha csak kicsit éhes.

Szippantásos technika

Ez a technika abból áll, hogy álló testhelyzetben úgy mozgatja kezét mellkasa előtt vízszintesen kicsit behajlítva, hogy belégzésnél

egymás felé mozognak a kezek, sőt keresztezik is egymást. Ezáltal belégzésnél karjai összeszorítják a mellkas felső részét, nehezítve a mellkasi légzést, kilégzésnél pedig engedje vissza kezeit. A belégzések legyenek mindig rövid, erőteljes szippantások, mivel ez mozgatja meg jobban a rekeszizmot és az egész hasi részt. Ez a gyakorlat jól segíti a hasi légzés arányának növekedését is.

Egy alkalommal végezze el 100-szor a gyakorlatot; akár légszomj állapotában, akár anélkül.

Tornagyakorlatok megfelelő légzéssel

Bármilyen tornagyakorlat serkenti az emésztést, ami a has, a törzs átmozgatásával, erőteljesebb megfeszítésével jár. Jó erre a felülés, a hasprés, a törzshajlítás és -körzés, a lábemelés, a szökdelés és sok más gyakorlat. Ha a legjobban szeretné hasznosítani fogyása érdekében azokat a percek, amikor tornázik, jól teszi, ha közben légzésére is figyel, és visszafogja. A kisebb belégzéseket akkor végezze, amikor testhelyzete nyújtottabb, a levegő kiengedésével pedig várja meg azokat a helyzeteket, amikor teste összehúzott pózba kerül.

A légszomj kétszeresen is pozitív hatású. Egyrészt javítja a sejtek oxigénellátását, másrészt segíti ellazulni az izmokat (a szén-dioxid izomlazító hatású is).

Haslebegtetés

Hogy miként kell jól végrehajtani a haslebegtetést, lásd az 51. oldalon.

Teljes légzéses gyakorlat

Ez a gyakorlat nagyon egyszerű. Vegyen egy nagy levegőt lehetőleg az orrán keresztül úgy, hogy először a hasába, majd a mellkasába, végül a váll megemelésével együtt mellkasa felső részébe préseli, ezután tartsa vissza légzését közepesen erős légszomjig. Akkor engedje ki szájon át

a használt levegőt, amikor megjelenik a közepesen erős légszomj. Ez a légzésfajta méregtelenítő hatású is, így kilégezve a távozó káros anyagok nagyobb mértékben hagyják el testét, mint orrlégzésnél.

Ezt a gyakorlatot akár 100-szor is elvégezheti egy nap, de két ismétlés között lehetőleg teljen el 2-3 perc.

Hasi légzés hasizom-megfeszítéssel

Ez a gyakorlat végezhető hasizomgyakorlattal vagy anélkül. Hasizomgyakorlattal együtt úgy kell végezni, hogy például felülés, hasprés közben figyelni kell arra, hogy az orrán keresztül csak a hasába vegye a levegőt, azaz a mellkasába ne kerüljön közben. Ez egy kicsit szokatlan lehet, mert akkor kell venni a levegőt, amikor éppen behajlítja erőfeszítés közben a felsőtestét, ilyenkor csak a rekeszizom dolgozik a légzőizmok közül. A bordakosár nem nyílik, a kilégzés során csak hagyni kell távozni a levegőt a tüdőből.

Ha hasizomgyakorlat nélkül szeretne hasi légzést folytatni, akkor közvetlenül belégzés előtt meg kell feszíteni a hasizmait, ezután jön a belégzés úgy, hogy csak a rekeszizom megfeszítésével vesz levegőt, a többi légzőizom nem dolgozik, a bordakosár itt sem nyílik. Ez a gyakorlat úgy is végezhető, hogy fel sem tűnik a környezetében tartózkodóknak. Utcán, értekezleten, sorban állva, tömegközlekedés közben egyaránt végezhető.

A hasizom megfeszítésével és a mellkasi légzőizmok kiiktatásával az érhető el, hogy a rekeszizom megfeszítésével és elernyesztésével erőteljes „pumpálást” kapnak a hasban lévő szervek, valamint bőségesebb lesz a vérellátás is, hiszem a pumpálás és a hasizmok megfeszítése ezt is eredményezi, nemcsak a hasi rendszer megmozgatását, masszírozását.