

VÝZNAM DYCHOVÝCH CVIČENÍ

Hovorí sa, že človeka vraj choroba povznáša, a nie zráža. Upozorní ho na to, že nežije dobre a správne. Niečo musí vo svojom živote zmeniť. Samozrejme k lepšiemu. Choroba nie je stav ale spôsob existencie.

Celý Ďaleký východ zastával názor, že choroboplodné zárodky možno z tela okrem iného aj vydýchať. Preto sa nijaká liečba, a najmä prevencia neobišla bez dychových cvičení.

Dych sa považoval za najdôležitejší prostriedok na očistenie a oživenie tela. Kyslík a zložka potravy tvoria pohonnú zmes pre životný motor nás všetkých. Človek má len určitý počet dychov, keď ich vydýcha, život sa končí. Kto dýcha rýchlo, žije krátko. Sú určité okolnosti, ktoré bránia nášmu dychu, aby bol kvalitným sprievodcom nášho zdravia.

Sú tri: Prvou je naša nevedomosť, druhou okolnosťou je znečistené ovzdušie, ktoré musíme dýchať. Treťou okolnosťou je stres. Dych stresovaného človeka sa podobá dychu psa. Je rýchly a povrchný. Keď budeme dýchať povrchne, všetky orgány v našom tele tiež budú pracovať povrchne.



Naopak pri hlbokom dýchaní dôkladne sa pohybujúca bránica zabezpečuje masáž brušných orgánov. Ktoré potom pracujú lepšie. Tiež je dôležité si uvedomiť, že iným spôsobom sa nedokážeme o tieto orgány starať, ako len hlbokým a pomalým dýchaním.

Dnes ľudia milujú rýchle tempo, výrazný rytmus hudby a života. Naopak na Ďalekom východe mali celkom opačné názory. Tvrdili: „V čase, keď sa nič nedeje, život neplynie“. Jogíni a mnísi zotrvali v nehybnosti a zadržiavanie dychu sa u nich predlžovalo do maxima. Tvrdili že, v čase keď človek nedýcha, nežije. Tento čas sa do života nezapočítaval, ale rátať sa skôr ako čas získaný v živote navyše. Ďalej, orientálni mudrci radili, aby sa človek sústredil na svoj dych, a tým sa naučil sústrediť sa na akúkoľvek inú činnosť. Zaujímavá je aj úloha dychu pri prežívaní emocionálnych stavov. Keď cítime radosť, príjemné pocity nadýmajú (rozširujú) náš hrudník. V prípade príjemných emócií dýchame prednou stranou hrudníka. Naopak, keď cítime úzkosť, hrudník sa nám zvierá. Tento jav je však obojsmerný a prostredníctvom dychu vieme zmeniť náš momentálny emocionálny stav.



Dychové cvičenia patrili po celé tisícročia k základom zdravotvedy. A v duchu myšlienky veľkého čínskeho filozofa Lao C, ktorá znie „Zastavte zlo, kým neexistuje, zadržte chorobu, kým sa neprejaví.“ Dúfame, že dychové cvičenia sa stanú súčasťou Vašich životov každý deň. Na záver by som použil citát J.W. Goethe, ktorí sa mi zdá v tejto súvislosti naozaj výstižný: „Žítia je hoden iba ten, kto sa oň bije deň čo deň“.