Helyes légzés

Alapvető élettani folyamat: a helyes légzés

Egy mindennapi és automatikus, a szervezetünk által irányított élettani folyamat. Ez azonban azok közé az élettani folyamatok közé tartozik, amit szerencsére lehetőségünk van akaratlagosan módosítani. A légzés automatikusan végbemenő vegetatív folyamat, de a mélységét és szaporaságát képesek vagyunk szabályozni. A helyes légzéssel pedig nemcsak egészségünk megőrzését segíthetjük, hanem ezzel a mindennapi tevékenységgel megkönnyíthetjük az életünk számos területét. A helyes légzés feszültségoldó, teljesítménynövelő, koncentráció javító, fájdalom enyhítő, fáradtság csökkentő hatású. Tapasztalatom szerint ez az alapvető dolog a legtöbb embernél rosszul működik. Sajnos mondják és látom is, hogy sokaknál nem megfelelő a légzés. Mivel könnyen megtanulható a helyes légzés és sok dolog mellett a szervezet megnyugtatására, stressz csökkentésre is alkalmas szinte minden panasz, probléma esetén beszélek a helyes légvételről. És ahogy szóba jön, hogy az illető hogyan csinálja, hamar kiderül, hogy van mit javítani rajta: van aki a vállát emeli, van aki csak a hasába liheg, van aki tátott szájjal és van aki aprókat szuszogva, van aki szinte elfelejt levegőt venni és időnként nagyot sóhajt, van aki kitolja a mellkasát és behúzza a hasát és van, aki szinte, egy pillanat alatt fújja ki az összes levegőt.

Pedig a jó légzés egyszerű: saját, nyugodt tempóban egyenlő ritmusban végzett mozgatása a mellkas izmainak, a rekeszizomnak és hasizmoknak. Belégzés-benntartás-kifújás ritmusának egyenletes lassításával a szervezetet megnyugtathatjuk, a tüdőbe áramló levegő mennyiségét megnövelhetjük, a gázcsere hatékonyságát (oxigén felvétel) megemelhetjük.

I. A légzés folyamatai:

Belégzés: fontos tudni, hogy elsősorban az orron keresztüli légvétel (légáramlás) a leghatékonyabb (és persze optimális a fertőzés veszélyek elkerülése szempontjából is), ezért lehetőleg orron át vegyünk levegőt (áramoltassuk a levegőt). Törekedjünk arra, hogy a mellkast minden irányban megnöveljük, ezáltal lesz a legnagyobb a tüdő légcserére alkalmas felülete. Ehhez mind a váll enyhe emelkedése, mind a mellkas előre és hátra kitágulása, valamint a rekesz lefele mozgása, vagyis a has kidomborodása hozzá tartozik. Ha egy-egy tenyerünket a mellkasra, illetve a hasra helyezzük és veszünk egy nagy levegőt, kiderül melyik testrészünk mozog és melyik nem. Amelyik kevésbé mozog, azt érdemes külön is begyakorolni, hogy légzésnél erőteljesebben mozogjon. Ügyeljünk rá, hogy a mellkas ne emelkedjen meg olyan mértékben, hogy a has befele mozduljon, mert így a rekesz nem tud lefele mozdulni a has felé. A cél, hogy a szegycsont porcos része fölé (gyomorszáj feletti rész) helyezve a tenyerünket, a has és a mellkas egyszerre emelkedjen. Ezt segíthetjük vizualizációval is: hordó alakú lesz a mellkas, lufik fújódnak fel belül. Akkor vagyunk a legeredményesebbek, ha a mellkasunkat akaratlagosan minden irányba megemelve a légzés során nem beszívjuk a levegőt, hanem megnyitjuk a mellkast és szinte magától beáramlik a levegő a tüdőbe.

Benntartás: néhány másodpercig benntartva a levegőt a légcsere hatékonyságát tudjuk növelni. Ha valaki nem képes erre, hanem gyorsan kifújja a levegőt, az nagyfokú fáradtság, esetleg belső feszültség jele is lehet. Ilyenkor a légzőgyakorlat mellett nézzünk utána, mi okozhatja a kimerültséget, fáradtságot, esetleges feszültséget és teremtsünk lehetőséget a pihenésre, regenerálódásra.

Kilégzés, kifújás: alapvetően passzív folyamat, a mellkas elernyesztésével a levegő a nyomástól kipréselődik. Erre rásegíthetünk egy kis haspréssel, így a következő belégzésnél már eredményesebben tudjuk minden irányba megemelni a mellkast és ezzel megnyitni a tüdőben minél több léghólyagocskát.

Figyeljünk oda, hogy ne legyen túl gyors ez a folyamat sem.

Gyakoroljuk be mindhárom folyamatot, de figyeljünk, hogy egyszerre ne végezzünk 5-6 mély légvételnél többet, mert elszédülhetünk, ezért a gyakorlást ülve vagy fekve végezzük.

II. A légzés ritmusa:

Ha mindhárom folyamat már jól megy, akkor lehet a három rész belégzés-benntartás-kilégzés hosszúságát egyformára alakítani. Először rövidebb ideig csináljuk mindegyiket és törekedjünk arra hogy egyforma ideig tartsanak. Számoljunk magunkban (1-2-3 – 1-2-3 – 1-2-3) vagy képzeljünk egy egyenlő oldalú háromszöget, amin végighalad a folyamat. Ha sikerült egyenletes tempóban lélegezni, akkor elkezdhetjük megnövelni az egyes szakaszok hosszát, ezzel növelve a tüdő kapacitását.

A legtöbben csak akkor foglalkoznak a légzéssel, ha probléma van vele: kifulladás, lihegés, nátha, légszomj. Ha ugyanazon terhelés mellett újra előfordul a panasz, feltétlenül forduljunk egészségügyi szakemberhez vizsgálatok céljából (spirometer, ekg nyugalmi és/vagy terhelésélettani vizsgálat). Ha nincs légzési panaszunk, illetve betegségünket megfelelően kezelik, akkor érdemes megtanulni a helyes légzést, mivel ez számos egészségvédő hatása mellett egyes betegségek esetén is sokat segíthet (légszomj csökkenjen, magabiztosság nőjön, a fulladástól való félelem csökkenjen). Szerencsére egyre több helyen oktatják a helyes légzést és már nemcsak mozgáshoz kapcsolódva. Több fajtáját, módját alkalmazzák a légzőgyakorlatoknak, céltól függően (jóga, Buteyko, váltott orrlyukú légzés, erőltetett vagy visszatartott légzés stb). Javaslom találjuk meg azt a helyes légzést is, ami minden élethelyzetben alkalmazható és nyugodt, mély légzést biztosít. Ha otthon, nyugodt körülmények között begyakoroljuk, akkor használjuk gyakran és vegyük elő ezt a technikát, akár a düh kezd feszíteni minket egy sorban állva, akár a front okozta fejfájás kezdene eluralkodni rajtunk.

Nyugodt és mély légvételeket kívánok!

A légzőizmok erősítéséhez gyakorlati tanácsok ide kattintva érhetőek el:

Miért fontos és hogyan erősíthetjük légzőizmainkat otthon? (VIDEÓ) – Semmelweis Hírek

Petz Aladár Egyetemi Oktató Kórház: Légzőtorna