

1.7. LÉGZÉSTERÁPIÁK

A légzőgyakorlatok különféle formái az egész világon elterjedtek. Ez valószínűleg azért történt így, mert a legtöbb kultúrában lényegesen többnek tekintik őket közönséges fiziológiás jelenségnél, amelynek során a szervezetet oxigénnel látjuk el. A gázcserén és az élettani folyamatok befolyásolásán túl a légzőgyakorlatok alkalmasnak bizonyultak a tudatállapot megváltoztatására, vallási élmények átélésének elősegítésére, egyáltalán, a kozmikus erőkkel való kapcsolatteremtésre is.

A fentiek alátámasztására sorakoztassunk fel néhány példát!

- Indiában a jóga rendszerén belül fejlődtek ki a pránájama gyakorlatai, amelyek fő célja az emberi testben lakozó kozmikus erő felélesztése és szabályozása.
- A Kínában kifejlesztett csikung, taicsi csuan és taoista jóga gyakorlatokban a légzés az izomtónus és a tudat szabályozásának, valamint a csi (energia) áramoltatásának egyik legfontosabb eszköze.
- Japánban a meditációs gyakorlatok mellett a küzdősportokban és a zen íjászatban is alkalmaznak speciális légzéstechnikákat, amelyek ütészállóvá teszik a testet, illetve segítik a koncentrációt.
- Tibetben a légzésszabályozás fontos része többek között a thumo hőfejllesztő meditációnak.
- Az iszlám misztikusok tudatállapotuk megváltoztatása céljából gyakorolják az úgynevezett „dikr” technikát, amely szélsőségesen hosszú levegő visszatartással jár.
- Európában Mazdaznan néven a XX. században kezdtek el alkalmazni egy Elő-Ázsiából származó légzéstechnikát, amely a Zend-Aveszta kultúrkörben keletkezett, és a görögökhöz is eljutott.
- A görög heszükhaszta szerzetesek ima közben végeztek légzőgyakorlatokat, amelyek célja a levegővel bejutó szellem egyesítése a szívben lakozó lélekkel. Az ehhez alkalmazott technika a mellkasra szorított állal végzett levegővisszatartás. Az athoszi kolostorok szerzetesei a XVIII. században még alkalmazták ezeket a gyakorlatokat (Eliade, 1996).
- Loyolai Szent Ignác az elmélyülést gyakorló szerzetesek számára javasolta az „egy szó ima, egy légzés” módszert (Koronkai, 1988)
- A légzés szabályozásával a tudatállapotra ható technikák megjelentek a samanisztikus szertartásokban is, amelyek különböző variációkban Ázsiától Amerikáig fellelhetők, de az afrikai törzsek körében is használatosak hasonló gyakorlatok. Egyes modern pszichológiai irányzatok ugyancsak felismerték a légzőgyakorlatok jelentőségét, és olyan technikákat fejlesztettek ki (pl. rebirthing, holotróp légzés), amelyek segíthetik a hozzáférést a tudatalatti tartalmakhoz, vagy eszközül szolgálhatnak pszichés traumák feldolgozására.

A légzőgyakorlatok élettani háttere

Szervezetünkben a légzés két szinten megy végbe. A külső légzés során történik az oxigén felvétel és a szén-dioxid leadás a tüdőben, míg a belső légzés a sejtek és az őket körülvevő folyadék között zajlik. A levegő útja a légzőrendszerben: orr – garat – légcső – hörgők (bronchusok) – hörgőcskék (broncheolusok) – léghólyagok (alveolusok). Az alveolusok falát átszövő kapillárisokban diffúzió segítségével történik a gázcsere.

A levegő ki-beáramlása a tüdőbe nyomáskülönbség révén valósul meg, a nyomáskülönbséget pedig a mellüri térfogat szűkülése illetve tágulása hozza létre. Ezt a szűkítést ill. tágítást a légzőizmok végzik. Megkülönböztetünk esszenciális légzőizmokat (rekeszizom, külső- és belső bordaközi izmok), amelyeknek elsődleges feladatuk a légzőmunka kivitelezése, valamint légzési segédizmokat (nyak, vállöv, mellkas, has, hát), amelyek elsősorban nem a légzésre „szakosodtak”, csak támogatják az esszenciális izmok munkáját. A rekeszizom le-fel mozog, elmozdulása átlagosan 1,5–7 cm. A külső bordaközi izmok belégzéskor tágítják a mellkast, míg a belsők kilégzéskor szűkítik.

Az egészséges és a helytelen, vagy kóros légzést elsősorban a légzőizmok mozgásának koordinációja és munkájuk intenzitása különbözteti meg egymástól. Az egészséges légzés voltaképpen gazdaságos légzést jelent, azaz a lehető legkisebb izommunka árán juttatni be az adott pillanatban szükséges oxigénmennyiséget a szervezetbe. Egészséges embernél a belégzés jár csak aktív izommunkával. A nyugalmi kilégzés szinte teljesen passzív folyamat, amelynek során az addig dolgozó légzőizmok elernyednek, a rekeszizmot pedig a hasúri nyomás felfelé tolja, így a levegő kiáramlik a tüdőből.

Hibás vagy beteg légzés esetén ez a folyamat felborul. A kilégzés is aktív izommunkával történik, ráadásul az energia- és oxigénigényesebb légzési segédizmok is részt vesznek benne. Súlyosabb esetben az is előfordulhat, hogy a légzőizmok egymás ellen dolgoznak. Ugyancsak a kóros légzés sajátossága, hogy nő a légvételek száporasága, de a légzés felületesebb.

A légzés fontosabb élettani mutatói (felnőtt embernél):

- perctérfogat: az 1 perc alatt belélegzett levegő térfogata (nyugalmi állapotban átlagosan 6 liter)
- légzésfrekvencia: az 1 perc alatti levegővételek száma (nyugalmi állapotban átlagosan 12-16)
- vitálkapacitás: maximális belégzés után a tüdőből maximális kilégzéssel kifújott levegő térfogata (átlagosan 3-5 liter)

A tüdő levegő frakciói:

- respirációs levegő: a normál légzéssel be- vagy kilélegzett levegő mennyisége (nyugalmi állapotban átlagosan 0,5 liter)
- belégzési rezerv: normál levegővétel után, tudatosan szabályozva még további levegőmennyiséget tudunk belélegezni
- kilégzési rezerv: normál kilégzés után, tudatosan szabályozva még további levegőmennyiséget tudunk kipréselni a tüdőnkéből
- reziduális (maradék) levegő: bármilyen erőltetett kilégzéssel sem tudjuk az összes levegőt kipréselni a tüdőnkéből, valamennyi mindig marad benne
- légzési holtter: gázcsere valójában csak a légúti csatornákban zajlik. A légzőrendszernek az orrüregtől a hólyagocskákig tartó szakasza ebben a megközelítésben holtternek számít (térfogata kb. 150 ml), azaz a kilégzés után az itt tartózkodó levegő oxigén–széndioxid aránya változatlan. Szapora, felületes légzésnél elsősorban a légzési holtteret tápláljuk friss levegővel, ami aztán nem tud részt venni a gázcsereben, és a légzés gazdaságtalanabbá válik.

A légzés idegrendszeri szabályozása

A légzés szervezetünk vegetatív, automatikusan működő funkciói közé tartozik, ám – és ebben különlegesnek számít – akaratlagosan is szabályozható.

a) a vegetatív (akaratától független, biológiai) szabályozás

Székhelye az agytörzsi légzőközpont, ahol külön ki- és belégzésre specializálódott neuronok (idegsejtek) találhatók. Ezek kisülései hozzák működésbe a légzőizmokat és adják a légzés ritmusát. Az agytörzsben szén-dioxidra érzékeny receptorok (idegvégződéses) találhatók, és a vér CO_2 koncentrációjának emelkedésekor ezek adják az idegsejtek tüzeléséhez szükséges impulzusokat. A légzőközpont működését emellett további visszacsatolások is szabályozzák. Legfontosabb közülük az aortában és a carotisban található oxigénre érzékeny receptorok gátló hatása, valamint a tüdőben elhelyezkedő, a simaizmok megnyúlását érzékelő mechanoreceptorok működése, amelyek a vágusidegen (X. agyideg) keresztül hatnak.

Be- ill. kilégzéskor változik a vegetatív idegrendszer egyensúlyi állapota. Belégzéskor a szimpatikus (serkentő), míg kilégzéskor a paraszimpatikus (gátló, nyugtató) hatás érvényesül erőteljesebben.

A légzés automatikus működését külső hatások is befolyásolják, így például:

- fizikai ingerek: hideg, meleg, fájdalom, hirtelen, erős zaj
- az ízületek aktív vagy passzív mozgása
- pszichés hatások: izgalom, ijedtség, szorongás, váratlan öröm, düh, stb.

b) az akaratlagos szabályozás

Székhelye az agykéreg, innen indulnak azok az idegpályák, amelyek kikerülnek az agytörzsi (automatikus szabályozást végző) sejteket, és egyenesen a légzőizmok mozgató idegsejtjeihez futva működésbe hozzák őket. Az akaratlagos szabályozás teszi lehetővé a légzőgyakorlatok alkalmazását. Segítségével képesek vagyunk rövidebb-hosszabb levegővisszatartásra, és nyújtani vagy rövidíteni tudjuk a ki- ill. belégzési fázist.

Az akaratlagos szabályozás azt is lehetővé teszi, hogy a pillanatnyi szükséglethez képest intenzívebb légzést valósítsunk meg, azaz hiperventilláljunk. Ennek hatására a vérben az oxigénszint megemelkedik, a széndioxid mennyisége lecsökken, ezért a vér kémhatása lúgos irányba tolódik (alkalózis). A változás következtében görcsös állapot jöhet létre az izmokban. (Bizonyos fajta légzőgyakorlatoknál – pl. rebirthing – számolnak is ezzel a jelenséggel).

A levegővisszatartás hatására viszont a széndioxid szint emelkedik. Edzettségi állapottól és pszichés tényezőktől egyaránt függ, hogy valaki milyen hosszú légzészünetre képes. A levegővisszatartás nem gyakorolható korlátlanul. Bizonyos idő eltelte után bekövetkezik egy áttörési pont, amikor az automatikus rendszer visszaveszi a szabályozást.

c) a gamma-rendszer és a formatio reticularis működése

Vannak olyan idegrendszeri mechanizmusok, amelyek nem vesznek részt közvetlenül a légzés szabályozásában, ám a légzés szubjektív élményének átélésében, a légzőrendszer és a testi-lelki közérzetet befolyásoló tényezők közötti kapcsolatok megteremtésében fontos szerepet játszanak.

Az úgynevezett gamma-hurok (agytörzsből leszálló pályák – gerincvelői gamma-neuronok – izomorsó receptorai – gerincvelői alfa mozgatóneuronok – munkaizomzat) az izomtónust szabályozza, így a légzőizmokét is. A légzőizmok, de egyáltalán, az egész izomzat tónusának változásai nemcsak a gazdaságos munkavégzés és energiafelhasználás miatt fontosak. Az izomtónus ugyanis jelentős hatással van a közérzetre. Érzékszervi, érzelmi, gondolati, vagy a belső szervekből jövő ingerek egyaránt befolyásolják, ugyanakkor vissza is hat a központ működésére. Ahogy Koronkai (1988) fogalmaz, a tónus „viszonyulást” is jelent, viszonyulást önmagunkhoz és a külvilághoz. Ellazulás és görcsösség, feszültség és felszabadultság, odafordulás és visszahúzódás, kinyílás és bezárkózás – mind leképeződik az izmok feszültségi állapotában, egyúttal ered is belőle. A gamma-hurok a formatio reticuláris (FR) való összeköttetése révén nyeri jelentőségét.

A FR az agytörzset átszövő idegsejt hálózat, amely kapcsolatban áll az agykéreggel, a limbikus rendszerrel és a gerincvelővel. (Mellesleg a FR sejtei között helyezkednek el az agytörzsi légzőközpont sejtei is). Az agykéreggel való összeköttetése által szabályozza a figyelmet, éberséget, tudatosságot. A limbikus rendszerrel való

kapcsolat révén az érzelmeket kifejező viselkedést (gesztusok, mozdulatok, feszülés, ellazulás) szervezi. A hipotalamuszon keresztül (amely része a limbikus rendszernek) a vegetatív idegrendszerrel áll kapcsolatban és részt vesz a szimpatikus-paraszimpatikus állapot kialakításában, gerincvelői (gamma-hurok) kapcsolatai révén pedig az izomtónus szabályozásában.

A fentiek alapján belátható, hogy a gamma-rendszer és a formatio reticularis biztosítja az idegrendszeri háttérét azoknak a gyakorlatoknak (jóga, taicsi, csikung), ahol a légzés – figyelem – izomtónus – vegetatív tónus – pszichotónus (érzelmi hangoltság) körből valamelyiket a másikkal befolyásolni akarjuk. Ezért lehet a légzést tudatunkkal irányítani, megfelelő légzéssel ellazulni, ellazulással kellemes közérzetet, megváltozott tudatállapotot biztosítani, a kellemes közérzet által jobb testtartáshoz, lazább izmokhoz jutni, amelyek aztán tovább javítják a légzés minőségét, stb. A kört bármelyik ponton elkezdhetjük, egyik működéssel bármelyik másik, vagy másikkal befolyásolhatók.

A légzés folyamatának megélésében gyakran áll elő az az érdekes jelenség, hogy a légzésnek a test anatómiája által kijelölt határai és maga a légzési élmény nem esnek egybe. A szubjektív élmény szerint olyan testrészek feltöltődését is észlelhetjük levegővel (pl. alhas), amelyekkel az nyilvánvalóan nem történhet meg. Ez a kiterjedés érzés, amely akár a testhatárokig, sőt azon túlra is nyúlhat, ellazult izomzat, és éber, de relaxált pszichés tónus esetén tud létrejönni.

A légzőgyakorlatok élettani hatásai

Lengyel (1986) az alábbiak szerint összegzi a rendszeresen végzett légzőgyakorlatok klinikailag igazolt élettani hatásait:

- a légzés lassúbbá, mélyebbé válik,
- csökken a holtter-ventilláció,
- a légzőizmok működése harmonikussá, összerendezetté válik,
- javul a hasi légzés,
- csökken a légzőizmok oxigén- és energiafogyasztása,
- a felesleges légzőmozgások elmaradnak,
- javulhatnak a légzés élettani mutatói (vitálkapacitás, légzéstérfogat, reziduális levegő mennyisége stb.),
- javulnak a vérgázértékek,
- csökken a pulzusszám,
- nő a szív verőtérfogata,
- nő a fizikai teljesítőképesség,
- kedvező a pszichés hatás.

Mindehhez még annyit lehet hozzátenni, hogy a hagyományos – kínai, indiai – gyógyító rendszerek szemlélete szerint a levegővel energiát (légzési csi, prána) is juttatunk a szervezetbe, amelynek mennyisége és megfelelő eloszlása alapvető az egészség szempontjából, ráadásul a tudat működését is befolyásolja.

Tradicionális légzőgyakorlatok

A jóga légzőgyakorlatai

Az indiai légzőgyakorlatok *pránajama* néven váltak ismertté. A prána leírásával a Speciális szakmai ismeretek c. részben már foglalkoztunk, ezért itt erre nem térünk ki. A pránajama elnevezés azt a tradicionális meggyőződést sugallja, hogy a légzés nem pusztán gázcsere, hanem segítségével olyan kozmikus energiát lélegzünk be, amely vezérli testünk és tudatunk működését.

A pránajama végzésénél figyelembe kell venni néhány gyakorlati szempontot:

- jó levegőjű, nyugodt helyen, üres gyomorral gyakoroljunk, a legalkalmasabb napszak a reggel és az este
- a gyakorlás nyugodt, erőlködés nélküli legyen
- ahhoz, hogy a módszer működjék, elengedhetetlen a rendszeresség. A gyakorlatok intenzitását és időtartamát fokozatosan növeljük, mindig koncentrált odafigyeléssel gyakoroljunk
- a pránajama élettani hatása erős, ezért megfelelő vezető nélkül gyakorolva veszélyes lehet. Elsősorban a tüdőt, a szív és keringési rendszert, valamint az idegrendszert károsíthatja. Szédülés és nyugtalanság esetén a gyakorlást abba kell hagyni, mert ezek hibákat jeleznek.

A pránajama gyakorlását hagyományosan ászanákkal, mudrákkal és bandhákkal kapcsolják össze, de egyes gyakorlatok (pl. nagy jógalégzés) végezhetők ezek nélkül, fekve, ülve, állva, vagy akár séta közben is.

A jógalégzés fázisai

- kilégzés (récsaka): a paraszimpatikus tónus fokozódik, nyugtató hatású
- kilégzés utáni légzésszünet vagy légzésselhalás (sunjaka, más elnevezéssel báhja kumbhaka): segíti a szervérzetek megfigyelését, serkenti a prána áramlását (pránahajtás)
- belégzés (puraka): kísérője a szimpatikus tónus fokozódása
- belégzés utáni légzésszünet vagy levegővisszatartás (kumbhaka, más elnevezéssel antara kumbhaka): ugyancsak szimpatikus tónust fokozó hatású, emellett a koncentrációt segíti

A légzőgyakorlatok elsősorban az egyes légzési fázisok alkalmazásával vagy elhagyásával (elhagyni természetesen csak a légzésszüneteket lehet), illetve a fázisok hosszának változtatásával fejtik ki hatásukat.

A pránajama fontosabb gyakorlatai

Az alábbiakban néhány széles körben elterjedt pránajama gyakorlatot ismertetünk. Tudni érdemes, hogy az egyes indiai légzőgyakorlatok jógamesterek személyéhez kötődve fejlődtek ki és alakultak az évszázadok során, ezért ugyanannak a technikának számos változata jött létre. Ismertetésünkben az egyes gyakorlatoknak azokat a lényegi vonásait vázoljuk, amelyek néhány mértékadó szerző (Yesudian, Iyengar, Weninger, Maheshwarananda) leírásaiban összecsengenek. A légzésritmus kialakításához javasolt számok (pl. 4-2-8-2) azt jelentik, hogy magunkban egyenletes ritmusban számolunk a megadott mérték szerint. A leírások természetesen nem pótolhatják a gyakorlatban történő elsajátítást.

Nagy (vagy teljes) jógalégzés

A bonyolultabb légzőgyakorlatok megalapozója. Hasi, középső és felső légzésből áll, amelyek ebben a sorrendben, harmonikusan mennek át egymásba. A kilégzés sorrendje ugyanez. A légzés folyamatos, orron át történik, a ki- és belégzés hossza megegyezik. A hasi légzés tehermentesíti a szívet, javítja a bélműködést, nyugtatja az idegrendszert. A középső légzés fokozza a mellkas rugalmasságát, javítja a hasi szervek – máj, epehólyag, lép, gyomor – keringését, míg a felső légzés átszellőzteti a tüdőcsúcsokat.

Váltott orrlyukas légzések

Az egyes légzés fázisoknál csak az egyik orrlyuk van nyitva. Hagyományosan elterjedt kéztartás: a jobb kéz középső- és mutatóujja a homlok közepén, a hüvelyk- és gyűrűsujj fogja be az orrnyílásokat. A szem csukva, a figyelem az alhasra irányul. Néhány variáció:

- ki- és belégzés folyamatosan csak az egyik orrlyukon át, majd bizonyos légzésszám után váltás,
- belégzés a jobb orrlyukon – kilégzés a balon. Többszöri ismétlés, majd meghatározott légzésszám után csere,
- belégzés a jobb orrlyukon – kilégzés a balon – belégzés a balon – kilégzés a jobbon. Bizonyos légzésszám után váltás.

A váltott orrlyukas légzések a pozitív és negatív prána egyensúlyának megteremtését szolgálják. Elsősorban az idegrendszerre hatnak.

Uddzsái

Belégzésnél a has nem domborodik előre, sőt behúzzuk, a mellkast viszont kidülsztjük. Miközben a levegő befelé áramlik, elménkben a „sza” vagy „szó” szótag sziszegő hangzását képzeljük el. Utána állunkat a kulccsontok közötti árokhoz szorítjuk, és levegő visszatartást (kumbhaka) végzünk. A kilégzés során a has továbbra is behúzva marad, enyhe hasprést is alkalmazhatunk, és elménkben a „ha” vagy „ham” szótag hangzását képzeljük el. Ezután rövid légzésselhalás (sunjaka) következik.

Egyes szerzők (Iyengar, Maheshwarananda, Weninger) szerint a légzés végig orron át történik, mások (pl. Yesudian) szájon át való kilégzést javasolnak sziszegő hang képzésével. A légzésfázisok arányaira több variáció ismert, pl. 4-2-8-2 (és ezek többszörösei), 8-8-16-0, azonos hosszúságú ki- és belégzés légzésszünet nélkül, vagy elnyújtott ki- és belégzés mellett 1-2 másodperces légzésszünetek. A légzésszünetek el is maradhatnak. A levegőrés beszűkülése miatt (garatzár) a légzést az alvásnál hallható szuszogó vagy enyhén horkoló hang kísérik.

Amiben minden szerző megegyezik: az uddzsái mellkasi légzés, amelyet a has behúzásával és garatzárral (dzsálandhara bandha) végzünk.

Hatásai: intenzíven átszellőzteti a tüdőt, segít a váladék eltávolításában, jó hatással van az idegekre. Szinte minden szerző ajánlja asztma gyógyítására. Pajzsmirigy túlműködés esetén ellenjavalt.

Bhásztrika

Fújtató légzés, amelynek során mind a ki-, mind a belégzés aktív izommunkával, erőteljes haspréssel történik. A légzés orron át zajlik, fújtató hang kíséri. Az egy ciklusban alkalmazott légzések száma 10, 11, 12, 20 lehet. Utána pihenésképpen egy uddzsái, vagy egyszerűen csak egy lassú és mély ki-belégzés következik. A ciklust háromszor meg lehet ismételni, utána célszerű shavászanát (hullapóz) végezni.

Kapálabhāti

Rekeszizom mélylégzésnek is nevezik, a bhásztrika enyhébb változata. A légzés orron át zajlik, a kilégzés gyors, a hasizom erőteljes megfeszítésével történik, míg a belégzés lassú, nyugodt, a hasizom elernyesztése kíséri.

A fújtató légzések hatásai: tisztítják az orrjáratokat, a hasi szervek (máj, lép, hasnyálmirigy) működését erőteljesen stimulálják, erősítik a hasizmokat. Általában véve élénkítő hatásúak. Nagyon gyenge testalkatúaknál, valamint alacsony és magas vérnyomás esetén egyaránt ellenjavaltak.

Sima légzés

A légzés orron át történik, lassú, egyenletes, olyan finom és észrevétlen, hogy az orr elé tartott papírlap nem rezdülhet meg. A ki- és belégzés utáni légzésszünet pill-

lanatszerű. A figyelem befelé fordul, teljes figyelmünkkel a légzés folyamatát követjük. A technika segíti a koncentrációt, emellett nyugtató hatású.

Tisztító légzések

a) Yesudian-féle változat: terpeszállásban hajtjuk végre. A belégzés után ajkunkat a fogainkra feszítve, az így kialakított szűk résen át végezzük a kilégzést. A kilégzés szaggatott, erős haspréssel történik. Légzésszünet nincs.

b) Weninger-féle változat: a légzést valamilyen ülő pózban (lótusz, fél lótusz) végezzük, az uddzsái technikája szerint, ám minden kilégzéskor felsőtesttel előre-hajolunk. A ki- és belégzések között nincs légzésszünet. 11 vagy 21 légzést végzünk ilyen módon, majd az utolsó után kb. 20 másodperces légzésszünetet tartunk, és képzeletben a muládhára csakrához (gát tájék) irányítjuk a pránát.

Idegerősítő légzés

Terpeszállásban lassú belégzés, közben karunkat felfelé fordított tenyérrel vállmagasságig emeljük. Légzésvisszatartás (kumbhaka) alatt kezünket ökölbe szorítva két-három alkalommal a vállunkhoz rántjuk. Kilégzéskor a kart lassan leeresztjük és előre hajolunk.

Jógéndra (vákuumos) légzés

A XX. században kifejlesztett modern légzőgyakorlat. Erőteljes levegő kifújás után légzésszünetet tartunk. Ennek során úgynevezett üres belégzést végzünk, vagyis légzőizmaink úgy dolgoznak, mintha belégzést végeznénk, ám a légzőnyílások zárva maradnak. Hasunkat eközben hátrahúzzuk a gerinc irányába, fokozva a mellúri nyomást. A belégzés nyugodt, egyenletes. Hatása elsősorban a tüdő légzőkapacitásának növelésében mutatkozik meg, emellett erőteljes masszázst ad a hasi szerveknek.

Ritmikus légzések

Az elnevezés többféle légzéstechnikára vonatkoztatható. Maheshwarananda és Bulla az uddzsáit tekinti ritmikus légzésnek.

Yesudian a *szuk-purvák* nevű technikára használja a ritmikus légzés elnevezést. Ez váltott orrlyukas légzés, a következő ritmus szerint: 4-16-8-0. A ciklus menete: belégzés bal orrlyukon – kilégzés jobbon – belégzés jobb orrlyukon – kilégzés balon. Weninger „indiai ritmusnak” nevezi ezt a ciklust, azonban „ritmikus légzés” néven a *tála jukta* nevű technikát említi. Ennek végrehajtása: légzésszünet nélkül egyforma hosszúságú ki-belégzéseket végzünk (más szóval „*ingalégzésnek*” is nevezik ezt a módszert). A légzést képzeletben az „óm” vagy más szótagok rezegtetésével lehet kombinálni, miközben a figyelmünket a különböző csakrákra összpontosítjuk.

A ritmikus légzésnek ezt a változatát séta vagy futás ütemére is lehet végezni.

Zümmögő légzés

Kivitelezése az ún. *jóni mudra* kéztartással történik: kilégzéskor a hüvelykujj a fület, a mutatóujj a szemhéjakat, a középső ujj az orrszárnyakat, míg a negyedik-ötödik ujj a száj két szélét fogja le finoman. Eközben nyelvünket a fogakhoz nyomva zümmögő hangot hallatunk, és ezt a lehető leghosszabb ideig kitartjuk. Belégzéskor az arc nyílásait felengedjük. Ez a technika elsősorban a tudatállapokra hat.

Kínai légzőgyakorlatok

A légzés idegrendszeri szabályozásának tárgyalásakor említettük, hogy a tudat- és érzelmi állapotok hatására légzésünk megváltozik. A légzéssel ugyanakkor vissza tudunk hatni tudatállapotunkra. A hagyományos kínai szemlélet szerint emellett mind a tudat vagy figyelem (*yi*) irányítása, mind pedig a légzés a csi áramlás befolyásolásának egyik lehetséges eszköze. Ezért a légzőgyakorlatokat a csikung rendszerén belül tárgyalják, sőt vannak szerzők (pl. Pálos), akik a csikung gyakorlatokat voltaképpen légzőgyakorlatoknak tekintik.

A légzőgyakorlatokat hagyományosan három cél érdekében alkalmazzák:

- az élet meghosszabbítására, az egészség megóvására,
- a meditáció eszközeként, a megvilágosodás elősegítésére,
- a harci technikák hatékonyabbá tétele érdekében.

A három cél természetesen nem válik el törvényszerűen egymástól.

A kínaiak különös hangsúlyt fektetnek a légzés könnyű, erőlködésmentes végrehajtására. A görcsös erőlködés, a feszülő légzőizmok akadályozzák a csi áramlását. Ha az izmok lazák maradnak, a légzés „karcsú” és mély lesz, az energia pedig szabadon keringhet. A belégzést aktív, *jang* jellegű, míg a kilégzést passzív, *jin* jellegű mozzanatnak tartják. A légzőgyakorlatok csúcsának azt tekintik, amikor már nem szabályozunk, hanem a légzés szabályoz minket a maga természetes útján.

A leggyakrabban alkalmazott légzéstechnikák a következők:

Csendes légzés

Orron át, természetes módon végzett légzés, légzésszünet nélkül. A ki- és belégzés időtartama megegyezik. A cél a légzés minél nyugodtabb és lassabb végrehajtása. Közben a nyelv finoman érinti a szájpadlást. Bevezető gyakorlatnak ajánlják a légzés-terápiához, különösen alkalmas idősök számára és legyengült állapot esetén.

Mély légzés

Orron át, légzésszünet nélkül végezzük, a ki- és belégzés hossza egyenlő. A cél a légzés mélyítése. A belégzésnél az alhas előredomborodik, kilégzéskor visszahúzó-

dik. Hangsúlyozottan hasi légzés, ahol a has természetes módon mozog. Elsősorban a buddhista eredetű gyakorlatoknál alkalmazzák.

Fordított (ellentétes) vagy magzati légzés

Az alhas mozgása a természetessel ellentétes: belégzésnél hátrahúzzuk mintegy a köldök alá, kilégzésnél előredomborítjuk. A rekeszizom és a hasizmok egymás ellen dolgoznak, ezért ez a légzés az alhasra vonja a figyelmet, kiváló torna a hasizmoknak, és – többek között az előbbiek következményeként – segít összegyűjteni az energiát a Dan Tienben. Úgy is nevezik a technikát, hogy a „tűz élesztése”. A gyakorlatot elsősorban a taoisták alkalmazzák, és a Nei Dan meditációt megalapozó és bevezető eljárásnak tekintik. A magzati légzés arra utal, hogy a kínaiak megfigyelése szerint a csecsemő hasonlóképpen lélegzik. Egy másik elképzelés szerint „...úgy tápláljuk a Dan Tient (mármint energiával), mintha egy magzat lenne.” (Yang, 1996)

Légzésvisszatartás

Levegő visszatartáskor a törzs izmai megfeszülnek. A feszülő izmok gátolják a csőáramlását, így segíthetnek abban, hogy az energiát bizonyos helyeken megállítsuk, összegyűjtsük. A belégzés utáni légzésszünetet a csikung gyakorlatok végzése során különböző mozdulatokkal szokás kombinálni (pl. a Nyolc Brokáttekercs ötödik ülő gyakorlatánál a vesetájék dörzsölésével).

Légzés és imagináció összekapcsolása

Több változata lehetséges. Az egyik leggyakoribb, amikor a ki- vagy belégzéssel összekapcsolva az energiát képzeletben a test különböző pontjaira (pl. Yongquan pont a talpon, alsó vagy középső Dan Tien, stb.) „küldjük”.

Egy másik lehetséges eljárás során konkrét dolgot képzelünk el a légzéssel összhangban. A Nyolc Brokáttekercs negyedik álló gyakorlatában például a kilégzés során a fejet oldalra fordítjuk, és hátra nézve elképzeljük, amint a negatív érzelmeket magunk mögött hagyjuk.

A „belső fenntartó” gyakorlatok egyik jellegzetes módszere, hogy orron át történő légzés közben mind a belégzés, mind az utána következő légzésszünet, mind pedig a kilégzés közben egy-egy szóra koncentrálunk.

Az *Anapanasati* nevű, igen régi, valószínűleg indiai buddhista eredetű módszerrel a ki- és belégzés során némán teljes mondatokat hangoztatunk magunkban, például: „az egész testet tisztán érezve akarok belélegezni”, vagy „a gondolatokat lecsillapítva akarok kilélegezni (Pálos, 1993, 170.o.). Az így elgondolt mondatok a test, az érzések, a tudat, és a tudat tárgyának szemlélésére vonatkoznak.

A felsoroltak mellett gyógyító hatásúak a légzéssel összekötött szín imaginációk is.

Szótagok vagy hangok kiejtése a légzéssel összekapcsolva

Ennél a módszernél a szótag vagy hang vibrációja fejt ki a gyógyító hatást. Jelenléte van a hangmagasságnak és a hanglejtésnek is.

Mind a taoista, mind a buddhista hagyomány alkalmazza az úgynevezett „Hat hang” gyakorlatot, ahol a megfelelő hangokat folytonos kilégzéssel egybekapcsolva kell kiejteni, finoman és halkán. Az egyes hangrezgések lazítóan hatnak a különböző szervekre, pl. „fu” – lép, „chuei” – vese stb.

A légzőgyakorlatok klinikai alkalmazása során számos hangrezgetéses technikát dolgoztak ki konkrét betegségekre is. Ezekben a gyakorlatokban a belégzés során is ejtenek ki szótagokat.

Zen buddhista légzéstechnikák

Légzés a meditációban

A zen buddhista felfogás szerint a légzés célja a test és a tudat egységének megteremtése. Az ehhez felvett testtartás, a *zazen* szinte beállítja a helyes légzést. A hát egyenes, a fej „az eget nyomja”, a térdek a földet (az ülés mód lótosz, vagy fél lótosz), az áll be van húzva, a nyak kiegyenesítve, a kezek ölbe téve, bal kézfej a jobb tenyérben, a váll ellazítva, a száj lazán csukva, a tekintetet pedig fókuszálás nélkül kb. 1 méterrel magunk előtt tartjuk.

A belégzés természetes és automatikus, kb. a napfonadék magasságáig történik. A hangsúly a kilégzésen van: a belek irányába történő nyomással, a köldök alá irányítva végezzük. A hosszú levegő kifújás után még lehetségesek további apró kilégzések. A zen légzés egy speciális változata, amikor a kilégzést szútrák (szent szövegek) recitálásával kombinálják. A hangokat mélyről préselik elő, éneklés közben el kell jutni a kilégzés legvégső pontjáig.

A küzdőművészetek légzéstechnikája

A mély hasi légzés által a harában összpontosul az energia, ez adja a stabilitást és az erőt. Belégzés közben a küzdő támadhatóbb, sérülékenyebb, kilégzés közben erősebb, koncentráltabb. A *kiai* nevű harci kiáltás tulajdonképpen egy erős haspréssel végzett gyors és intenzív kilégzés, amelynek során a törzs izmai megfeszülnek, a test ütésálló lesz, a mozdulat összpontosított, az energiák pedig a találati ponton egyesülnek.

Tibeti légzőgyakorlatok

Az egyre szélesebb körben elterjedt *Öt tibeti gyakorlat* során tulajdonképpen fordított légzés zajlik. A belégzés azoknál a mozdulatoknál történik (pl. lábemelés, a csípő kiemelése a hídnál), ahol a hasizom megfeszül. Hatása ugyanaz, mint a magzati légzésnek: az energia az alhasban összpontosul, a hasizom erősödik.

Nyugati légzőgyakorlatok

A nyugati medicina is alkalmaz – igaz, nem túl elterjedten – légzőgyakorlatokat. Ezek a többnyire mozgással összekötött légzésszabályozó eljárások a gyógytorna részét képezik. A légzőtornát leggyakrabban a következő esetekben javasolják: krónikus légzési betegségek, hörgőtisztítás, mellhártya gyulladás, műtétek utáni rehabilitáció, szívbetegségek, terhestorna.

A hivatalos medicina körén kívül is alakultak ki légzőgyakorlatokon alapuló módszerek a nyugati világban. Az érdekesség kedvéért megemlíthető Wilhelm Reich *háromdimenziós légzés* módszere, amely a XX.sz. első felében látott napvilágot. A gyakorlatokat hanyatt fekve végzik, a kezet a gyakorló a törzs különböző területeire helyezi, és ezekre a helyekre irányítja figyelmét és légzését. A figyelem a test kiterjedésének megélésére, és a kiterjedésemény légzés általi kitágítására irányul.

Az újabb keletű légzőgyakorlatok főként a new age mozgalom hatására jöttek létre, például a *rebirthing*, a *vivation* technika, vagy a *holotróp* légzés. Ezek elsősorban a pszichét, a tudatot (vagy éppen a tudatalattit) célozzák meg a légzés segítségével.

A *rebirthing* módszer kialakítása Grof nevéhez fűződik. Az elnevezést (*rebirthing* = újraszületés) az sugallta, hogy a gyakorlatok átélése közben többen születési élményekről számoltak be. A módszernek több változata alakult ki, amelyek a születési trauma feldolgozását állítják középpontba, az eredeti verzió azonban nem erről szól. A *rebirthing* olyan módszer, amelynek segítségével a tudatalattiban rejlő pszichés tartalmakhoz lehet hozzáférni.

Technikája a zenével kombinált hiperventilláció, azaz a fizikai igénybevételhez szükségesnél jóval intenzívebb légzés. A hiperventilláció időlegesen lúgos irányba tolja a vér kémhatását (alkalózis), aminek hatására izomgörcsök jelenhetnek meg. A görcsök a relaxációs szakaszok közbeiktatásával elmúlnak, és a hétköznapiól eltérő, módosult tudatállapot jön létre. Ennek jellemzője, hogy képek, szimbólumok, különös testi-lelki érzések jelennek meg, amelyek szerencsés esetben válaszok lehetnek a gyakorlat elején a tudatalattihoz intézett kérdésre.

A *rebirthing* gyakorlása kiképzett vezetővel, általában csoportban zajlik, ahol a résztvevők párosával dolgoznak (egyik végzi a gyakorlatot, a másik asszisztál).