

ÖNDUNARÆFINGAR GUÐNA

Umfang öndunar er umfang lífsins. Súrefni er forsenda ástríðu og án markvissrar öndunar er eldurinn aumur og veikur.

Það er ekki hægt að anda vitlaust, aðeins nægilega mikið eða lítið til að stjórna þeim heimildum sem við höfum veitt okkur og opinbera þær. Manneskja sem er fátæk vandar sig við að anda aðeins nægilega mikið til að eldurinn deyi ekki alveg út. Manneskja sem er auðug andar ríkulega inn í rými velsældar og ástríðu; hún logar því glatt og er björt. Þeir sem eru í vitund skilja að súrefni stjórnar umbreytingu orku í líkamanum og leggja áherslu á að virkja lungu sín og hjarta til að dreifa og miðla súrefni og lífafli til allra fruma líkamans. Í vitund er andardrátturinn notaður til að örva starfsemi líkamans eða róa hann eftir þörfum.



Guðni Gunnarsson er stofnandi og upphafsmaður Rope Yoga og GlóMotion. Hann er einn af frumkvöðlum Íslands á sviði líkams og heilsuræktar og hefur starfað við fagið í meira en 35 ár.

1 Gott er að byrja hvern dag á öndunaræfingum. Byrjaðu á að gera 3–5 endurtekningar af hverri æfingu. Ef þú finnur fyrir svima er best að stoppa og halla sér lítillega fram. Líkaminn þarf að venjast því að anda að sér súrefni í meira magni.

Súrefnishæfni líkamans er áunnin og hún mun aukast jafnt og þétt með reglulegri ástundun. Á næstu fjórum vikum getur þú aukið endurtekningarnar rólega upp í 10–15. Mundu þó að hlusta ávallt á líkama þinn og þá mun súrefnisupptakan aukast í takt við heimild þína til velsældar.

Þú getur gripið til öndunaræfinga hvenær sem er yfir daginn þegar þú vilt auka orkuna eða vitja þín. Mátturinn í andardrættinum felst í því að á hverju einasta augnabliki lífs þíns geturðu valið að anda djúpt og hægt og upplifa þig í tilverunni.

UM SÚREFNI

Umfang öndunar er umfang lífsins. Meðalmanneskja andar á milli 18–30.000 sinnum á hverjum degi. Meðaltalið er u.þ.b. 24.000 andardrættir á einum sólarhring. Hver einasti andardráttur er tækifæri til vera í vitund og blása upp allar frumur líkamans og fylla þær af orku. Hvernig andar þú? Hvernig nýtir þú þessi 24.000 tækifæri?



2

Súrefni er eitt vanmetnasta næringarefni sem líkaminn þarf á að halda. Við getum verið án matar svo vikum skiptir en við getum einungis verið án súrefnis í fjórar mínútur. Súrefni er forsenda brennslu þrúgusykurs í öllum frumunum okkar sem melta og miðla orkunni um allan líkamann. Andar þú í vitund? Það er lítið rætt um súrefni í næringarbókmenntum samtímans enda lítill hagnaður af þeirri umræðu fyrir markaðskerfin sem við höfum hannað í sameiningu. Engin breyting sem þú framkvæmir hefur jafn afgerandi áhrif á heilsu þína og velsæld eins og að hefja virka öndun í vitund. Andar þú djúpt og reglulega þegar þú nærst? Ef þú andar ekki djúpt á meðan þú nærst, þá skiptir litlu máli hversu næringarríkan mat þú innbyrðir. Takmörkuð öndun verður þess valdandi að súrefnisupptaka og framboð súrefnis til frumanna er skert. Umbreyting fæðunnar og upptaka og nýting mikilvægra næringarefna verður þannig í lágmarki.

Súrefni er litarlaust, lyktarlaust og bragðlaust efni. Það hefur þann eiginleika að geta sam- einast flest öllum frumefnum og er forsenda brennslu líkamans. Súrefni er einnig nauðsynlegt þegar kemur að meltingu, sem er í raun önnur gerð líkamsbrennslu. Með öðrum orðum er hlutfall súrefnis og næringar í frumunum lykillinn að umbreytingu orkunnar.

Súrefni vinnur orku úr fæðunni sem gefur okkur orku til að lifa. Þetta ferli nefnist oxun, sem þýðir sameining súrefnisfruma við efnislegar sameindir. Frumur oxast í líkamanum og þær sjá okkur fyrir næringu, hita og hreinsun. Í súrefninu liggur lífsneistinn sem kveikir bál líkamans. Lífið er eldur og því meira sem við öndum, því betur brennur eldurinn. Jöfn og djúp öndun skapar hægari og sterkari hjartslátt og jafnar og hægir á heilasveiflum. Slík öndun hefur róandi áhrif á líkamann, sem yfirleitt endast langt umfram hefðbundna líkamsrækt. Jöfn og djúp öndun hjálpar líkamanum einnig að halda í skefjum eyðingu og losar hann við óæskileg efni.

Blóðið flytur súrefnið til frumanna í líkamanum, en önd- unin stjórnar sogæðakerfinu. Sogæðakerfið inniheldur hvítu blóðkornin sem vernda líkamann og hreinsa líf- færin. Sogæðakerfið er því nokkurs konar holræsakerfi sem hreinsar líkamann af öllum óæskilegum efnum. Allar frumur líkamans eru verndaðar af sogæðavökva og því er u.þ.b. fjórum sinnum meiri sogæðavökvi í líkamanum heldur en blóð.

Sogæðakerfið hefur enga sjálfstæða dælu á borð við hjartað. Eina leiðin til að virkja sogæðakerfið er djúppindaröndun, almenn hreyfing og samdráttur vöðvaheilda. Sogæðakerfið getur ekki verið skilvirk nema við öndum inn í fullt rými lungnanna – við verðum aldrei skilvirkari í hreinsun en við erum skilvirk í aðöndun.



Það er hægt að mæla nákvæmlega hversu mikið súrefni líkaminn notar á hverri mínútu. Súrefnið ferðast með rauðu blóðkornunum (sem dreifa því um líkamann) í gegnum blóðrásina. Hjartað dælir súrefnismettuðu blóðinu út í vöðvana þegar þeir eru hreyfðir eða þegar þú stundar líkamsrækt. Stóru vöðvarnir í lægri hluta líkamans innihalda mestan vöðva-massa. Súrefnissameindirnar ferðast inn í þessa vöðva og því meira súrefni sem þeir nota, þeim mun betri brennsla á sér stað í líkama þínum. Líkamsform þitt ræðst af því hversu mikið súrefni vöðvar þínir nota þegar þeir eru undir mestu álagi við hreyfingu.

Þegar vöðvarnir nota eða umbreyta miklu súrefni á sér stað svokölluð líkamsbrennsla (lífræn efnaskipti). Það þýðir líka að þú ert að brenna bæði sykri og fitu sem eru í vöðvunum, lungun dæla súrefni af skilvirkni, hjartað dælir blóði af meiri skilvirkni og eiginleikar þínir til að melta eru með besta móti. Það verða efnaskipti í vöðvunum þar sem sykursameindir sameinast súrefni og brenna upp.

Gæði öndunar þinnar eru mjög mikilvæg. En þó eru aðrir þættir sem spila inn í sem endanlega skilgreina getu þína til að brenna af skilvirkni. Þú þarft nógu mikið magn af súrefni til að skilvirk brennsla geti átt sér stað og þú þarft að geta stýrt þeirri öndun.

HVAÐ ER AÐ ÞVÍ HVERNIG VIÐ ÖNDUM?

Við öndum yfirleitt hratt og grunnt. Við fáum lítið súrefni og skilum litlu magni af koltvísýringi frá okkur. Útkoman er því súrefnissveltur líkama og uppsöfnun eiturefna. Hver einasta fruma í líkamanum þarfnast súrefnis og lífskraftur þinn er afleiðing heilsu allra fruma í líkama þínum. Grunn öndun þjálfar lungun ekki eins mikið og djúp öndun; lungun missa því smátt og smátt virkni sína sem orsakar frekari minnkun á lífskrafti líkamans.

Dýr sem anda hægt og jafnt lifa lengst; filinn er gott dæmi um þetta. Við þurfum að anda hægar og dýpra ef við viljum viðhalda velsæld og jöfnu orkuflæði. Hröð og grunn öndun orsakar súrefnissveldi sem minnkar lífskraftinn og ýtir undir hrörnun, veikt ónæmiskerfi og fjölda annarra þátta.

AF HVERJU ÖNDUM VIÐ HRATT OG GRUNNT?

Það eru margar ástæður fyrir því og hér teljum við upp þær helstu:



Við erum oft að flýta okkur. Öndunin og hreyfingarnar fylgja þessu ferli og þeim hraða sem þar ríkir.

Sú aukna streita sem fylgir nútímalífsstíl gerir að verkum að við öndum hraðar og grynna.

Við komumst auðveldlega í uppnám. Við verðum auðveldlega æst og reið og völdum okkur streitu með viðhorfum skorts.

Tækni og sjálfvirkni hefur minnkað þörfina fyrir hreyfingu.

Líkaminn tekur aðeins inn nægilegt loft til að lifa af, vitandi eða óafvitandi, til að við- halda því lífi sem við höfum hannað.

Við vinnum meira og meira innandyra. Þetta hefur áhrif á gæði þess súrefnis sem við innbyrðum.

Við erum fjarverandi, vanþakklát og leyfum okkur ekki að þiggja súrefni, ást.

4

Á leið okkar í gegnum lífið verður þessi grunna öndun okkur vanabundin og ef við gerum ekki eitthvað til að snúa henni til betri vegar getur þessi hegðun orsakað varanlega skerta getu og hæfni.

Góðu fréttirnar eru þær að við getum snúið þessu við. Til að geta breytt þessum vana þurfum við að viðurkenna þörfina á breytingu og kynnast því af eigin raun hverjir eru kostir þess að anda djúpt og hægt. Við verðum líka að taka ákvörðun um að velja þakklæti, velsæld og auka þannig markvisst súrefnishæfni líkamans, þannig að við getum unnið úr því ljósi og lífaflí sem öndunin færir okkur. Í þessu samhengi eins og öðru fær enginn umfram heimild – við leyfum okkur ekki meira súrefni heldur en ljós, fjármagn eða hamingju:

ÞAKKLÆTI

Koltvísýringur er eitt mikilvægasta efni líkamans því það stýrir mörgum af efnasamböndum hans. Koltvísýringur er nauðsynlegur fyrir alla starfsemi hjartans, æðakerfisins og öndunarfæra líkamans. Koltvísýringur gerir súrefninu kleift að vinna sitt starf af skilvirkni og í raun þurfum við meira af koltvísýringi en af súrefni. Ef við öndum of hratt, þ.e. meira en líkaminn þarfnast, þá erum við í raun að fá of lítið súrefni, í stað of mikils.



Þetta gerist vegna þess að líkaminn þarf á vissu magni koltvísýrings að halda í blóðinu svo að rauðu blóðkornin geti dreift því magni súrefnis sem við þurfum á að halda. Ef við öndum of hratt eða of mikið miðað við súrefnishæfni, þá raskast jafnvægið á milli koltvísýringsins og súrefnisins í blóðinu. Þótt við öndum að okkur meira súrefni þá erum við á sama tíma að anda frá okkur meiri koltvísýringi. Með minni koltvísýringi minnkar geta líkamans til upptöku á súrefninu sem við öndum að okkur.

Það er ákveðið lágmark af koltvísýringi í líkamanum sem við getum ekki farið niður fyrir svo að líkamsstarfsemin raskist ekki. Þegar við förum niður fyrir lágmarkið þá eykst samspil súrefnis og rauðu blóðkornanna (sem flytur súrefnið um blóðrás líkamans.)

Með öðrum orðum: Rauðu blóðkornin sleppa ekki súrefninu sem þau flytja um blóðrásina, sem gerir frumum heilans, hjartans, lifrarinnar og annarra hluta líkamans erfitt fyrir um súrefnistöku.

Öndun í gegnum nefgöngin hægir hjartsláttinn og lækkar blóðþrýstinginn. Slík öndun minnkar einnig breidd alfa og beta sveiflna í heilanum. Þar af leiðandi eykur öndun í gegnum nefgöngin almennt ró í líkamanum.

5

Umfang öndunar er umfang lífsins. Með önduninni færum við líkamanum súrefni og lífafl (orkuflæði) sem blæs nýju lífi í allar frumur líkamans.

Lífafl flyst inn í líkamann með súrefninu. Jafnvægi í lífinu fæst með því að framkvæma öndunina í vitund. Lífaflíð stjórnar öllum gjörðum líkamans, ómeðvituðum eða í vitund. Að hafa stjórn á eigin lífafl þýðir einfaldlega betri stjórn á allri starfsemi líkamans, s.s. öndun, blóðrásarkerfi, meltingarfærum, kirtlastarfsemi og taugastarfsemi. Lífaflíð styrkir ónæmiskerfið og er því forsenda heilbrigðis og mótspyrnu líkamans gegn sjúkdómum.

Að lifa í þakklæti, trausti og viðhorfi velsældar og notast við hæga, djúpa og markvissa öndun styður við vitund okkar, veru og þar með athygli, einbeitingu og öfluga heilastarfsemi.

Viljandi öndun í vitund er birting þakklátrar ljómandi veru.

