Ismerd meg az Alexander-technikát!

A természetes

Légzés nélkül nincs élet. Első levegőnket akkor vesszük, amikor születéskor felsírunk, aztán szakadatlanul lélegzünk egészen halálunkig. A légzés alapvetően automatikus, de tudatosan is vezérelhető. Sajnos a legtöbb ember teljes mértékben az automatizmusra hagyatkozik, és egyáltalán nem gondol bele, mennyi minden függ a légzés minőségétől.
A légzést figyeli, vizsgálja a körzeti orvos, a gerincgyógyász, a gyógytornász és a pszichológus is.
A légzés minősége tükrözi egészségi állapotunkat és pillanatnyi hangulatunkat, – és ez fordítva is igaz: a légzés minőségének javításával javulhat az egészségi állapotunk és a hangulatunk is! Egy kis tudatossággal, és persze némi tudásanyaggal elsajátítható a helyes légzés technikája.
Az Alexander-technikában a természetes, teljes légzést tanítjuk. Jó lenne megtanulnunk újra úgy lélegezni, ahogy azt a természet kitalálta! Ebben a cikkben ezt a témát járjuk körbe.

A légzés „amíg él, ront vagy javít, de nem henyél.”
(Vörösmarty után szabadon…)

Mi az Alexander-technika?

A cikk témája az, hogy az Alexander-technika hogy kezeli a légzés témakört. Ehhez először röviden összefoglalom, mi is az Alexander-technika.

Az Alexander-technika egy tanítási-tanulási folyamat, melynek során a tanár érintésekkel és magyarázatokkal segíti azonosítani és elhagyni a tanítvány egyéni, kedvezőtlen szokásait, felesleges izomfeszítéseit, és megpróbálja megéreztetni a helyes, ún. alexanderi irányokat. Figyelj egész nap arra, hogy gerinced hosszú, ízületeid szabadok legyenek. Tágulj minden irányban!

Az Alexander-technika feltalálója és kidolgozója *F. M. Alexander.*



Alexander-foglalkozás. Tanuljuk a mechanikailag előnyös állást, a „majom-állást”

Az Alexander-technika egy önfejlesztő módszer, amellyel megváltoztathatjuk azokat a szokásainkat, amelyek felesleges feszültséget okoznak testünkben és lelkünkben egyaránt. A technika elsajátításával reakcióink tudatosabbak lesznek, s ezzel visszanyerhetjük a választás szabadságát, önmagunk irányítását.
A technika a test felől közelíti meg a változásokat, de az egyén egész testi-lelki állapotára hatással van. Az Alexander-technika segítségével megtanulhatod, hogyan használd a saját testedet a mindennapokban annak érdekében, hogy mozgásod könnyebb, ruganyosabb legyen, és ezzel sokkal kiegyensúlyozottabb és egészségesebb lehessél.

Figyeld a légzésed!

Kezdjük a témát egy kis megfigyeléssel. Ülj le egy székre, és figyeld a légzésed:

– Egyenletesen veszed a levegőt?
– Mélynek vagy felületesnek érzed a légzésed?
– Könnyedén veszed a levegőt? Netán kapkodod?
– Orrodon vagy a szádon át lélegzel?
– Hány lélegzetet veszel egy perc alatt?
– Érzel bárhol a testedben felesleges feszültséget lélegzés közben? Nyakad szabad?
– Szabad a levegő útja?
– Szabadon áramlik a levegő mindkét orrlyukadon?
– Mi tart tovább? A belégzésed vagy a kilégzésed?
– Légzés közben melyik testrészed mozog leginkább? Hasad, mellkasod, oldalad, hátad?

A felületesen vagy erőltetetten lélegző ember anyagcseréje, működése és pszi-

chés állapota rosszabb, mint aki természetesen lélegzik. Aki még nem „rontotta el” természetes légzését, az ösztönösen jól lélegzik. A természetes légzés nyugalmi állapotban egyenletes, mély és feszültségmentes. Ilyenkor csendesen, mindkét

légzés

orrlyukon keresztül vesszük a levegőt. A normális légzésszám újszülöttnél percenként 35-40, felnőtt esetén ez „lenyugszik” 8-14/percre. Mozgás, munka közben természetesen nagyobb a légzésszám. A kilégzés mindig tovább tart, mint a belégzés. Légzés közben a teljes tüdő tágul és összehúzódik – mozog a has, a mellkas, a hát.

Tanulságos történetek

Érdekességképpen leírok néhány tanulságos történetet, amelyek az én környezetemben történtek meg.

Hogy lehet a levegőt rosszul venni?

Egyszer társaságban voltam, és feltűnt nekem, hogy az egyik ismerősöm kapkodva és egyenetlenül veszi a levegőt. Próbáltam finoman szólni: „Gondoltál már arra, hogy nem jól veszed a levegőt?” Mire a teljes környezet egy nagyot nevetett: „Hogy lehet a levegőt rosszul venni?”

Hát pedig könnyen lehet rosszul venni a levegőt. Ha nem jól lélegzel, az hatással van más dolgaidra is. Remélem, hogy a cikk elolvasása után a kedves Olvasó is így fogja gondolni.

Nagy lélegzet

Tanítványom pihenő pózban fekszik az asztalon. Látom, hogy gyorsan és felületesen veszi a levegőt, néha pedig szünetet tart. Ezért csendben kérem, hogy figyelje meg a légzését. Ilyenkor a tanítvány szinte minden esetben vesz egy jó nagy lélegzetet – vagyis hirtelen „eszébe jut”, hogy levegőre is szüksége lenne.

Hol van a tüdőd teteje és az alja? Mutasd meg!

Az emberek többsége sokkal kisebbnek hiszi a tüdejét, mint amekkora az valójában. Amikor felteszem ezt a kérdést, a tanítványok többsége sokkal lejjebb mutatja tüdeje tetejét, és sokkal feljebb mutatja az alját, mint ahogyan az ténylegesen elhelyezkedik. A röntgenképen jól látható, hogy a tüdőcsúcs a kulcscsont felett van, a tüdő alja pedig a bordakosár aljáig ér. A helyes testtérkép segíthet a helyes testhasználatban, így a lélegzésben is!



A tüdő röntgenképe

Hiperventilálás

Fekszik az asztalon a tanítvány, és ahogy az ábrán látható, én finoman mozgatom a lábait. Vagyis csak mozgatnám, mert erős feszültséget érzek benne. A tanítvány próbálja elengedni az ösztönös feszítést, de nem megy. Egyszer csak beremeg a hasa, elkezd levegő után kapkodni, és potyognak a könnyei.

Ehhez hasonló eset már többször előfordult a praxisomban. Döbbenet, hogy a test és a lélek mennyire összefonódik. Ebben az esetben az izomfeszültség változtatásával feljöttek traumás emlékek, ami hiperventilációhoz vezetett. Ez egy pszichés állapot, mely nagyon szapora légzéssel jár. Ilyenkor a tüdőben a széndioxid-szint túl alacsony lesz, ami szédülést is okozhat.

Az Alexander-tanár érintésekkel és magyarázatokkal segíti a tanítványt abban, hogy izomfeszültségeit a minimálisra csökkentse, a légzést pedig egyenletessé tegye. Ily módon szép lassan helyreállhat a légzés, és megnyugszik a tanítvány. A traumás élmény feldolgozásával pedig a tanítvány pszichés állapota is javulhat.


A lábizmok elengedésének tanítása

Hasi légzés

Megkérdeztem a tanítványaimat, mit jelent a hasi légzés. Az egyik tanítványom azt válaszolta, hogy „Ilyenkor a hasamba veszem a levegőt.” Kérdem: „Ez mit jelent pontosan?” „Hát nem a tüdőmbe.”

Sajnos a hasi légzés körül vannak félreértések. Az ember mindig a tüdejébe veszi a levegőt! Akkor nevezzük a légzést „hasi légzésnek”, ha a levegővétellel erősen lenyomjuk a hasüregben levő szerveket, és ezzel kidomborodik a hasunk. Ilyenkor szinte csak a rekeszizmunk dolgozik, a többi légzőizmot nem használjuk, a bordakosár nem mozog.

Alexander és a légzés

Frederick Matthias Alexander (1869–1955) Ausztráliában született. Színészként kezdte pályafutását, ígéretes jövő állt előtte. Azonban fellépései során már fiatalon légzési- és hangproblémákkal küszködött. Alexander megfigyelte, hogy a hangja elsősorban a színpadon ment el. Orvosokhoz, hangképző tanárokhoz járt, akik megállapították, hogy szervi elváltozása nincs, de segíteni nem tudtak. Alexander kérdezte orvosát: „Nyilván a színpadon csinálok valamit, amitől elmegy a hangom. Mi az?” Orvos: „Nem tudom.”. Alexander: „Akkor majd én fogom kitalálni!”

Ezzel kezdetét vette a mintegy 10 éven át történő kísérletezés. Tükröket állított fel maga körül, és pontos feljegyzéseket készített a tapasztalatairól. Megfigyelte, hogy amikor lelkesen elkezd szavalni, akkor nagy igyekezetében fejét hátraszegi, mellkasát kidülleszti, gégéjét préseli, és kapkodja a levegőt.

Alexander lépésről lépésre építette fel technikáját. Rájött, hogy az emberben minden mindennel összefügg – ha például valahol öntudatlanul feszíti az izmait, az hatással van a többi testrészére és a lelki állapotára is. Definiálta az irány-

adást, az elsődleges kontrollt. Nagy hangsúlyt fektetett a légzésre, olyannyira, hogy színésztársai lélegző embernek hívták, a technika első neve pedig ez volt: „A légzés újratanításának módszere". Ellenezte a direkt légzőgyakorlatokat, és állította, hogy technikája indirekt segíti a helyes, természetes légzést.



F. M. Alexander fiatal színészként, 25 évesen

Egy kis anatómia

A helyes légzés elsajátításában sokat segít, ha van egy kis anatómiai tudásunk. Nézzük meg nagy vonalakban, mivel és mi történik ilyenkor.

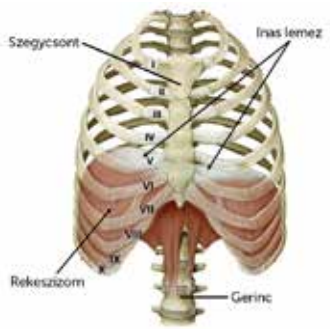
Légzéskor a környezetünkből levegő áramlik a tüdőnkbe. A tüdő az abban levő oxigént átadja a vérnek, ami elszállítja a sejtekhez. A sejtektől a keletkezett széndioxidot a vér visszaszállítja a tüdőbe, amit aztán kilélegzünk a környezetünkbe.

A törzsünkben levő szervek két nagy üregben helyezkednek el – a mellüregben és a hasüregben. A mellüregben van a tüdő és a szív, a hasüregben az emésztéssel kapcsolatos szervek – gyomor, máj, belek, vesék stb. A két üreget a rekeszizom választja el egymástól. Az elválasztás majdnem tökéletes, csak olyan létfontosságú „csövek" mennek át rajta, mint a nyelőcső, aorta, bolygóidegek stb.

A mellüreg csontos határa a gerinc háti szakasza és a bordakosár, izmos határai pedig az ún. légzőizmok:

– A rekeszizom az alsó bordák széléről, a gerinc ágyéki szakaszáról és a szegycsontról ered, és a kupola tetején levő inas lemezhez (nem csonthoz!) tapad. Belégzéskor a rekeszizom összehúzódik és ezt a lemezt lehúzza, amitől a kupola lelapul, a mellkas térfogata pedig megnő. Kilégzéskor a rekeszizom elernyed, ekkor az inas lemez ismét „felmegy a helyére", és a rekesz felveszi a kupolaformát. Ez az ő nyugalmi állapota, ilyenkor a mellkas térfogata csökken.

– A külső és belső bordaközi izmok (és még több más izom) feladata, hogy a bordakosarat belégzéskor oldalsó irányban tágítsa, kilégzéskor pedig szűkítse.



A bordakosarat alul a rekeszizom zárja be

Belégzéskor a mellüreg térfogatát növeljük, kilégzéskor pedig csökkentjük a légzési izmok működtetésével. A mellüregben van a tüdő, ami olyan, mint egy szivacs. Nincsenek benne mozgatóizmok, egyszerűen „tehetetlenül" kitölti a rendelkezésére álló teret. Ha a mellüreg tágul, akkor a szivacs nagyobb lesz, ha szűkül, akkor kisebb. A nagyobb térfogatú tüdőben kisebb lesz a nyomás, és a bekövetkezett nyomáskülönbség miatt a külső levegő beáramlik a tüdőbe a légcsövön keresztül. Fordítva, ha a mellüreg szűkül, akkor a tüdő kisebb lesz, ezáltal a levegő a légcsövön át kinyomódik a környezetünkbe. Így tudjuk magunkhoz venni a létfontosságú oxigént, és adjuk le a keletkezett széndioxidot. Képzeld el, hogy a tüdőd egy lufi, ami belégzéskor minden irányban tágul, kilégzéskor pedig minden irányban kisebb lesz. Azt is képzelheted, hogy a bordakosár egy ernyő, ami nyílik-csukódik, a bordakosár alján pedig egy rugalmas anyag van (a rekeszizom), ami az ernyő nyílásával párhuzamosan lefelé tágul.

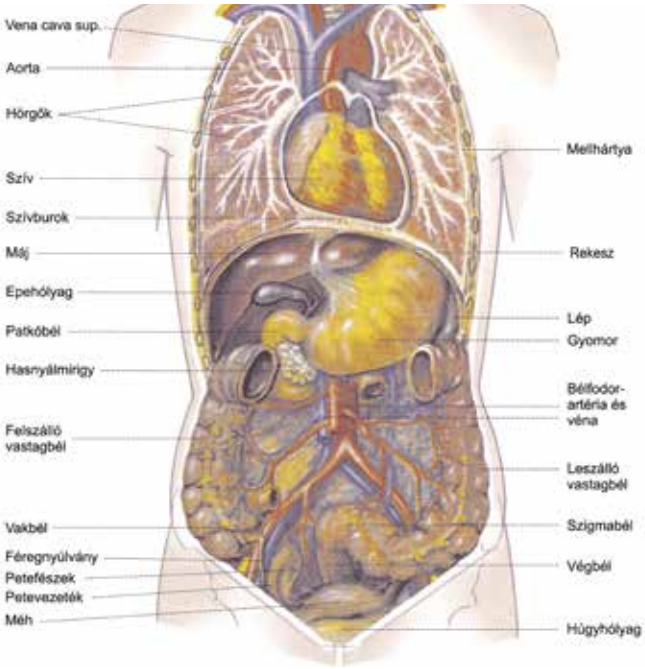
A légzés működése tehát a következő:

– Belégzéskor a mellüreg tágul: A bordák megemelkednek, nyílik az ernyő (külső bordaközi izmok, bordaemelő izmok). A rekeszizom összehúzódik, a kupola lelapul. A megnagyobbodó mellüreg révén a nyomás csökken, és a levegő a tüdőbe áramlik (nyomáskiegyenlítés).

– Kilégzéskor a mellüreg szűkül: A bordák leereszkednek, csukódik az ernyő (belső bordaközi izmok, haránt hasizom). A rekeszizom elernyed, a kupola teteje felfelé mozdul. A kisebbedő mellüreg révén a nyomás megnövekszik, és a levegő a tüdőből kiáramlik (nyomáskiegyenlítés).

Az igazság az, hogy közvetetten a test összes izma befolyásolja a légzést. Gondoljunk csak arra, hogy ha egy nehéz tárgyat megemelünk, akkor megfeszül az egész test. Ilyenkor a legtöbb ember visszatartja a levegőt, mert csak így tudja beállítani a megfelelő hasűri nyomást a törzs stabilan tartásához. Persze az az igazi, ha az ember emelés közben is képes egyenletesen lélegezni, és dinamikusan szabályozni a hasűri nyomást. Érdemes ezt is gyakorolni.

A tüdőt körülölelő izmok mozgása, szabadsága, tónusa alapvetően meghatározza a légzést. A törzs izmainak állapota meghatározó a helyes testtartásban és a szervek működésében, így a légzésben is! Nagyon fontos, hogy ezeket az izmokat hagyjuk nyugodtan dolgozni, ne legyen benne extra feszültség. Vegyük figyelembe, hogy az inas lemezzel felülről érintkezik a szív, alulról pedig a máj és a gyomor. A feszült izmok „kalodában tartják" a szerveinket.



A törzs. Felül a mellüreg, alul a hasüreg, melyeket a rekeszizom választ el (Donáth Tibor: Anatómia – élettan c. könyvéből)

Ha például a szívünk állandóan szorításban van, akkor sokkal nehezebb kilöknie a megfelelő mennyiségű vért. Szerencsétlennek mi a választása? Elkezd nagyobb tempóban dolgozni, vagy megemeli a vérnyomást. Ismerős a probléma?

A természetes légzés

A tüdő tehát a mellkasban elfoglalja a rendelkezésére álló teret. Oda „rendeződik át a szivacs", ahol több helyet csinálunk számára a légzőizmok segítségével. Ennek megfelelően három féle légzést szokás megkülönböztetni. Vigyázat! Ezek mindegyike önmagában felületes légzés, ezért nem követendő:

– Hasi légzés: A rekeszizommal lefelé nyomjuk a hasi szerveket, a hasfal kidomborodik. A has tájékán lesz több tüdő, több levegő. A bordakosár nem tágul, nem mozog.

– Mellkasi légzés: Nyitjuk a bordakosarat. A mellkas tájékán lesz több tüdő, több levegő. A has nem mozog.

– Tüdőcsúcsi légzés: A tüdőcsúcsba kerül több tüdő, több levegő. Ily módon csak pihegni lehet, mert errefelé nincs nagy tágulási lehetőség.

Az Alexander-technika a természetes, teljes légzést tanítja. Ilyenkor a tüdőnket egyenletesen, feszültségmentesen használjuk, a „lufi" minden irányban tágul, domborodik a has, nyílik a bordakosár. Csak úgy tudunk elegendő mennyiségű levegőt belélegezni, ha a tüdő mindenütt tágulhat.

Természetes légzés alatt nem azt értjük, hogy ösztönös, reflexes, „kényelmes", hanem azt, ahogy a TERMÉSZET megteremtette, kitalálta. Ahogy egy egészséges, már kifejlett izomzatú gyermek lélegzik, akit még nem „rontott el" a környezete (nem megfelelő eszközök, tudás és tudatosság hiánya). Sajnos a legtöbb ember felnőtt korára „elfelejti" a természetes légzést, és tüdejének egyre kisebb részét, egyre nagyobb erőfeszítéssel használja. Nem jó sem a túllégzés, sem az alullégzés. Az a jó, ha légzéskor a tüdő egyenletesen és lazán tágul. Ha odafigyelsz, egy idő után ez lesz a kényelmes!

A legfontosabb, hogy ne akadályozd saját, természet adta légzésedet! Ne próbáld a hasadat vagy a bordakosaradat erőszakosan behúzni, kinyomni, szétnyomni. Nem kell „megtámasztani a rekeszizmot", nem kell hatalmas és hangos sóhajokat produkálni. Mindez össze-vissza rángatja a légzési mechanizmus egyensúlyát, és ezáltal megakadályozza a gyönyörű természeti mechanizmus virágzását, és ennek megfelelően kárt okoz egész struktúránk és pszichénk számára.

Az Alexander-technika tudatosságra nevel. Először is legyél tisztában azzal, hogy természetesen, szabadon lélegzel-e. Figyeld meg a légzésedet különböző testhelyzetekben, mozgásokban, időpontokban! Sokszor már ez is segít a természetes légzés visszaalakításában.

A légzés sokkal többről szól, mint az oxigén felvétele, és a széndioxid leadása. A légzés minőségével befolyásolható egészségünk, érzelmi életünk. A természetes légzésnek rengeteg pozitív hatása van:

– A testnek így hatékonyabb az oxigénellátása. Nem megfelelő légzés esetén fáradtság és energiahiány léphet fel.

– A kiegyensúlyozott, természetes légzésnek nyugtató, stresszoldó hatása van. A feszült, kiegyensúlyozatlan légzés egy nyugtalan idegrendszer légzése. A légzés nyugodt figyelése kiváló eszköz a csend felfedezésére.

– A légzés masszírozza a szerveket. Ezzel a közöttük levő kötőszövetek jobban „csúsznak" egymáson, a szervek szabadabban működhetnek.

– A természetes légzés finomhangolja a törzs izmainak tónusát, helyreállítja az izmok természetes egyensúlyát. Segít fenntartani a hasűri nyomást, támogatja a helyes testtartást.

– Ez a leggyorsabb módja annak, hogy feloldjuk a gerinc körüli, valamint a törzs mélyén húzódó feszültségeket.

– Az orron át történő lélegzés megszűri, melegíti, párásítja a levegőt, s ezzel elkerülhetők bizonyos betegségek.

– Mivel a légzés ciklikus, teljes mértékben megtapasztalhatjuk testünk dinamikus és folyamatosan mozgó egyensúlyát, még mozdulatlanság közben is.

Ha nincsenek benned felesleges izomfeszítések és indokolatlan elengedések, akkor a tüdő automatikusan jól végzi munkáját, és ezzel elegendő oxigénhez jutsz. Ne akadályozd ebben!

Aki már nem lélegzik természetesen, annak a legjobb, ha ezek a szavak jutnak eszébe: figyeld, engedd, ellenőrizd. A helyes légzést meg lehet szokni, és akkor már sokkal kevesebbszer kell figyelni rá, ráadásul ez lesz a „kényelmes" is.

Gyakorlatok

Légzés nyugalmi állapotban

Gondold végig, hol van benned felesleges feszítés, ami „lefogja" a légzésedet, illetve hol akadályoz a testtartásod abban, hogy a tüdőd szabadon alakot változtathasson. Hanyag tartásban, „összeesve" például összenyomod a tüdődet, amitől az szenved. Figyelj az Alexander-technika által javasolt testi irányokra! Fej előre és felfelé, gerinced legyen hosszú, és tágulj minden irányban. Ne „csináld", ne nyújtsd magad, csak vedd észre, és engedd el a felesleges feszültségeidet, és finoman hozd az izmaidat természetes tónusba.

Elsősorban a kilégzésre figyelj! Hagyd, hogy a tüdőd kiürülhessen! Ezután még mindig várj néhány másodpercet, egészen addig, amíg nem jön a belégzési inger. Belégzéskor hagyd, hogy a levegővétel megtörténjen. Ne erőltesd, ne akarj sok levegőt beszívni. Ha úgy érzed, hogy megtelt a tüdőd, akkor engedd ki a levegőt. Nyakad, torkod végig legyen laza.

Gondolj arra, hogy a helyes légzés minden szinten támogatja a működésed. Ne erőltesd a légzést, csak engedd meg, hogy a légzésed átalakuljon erre a mintára.

Légzés figyelése egész nap

A nap folyamán minél többet figyeld a légzésedet. A légzés legyen mély, de erőlködés nélküli és egyenletes. Meg kell engedni a tüdőnek, hogy felvehesse a természet adta legnagyobb térfogatot, hogy a levegő szabadon áramolhasson ki és be. Figyeld, hogy mozog-e a hasad és a bordakosarad!

A helyes légzés beállítja a hasűri nyomást, s ez tartást ad a törzsednek. Bármit is csinálsz, próbálj egyenletesen lélegezni. Lehetőleg ne tartsd vissza a légzésedet munka közben sem!

Légzés figyelése üléskor

Ülj le egy székre háromféle módon. Mindhárom esetben figyeld meg magad, milyen érzés lélegezni, mikor jön be több levegő:

1. Ülj hanyagtartásban. Minél hanyagabban, annál „jobb".

2. Most ülj mereven, húzd ki magad izomfeszítéssel!

3. Most ülj helyesen, vagyis alexanderesen! Ne legyél se hanyag, se merev, finoman egyensúlyozz az ülőgumódon.

Hasonlítsd össze a három esetet!

Remélhetőleg arra a következtetésre jutsz, hogy az első két esetben egyszerűen nincs helye a levegőnek, ezért a légzés felületes és kényelmetlen. Sokkal jobb érzés, ráadásul minden szempontból egészségesebb a 3. eset, ahol nem akadályozzuk tüdőnket a munkájában.

A helyes ülés megvalósításához érdemes meghallgatni az 5 perces „Kiegyensúlyozott ülés" című hanganyagot a https://angstererzsebet.hu/hanganyagok/ oldalon.

Légzés figyelése konstruktív pihenőpózban

Feküdj le konstruktív pihenőpózba! Ez egy hanyatt fekvő testhelyzet, amelyben lábunk félig fel van húzva, talpunk a talajon nyugszik. Ez a póz a leghatékonyabb módja annak, hogy képesek legyünk elengedni felesleges feszültségeinket. Mivel itt nem kell „küzdenünk" a gravitációval, kevesebb késztetésünk van arra, hogy összenyomjuk a tüdőnket és a belső szerveinket.

Figyeld a légzésed! Fontos, hogy a törzsedben legyen elég helye a tüdődnek, mert csak így képes végezni a feladatát. Tedd az egyik kezedet a hasadra, a másikat pedig a bordakosarad oldalára. Mindenütt tágul a mellkasod?

A konstruktív pihenés megvalósításához érdemes meghallgatni a vonatkozó, 13 perces hanganyagot a https://angstererzsebet.hu/hanganyagok/ oldalon.

Lélegzés munka közben

Emelj meg egy nehezebb tárgyat (pl. széket)! Közben figyeld a légzésedet! Visszatartottad a levegővételt? Ha igen (márpedig ez a válasz a jellemző), akkor most próbáld meg ismét elvégezni az emelést, de most már figyelj arra, hogy a lélegzésed egyenletes maradjon!

Légzés váltott orrlyukakkal

Pihenés közben ideális a következő gyakorlat végzése. Fekhetünk, állhatunk, ülhetünk, de fontos, hogy gerincünk hosszú, testtartásunk kiegyensúlyozott, feszültségmentes legyen. Orrunkat fogjuk a hüvelyk és mutatóujjunk közé. Először fogjuk be a bal orrlyukat, és szívjuk be a levegőt a jobb orrlyukunkon. Most fogjuk be a jobb orrlyukunkat, engedjük szabadon a bal orrlyukat, és engedjük ki rajta a levegőt. Ezután ugyanezen lélegezzünk be. Váltva fogjuk be egyik-másik orrlyukunkat. Szívjuk be az egyiken, engedjük ki a másikon. Szívjuk be a másikon, engedjük be az egyiken, és így tovább. Végezzük a gyakorlatot a lehető legnagyobb természetességgel, törekedjünk lassú egyenletességre!



Légzés figyelése. Mozog a bordakosár is?

Ezzel a gyakorlattal észrevehetjük, ha valamelyik orrunk nem szelel rendesen. Ha minden rendben van, akkor pedig segít abban, hogy rászokjunk az orron át való levegővételre.

Légzés egész tüdővel

Ezt a gyakorlatot is végezhetjük bármikor, bárhol.

Vegyél egy kicsit nagyobb levegőt a megszokottnál, és próbáld megérezni, ahogy a képzeletbeli lufi minden irányban tágul a mellkasodban! Ha az egész tüdődet használod, akkor érzed, ahogy a lufi növekedésével

– megmozdul a hátad, a gerinced. Leginkább úgy tudod ezt megtapasztalni, ha lefekszel a kemény padlóra, vagy nekitámaszkodsz a falnak.

– szétnyílik, megemelkedik a bordakosarad. Tedd a kézhátadat az oldaladra. Nyílik ez ernyő? Ha jól veszed a levegőt, akkor mozog bordakosarad, mozog a kezed.

– megemelkedik a hasad. Ugyanis a „lufi" tágulásakor lenyomódnak a hasi szervek, amelyek ettől kiemelkednek. Tedd a hasadra a kezedet. Ha jól veszed a levegőt, akkor érezni fogod, hogy mozog a hasad, mozog a kezed.

Összefoglalás

Remélem, meggyőztem az Olvasót, milyen fontos a természetes légzés elsajátítása.

Mint minden szokást, legyen az bármilyen jó szokás, a szükséges mértékben kontrollálnunk kell ahhoz, hogy ne váljon kedvezőtlen szokássá. Sajnos, mint minden automatizmus, a légzés is elrontható. Ahhoz, hogy egészségesek maradhassunk, agyunknak folyamatosan ellenőriznie kell teljes „pszichofizikai énünk" működését, így a légzésünket is.

Nehéz feladat a légzés átalakítása. A berögzült szokásokat nagyon nehéz (és nem is ajánlott) egyedül azonosítani és megváltoztatni. Viszont jó hír, hogy ebben egy Alexander-tanár hatékonyan tud segíteni! Érdemes felkeresni az Alexander-technika Tanárok Egyesületének honlapját, ahol lakóhely szerint is lehet tanárt találni.

Ajánlom továbbá *Richard Brennan* ír Alexander-tanár „Hogyan lélegezz?" című könyvének elolvasását.

Dr. Angster Erzsébet
Alexander-technika tanár
https://angstererzsebet.hu/



Konstruktív pihenőpóz