

KÕHUHINGAMINE -

aeglane, sügav, teadvustatud hingamine.

Beebide ja väikelastena hingasime sügavalt, kasutades kogu keha. Kuid elu stressi ja rutiinide tõttu oleme sageli omandanud harjumuse hingata kiiresti ja pinnapealselt. Enamik meist hingab ainult rindkere kaudu; see mõjub tervisele halvasti, vähendades inimese vitaalsust ning suurendades vaimset ja emotsionaalset väsimust.

Kõhuhingamine on loomulik hingamine, mis kaasab nii kopsud, diafragma, kõhu kui ka selja – tegelikult kogu keha. Selline hingamine vähendab pingesolekut, parandab tervist, suurendab qi hulka ja tõstab vastupanuvõimet ning keha teadlikkust, samuti avardab inimese perspektiivi.

Kõhuhingamise tervistav mõju:

Inimese üldine tervislik seisund sõltub paljudest asjaoludest, kuid üks olulisemaid on hingamine. Lame kõht, mida nii laialt populariseeritakse, tingib pealiskaudset hingamist. Diafragma liigub selle tulemusena väga vähe ning takistab kõhu rakendamist hingamisel. Mitte ainult aju, vaid ka kõik keharakud on hapnikupuuduses ja siseorganid ning vedelikud liikumisvaeguses, mille tõttu muutub organism haigusvastuvõtlikuks.

Diafragma on kuplitaolise struktuuriga ning assisteerib mitte ainult hingamist, vaid on ka osaline vaheseinana kopsude ja südame ning mao, sapi, pankrease, maksa, neerude, põie ja peen- ning jämesoole vahel. Diafragma ülaosa on kinnitunud alumiste roiete külge ja alumine osa ühendab alaselgroo lülisid. Kui inimene hingab sügavalt ja täielikult, liigub diafragma samuti täies ulatuses ning masseerib maksa, magu ja südant. Mida enam diafragma liigub, seda rohkem kopsud paisuvad ning seda suuremal hulgal omastatakse igal hingetõmbel hapnikku ja väljastatakse süsihappegaasi. Suureneb lümfivedelike liikumine ja paraneb vereringe, mis on samuti oluline immuunsüsteemi tugevdamisel.

Aeglane, sügav, rütmiline hingamine välistab ka hüperventilatsiooni ning mõjub närvisüsteemile rahustavalt ja tasakaalustavalt, lõdvestades kogu keha.