

ΑΡΘΡΟ

Ο έλεγχος της αναπνοής

Η Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ ασχολείται εδώ και 25 χρόνια με την αντιμετώπιση του στρες. Έχει μάλιστα εκδώσει το βιβλίο «Stress Control: Techniques for Preventing and Easing Stress εκδ. Harvard Health Publications» του Herbert Benson M.D. όπου αναφέρεται εκτεταμένα στα οφέλη του ελέγχου της αναπνοής, του διαλογισμού και της γιόγκα για την καταπολέμηση του στρες.

Τι είναι όμως το στρες; Ο όρος «αντίδραση πάλης ή φυγής» ή «αντίδραση στρες» είναι μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού. Το σώμα μας προετοιμάζεται όταν πρέπει να



αντιμετωπίσει έναν κίνδυνο: ο εγκέφαλος δίνει εντολές και εκκρίνονται οι κατάλληλες ορμόνες (π.χ. αδρεναλίνη), η αναπνοή

επιταχύνεται για να εισπνεύσουμε περισσότερο οξυγόνο, η καρδιά χτυπάει γρηγορότερα και αυξάνει την πίεση του αίματος, οι μύες συσπώνται και οι αισθήσεις οξύνονται. Όλα αυτά μας βοηθούν να αντιμετωπίσουμε ένα ατύχημα, να βοηθήσουμε στη διάσωση ατόμων ή να αντιμετωπίσουμε μια καταστροφή.

Όταν όμως η «αντίδραση στρες» προκαλείται ακόμη και σε μη σημαντικά προβλήματα όπως είναι η κυκλοφοριακή συμφόρηση, μια αναποδιά στη δουλειά ή ένα μικρό οικονομικό πρόβλημα, τότε δεν κάνουμε τίποτα άλλο από να συσσωρεύουμε στρες και να προσθέτουμε περισσότερα και σημαντικά προβλήματα στον εαυτό μας.

Πρωταρχικό πρόβλημα είναι η υγεία και το κυρίαρχο είναι η υπέρταση που οδηγεί σε καρδιοπάθειες. Το δεύτερο είναι ότι

καταστέλλεται το αμυντικό μας σύστημα και γινόμαστε ευάλωτοι σε ασθένειες. Τέλος, η συσσώρευση στρες οδηγεί σε συνεχή ανησυχία και συχνά σε κατάθλιψη, σε υπερφαγία ή υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ.

Η Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ συστήνει την «αντίδραση χαλάρωσης» ως το «φάρμακο» στην «αντίδραση στρες». Με λίγα λόγια συστήνει τη βαθιά κοιλιακή αναπνοή, το διαλογισμό, τη γιόγκα και την προοδευτική μυϊκή χαλάρωση. Συνδέει το διαλογισμό και τη γιόγκα με την επιβράνδυση των χτύπων της καρδιάς, τη μείωση της πίεσης του αίματος και την ελάττωση των επιπέδων γαλακτικού του αίματος, που πιστεύεται ότι συνδέεται με τις κρίσεις πανικού.

Ιδιαίτερο βάρος όμως δίνει στον έλεγχο της αναπνοής που είναι



το πιο σημαντικό «φάρμακο» για την αντιμετώπιση του στρες. Και εξηγεί: «Όταν εισπνεύουμε βαθιά (κοιλιακή αναπνοή), ο αέρας γεμίζει πλήρως

τους πνεύμονες και ανυψώνεται η κοιλιά. Αυτή είναι μια έμφυτη ικανότητα του ανθρώπου που συχνά παραμένει σε λανθάνουσα κατάσταση. Αν την βάλουμε σε κίνηση μπορούμε να ενεργοποιήσουμε έναν από τους ισχυρότερους μηχανισμούς ανάρρωσης του σώματος μας...

Ο έλεγχος της αναπνοής



... Και αυτό γιατί κατά την εκπνοή το διάφραγμα κινείται προς τα επάνω και ασκεί πίεση στους πνεύμονες βοηθώντας τους στην αποβολή του συσσωρευμένου

διοξειδίου του άνθρακα. Αντίθετα η ρηχή αναπνοή περιορίζει το εύρος κίνησης του διαφράγματος και το κατώτερο τμήμα των πνευμόνων με τα πολλά μικρά αγγεία του, που είναι σημαντικά για την μεταφορά του οξυγόνου προς τα κύτταρα, δεν λαμβάνει την πλήρη ποσότητα οξυγονωμένου αέρα. Το αποτέλεσμα είναι να νιώθει κανείς ότι δεν του φτάνει ο αέρας, να νιώθει ότι πνίγεται και να είναι ανήσυχος».

Ο έλεγχος της αναπνοής συνδέεται και με την εστίαση της προσοχής στην αναπνοή γιατί μας αποσπά από άλλες σκέψεις και αισθήματα. Συστήνεται, λοιπόν, το εξής πρόγραμμα:

1. Βρείτε ένα ήσυχο και καθαρό μέρος για την άσκηση αναπνοής.
2. Μην προσπαθείτε υπερβολικά γιατί διαφορετικά θα πετύχετε το αντίθετο αποτέλεσμα: θα αγχωθείτε.
3. Μην εξασκείστε παθητικά. Το κλειδί για να πετύχετε την αντίδραση χαλάρωσης είναι να στρέψετε την προσοχή σας μακριά από στρεσογόνους παράγοντες. Εστιάστε στην αναπνοή σας.
4. Προσπαθείστε να εξασκείστε τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα στο ίδιο μέρος και τις ίδιες ώρες της ημέρας.
5. Προσπαθείστε να εξασκείστε για τουλάχιστον 10-20 λεπτά κάθε μέρα.

Η ΣΚΕΨΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Μάθε να συγχωρείς



Ο **Μαχάτμα Γκάντι** έλεγε:

«Ο αδύναμος δεν μπορεί να συγχωρέσει. Η συγχώρεση είναι χαρακτηριστικό του δυνατού» και πρόσθετε:

«Αν ακολουθήσουμε όλοι το δόγμα “οφθαλμός αντί οφθαλμού” θα καταλήξουμε όλοι τυφλοί”.



Ανταποδίδοντας το κακό με μια πράξη κακίας, δεν βοηθάμε κανέναν και πολύ λιγότερο τον εαυτό μας. Οι αρνητικές σκέψεις, μάς κάνουν να υποφέρουμε και παραλύουν το μυαλό μας. Σπαταλάμε χρόνο σκεπτόμενοι πως θα εκδικηθούμε και δεν αφήνουμε το μυαλό μας να ωφεληθεί από τις εμπειρίες της ζωής. Γιατί ακόμη και η εμπειρία της



αδικίας που έχουμε υποστεί έχει πολλά να μας διδάξει. Όταν δεν επιλέγουμε τη συγχώρεση αφήνουμε το παρελθόν και το άτομο που μας αδικήσε να ελέγχουν το μυαλό, τα συναισθήματα και τις πράξεις μας. Με τη συγχώρεση απελευθερωνόμαστε από αυτά τα δεσμά και μπορούμε να αφιερώσουμε όλο μας το είναι σε ένα καλύτερο παρόν.

EVENT

1ο Φεστιβάλ Γιόγκα

Σας προσκαλούμε στο 1ο Πανελλήνιο Φεστιβάλ Γιόγκα που διοργανώνει ο σύλλογος Γιόγκα Ελλάδας, στον οποίο πρόεδρος τον τελευταίο χρόνο είναι η Σουάμι Νιρβικάλπα. Είναι ένα σαββατοκύριακο γεμάτο με δρώμενα και αντιπροσωπευτικά εργαστήρια από τους κύριους κλάδους της γιόγκα που θα παρουσιάσουν επιφανείς δάσκαλοι.



1ο Πανελλήνιο Φεστιβάλ Γιόγκα

2 & 3 Απριλίου 2011

«Τα μονοπάτια της αρμονίας»

Ο Σύλλογος Γιόγκα Ελλάδας και τα μέλη του σας προσκαλούμε να περάσετε μαζί μας ένα Σαββατοκύριακο γεμάτο από στιγμές σωματικής, νοητικής ανάτασης και ευφορίας με:

- Αντιπροσωπευτικά εργαστήρια από τους κύριους κλάδους της Γιόγκα.
- Διαλογιστική μουσική με τους "ΙΧΩΡ".
- Προβολή ταινίας.
- Παράσταση Ινδικού Χορού με τη Λήδα Σάνταλα.



Το φεστιβάλ θα διεξαχθεί στο **Park Hotel** [Λ. Αλεξάνδρας 10, Πεδιον Άρεως, τηλ. 210 8894516]
Ώρες: Σάββατο 15:00 - 21:00, Κυριακή: 10:00 - 19:00

Αναλυτικό πρόγραμμα στην ιστοσελίδα μας: <http://www.iliohoros.gr/yoga2011/festival/>
www.hellenicyogaassociation.gr

e-mail: yogahellas@gmail.com

Συντονίστρια: κα. Ελένη Κοσσυφίδου, Τ 210 9828393, Κ 6949981860

Το Φεστιβάλ είναι κατάλληλο για μαθητές, φίλους και δασκάλους γιόγκα που θέλουν να εμπλουτίσουν τη γνώση και την εμπειρία τους. Σας επισυνάπτουμε το αναλυτικό πρόγραμμα στο οποίο θα βρείτε όλες τις πληροφορίες για το Φεστιβάλ.

Για δηλώσεις συμμετοχής απευθυνθείτε εγκαίρως στο Studio μας καθώς ο αριθμός των συμμετοχών στα εργαστήρια είναι περιορισμένος.

Σας περιμένουμε με χαρά σε αυτή την πρώτη προσπάθεια μας ώστε το ετήσιο Φεστιβάλ να γίνει ένας θεσμός και το φως της γιόγκα να απλωθεί στο νου και την καρδιά όλων μας.

Χάρι Ομ

Σουάμι Νιρβικάλπα και η ομάδα του Yoga Studio Maroussi



Σπύρου Λούη 13-15, 151 24 Μαρούσι. Τηλ. 210 6147618 / Fax 210 6147458
www.yogastudio.gr / email: info@yogastudio.gr / swaminirvikalpa.blogspot.com

