

Lekcja AY 17. Oddychanie

Jak przeczytałem ją za pierwszym razem wydała mi się niepozorną lekcją. Nie wiedziałem, jak miałbym zbudować na niej historię. Po zrobieniu uważam, że to być może jedna z ważniejszych lekcji, jakie poznałem w ostatnim czasie. Wpływa na funkcjonowanie całego organizmu, na nastrój, ochoty i siły. Rozbudza pragnienie, pomaga je wyraźniej odczuć, być bliżej niego i działać zgodnie z nim. To pragnienie z kolei ciągnie nas i nasze ciała. Ciągnie, porusza i ożywia.

Nie jest to jeszcze jedna „cudowna” technika, jak oddychać. To raczej prowokacja i rozbudzenie organizmu, abym już w trakcie, zaraz po niej i długo po niej oddychał bardziej naturalnie i swobodnie niż przedtem. Ja nie mówię, jak masz oddychać. Ta lekcja też nie, ale po jej zrobieniu będziesz klarowniej wiedział, jak możesz oddychać lepiej. Dzięki zawartym w niej krokom Twój organizm zaczyna znajdować lepsze sposoby. Polegamy tutaj na własnych odczuciach. Każdy uczy się z siebie i indywidualnie. Jedynym autorytetem jest własne doświadczenie, a nie opinie i twierdzenia innych. Każdy z nas dzięki zaufaniu do siebie, swojego ciała i odczuć staje bardziej suwerenny w swoich myślach, decyzjach i działaniach.

1. Połóż się na plecach. Nogi zgięte w kolanach. Stopy stoją. Dłonie na brzuchu i klatce piersiowej.
 - a. Poczuj, jak oddychasz, ale nie próbuj tego zmieniać.
 - b. Zwróć uwagę na okolice mostka, górną część brzucha w pobliżu przepony i na podbrzusze w pobliżu kości łonowej. Co się porusza i jak, a co nie.
2. Połóż dłonie w okolicach kości łonowej i poczuj tam ruch, gdy oddychasz.
 - a. Zwróć uwagę na wydech.
 - b. Jak zrobisz wydech, to zaczekaj 10 sekund i zrób wydech, zaczekaj kolejne 2 sekundy i zrób wydech, a potem dopiero wdech. Poczuj, jak silny jest wdech. Czy kaszlesz od tego?
3. Zaczynij intencjonalnie kasłać. Lekko.
 - a. Poczuj podbrzusze, jak kieruje się do przodu, na zewnątrz, kiedy kaszlesz.
4. Wydechaj powoli powietrze przez szeroko otwarte usta i wtedy wypychaj podbrzusze do przodu. Po wydechu przełknij ślinę i wdychaj powietrze też przez usta.
 - a. Co daje przełknięcie śliny przed wdechem? Czy to pomaga, ułatwia wdech?
 - b. Spróbuj to samo bez przetykania śliny i porównaj łatwość wdechu w obu wariantach.
5. Wdychaj przez usta, a wydechaj przez nos. Przy wydechu wypychaj podbrzusze do przodu. Po wydechu nadal przetykaj ślinę.
 - a. Jaka jest różnica w wydechu przez nos i usta? Który sposób jest łatwiejszy, spokojniejszy, dłuższy?
 - b. Zatkaj jedną dziurkę od nosa i kontynuuj.
 - c. Zamień dziurki.
 - d. Ponownie wydechaj przez obie dziurki. Czy jest różnica?
 - e. Kiedy robisz wydech przez nos, to zmień w trakcie na wydech przez usta.
 - f. Zmień dwa, trzy razy na jednym wydechu.
 - g. Połóż się na brzuchu i zrób to samo, ostatni punkt. Poczuj, jak brzuch przy wydechu napiera na podłogę? Czy prawa strona brzucha napiera tak samo jak lewa?
 - h. Wróć na plecy i powtórz wdech i wydech ustami z podbrzuszem wypychanym do przodu na wydechu i przetykaniem śliny po wydechu. Czy jest teraz dłużej i łatwiej?
6. Oddychaj, jak chcesz. Czy oddycha się inaczej? Czy klatka porusza się wyraźniej?
7. Wstań i poczuj, jak ci się stoi.

Dziękuję.