

Disanje: glavni mehanizam detoksa i vraćanja energije tijelu

Kažu, disanje je život, a onda shvatimo da znamo više o cipelama nego o tehnikama disanja. Koliko ste puta gotovo prestali disati tijekom stresne situacije? Istraživanja su pokazala da dišemo plitko i površno. Tijelo zbog toga ne dobiva potrebnu količinu kisika, akumuliraju se toksini, organizam slabi, a pojave poput glavobolje, vrtoglavica i nervoze postaju učestalije

Toliko članaka o važnosti disanja je napisano, a još uvijek prođe i nekoliko dana da se ne osvrnemo na disanje. Nedostatak vremena? Ne, to nije nedostatak vremena, već neodgovornost prema samima sebi. Iako znamo da dubokim i opuštenim disanjem možemo pobijediti bol, ipak ćemo radije posegnuti za tabletom nego sjesti i disati. Ponekad je teško shvatiti što znači disati pravilno, a još teže to primijeniti.

Disanje je nesvjesni, spontani, ritmički mehanički proces, gdje se uslijed aktivacije mišića za disanje (respiratorni mišići) događa proces izmjene plinova, udisajem se unosi hrana za tijelo (kisik), a izdisajem izbacuje otpadna tvar (ugljični dioksid).

Visoka razina imuniteta odgovorena je za zdravlje. Želite li tijelo održati snažnim i zdravim važno je unositi manje toksina ili omogućiti što bolje izbacivanje toksina iz organizma. Upravo to možete postići pravilnim, prirodnim disanjem koje vam i dano rođenjem.

Brojni klijenti Centra lakše savladaju pokret kod vježbe nego disanje, jer disanje nije samo odraz fizičkog, već ocrta i naše emotivno stanje. I upravo u tome leži problem. U trenucima napetosti, nelagode, straha, zabrinutosti tijelo se stišće, mišići napinju, a disanje postaje pliće.

Duboki dah upravo tada može povećati koncentraciju, moć percepcije, osjećaj samopouzdanja, a razinu stresa smanjiti na minimum. Svaki trening vježbanja u Centru započinje disanjem kroz pokret, jer svakom tko krene na vježbanje zbog dobre forme i zdravlja, mora najprije naučiti pravilno disati. Želite li doprinijeti svojem fizičkom i emotivnom zdravlju započnite već sada sa svjesnim udisajem i izdisajem.

Zauzmite svjestan položaj, koncentrirajte se na zrak koji ulazi u vaše tijelo te kako izlazi iz njega. Osvijestite kako zrak putuje tijelom, širi prsni koš i podiže trbuh prema

naprijed. Učinite to nekoliko puta sve dok ne osjetite opuštenost cijeloga tijela.

MOJ SAVJET Pronađite vrijeme za svjesno disanje i vratite izgubljenu energiju!

www.mbs.hr

MBS Centar, Ilica 47